

KÉRDÉS

2021
10 nőknek és
férfiaknak

”
Izgalmas
ez a puritán
létezés

BOCSKOR
BÍBORKA



TELJES ÉLET, AMIKOR
VALAMI HIÁNYZIK
12 OLDALAS MELLÉKLET

ÉVES ELŐFIZETÉS: 7 980 FT | 100 RON
EGY SZÁM ÁRA: 895 FT



9 771586 423002



FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

12 LAPSZÁM 7.980 FT

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a Képmás magazin fenntartásához.

A támogatói előfizetés egy évre:
14.000 FT

MIÉRT ÉRI MEG ELŐFIZETNI?

- › 25%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 895 Ft helyett 665 Ft-ért
- › Minden hónapban időben megkapja kedvenc magazinját
- › Előfizettként ingyenesen vehet részt a Képmás-esteken



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



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Tegnap érkezett egy levél a szerkesztőségbe, amelyen az állt: KépMás magazin. Mosolyogtunk rajta, mert bár nem ritka a hasonló címzés, ezúttal több éve ismerjük a feladót.

A lap indulásakor mi magunk is eljátszottunk a szóval, variáltuk, hisz másnak lenni mindig izgalmas, talán hízelgő is, mert különlegességet, szokatlanságot sejtet. Az önismerethez szükségünk is van rá, hogy tudatosan megkülönböztessük magunkat a többiektől. Fontos tapasztalat ez, nemcsak a személyiség, egy magazin életében is: kezdetben sokkal határozottabban éreztük, mi az, amit nem akarunk úgy csinálni, mint a többiek: mások életében kutakodó bulvártartalmakat közölni; információkat, amelyek mélyre visznek, de nem tudnak felemelni, szembesítenek, de nem segítenek kiutat keresni; olyasmit, ami szándékosan árt, amiben nincs empátia...

Jövőre 20 évesek leszünk, kezdjük megismerni magunkat és azt az utat, amit jobb híján *keresztény konzervatív* jelzővel látnak el. Magával hurcol ez sok negatív jelentéstartalmat is, de ma már tudjuk, hogy nem érdemes a jelzők ellen harcolni, inkább meg lehet próbálni visszaadni nekik a számunkra fontos jelentést.

Lassan 20 évesek vagyunk, és elég bátrak ahhoz, hogy vállaljuk: igenis hasonlítunk. Hasonlítunk egymásra, a szakmabeliekre, olykor nyilván azokra is, akikre nem nagyon szeretnénk, és azokra is, akik a példaképeink. És mindenekelőtt az olvasóinkra, hiszen hogyan is írhatnánk nekik, róluk, ha nem lenne bennünk annyi párhuzamos élmény, kérdés, kíváncsiság, aggodalom, öröm? Hisz nem azért akarjuk-e megismerni a világ ezer arcát is, hogy megsejtsünk valami örök érvényű közös titkot?

Mert bár férfinak és nőnek teremttünk, ugyanannak az Istennek a képmására lettünk alkotva mindannyian. Ezért vagyunk KépMás.

BOCSKOR BÍORKA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



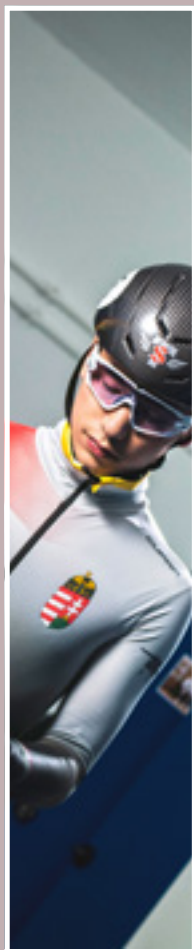
Kép: Pácza Tamás





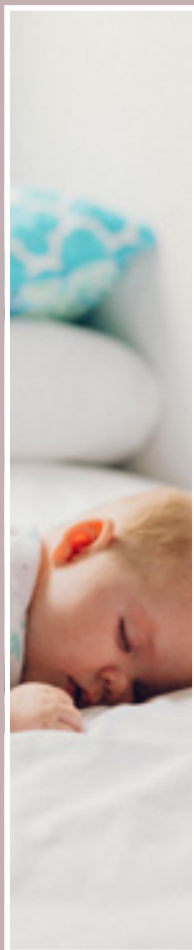
JELENLÉT

18



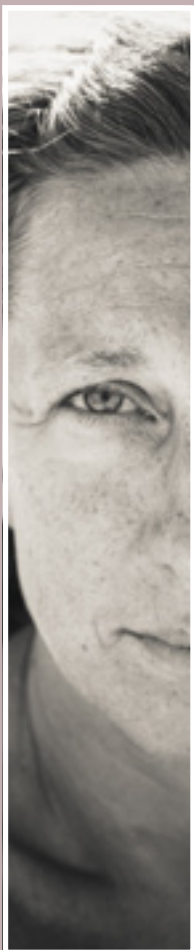
TANDEM

28



TÜKÖR

42



HÁZITREND

60



KIMENŐ

78



IMPRESSZUM

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

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • **Előfizethető:** www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • **Olvasási nehézséggel küzdők részére:** www.erikkancs.hu • **Erdélyben is előfizethető közel belföldi áron:** elofizetes@kepmas.hu • **Terjesztés:** Urbán András | urban.andras@kepmas.hu Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Vágó Attila vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIA-FIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CSBT** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2021. október 30-án jelenik meg.** Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövét program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

„Izgalmas ez a puritán létezés”
Beszélgetés Bocskor Bíborkával

6

LÍVIA BESZÉLGET

Léteznek női és férfi agy?

12

KÖZKINCIS

Mi dolgunk a kommunizmus
örökségével?

14

Az elfelejtett álmokért
Az állami gondozott gyermekek
és a pályakezdés

18

VILÁG-KÉP

Az élet akkor is lehet teljes,
amikor valami hiányzik

22

KETTŐ AZ EGYBEN

„Vannak dolgok, amelyekért
még jobban kell küzdenünk”

24

Szép álmokat!

28

APA, KEZDŐDIK!

Az ég teteje!

31

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Egyedülálló, de nem magányos
A „gyermekkertek” megálmodója

32

Mennyire vagyok fontos?
Beszélgetés a kamaszlétról

36

Magyarnak lenni büszkeség

40

Konfliktuskerülés a párkapcsolatban

42

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Ha nem fizetsz, te vagy a termék!

46

Nők egymásért

50

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

„Zurgó dió, mogyoró,
az a leányoknak jó!”

52

ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

Csipkebogyó

54

ZÖLD MOZAIK

56

A SZALON

Minden férfi ruhatárában legyen egy
méreletes öltöny!

60

ÉPÍTŐKOCKÁK

Kérdőjelek

64

Teljes élet, amikor valami hiányzik

66

Kitaposatlan úton

69

Győzelmek és bukások

72

Segíthetek? De hogyan?

74

Befogadó játzóterek –
ahol a törődés magától értetődik

76

BIBLIA ÉS IRODALOM

Odaát

78

HUNGARIKUM

Félúton a Vangel-tanya felé

80

„Mindegyikünk valamilyen küldetéssel
jött ebbe a világba”

82

LEZSER

A cipő

86

KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

Egy ember, két világhír

88

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

A vagyonom felét

92

Einstein álomban és ébren

94

Nagy vállalások, sikerek és kudarcok

96

OKTÓBERI KIMENŐ

100

Fedezzük fel új szemmel az őszi
Magyarországot!

104



Izgalom

stylist: Domán Melinda, sminkes: Somogyvári Dóra, fodrász: Végh Virág
ruhák: BAGATT ES SOK MAS - Mammút 1. utca színt, RESERVED



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

mas

EZ A PURITÁN LÉTEZÉS

Nyolc éve interjúztam egy fiatal lánnyal, akiben egyszerre volt játékoság és drámaiság, és nemcsak a színpadon; aki biciklivel járta a nagyvárost, és úgy beszélgetett a járókelőkkel, mintha egy kis faluban kerekezne. A Magashegyi Underground énekesnőjével, a mesés nevű, titokzatos hangú **Bocskor Bíborkával** az Orczy-kertben találkoztunk újra, ahová a kislányával, Zsolnával is járni szoktak. Hosszú, ruganyos léptekkel és széles mosollyal érkezik, mintha csak leugrott volna hozzám dumcsizni. Eszembe jut, hogy azt írta, amikor egyeztettünk, hogy két napja készül a beszélgetésre. Meg is lepett, hiszen igazán spontánnak ismerem. Aztán az is beugrik, hogy amikor a pandémia alatt feltettem neki egy körkérdést, egy lírai vallomást, kész remekművet kaptam vissza tőle. Ezt el is mondom, ahogy lehuppanunk egy padra. Már az első válaszokban ott van a mosolygó-eltűnődő, szeleburdi-filozofikus Bíborka.

- ◆ – Tényleg megvan bennem mind a kettő: a kiszámíthatatlanság és a maximalizmus is. Azért készültem két napig, hogy le tudjam tenni Zsolnát, és nemcsak szervezésben, hanem lelkileg is. Mostanában száz százalékosan felé fordulok, ezért nehéz kihúznom magamban azokat a fiókokat, amelyekben más is van. Most különösen nehéz napjaink voltak, kicsit megbetegedtem, le kellett mondanom a Strand Fesztivált, vasárnap is lesz egy koncertünk, de nem tudunk próbálni a fiúkkal, mert gégediétán vagyok. Most valahogy minden kicsit megakasztja azt a folyamatot, hogy kihúzzam azokat a fiókokat, de lehet, hogy tudat alatt én magam akasztom meg...

– A döntés, hogy visszamész koncertezni, könnyű volt?

– A döntés igen, a frusztráció, ami velem járt, az volt nehéz. Mostanában csak gyakorlatias dolgokat csinállok, leszámítva a gondolataimat. Nem tudtam elképzelni azt az embert a színpadon, aki elmosogatott előtte és Zsolnát tanította, figyelve, hogy ne telepedjen rá, adjon neki elég teret, de azért jól koordinálja – úgy szoktam mondani, hogy „rendet csinál a betűlevesben”. Az első koncertet a Művészetek Völgyében tartottuk, Zsolna is ott volt, és kinyitott bennem valami derűt, pedig nem vagyok egy derűs „matiné lady”. De amikor megláttam, hogy ott tapsol, olyan boldogsággal énekeltem az Árnyékokat, ami nem biztos, hogy benne van abban a dalban.



nem kellene folyamatosan önkinyilatkoztatásban élni, mindenre reagálni, mindent kommentálni

– Az anyaság a színpadon is megváltoztatott?

– Nem hiszem, hogy megváltozna a stílusom, mert ezek a dalok vagy belőlem nőttek ki, vagy átjártak engem; egyébként nagyobb hangterjedelmű lett és erősebb hangom. Ugyanakkor, ha nem tudom eléggé elvonatkoztatni magam, úgy járhatok, mint az esztergomi koncerten, ahol lement 16 fokra a hőmérséklet, Zsolna az apukáján, Lórin volt hordozóban, én meg félttem, hogy fáznak a lábacskaí. Néha éneklés közben eszembe jutott, hogy nem kellene odamenni a roadunkhoz, hogy szóljon Lórinak, tegyen valamit a lányunk lábára. Alkudoztam kicsit magammal... Amikor vége lett a koncertnek, Lóri mondta, hogy végig dörzsölgette a lábacskaíját, nem fázott meg.

– Hogy emlékszel arra, aki a lányod születése előtt voltál?

– A harmincas éveimre megtanultam, hogy megszeressem azt az embert, aki vagyok. Amire ma újra és újra rácsodálkozom, az a mérhetetlen szabadság, hogy például mindenhová biciklivel mentem, előfordult, hogy alig aludtam heteken keresztül, koncert után elmentem hajnalban úszni... Mostanában pedig mindennap azon gondolkodom, hogy van egy picike ember, akit nagyon szeretsz, és mégis minden egyes nap jobban szereted. Nem is tudom, hová tud ez a határtalan szeretet kilyukadni... Két ember-típust ismerek, akinek mindig könnyes lesz a szeme: az egyik, aki saját magától elérzékenyül, a másik pedig, akinek nyitott a szíve és sebezhető – ők az anyák. Én régen azért szerettem színpadon lenni, mert ott tudtam legjobban fókuszálni, élveztem, hogy mindent kontroll alatt tartok, érzékelek, reagálok rá. Ez most 24 órában így van.

– Akkor most már mást vársz a színpadtól is?

– Ezt még nem fejtettem meg, még tanulom. De úgy érzem, minden, amit az életben radikálisan csinálunk, előbb utóbb visszakeresi a saját helyét az egyensúlyban.

– Vannak dolgok, amelyek mostanra lényegtelenné váltak számodra?

– A dominancia kérdése biztosan. Ami persze egy letakart dolog, hiszen az ember sosem vállalja föl, hogy ez húzódik meg a tettei, mondatai mögött, de most egészen biztos, hogy egyáltalán nem izgat, nem is tudnék bele energiát tenni.

Vagy az, hogy mit mutatunk kifelé. Ez mindig nagyon érdekelt, hiszen előadó vagyok, aki a Magashegyi Underground színpadképét sokszor képzőművészeti alkotásként fogtam föl, és nemcsak a hangomat, hanem a mozgulataimat is folyamatosan monitoroztam. Ez bizonyos iskolák szerint modorosság, mások szerint jó, de ma már nincs is kedvem ezzel foglalkozni, spontán működtetem.

– A félelmeid is változtak?

– Felerősödtek, és sokat kell munkálkodnom, hogy ne nyomjam el őket, és jóban legyek velük.

– A te változásod a körülötted lévőekben is tükröződik? Hogyan hatott a kapcsolataidra az anyaság?

– A pandémia is és a kislányom születése is egyfajta távolságtartást hozott. Mindenki nagyon szépen érdeklődik, de van egyfajta távolságtartás a gyerektémától. Én sem kezdeményezem annyira a találkozásokat, hisz úgyis mindig Zsolnára kell figyelnem, hogy hová totyog éppen, betesz-e valamit a szájába. Én annyit mentem, annyit koncerteztem, annyi emberrel találkoztam, annyira nyitottan éltem, hogy most izgalmas számomra ez a puritán létezés. A játszótéren egy nagyon befogadó közösségre találtunk, kicsit a miénk is ez a nagy zöld tér.

– Írsz dalokat?

– Nem. Most nem. Majd.

– Ennek a fiatal anyukák egy felé fókuszálása, enyhe csóllátása az oka?

– Abszolút. Szép tőled, hogy nem evolúciós elbutulásnak nevezed. Nem tudok most a kreatív spirálban benne lenni, de a fiúknak rengeteg ötlete van. Mi most inkább Zsolna-zenét hallgatunk.

– Az milyen?

– Nagy Gryllus-rajongók vagyunk. Ennek van előzménye is: egyszer, amikor a koncertünk előtt léptek fel, megkönyeztem azt, ahogy ezek a „nagy gyerekek” játszottak a színpadon. Nagyon szeretem őket, és Zsolna is már egyévesen kérte, hogy „kákáká”, vagyis „kár, kár, kár”-t – A cinege cipőjét – hallgassuk, de nekem is vannak kedvenceim, például a Csigahéj – ezt a dalt mindig jólesik hallani.

– A nő, akit harmincéves korára megszeretted, nem ígérenyel törődést?

– Megtanultam az ötperces zuhanyozást és a háromperces sminkelést. Régen mindenféle rituáléra jutott időm,





”

**Van egy
közös
utazásunk,**

ami olyan, mint
a hullámvasút,
fel is visz, le is
visz, meg is ijeszt,
aztán meg is
nyugtat, végül
szépen letesz.

de most épp az az izgalmas, hogy nem magammal vagyok elfoglalva. Kikerekedett az élet. Én mindig azt hittem, hogy hálásnak lenni egy gerjesztett dolog, most ez mégis állandóan jelen van bennem. Hogy velünk van ez a kedves, okos, érzékeny, játékos, nagyon érdekes logikával megáldott leányka, hogy köré tudunk fonódni Lórivál, akit már a férjemnek tudok szólítani, és hogy ebben a lassulásban és tudatosságban olyan töltet van, ami nekem most izgalmasabb, mint az előző életem. Zsolnával néha nagyon egyivásúnak érzem magam. Például jókat tudok olyanonkán röhögni, hogy megfog egy almát, és azt mondja „aa”, vagyis alma, aztán ledobja, és azt mondja, „dada”, vagyis labda. Ez nekem nagyon vicces. Közben persze azért ezer csáppal figyelem a világot, de bevallom, nem vagyok felkészülve arra, amit az interneten kontrollálatlanul és akaratlanul, ömlesztve látok, ez számomra megemészthetetlen. Tegnap azon rágódtam, hogy mindenki az ismert énekesnőről posztol – akihez nem fűz közelebbi viszony, tiszteljük egymás munkáját –, és azt látom, hogy ebben az online térben, ami az életünkkel párhuzamosan él és mozog, méretetlen gonoszság van, ízléstelen, visszafoghatatlan, gátlástalan, túltölt véleményáradat. Alig néhányan gondolják úgy, hogy itt, ebben a térben is léteznie kellene etikának, jóérzésnek, szabadságnak, hogy mindenki tehesse azt, ami tovább viszi az útján, vagy hadd szerezzen tapasztalati tudást. Hogy legyünk türelmesek, nyitottak egymás felé, élje meg az életét mindenki úgy, ahogy csak ő tudja. Számomra teljesen érthető, egyértelmű, ha valakinek anyaként vagy fejlődő lélekként nagyobb igénye van az istenkapcsolatra. A hit olyan, mint egy védőburok, az ember ezt szeretné átadni a gyermekének is. Szerintem nem kellene folyamatosan önkinyilatkoztatásban élni, mindenre reagálni, mindent kommentálni. A vélemény önmagában nem baj, de a tényné emelt vélemény hamis világot teremt.

– Emlékszel az első istenélményedre?

– Én nagyon sok vallást megismertem, megszerettem, de a kereszténységbe születtem bele. Talán a nagymamám halálakor... vagy inkább már a Csernobil miatti gyermekkori betegségem volt az első transzcendens élményem. Amikor egyedül kellett megértenem az élet-halál kérdést. 1985-86-ban sokat feküdtem az ágyban, hallgattam és szorongtam, hogy vajon tudok-e transzformálódni az élethez vagy meghalok. Akkor kezdett munkálkodni bennem valami, ami még nem a vallás volt, hisz '82-ben születtem, abban az életkorban még nem beszélhetünk vallásról. Mondjuk egy székey ember nagyon hamar megtanítja

imádkozni gyereket, én is hamar megtanultam. Nekünk most is van otthon egy Káldról kapott kis Mária- és egy kis Szent József-szobor. Kicsit modern, kicsit keresztény giccs, nagyon eklektikus. Zsolna először babának hívta, majd együtt Babbának neveztük. Ez már egyfajta kezdetleges vallásos nevelés, azt hiszem.

– A legtöbb szülő a gyermekét csodálatosnak látja, én is. Szerinted vajon tudat alatt az ideálképéhez alakítja őt, vagy az ideálját alakítja a gyermekéhez?

– Ezen én is sokat gondolkodom. Amúgy is olyan típus vagyok, aki, ha rálép a főre, szépen visszafogozgatja, hogy legyen meg a természetes autonómiája, törvénye. Igyekszem megengedni Zsolnának, hogy megmaradjon az eredendő lelkülete, de biztos, hogy anya-apa és a környezete is beleszivárogo.

– A hálát, amiről beszéltél, főleg Zsolna miatt érzed?

– Ő a bekapcsolója volt, de nemcsak ő a tárgya, hanem a világunk, ami megvan, amelyben sem szükség, sem túl nagy bőség nincsen, se nem unalmas, se poshadtság nincs benne, de a valahová tartás sem hiányzik belőle.

– Szerinted miről érdemes ma dalt írni?

– Általában pszichológiai spekulálásokról, amikből azért blőd módon is lehet építkezni. Szeretem úgy keverni az arányokat, hogy a tudatosság mellett mindig elvigye a dalt valami felfedezni vágyott dinamika, ami benne rejlik.

– A közönség most már évtizedek óta követ, egészen közelről is ismerem egy rajongódat, az egyik lányomat. Szerinted mitől ennyire hűségesek?

– Nem is tudom, létezik-e még ilyen zenekar, aki mellett ennyire kitarzott a közönsége, holott nincs energiánk mostanában az online kapcsolattartásra és marketingre. Nagyon hálás vagyok nekik. Hogy mit szeretnek bennünk? Talán, hogy van egy közös utazásunk, ami olyan, mint a hullámvasút, fel is visz, le is visz, meg is ijeszt, aztán meg is nyugtat, végül szépen letesz. Talán ennek a szépen letevésnek az ígérete vagy a folytonossága az, ami miatt velünk vannak...

– Ennek a szépen letevésnek mi a titka?

– Mindig úgy közeledni valamihez, hogy megérezd, mennyire közelítheted meg. Mert nem mindenről lehet azonnal beszélni. De érdemes megkönyékezni a fontos dolgokat. ♦

Lívia beszélget

Dr. Gerber Gáborral,
a Semmelweis Egyetem docensével,
a Magyar Anatómus Társaság elnökével

LÉTEZIK NŐI ÉS FÉRFI AGY?



- ◆ **Kölnei Lívia:** Ma egyes társadalomtudósok azt állítják, hogy az emberek társadalmi neme (gender) fontosabb, meghatározóbb, mint a biológiai neme, és akár élesen elválhat a kettő. Sokan közülük több nemről, akár nemek végtelen skálájáról beszélnek. Vajon természettudományosan mennyire megalapozott ez?

Dr. Gerber Gábor: Ha a két nemről beszélünk, akkor a nagy emberi átlagról beszélünk. A biológiában is – mint minden rendszerben – vannak szélsőségek, jóval kisebb számban, mint az átlagos tulajdonságokat hordozók. Velük is foglalkozik a tudomány, ám sokkal nagyobb figyelmet szán a nagy létszámú, tipikus tulajdonságú csoportok vizsgálatának. Normál esetben a társadalmi folyamatokat is a nagy tömegek mainstream viselkedése határozza meg, nem a szélsőségesek kisebb csoportja. Az egészségügyben pedig különösen fontos az emberiség nagy részét lefedő két nem általános jellegzetességeinek és eltérő tulajdonságainak figyelembevétele a betegségmegelőzés és a gyógyítás szempontjából.



– **Tudományos kutatások sora bizonyítja évtizedek óta, hogy a két nem képviselői között fizikai és kognitív különbségek vannak. Társadalomtudósok ezeket gyakran bagatellizálják, vagy kialakulásukban jóval nagyobb jelentőséget tulajdonítanak a szociális környezetnek, mint az evolúciónak, a biológiai adottságoknak.**

– Amikor a két nem közötti különbségekről beszélünk, sok-sok tanulmány metaanalízissel nyert megállapításaira alapozunk. A képkötő eljárások, például a mágneses rezonancia-vizsgálatok ugyanis hatalmas távlatot nyitottak.

Ma már nemcsak a boncteremben vagy a műtőben lehet vizsgálni az emberi agyat, idegrendszert, hanem bármikor, működése közben.

A két nem nagy populáción végzett agyi vizsgálataiból megállapíthatók szexdifferenciák, vagyis nemi alapú eltérések. A lebenyek nagyjából egyformák átlagosan a két nemben, de a kisebb területek vizsgálata már jelentős eltéréseket mutat, és ezek kapcsolatban állnak a két nem eltérő kompetenciáival. Pszichológiai vizsgálatok sora és a mindennapi tapasztalat is megerősíti, hogy a férfiaknak átlagosan jobb a térlátása, a mélységérzékelése, az ezekkel is összefüggő mozgáskoordinációja, míg a nőknek a finommotorikus és bizonyos verbális készségei jobbak, valamint az arcok megjegyzésének és felismerésének képessége. Azok a kérgi területek vastagabbak a nőknél – a frontális lebeny részei, a parietális (falcsonti) lebeny egyes területei –, amelyekhez ezek a tulajdonságok kapcsolódnak. A férfiaknál a nőkéhez képest vastagabb kéregrésszel rendelkező terület az occipitális (nyakszirti) lebeny, amely a látásért felelős agyi részt is tartalmazza. A nők és férfiak tulajdonságbeli eltéréseinek tehát a „hardverben”, a humán agyban is megvannak a különbségei.

A nőknél dominánsabb a két agyféltekét összekötő idegi pályarendszer, a férfiaknál pedig az egy agyféltekén belüli pályarendszer. Agyvérzésnél, ha sérül a beszédközpont, a nőknél ezt a funkciót könnyebben átveszik más agyi területek, mert erősebb a két agyfélteke közötti összeköttetés. A nőknél kétszer olyan gyakori a depresszió, mint a férfiaknál (a frontális kéreg intenzívebb működése miatt, ami a gyakoribb hangulatváltozásokért is felelős). Ugyanakkor a férfiaknál háromszor gyakoribb az autizmus és kétszer olyan gyakori a Parkinson-kór, mint a nőknél.

Izgalmas MR-vizsgálatokat végeztek önkéntes anyák magzatain, az idegrendszer fejlődését követték.

Már a 18. magzati hét táján is

egyértelmű különbségek láthatók

a lányok és fiúk kialakuló agyában.

– **Az agyi és képességbeli különbségek tehát nem a születés után, a „férfivá vagy nővé nevelés” hatására alakulnak ki?**

– A szexkromoszómák – nőkben az XX, férfiakban az XY – aktivitása ugyanolyan mintázat szerint alakul, mint a kéregvastagságok különbségei, nyilvánvaló összefüggés van tehát a két folyamat között. A biológiai meghatározottság egyértelmű, az említett különbségek nem nevelési folyamat eredményei. Az evolúció során hosszan kialakuló rendszerek működnek bennünk, amelyek a két nem fő csoportját eltérővé tették.

Ugyanakkor tudatában kell lennünk, hogy nagyon sokfélék vagyunk mi, emberek, és ezt méltányolni kell. De az emberiség nagy tömegét két fő csoport alkotja, a két biológiai nem – ha ezt nem vesszük tudomásul, vagy nem így kommunikáljuk, az nem csupán a tudományt torzítja, hanem a társadalomban is feszültségeket kelthet. Akár az egészségünk is múlhat ezen! Bizonyos betegségek megelőzése, diagnózisa vagy gyógy módja szempontjából a biológiai nem kiindulópont, bárminek is vallja vagy érzi magát a páciens.

– **Tudjuk, hogy egyes gyógyszerek másképp hatnak nőkben és férfiakban. Egyre több szakcikk szól arról is, hogy a vakcinákat is külön kellene kifejleszteni a két nem számára, mert nagyon eltérően reagálnak rá.**

– Egyre inkább a személyre szabott kezeléseket tekintik célnak az orvostudomány, ezen az úton pedig az első lépés, hogy az orvos a beteg nemét is figyelembe veszi. A szívinfartus például nőknél sokkal ritkábban fordul elő, mint a férfiaknál, egészen a menopauzáig – sajnos utána behozzák a statisztikai lemaradásukat. Erre az ismeretre, amely ugyancsak a két nem biológiai eltérését mutatja, épülhet a szívinfartus nemenként eltérő prevenciója. A biológusok, orvosok kutatják a két biológiai nem jellegzetességeit, nem tekintik „divatjamúltnak” a férfi és nő fogalmának használatát, mert ez hasznára válik az orvostudománynak. ♦



SZÖVEG –
MOLNÁR-BÁNFFY KATA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KÖZKINCS

MI DOLGUNK a kommunizmus örökségével?

Az 1956-os forradalom és szabadságharc emléknapijára készülve minden évben elgondolkodom, vajon megérjük-e, hogy a kommunizmus bűnei ne csak a kommunisták által megnyomorított családok fejében legyenek hangsúlyos részei a történelemnek. Goriban, Sztálin szülővárosában a derék georgiaiak – hagyományos nevükön grúzok – nagy márványmauzóleumot emeltek a szülőház (inkább kunyhó) fölé. Mögötte szép nagy Sztálin-barokk épületben múzeumi termek sora számol be a szovjet diktátor életéről. Vártam, hogy az utolsó termekben talán kitérnek a sztálinizmus sok millió áldozatára, emberiség- és életellenes bűncselekményeire, de csalódtam. Más diktátorok esetében – elég csak Hitlerre gondolunk – gondosan ügyelnek, nehogy kultusza alakulhasson ki. Hogy mi dolgunk a kommunizmus örökségével, és hogy hogy állunk ezzel a feladattal, arról október 23-ához közeledve Schmidt Mária Széchenyi-díjas történeüsszel, egyetemi tanárral, a Terror Háza Múzeum főigazgatójával beszélgettem.

◆ A főigazgató asszony figyelmeztet az eredményeinkre: nagy dolog, hogy alig tíz évvel a Kádár-rendszer, a kommunizmus megdöntése után képesek voltunk arra, hogy szembenézzünk ezzel az örökséggel, hogy meg tudtuk mutatni a magyar társadalomnak, meg az egész világnak is, hogy mit tettek velünk – mert a Terror Háza Múzeum kialakítása erről szólt. Sokan a mai napig sem képesek erre. A náciizmus esetében is sokkal több időt vett igénybe, míg elkezdték feldolgozni mindazt, ami történt. Ebben tehát valójában élen járunk, véli Schmidt Mária. „A kommunista örökség feldolgozásának az első lépése az, hogy megértjük, hogy mi történt – hogy mit akartak tenni velünk, hogy ebből mi sikerült és mi nem. És bizony, harminc év elmúltával más megvilágításba kerülnek a dolgok. Volt egy kérdés, ami mindig foglalkoztatott engem és amerikai barátaimat is, például Norman

Podhoretz, aki beszélt is erről itt, Budapesten a konferenciánkon, és pedig az, hogy miért nem ünnepelték meg a nyugati társadalmak azt, hogy legyőzték a kommunizmust. Mára megértettük, hogy miért: azért, mert nem győzték le. A kommunizmus valójában egy nyugati ideológia, ami elterjedt Keleten, és minket ez a keleti szél csapott meg, de mire a keletit legyőztük, átvette az uralmat Nyugaton. A magát progresszívnek gondoló nyugati értelmiség marxista lett, a nyelvük, az értékrendjük, a legfontosabb törekvéseik ide gyökereznek. Magukévá tették az ateizmust, a családelenéséget, a házasságellenéséget. Két fontos tényezőn alapul ez a gondolkodás a hetvenes évek óta: az egyik az internacionalizmus, ma ezt divatosan globalizmusnak hívják; a másik a gazdasági neoliberalizmus, a hasznosságnak mint szempontnak a mindenek fölé helyezése. Amikor a szovjet uralmat ledobtuk magunkról, nálunk is egyeduralkodóvá vált ez a pénzközpontú





világ. A nyugati világban nincs már olyan, hogy jó vagy rossz, helyes vagy helytelen, csak az a kérdés, hogy valami hasznos-e vagy sem, kifizetődik-e vagy sem. Ez most új feladat elé állít bennünket, most ezt kell legyőznünk. De ha tudatosítjuk magunkban, hogy ez ugyanaz az ideológia, amit egyszer már legyőztünk, akkor nagyobb reménnyel szállunk harcba. Mi a kilencvenes években egyszer már megéltük egy birodalom összeomlását. Tudjuk, hogy ezt túl lehet élni. Tudjuk, hogy a kommunizmus legyőzhető. A mi térségünk valójában nem lett szovjetizálva, mindig volt bennünk ellenálló erő. Miközben a nyugati világ nagymértékben amerikanizálva lett, mi ellenállást mutattunk ugyanennek az ideológiának a keleti változatával szemben. Most ott áll a nyugati értelmiség, hogy se gondolat, se ötlet, semmi. Ez a legnagyobb ellentét, ami köztünk és köztük fennáll. Mondok egy példát: egy ismerősöm, aki tagja volt a Központi Bizottságnak, mesélte egyszer, hogy Kádár János valamikor a hetvenes években beszédet mondott, szemmel láthatóan fejből, folyamatosan. De közben újra meg újra letekintett a nála levő papírra. Ezt

az ismerősömet furdalta a kíváncsiság, mi lehet a papíron, ezért az ülés után elhozta a pulpitusról. Hát a kommunista szlogenek voltak rajta, ilyenek, hogy „éljen a szovjet–magyar barátság” meg „előttünk a szovjet példa” – ezekre figyelmeztetnie kellett magát még Kádárnak is. Már ekkor mindenki csak a reálpolitika alapján volt marxista vagy szovjetbarát. Tudtuk, hogy ezeket oda kell mondani, de a gondolkodásunk nem ezen alapult. Eközben a nyugati értelmiség marxistává vált, ők ülnek most Brüsszelben. Még a jobboldali pártok képviselői is a maoistáknál meg a trockistáknál kezdtek, és ezt nem lehet kinőni, a világmagyarázat, a nyelv, a struktúra ott marad. Szóval tudatosítanunk kell magunkban, hogy ezeket egyszer már legyőztük. Most megint képesek leszünk rá.”

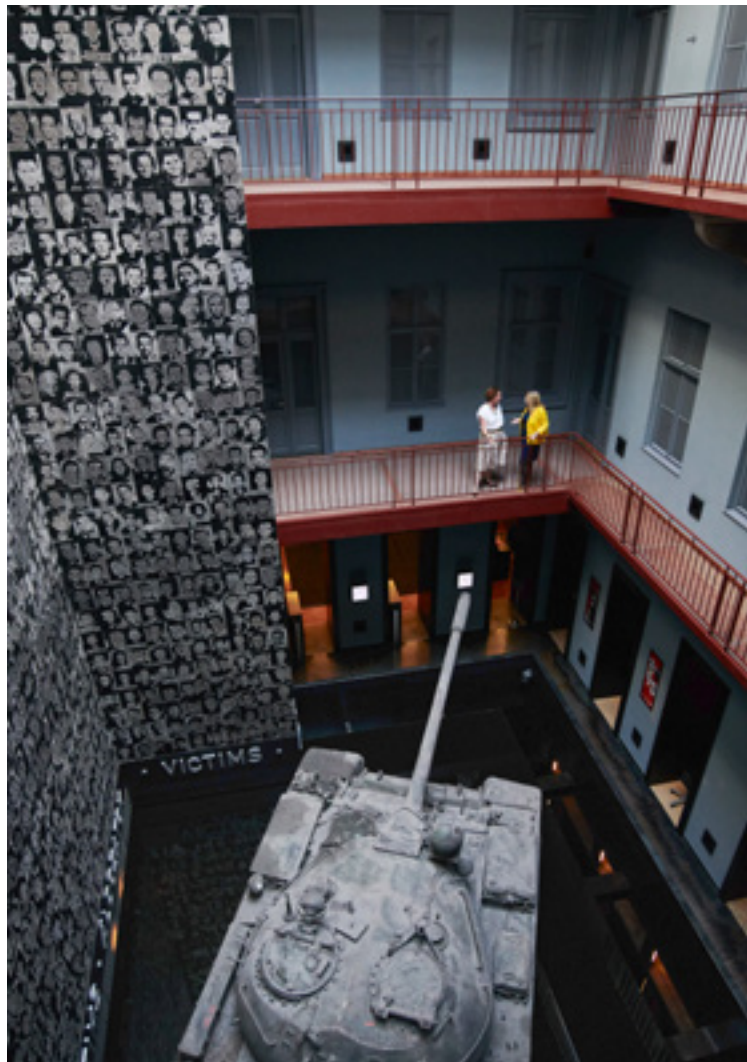
Körbejárunk a Terror Háza Múzeumban – mindkét nagyapám járt itt, az egyiket a nyilasok hozták be, a másikat a kommunisták –, és a gyászmunkáról beszélgetünk, mert a feldolgozás következő lépése, a megértést követően, a gyászmunka elvégzése. A rendszerváltás után



a baloldali elit gyakorlatilag megakadályozta, hogy a történelmi igazságtételnek érvényt szerezzünk. „Még azt sem ismerték el, hogy van mit és van kiket meggyászolni” – mondja Schmidt Mária. „Nem tudtuk bíróság elé állítani a kommunista tetteseket, még megszégyenítésben sem igen volt részük. Ezért tartottuk fontosnak itt, a Terror Háza Múzeumban a tettesek falának a kialakítását. Legalább ennyivel mutassuk meg, hogy a megérdemelt büntetést senki nem kerülheti el.”

A múzeum munkatársai ma kutatással és publikálással foglalkoznak, a feladat az, hogy a totalitárius rendszerek rémcselekményeit megismerje a szélesebb közönség. A főigazgató asszony hiányolja azokat a műalkotásokat, könyveket, filmeket, színdarabokat, amik a maguk sokkal hatékonyabb eszközeivel ugyanezt megtennék. A nyugati filmipartól hiába várjuk ezeket az alkotásokat, nekünk kell ezeket készítenünk, és legalább itt, Közép-Európában ismertté kell tenni ezeket. „Miért nem készült még egy 10-12 részes sorozat a kommunizmusról?” – teszi fel a kérdést a történész.

A Terror Háza Múzeum fennhatósága alatt ez a „gyázmunka” zajlik, ennek jegyében rendezték meg az 1956-os emlékévet a forradalom és szabadságharc hatvanadik évfordulóján. Schmidt Mária sikeresnek érzi törekvésüket, hogy új narratívát tegyenek hozzáférhetővé '56-tal kapcsolatban. „Még a Trónok harcában is azt mondják, mindent le lehet győzni, csak egy jó történetet nem. A narratíva meghatározza a gondolkodást. Az '56-ról szóló gondolkodást sokáig egy zárt társaság határozta meg, ők ápolták ennek a hagyományait, nem engedtek oda mást. Így terjedhetett el az, hogy a kommunizmusból kiábrándult reformerek, baloldali értelmiségiek forradalma lett volna 1956. Pedig ez egy teljesen életszerűtlen történet: Képzeliük csak el, amint a Ganz-MÁVAG dolgozói azzal biztatják egymást, gyertek, gyerekek, menjünk tüntetni, mert a Petőfi-körben volt egy nagyon érdekes vita az értéktöbbletről... Ugyan, hagyjuk már! Hogy a baloldali



értelmiségiek maguk között miről vitatkoztak, az 500 embernél nem érdekelt többet. Ezért nem mennek ki az emberek az utcára, nem kockáztatják az életüket! '56 arról szól, hogy a magyar nép azt mondta, elég volt, nem csinálja tovább, mert a magyar nemzet megmaradása van veszélyben. Nem az értelmiség lázadt fel, hanem az embereknek abból volt elegendő, amit az egyszerű emberekkel, a paraszttal, a munkásokkal, a nembekkel csináltak. Végző soron a nemzet méltóságáról volt szó. A kivégzettek között is 90%-ban egyszerű emberek voltak. Ezért tettük mi országszerte az ő képeiket, a pesti srácokét a plakátokra. A motivációjukról is mindig a legegyszerűbb emberek beszélnek a legszebben. Nem bonyolítják túl a dolgot. Néven merik nevezni az érzéseiket, hogy mi volt a fejükben, miért fogtak fegyvert. És a többségük arról beszélt, hogy azért ment ki az utcára, mert megalázták. Megalázták őt és a nemzetét. És ezt nem kell tovább magyarázni. Egy értelmiségi ezt sosem tudná ilyen egyszerűen és kifejezően megfogalmazni.”





A gyászunka következő lépése az lenne, hogy túljárjunk a folytonos önsajnálaton, folytatjuk a beszélgetést a Terror Háza Múzeum termeiben. „Ezt nehezíti, hogy olyan korszakban élünk, amikor azért folyik a verseny, hogy ki a nagyobb áldozat, mert erre hivatkozva lehet aztán különjogokat elérni. Ráadásul az igazságtalanság, ami velünk történt Trianon vagy a második világháborút követően, megemészthetetlen. És mégis, van mire büszkének lennünk: megmaradtunk, szabadok és függetlenek vagyunk, elkezdtünk felépíteni egy demokratikus országot. Lehet, hogy Trianonról is el kell kezdenünk máshogy gondolkodni. Lehet, hogy még előnyünk is fog származni abból, hogy erőszakosan ugyan, de homogén nemzetállammá tették minket. A lényeg, hogy elvégezzük a gyászunkát azért, hogy tovább tudjunk lépni. Nem érünk rá az önsajnálatra, szükségünk van minden erőnkre, hogy továbblépjünk. Ehhez az is segítség lenne, ha nem hinnénk azt, hogy Magyarország sziget. Ha



felmászunk a templomtoronyra, és onnan nézünk rá a tájra, rögtön látjuk, hogy hol állunk a szomszédos országokhoz, más népekhez képest, észrevevessük az összefüggéseket, meglátjuk, hogy van minnek örülnünk. Ma a teljes nyugati világ a második világháború győztesének a történelmi narratíváján alapszik. De itt az új világ, a 21. századé, és ez a régi narratíva már senkit nem fog érdekelni. Ahhoz, hogy a továbblépéshez szükséges nemzeti öntudatunk meglegyen, meg kell találnunk azt a nyelvet és a csatornákat, amelyeken keresztül elmondhatjuk mindezt az új nemzedékeknek. Fel kell keltenünk az érdeklődésüket, el kell mondanunk nekik a szülei meg a nagyszülei történetét és igazságát. Ezért tartottam fontosnak, hogy a Terror Háza Múzeum a szó eredeti és nemes értelmében a lehető legpopulárisabban, azaz közérthetően szóljon az emberekhez, mert csak színes, szagos történetekkel tudunk elérni bármit is. Az érzékekre kell hatni. Odafigyelni a látványra, kevés, de nagyon jó szöveggel dolgozni. Emlékeztetes, egyszerű gesztusokra van szükség, amit mindenki megért” – fejti ki gondolatait a kommunikációról Schmidt Mária.

„Nagyon erős birodalomépítő szándék ellenében kell felvennünk a harcot, olyan ellen, mint a Szovjetúnióé volt. Akkor azt nem lehetett mondani, hogy Brezsnyev elvtárs hülye, most meg azt nem lehet mondani, hogy két nem van, férfi és nő.. Megvannak ugyanazok a tabuk. Ezt a rettenetes indoktrinációt már ismerjük, és egyszer már megszabadultunk tőle, de most megint itt van a nyakunkon, csak nem keletről, hanem nyugatról érkezik. Esmélnünk kell, hogy mivel állunk szemben. Hosszú ideig azt hittük, a nyugat szemben áll a kommunizmussal – az emberekben még nem tudatosult, hogy éppen ők az örökösök.

Hogy honnan kapunk mindehhez muníciót? A Jóistentől. Nekünk ez az egy van, mi más is lenne? Az ő távlatából kell ránézni a történelemre is, mert ha máshogy nézünk rá, elveszítjük azt a perspektívát, ami reményt tud adni.” ♦



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

Az elfelejtett álmokért

A gyermekotthonban élő gyermekek és a pályakezdés

Megtalálni a helyünket a munka világában nagy kihívás, de az állami gondozásban élő gyermekeknek ez a feladat még nehezebb. Ideális esetben a szülők példát mutatnak: van munkakultúrájuk, így a gyerekek azt látják otthon, hogy a körülöttük élő felnőttek egzisztenciát teremtenek, felelősséget vállalnak, a családból kiemelt vagy árva gyerekek életében azonban nincsenek jelen ezek a fontos minták. Sokuk környezetében már generációk óta jelen van a mélyszegénység, a munkanélküliség, a korai szülővé válás és az alacsony iskolázottság, emiatt a gyerekek szemében nincs a tudásnak, a jövő megtervezésének valódi értéke. *Liu Shaoang* olimpiai bajnok karrierprogrammal segíti az otthonban nevelkedők pályaválasztását.

- ◆ A hivatásválasztás hosszú ideig tartó folyamat, amelyben tehetséggyondozásra, képességfelmérésre, fejlesztésre és gondos mérlegelésre van szükség. Mivel az otthonban élők önismereti fejlődésére és szakmai kiteljesedésére a rendszer nem tud hatékony eszközöket biztosítani, kevésbé lelkesek és motiváltak, amikor az életük megtervezéséről van szó. A tapasztalat azt mutatja, hogy nagy a különbség a családban és az otthonban nevelkedő gyerekek jövőképe között. Kisgyerekként az állami gondozottak is gyakran olyan slágerszakmában képzelik el magukat, mint orvos, bankár, mérnök, programozó-informatikus, vállalkozó, élsportoló, de mivel a nevelők figyelme sok gyerek között oszlik meg, ritkaságnak számít, ha egy állami gondozott továbbtanul, és később magas presztízsű szakmában helyezkedik el. Persze vannak jó példák! Például *Kothencz János*, aki szintén állami gondozásban nőtt fel, és ma már népszerű pedagógus, szociológus,

Kép: theilubrothers.com





Liu Shaoang olimpiai bajnok karrierprogrammal segíti az otthonban nevelkedők pályaválasztását

címzetes egyetemi tanár, szociálterápiás csoportterapeuta, és nem utolsósorban a Szent Ágota Gyermekvédelmi Szolgáltató főigazgatója. Vagy Ráhel, aki a Cseppkő Gyermekotthonban élt utógondozottként, amikor felvételt nyert a Budapesti Műszaki Egyetem (BME) Vegyészmérnöki és Biomérnöki Karára, és meghívást kapott a Magyar Tudományos Akadémia kutatócsoportjába, ahol gyógyszeripari vizsgálatokban segédkezett. De példaképként említhető *Zsiga Melinda* is, aki nehéz gyerekkora ellenére felnőttként nagy eredményeket ért el a kick-boxban országos és világszinten.

Az állami gondozásban élőek egy része szakmunkás-vizsgát szeretne tenni, hogy például fodrász, felszolgáló vagy asztalos lehessen, de a gyermekotthonok elhagyása után sokan csak alkalmi munkákból tudják fenntartani magukat, vagy az állami gondozásban maradnak, nevelőként. Sajnos akad, akit már egészen fiatalon bűnözői csoportok, futtatók környékeznek meg, és a hajléktalan-

ellátásban kérdezősködve is az derül ki, hogy az otthon nélküliek egy része állami gondozásból került az utcára.

Ahhoz, hogy egy gyerek azzá válhasson, aki lenni szeretne, támogató, személyre szabott figyelemre és nem utolsósorban lehetőségekre van szüksége. Ezt a háttérrel igyekszik megteremteni a Gyermekhíd Alapítvány, amelyet *Vásáry Tamás* világhírű zongoraművész hozott létre néhány évvel ezelőtt. A szervezet többlépcsős karrierprogramot indított az otthonban élő gyerekek számára (Career Guide), hogy ugyanolyan eséllyel indulhassanak a munkaerőpiacon, mint családban nevelkedő társaik. A program inspirációs kurzust, személyre szabott foglalkozásokat és vállalatok által biztosított többalkalmas gyakornoki lehetőséget biztosít, amihez folyamatosan várják a cégek jelentkezését a www.gyermekhid.hu oldalon. Ezek a lehetőségek megváltoztatják a gyerekek életét, a tanuláshoz és munkához való hozzáállásukat, és építik az önértékelésüket.



„Alapítványunk önkéntesei napi kapcsolatot ápolnak a gyermekotthonok lakóival, és elfogadó, szeretetteljes, biztonságos kapcsolódást nyújtanak számukra. A folyamatos kapcsolattartás mellett azonban szeretnénk a felnőtté válásra is felkészíteni őket – erre a célra találtuk ki a Career Guide-programot, amelynek keretében az élet számos területére reflektáló kurzusokban edukálják a gyerekeket. A program részeként olyan cégek jelentkezését várjuk, ahol egy hatalkalmas mini gyakornoki program erejéig fogadnak egy-egy gyermeket. Jelenleg az alábbi területekről várunk jelentkezőket: vendéglátó- és szállodaipar, fodrászat, virágkötészet és back office irodák – magyarázza Jóó Beatrix, a Gyermekhíd Alapítvány operatív igazgatója, aki önkéntesként kezdett gyermekotthonban dolgozni és ma is missziójának tekinti a gyermekek segítségét.

A szervezetre ugyanakkor nemcsak a fiatalok előrejutására gondol, hanem a nevelőkből is olyan szakértőket képez, akik képesek hatékonyan támogatni az állami gondozottak pályaeorientációját.

TEHETSÉGEK ÉS ÉLETEK VESZHETNEK EL

A karrierprogram fővédnökségét Liu Shaoang vállalta el, aki nemcsak példaképe, de rendszeres támogatója is az otthonban élő gyerekeknek. Az olimpiai, világ- és Európa-bajnok rövidpályás gyorskorcsolyázó életében meghatározó volt az első találkozás a fiatalokkal. „Mivel nekem szerencsére megadatott a támogató családi háttér, az alapítványnál találkoztam először olyan gyerekekkel, akiknek egyedül kellett boldogulniuk az életben. Nagyon mély nyomot hagyott bennem, örömet és szomorúságot is éreztem. Bízom benne, hogy ugyanannyira feltölti és motiválja őket az együtt töltött idő, mint amilyen sokat nekem ad a tudat, hogy támogathatom őket. Nem mindig ugyanazok a gyerekek voltak ezeken az eseményeken, így az ismerős arcokat különösen jó volt újra látni. Ha van olyan verseny vagy bármilyen rendezvény Magyarországon, ahova meg tudom őket hívni, mindig örömmel teszem – igyekszem ezzel is motiválni őket” – meséli a fővédnök.

„Amikor felkértek erre a megtisztelő feladatra, nem is volt kérdés, hogy vállalom. Jelenleg sajnós a sok edzés mellett kevesebb időm van személyesen látogatni a gyerekeket, így főleg a médiában népszerűsítem a programot, de amint lesz egy kis szabadidőm, igyekszem részt venni majd a foglalkozásokon. Elmesélem nekik a tapasztalataimat, a történeteimet, válaszolok bármilyen felmerülő kérdéseikre, és elmondom, hogy ne adják fel az álmaikat. Nagyon fontosnak tartom, hogy minden fiatal kapjon ilyen jellegű támogatást – sokaknak ezt nem tudja megadni a család. Pedig ha ez hiányzik, a jó képességű gyerekek is könnyen letérhetnek a helyes útról. Tehetségek veszhetnek el csupán azért, mert a szociális háttér hiányzik. Ha ezen én bármilyen módon csak egy kicsit is tudok változtatni az alapítvánnyal együttműködve, akkor boldogan teszem” – fűzi hozzá Liu Shaoang.

A kérdésre, hogy az ő sikereinek mennyire volt fontos része a családon kívüli támogató háttér, a bajnok elmondta, hogy az edző személyében egy másodlagos szülőre talált, és a csapat is vele van jóban-rosszban. „Ezek az emberek sikerektől függetlenül is mindig támogattak és velem voltak. Nyilván sokak segítségére volt szükségem ezen felül is a sikerek eléréséhez, ezért is hallhatjátok tőlem sokszor, hogy lehet, hogy csak engem láttok a pályán, de mindig egy egész csapat áll mögöttem” – emlékeztet az olimpiikon. ♦





SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

65, FORDÍTVA

65 év telt el 56 óta. Tükrözik egymást a számok. Ilyenre legközelebb 2615-ben kerül majd sor – ugyanis addigra telik majd el 659 év (1)956 után. Lesznek még akkor is, több mint öt nemzedékkel távolabb tőlünk, akik emlékeznek? És mire?

◆ De ne siessünk ennyire előre! Inkább kicsit menjünk vissza az időben. 1931-ben írja meg Aldous Huxley „Szép új világ” világ c. könyvét. Egy disztópiát – negatív jövővizíót –, amely valamikor a harmadik évezred közepén játszódik. Ebben a szép új világban már minden tervezett, szervezett és mesterséges. A szexualitás szabados és tét nélküli, a születés gyári és kasztokba rendezett, a szórakozást pedig egy szer hozza el a szenvedély nélküli boldog társadalom számára. A főhős egy vadrezervátum kiszabadult lakója, voltaképpen egy korábbi, természetes, ezért sokkal kevésbé feszültségmentes világ maradványa, aki végeredményben nem bír létezni az új világban. Beleöli magát a tökéletes értelmetlenségébe.

1949-ben azután megjelenik George Orwell „1984” című regénye, egy másik disztópia. A történettel, amelyet szamizdatként, géppel írt lapokról olvastunk a 70-es évek végén Magyarországon – csakúgy, mint annyi más, amelyet ma könnyedén, sokféle kötésben megvásárolhatunk. Orwell egészen más képet festett elénk. Vagy tükrözött? Hiszen éppen egy olyanban élünk itt, mi, remegve olvasva a szöveget zárt ajtók mögött. Az elnyomó és felügyelő állam és a megfigyelt állampolgár helyzetének leírásából számtalan kifejezés vált szállóigévé, a Nagy Testvértől (Big Brother) az újbeszélén át A Szabadság: Szolgaság jelmondatig.

Kinek lett igaza 1956-ra? Magyarországon Orwellnek. Kinek lett igaza 2021-re? Úgy tűnik, globálisan inkább Huxley-nak. Más és más írói motivációból, de Huxley és Orwell is a szabadságról beszéltek. Illetve annak hiányáról. Mert az nem lehet szabad, akit a Big Brother néz. De az se, aki a Big Brothert nézi... Mert káros a nem korrekt politika. De mégoly káros lehet a politikai korrektség is. És félelmetes a kívülről ránk kényszerített gondolatrendőrség. De még félelmetesebb, ha már mindannyian gondolatrendőrnek érezzük magunkat.

A mi magyar októberünk, 65 éve bevészt egy történetet Orwell és Huxley disztópiája közé. Egy nagy, nemzetnyi lélegzetvételt, egy történelmi ígéretet. Egy víziót. Amiben egymásra ismerünk ma, és egymásra ismerhetünk 2615-ben is. Amelyet ki tudunk és merünk mondani, és gyerekeinknek el tudunk mesélni. Mert nemcsak az írók írhatnak jövőt. Hanem mi is. ◆

- ◆ Kitűnően szerepeltek paralimpikonjaink a tokiói játékokon, összesen 16 éremmel tértek haza a küldöttség tagjai, ezzel az összesített éremtáblán a 18. helyen végzett a magyar csapat. A képünkön látható **Szvitacs Alexa** gyerekkora óta versenyszerűen asztaliteniszezik, azonban három éve a toxikus sokk-szindróma és e ritka betegség szövődményei napok alatt megváltoztatták az életét. Három nap mesterséges kóma után sikerült életét megmenteni, azonban bal karját és lábujjait amputálták. Alexa napokkal a műtét után már ütőt fogott a kórház folyosóján felállított pingpongasztalnál, napra pontosan egy évvel rá a csehországi Európa-bajnokság megnyerésével kvalifikálta magát a tokiói paralimpiára, ahol idén augusztusban az ausztrál Li Na Leijel játszott a döntőért. A fináléba nem jutott be, azonban bronzéremmel zárta a játékokat. Alexa története, tehetsége és akarata „csak” egy történet arról, hogy **az élet akkor is lehet teljes, amikor valami hiányzik.** Hasonló címmel 12 oldalas összeállítást találhat az újság 65. oldalától. ◆





Kép: Profimedia – Red Dot

SZÖVEG –
JÓNÁS ÁGNESKÉP –
JÓNÁS JÁCINTSOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

” VANNAK DOLGOK, AMELYEKÉRT MÉG JOBBAN KELL KÜZDENÜNK

Kokas Katalin és **Kelemen Barnabás** világszerte ismert hegedűművész házaspár. Kérdezhetném őket rendezvénysorozatukról, a Fesztivál Akadémia Budapestről, legutóbbi lemezük londoni Gramophon-díjáról vagy arról, hogyan sikerül megtalálniuk az egyensúlyt család és hivatás között, de ezúttal arról beszélnek, hogyan vesztették el hat magzatukat. Történetükkel erőt szeretnének adni azoknak, akik hasonló gyászt élnek meg.

♦ **Barnabás:** Megannyi újságcikkben írtak már rólunk, a gyermekeinkről, a karrierünkről, jövőbeli terveinkről, de az életünkhöz mindig is hozzátartozott a küzdelem, a gyász és a veszteségélmények feldolgozása is.

Katalin: Amikor a magzataim „meggondolták magukat és visszafordultak”, úgy éreztem, hogy fájdalmammal egyedül vagyok az egész világon. Végtelen ürességet és magányt éreztem, pedig a családom támogatott, és volt néhány barátom, akikkel beszélgethettem az érzéseimről. Szerettem volna írásokat is találni, vigaszra lelni a lelki társak történeteiben, de rá kellett jönnöm, hogy ez tabutéma. Minél több asszonytárssal beszéltem erről, annál megdöbbentőbb számomra a felfedezés, hogy milyen sokan vagyunk „egyedül”. Ebben a lapban, úgy érzem, beszélhetünk erről a témáról nyíltan.

Barnabás: Első gyermekünk, Hanna születése nem volt zökkenőmentes. A babaváró időszak még csodálatos volt. Huszonnégy évesek voltunk, felhőtlen boldogságban éltünk. Karrierünk csúcspontján voltunk épp, hiszen ekkor egy hét leforgása alatt mindketten megnyertünk egy-egy versenyt: én az Indianapolisi Nemzetközi Hegedűversenyt, Kati pedig a Szigeti József Nemzetközi Hegedűversenyt Budapesten. A családjaink azt gondolták, hogy a következő éveket a karrierépítésnek akarjuk szentelni, de mi egyértelműen családot szerettünk volna.



Katalin: Otthonszületést terveztünk Geréb Ágnessel, aki-ben feltétel nélkül hittünk, és a mai napig baráti kapcsolatban vagyunk. Azonban az élet nem így hozta: a magzatvíz négy héttel korábban folyt el. Kórházba kellett mennem, ahol irányítani akartak. Én hiába vágytam a lehető legtermészetesebben szülni, esélyem sem volt az ösztöneimre hallgatni. Fájdalmat akartak csillapítani, és nem értették, hogy én a szülést meg akarom élni. Majd végül izomba adtak oxitocint, amelyről már akkor is úgy tudtam, hogy légzési nehézségeket okozhat a gyerekeknek. Hanna végül nem lélegzett fel.

A szomszéd szobában majdnem egy perc küzdelem után hallottam meg a hangját, és elvitték tőlem messze, egy folyosó végén lévő inkubátorba. Utánamentem, de ezt elleneztek, mondván még gyenge vagyok. Ahogy ott feküdt, hozzáértem a kezéhez, Hanna kinyitotta a szemét, és mélyen a szemembe nézett. Azt hiszem, ekkor váltam

felnőtté. Minden, amire vágytam, az ölembé hullt, és természetes volt számomra az élet nagylelkűsége. A Hanna születése körül történt komplikációk – és a későbbi vetélések – döbentettek rá: vannak dolgok, amikért még jobban kell küzdenünk, mint eddig, és többet kell imádkoznunk is.

Barnabás: Hanna már tündéri nagylány, színésznőnek készül, több kisfilm főszereplője, színpadon is találkozhat vele a közönség: Júliát alakítja a Pesti Magyar Színházban, a Madách Színházban pedig Csinszka-ként lehet majd látni hamarosan.

– Második gyermeketek, Gáspár születését megelőzte egy vetélés. Hogy emlékeztek vissza arra az időszakra?

Barnabás: Egy vírus következtében három és fél hónaposan elindult a vérzés. Még dobogott a szíve a kórházban. Szenteste hajnalán veszítettük el a magzatot.



Katalin: Ez a baba azért érkezett hozzánk, hogy tanítson minket. Egyszer csak ott volt a kezemben, kipottyant, és én csodálva néztem. Tudom, hogy ez furcsán hangzik, de valahogy azt éreztem, hogy részese lettem valami nagyon nagy titoknak. Friss falusi tojás illata volt. Aztán elkezdődött a horror: az orvos fájdalomcsillapítás nélkül ellenőrizte az állapotom. Kínzásnak éltem meg, és érthetetlen, értelmezhetetlen azóta is, hogy miért kellett azonnal az egészségügyi küret és miért így. Szentestére már hazamehettem. Melegséggel a szívemben, de könnyezve néztem Hannát. Nehéz volt nem zokogni. Nagy volt bennem az űr.

– De nem adtátok fel, újra próbálkoztatok, és megszületett Gáspár.

Katalin: Ahogy Hannánál, úgy Gáspárnál is úgy alakult, hogy Barnabás nem volt Magyarországon, amikor a szülés három héttel a kiírt időpont előtt megindult.

Reméltem, hogy talán bevárhatjuk, míg landol a gép, azonban Gazsi nem így gondolta. Öcsém vitt a kórházba. Csodálatos szülés volt. Örökké hálás maradok az akkori orvosomnak és szülésznőmnek, hogy hagytak mindent a természet rendje szerint haladni. Még aznap haza is engedtek minket.

Barnabás: Gazsi tizenhárom éves életvidám gyerek. Focizik, szeret iskolába járni, és hegedűsnek készül. A Zeneakadémián Perényi Eszter tanítványa. Fantasztikus érzés a fiammal együtt zenélni.

– Gazsi születése után újabb két vetélés következett. Majd megszületett Olga.

Barnabás: Végre apás szülés volt. Kérdeztem Katit, hogy hogyan segíthetek. Mondta, hogy aludjak egyet, majd szól, ha itt az idő. Egy szép fürdőkádas szobánk volt a Szent Imre Kórházban. Mindenki azt hitte, hogy bőven van idő. Én valóban aludtam hajnalig. Majd Kati szólott,

hogy szerinte jön a baba. Én kirohantam a folyosóra, velem futott vissza a nővér, majd az orvos. Beléptünk Olga, mint egy üstökös, megszületett.

Katalin: Olga után ismét babát vártam. Derült égből villámcsapás volt, amikor az orvosom a lehető legtapintatosabban közölte, hogy sajnos nem lát pulzálást, de várjunk még egy hetet, hátha fiatalabb, mint hisszük. Akkor már négy hete tudtam, hogy babát várok, és egyszer csak azt mondják, hogy nem dobog a szíve. Egy héttel később bebizonyosodott, hogy nem él az embrió. A múltkori fájdalmas kaparás miatt rettegtem a kórházi vetéléstől. Utaztam Moszkvától Németországon át sok-sok koncertre, és így játszottam. Több hét telt el, míg végül Kölnben elkezdődött a szülés. Az itthoni orvosom SMS-ben tanácsolta, hogy ha túl erős lenne a vérzés, menjek kórházba. De mi az a túl sok? Azt hogyan lehet mérni? Azóta már tudom, mi a legfontosabb jel, de ez a tapasztalat kis híján az életembe került. Tizennégy órán át tartott a folyamat, nagyon legyengültem, de semmim nem fájt, és nem is féltem. Ugyanakkor nem fogalmaztam meg sem magamnak, sem Barnabásnak azt, hogy mennyire szédülök, holott ez egyértelmű jele a túl nagy vérvesztésnek. Ösztönösen csak fekvé, a lábaimat felpolcolva bírtam tartani magam, aztán egy érzés azt súgta, hogy túl vagyok rajta. Ez új erőt adott. Lezuhanyoztam, haját mostam, és mentünk aludni. De hajnalban újabb görcs tört rám, és Barnabásnak (aki szerencsére felébredt) annyit mondtam, hogy most hívd a mentőt.

Barnabás: Kati holsápadt volt. Ha akkor nem ébredek fel... A kórházban megtudtuk, hogy az optimális II helyett 3,4 volt a hemoglobinszintje, és 4 alatt még nem regisztráltak önállóan lélegző embert ebben a tartományban. Kati három napon át intenzív osztályon feküdt mozdulatlanul, három adag vérkészítményt kapott úgy, hogy nem is tudott róla.

Katalin: Különleges hangulat kerített hatalmába, amikor kértem Barnabást arra, hogy hívja a mentőket. Olyan érzésem volt, hogy az életem könnyű, mint egy tollpihe, amit bármikor elengedhetek. Normál állapotban ilyenkor valószínűleg arra gondoltam volna, hogy mi lesz a férjemmel, Hannával, Gazsival, Olgával és a szüleimmel nélkül, de ez akkor bennem fel sem merült. Tökéletes béke és nyugalom honolt bennem. Jött a mentő, bocsánatot kértem a rendtelenségért, majd elvesztettem az eszméletemet. Négy nappal később azon kaptam magam, hogy újra beszéltem a méhemhez, kérve: még egy magzatot fogadjon be, hadd hordjak ki még egy babát.

Barnabás: Boldogok voltunk nagyon, amikor újra pozitív lett a teszt. A tizenkettedik héty minden rendben volt, de aztán a leletek azt mutatták, hogy nem egészséges a babánk. Nincs orrcsontja, nem arányosak a végtagjai és ödémás.

Katalin: Az orvosok azt javasolták, hogy vetessem el. De hogy jövök én ahhoz, hogy egy ember életéről döntsék? Az én gyermekem életéről? De ott van a három egészséges gyermekünk. Hogyan változik meg az ő életük, ha testvérüket végül nekik kell fölnevelniük, ha velünk és a szüleimmel bármi történne? Minden létező utat átgondoltunk, értékeltünk. Végül nem jutottunk semmire, csak imádkozni voltunk képesek. Amikor visszamentünk a vizsgálatra, a magzatnak már nem dobogott a szíve. Eldöntötte, hogy visszafordul. Hálásak voltunk, és megígértük neki, hogy visszavárjuk.

– Zsigmond fiatalokkal lett teljes a család, aki nemsokára három hónapos lesz. Azt, hogy meglepetésként megfogant, csodaként éltétek meg.

Barnabás: A járvány kezdetén az Őrségben, a vele-méri templomban felvettük J. M. Leclair 12 két hegedűre írott szonátáját, és ezután megfogant a meglepetésbaba, Zsigmond Éliás. Mivel azt hittük, nem lehet már több gyermekünk, a csodát a varázslatos zenés imádkozásnak tulajdonítjuk. Zsigmond baba fél éven át hallgatta és megismerte Bartók mind a hat vonósnégyesét.

Katalin: A születése pont olyan gyönyörű volt, ahogy azt megálmodtam. Tíznapos kora óta játszom újra, és ő ezt kiegyensúlyozott, boldog babaként támogatja. Éjjel alszik, halkán jelzi, ha enni szeretne, és mindketten vele alszunk, ölelkezve.

– Úgy vélem, bárhol is tart egy pár az életében, a házasságában, az említett krízisek minőségi változásokat hoznak. Kettőtök szerelme és egymás iránti szeretete hogyan változott?

Barnabás: Szerintem akkor tud a változás pozitív irányú lenni, ha a felek nyitottak és közel maradnak egymáshoz, össze tudnak kapaszkodni, erőt tudnak meríteni a köztük lévő kötelékből. Köztünk ez történt.

Katalin: Minden nap van valami tanulság az életben, amit érdemes észrevenni. Mi négy gyermeket nevelhetünk, hálásak vagyunk azért, hogy ez megadatott. Az élet olykor kiszámíthatatlan, de hiszünk a gondviselésben, és igyekszünk az élet vizének erős sodrásában abba az irányba evezni, amelyet huszonöt éve kijelöltünk magunknak. ♦



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus



Kép: Dakota Corbin / Unsplash

Szép álmokat!

Nem értjük, miért nem alussza át az éjszakát a csecsemő, miért álmodik rosszat a kisgyerek, vagy változik éjjeli bagollyá a kamasz? A rövidülő nappalokkal mi is álomszuszékká válunk, miért nem tudunk mégsem elaludni, amikor komoly edzésekkel harcoljuk le magunkat? A megfelelő alváshigiéne kialakításával elejét vehetjük számos pszichés és mentális probléma kialakulásának!

◆ **ÁLMATLAN APRÓSÁGOK, FÁRADT ANYUKÁK**

Sok kisgyerekes anyuka számára a legnagyobb megpróbáltatás a kialvatlanság. Miért alussza át az egyik gyerek édesdeden az éjszakát már 3 hónaposan, míg a másik még 2 évesen sem? Újszülötteknél teljesen természetes a 3-4 óránkénti ébredés, hiszen náluk még nem alakult ki a cirkadián ritmus, sokkal nagyobb arányú az aktív alvási periódusuk, és szükségük van az éjszakai szoptatásra.

Zsuzsa hullafáradt, mivel másfél éves kislfia még mindig nem alussza át az éjszakát. A pszichológushoz az aggodalom hozza el, mert úgy érzi, ingerlékeny, ideges, és haragszik a kicsire. Rossz, alkalmatlan anyának tartja magát, ami mélységesen elkeseríti.

Teljesen természetes, ha Zsuzsa dühös, mert több mint egy éve nem tudja rendszeren kipihenni magát. A beszélgetés során kiderül, hogy Robika újszülöttkorától együtt alszik vele. A kisfiú minden megébredés esetén szopizni akar, hiszen ehhez szokott hozzá. A csecsemővel együtt alvás több szempontból sem segíti a megfelelő biológiai ritmus kialakulását. Egyrészt a baba megszokja az anya állandó jelenlétét, testének melegét, érintését, szuszogását. Másrészt a tejjel teli anyamell folyamatos táplálékforrást jelent számára.

Az éjszaka során a baba normálisan is megébred rövid időre, kicsit mocorog, és ha azt tapasztalja, hogy minden változatlan körülötte, akkor gond nélkül álomba szenderül. Am ha az elalváshoz képest más körülményekre riad fel, akkor megrémülhet. Éppen ezért jelent nehézséget, ha a kicsi nem tanul meg egyedül elaludni. Hiába surran ki az anya mellőle, az első ébredésnél követelni fogja a jelenlétét.

A túl sokáig elhúzódó éjszakai szoptatás hozzászoktatja a gyereket ahhoz, hogy minden problémás helyzetben enni vagy inni akarjon, illetve csak a cicin legyen képes elaludni. Az sem segít, ha ott hagyjuk mellette a cumisüveget éjjelre. Mindez a szobatisztaság kialakulására is negatív hatással lehet. Az anyuka idegállapotának pedig biztosan nem tesz jót!

A serdülőkori hormonfröccs hatására jelentősen megváltozik a kamaszok napi ritmusa, mivel a melatonin termelődése későbbre csúszik.

RÉMÁLMOK FOGSÁGÁBAN

Amikor a kisgyerek rémálomból ébred, amelyre vissza tud emlékezni, és el is tudja mesélni, akkor valószínűleg meg fogjuk találni azt a külső okot, ami kiváltotta nála ezt a reakciót. Gyakran ijesztő képeket lát a tévében, vagy az őrizetlenül hagyott telefonon, tableten szembe-sül számára feldolgozhatatlan tartalommal. A családban fellépő feszültségek, problémák, krízisek szintén vezethetnek rossz álmokhoz, ahogyan a szülők szorongása, hangulatzavara is.

Abban az esetben, amikor nem találunk külső ingert, amely kiválthatta a gyermek pánikszerű, öntudatlan sikoltozással együtt járó felriadását, a pavor nocturnus nevű jelenségre gondolhatunk. Ilyenkor a gyermek nem tér teljesen magához, bár a szemei nyitva vannak, és meredten néz maga elé. Az epizód lezajlása után viszszaalszik, és később sem emlékszik semmire, hasonlóan az alvajáráshoz. Ilyenkor nincs azon túl teendők, hogy vigyázzunk a biztonságára. Az idegrendszer fejlődésével jó eséllyel kinövi majd.

AZ ALVÁSI RITUÁLÉK SEGÍTENEK!

Érdemes már a legkisebbeknél olyan lefekvés szokásokat kialakítani, amelyek állandóságot és biztonságot nyújthatnak, ezáltal nyugodt éjszakákat biztosíthatnak gyerekeknek és szülőknek egyaránt.

- A lefekvést megelőzően 2-3 órával már ne végezzon a gyerek intenzív testmozgást, ami felpörgeti, és késlelteti szervezete felkészülését a pihenésre!
- Vacsorára ne fogyasszon nehezen emészthető vagy szénhidrátgazdag ételeket!

- A túlzott folyadékbevitel is megzavarhatja a pihenést! A tej cukor- és fehérjetartalma miatt nem hatékony altató, pláne a kakaó (a foghygiénéről ne is beszéljünk)!
- Jó, ha az esti rituálé a fürdéssel kezdődik, ami nyugtató hatású. Az illóolajok is segíthetnek.
- Ezt követően a gyermek a saját ágyába fekdjön le, a szülő esti énekekkel, mesével, később beszélgetéssel zárja le a napot. A mese békés, nyugalmat árasztó, ne felkavaró, akciódús történet legyen, mert ettől beindul a fantáziálás, ami elalvási nehézséget vagy rossz álmokat eredményezhet!
- Semmiképp se nézzen az elalvás előtti 2 órában képernyőt! A tévé vagy más kütyü melletti szundikálás kerülendő, mivel az általuk kibocsátott kék fény csökkenti az alvást szabályozó melatonin hormon termelődését, ezzel károsítja a biológiai ritmust.
- Halvány, meleg, sárgás fényforrás használata (pl. sólámpa) megengedett, ha a kicsi fél.
- A szülő búcsúzzon el a gyerektől, mielőtt (bármelyikük) elalszik, és hagyja el a szobát!

VIRRASZTÓ KAMASZOK – HORMONOK, ENERGIÁITAL, ALKOHOL

A serdülőkori hormonfröccs hatására jelentősen megváltozik a kamaszok napi ritmusa, mivel a melatonin termelődése későbbre csúszik. Ennek hatására éjjel éber, nappal kókadózik, amit nem ritkán magas koffeintartalmú italokkal próbál ellensúlyozni, előidézve az így sem rózsás állapotának további romlását. Koffein fogyasztása 17-18 éves serdülőknél is csak korlátozottan (max. napi 1 ital) elfogadható, délután 4 óra után pedig semmiképpen sem javasolt! Az energiaital- és alkoholfogyasztás mellett a serdülőkorban a krónikus kialvatlan-ság alakulhat ki náluk, ami súlyos pszichés és mentális zavarokhoz vezethet. Az alkohol álmosító hatása mellett felszínesebbé teszi az alvást, hosszabb távú mértéktelen használata károsítja a cirkadián ritmust. Fontos megérettetni kamasz gyerekeinkkel, hogy a napirend fenntartása mellett a rendszeres edzés, a megfelelő táplálkozás és az alvás-ébrenlét ritmusának megőrzése elengedhetetlen a kielégítő fejlődéshez, vagyis az egészséges felnőttkor eléréséhez. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

Az ég teteje

Egy másfél éves gyerek társaságában vigyázni kell, mit és hogyan mond ki az ember. Könnyen megeshet ugyanis, hogy egy elharapott félmondatunkat hetekig hallgathatjuk véget nem érő ismétlésben csemeténk jóvoltából. Így jártam én is, amikor a fiam már-már az örületet súroló autóimádatára reagálva ezt találtam mondani: ennek nincs teteje, tehát kabrió. Azóta pedig nem volt olyan nap, sőt talán óra sem, amikor ne kellett volna megmondanom valamiről, hogy van-e teteje.

◆ A kérdések eleinte az autókra korlátozódtak: a fiam rámutatott egyre, és nekem mondani kellett, hogy van-e teteje. Aztán a kérdésekből kijelentések lettek. Mondta, hogy ennek vagy annak az autónak nincs, és én cáfoltam vagy helyeseltem. Nem gondoltam volna, hogy az első vitáink tárgya is ez lesz. A fiam bizonyos, tetővel rendelkező autókra mutattva sorozatos cáfolataim ellenére váltig állította, hogy nincs tetejük. Megegett, hogy olyan kitarotán szajkózta ezt a valótlanlanságot, míg elfáradtam, és elkövettem az egyik fő nevelési hibát: beleegyeztem, hogy ennek a dzsipnek nincs, csak váltsunk már témát lehetőleg.

Aztán be kellett látnom, hogy nem csak az autók lehetnek kabriók, hiszen az összes motorra, biciklire, sőt még a legtöbb hajóra is elfelejtettek tetőt szerelni. Persze a gyermeki képzelet nem állhat meg egy olyan szűk kategória határánál, mint amilyen a járművéké. A virágok például minden tetőt nélkülöznek, csak úgy lengedeznek a szabad ég alatt. A játszótéri padnak sincs teteje, pedig nem egy szülő elázott már az esőben, szóval igazán lehetne. Az ott pedig egy háztető. Érdekes filozófiai kérdés, hogy van-e teteje, most ebbe ne menjünk bele kisfiam. Szerinted van? Nincs, rendben, szerintem sincs...

Aztán a fiam az egyik nap felmutatott az égre, és elhangzott a mondat, amiért érdekes volt végigjátszani ezt az egészet. Az égnek ugyanis nincs teteje.

Úgy is mondhatnánk, hogy a világ egy nagy kabrió. Süt a nap, lobog a hajunk a menet-szélben. Máskor meg persze elered az eső, és az arcunkba vág. Mégis, ha el tudjuk engedni magunkat, érezhetjük, mennyire szabadok vagyunk. És ezt a gyerekek sokkal inkább tudják, mint a fáradt, leharcolt szüleik. Ezért is érdemes figyelni rájuk, hogy pontosan mit akarnak mondani. ◆



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Egyedülálló, DE NEM MAGÁNYOS A „gyermek kertek” megálmodója

A felvilágosodás korának pedagógiája kezdett el komolyan foglalkozni a kisgyermek nevelésével, ebből nőtt ki a kiseduvókna, a mai óvodák elődeinek gondolata. Az európai előzményekkel szinte egyidőben a reformkori Magyarországon is megnyíltak az első ilyen intézmények egy lelkes asszonynak, **Korompay Gróf Brunsvik Teréz**nek köszönhetően, aki büszkén vallotta, hogy *„a nevelés teszi az embert, és az ember a hazát”*.

- ◆ A Brunswick, vagy ahogy korábban írták, Brunckwick család első ismert tagja, egy bizonyos János a 16. század derekán protestáns hitű közrendű postamester volt a felvidéki Galgócon. Utódai a század legvégén Nyitra vármegyében nyertek nemességet. A következő nemzedékek hivatalnoki állásokat viseltek a Helytartótanácsnál, a család egy tagja, Antal pedig udvari szolgálatai fejében grófi rangra emelkedett 1758-ban, Mária Terézia idejében, és Martonvásárt nyerte birtokul, ahol fia a nevezetes, máig álló családi kastélyt is felépíttette. Ennek az Antal grófnak Seeberg Anna bárónővel, a császárnő udvarhölgyével kötött házasságából született Pozsonyban négy gyermeke, köztük 1775-ben Brunsvik Teréz, akit maga Mária Terézia tartott a keresztvíz alá. A család később Martonvásáron és Budán lakott, Antal gróf II. József idejében királyi biztosként az uralkodó központosító törekvéseit és abszolutisztikus intézkedéseit szolgálta, ami miatt 1788-ban még komoly inzultusoknak is ki volt téve a vármegyei nemesség részéről.

Teréz a kor szokásainak megfelelően magántanárok vezetésével otthon nevelkedett, nyelveket, zenét, festészetet tanult, művelt fiatal nővé érett. Antal gróf 1793-as halála után a család felváltva élt Bécsben és Martonvásáron. Bécsben a századfordulón a Brunsvik lányoknak a nagy zeneszerző, Beethoven adott zongoraleckéket, vendégeskedett a családi kastélyban is, néhány fennmaradt szerelmes levele pedig a lányok egyikéhez, valószínűleg nem Terézhez, hanem valamelyik húgához szólt. Teréz 1805-ben jegyben járt Szily Antal huszárkapitánnyal, ám a frigy a família rosszallása miatt meghiúsult, házasságról nem esett szó többet a grófnő életében, húgai jóvoltából mégis gyermekek, fiatalok között élt.



” Olyan szervezetet képzelt el,

amelyben úri kislányok
mintaóvodája,
lányképző, cselédiskola
és nevelőnők képzője
is helyet kaphat.

”

A LEGHÁLÁSABB MUNKA

Ott volt az erdélyi Teleki birtokon, amikor 1806-ban megszületett unokahúga, idővel eszme- és munkatársa, Karolina húgának leánya, Teleki Blanka. A következő két évtizedben érlelődött meg hivatása, amiről később így vallott naplójában. „Gyermekekkel foglalkozni minden bizonytalansággal a leghálásabb munka, ami a földünkön osztályrészünkből jutott, de saját tökéletesedésünket is ez mozdítja elő.” Sokat utazott, bejárta Németországot, Svájcot, Itáliát, naplót kezdett írni, megismerkedett a híres pedagógussal, Pestalozzival. Egy 1809-ben Pisában átélt istenélmény erősítette meg abban, hogy hivatása a nevelés ügye, a szellemi-lelki anyaság lesz. Kezdetben Jozefina húga gyermekeit nevelte, később nemes kisasszonyokat vett magához. Az 1810-es évek végén már nőnevelő intézetet tervezett, a Jótékonyági Nőegylet keretében kézimunka oktatást szervezett lányoknak. Nevelélméleti írásokat adott közre, de megjelentek német nyelvű versei is, Jozefina húga halála után annak lányait és Karolina lányát, Teleki Blankát is maga mellé vette.

A KÖZEL 200 ÉVES SIKERSZTORI

Nagy álma megvalósulására azonban csak 1828-ban került sor, amikor a Vérmező oldalában, a Mikó utcában megnyílt az első, 7 év alattiaknak félnapos foglalkozást kínáló magyar kiseddóvó. Ideálja messze nem pusztán gyermekőrzés, hanem a nevelés és a képzés egysége volt, a gyerekek játékos tanítása, jellem-, képesség- és készségfejlesztése, amolyan előkészület az iskolára, a haza szolgálatára, hiszen hite szerint „a nevelés teszi az embert, és az ember a hazát”, ha pedig ez a nemzeti ügynek számító cél nem teljesül, „a neveletlen ifjúság a haza jövőjének legszomorúbb biztosítéka”. Az első magyar óvoda valóságos sikertörténet volt, hiszen hamarosan még négy nyílt Budán és Pesten. Követték ezt a vidéki, sőt külhoni, bécsi alapítások. Sorra alakultak az ügyet felkaroló nőegyletek, Teréz a 40-es években már óvónőképzőt tervezett. Sokat utazott, itthon és külföldön látogatta a gyermekintézményeket. Megnyitotta a belvárosi mintaóvodát, a rendszert nagyobb lányoknak szánt kézműves iskolával bővítette. Rendszerben gondolkodott, hiszen olyan szervezetet



képzelt el, amelyben úri kislányok mintaóvodája, lányképző, cselédiskola és nevelőnők képzője is helyet kaphat. Kezdeményezéseit volt, aki támogatta, mások vitatták, ő maga pedig szerepéről úgy nyilatkozott, hogy „demokrata republikánusnak neveztek engem; én pedagógus vagyok, és mivel a pedagógia mindig az emberért van, úgy szükségszerűen demokratának is kellennem”.

1846-tól készült a pedagógiai elveit összefoglaló emlékirat, folyamatosan írta naplóját, 1848-ban maga vette át első óvodája vezetését. Társai is szép számmal akadtak. Legközvetlenebb munkatársa, segítője unokahúga, Teleki Blanka volt, de dolgozott vele 1846-tól a magyar óvodaügy egy másik lelkes híve, Leövey Klára is. Működése során ő maga tizenegy óvodát alapított, az általa elindított folyamat sikerét pedig az mutatja, hogy élete végére már mintegy nyolcvan kisdedővő működött az országban. Ezt a munkát, különösen a lánygyermekek pallérozását Teréz egyszerre tekintette hitéből fakadó lelkipirituális küldetésnek, pedagógiai feladatnak, de a nemzet, a haza, a haladás ügye szolgálatának is.

A 48-AS KRÓNIKÁS

Teréz lelkesen támogatta a márciusi forradalom és a szabadságharc ügyét. Ezt az időt néhány hónapos martonvásári tartózkodását leszámítva Pesten töltötte. Ekkor írt naplófeljegyzései a nemzeti küzdelem krónikásvá

tették, Kossuth iránti rokonszenve a benne meglévő népnevelő, republikánus lelkületből szervesen következett. A Világos és Arad utáni időben, a korai Bach-korszakban sem adta fel. Különösen unokahúga, Teleki Blanka jeleskedett ebben a nehéz időben a negyvennyolcas üldözöttek támogatásában, megsegítésében, de aligha az ő támogatása nélkül. A korszakról alkotott ítéletét azzal a pedagógusvégnájából fakadó rövid kijelentéssel summázta, amely szerint „a gyermekeket nem szabad felfingerelni, mondják a pedagógusok. A nemzeteket sem szabad ingerelni.” Ennek a magatartásuknak lett az eredménye, hogy Blankát 1851 őszén a nála talált kompromittáló levelek miatt letartóztatták, súlyos várfogságra ítélték. Teréznel is házkutatást tartottak, vizsgálat indult ellene. A hadbíróság végül csak magas korára való tekintettel – ekkor már nyolcvan esztendő volt – mentette fel az eljárás alól 1855-ben. A következő évben pesti otthonát feladva visszavonult, rokonokhoz költözött Vácdukára. Amikor 1857-ben Teleki Blanka amnesztiával szabadult a kufsteini várbörtönből, mielőtt végleg az emigrációt választotta volna, még találkozott nagynénjével Bécsben. Teréz 1861 szeptemberében nyolcvanhat esztendősen vácdukai otthonában távozott az élők sorából. A családi kriptába temették Martonvásáron, a gyászbeszédet óvodaügyben harcostársa, egyik örököse, Leövey Klára mondta. ♦



Ausztria legnagyobb szabadidőparkja

FILIPPO ELVARÁZSOLT CSODAVILÁGA



Halloween a Familyparkban

10.22. - 11.01.



familypark.at/halloween   



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

Mennyire vagyok fontos?

Beszélgetés a kamaszlétről

Lipták Ildikó *Csak neked akartunk jót* című könyvéért az Év Gyerekkönyve szakmai versenyen elnyerte az Év Ifjúsági könyv írója címet. Nem kis merészség ma könyvet írni a kamaszoknak, és róluk írni sem könnyű. Még akkor sem, ha – ahogy Ildikó mondja – egy jól elindított történet egyszer csak önmagát kezdi írni.

♦ – Az új könyved egy felnőttlét-gyereklét határán álló kamasz lány világába visz. Ha egy szóval kellene meghatároznom hősnőd, Lilla életérzését, az otthontalanság jutna eszembe. A saját életünkben való otthontalanság. Ez az érzés a kamaszkorodból ismerős?

– Az én gyerekkori élményem alapvetően más, mint a főszereplőmé, engem erős, megtartó család vett körül, amelyben mindig fontosak voltak az otthoni gyökerek és ezek táplálása. Én is gondolkodtam már, hogy miért ilyen hátteret találtam ki, talán az az oka, amit te a kérdésedben megfogalmazol: a kamasz létállapot, amelyben az ember keresi a saját arcát, identitását, az sokszor rokon az otthontalanság érzésével: A helyemen vagyok-e? Mennyire vagyok észrevehető? Tényező vagyok-e? Csak mások fontosak nekem, vagy én is nekik? Ezek a kínzó kérdések persze nemcsak gyerekkorban és kamaszkorban merülnek föl, újra és újra megéljük őket. Ami miatt még fontosnak tartottam, hogy sok olyan élményem van, mondhatni, napi szintű tapasztalatom, hogy gyerekek vándorolnak az életben, mert vagy a családjuknak nincs állandó bázisa, vagy a mikrocsaládjukban nem elég erősek a kötelékek, például egyedülálló anyával keresik a kapaszkodókat.

– Valami olyasmit mond a főszereplőd, hogy ha én csak annyit tudnék a világról, amit anya elmesél, egy óvodás szintjén lennék. Sok tabutéma van anya és lánya között, a szexualitás és a halál, az apáról például szó sem esik, de róla még Lilla gondolataiban sem. Ezek korunkra jellemző sajátosságok?

– Velem így volt szerető szülői közegben is, sok mindenről nem lehetett beszélni, anyukám igyekezett bizonyos dolgokat kívül tartani a házon. A kortársaim szülei fiatalabbak voltak, mint az enyémeik, és ebből azt gondoltam, hogy ez náluk bizonyára nem így van.





Később pedig sokáig azt hittem, hogy ez ma, a 21. században már biztosan nem jellemző. Aztán szépen lassan kiderült számomra gyerekekkel folytatott beszélgetésekből, hogy tévedtem: a tabuk valahogy nem változnak. Az én főhősöm egy nagyszerű, stramm és kíváncsi lány, keresi az igazságot, megpíszkálja a tabutémákat, ugyanakkor mindig csak azokat a kérdéseket teszi fel, amelyekre már kibírja a választ. Az apáról például ezert nincs szó.

– Fontos, hogy valamit a szülőktől tudunk meg, a kortársaktól vagy az online térből?

– Nagyon. Amiről nem beszélgetnek a gyerekekkel, az után kutakodni fognak (például az interneten).

Vagy – szerencsésebb esetben – a barátaitól szereznek információt. Szülőként egy csomósor tudjuk, hogy beszélni kellene kínos dolgokról, de azt hiszem, gyakran nem feltétlenül azért nem jönnek létre fontos beszélgetések, mert a szülő elzárkózik, hanem mert nem alakulnak ki olyan kommunikációs csatornák, amelyeken el tud indulni egy értelmes párbeszéd. Millió olyan téma van, aminél azért sem túl hasznos, ha az internetről jönnek az első infók, mert a rázós témáknál az emberi hang, az emberi tekintet igen fontos, az, hogy egy emberrel beszélhetem meg, akinek látom közben az érzelmeit, azt is, hogy hogyan tükröződöm benne én. Ez lehet az anyukám vagy a barátnőm, de az internet az egyoldalúsága miatt erre nem alkalmas. A pedagógiából a kedvenc alapvetésem a rejtett tanterv, és ez az egész életünkre igaz. Ez azt jelenti, hogy a kommunikációban a metakommunikáció és az, hogyan viselkedünk, sokkal fontosabb, mint a verbális kommunikáció – az a kamaszoknál falra hányt borsó. Az sem baj, ha azt látom, hogy a szülőm kissé feszeng, miközben beszél velem, mert a frusztrációjában megjelenik az embersége, és komplex történet bomlik ki egy praktikus információátadásból „együttélés és hitelesség” van – hogy Vekerdyt idézzem.

– A gyerekek miben érezték leginkább hitelesnek a könyvedet?

– Én mindig a könyv elolvasása előtt beszélgetek velük, tehát ezek az események inkább könyvajánló típusú író-olvasó találkozók, de volt már, aki írt nekem, miután elolvasta a regényt. Egyrészt részleteket szoktam felolvasni és a könyv a végét is, mert úgy érzem, hogy ebből spoiler nélkül érzékelhetik, hogy a főhős életében sikerül megmutatni egy érték felé történő elmozdulást, és ez fontos. Azt akarom, hogy érezzék, hogy nem nyomasztó a történet, bár megjegyzem, ez inkább csak a felnőtt olvasókban szokott felmerülni. Sokszor hallok gyerekektől, hogy ez róluk szól, olyan, mintha ők mondták volna. Meglepetés számomra, hogy fiúk is rákattannak a sztorira, és nagyon izgatja őket a főhős, illetve a vele történő események. Bevallom, volt bennem félelem, hogy mi lesz, ha a gyerekek ósdi történetnek érzik majd. De betalált.

– A terjedelem is igazán kezdő olvasó barát.

– Így talán a kevésbé olvasó gyerekek is belevágnak, meg is szokták kérdezni, hogy hány oldal, és látom, ahogy mérlegelnek, hogy „jó, az még akár bele is férhet”. A felnőttek szokták azt mondani, hogy még olvas-ták volna tovább.

– És milyen volt írni?

– Nagyon élveztem, voltak benne igazi flow-élmények. A történetalkotásban nekem az a legizgalmasabb, amikor a történet elkezd írni magát, és ezt sokszor átéltem közben.

– Miért ezt a korosztályt választottad?

– Amikor a kortársak közti kirekesztésről és bántalmazásról gondolkodunk, gyakori, hogy szélsőséges történetekkel, nagy agressziókkal, nagy durvaságokkal foglalkozunk. Iszonyatosan izgatott, hogy mi van azokkal, akikkel nem óriási dolog történik, mégis megjárják a poklot. A bántás relativitását akartam vizsgálni.

– Van ez ellen valamiféle immunitás? A lelki alkat, a család védelmet jelenthet?

– Fontos a családi háttér, de nagyon erős, védelmező családból jövő gyerekekkel ugyanolyan kemény dolgok történnek, és ők is nagyon komolyan tudnak szenvedni a kortársaktól kapott rossz bánástól, de abban, hogy milyen mély nyomot hagy és hosszú távon milyen nagy hatással lesz, talán lehet különbség. Sebet mindenkin ejtenek a nehéz helyzetek, de hogy ez hogyan tud hegesedni, az attól függ, hogyan tudunk hozzányúlni, hogy milyen öngyógyítási stratégiáink vannak. Engem azok a traumák érdekelnek, amikről lehetetlen beszélni, mert kívülről apróságnak tűnnek. Ettől még egy életen át hordozzuk őket, de van, aki erőt tud meríteni abból, hogy átélt valami fájdalmasat, míg más ugyanattól évtizedekig szenved.

– Színházi neveléssel is foglalkozol. Lehetne abban ez a könyv alapanyag?

– Nem nagyon gondolkoztam rajta, hogy a Kerekasztallal hogyan lehetne adaptálni. A színházi neveléssel való feloldozáshoz lehet, hogy nem én vagyok a legalkalmasabb, mivel nekem vannak a fejemben háttértörténetek, preconcepciók, egy másik szakember talán szabadabban tudna hozzányúlni. Picit más megközelítéssel dolgozom a találkozókon a gyerekekkel: nagyon szeretem Jásdi Juli rajzait, elképzelttem, mi lett volna, ha fordítva készül a könyv, ha nekem kellett volna a rajzokhoz történetet írni. Ilyesmit szoktam a gyerekektől is kérni. Kitalálunk új sztorikat a könyv kontextusához. Ebben persze van olvasóvá nevelési perspektíva, hogy bevonódjanak, kapjanak kedvet elolvasni, és benne van az is, hogy szeretném, ha megismernék a történetet, és kialakítanának hozzá, illetve a felvetett témákhoz valamilyen viszonyt.

– Könnyebb úgy írni a kamaszoknak, hogy te már túl vagy a kamaszkoron? Bátrabban ír az ember egy már „megugrott életfeladatról”?

– Lehet, hogy kevésbé sérülékeny vagy kiszolgáltatott az ember abban a témában, amin túl van. De persze hiába kamasz a főszereplő, úgyis kiszolgáltatod magad, hisz mégiscsak a te szavaid és a te látószöged van benne, ráadásul sok megélt személyes pillanat, szó, cselekmény és gesztus bontakozik ki. Ugyanakkor természetesen számít, hogy mi a viszonyom a kamasz léthez. Hogy nemcsak nekem van távol, hanem a gyerekeim is túl vannak ezen az életszakaszon. Felnőtteknek is írtam már, de azért szoktam azon gondolkozni, miért van az, hogy az első regényemet 11 éves főhősőről írtam, a következőt eggyel nagyobb korosztálynak, és ha lesz hozzá elég energiám, akkor a következőt is még eggyel idősebb olvasótábornak tervezem. Olyan, mintha még egyszer végigcsinálnám ezeket a korszakokat a főszereplőimmel.

– Én például 5-10 évvel a kisgyerekes életem után tudtam humorral és könnyedén írni erről.

– Az én gyerekeim is túl voltak a 11 éves koron, amikor megírtam az első regényemet, aminek a főhőse ennyi idős. De ez nem abból a szempontból volt fontos, hogy az emberek mit gondolnak rólam és hogyan azonosítanak be a saját történeteimről, hanem mert a gyerekeimmel kapcsolatban működik talán egy tudattalan védelmi mechanizmus. Amikor kész lettem a Nyári nyomozással, azért eszembe jutott, milyen kedves dolog lenne, ha a gyerekeimnek, az ő korosztályuknak írnék egy könyvet, de talán azért sem így teszek és tettem, mert túlzottan érintett vagyok az aktuális korszakukban.

– Az anya hogy működött benned írás közben?

– Felelősséget éreztem a szereplőmért. Ami azért is nehéz, mert néha nem mentheted meg őket, mivel ahogy említettem, a történet magát is írja. Egyszer egy novellában több ízben próbáltam megmenteni egy figurám, de nem lehetett, mert nem az volt igaz. Persze számít az is, hogy az adott szöveget kinek írja az ember. Nem gondolsz közben minden pillanatban arra, hogy ez gyerekeknek szól, a háttérben mégis működik. Ez nem azt jelenti, hogy bármit is lebutítanék, vagy túl óvatos lennék, sőt, ha úgy érezném, hogy ezzel a történet hitelét veszti, inkább azt mondanám, hogy akkor ne nevezzük gyerekkönyvnek. Mint ahogy ennél a regénynél gyakran fel is merül, hogy nem csak gyerekeknek való. ♦

A Média a Családért-díj

októberi jelöltjei



Média a Családért-díj

LETENYEI HÉDI

„Minek neked gyerek? Az apja meghal, mielőtt felnevelnétek”
egy.hu

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

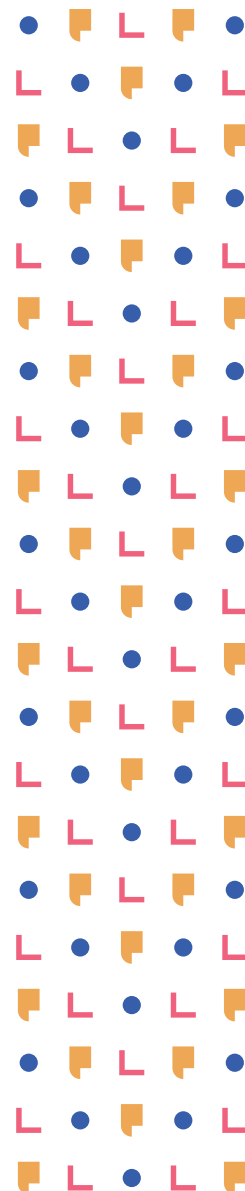
CSATLOS TÜNDE

Önbántalmazás: A néma segélykiáltás
Nőileg

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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





Magyarnak lenni BÜSZKESÉG

Tízből nyolc honfitársunk büszke a magyarságára. Az erős nemzeti öntudathoz jelentős mértékben hozzájárulnak a magyar tudományos és kulturális eredmények, a magyar sportolók kimagasló teljesítménye és országunk történelme is.

- ◆ A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) idén júliusban a felnőtt magyarok nemzeti identitását vizsgálta. Reprezentatív kutatásuk során ezer főt kérdeztek arról, mennyire büszkék magyarságukra és a nemzeti eredményekre, amelyek mértékét a válaszadóknak egy 1-től 10-ig terjedő skálán kellett értékelniük. Elemzésük szerint a 7 feletti értéket választók erős nemzeti identitással rendelkeznek. A megkérdezettek 85 százaléka büszkén vállalja magyarságát, és 7-es vagy ennél nagyobb, 63 százalékuk pedig a skála legmagasabb, 10-es értékét jelölte meg a válaszadáskor.

A válaszadók közül a nagycsaládosok, a kiskorú gyermeket nevelők, valamint a legidősebb korosztály magyarságtudata a legerősebb. A 65 év feletti 90 százaléka nagyon büszke magyarságára, de ez a többi korosztály több mint 80 százalékáról is elmondható. Érdekes módon a fiatalok között vannak a legtöbben, akik büszkék a magyar eredményekre. Ez azért is fontos, mert aki büszke származására, az nagyobb eséllyel marad Magyarországon, és alapít családot a hazájában.

MAGYAR PÉLDAKÉPEK

A megkérdezettek 85 százaléka büszke a magyar tudományos eredményekre – az elmúlt években például Dr. Csókay András és Dr. Karikó Katalin szakmai teljesítménye is nagy elismerést váltott ki. „Számomra a tudósaink helytállása jelenti a legfőbb értéket, akik csendben végzik a dolgukat, önzetlenül segítve a rászorulóknak, miközben őrzik és továbbadják a tudást és a hagyományokat” – vallja az általam megkérdezettek közül Éva.

A válaszadók 79 százalékát büszkeséggel tölti el a magyar sportolók teljesítménye is. A világválogányok összehozzák az embereket, és a nemzeti színekben játszó sportolók országunkra irányítják a figyelmet. A 2020-as, ez év nyarán megrendezett XXXII. Nyári Olimpiai Játékokon Tokióban húsz érmet szereztek hazánk versenyzői. Amikor az idej



85%

**BÜSZKE A MAGYAR
TUDOMÁNYOS
EREDMÉNYEKRE**

79%

**BÜSZKE A MAGYAR SPORTOLÓK
TELJESÍTMÉNYÉRE**



77%

**BÜSZKE
MAGYARORSZÁG
TÖRTÉNELMÉRE**

76%

**BÜSZKE A KULTURÁLIS ÉLETBEN
ELÉRT MAGYAR SIKEREKRE**

olimpián elsőként Szilágyi Áron egyéni kardvívás versenyszámában a dobogó legfelső fokára állt – immár egymás utáni olimpiákon harmadszorra –, elképesztő pozitív energiákat lehetett tapasztalni országszerte. Ugyanezt tapasztalhattuk az augusztus második felében kezdődött XVI. Nyári Paralimpiai Játékok alatt, és a júniusi–júliusi futball Európa-bajnokság idején is. „Sokszor vagyok büszke a magyarságomra, legutóbb akkor, amikor Illés Fanninak szólt a Himnusz” – mondja Klára.

A magyarok 77 százaléka nagyra tartja Magyarország történelmét is. A ma élő generációk sokat tanulhatnak bölcs uralkodóinktól vagy azoktól a névtelen hősoktól, akik életüket adták a hazáért és a magyar szabadságért. Zsolt a legendás Attila fejedelem és I. Szent István király neve mellett több évszámot is említ: „Büszkeséggel gondolok a 907-es pozsonyi csata, az 1456-os nándorfehérvári diadal, 1848 és 1956 eseményeire” – sorolja.

Hasonlóan sokan (76 százalék) tekintenek elismerően a kulturális életben elért magyar sikerekre is. „Költőink, íróink hírét vitték, viszik csodás magyar nyelvünknek, és akár évszázadok múltán is tanítanak bennünket. Népráncosaink, zenészeink pedig megmutatják a világnak a magyar virtust, és ápolják hagyományainkat” – fogalmaz Tímea.

Vélhetően sokan gondolkodnak úgy, hogy nemcsak az ismert sportolókat, tudósokat, szerzőket vagy történelmünk kiemelkedő alakjait tartják nagyra. Barnabás számára példaértékű a paraszti világ gondolkodása, életmódja. „Ebben a társadalmi rétegben mindig újjászületett a magyarság és megőrződött a régi tudás, ahogyan apáról fiúra szállt a zene, a tánc, a dal.” Tímea az anyaországon kívül élő magyarokra is büszke, akik akár az őket érő szinte mindennapos támadások ellenére is vállalják és őrzik magyarságukat.

NEMZETI EREDMÉNYEINKRE BÜSZKÉBBEK VAGYUNK, MINT AZ EU TELJESÍTMÉNYÉRE

A KINCS arra is rákérdezett, hogy a magyarok hogyan viszonyulnak az Európai Unióhoz, illetve országunk uniós tagságához. Míg a válaszadók 62 százaléka büszke arra, hogy Magyarország az Európai Unió tagja, addig annak eredményeivel, működésével tizből csak minden negyedik magyar (42%) elégedett.

Összességében az látható, hogy a magyar emberek büszké a magyarságukra és országunk eredményeire is. Az európai uniós eredmények ennél kisebb mértékben, de szintén fontosak a számunkra. Nemzeti önazonosságunk igen erős, miközben az európai identitásunk is jelentős. ♦



KONFLIKTUSKERÜLÉS

A PÁRKAPCSOLATBAN

Egyesek az élet fűszerének tekintik a kapcsolati csatazajt, és igyekeznek tisztázni minden vitás pontot. Mások nem keresik a konfliktust, de nem is tartanak tőle, ugyanis elég biztonságosnak látják a kapcsolatukat az ütközések megvívásához. Megint másokat viszont belső remegés fog el, amikor megérik a konfliktus feszültségének előszelét. Ők legszívesebben rendeleti úton betiltanák a számukra kapcsolatgyilkosnak tűnő nézeteltéréseket. Miért léteznek konfliktusok, és hogyan tudunk hatékonyan megbirkózni velük?

◆ SZÜKSÉGSZERŰ KONFLIKTUSOK

Különbözőek vagyunk, így szándékaink, vágyaink és véleményeink is különböznek egymástól. Természetes, ha ezek a családi térben találkozáskor ütköznek egymással. A konfliktusokkal kapcsolatos hozzáállást a konfliktuskeresés és -kerülés két szélső pontja között határozzuk meg. A családi témák és helyzetek sokszínűsége folytán dinamikusan változik, hogy mikor keressük, mikor vállaljuk, illetve mikor kerüljük a konfliktust. Ritka a tisztán egyszínű működés, de gyakran megfigyelhetünk az egyénre vagy az adott családra jellemző reakciómódokat.

Akár tetszik, akár nem, a család belső és külső határainak védelme megköveteli a konfliktusok vállalását az egyes családi alrendszerek (például a gyerekek és szülők alrendszere), valamint a család és a külvilág között. Ezek az ütközések megterhelők lehetnek, ugyanakkor erősítik a határokat. Ilyen belső határvédelem, amikor a szülők leállítják a kettejük közötti nézeteltérésbe beavatkozó, valamelyikük oldalán szövetségként fellépő gyermeket: „Ez a felnőtted dolga, kérünk, hogy ebbe most ne szólj bele.” A külső határok védelme pedig megjelenhet az intézményekkel vagy akár a médiumokkal szemben is: szabályozzuk, hogy milyen tanácsokat fogadunk meg, vagy milyen tartalmakat fogyasztunk. Ezeknek a konfliktusoknak a megvívása a szülők felelőssége, nem szerencsés áttolni a gyerekekre. Az ütközés, illetve annak módja megerősítheti a családhoz tartozás érzését, valamint mintát nyújthat a következő nemzedék számára.



A KONFLIKTUSKERÜLÉS EREDETE

A konfliktuskerülő viselkedés eredete többek között olyan családi légkörben keresendő, ahol nincsenek viták, vagy pedig érdemi viták helyett felszínes konfliktusok jelennek meg, illetve a konfliktusok kiszámíthatatlanul érkeznek, esetleg drámaiak. A konfliktuskerülő családtagok a véleménykülönbséget félelmetesnek, az egység hiányát fenyegetőnek élik meg. A vélemények, vágyak és szándékok különbözőségét támadásnak, esetleg árulásnak, a családi idillt romboló hatásnak érzik.

Jellemző lehet a nagyon súlyos konfliktusokkal terhelt családi légkör is, amely riasztóan hat az ebben felnövekvő gyermekekre, aki csendesen megfogadja, hogy felnőttként biztosan nem lesz olyan, mint a konfliktuskereső szülője.

A konfliktuskerülő felnőttek gyakran számolnak be arról, hogy gyerekként nem lehetett véleményük, nem hozhatták meg a saját döntéseiket, az igényeik pedig az utolsók voltak a sorban. Előfordulhat, hogy megbüntették őket, ha kifejezték az érzéseiket. Lehetséges, hogy

a szüleik érzelmileg elérhetetlenek voltak, ezért egyedül kellett mindent megoldaniuk, esetleg még a testvéeiről is nekik kellett gondoskodniuk. Ha nem feleltek meg a gondoskodó szerepnek, akkor büntetést kaptak. Ezek a gyermekek felnőttkorukban rettegnek attól, hogy a számukra fontos emberek elfordulnak tőlük, ha nem azt teszik, amit elvárnak tőlük, ezért folyamatosan mások kedvében járnak, hogy elnyerjék a szeretetüket.

TRAUMATIZÁLT TÁRSADALOM ÉS A KONFLIKTUSOK

A demokráciától elcsúszott múltban az egyenlőtlen és aszimmetrikus viszonyokat az erőfitogtatás és az alárendelődés jellemezte. A konfliktuskezelés helyett a viták elkerülése, illetve túlélése vált fontossá. Az egyenlőtlen feltételek között vívott küzdelmekben traumatizált nemzedékek adták tovább a konfliktuskerülést előíró, túlélési stratégiáikat. A nézeteltérések ezért számukra szorosan kapcsolódnak az aszimmetrikus viszonyokhoz és a sikertelen elkerülési kísérletek mentén megélt traumákhoz.

A ki nem mondott konfliktusok tovább dolgoznak a kapcsolatokban, és nyomot hagynak rajtuk. Az általuk keltett belső feszültség sokszor belső érzetekben (keserűség, harag, düh) jelenik meg, amelyeket gyakran más, biztonságosabbnak tűnő témákban vagy kapcsolatokban adunk ki magunkból. Tipikus példa, amikor egy pár a mély, kapcsolati feszültségeit a háztartási munkákkal kapcsolatos játszmákban jeleníti meg, vagy amikor az otthon alárendelődő fél a munkahelyén dühödt orsz-lánként támad a beosztottjaira.

A konfliktuskerülés nemcsak a párkapcsolatban, hanem a vállalati szférában is tetten érhető. Számos cég vállalati politikai szintre emelte a jól felfogott érdekből gyakorolt konfliktuskerülést. A „vevőnek mindig igaz van”. A munka világánál maradva, a munkavállalók gyakran vélik úgy, hogy az előrejutás záloga a konfliktusok következetes kerülése, különösen abban az esetben, amikor a vállalat működése és a kompetenciahatárok átláthatatlanok vagy zavarosak. Ezzel azonban hozzájárulnak a mérgező légkör fenntartásához, ami rövid távon jövedelmező lehet, ám hosszú távon negatívan hat a testi-lelki egészségre és a családi, baráti kapcsolatokra is.

EGY KONFLIKTUSKERÜLŐ CSALÁD TÖRTÉNETE

Éva és Ádám a harmincas éveikben járnak, gyermekük, Ábel pedig ötéves óvodás. A házastársak nagyon szeretik egymást, ám Évát rendkívül zavarja, hogy Ádám nem vesz részt a reggeli készülődésben. Éva azonban konfliktuskerülésre edződött családból származik, amihez hozzájön alacsony önértékelése és az azt kompenzálni próbáló „néma szolgálat”, ezért nem fejezi ki, hogy szeretné, ha egyenlően viselnék a terheket. Tart attól, hogy az igényei kifejezése vitát szülne, ami számára egyenlő a veszekedéssel, az pedig a kapcsolat megromlásával. Ezért a kapcsolatot védelmezve inkább úgy dönt, lenyeli a megjegyzéseit, és inkább némán készülődik. Kis meglepéssel nyugtázza magában, hogy ilyen sok energiát fektet a kapcsolati békébe, amibe talán keveredik némi mártírság is. Ádám természetesen nem észleli felesége gondját.

Mi történik kettejükben? Évában az egyenlő teherviselés iránti elhallgatott vágy az idő múlásával sem szűnik meg, hanem csendesen átalakul a nem szeretettség, a tehetetlenség, az alárendeltség, esetleg a reménytelenség érzésévé, amelyek következtében észrevétlenül eltávolodik párjától. Évekkel később az esetet értelmezve már azt meséli a barátjának, hogy akkor „lenyelt egy békát”, és „már akkor láthatta volna előre”, hogy a férje önző, és nem szereti őt. Ádámot viszont szülei arra nevelték, a férfi dolga az, hogy magát nem kímélve helyt álljon a munkahelyen, és a családi otthonhoz szükséges anyagiak előteremtésében. Édesanyja



A családokban sokszor traumatizált nemzedékek adták tovább a konfliktuskerülést előíró, túlélési stratégiáikat.

a konyhában teljesedett ki, ott érezte magát fontosnak és hatékonynak, így Ádámot és férjét lenevelte arról, hogy bármiben is segítsenek neki a háztartásban. Ádám tehát úgy hiszi, Éva élete a lehető legtökéletesebb, és értetlenkedve szemléli a párja lehangoltságát. Mivel ő is konfliktuskerülő családból származik, nem hozza szóba rossz érzéseit, és arra kezd gyanakodni, hogy az utóbbi időben felszedett kilói miatt csökkent vonzereje, emiatt távolodik tőle társa. Úgy dönt, reggelente korábban fog felkelni, hogy a fogyás érdekében futással kezdjen. Gondolhatjuk, hogy a következmények katasztrofálisak. Éva még inkább úgy érzi, hogy egyedül maradt, és társa csak magára gondol... Ádám Éva rosszkedvét a szerelem múlásának kezdi látni. Ez ijesztő számára, inkább nem hozza szóba, némán szenvednek mindketten, és negatív spirálba lépve fokozatosan távolodnak egymástól. Kisfiuk, Ábel kétségbeesik, hiszen számára a szülei az egész világot jelentik, s a szülők közötti feszültség ezt a világot fenyegeti. A helyzet akkor változik meg, amikor Ábel hisztizni kezd vagy beteg lesz: a szülők ekkor összefognak, s egyesült erővel dolgoznak Ábel tüneteinek csökkentésén. Ábel tudattalanul levonja a következtetést, hogy sírással-hisztivel vagy tünetekkel elérhető az a szülői összhang, amely egyébként ritka vendég a család életében. Éva beemeli Ábelt a családi ágyba, hogy éjszakánként mellette lehessen, ápolhassa vagy nyugtathassa. Ádám pedig kiköltözik a nappali kánpéjára. Ábel tünete kiszámíthatatlanul megjelennek és eltűnnek, vagy akár állandósulnak, hiszen a gyermek számára ez az eszköz a szülők közötti béke eléréséhez. A szülők a konfliktusaikat eltemetik, vagy ha temperamentumosabbak, a gondozás körüli apró-cseprő vitákban jelenítik meg. A reggeli készülődés körüli kezdeti feszültség pedig mélyre temetődik, hiszen a rátelepülő rengeteg újabb probléma megoldása sürgetőbbnek tűnik.



1. **Gondoljuk át, hogy milyen mintákat és történeteket cipelünk magunkkal!**
Milyen generációs minták és gyerekkori emlékek húzódnak meg az önmegtagadás, az érzelmeink és a szükségleteink elnyomása mögött? Ezek talán fájdalmas történetek, amelyek haragot, szomorúságot és csalódottságot ébresztenek. Az érzelmek nem jók vagy rosszak, megélésük az egészséges működésünk része. Megengedhetjük magunknak, hogy szabaddon érezzünk!

2. **Ismerjük be (először magunknak), ha egy helyzet nincs rendben számunkra!**
Azoknak, akik megtanulták lenyelni az érzéseiket és alkalmazkodni a legkülönbébb, kellemetlen helyzetekhez, nehézséget okoz, hogy megállapítsák, hogy mi zavarja őket egy szituációban, ezért tudatos odafigyelést igényel, hogy észrevegyék, amikor olyan helyzetbe keverednek, amely kényelmetlen vagy méltatlan számukra.

3. **Fogalmazzuk meg, hogy mit érzünk az adott helyzetben!**
Egyesek annyira megszokták, hogy a „Mi a baj? Mi bánt?” kérdésekre azt válaszolják, „Semmi.”, hogy észre sem veszik, hogy az érzéseik eltagadása megakadályozza az őszinte párbeszédet. Érdemes tudatosítani, hogy a harag kifejezése az egészséges kapcsolat alappillére, ami jelzi a másiknak a határainkat, illetve azt, hogy valami nincs rendben, változtatni szükséges. Amikor figyelmen kívül hagyjuk a testünk jelzéseit és az érzelmeinket, akkor az elfojtott indulat más úton-módon fog felszínre kerülni: indokolatlannak tűnő apró-cseprő vitákban, halogatásban, az intimitás elutasításában, eltávolodásban, közönyben, kifogásokban. A harag kifejezése nem azt jelenti, hogy fejvesztve üvöltözünk, hanem hogy határozottan kifejezzük, hogy a történetek bennünket felzaklattak, felmérgeztettek vagy feszültté tesznek.

4. **Fogalmazzuk meg a szükségleteinket és a vágyainkat!**
A mártírszerep általában keserűséggel, panaszkodással és manipulációval jár együtt, ami megakadályozza az intimitás megélését is. Érdemes megtanulni az igényeink és szükségleteink őszinte kifejezését, illetve azt, hogy nemet tudjunk mondani, ha valami ellenünk van, vagy nem szeretnénk megtenni. Kezdjük apró lépésekkel! Ez nem könnyű folyamat, hiszen a bűntudat érzése nem múlik el attól, mert eldöntöttük, hogy mostantól asszertíven kommunikálunk. Érdemes tudatosítani, hogy ez a bűntudat nem a valós szituációnak szól, hanem gyerekkori történeteinkben gyökerezik, és a világ nem dől össze azért, mert valaki mérges ránk.

5. **Ha szükségünk van időre, kérjünk időt!**
Talán még nehéz egyből nemet mondanunk vagy kifejeznünk a nemtetszésünket. Ilyenkor nyugodtan kérjünk időt, ami alatt végiggondolhatjuk a valós érzéseinket, szükségleteinket és vágyainkat. Fontos azonban, hogy ez ne jelentse a konfliktus elkerülését, vagy azt, hogy szó nélkül kísértá-lunk a számunkra nehéz szituációból.

6. **Fogadjuk el a törődést!**
A konfliktuskerülő embereknek általában nehezebbre esik másoknak mesélni az érzéseikről vagy arról, hogy mi zajlik bennük. Érdemes tudatosan figyelmet fordítani arra, hogy elfogadjuk mások törődését, felénk fordulását és az odafigyelést!

7. **Tudatosítsuk, hogy a jól működő kapcsolatoknak része a konfliktus!**
Amikor nem mondjuk el a másiknak, hogy mi a bajunk, hanem megdermesztjük az érzéseinket, hogy ne fájjon annyira az, amivel megbántott minket, azzal egyre mélyebbre ássuk a kettőnk között húzódó árkot. Ilyenkor lassan távolodunk egymástól, majd a közöny lesz úrrá a kapcsolaton, végül megszűnik minden érzelmi kötelék. Ha fontos számunkra egy kapcsolat, akkor az azt is jelenti, hogy felvállaljuk a konfliktust, illetve az azzal járó feszültséget és munkát! ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

HA NEM FIZETSZ, TE VAGY A TERMÉK!

A közösségi média térhódításával ismerkedhetünk, kapcsolatokat tarthatunk fent, informálódhatunk a világ dolgairól, számos formában hallathatjuk a hangunkat, formálhatjuk a közvéleményt és egymást is. Mi baj történhetne napi 1-2 óra ártalmatlan böngészéstől? Ez a világ egyik legnagyobb *ingyenes* találmánya, vagy mégsem?

◆ Szélvészésként söpört végig tavaly a Social Dilemma című dokumentumfilm a Netflixen. Jeff Orlowski rendező olyan IT-szakembereket ültetett kamera elé, akik korábban a nagy technológiai cégek (Google, Facebook, Twitter, Instagram) valamelyikénél dolgoztak, és segítettek többek között a Like gomb megalkotásában is. Egyikük Tristan Harris, a Szilícium-völgy élő lelkiismerete, aki felismerte, hogy az újabb és újabb fejlesztések nyomán a közösségi platformok kezdenek egyre addiktívabbá válni, miközben mintegy kétmilliárd ember életére vannak hatással, és így a tervezőknek morális felelősségük, hogy tegyenek valamit ez ellen.

Felhasználóként könnyű azt gondolni, hogy végre itt vannak ezek az ingyenes platformok egyfajta elektronikus játszótér gyanánt, és nekünk semmi más dolgunk nincs, mint élvezni az előnyeit. Végre valami, amiért nem kell kemény pénzeket fizetni, cserébe pedig még jól is szórakozunk, akár minden áldott nap. Interjúalanyaink azonban rámutatnak a fájdalmas igazságra: „Ha nem fizetsz egy termékért, akkor te vagy a termék!”

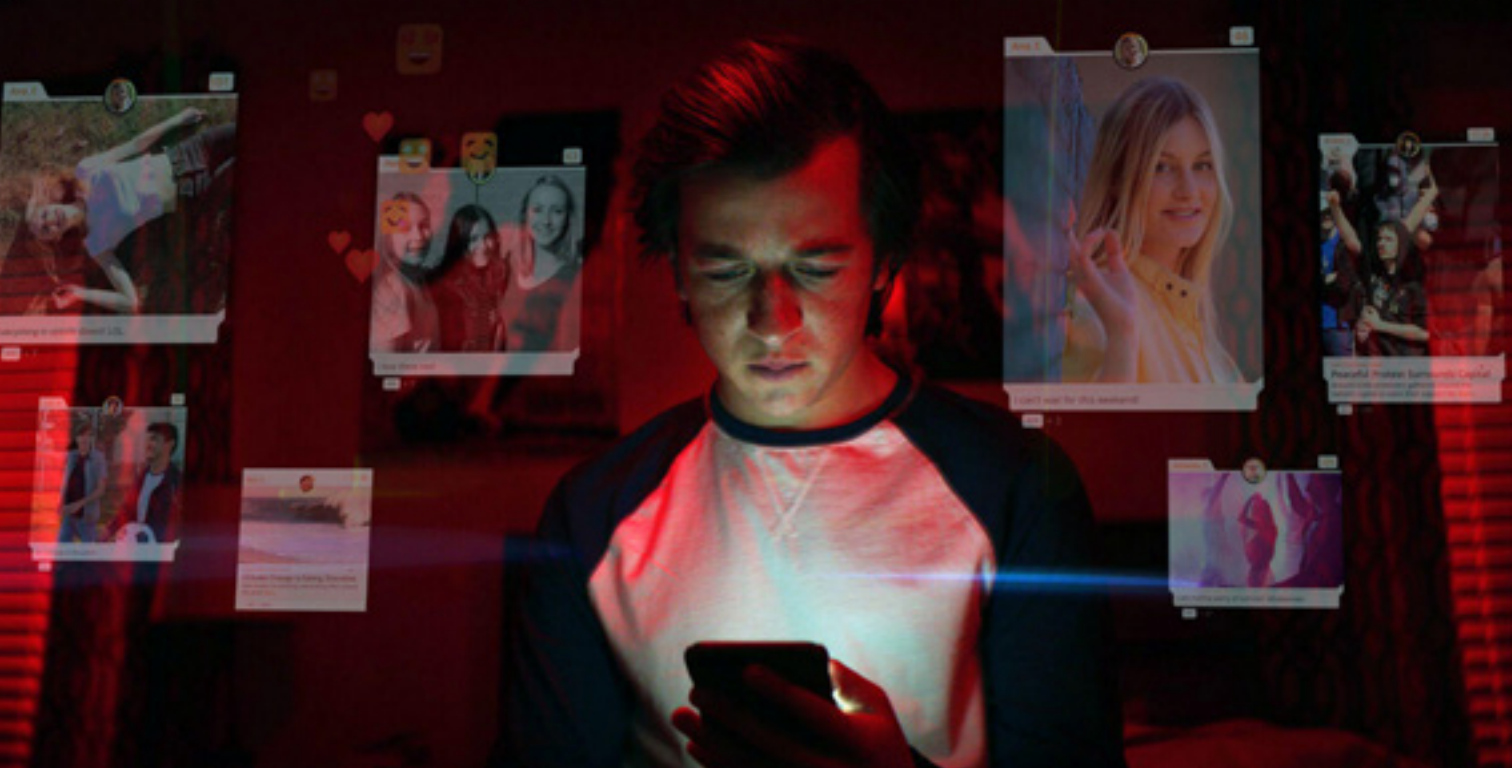
Ez persze nem azt jelenti, hogy ha nem vigyázunk, akkor minket is eladnak egy webshop felületén, sőt még csak nem is önmagukban az adataink a legértékesebb szerzemények, hanem az a fajta viselkedésváltozás, amit a szokásaink minél alaposabb megismerésével generálnak ezek a platformok. A közösségi média

tulajdonképpen képes megváltoztatni a gondolkodásunkat és a viselkedésünket, anélkül, hogy ebből bármit észrevennénk. Ez a magatartásunkban és a felfogásunkban bekövetkező apró, fokozatos változás maga a termék.

A filmben megszólaló szakemberek rámutatnak arra, hogy szép lassan felnövekedett egy olyan generáció, amelynek tagjai azt hiszik, hogy a kommunikáció elsődleges célja/értelme a manipuláció, vagyis mások befolyásolása.

AZ ALGORITMUSNAK NINCSENEK ERKÖLCSEI

A közösségi média nem olyan eszköz, mint például a bicikli, aminek meghatározott funkciói vannak, és arra vár, hogy használjuk, hanem saját céljai vannak, amelyek elérésére pszichológiai eszközöket is bevet. Ezt legkönnyebben az algoritmusokon keresztül tudja megtenni, amelyek a legkifinomultabb érzékenységgel hangolódnak ránk, és mindig öt lépéssel előttünk járnak. Miután letapogatták a vélekedéseinket, kifürkészték az ízlésünket és még megannyi más tulajdonságunkat, a nekik kedvező irányba fordítják a figyelmünket. Azt hisszük, szabad akaratunkból kedveltünk meg egy márkát, egy bútordarabot vagy egy zenei videót, de valójában a viselkedésünkkel, a figyelmünkkel hasznot hajtunk valaki másnak.



SZÉP LASSAN FELNÖVEKEDETT EGY OLYAN GENERÁCIÓ, amelynek tagjai azt hiszik, hogy a kommunikáció elsődleges célja és értelme a manipuláció.

Igaz, emberek írják őket, de még a nagy cégeknél is csak alig néhány szakember érti az algoritmusokat, és még ők sem teljes egészében ismerik a működésüket. Mindez azt jelenti, hogy tulajdonképpen a mesterséges intelligenciát a már átvetette a hatalmat felettünk, és kontrollálja azt az információhalmazt, amit nap mint nap látunk a neten. Rabul ejtik a figyelmünket és jelenlétünket, hogy aztán eladhassák a hirdetőknél.

Yuval Noah Harari történetész szavaival élve, az online óriáscégek „hajlamosak az embert audiovizuális állatoknak tekinteni: egy-egy pár szemnek és fülnek, amely tíz ujjhoz, egy képernyőhöz és egy bakkártyához van kötve”. A megfelelő adatok birtokában kellőképpen feltérképezhetik az adott embert, megismerhetik a legmélyebb vágyait, megjósolhatják és akár manipulálhatják is a döntéseit, így bármit eladhatnak neki. Mindezt morális dilemmák nélkül, hiszen az algoritmusnak nincsenek erkölcsi.

„AKIÉ AZ ADAT, AZÉ A JÖVŐ” (HARARI)

Mivel más látunk az egyes közösségi médiumok falán (newsfeed), ha úgy tetszik, mindannyian a saját (az algoritmusok által legoptimálisabbnak vélt) valóságunkat böngésszük, azt hisszük, hogy mindenki osztja a véleményünket, hiszen a falon felbukkanó emberek olyanok, mint mi.

Ez a fals elképzelés megerősíti az elfogultságot, és meggyőz bennünket arról, hogy mások is úgy látják a világot, ahogy mi. Az algoritmus segítségével egy olyan világot szerkesztenek nekünk, amelyben a véleményünkkel egybehangzó információkkal találkozunk, és ebben a kényelmes burokban nem kell másfajta nézetekkel szembesülnünk. Ezáltal az álláspontunk egyre polarizáltabbá és radikálisabbá válik.

A közösségi média a csoportos viselkedést is formálja. Rossz kezekben igencsak veszélyes eszközzé válhatnak ezek a platformok, hiszen az alhírek, az ön- és közveszélyes információk terjesztése vagy akár a bujtogatás révén megvan a tökéletes eszköz ahhoz, hogy akár egy országot vagy egy társadalmat destabilizáljanak, és mindezt egyszerre, egy időben. Gondoljunk csak a közelmúlt történéseire, például a járványtagadás vagy az oltásellenesség terjedésére, amely valószínűleg a közösségi média nélkül is létezett volna, ám mértéke a közösségi médiának volt köszönhető.



Sokan gondolják azt, hogy a technikával együtt az ember is fejlődik, így megtanuljuk lekövetni a változásokat, kiszűrni az álhíreket és kivédeni a manipulációt, azonban az agyunk nem változott meg alapjaiban. Bár a dokumentumfilm állításai hatásvadásznak tűnhetnek, ám már a tudósok is kongatják a vészharangot. Joseph B. Bak-Coleman és munkatársai PNAS-ban megjelent tanulmánya arra hívja fel a figyelmet, hogy a közösségi média olyan hatást gyakorol a közösségi viselkedésünkre, amelyre korábban még soha nem volt példa a történelem folyamán. A tudósok szerint a legnagyobb veszély abban rejlik, hogy pontosan nem is látjuk át a technológia fejlődése következtében kialakuló társadalmi átalakulást, illetve azt, hogy ez milyen hatást gyakorol ránk.

Harari szerint az emberek képesek megérteni a kis-közösségek, például két szomszédos klán viszonyát, de alkalmatlanok arra, hogy több millió embert érintő csoport és alcsoport kapcsolatrendszerét és konfliktusait átlássák. A történész szerint ilyenkor rendszerint négy megoldási kísérletet vetünk be: lebutítjuk a témát, egyetlen érintett megindító történetére fókuszálunk, összeküvés-elméleteket gyártunk, vagy pedig minden bizalmunkat egy állítólagosan mindentudó elméletbe, intézménybe vagy vezetőbe helyezzük, és feltétel nélkül követjük. Ezek a megoldási kísérletek végtelenül leegyszerűsítők, és tagadják a világ összetettségét, így nem segítik az egyes jelenségek, illetve a világ komplex látásmódját és értelmezését.

Ugyanakkor nem minden kutató ért egyet a fenti állításokkal. Szerintük a közösségi média nem feltétlenül okoz politikai polarizációt vagy radikalizációt. Andrew Guess és munkatársainak tanulmánya szerint a 2016-os amerikai elnökválasztási kampányban az álhírek megosztása ritka jelenség volt. Más tanulmányok arra mutatnak rá, hogy az emberek politikailag változatosabb interakciókat folytatnak az interneten, mint a való életben, amikor csak a szomszédokkal, a munkatársakkal vagy a barátokkal beszélgetnek. Ha el is fogadjuk ezt a tényt, akkor is érdemes tisztában lennünk az online kapcsolódás korlátaival, ami alkalmatlan arra, hogy „egész emberként” megismerjük egymást, hiszen az minőségi időt és valódi fizikai együttlétet igényel. Harari a „21 lecke a 21. századra” című könyvében felhívja a figyelmet arra, hogy hiába mutatunk egy embernek a véleményével ellentétes tartalmat, azzal csak mélyítjük a polarizációt, mert az ellentétes álláspont idegenként hat. A valódi párbeszéd csak valódi kapcsolatban jöhet létre.

TÖKÉLETES FORMÁK, SIMA BŐR ÉS HATALMAS SZEMEK

A film hátborzongató adatokat sorol arról is, hogy a közösségi média milyen hatást gyakorol az önértékelésünkre és a testképünkre. A szerkesztett és filterezett képek tükrében megváltoztak a szépséggel kapcsolatos normáink, és sokan ezt olyan irreális elvárásként élik meg, ami szorongással és bizonytalansággal tölti el

őket. A Snapchat diszmórfia az a jelenség, amikor valaki a Snapchaten és az Instagramon látott hibátlan arcképet, kis orrokat, hatalmas szemeket és tökéletes testeket látva olyan külsőre vágyik, mint amik a filterezett képeken szerepelnek.

A film alkotói a közösségi média számlájára írják, hogy 2011–13 között a kiskamaszoknál (10–14 évesek) 189 százalékkal, míg a 15–19 év közötti lányok esetében 69 százalékkal nőtt az önsértés és a falolás miatti kórházba kerülés mértéke. Az öngyilkossági ráta a kiskamaszok esetében 151 százalékkal, míg a 15–19 évesek között 70 százalékkal emelkedett. A film kissé hatásvadász állításával szemben ezek a számok valószínűleg nem tulajdoníthatók csupán a közösségi média terjedésének. Ugyanakkor a tökéletesre szerkesztett szelfik világa és a negatív testkép között egyértelmű összefüggések lehetnek, hiszen a valódi és az ideális énkép teljes mértékben eltávolodott egymástól, ami jelentős stresszforrást jelent, és szorongással tölti el a felhasználókat. Nem ritka, hogy ezek a felhasználók plasztikai sebészhez fordulnak, hogy a valóságban is olyan bőrtónusuk, lágy és finom vonásaik, vagy teltebb és formásabb ajkaik legyenek, mint amit a szerkesztett fotókon láttatnak magukról. Fontos azonban azt is hangsúlyozni, hogy önmagában a közösségi média használata nem okoz közvetlenül testdiszmórfias zavart, de kiváltó tényező lehet olyanoknál, akiknek pszichológiai vagy genetikai hajlamuk van az ilyen tünetekre, illetve tünetromlással járhat azoknál, akik már szenvednek ettől az állapottól.

ÚJRAKAPCSOLÓDÁS A VALÓSÁGGAL

A fentiek alapján levonhatjuk a következtetést, hogy elmosódott a határ a képzelet és a valóság között. Mégis mit tehetünk, hogy megkülönböztessük a fikciót a valóságtól?

1. TUDATOSÍTSUK, HOGY A KÖZÖSSÉGI MÉDIÁBAN MEGJELENŐ VILÁG ÉS A VALÓSÁG NEM MINDIG JELENTIK UGYANAZT!

Könnyű belecsúszni abba a hibába, hogy a hírvonal pörgetése közben elhiggyük, hogy amit magunk előtt látunk, az a világ objektív lenyomata. Érdekes időnként emlékeztetni magunkat, hogy ez koránt sincs így: valójában a saját véleménybuborékunkban nézegetjük az algoritmus által számunkra kiválasztott információkat, illetve az ismerőseink megszépített életét.

2. ENGEDJÜK EL ANNAK AZ ILLÚZIÓJÁT, HOGY A VILÁG FEKETE-FEHÉR!

A dolgok bonyolultak, több szempontból vizsgálhatók, és egyikünk sincs az abszolút tudás birtokában. Fontos, hogy több szempontból megvizsgáljuk a tényeket, és különböző forrásokból tájékozódjunk, illetve merjünk párbeszédet folytatni azokkal, akik tőlünk eltérően látják a világot.

3. FIZESSÜK MEG A JÓ MINŐSÉGŰ INFORMÁCIÓ ÁRÁT!

Harari a fent idézett könyvében felteszi a kérdést, hogy ha hajlandóak vagyunk fizetni a jó minőségű érlelmi szerért, ruháért vagy autóért, akkor miért nem fizetünk a jó minőségű információért? A figyelmünk vagyontárgy, ha ingyen adjuk, cserébe rossz minőségű információt fogunk kapni.

4. RÉSZESÍTSÜK ELŐNYBEN A VALÓDI KAPCSOLATOKAT!

Az offline párbeszédet nem pótolja egy kommentháború, száz lájk nem ér egy ölelést, egy megosztás pedig nem helyettesít egy valódi vállon veregetést. Törekedjünk arra, hogy a maguk teljességében ismerjük meg a hozzánk közel álló embereket, nem csupán a közösségi médiában felnagyított jellemzőik alapján.

5. LEGYÜNK JELEN AZ ÉLETÜNKBEN!

Manapság a közösségi média tökéletes lehetőséget teremt arra, hogy eltereljük a figyelmünket a jelen pillanat nehézségeiről. Érdeemes végiggondolni, hogy melyek azok az érzések, gondolatok, amikor inkább kilépünk a valóságból, és a közösségi médiához menekülünk. Komoly önismereti munka, hogy megtanuljuk kezelni a belső ürességérzetet vagy a nehéz érzéseket anélkül, hogy valamilyen függőséghez, például a problémás képernyőhasználathoz menekülnénk. ♦

Források:

Andrew Guess, Jonathan Nagler, Joshua Tucker (2019). *Less than you think: Prevalence and predictors of fake news dissemination on Facebook*, Science Advances
Dylan Selterman (2020). "The Social Dilemma" Is the New "Reefer Madness". *Psychology Today*
Joseph B. Bak-Coleman és mtsai (2021). *Stewardship of global collective behavior*, PNAS
Yuval Noah Harari (2019). *21 lecke a 21. századra*, Animus



NŐK EGYMÁSÉRT

A nők munkájuk, szabadidős programjaik, hobbijaik és gyerekeik révén is kapcsolatba kerülhetnek egymással, ezek mellett is számtalan kérdés összekapcsolhatja őket. Hogyan lehetünk szolidárisak a különböző élethelyzetekben, mennyire tudjuk egymást támogatni iskolai végzettségtől, egzisztenciális helyzettől függetlenül?

◆ Bárhol éljenek és dolgozzanak, a nőkben közös, hogy magánéletük és munkájuk összeszervezése komoly kihívás. Ahhoz, hogy karrierjüknek ne lássa kárát a család, többnyire segítségre, támogatásra van szükségük, függetlenül attól, hogy milyen munkakörben dolgoznak. És itt nemcsak közvetlen segítségre – például amikor a nagymama vagy a szomszéd néni vigyáz a gyerekekre – kell gondolni, hanem a közösség erejére is. Jó példák erre azok az online csoportok, amelyeknek helyi anyukák a tagjai. Az ilyen közösségekben egymást személyesen nem ismerő, de azonos lakóhelyen élő nők segítik egymást tanácsokkal, tippel például olyan esetekben, amikor valaki megbízható mesterembert keres vagy például fájó dereka miatt szeretne olyan masszórt, aki az adott helyen házhoz megy. A helyi csoportokban rengeteg olyan felhívás is van, amelyben kínált vagy alig használt gyerekruhát kínálnak ingyen vagy jelképes áron. Itt sem az anyagi haszonszerzés a cél, hanem az, hogy ami valahol felesleg, az máshol hasznosulhasson.

SEGÍTSÉG A KÖZÖSSÉGNEK

A női szolidaritást jól mutatja az is, hogy az anyukacsoportok olyan jellegű felhívásaira, amelyekben például babakocsit vagy futóbiciklit keresnek minél olcsóbban, pár perc alatt érkeznek olyan hozzájárulások, amelyekben ingyen adnának ilyen eszközöket – a képek alapján nagyon szépeket. „Nálunk az iskolában indult egy remek kezdeményezés is, még a járvány alatt. A lányom néhány osztálytársa képtelen volt tartani a lépést a többiekkel, szülei sem tudtak nekik segíteni, nem engedhették meg maguknak a magántanárt sem. Ekkor

jelentkezett egy építész anyuka, aki fölajánlotta, hogy matekból segít azoknak, akik erre rászorulnak. Tanári végzettsége nincs, de az kiderült, hogy még egyetemista korában tartott diákoknak felvételi felkészítőket, így egészítve ki az ösztöndíját. Szóval még ha nem is friss, de gyakorlata már volt, a gyerekekkel pedig remekül boldogult. Az ingyenes segítségét – amit munkája mellett végzett – idén is fölajánlotta, és már vannak, akik jelezték, most igényt tartanak rá” – meséli Ági, aki egy Budapest környéki településen él családjával. Iskolájukban egy szomorú történet kapcsán is összefogtak már az anyukák: pár éve derült ki, hogy az egyik édesanya rákbeteg, komoly kezeléseken esett át. Férje, amiben tudta, segítette, de a nagyszülők már nem éltek, az apa lehetőségei pedig korlátozottak voltak amiatt, mert a kezelése idején egyedül tartotta el három gyereküket. Az anyukák felváltva vonták be a kicsiket saját családi programjaikba, és segítettek a nehéz helyzetbe került házaspárnak mindenben, amiben csak tudtak. Bár komoly küzdelem árán, de az édesanya mára fölépült, a barátnői kapcsolatok viszont megmaradtak.

ZSONGLÓRKÖDÉS AZ IDŐVEL

Az ilyen jellegű segítség egészségügyi problémák nélkül is hasznos, nem véletlen, hogy sok helyen az anyukák felváltva vigyáznak egymás gyerekeire, ahogy munkájuk éppen engedi. Ezzel a megoldással fizetett segítség nélkül tudják megoldani, hogy gyerekek nélkül juthassanak el nagyobb bevásárlásokra, nyugodtabban tudják intézni hivatalos ügyeiket. Ez a támogatás különösen az egyedülálló, nagyszülői segítséget is nélkülöző nőknél számít rengetegre.





A karrierépítés a nők esetében szinte mindig háttérbe szorul, csak 10 százalékuk gondolja úgy, hogy családjá mellett erre van lehetősége.

Hogy a nők helyzete a férfiakénál mennyivel nehezebb, hogy mennyire muszáj zsonglőrködniük az idővel, jól mutatja az a tavalyi felmérés is, amely a visegrádi országokban vizsgálta azt, hogy a nők életében milyen egyensúlyban van a család és a munka kérdésköre. Kiderült belőle, hogy a gyermekes családokban a nők jelentős része – 21 százaléka – már csak logisztikai okokból is olyan munkahelyet választ, amely a lakóhelyéhez közel van. Az is előfordul, hogy az anyukák nem a végzettségüknek megfelelően vállalnak állást, hanem inkább azt nézik, hogy munkáltatójuk kellően rugalmas legyen. Noha erre nincs mindenhol lehetőség, a részmunkaidő is népszerű körökben, erre rengeteg kutatás rávilágít. Sajnos a karrierépítés a nők esetében szinte mindig háttérbe szorul, csak 10 százalékuk gondolja úgy, hogy családjá mellett erre van lehetősége. Mindez főleg a 30 és 50 év közöttiekre jellemző, a fiatalabbakra és idősebbekre kevésbé. Mindez azzal lehet összefüggésben, hogy a gyerekvállalás és gyereknevelés időszakában különösen nehéz bűvészkedni az idővel, energiával. A közös, kölcsönös kötelesség- és segítségvállalás emiatt is kulcsfontosságú esetükben. ♦

EGYÜTT KÖNNYEBB

Az emberi szolidaritást vállalati szinten is lehet erősíteni, jó példa erre a Tesco Angyal Alapítvány, amely a személyes nehézségekkel küzdő munkatársakat igyekszik támogatni. Az alapítvány Magyarországon 2019 óta működik, és itthon az elmúlt két évben több mint 32 millió forinttal támogatta a nehéz élethelyzetben lévő munkatársakat. Ennek alapját a kollégák önkéntes adományai adták, akiknek minden egyes befizetett forintját megdupláztta a munkáltató. A támogatandó kollégákról az alapítvány kuratóriuma havonta dönt az alapján, hogy kinek milyen személyes nehézségei vannak. A Tesco Angyal azt követően indult, hogy a vállalat munkatársai maguk fogtak össze annak érdekében, hogy bajba jutott kollégáiknak segítsenek. Az alapítvány indulása óta számos megható történet került elő. Eddig a legnagyobb összeggel azt a részmunkaidős édesanyát támogatták, aki egyedül neveli fogyatékkal élő, folyamatosan ápolásra szoruló gyermekét. Ő egy olyan esz-közre vágyott, amivel kisfia mozgáskoordinációját, agyi működését fejlesztheti. A kezdeményezés egyébként közép-európai szinten is működik a Tescónál, régiós szinten már 500 kollégának nyújtott segítséget kollégáival összefogva az áruházlánc.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

„Zurgó dió, mogyoró, az a leányoknak jó”

Szép időszak vár az olajos magvak kedvelőire: ilyenkor gyűjtjük és raktározzuk el kamránkban a mandulát, a diót és a mogyorót. Legjobb ezeket nyersen, esetleg salátába keverve elropogtatni, ízük mellett értékes beltartalmukból is így marad meg a legtöbb. Ám egy-egy régi recept miatt tehetünk néha kivételt...

◆ „ERRE CSÖRÖG A DIÓ”

„Az megtisztított dió belit egy mozsárban keményen törd meg, rakd egy vasfazékban, metélj kenyeret bele, tölts ecetet, bort réá, forrázd föl erősen, keverd gyakorta az kalánnal [...], szűrd által a szitán, hogy jó sűrű legyen. Tégy bővön tengeri szőlőt [ribizlit] bele, borsot, szekfüvet [szegfűszeget] és minden szerszámát [fűszerszámát, fűszerét] add meg” – írta 420 évvel ezelőtt a késmárki Thököly-udvar szakácsa, Szentbenedeki Mihály. Olajban sült pontyszelethez ajánlotta. Igencsak értette szakmáját, mert ez az étel ma is megállja helyét, a zsírosabb pontyot remekül ellensúlyozza a savanykás ribizli, a telt ízű, kenyérbéltől selymes diómártás pedig annyira jól illik az egészshez, hogy nem is hiányoljuk mellőle a krumplit vagy rizst. Mértékegységek nincsenek a leírásban (én 30 dkg halhoz 60 dkg tört diót, 4 dl vörösbort, 1 kanál borecetet, 1 dl vizet, egy kanál mézet, egy szelet kovászos kenyeret használtam), mégis érdemes vele tenni egy próbát. Kiváltképp, ha kamránkban amúgyis van ribizlibefőtt és dió. Ezekből ráadásul készülhet szabadkai sütemény is. Magyar Elek 1939-es receptje szerint keverjünk habosra 25 dkg vaját, adjunk hozzá 25 dkg cukrot, 25 dkg darált diót, kevés vaniliát és egy citrom reszelt héját, illetve levét. Süssük meg, tetejét kenjük meg

ribizlilekvárral, és öntsünk rá olvasztott csokoládét. A jól ismert édességeken kívül aztán ott van még egy tiszacsegei ötlet is dióra: itt prézli helyett cukrozott darált diót hintettek a derelyére. Vagy elővehetünk egy tirpák receptet, mely kicsit emlékeztet az erdélyi örmény dala uzira, és úgy általában a mesés Kelet édességeire: 50 dkg cukrot megolvasztunk, felöntjük kevés tejjel, beleöntünk 50 dkg mákot, diót. Kicsit húlni hagyjuk, aztán hurkákat formázunk belőle, és szellős helyen megszáritjuk. A dió egykori jelentőségét pedig nemcsak a népi ételek és a karácsonykor elmaradhatatlan bejgli jelzi, hanem az is, hogy számos, tájjellegű dióváltozatot ismerünk Erdélytől kezdve Szatmáron át Pozsony, Pécs vagy éppen Zala vidékéről. Fényes Elek szerint a 19. században ez volt a helyzet: „a szőlőhegyeken és a hegyes vidékeken bőséggel van, úgy, hogy az utóbbi helyekről több ezer zsákkal visznek Békés és Csongrád megyékbe”. Komoly diótermesztő vidék volt egykor a Tiszahát vidéke, mígnem jött a szocialista tervgazdálkodás, amely inkább az almában látta a jövőt. Ma pedig a dióburok-fúrólégy jelent komoly veszélyt a hazai dióra. Mégis, ha tudunk, raktározzunk belőle ilyenkor (fagyaszthatjuk is, így nem avasodik, tovább eláll), hiszen őszi-téli édességeinkhez bőven kell majd belőle.

Kép: Profimedia – Red Dot





„ARRA MEG A MOGYORÓ”

És ha már magvak, a mogyorónak is kell helyet találni ilyenkor a kamrapolcon. Igazán régi szakácskönyveinkben még csak vesszőjével találkozunk. Erre húzták a halat, ha havasi módon akarták nyáron sütni (fenyőággal beborítva). *Bornemisza Anna* szakácskönyve (1686) alapján pedig a magyar sült készült mogyorónyáron, malacból. A Rákóczi-családnak már a 17. században volt mogyorós kertje, a parasztság pedig előbb még csak erdőben gyűjtötte, idővel azonban már a kertjeibe is telepített mogyoróbokrokat. Termését a dióhoz hasonlóan hasznosították. *Móra Ferencné* (1928) a tejberizst tette különlegessé vele: a szokott módon készült édességhez sütőben pirított, majd ledarált mogyorót kevert. Kihűtve, vaníliás tejszínhabbal tálalta, a tetejét pedig durvára aprított mogyoróval és kandírozott gyümölcssel szórta meg. Egy jól kialakított kamrában minden hozzávalót megtalálunk ehhez, sok időt sem kell az elkészítéshez, mégis mutatós és laktató desszert lesz őszi ebédünk mellé. Külön jó ötlet a mogyoró megpörkölése, ami sokkal élettelibbé teszi az ízeket. Egykor a linzer, a mézeskalács vagy éppen a kávékrémes mogyorótorta tésztájába is így használták a mogyorót.

Vagy a Rothermere-szelethez. Magyar Elek útmutatása nyomán ehhez 10 dkg pörkölt, őrölt mogyorót, 10 dkg pirított és apróra tört cukrot keverjünk össze. Ezután vízgőz fölött keverjünk ki 10 dkg vajat, 10 dkg cukrot és 2 tojás-sárgáját, majd adjuk a mogyoróhoz. Az így kapott krémet ő ostyalapok közé ajánlja, de nem követünk el nagy hibát, ha piskóta, linzer vagy éppen palacsinta lesz a hordozó. Magyar mogyorópudingja sem igényel nagyobb munkát, itt már inkább a technikát kell jól ismernünk. Egy evőkanálnál vajat kikeverünk 6 tojás sárgájával, hozzáadunk 2 tejből áztatott, majd kinyomkodott zsemlet, 15 dkg cukrot és 15 dkg őrölt mogyorót. Fahéjjal, szegfűszeggel fűszerezjük, végül lágyan hozzákeverjük a 6 tojás fehérjének habját is. Ezt vajjal kikent formákba adagoljuk (ezek hiányában bármilyen hőálló edényke, de még bögre is jó), vízzel félig megtelt tepsibe állítjuk, és sütőben megsütjük. Ennek idejét 60-90 percre teszi, de ehhez valóban rutin kell és az, hogy ismerjük sütőnket. Nem mindegy az edény mérete sem, de ha 150 fokon 40 perc sütést számolunk, nagyon már nem lőhetünk mellé. Kihűtés után Magyar borsodót adott mellé, de friss vagy karamellizált körtével is remek őszi édesség lehet ez. ♦



SZÖVEG –
POLYÁK ÁGNES gyógynövény-botanikus

SOROZAT –
ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA



Csipkebogyó



Fiatal koromban sokat métáztunk, a labda olykor messzire szállt, volt, aki a csalánosba ütötte, én a vadrózsába. Horgas tüskéi sokáig nem engedtek, betűket rajzoltak a kézfejemre. A véretem adtam a labdáért. Később már a csipkebogyó áltermését mentem vadászni, akkor egy idősebb úriemberbe botlottam, aki azt mondta, már ezer éve is annak, hogy elkezdte a borkészítést, és a csipkebogyóbornak nincs párja.

◆ Napos erdőszegélyek, vasúti töltések cserjéje a vadrózsa vagy más néven gyepűrózsa (*Rosa canina* L.). Páratlanul szárnyalt levelei a hajtásokon szórton helyezkednek el. A virágja kétkörös. Az öt csészelevelét tagolt, a szíromlevelek fehérek vagy halvány rózsaszínek. A porzók három körben veszik körül a bibét. Termése csipkebogyó-áltermés szőrös aszmagokkal. A csipkebogyó-áltermés (*Rosae pseudofructus*) több rózsafaj drogja, a vadrózsáé, a berki rózsáé (*Rosa obtusifolia* Desf.), a vöröslevelű rózsáé (*Rosa glauca* Vill.), a keménylevelű rózsáé (*Rosa caesia* Sm.) és a japán rózsáé (*Rosa rugosa* Thunb.).

C-vitaminban az egyik leggazdagabb gyógynövényünk, mellette még B1-, B2- és K-vitamint is tartalmaz nagyobb mennyiségben, és rutint, amely egy flavonoid glikozid, segíti az érfalak regenerálódását hajszáleres véresek esetén. Színanyagai közül a likopin, a xantofill és a karotinoidek a legfontosabbak. A paradicsom és a piros paprika színét is főképp a likopin adja, amely erős antioxidatív hatású vegyület. A bőr megújulásában, és a ráncosodás csökkentésében játszik fontos szerepet. Fontosabb összetevői még az invertcukor, amely szőlőcukor, gyümölcscukor és szacharóz keveréke. Nagyobb mennyiségben még pektint, citromsavat és almasavat tartalmaz.

Kép: Profimedia – Red Dot





Október elejétől lehet gyűjteni kocsány nélkül az álterméseket. Amennyiben félbe szeretnénk vágni a termést, akkor ügyelnünk kell arra, hogy a bogyók még kemények legyenek. 3-4 hétig kiterítve szárítjuk szellős helyen. Lehet egyben, és lehet kimagozva is használni – ez utóbbit csipkehúsnak hívják.

A tea elkészítésének módja: Egy bögre (2,5 dl) vízhez 4-6 g csipkehúst számolunk. Naponta kétszer vagy háromszor fogyasztjuk kúraszerűen. Legalább hat órán keresztül 23-26 °C-os vízben áztatva vitaminteák készíthetők belőle. A karotinoid-tartalma miatt gyulladáscsökkentő. Meghűléses betegségek esetén a bodzavirággal vagy a hársfavirággal együtt általános revitalizáló. Az izzasztó és a köhögéscsillapító teakeverékek fontos összetevője. Magas C-vitamin-tartalma miatt az immunerősítésben, a bőr kollagénszintézisében és a vérerek erősítésében játszik nagy szerepet.

A szíromlevelek (Rosae flos) értékes viaszokat és fenoloidokat tartalmaznak. Illóolajokban (citronello, geraniol) gazdag, főleg a százlevelű rózsaként (Rosa x centifolia) ismert, a Kaukázusból származó gyógynövényünk. Napégésre és felületi horzsolások kezelésére használatos. Védő filmréteget alkot a bőrön.

A csipkebogyóból előállított magolaj gazdag omega-3 (linolénsav) és omega-6 (linolsav) zsírsavakban. A bőr hámosodását segíti, és csillapítja a gyulladásokat. Ezek a vegyületek megtalálhatók a lenmagban is. Ezek az esszenciális zsírsavak fontos szerepet játszanak az ideg- és az immunrendszer működésében, ezért a táplálkozás során kell bejuttatnunk őket a szervezetbe. Régebben F-vitaminnak nevezték őket. Később kiderült róluk, hogy működésükben eltérnek a vitaminoktól.

A csipkebogyóban L-aszkorbinsav is van, és laboratóriumi körülmények között tükörképi párja is megjelenik D-aszkorbinsav néven, amely nem fejt ki vitaminhatást, viszont tartósításban E 315 néven fut, és hosszabb ideig meggátolja a szín- és aromaromlást. Szent-Györgyi Albert először ignóznak nevezte a C-vitamin, az ignosco latin szó után, amely annyit jelent: „Nem tudom”. Napi 400 mg feletti C-vitamin fogyasztása nem javasolt, mert az e fölötti mennyiség már teljes egészében kiürül a vizelettel, hiszen a sejt közötti térből már nehezen szívódik fel. ♦



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

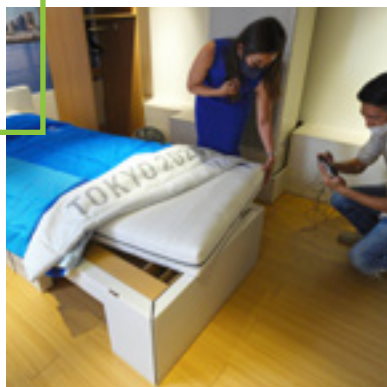
SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

A rovat támogatója a



ZÖLD mozaik

1



Környezetbarát olimpia

A tokiói olimpia szervezői különösen ügyeltek arra, hogy a rendezvény környezetbarát legyen. Így például a versenyzők számára kartonpapírvázú ágyakat konstruáltak (itt persze ne hagyományos vastagságú kartonpapírra gondoljunk). A 18 ezer ágyból 8 ezret a paraolimpián is felhasználtak. A matracokat pedig újrahasznosított polietilénből készítették, egyéni igények szerint beállítható méretekkel. A győztesek 3D nyomtatással előállított dobogókra állhattak fel.

Japánban évek óta gyűjtötték az olimpiára szánt műanyag hulladékot, amelyből 24,5 tonna gyűlt össze. Az érmetek elektronikai hulladékokból kivont fémekből készítették. Az erre a célra beérkezett 6,21 millió mobiltelefon és más elektronikai eszköz összesen kerekén 80 ezer tonnát nyomott, és belőlük 32 kilogramm aranyat, 3500 kilogramm ezüstöt és 2200 kilogramm bronzot vontak ki, ezeket használták fel a kiosztott 5000 körüli medálhoz.

Klímarontó cirrus felhők

A repülőgépek kibocsátott gázai egyértelműen hozzájárulnak az üvegházhatáshoz – ezt eddig is tudtuk. Ami új felfedezés, hogy nemcsak ennek révén hatnak az általános felmelegedésre károsan: megállapították, hogy a lökhajtásos gépek által képzett, cirrus típusú felhők is negatív hatásúak e tekintetben. Ezek a 30 kilométer felett képződő, áttetsző cirrus felhők jégkristályai ugyan visszaverik a nap sugarait is az ég felé, de ennél nagyobb mértékben verik vissza a földfelszínről visszasugárzott hőt. A jelenségben leginkább a magasan szálló gépek kondenzcsíkjai a ludasak. Érdekes módon a jelenségre a koronavírus-járvány miatt csökkent légiközlekedés hívta fel a figyelmet, ugyanis a korlátozások miatt 9 százalékkal kevesebb cirrus képződött.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Megújuló amazonasi esőerdők

Rendszeresen értesülünk az Amazonas-környéki esőerdők fokozódó irtásáról. Mintha ezekben az államokban nem létezne szabályozott erdőgazdálkodás, így bárki irthatja az erdőt, ha kedvet kap rá. Lassan – egymástól eltérő mértékben – már szorgalmazzzák a kipszttított erdők helyreállítását, persze korántsem kielégítő ütemben. A legkedvezőbb a helyzet Ecuadorban, ahol a kiirtott terület 60 százalékán növekednek új erdők. Guayanában az erdőirtás miatti többletszéndioxid-kibocsátásnak immár a negyedét képesek az új erdők elnyelni.

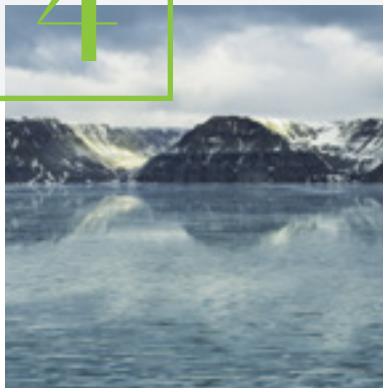
Brazíliában a helyzet kevésbé megnyugtató, holott az Amazonas esőerdeinek több mint fele itt terül el. Itt egyetlen államban, Pará államban több erdőt irtottak ki, mint a másik nyolc Amazonas-térségi országban együttesen. Brazíliában a korábban kiirtott erdőknek csupán 25 százalékára telepítettek erdőket, és az irtások miatt megnövekedett széndioxid-kibocsátásnak mindössze a 9 százalékát ellensúlyozzák.

Az új erdőtelepítéseket többnyire azokon az irtásokon végzik, ahol már amúgy is felhagytak – az erdőpusztítás okául szolgáló – mezőgazdasági műveléssel.

Eső Grönlandon

Grönland nagyobb részét vastag jégtakaró borítja. Annak legmagasabb, 3216 méteres pontja különösen hideg. Éppen ezért meglepődve észlelték, hogy éppen ott (vagy ott is) hó helyett eső esett 2021. augusztus 14-én. Ekkor 9 órán át fagypont fölött volt a hőmérséklet, ami erőteljes olvadáshoz is vezetett. Ilyet eddig még Grönlandnak ezen a részén nem észleltek. Mindezt a klímaváltozással magyarázzák, amely újabban melegbetöréseket okoz a jeges szigeten. Hasonló „hőhullámot” eddig 1995-ben, 2012-ben és 2019-ben jeleztek, de ezek még nem jártak hóolvadással.

4



5

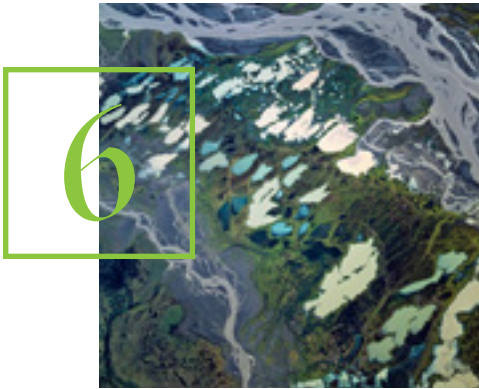


Kék eget Peking fölél!

A 2022-es téli olimpiára is „kikétkiténék” az eget Pekingben, ahogy ez a 2008-as nyári olimpián is történt. A pekingi égboltot ugyanis jellemzően szürke fátyol fedi, a közeli monstre ipari üzemek és a nem kis városi autóforgalom miatt. A jelenség fő okozója a 150 kilométerre levő Tangsan város, amelynek acélüzemei a világ termelésének 8 százalékát adják. Ez 2020-ban 144 millió tonna acél volt – összehasonlításképpen a Dunaferr éves kapacitása csupán 1,7 millió tonna. A tangsani acélgyáraknak ezért több mint 12 millió tonnás termeléscsökkentést írtak elő egy évre, ami az olimpia időszakát is érinti majd. Korlátozzák még a cementgyárak működését és a teherautók közlekedését is.

A tervezett intézkedések nyomán máris nagyot esett a vasérc tőzsdei árfolyama a kínai és a szingapúri jegyzések alapján, mivel ebből az anyagból kevesebbre lesz szükség.

Azt persze nem tudni, hogy valóban láthatóvá válik-e majd a pekingi ég kékje, és hogy azt a turisták élvezhetik-e. A Covid delta-variánsa ugyanis Kínába is betört, így egyelőre az sem világos, hogy – a tokióihoz hasonlóan – a februári pekingi téli olimpia is nem lesz-e zárt, azaz nézőközönség nélküli.



Kiolvadó permafroszt

A klímaváltozás a jelek szerint különösen Szibériát érinti. Itt az elmúlt ötven évben 2–4°C-kal melegek a telek. Ennek egyes térségekben pozitív hozadéka van, így a mezőgazdasági művelés határa északabbra húzódik, azonban hátrányokkal is jár. Például fokozódó mértékben enged fel az örökké fagyott szibériai talaj, a permafroszt. Ennek során sötét foltok jelennek meg a vízfelületek körül, jelezve azt, hogy a talajból kiolvadó víz a felszín alatt felgyülemlik, és a növénytakaró fulladását okozza. Az élő növényfelület csökkenésével pedig a táj kevesebb széndioxidot képes megkötni. Ennek egy példája a Szaján-hegység Alas-fennsíkján tapasztalható, ahol a föld eddig még nyáron sem olvadt fel. Az olvadás mostanában olyan mértékű, hogy a terület már akár a közeljövőben is teljesen víz alá kerülhet.

A kiolvadt permafroszt miatt megfulladt növények rothadásnak indulva további széndioxidot és metánt juttatnak a légkörbe.

A jelenséghez tartozik, hogy egyes szibériai térségekben, így például Jakutföldön is, egyre forróbbak és szárazabbak a nyarak, ez pedig kedvez az idén rekordokat döntő erdőtüzeknek. Ezeknek a füstje immár az Északi-sarkot is elérte, amire eddig a történelemben még nem volt példa.

Műanyag helyett papír

Több termék gyártója szeretne rövidesen átállni a műanyag csomagolásról a papír alapúra. A Nestlé például Smarties édességeit újrahasznosított papírba csomagolja. A cég évi 400 tonna műanyag kiküszöbölését tűzte ki célul. A Mars csokimárka a Balisto nevű szelete papírcsomagolásával kísérletezik Németországban, a Diageo pedig a Johnnie Walker whiskyt kínálja 100 százalékból újrahasznosítható papírpalackokban.

A Pulpex becslései szerint a műanyagok papírra váltásával a szénlábnyom 30 százalékkal lesz kevesebb, ha pedig üvegpalackokat cserélnék papírra, az már 90 százalékot jelent.

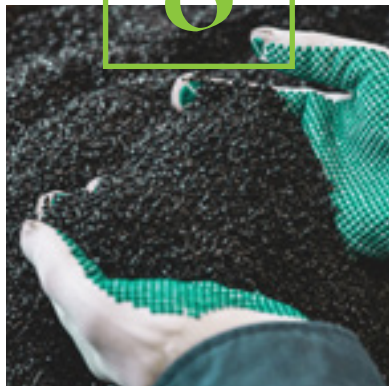
A papírra váltás persze nem problémamentes: ez az anyag könnyebben eltéved, szakad, ezért olyan bevonóanyaggal kísérleteznek, amely ezen a téren ellenállóbbá teszi a csomagolásokat, amellet nem akadályozza az újrahasznosítást vagy a komposztálást sem.

A másik jó megoldás az lenne, ha az egyszer használatos csomagolásokat lecserélnék újratölthetőre.

A papírgyártáshoz ugyanis több erdőre van szükség.



8



A körforgásos gazdaságért

Gyálon megnyílt a Philip Morris International globális környezetvédelmi újrahasznosító központja. A vállalat környezetbarátabb termékekkel, a termékek élettartamának és javíthatóságának fejlesztésével és azok újrahasznosításával kíván hozzájárulni a körforgásos gazdaság megteremtéséhez. A cél, hogy 2025-ig minden füstmentes elektronikai eszköze környezetbarát tanúsítvánnyal rendelkezzen, a használt termékek visszagyűjtése és újrahasznosítása pedig minden fogyasztó számára elérhető legyen. A magyarországi létesítmény létrehozására a PMI első körben 10 millió dollárt (3 milliárd forintot) költött, ezt követően évi minimum 3,4 millió dollár (kb. egymilliárd forint) rendszeres ráfordítás várható. A beruházás 100 új munkahelyet hoz létre.

Biológiai csodafegyver

Magyar kutatók biológiai csodafegyvert véltek találni a parlagfű ellen. Ez a parlagfű-olajosbogár, amely hatékonyan irtja ezt a gyomnövényt, annak gyakorlatilag minden részét elfogyasztva. A bogarak olasz kutatók szerint akár harmadával is csökkenthetik a pollen-koncentrációt. A bogárnak főként a mediterrán éghajlat az élőhelye, Magyarországon tavaly észlelték először. Az Agrártudományi Központ Növényvédelmi Intézete az élőlény életmódját vizsgálja, a Nébih pedig azt, hogy nem fogyaszt-e más növényeket is.

A hasonló „biológiai fegyverek” világszerte számos esetben visszafelé sültnek el, mert mi van, ha a jelenleg (még) csak parlagfűvet fogyasztó olajbogár „rákap” más növényekre is, miután mesterséges elszaporításukról gondoskodtunk.

9



10



Napelemek újrahasznosítva

Dél-koreai kutatók technológiát dolgoztak ki leselejtezett napelemek újrahasznosítására. Az eljárás a fotovoltaikus modulok túlnyomó részét újrahasznosításra alkalmassá teszi: így az üvegkomponensekét 100 százalékban, a többi – zömmel fém – alkatrészét pedig mintegy 80 százalékban.

A napelemek főként üveg, alumínium, szilícium és réz felhasználásával készülnek, amelyek eddig leselejtezéskor csak az elektronikai hulladékok tömegét növelték, átlagosan 20 éves élettartamuk után.

A kutatók az újrahasznosított anyagokból 20,52 százalék hatásfokú új napelemet szerkesztettek, miközben a „normál” napelemeknél ez a mutató 15 százalék körüli.

Az eljárás jelentőségét az is fokozza, hogy az újrahasznosítással 1,2 tonna üvegházhatású gáz kibocsátását is kiküszöbölik.



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

MINDEN FÉRFI RUHATÁRÁBAN LEGYEN EGY MÉRETES ÖLTÖNY!



Lakatos Sándor nevével nem a méretes öltönyök kapcsán találkoztam először. A hazai kortárs ruhatervezés kreatív körökben jól ismert alakja férfiak számára tervezett, dizájn öltözékeivel és ezekről készített egyedi fotóanyagaival hívta fel magára a figyelmet. A kollektciók közötti alkotói és időbeli teret a méretes öltönyök egyénre szabott készítése tölti ki, melyhez Sándor a klasszikus elemeket a technológiai újításokkal ötvözi. A hagyományos szabászat iránti tisztelete és tudása egészen a gyerekkoráig vezethető vissza.

- ◆ A **Sándor Lakatos menswear** márkanév alatt azóta is rendszeresen mutat be olyan kollektciókat, melyekben kiéli alkotói fantáziáját. A férfi és női darabok jellegzetessége, hogy a fantáziavilág magas szakmai igénnyel és mesterségbeli tudással társul, így a különlegességek ellenére is jól viselhető darabok jönnek létre.

„Beleszülettem a szakmába. Volt egy családi vállalkozásunk, melyben női felsőruházatot készítettünk. Suli alatt, a nyári szünetekben mindig bent kellett töltenem a varrodában legalább három hetet. Akkoriban virágozott a ruhaipar. Miután befejeztem az iskolát, a családi vállalkozásban kezdtem dolgozni, nagymamámmal együtt készítettük a szabásmintákat.”

Kép: sandorlakatos.shop







Az első férfi zakót magának csinálta, mivel nem talált olyat, ami ízlésének megfelelt volna.

„Úgy gondolom, hogy a legkomolyabb öltözék egy férfi ruhatárában a zakó, és nekem is ez a kedvenc ruhadarabom” – mondja. Sándor egyre több öltözéket készített saját részre, majd amikor összeállt egy kollekciónak való, egyik barátjával befotózták a ruhadarabokat. Ő maga volt a modell; ott-hon beállt egy semleges fal elé, és sorban öltötte magára az öltözékeket. Amikor a képeket elküldte egy magazinba, felhívták, írtak róla, vitték fotózásokra a ruháit. Nagy újdonságnak számított, ahogy a klasszikust ötvözte a modernnel. Ezután egyre jobban megismerte a szakma és az egész kreatív ipar.

A tervezők között nemcsak akkoriban, ma is lényegesen kevesebben foglalkoznak férfiruha-készítéssel mint nőivel. Ennek okát Sándor elsősorban abban látja, hogy a nők gyakrabban és több ruhát vásárolnak. A technológia a másik szempont; a legtöbb női ruha összeállítása egyszerűbb és gyorsabb folyamat, mint a férfi öltözékek készítése.

Sándor szerint az üzletekben kapható kész öltönyök is jók lehetnek, de a nála fellelhető anyagminőséggel és ár-érték aránnyal nem tud vetekedni a kínálat. „Úgy gondolom, nemcsak minden divatháznak, minden szabónak is

megvan az egyedi stílusa, munkamenete, ami alapján dolgozik. Nálam az első lépés, hogy a legmegfelelőbb anyagot megtaláljuk. Átbeszéljük a kliens igényeit, és ha bizonytalan, segítük neki. Egy nagyon szép szelekcióból válogatunk anyagkártyák alapján, ami után Németországból rendelem meg a kívánt mennyiséget. Ezt követi a technológia, a szabás, és a legapróbb részletekre figyelve minden kézzel készül, saját, márkázott gombokkal, az igények szerinti, funkcionális zsebekkel. Ezekről lesz igazán egyedi.”

Egy méretes ruhakészítés tapasztalataim alapján lényegesen időigényesebb, mint amikor lekasztok egy kész ruhát az üzletből. Emlékeim szerint legalább kétszer mentem ruhapróbára, mire a jól szabott darabot magamra ölthettem. Sándor, ha rendelkezésre áll, ill. gyorsan megérkezik a választott anyag, akár két hét alatt is elkészül egy méretes öltönnyel. „Jól emlékszel, a régi öregek minimum két próbát beiktattak. Én viszont már a kész a darabot csinálom meg elsőre, mert azt szeretem, ha a kliens egyben látja. Szerintem nem jó élmény az, amikor nincs benne az ujj, a gallérja, a zsebek, mert az olyan semmilyen. Egy szabónak legyen olyan szeme, amivel felméri, hogy a megrendelőnek milyen az alkata: a váll lejtésének a szöge, a háta íve, milyenek a testarányai, az izomzata. Így a mérés annyira pontos tud lenni, hogy jól szabott darabokból, megfelelő technológiával dolgozva nincs szükség extra próbákra.”





Sándor az évek alatt kitapasztalta, mikre kell odafigyelni. Nagy hangsúlyt fektet például a vállak kidolgozására és az ujjak berakására, hiszen a testnek minden vonala íves, és a jól szabott öltöny alapját és esztétikáját ezek a kidolgozások adják meg.

„Szerintem egy férfi ruhatárának alapja, hogy legyen benne egy jó zakó, amit mindig elővehet. Aminek pont jó a színe, alkathoz illő a szabása és tökéletes a mérete. Viselheti elegáns összeállításban inggel, nyakkendővel, de akár egy póló-farmer kombinációval is.” Az általa készített darabokra életre szóló garanciát vállal. Igaz, minőségi problémákkal nem is hozott még vissza senki semmit. Általában egy ipari átveselés elég, hogy a rég vagy sokat viselt darab visszanyerje eredeti formáját. Ha valaki időközben fogyott, nagyból mindig lehet kisebbre alakítani.

„Szoktam javasolni a barátaimnak, a klienseimnek, hogy inkább vásároljanak ritkábban, de akkor válasszanak minőséget. Az olcsóbb hamarabb tönkremegy; néha egy tisztítás után színét, formáját veszti, és nem viselik többé. Ha így nézzük, az olcsóbb lesz a drágább...”

Sándor az intelligens, szofisztikált öltözködés híve. Nagy kedvence a fekete; az anyagválasztékába ehhez képest kevés feketét tett, mivel akik öltönyt csináltatnak,

a kék vagy a szürke árnyalatait keresik. Minden anyagában van egy kis szövési textúra vagy apró minta, amittől igazán szép lesz; és egytől egyig a legjobb minőségű gyapjú. Véleménye szerint a hazai öltözködési kultúrában bőven van lehetőség a fejlődésre, ami az igényességet, az eleganciát illeti.

„Itthon talán kisebb a kultúrája annak, hogy egy férfi öltönyt vagy akár zakót hord, összehasonlítva például Olaszországgal vagy Angliával. Magyarországon jellemző, hogy ha valaki drága ruhát vesz, gyakran választ olyat, amin a nagy feliratok egyértelművé teszik: sok pénzbe került. Aki stílusérzékenyebb, márkajelzések nélkül, az összhatáson, a kisugárzáson fogja érezni, hogy ez nem tucat termék. Az elegancia számomra a tudatosságot, a megfontolt választást jelenti. Ebben tudok segíteni a férfiaknak.”

Sándor saját bevallása szerint szakmailag itthon már mindent elért, amit lehetett, így tervei között szerepel a külföldi munka egy nagy, nemzetközi divatháznál. Hosszú távú itthoni missziója pedig, hogy a férfiak ruhájában legyen legalább egy **Sándor Lakatos menswear** öltöny, méretre készítve. „Célom, hogy a férfiak öltözködését segítsem. Merészebbek, bátrabbak, magabiztosak lehetnek egy jól szabott darabban. Mégsem a hivatással azonosítom magam, hiszen ez nekem is egy eszköz arra, hogy megteremtsem az életünk feltételeit. A magánélet, a gyermekeim, Franciska (14) és Mirkó (12) sokkal fontosabbak.” ♦



SZÖVEG –
TEMESVÁRI ORSI

SOROZAT –
ÉPÍTŐKOCKÁK

Kérdőjelek

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

◆ A balesetem után folyamatosan kérdőjelekbe ütköztem. Voltak miértek, voltak hogyanok és voltak merre továbbok. Az első hetekben csak a miértek foglalkoztattak. Tudni akartam, miért pont velem történt ez a tragédia, miért kell rengeteg megalázó, kiszolgáltatott, embert próbáló helyzetet túlélnem. Bárkitől elfogadtam volna bármilyen meggyőzőnek tűnő magyarázatot: egy orvostól, egy baráttól vagy akár egy ismeretlentől is. Görcsösen ragaszkodtam a gondolathoz, hogy a továbblépéshez igenis tudnom kell ezeket a válaszokat. Keserves tapasztalatok útján jöttem rá, hogy ezekre a kérdésekre sokszor nincsenek válaszok, és ha volnának is, nem biztos, hogy szeretném tudni őket. Megértettem, hogy a görcsös ragaszkodás kizárólag arra jó, hogy az áldozati szerepet erősítse, holott én mindig is túlélő szerettem volna lenni.

De mit is jelent túlélőnek lenni? A túlélés számomra felelősséget, tudatosságot és tanulságokat jelent. Hogy nem hagyom magam, nem úszom az árral, hanem én döntöm el, mit kezdek a helyzettel, hogyan dolgozom fel a veszteségeimet, és mire használom az új helyzet adta lehetőségeket.

Ekkor találkoztam azzal a gondolattal, miszerint igenis lehetünk az életünk egyes eseményeinek az áldozatai, de

az egész életünk áldozatai semmiképpen. Megdöbbenett ez a néhány szó, napokig gondolkodtam, mit taníthat nekem. Megszívlelendő üzenet ez bárkinek, balesettől, traumáktól vagy túléléstől függetlenül. Számomra mindez azt jelenti, hogy a saját döntésemen múlik, áldozat leszek-e vagy túlélő. Ekkor tettem fel magamnak azt a kérdést, merre mehetnék tovább, hogyan rángathatnám ki saját magamat abból a gödörből, ahová a baleset taszított – akkor már biztos voltam abban, hogy senki más nem fog kihúzni onnan, kizárólag magamon segíthetek.

Lépésről lépésre építkeztem: egyenként szedegtettem össze az ütközés által összetört lelkem darabjait, és közben megértettem, hogy a túlélővé váláshoz szükséges belső erő valamilyen formában mindannyiunkban ott van, kérdés, hogyan használjuk. A túlélés tehát nem adottság, hanem gondolkodásmód kérdése, világnézet. Egy túlélő élete lehetőség, amiből bármi lehet. Lehet belőle élethosszig tartó szenvedés vagy kiteljesedés és boldogság.

Végül megkaptam a válaszokat: tudtam, csak rajtam múlik, mit kezdek magammal, az életemmel és a túléléssel. Ha ajándéknak tekintem és lehetőséget látok benne, mindig egyértelmű lesz, merre menjek tovább, hogyan haladjak előre. Ekkor eltűntek az életemből a kérdőjelek. ◆





MELLÉKLET

A tematikus
melléklet támogatója
a SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

TELJES ÉLET, AMIKOR VALAMI HIÁNYZIK





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

TELJES ÉLET – AMIKOR VALAMI HIÁNYZIK

A fogyatékkal élő emberek mindennapjaiból olyan képességek hiányoznak, amelyeket a többség természetesnek vesz, bele se gondol, milyen problémákat okozhat a hiányuk. Milyen nehézségeik vannak az érintetteknek a különböző élethelyzetekben, és hova fordulhatnak segítségért?

◆ Míg az épeknek nem jelent problémát egy lift nélküli, két-szintes épület vagy egy utcán heverő közösségi roller, addig a fogyatékkal élő emberek számára ez olykor megoldhatatlan nehézség. Ők ilyen helyzetekben segítségre szorulnak, és nem mindig tudják ezt kérni. Míg egy kerekesszékes képes jelezni, hogy az emeletre nem tud feljutni, vagy megkérhet másokat arra, hogy vonszolják el az útjából a rollert – amit szűk járda esetén kikerülni nem lehet –, addig egy vaknak erre esélye sincs. Ha nem figyelmeztetik, jó esetben csak megbotlik, rosszabb esetben elesik. A fogyatékkal élő emberek hétköznapijait ilyen jellegű problémák tarkítják, pedig ezek jelentős részét akadálymentesítéssel, figyelmességgel és kellő empátiával meg lehetne szüntetni.

„Én szerencsés voltam, mert a szüleim számára magától értetődő volt, hogy integráltan nevelnek: hagyományos bölcsibe jártam, utána pedig teljesen átlagos óvodába és általános iskolába, így jól boldogulok a világban” – mondja **Kis Adri**, aki kezdetben nem volt súlyosan mozgáskorlátozott: ugyan nyitott gerinccel született, de még ha bicebócán is, megtanult járni, sokáig segédeszközre sem volt szüksége. Járókeretet 12 évesen kezdett el használni, 15-16 éves korától pedig már mankóra volt szüksége. Kerekesszékes 20 éves korában lett, de otthon, illetve kisebb távokon még nem volt rá szüksége. Amikor végleg bele kellett ülnie, már huszonnyolc éves volt. Akkor már szerkesztő-újságróként dolgozott, ma egy könyvkiadót vezet.

„Soha nem bántódtam, hanem megoldást próbáltam találni, és ez a mai napig megmaradt bennem: a barátaim most is nagyokat nevetnek azon, hogy mekkora logisztikus vagyok. Mert fogom magam, és a felső polcra leverem a vázát a kanapéra, mert nem bírom ki addig, amíg megérkezik valaki és leveszi. És hogy miért rakom a vázát a felső polcra? Mert ott néz jól ki, és ez fontosabb, mint a hasznosság” – mondja.

MINDENKI JÓL JÁR VELE

Adri meggyőződéssel állítja, hogy az integrált lét, az integrált oktatás és munka bizonyos szintig a fogyatékkal élő embereknek és az egészségeseknek is hasznára válik. Biztos abban is, hogy aki vele valaha egy közösségben volt – legyen az munkahely, lakóhely vagy iskolai környezet –, az sokkal érzékenyebb a világra. Ezt példázza az a történet is, ami pár éve, a húszéves általános iskolai találkozóán történt. „Sokan mankóként találkoztak velem utójára, de erre az eseményre már kerekesszékekkel mentem. Kiderült, hogy a rendezvény helyszínén sok lépcső van, én pedig elfelejtettem szólni a szervezőknek, hogy az nekem problémát okoz. Magamban el is kezdtem drámaízni, de azok, akikkel a kapcsolatot az általános iskola óta is tartom, nyugtatgattak, hogy majd meglátom, megoldják a többiek. És tényleg ez történt: odaértünk a helyszínre, ők pedig fölkaptak, és fölvittek a lépcsőn” – emlékszik vissza Adri. Később elmesélte egyiküknek, hogy mennyire félt a helyzettől, de a volt osztálytárs csak értetlenül nézett, majd közölte: ne legyen hülye, ők





mindig tudták, hogy neki segítségre van szüksége, náluk alapvetés, hogy bármit megoldanak. Ez a történet tökéletes példája annak, hogy miért jó az integrált nevelés.

„Ennek ellenére azt gondolom: nem lehet mindenkit integráltan nevelni, mindig meg kell nézni, hogy egy adott csoport hány fogyatékos tud elvinni a hátán. Illetve azt is, hogy a fogyatékos milyen és mennyire súlyos. Például, ha egy 20 fős csoportban van két óvónő, és az egészséges gyerekek mellé betesznek két fizikálisan súlyosan sérült kicsit, akkor ők az egyik óvó nénit teljesen lekötik, a többieknek pedig nem lesz elég egyetlen gondozó” – hívja fel a figyelmet Adri. Az ő történetét nem lehet kiveríteni például az értelmi fogyatékosokra és a súlyos autizmusra sem, mert az ezekkel élők többségét a mai oktatási rendszer végképp nem tudja kezelni. Ők jellemzően családban nőnek föl, az viszont komoly kérdés, hogy mi lesz velük, ha egyedül maradnak. „Emiatt lenne fontos olyan otthonokat kialakítani, ahol valamilyen segítséggel, de önállóan tudnak élni. Írországban például működnek ilyenek, nemrég pedig én is részt vettem egy kampányban, amely azt célozza, hogy itthon is elérhető legyen ilyen lehetőség.”

Neki saját közegében soha nem kell segítséget kérnie, de máshol igen. A boltokban például sok dolgot nem tud levenni a polcra, és a mai napig el kell gondolkodnia azon, hogy ilyenkor kihez forduljon. Gond számára az is, ha épp nincs autója, és taxiba kell szállni a kerekesszékből. Ez ugyanis más, mint amikor saját kocsijába ül be, majd behúzza maga után az összecukott széket zavarba ejtő tempóban és ügyességgel. Éttermi asztalfoglalásnál is külön jeleznie kell, hogy könnyen megközelíthető helyet szeretne, ezzel tudja ugyanis elkerülni, hogy hatalmas kalamajkával kelljen bejutni a helyiség közepére. Eleinte az ilyen jellegű kéréseket még kellemetlennek érezte, de idővel megtanult kérni. Arra pedig maga is keresi a lehetőséget, hogy a környezetet érzékenyítse, hogy ne túlozva, de a saját személyiségén keresztül megmutassa, mi más, mi nehéz a fogyatékkal élő emberek esetében. Emiatt kezdett el podcastokat is készíteni olyan témákról, amelyek az átlagembert is érintik, például a munka világról, a sportolásról, az utazásról. Az akadálymentesítés és a segítségnyújtás ezeken a területeken kulcskérdés. ♦



FEJBEN DŐL EL

A fogyatékossgal járó problémákat nem lehet általánosítani, mert egyrészt sokféle – látható és láthatatlan – fogyatékossg van, másrészt nagy különbségek lehetnek attól függően is, hogy valaki szerzetten vagy veleszületetten fogyatékos. „Előbbi néha segítség, de néha éppen hogy hátrány, mert kötődhet hozzá konkrét trauma, amit fel kell dolgozni. Ilyenkor a változást meg kell szokni, az új helyzetet el kell fogadni, ami gyakran évek munkája. Ez veleszületett fogyatéknál nem így van, de ott a társadalom tart tükröt, mert olyankor a lehetőségek nem ugyanazok, mint az épeknél” – mondja Faludi Viktória tanácsadó szakpszichológus, krízisterapeuta, aki több paralimpikon mentális felkészülését is segítette már. Azt tapasztalja, hogy a pszichés munka a fogyatékkal élő embereknél is ugyanolyan, mint az épeknél, a többség nem is szeretné, hogy máshogy kezeljék. Gyakori viszont, hogy ők könnyebben ráállnak egy-egy útra, iszonyatos akaratérő van bennük – mert megtanulták, hogy az életük kicsit mindig nehezebb. Ez így van az élethelyzetekkel is: számukra is trauma, ha például nem találhatnak párt vagy nem lehet gyerekük, de nem nagyobb, mint egy ép embernél. Segítséget a fogyatékkal élő emberek is kérhetnek pszichológusoktól, illetve olyan alapítványoktól, amelyek problémáikra szakosodtak. A terapeuták részéről inkább a fizikai akadályok okozhatnak gondot – például, ha egy mozgáskorlátozott nem tud fölmenni az emeleti rendelőbe –, a lelki tényezők kevésbé. De erre is van megoldás, hiszen sok pszichológus szívesen lemegy egy parkba, vagy végső esetben online foglalkozik páciensével.

AMI A TELJES ÉLETHEZ KELLENE

- ▶ Az olyan kerekesszékek nagyon drágák, amelyek lehetővé teszik, hogy a mozgáskorlátozott emberek szabadon közlekedjenek, autójukból könnyen ki- és beszálljanak. Ilyenkor ugyanis szempont, hogy a szék könnyű és pillanatok alatt összecusukható legyen, a kocsiba csak így emelheti be segítség nélkül a sofőr. Az 1-1,5 millió forintos eszközökre kérhető támogatás, bár kissé nehézkes ezek megpályázása – ahogyan az autóké is. Ezek nélkül sokak számára gyakorlatilag megoldhatatlan, hogy betölthessenek egy-egy munkakört, eljárjanak sportolni, ne jelentsen számukra gondot a társasági élet.



- ▶ Ahhoz, hogy a fogyatékkal élő emberek – legyenek azok mozgáskorlátozottak, vakok vagy siketek – azonos eséllyel tanulhassanak a felsőoktatási intézményekben, és így szabadon választhassanak maguknak pályát, a jelenleginél sokkal komolyabb akadálymentesítésre lenne szükség. Nekik már az is gond, ha az adott főiskola és egyetem nem a lakóhelyükön van, és nem tartozik hozzá akadálymentesített kollégium, nincs akadálymentes elektronikus tanulmányi rendszer és honlap, hiányzik a megfelelő digitális tananyag (például az ábrák leírása a vak hallgatóknak vagy szövegmagyarázatok a siket diákoknak).

- ▶ Az akadálymentesítés kulturális területen is fontos, nélküle a fogyatékkal élő emberek nem tudnak színházba és múzeumokba járni, olyan szabadidős tevékenységeket folytatni, amelyek az épeknek nem okoznak gondot. Már vannak is színházak, ahol például a siket embereket jelnyelvi tolmácsolással segítik, vagy ahol tartanak jelnyelvel tolmácsolás előadásokat is. Templomokban is segíthetik a hallókészüléket viselőket külön kiépített akusztikai rendszerekkel, amelyek lehetővé teszik, hogy a hangokat saját hallókészülékükön keresztül felerősítve hallják.

- ▶ Szükség lenne arra is, hogy az uszodákban, strandokon – beleértve az élővizek mellettiket is – legyenek speciális beemelők szerkezetek vagy épített betonrampák, amin a kerekesszékesek a kicsit mélyebb vízig is be tudnak gurulni (ilyenkor a kerék picit vízbe is ér), majd onnan át tudnak ülni egy matracra.

- ▶ Elengedhetetlen lenne az is, hogy az egyes helyszíneken legyenek akadálymentesített mellékhelyiségek is annak érdekében, hogy a fogyatékkal élő emberek minden tekintetben tudjanak boldogulni.

- ▶ A kerekesszékesek számára fontos lenne, hogy az akadálymentesítés tényleg akadálymentesítés legyen, ne csak a „rámpeaépítés” kipipálása. Ha ugyanis annak dőlésszöge olyan, amin egy ereje teljében lévő férfi is alig tud föltolni egy nehezebb kerekesszéket, aligha várható, hogy egy mozgáskorlátozott képes legyen önállóan használni.





SZÖVEG –
KIRÁLY ESZTER

KITAPOSATLAN ÚTON



Milyen kihívásokkal szembesülnek a fogyatékkal élő gyermekek szülei, és mi az a könnyen adható, mégis fontos segítség, amit bárki nyújthat a sérült gyermeket nevelő családoknak? Mi szolgálja jobban az atipikus fejlődésű gyerekek közösségbe való beilleszkedését, az otthoni vagy az intézményi környezetet? „Minden állapotban van olyan pont, ahonnan előre lehet lépni” – vallja **Süvegesné Rudan Margit** gyógypedagógus, fejlesztési tanácsadó, a fejlesztésitanacsado.hu oldal alapítója, aki azt is hozzáteszi, hogy ez a szemlélet csak türelmes elfogadással lehet gyümölcsöző.

♦ – Sokszor halljuk az SNI-s, fogyatékossgal élő, sérült vagy fejlődési zavaros kifejezéseket, de nem mindig értjük pontosan őket. Mi segíthet egy laikusnak eligazodni e kategóriák útvesztőjében?

– A folyton változó kategorizálással a gyógypedagógián belül is külön elméleti tudományág foglalkozik. Vannak tipikus és atipikus fejlődésű gyerekek. Utóbbiak esetében a tipikustól való eltérésnek különböző oka és mértéke lehetséges. A gyógypedagógia azokkal a gyerekekkel foglalkozik, akik a mozgás, a beszéd, az érzékszervek, a szocializáció vagy a kognitív működés területén az átlagostól eltérően fejlődnek. Köztük két csoportot érdemes megkülönböztetni: azokat, akik nehézséggel küzdenek, az ő helyzetük inkább átmeneti állapot, jellemzően egy kis rásegítéssel újra közelíteni tudnak a tipikus fejlődési menethez. A második csoportba tartoznak azok, akiknek valamiféle zavara van, és ez alapvetően változtatja meg a fejlődési útjukat, amely így minőségileg tér el a tipikustól. Az ő fejlesztésük is azt szolgálja, hogy a saját határaikon belül eljuttassuk őket a lehető legtávolabb. Az ép és a fogyatékkal élő gyerekeknél egyaránt az a cél, hogy az oktatás segítsen kibontakoztatni a bennük rejlő lehetőségeket – ehhez a fogyatékossgal élő gyermekeknél speciális

módszerekre, a gyógypedagógia eszköztárára van szükség. A fogyatékossgal élő gyerekeket megtanítjuk az akadályozottságuk, zavaruk kompenzálására. Tehát egy látás-sérült gyermeket, aki vizuális úton csak részben vagy egyáltalán nem képes információt befogadni, arra tanítunk, hogy hogyan teheti ezt meg taktilis-haptikus (tapintás útján történő) vagy auditív (hangzó) ingerek révén, hogyan tud a leghatékonyabban információt gyűjteni, feldolgozni, illetve választ adni a környezetére.

– Hogyan kerülhető el például az a fásultság, ami akár szülőkkel is azt tudja mondatni, hogy: „Neki úgyis mindegy”?

– Mindig van olyan pont, ahol még lehet előrelépni, mindig van, ami fejleszthető. Gyógypedagógusként engem ez tart meg a hivatásomban: abban hiszek, hogy minden állapotban lehet találni olyan területet, ahol még lehet előrelépést tenni. Lehet, hogy ez egy nagyon-nagyon kicsi, a tipikus fejlődési úton fel sem tűnő változás, mégis meg lehet támogatni, és mindig érdemes is ilyet keresni. De éppen annyire fontos az elfogadó hozzáállás is: elfogadni azt, hogy az adott fogyatékkal élő fiatalnak hol vannak a határai, ő hogyan érzi jól magát a bőrében, hogyan tud működni.



És előfordul, hogy ez a számára bevált működés egészen más, mint amit én a magam fejével elképzelek arról, hogy milyen a „jó” működés. A szülők fásultságában sokszor egy nagy adag realitás is ott van. Arról, ami kívülről néz szemében kézenfekvő vagy jó ötletnek tűnik, ők a gyermeküket ismerve már tudják, hogy ez nem válna a javára. Talán én nem úgy képezek el egy ideális napot, hogy egész nap kisautókat tologatok, de ha az autista gyermekemet ez teszi kiegyensúlyozottá és boldoggá, akkor nem kényszerítem bele ehelyett ilyen-olyan egyéb tevékenységbe, programba. *A mindig van fejleszthető terület és az elfogadni őt magát viszonyulásokat kell tehát egyensúlyba hozni, és ez nagy művészet. Segíthet, ha a fejlesztési, előrelépési lehetőségek vizsgálatánál azt a kérdést is feltesszük, hogy ez az előrelépés valójában kinek fontos.*

– Könnyebb-e elfogadni a gyerekünk korlátait, ha azok látványosak?

– Azt gondolom, hogy egy látványos sérülés a szülőnek borzasztó fájdalmas, nagyon mellbevágó, ugyanakkor nehezebben is tagadható, és hamarabb lehet szembesülni azzal, hogy az állapottal meg kell tanulni együtt élni. Egy

nem látványos nehézséget vagy zavart – például diszlexiát vagy ADHD-t – könnyebb elodázní, tagadni is olyan panelekkel, hogy „Jaj, hát ő egy picit lassabb”, „A nagypapa is ilyen volt”, „Jövőre másik tanárnál majd jobban megy”. A tagadással azonban rengeteg értékes időt és fejlesztési lehetőséget szalasztunk el.

– Sérült gyerekekkel először találkozők részéről gyakori reakció a félelem, a távolságtartás. Mi az, ami okkal keltet idegenkedést, és mi az, ami inkább túlzó előítélet?

– Az előítéleteknek, tévhiteknek nagyon sokszor van alapjuk. Esetünkben talán az, hogy egy nem tipikus úton fejlődő gyermek nem tipikusan fog reagálni, jelen lenni adott helyzetekben. Ehhez pedig nem könnyű viszonyulni. Azok, akiknek az ismeretlen egyébként sem vonzó, felfedezésre csábító terület, talán jobban szeretnének a komfortzónájukon belül maradni egy ilyen találkozásnál. A sérült gyerekek megismeréséhez, a velük való jól eltöltött időhöz sokkal több figyelem és energiabefektetés szükséges a felnőttek részéről, mint az ép gyerekeknél, és ezt nem mindenki teszi bele szívesen. Ha a társadalomban, a mindennapok során többször





találkoznánk fogyatékos, sérült emberekkel, akkor több benyomásunk lenne a reakcióikról, és bátrabban lépneünk kapcsolatba velük. Ezt szolgálják a különböző integrációs törekvések, érzékenyítő programok.

– Az integrált oktatás megoldás lehet?

– Ezt egyedül a ráfordított pénz és energia szabja meg. Ehhez a fogadóintézményekben olyan feltételeket – munkaerő létszáma és képzettsége, épített környezet, költségkeret, eszközök – kell teremteni, hogy ezt a komplex feladatot el tudják látni. Az integrált nevelés csak attól függ, hogy az állam és a helyzetben lévők mennyi erőforrást szabadítanak erre föl.

– Hol jobb egy fogyatékos gyermeknek: ha otthoni környezetben nevelkedik, vagy ha szakképzett személyzet gondjaiban, intézményi keretek között?

– Minden út más típusú támogatást, kihívást és fejlődési lehetőséget hordoz magában, és egyik sem tudja a másikat teljes egészében pótolni. Egy halmozottan sérült gyermek is profitálni fog abból, ha nemcsak a megszo-kott nevelési környezetében tartjuk őt, hanem engedjük másféle ingerekkel is találkozni. Az otthoni és az intézményi nevelés nem egymást kizáró, hanem komplementer, egymást támogató színterek. Fontos szempont az is, hogy minden szereplőnek javára válik az, ha a szerepek jól elválaszthatók egymástól, tehát ha az anya az anyja tud lenni a gyermekének, és nem kényszerül rá, hogy a fejlesztője, a trénera és a logopédusa is legyen. Hadd lehessen „csak” anyuka, akihez haza lehet szaladni, oda lehet bújni egy nehéz nap után: ha kicsit meggyötörte a gyermeket a fejlesztő, ő lehessen a biztonságos, meleg hely, ahol a gyermek meg tudja találni a megnyugvást, elfogadást, biztatást. Illetve jó lenne, ha az intézményrendszer valójában támogatni, tehermentesíteni is tudná a szülőket – mert egy fogyatékos gyermek gondozása, nevelése hihetetlen kimerítő, embert próbáló feladat.

– Mi a legnagyobb nehézség a fogyatékossgal élő gyerekek nevelésében?

– Egy fogyatékos gyermek érkezésekor vagy az állapota kiderülésekor a család komoly gyászfolyamaton megy keresztül. Ráadásul joggal érezhetik, hogy a kapcsolatlan úton járnak: merre, hányszor, hová vigyük, és

hová ne, mi az, amit jó szülőként meg kell tenni, és mi az, amit már nem muszáj. A tipikus fejlődésű gyerekek-nél is ugyanezek merülnek fel, de ott sokkal könnyebben enged el olyan kérdéseket egy szülő, hogy például járassa-e angolra az ovis gyermekét, vagy belefér, hogy ezt most kihagyják. Egy atipikus fejlődésű gyermek szülei számára ez sokkal nehezebb, és rettentően magukra vannak hagyva az olyan döntéseikkel, hogy mi az, ami a gyermekük számára még előrevivő, a fejlődése szempontjából kritikus, vagy mi elhagyható. Amiről úgy döntenek, hogy szükséges, az pedig sokszor nehezen elérhető és drága, és itt kezdődik a logisztikai és pénzügyi mutatóványa.

– Hogyan hat a gyerekekre, ha van egy fogyatékkal élő társuk a közösségben?

– Ez leginkább azon múlik, hogy a csoportban jelenlévő felnőttek hogyan interpretálják a helyzetet. Olyan hozzáállás kialakulása a cél, hogy mindannyiunknak vannak erősségei és nehézségei, és ebben alapvetően nem különbözünk egymástól. Ilyenre van szükség ahhoz, hogy egy atipikus fejlődésű gyerek a közösségben megtalálja a helyét, és ott elfogadott legyen. Ha a közösség úgy tekint a tagjaira, mint akik erősségből és segítségre szorultságból vannak összegyűrva, akkor azt tudják az atipikus fejlődésű gyerekek is visszajelezni, hogy ő is ezekből áll, és ebben hangsúlyosan kell hogy megjelenjen az, hogy mi az ő egyéni tehetsége, erőssége, amivel gazdagítja a közösséget.

– Ha kívülről nézünk kapcsolatba a fogyatékossgal élő gyerekekkel, mire figyeljünk?

– Eddig sok szó esett arról, hogyan viszonyuljunk az atipikus fejlődésű gyerekekhez, de ne feledjük, ott áll mögöttes egy család, aki kezeli ezt a helyzetet. Ha tudok nyitott és jó fej módon viszonyulni a fogyatékos gyermekéhez, az már ajándék egy szülőnek, de ha az egész családhoz kapcsolódóan így, az még nagyobb segítség. Fontos, hogy képesek legyünk az anyukát nemcsak mint „az atipikus gyermek anyukáját”, hanem mint személyt is meglátni – hogy a család ne szoruljon be abba az egyetlen értelmezésbe, hogy ők azok, akiknek a Pistikéje ilyen-olyan-amolyan. Ők egy család, nagyon sokféle értékkel és jellemzővel, amik közül az egyik, hogy Pistikének ebben és abban nehézsége van. Gyógyító, ha a gyermeket és a családot is a maga gazdagságában és sokszínűségében érzékeljük. ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

GYŐZELMEK ÉS BUKÁSOK

Egy súlyos fogyatékoság megnehezíti az életet, de sokan vannak, akik így is maradót tudnak alkotni, művészként, tudósként, sportolóként vagy divatdiktátorként, sőt, a történelem tanúsága szerint királyként is.

◆ Királyként uralkodni a középkorban a szemünk világa nélkül lehetetlennek tűnik, pedig II. Béla 10 éven át kifejezetten sikeresen uralkodott Magyarországon. Apja, Álmos herceg elkövette azt a hibát, hogy Könyves Kálmán király ellen lázadott. Többször is kegyelmet kapott, de az uralkodó végül kisfiával együtt megvakította, hogy alkalmatlanná tegye az uralkodásra.

A sors és a politika végül mégis úgy hozta, hogy 1131-ben Béla lett a király. Eltökélttségén kívül szerb felesége, Ilona segített neki – ők ketten nagyon hatékony párost alkottak. Az aradi országgyűlésen hatvannyolc nemesurat kaszaboltattak le, akik annak idején szerepet vállaltak Álmos és Béla megvakításában. Béla és a királyné aktív, agresszív politikát folytatott. Legyőzték Könyves Kálmán törvénytelen fiát, Boriszt, aki a könnyű győzelem reményében le akarta taszítani a trónjáról a vak királyt, majd Magyarországhoz csatolták a mai Boszniát, és Dalmácia egy részét is. Megalkották a kezdeményeit annak a királyi kancelláriának, amit teljes egészében csak Vak Béla unokája, III. Béla hozott létre. Mindehhez okosan és taktikusan használták fel a királyi tanácsadókat.

Ráadásul ők voltak azok, akik megmentették az Árpád-házat a korai kihalástól. Béla és Ilona négy fiúval és két lánnyal további százhetven évre biztosították az uralkodói vérvonal fennmaradását.

John Forbes Nash, a történelem egyik legnagyobb matematikusa, a paranoid skizofréniával küzdve töltötte élete szinte minden tevékeny évét. Tizenhét éves korától kezdve publikált szaklapokban, huszonkét évesen pedig megszerezte a PhD-fokozatot. A szakdolgozatát játékelméleti matematikából írta: olyan stratégiai gazdasági döntések mechanizmusairól, amelyekben a résztvevők tudnak a többiek lehetőségéről, de nem működnek együtt. 1958-ban, harmincévesen a világ egyik legjobb egyetemén, a Massachusettsi Műszaki Egyetemen kapott kutatótanári állást. Sajnos azonban ebben az évben már elhatalmasodtak rajta a betegség jelei. Egy kínos egyetemi előadása után lemondott az állásáról, és elmegyógyintézetbe került. Itt hosszas gyógyszeres kezelést kapott, amitől az állapota valamelyest javult, bár ő maga azt nyilatkozta, hogy egyszerűen megtanulta eljátszani a tőle elvárt szerepet.

A hatvanas évekre már begyakorolta a saját személyére szabott viselkedési stratégiát. Lassacskán visszakerült a tudományos élet vérkeringésébe, kapcsolatokat ápolta a matematikusok közösségével, akik aztán felterjesztették a közgazdasági Nobel-díjra. Ezt végül 1994-ben, hatvanhat évesen nyerte el, mégpedig a negyven évvel korábban folytatott játékelméleti kutatásaiért. Meg volt győződve róla, hogy ha egy egészséges ember logikája mentén gondolkodik, soha nem ért volna el ilyen sikert.

John Nash 2015-ben halt meg a feleségével együtt, amikor az őket szállító taxisofőr egy szalagkorlátnak hajtott. Hatvanas éveiben járó fiuk, John Charles Nash szintén skizofréniában szenved. Második keresztnéve a betegség jelképe: apja arról az egyetemi szobatársáról és jó barátjáról nevezte el, aki csak az elméjében létezett.

Henri de Toulouse-Lautrec szülei dúsgazdag főnemesi családból származtak, ugyanakkor elsőfokú unokatestvérek voltak, amivel fokozott genetikai veszélyeknek tették ki a születendő utódjukat. Az 1864-ben született Henri – éppen úgy, mit a nagyapja, az apja és a nagybátyja – kiválóan rajzolt és festett. Azonban tizenhárom évesen eltört a jobb combcsontja, a következő évben pedig a bal. A törések nehezen gyógyultak, és a mai napig vitatott genetikai rendellenességek miatt a lábai nem nőttek tovább. Felnőttkorára egészséges méretű felsőtesttel és gyereklábakkal kellett élnie az életét. Mivel apja daliás, kisportolt lovas, híres nőcsábász volt, a százötven centis gyermek nem felelt

meg az egészséges testű nemesi társaság elvárásainak. Toulouse-Lautrec tizennyolc évesen a művészetbe és a Mont Martre bohém forгатagába menekült. Annak ellenére, hogy otthonról rendszeres apanázst kapott, maga akarta megkeresni a megélhetése költségeit. Posztereket, plakátokat, litográfiákat készített, ezeknek jó részét a *La Rire* című magazin számára, illetve a frissen megnyitott Moulin Rouge reklámkampányához.

Jellegzetes alakja rendszeresen felbukkant a festőnegyedben, és sok gúny tárgyává tette. Élete jelentős részét bordélyházakban töltötte, az ott dolgozó lányok megértették őt, és ő is őket. Mint mondta, ők igazi modellek, nem csinos próbababák, leghíresebb képeit az ő kiábrándult, illúziót vesztett világukról festette.

Az abszint és a szifilisz végül felemésztette az életerejét. Harminchat évesen halt meg.

Száz évvel ezelőtt kevés nő szállt szembe a társadalmi elvárásokkal. Az ausztrál Anette Kellermann viszont nem volt hajlandó elfogadni a számára kellemetlen megkötéseket.

Kislány korában, az 1880-as években kiderült, hogy a csontjai nem fejlődnek rendesen. Az angolkórnak is nevezett, kalcium- vagy D-vitamin-hiány okozta betegség miatt lábra sem tudott állni. Orvosi javaslatra fájdalom kezelésre kényszerült: hatéves korától tizenhárom éves koráig acélsínek közé szorították a lábait. Ekkor az apja beíratta egy úszástanfolyamra, és ez a döntés mindent megváltoztatott az életében.

Rohamtempóban többszörös ifjúsági bajnökká, majd tizenhat éves korára világbajnokká edzette magát. Veszélyes bemutatókon vett részt: az egyikken harminc méter magasból ugrált a vízbe, máskor húsz méterről krokodilokkal teli medencébe. Innen aztán nem volt megállás. Huszonegy évesen már a szinkronúszást népszerűsítette, és közben megelégette a kor pantallóból és úszóblúzból álló, ügyetlen szerelésit, ehelyett tervezett egy egyrészeszt. Ennek aztán olyan sikere lett, hogy saját márkát alapított, és ezrével adta el őket.

Mozikarrierbe is kezdett. A *Déltengeri Vénusz* című 1916-os film után az ausztrál sajtó megállapította, hogy ő a tökéletes nő. Könyvet írt a szépség megőrzéséről, az úszás helyes technikájáról, még mesekönyvet is kiadott. Idősebb korában egészségboltot nyitott, és az úszást élete végéig nem hagyta abba. 1975-ben, nyolcvankilenc évesen halt meg. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SEGÍTHETEK? DE HOGYAN?

Sokan tanácstalanok, ha fogyatékkal élő embert ismernek meg, nehezen mernek hozzá közeledni. Hogyan juthatunk el a sajnálattól az együttérzésig, a megilletődöttségtől a hasznos segítségig, a zavarban levéstől a találkozás öröméig?

♦ A fogyatékkal élő emberek az elmúlt 50-60 évben nagyrészt intézetekben éltek Magyarországon, a külvilágtól teljesen elzárva. Speciális óvodákba és iskolákba jártak, speciális munkahelyeken dolgoztak, illetve dolgoznak még ma is több tízezren. A társadalom vérkeringésébe nem tudtak bekapcsolódni, a többség nem is találkozik velük. Emiatt nem is lehet elvárás, hogy elsőre tudjuk, hogyan viselkedjünk velük, nem szabad magunkat rossz embernek érezni attól, ha nem egyértelmű, miként segíthetünk nekik. Honnan is tudnánk, ha kevés alkalmunk volt kapcsolatba lépni velük? Ezt meg kell tanulnunk, és teljesen normális, ha elsőre bizonytalanok vagyunk.

„A legfontosabb dolog – és ez mindenféle fogyatékosra vonatkozik –, hogy az érintettől mindig kérdezzük meg: tudunk-e bármiben segíteni, és ha igen, akkor hogyan.

„Ha nemleges választ kapunk, azt is fogadjuk el. Ilyenkor nem szabad megsértődni, bármit erőltetni. Nem kell meglepődni azon sem, ha a segítség módjára vonatkozóan egészen konkrét instrukciókat kapunk” – mondja **Vég Katalin**, a fogyatékos és megváltozott munkaképességű emberek esélyegyenlőségéért dolgozó Salva Vita Alapítvány vezetője. A kérdés azért fontos, mert magabiztosságot ad a fogyatékkal élőknek is, jó, ha elmondhatja, mi jelent számára segítséget, és mi nem.

MONDHATOM, HOGY VISZLÁT?

„Látássérültekkel kapcsolatban például mindig neuralgikus pont a kísérés, amiben sok ember bizonytalan. A fő szabály ilyenkor az, hogy a könyökünket ajánljuk fel, és ha az érintett elfogadja, akkor fél lépéssel előtte megyünk. Menet közben mondani kell mindent, jelezni, merre fordulunk, következésképpen esetleg lépcső vagy rámpa” – mondja Vég Katalin. A szakember azt is kiemeli, hogy ha egy vak emberrel többen beszélgetünk, akkor fontos, hogy mindenkit név szerint bemutatassunk, hozzátéve azt is, hogy az illető melyik oldalunkon áll. Így az irányok már ismertek, mindig egyértelmű, mikor ki beszél. Íratlan szabályok a vakvezető kutyákra is vonatkoznak, őket például nem szabad simogatni vagy etetni. Ilyenkor ugyanis az eb „szolgálatban van”, nem jó elvonni a figyelmét. Azt ugyanakkor meg lehet kérdezni, hogy az állatnak adhatunk-e vizet, de előzetes engedélykérés nélkül ezt még nyáron sem szabad megtenni. Egy vak ember jelzi, ha biztonságban érzi magát, mert például ül, kutyáját pedig nyugodtan meg lehet simogatni. Ilyenkor jellemzően a hámat is leveszi róla, hogy a kutya számára is egyértelmű legyen: nincs külön feladta, barátkozhat bátran. Amikor egy-egy találkozás véget ér és búcsúzkodunk, felmerülhet a kérdés, mondhatjuk-e egy vak embernek, hogy viszontlátásra, nem kínos-e. Egyáltalán nem, ők is ugyanezt a megszokott formulát használják, senki nem sértődik meg az ilyen elköszönés miatt.





ÜLJÜNK MELLÉ!

Ha kerekesszékes emberrel beszélgetünk, érdemes mellé leülnünk, megelőzve ezzel azt, hogy folyamatosan felfelé kelljen néznie. Fontos az is, hogy eszközeikhez ne nyúljunk, legyen az akár maga a kerekesszék, akár egy járókeret vagy mankó. „Ezeket a nagyon személyes tárgyakat még segítő szándékkal se fogjuk meg, csak ha előre engedélyt kértünk. Aki mankót használ, és például egy üvegajtón szeretne kimenni, annak sem szabad reflexből, jót akarva kinyitni azt a másik oldalról. Mert ha már fogja, esetleg tolja is, akkor valamilyen szinten támaszkodik is rá, így ha hirtelen kinyitjuk, akkor azzal akár balesetet is okozhatunk. Az ilyen veszélyeket nem feltétlenül tudjuk egy adott helyzetben gyorsan felmérni, ezért is hasznos mindig megkérdezni, segíthetünk-e” – hangsúlyozza Vég Katalin.

KIABÁLNI TILOS!

A siketekkel, hallássérültekkel való kommunikációnak is külön szabályai vannak, velük például nem szabad kiabálni vagy a szájmozgásokat eltúlozni. „Náluk a helyzetet nehezíti, hogy a hallássérülés foka különböző lehet, és azt többféleképpen kompenzálhatják. Vannak például, akik szájról olvasnak, mások jelnyelvet használnak, ezt mindenképpen tisztázni kell. Utóbbi esetben jelnyelvi tolmácsszolgálattól lehet segítséget kérni, ehhez ma már nem szükséges a tolmács személyes jelenléte: ő egy tablet vagy telefon segítségével online tud segíteni mindkét félnek. Aki szájról olvas, azzal fontos szemben állni, és figyelni arra, hogy ne ablak vagy egyéb fényforrás elé helyezkedjünk. Ha ezt tesszük, pont sötétben lesz az arcunk. Szintén fontos, hogy beszélgetés közben ne együnk és igyunk, ne cigarettázzunk” – hangsúlyozza Vég Katalin. Nem szabad túlzottan artikulálni sem, mert az a kommunikációt csak rontja. A lényeg, hogy normális ütemben beszéljünk, időnként pedig visszakerdezzünk, hogy érthető-e, amit mondunk. Nem szabad kényszerűen érezni azt sem, ha valamit esetleg meg kell ismételni. A hangszínt akkor sem jó megemelni, ha beszéd fogyatékos emberrel kommunikálunk, emellett pedig figyelni kell arra, hogy beszédtempójából, beszédének szaggatottságából még véletlenül se akarjunk az intelligenciára következtetni. Nem jó az érintett helyett a mondatokat sem befejezni, meg kell várni, míg végigmondja azokat. Másrészt, ha valamit nem értünk jól, azt jeleznünk kell nekünk is.

EGYSZERŰ MONDATOK

Az értelmi sérült és autista személyekkel való kommunikációra is figyelni kell, jó például, ha az ilyen beszélgetések során egyszerű mondatokban fogalmazunk, nem használunk idegen szavakat, szakzsargonokat.

Fontos az is, hogy az érintettet előre biztosítsuk arról: nyugodtan visszakerdezhetsz, szólhat, ha valamit nem ért.

„Az autista személyekről az is tudni kell, hogy nem szeretnek közel kerülni idegenekhez, így ha beszélgetés közben két lépést hátralepnék, azon nem szabad megsértődni, ahogy azon sem, ha nem néznek a szemünkbe, mert számukra ez is problémát jelenthet” – mondja Vég Katalin. Jellemző az autizmussal élőkre az is, hogy szó szerint vesznek mindent, a metaforákat nehezen értelmezik. Emiatt lehet számukra meghökkentő, ha például azt mondjuk nekik: leesett az állunk. Sokat segít, ha egyértelműen kommunikálunk velük, és nem kell kikövetkeztetni a valódi mondanivalónkat. Tudni kell azt is, hogy sokan közülük érzékenyebbek a különböző ingerekre, például a zajra, így jó a beszélgetéshez eleve csendes helyszínt keresni. Ha ezekre a szabályokra figyelünk, a kommunikáció egészen gördülékeny lehet. ♦



SZÖVEG –
KIRÁLY ESZTER

Befogadó játszóterek – AHOL A TÖRÖDÉS MAGÁTÓL ÉRTETŐDIK

A Szerencsejáték Zrt. „A játék összeköt!” szemléletformáló programja keretében 2017 óta több mint egy tucat egyetemes tervezésű, úgynevezett befogadó játszótér adtak át Magyarországon. A fogyatékossgal élő és az ép gyerekek számára a közös játék során észrevétlenül válik természetessé az összetartozás, az elfogadás és az egymásra való odafigyelés. Ez év végéig Budapesten a 22. kerületben, Egerben, Esztergomban, Győrben és Nyíregyházán készülnek el a legújabb játszóterek. Fördös-Hódy Erzsébet rehabilitációs szakmérnökkel, a projektben részt vevő Játéknapp Kft. munkatársával a játszóterek kialakításáról beszélgettünk.

♦ –Mi a különbség az egyetemes, más néven befogadó és az akadálymentes játszóterek között?

– Az egyetemes tervezés (angolul: universal design) kifejezés a mindenkinek való megfelelésre utal. Persze tökéletes megoldások nincsenek, de egyetemes tervezés esetén olyan megoldásokban gondolkodunk, amelyek a lehető legtágabb körben veszik figyelembe a különböző adottságokat, és ez nem feltétlenül csak a fogyatékossgot érinti. Egy játszótér tervezésekor a felnőttekre ugyanúgy gondolni kell, hiszen a kísérszemélyek, anyukák, nagyszülők, pedagógusok szintén élhetnek akadályozottsággal. Figyelembe vesszük például az alacsony és a magas növsűiek, az idősek, a babakocsival közlekedők, a kismamák igényeit, azokét, akik tartósan vagy átmenetileg valami-féle speciális igényrel élnek. Az akadálymentes és az egyetemesen tervezett létesítmények között az a fő különbség, hogy az akadálymentesség bizonyos speciális megoldásokat helyez előtérbe, az egyetemes tervezésnél viszont érvényesül egy proaktív szemlélet, előgondolkodás, ami azt jelenti, hogy eleve úgy tervezzük a teret, hogy nem létesítünk utólag elhárítandó akadályokat. Ha például egy forgó

eszközt a padozatba süllyesztettünk, akkor azt rögtön mindenki tudja használni, nem kell később speciális szempontok alapján alakítani rajta.

– Hogyan segíti egy ilyen tér azt, hogy ép és sérült gyerekek ne csak egymás mellett, de egymással együtt is játsszanak?

– A játszóterek mindig ösztönzik az együttjátszást. Igaz, az egymás melletti és egymással történő játék részben életkori sajátosság is, az egész kicsi gyerekeknél van egy olyan periódus, amikor inkább párhuzamosan, egymást figyelve, de kevés interakcióval játszanak. A gyerekek, ha egy helyen vannak, nem tesznek különbséget, sokszor maguktól segítenek is, ha egy társuk nem tud járni, ha egy látássérült gyerekekkel találkoznak, akkor megfogják a kezét, odavezetik valahová. Számukra ez sokkal természetesebb, mint a felnőtteknek. De ahhoz, hogy felnőttként is nyitottak legyenek, a gyerekeknek fontos, hogy felszabadult körülmények között találkozhassanak sérült társaikkal, legyenek közös élményeik, amiket ezek a játszóterek biztosíthatnak nekik.

Kép: Szerencsejáték Zrt.





– Inkább újragondolt formatervezésű hagyományos játékok, vagy új fejlesztésű, speciális játékeszközök találhatók a befogadó játszótereken?

– Mindkettő jellemző. A felméréseink szerint a fogyatékkal élő gyermekeknek is mindig vonzóbbak a nagymozgásos eszközök, tehát a hintázás, a csúszdázás élményét szeretik leginkább. A csúszda tervezéskor ezért vagy alacsonyabb indulószintről indítjuk a csúszdát, vagy ha a geometria lehetővé teszi, akkor a területet rendezzük hozzá a meglévő domborzatot kihasználva. Kisebb játszótereknél a kombinált eszközök válnak be, itt például a csúszdaszintet nem mindenki éri el, vannak viszont olyan platformjai, amelyek bizonyos magasságról már megközelíthetők, akár kiülve, vagy rámpa segítségével.

– Hogyan képzeljük el például egy kombinált homokozót?

– Van egy földön fekvő, hagyományos homokozó, ami lehet fából, fémből éppúgy, mint műanyagból. Ennek a kombinált része azt jelenti, hogy különböző magasságú tálcákat is elhelyezünk benne, amelyeknél a kisebb-nagyobb gyerekek ülve vagy állva, de akár kerekesszékből is kényelmesen játszhatnak. Különböző életkorú, méretű és manipulációs képességű gyerekeket egyaránt kiszolgál egy ilyen homokozó.

– A játszóterek nagyobb része tematikus, van már például Lúdas Matyiról, a magyar népmesék világáról, de a Csepel-sziget élővilágáról szóló játszótér is. A tematikus kialakítás része az egyetemes tervezésnek?

– Az, hogy tematikát adunk a játszótérnek, az a tér és az eszközök használatának megértését is segíti. A terek szervezése ad egy vonalat, mondjuk a mese cselekménye mentén, amit követve a gyerekek észrevétlenül tanulják meg a tér működését, elrendezését. Ez plusz játékelményt is ad nekik.

– Milyen visszajelzések érkeztek eddig a játszóterekről?

– A legjobb visszajelzés mindig az, amikor látjuk, hogyan játszanak a gyerekek a játszótereken, és jól érzik magukat. Látjuk, milyen nagy örömet jelent, amikor egy kerekesszékes gyermek is tud trambulinozni, mennyire boldog attól, hogy ő is röppülhet kicsit – ha nem is fél métereket, de néhány centit tud „ugrani”. Vagy van például egy szócso nevű termékünk, aminek a két pontjáról lehet egymással beszélgetni, és ezeket a játszótér két végébe helyezük el. Ezzel is nagyon szeretnek játszani. Az én gyermekeim ugyan lassan kinövik a játszótereket, de az ő egyik nagy kedvencük a 18. kerületi játszótéren található, nyolc gyerek által hajtható forgó volt. A szülők és a pedagógusok részéről is fontosak a visszajelzések: a projekt során sokat segítettek pontosítani, jobbá tenni az elemeket, hiszen különböző típusú sérültséggel élnek a gyerekek, és ők közvetlenül rálátnak a speciális igényeikre. A helyi igényeket is alaposan mérlegelni kell. Ha az adott környéken lévő speciális intézményben az autizmussal élő, a látássérültek vagy épp a kerekesszékes gyerekek aránya a magasabb, akkor az ő szükségleteik felé érdemes eltolni a tervezés irányát. ♦



ODAÁT

Nem hiszem, hogy odaát meglelek
valakit is azokból, akikért
testem és lelkem nem bánta, hogy élt.

De annyi boldogságot, örömet
vesztettem velük, akik már odaát
vannak, akárhol, és itt a világ
nélkülük annyival kegyetlenebb,

hogy lassan kezdek mégis oda vágyni,
ahol ők vannak, akárhol, akármi
formában, kiket ideát szerettem
s azt kezdem hinni, hogy bármilyen alakban
az az odatünt boldogság is megvan –
ha emléke oly örök a szívemben!

Illyés Gyula: Nem hiszem...

szállóigévé lett szavai szerint „a szívnek is megvannak a maga érvei”, és ezek az érvek nem a póre logika rendjéből, hanem egy másiktól, a szeretet rendjéből származnak.

A költemény mindössze két mondat, nemcsak gondolatilag, nyelvilag is nagyon tiszta, világos, logikus szerkezetű: nem hiszem – de... Illyés nem hisz a túlvilágban, nem tudja elhinni, hogy „odaát” megtalálja meghalt szeretteit. Ez a tézis. És a 4. sorban jön a nagy „de”, arról, hogy miért kell mégis léteznie annak, amiben oly kitartóan nem hisz. Mert a szerettei társaságában megélt boldogság emléke olyannyira megmaradt és örök a szívében, hogy e boldogság tárgyainak is öröknek kell lenniük valamiképpen. A sors vagy talán Isten az embernek megadta a szeretet képességét és azokat, akiket szerethet, családot, barátokat, társakat – csak azért, hogy a halálban a viszontlátás reménye nélkül, végleg elszakadjon tőlük? Lehetetlen. Hogy a halálban hirtelen úgy eltűnjenek ezek a szeretetkötelékek, mintha sose lettek volna? Képtelenség. Az ember persze semmi egzakt dolgot nem tudhat az odaatról, erről az egészen más világról, amelyről a Szentírás is csak képekben, hasonlatokban, szimbólumokban képes beszélni. Csakhogy ez az értelemnek kevés, éppen ezért nem hisz benne a szenvedélyes értelemkereső költő. Tele is van a vers határozatlan névmásokkal: „akárhol, akármi formában”, „bármilyen alakban”. Mégis. Az ember majdani feltámadása mellett az évszázadok során át felhozott rengeteg érv között ez a legerősebb, kivédhetetlen, a szeretet érve. A szeretetét, amelyben ott van a halhatatlanság vágya. ♦

♦ Illyés Gyula (1902–1981) költő, regény- és drámaíró, az 1960-as és 1970-es évek elismert poétafejedelme a Nyugat második nemzedékéhez tartozott. Sok nyugatos társához hasonlóan egész felnőtt életében, különösen időskorában küzdött a hitért és a hit ellen – egyszerre. Amikor egy interjúban erről, a hitről kérdezték, így válaszolt: „Istenkeresés? Nem: értelemkeresés. Minden élet értelmének, titkának a fejtegetése. (...) Kész vagyok Isten befogadására is, mint a dolgok végső értelmének, az egész teremtés befejező aktusának a befogadására, de tudjam, értsem, igazoljam a magam számára.” Ám már ekkor sejti, hogy éppen ez, önnön értelmének gőgje lehet az akadály ebben a keresésben, mert Blaise Pascal



Hieronymus Bosch (15. század): A gyönyörök kertje – részlet a középső panelből. Olajfesték, vászon, 205,5 × 384,9 cm



SZÖVEG –
GRECSÓ KRISZTIÁN

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

A CIKK TÁMOGATÓJA:



AGRÁRMINISZTERIUM

Félúton a Vangel tanya felé

♦ A lovaskocsi lépésben cammog, a lovak néha szinte megállnak, olyankor a gazda a gyepelőért nyúl, de még hozzá se ér, a lovak lépnek párat. Szórakoznak vele, de az öreg hagyja. Nem sietnek sehová, ismételgeti, ez a szabadszombat (a Hámán Kató szocialista brigád nagylelkű följánlása) erre van szánva. Ha hamarabb végeznek, ne adj' Isten még kapnak újabb feladatot.

– Kinek köll az?

Sanyika bólogat, ezt már érti, senkinek se köll. Behozzák a cefrés hordókat a Vangel tanya mellől, amit most úgy kell mondani, Gorkij téesz, B-épület, és mire beérnek vele, más önkéntes munkát már sajnos nem tudnak felajánlani.

Alig néhány felhőcáfat inog az égen, riadozik az őszi nap, de van még némi ereje. Sanyika évek múlva is úgy emlékszik, ő már egészen hamar meglátta, és sokáig nézte, bámulta, sőt, többször Dezsőfi Károlyra pillantott kérdőn, látja-e ő is a letaposott csapást, ami az árok felé vezet. És az árokban azt a ballonkabátos hátat. Károly gazda úgy tett, mintha nem érezné a gyerek pillantását, és persze, lehet, hogy tényleg nem vette észre, elbóbiskolt vagy bambult, de a legvalószínűbb, hogy úgy tett, mintha nem érezné magán a kérdő tekintetet. Nyilván nem tudta, mit csináljon, várta, merre fordulnak a dolgok. Kibírhatatlanul vontatott volt a tempó. A lovak is arra tekintettek pedig, a ló kíváncsi állat,

meg-megrázták magukat, a jobboldali, az árok felől húzó nyerített is.

Sanyika nem akarta elhinni, hogy egyszerűen elmennek mellette. Képtelenül közel, nevetségesen komótosan. Nem lehetett máshová nézni. Csak a kabátra. A test feje lóghatott, mert az nem látszott, csak a természetes, gyűrött ballon barnállott. Elnémult az őszi határ, mintha a varjak is félték volna károgni, csönd lett, csak az araszoló kocsi tengelye nyikordult ritkán. Nem akart elmúlni az egész, nem bírt. A kabát eltűnt a fiú látóteréből, de oldalról még mindig érzékelte.

Ahogy túlhaladtak rajta, Sanyika még jobban megdermedt. Szorította a saját térdét, nem mert semerre nézni, csak ült, mint feleltetés előtt, vagy mint akinek folyton a hátára sóznak, hogy görbe. Megkerültek a varjak, belobbant a kárognás, és gyakorolni kezdtek megint rajban a fecskék.

– Sanyika!

A fiú nem fordult az öreg felé, de a válla rezzenése jelezte, hallja.

– Sanyika!

Egyszerűen nem bírt Károly gazda felé fordulni.

– Sanyika!

Most nézett oda.

– Az nem Földi elvtárs volt?

Megrántotta a vállát.



– Ember lehetett – felelte.

Dezsőfi Károly elmosolyodott.

– Éles eszed van, fiam, még sokra viheted.

Megfordultak az árok és a mélyszántás szegélyezte keskeny földúton. Jóval hamarabb lett volna leszállni és azt a néhány métert visszasétálni, semmi értelme nem volt a komplikált és hosszadalmas manővernek, de Sanyika megint érezte, jobb, ha nem szól, abból nem lehet baj. A lovak erőlködtek, megtolták farból az ipszilon-kanycart. Visszafelé azt a néhány lépést szinte már nem is húzták, egy pillanat alatt az árokban fekvő alakhoz értek. Az állatok maguktól megálltak, tudták, hová jöttek.

Dezsőfi Károly köhintett egyet, és úgy fészkelődött, hogy nyikorogjon az elhanyagolt kocsi. Recsegett a bak, nyöszörögött a kocsirúd, az egész alkotmány. Sanyika oldalra nézett, a hangzavar dacára Dezsőfi Károly még a helyén ült, csak most kezdett el, kelletlenül, mintha emberesen fájna, leereszkeszteni. Jajgatott, morgott, nyöngött. Ahogy tett az árok felé egy lépést, visszaneézett a gyerekekre. Sanyika lepattant egy ugrásból, és mindjárt az öreg mellé pördült. Úgy léptek, együtt, mintha táncolnának. Ritmusra. Lassú ütemű, kimért tánc volt ez, közben Dezsőfi Károly krárogott, hörgött, köhécselt. Az árokban fekvő kabát alá néha be-bekapott a szél, ők ilyenkor ijedten megtorpantak, de az alak nem mozdult.

Sanyika elvétette a lépést, előrébb került, mint a gazda. Az öreg csak a kezével mutatta, mintha jószág-nak tenné, hoci, ő megy elől. A fiú visszaaraszolt. Károly gazda gumicsizmája alatt harsogott a lapulevél, az öreg

egyre szaporábban vette a levegőt, nagyot sóhajtott. Leereszkesedett az árokba, és mielőtt a testhez nyúlt volna, visszaneézett a fiúra. Sanyika ösztönösen bólintott. A gazda is, mintha visszaköszönt volna, mintha indulna valahová.

Megfogta az árokban fekvő testet, a válla alá nyúlt és félig megfordította. A férfi hajolajtól összeállt haja egy tömbben leesett az arcára: mint valami félig leszakadt paróka. Borotvált arcán elkenődött a pálinkaszagú hánnyás. Dezsőfi Károly köhintett, aztán teljesen máshogyan, mintha ahogy eddig a gyerekekkel beszélt, alázatos, fölszorult hangon azt kérdezte az ájult részeg téeszelnőktől:

– Földi elvtárs, miért vagy te az árokban? ♦

A tanya az Alföld egyedülállóan tipikus vidékies településformájának tekinthető településképződmény, az Alföld szétszórt, magányos telepeit jelentette, amelyek többnyire a gazdálkodás központjai és a lábasjóság telelőhelyei voltak. A tanya kialakulásában a mezőgazdaság játszott az alapvető szerepet. A tanya a XIV–XV. században vette fel tartozéktelepülés jellegét, a mezőváros sajátosságaként. Gazdaságuk fellendülése a XIX. század végén és a XX. század elején zajlott.

A hungarikumról bővebben:

<https://kepmas.hu/hungarikum-sorozat>



SZÖVEG –
AYHAN GÖKGHAN

”

MINDEGYIKÜNK VALAMILYEN KÜLDETÉSSEL JÖTT EBBE A VILÁGBA

A számos elismerésben részesült és a tanításban elhivatott **Lakatos György** hegedűművésszel pályakezdéséről, a tanításban betöltött szerepéről és a Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszuson bemutatott, egyedülálló, a cigányság kultúrájához kötődő zenei kompozícióról beszélgettünk.

- ♦ – **Zenészcsaládból származol, a családotban kiváló muzikusok voltak. Egyértelmű volt, hogy ezen a pályán indulsz el?**
 - Nem volt magától értetődő, noha édesapám az egyik legkiválóbb primás volt, a Gellért Szállótól a Hiltonon át a Gundel étteremig számos legendás helyen játszott itthon és külföldön egyaránt, édesanyám pedig zongoraművész. A Kossuth-díjas **Hernádi Lajos** tanította a Zeneakadémián, **Kodály Zoltán** felvételiztette. Mindketten tudták, milyen lemondást követel az embertől ez a szép hivatás. Szüleim minden kulturális eseményre nyitottak voltak, rendszeresen jártunk színházba, moziba, koncertekre, otthon állandóan szólt valamilyen zene, a népzene-től kezdve a jazzen át szinte mindent hallgattunk. A klasszikus zene, a komolyzene közvetítette hangzásvilág mégis magával ragadott. Hamar tudomásul vettem, hogy tartogat a hivatás buktatókat. Ott áll a pódiumon az előadóművész, és akárhogy szeretné a legjobb formáját nyújtani, nem biztos, hogy a közönség vagy a szakma úgy ítéli meg, hogy mindent beleadott. Az előadóművészetben, az egyéb művészeti ágakhoz hasonlóan, az eredmény és a siker soha nem objektív megítélés alá esik, noha az igazán nagy művészek a klasszikus zene határain belül megteremtik a saját hangjukat. Engem ez nem tántorított el, sőt kifejezetten motivált, hogy kitartsak mellette. Kilencéves korom körül kezdtem el hegedülni, majd 13 éves koromban felvételt nyertem a Zeneakadémia különleges tehetségek osztályába. Onnantól nem volt kérdés, melyik úton indulok el.

Kép: facebook.com/Lakatos György



– A szólókarrier mellett hosszú ideje visszatérő tanár vagy a Snétberger Zenei Tehetség Központban.

– Snétberger Ferenc hegedűtanárt kerestem, és rám esett a választása. Több mint 10 éve tanítok itt, nagyon szeretem. Nem tagadom meg a cigány származásomat, abszolút tudom, hogyan találhatom meg az ottani fiatalokkal a közös, munkához szükséges hangot. Akkor és ott is a segítőkészség állt tanításom középpontjában, az utak megtalálásának egyengetése, a gyerekek támogatása és bátorítása.

Azt gondolom, hogy az évtizedekig űzött porzosz tanítási mód mára a múltté, egyszerűen nem alkalmazható a mai fiataloknál, inkább a nevelői attitűd dominál. Tapasztalatom, hogy a túlfegyelmézést a fiatalok nem minden esetben szeretik. Ha úgy közeledsz hozzájuk, hogy figyelsz rájuk, a lelki életükre, egyéni problémáikra, olyan dolgokra jöhetsz rá, amik a későbbiekben hozzátehetnek a játékukhoz. A tanítási módszerem emberközpontú, és szerintem ez a legfontosabb.

– Sokak szerint hit nélkül lehet élni, de nem érdemes. A te ajtódon mikor kopogtatott Isten?

– Az én életemben a római katolikus valláson keresztül kisgyerekkorom óta jelen van. Sok esetben megéreztem a Jóisten jelenlétét, jártam hittanra, rendszeresen olvastam a Bibliát, arra törekedtem, hogy az ott tanultakat beintegráljam az életembe, ne csak olyan legyek, aki vasárnap elmegy a templomba, hanem ténylegesen az élet különböző területein megfelelek a vallás elvárta kritériumoknak. 2001-ben az a szerencsés helyzet állt elő, hogy szent II. János Pál pápa audienciában részesített. A hozzá hasonlóan nagy tudással rendelkező, komoly mélységgel megáldott emberekkel való találkozásokból rengeteg erőt meríték.

– A most szeptemberi Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus alkalmából nem akármilyen feladat talált meg.

– Dr. Erdő Péter bíboros atyával tulajdonképpen a beiktatása óta jó kapcsolatot ápolt a családom, sok, egyház szervezte eseményen vettünk részt, akár úgy, hogy koncertet adtunk. Az egyik ilyen alkalommal, 2018-ban a Szent István-bazilikában mondta bíboros úr, hogy lefordították a Bibliát cigány nyelvre, és az az ötlete támadt, hogy a 2020-ra tervezett világeseményen ezzel valamit kezdeni kellene, és arra kért, gondolkodjam rajta. Arra az elhatározásra jutottam, hogy megkérem

az egyik növendékemet, Oláh Patrik Gergelyt, hogy a lefordított misetételeket zenésítse meg, egyszerűen a húszperces darab a katolikus mise tétélei szerint épül fel. Ezt az egész kompozíciót klasszikus zenei köntösbe kellett öltöztetnie. Az is nagy hangsúlyt kapott természetesen, hogy ne feledkezzünk meg az európai kisebbségek zenéjéről. Az volt az elképzelésünk, hogy ez olyan motívumok kapcsán jelenjen meg a zenében, hogy aki meghallja, beazonosíthassa, hogy melyik népcsoport kultúrájához kötődik.

Megtiszteltetés, hogy az egésznek én lettem a művészeti koordinátora. Az előadáshoz a Nemzeti Filmharmonikus Zenekart, a budapesti ferences templomban megismert, Kecskés Mónika vezette kórust, a műfajában elsöprű erejű Szőke Nikolettát és a nagy népszerűségnek örvendő Takács Nikolast kértem fel, a karmesteri pálcá Alpaslan Ertüingalp kezében volt. A műben kiemelt szerepe van a cimbalomnak, amit Farkas Rózsa Liszt-díjas előadóművésznünk szólaltat meg.

Hiszek abban, hogy a zene olyan kifejező eszköz, amellyel egy embert a szívéen keresztül el tudunk érni.

– Mit tudhat meg a darabon keresztül a cigányságról a nem cigány közösség, és te mit tudtál meg a cigányságról?

– A széles skálán mozgó zenei elemeket ismerhetik meg, mint például a fülbemászó dallam, az érzelemben gazdag zenei motívumok vagy az egyéni ritmusvilág. Jelen van még egyfajta szabadság iránti vágy, amely jellemzi a cigányság zenéjét. Egy népcsoport zenéjén át maga az ember ismerhető meg. Itt sok olyan ismert dallam kapott klasszikus zenei aláfestést, amely eddig ilyen formátumban nem szólalt meg.

Elsősorban azt szeretném, ha elgondolkodnának az emberek azon, hogy egyformák és egyek vagyunk, nem számít, ki honnan jött vagy hova tartozik, mindegyikünk valamilyen küldetéssel jött ebbe a világba, és ha ezt sikerül megtalálnunk, mélységesen hálásak lehetünk, és majdan elégedetten távozhatunk.

– Te mindig tudod, hogy mi a célod?

– Mindenekelőtt az, hogy az embereket a hegedűjátékkal, a tanítással a belső világomba kalauzoljam el. Olyan élményt szeretnék adni, amit a befogadó élete egy-egy kritikus pillanatában felidézhet, és lelkileg táplálhatja őt. Véleményem szerint erre való a zene, az előadóművész másodlagos, a zene áll mindennek felett. ♦

EIFFEL

EIFFEL MŰHELYHÁZ
EIFFEL ART STUDIOS

MŰVÉSZET. MESTERSÉG. MEGÚJULÁS.



CSER KRISZTIÁN operanémetes

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

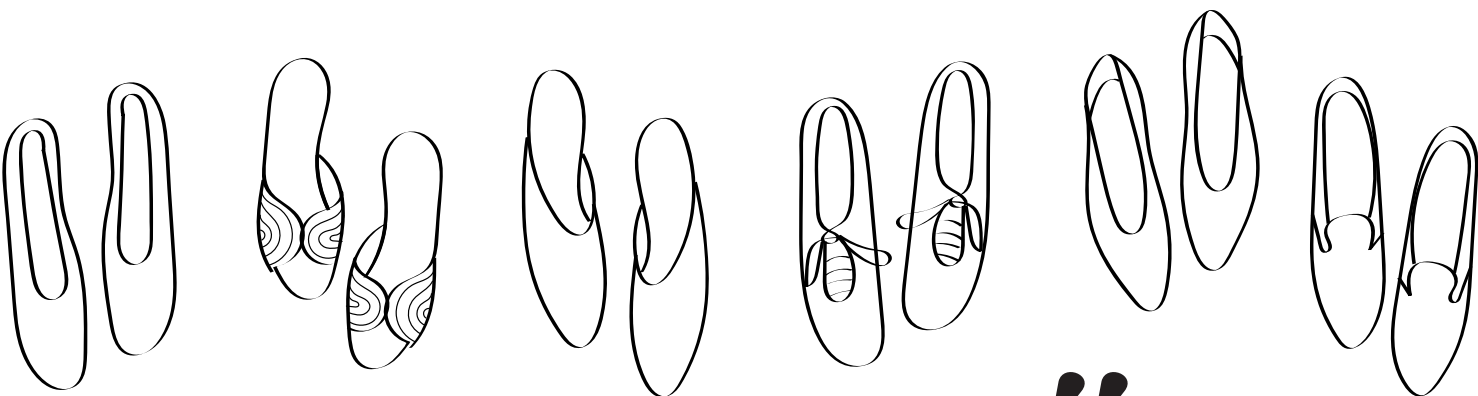


AZ OPERA ÚJ MŰVÉSZETI KÖZPONTJA
1101 BUDAPEST, KÖBÁNYAI ÚT 30.



SZÖVEG –
FÜTŐ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER



A CIPŐ

◆ Az utóbbi években az a szokás alakult ki, hogy az emberek kiteszik a kapu elé azokat a holmikat, amelyekre már nincs szükségük. Bárki elviheti ezeket. Jellemzően táskák, cipők, ruhaneműk, gyerekjátékok, néha valami enni való is.

Ezeknek nincsen kialakított helyük, sokszor a kuka vagy a szelektív gyűjtők tetejére kerülnek, olykor felakasztják a kerítésekre, vagy a beton villanyoszlopok ovális részébe teszik.

Különösen a – csak úgy, magukban kirakott – cipők érdekesek. Valahogy az az érzése támad az embernek, mintha épp akkor léptek volna ki belőlük. Mintha csak épp levették volna valamiért. De vajon miért? Olyan rend van a kertben vagy a lépcsőházban, hogy a kapuból már csak zokniban vagy harisnyában szabad bemenni. Esetleg rosszul lett az az illető, aki viselte, vagy esetleg részegen ért haza. De az is lehet, hogy valaki kifelé menet hagyta el a cipőjét.

Ez a cipő, amit a múltkor láttam, pont ilyen volt. Ráadásul egy nagyon szép cipő volt. Újszerű,

kifogástalan állapotú, fekete vagy sötétkék magas sarkú. Egy pasaréti ház borostyánnal befuttatott kapuja előtt állt a járdán, a jobb és a bal szépen egymás mellett, orral a bejárat felé. Nem volt kint a kuka, és a ház előtt villanyoszlop sincsen. Csak lent volt a járdán, éppen a kapucsengők előtt.

Akárha valaki ott állna és a neveket böngészné, vagy még inkább már a csengőt nyomná meg éppen, de nincs ott a nő, csak a szép fekete vagy sötétkék cipője. Talán láthatatlanná vált, vagy egyszerűen csak elfáradt és leült egy padra, amíg várnia kellett. Talán lejött a férfi, és megölelte, felkapta, ölébe vette, és úgy vitte be a házba. Olyan szenvedélyesen, hogy a cipő ott maradt a járdán. Észre sem vették, hisz nem is a földön jártak, mert csak egymás arcát figyelték, csak a másik hangját hallották.

Talán nem is kell már a nőnek, mert a férfi a tenyerén hordozza mostantól, és így kit érdekel a cipő, orral a kapu felé, a névtáblák alatt. A nap süttött, jöttek-mentek az autók, a gyalogosok, és nekem is mennem kellett. Aztán másnap is arra mentem, de a cipő már nem volt ott. ◆



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

KÉPMÁS > családi naptár



AZ ÖSSZES CSALÁDTAG PROGRAMJA EGY HELYEN!

VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG DECEMBER 10-IG
KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL

20% KEDVEZMÉNNYEL

1700 Ft helyett **1360 Ft-ért***

kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.

Május

Július

Szeptember

2022

KÉPMÁS Családi naptár



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

EGY EMBER – KÉT VILÁGHÍR

Charles Lindbergh valószínűtlen története

Charles Lindbergh nevéhez két múlt századi világszenzáció is kapcsolódik, az első egy repüléstörténeti mérföldkő, a második pedig egy szomorú bűntény.

◆ A VESZÉLY BŰVÖLETÉBEN

Charles Lindbergh a 20. századi amerikai újjarisztokrácia jellegzetes figurája volt. Apja néhány hónappal a fia születése után, 1902-ben emigrált Svédországból, kongresszusi képviselőként szolgált, és az első világháború alatt minden befolyását latba vetve próbálta elérni, hogy Amerika semleges maradjon. Amikor ez a próbálkozása sikertelen volt, könyvet írt „Miért háborúzik az országunk?” címmel. Hamarosan be is tiltották, és csak a harmincas években jelenhetett meg újra.

Az ifjabbik Charlest már gyerekkorától kezdve izgatta minden, ami technikával, gépekkel, járművekkel kapcsolatos. Imádta az autót, motorkerékpárja volt, és bár akkoriban még nem is látott közeli repülőgépet, beleszeretett a repülésbe. Szülei 1909-ben elváltak, őt pedig iskoláról iskolára hurcolták Amerika különböző államaiban. Végül beírták a wisconsini műszaki egyetemre, de másodéves korában otthagya az iskolát, és Nebraskában beiratkozott egy pilótaiskolába.

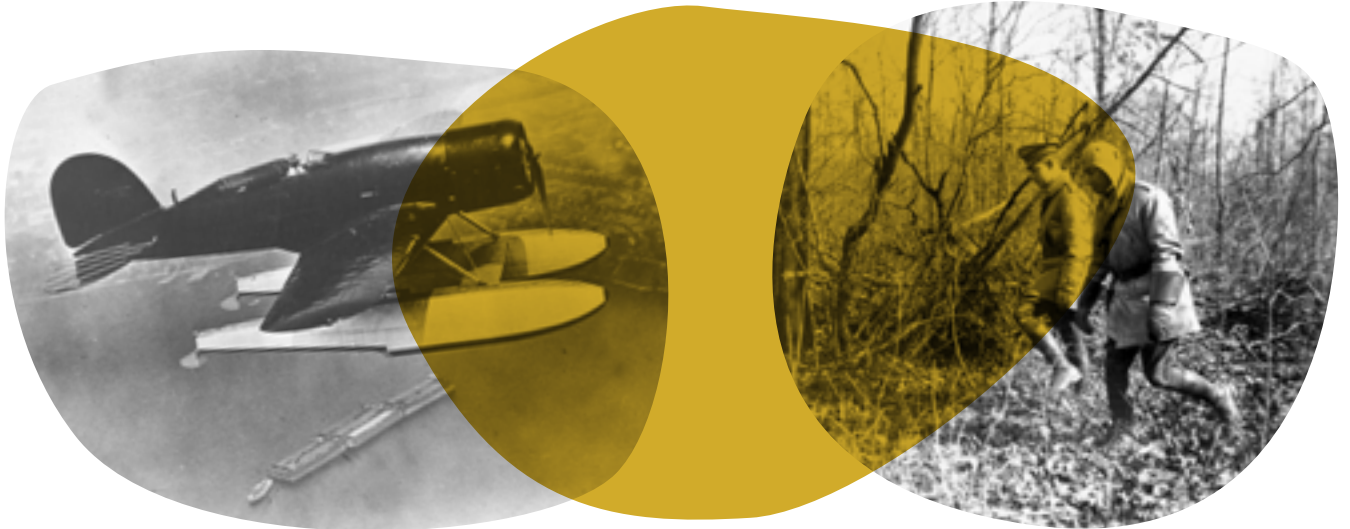
Tanult és gyakorolt, és eközben hamar bebizonyosodott, hogy a kalandvágy mellett nem sok félelemérzetnek

maradt hely benne. Amint magabiztosan kezelte a korabeli duplafedeles repülőgépeket, máris az állandó életveszély izgalmi vették át fölötté az irányítást. A repülés akkoriban még meglehetősen új és modern sportnak számított, így a mutatványosok biztos megélhetésre számíthattak. Pénzért nemcsak idegborzoló sétarepülésekre vitték a vállalkozó kedvű polgárokat, hanem látványos és veszélyes trükköket is bemutatnak a vidéki nézőközönségnek. Ezt *barnstorming*nek, azaz csúrrohamnak nevezték. A megdöbbent farmerek ilyenkor aggodalmas arccal figyelték, amint a zajos repülőgépek röpködtek ide-oda alig néhány méterrel a gazdasági épületeik fölött. A nyilvánvaló veszélyek mellett ez volt az egyik oka annak, hogy egy-egy csúrroham során komoly bajba kerülhettek a pilóták. 1909-ben például egy felpaprikázódott farmer kártevőirtó légpuskájával telibe találta egy Charles Foster Willard nevű mutatványos gépének propellerét, aki azonnal lezuhant, így a világtörténelem első „harcban” lelőtt pilótájává vált. Lindbergh viszont hamarosan tovább emelte a tétet, és a társa által vezetett repülő szárnyán sétálgatva vívta ki a nézők csodálatát.

Kép: Profimedia – Red Dot

Lind bergh





Lindbergh egy tesztrepülésen a Long Island (Manhattan, New York, USA) felett 1933. július 7-én

A bébi Charles Lindberghet kereső alakulat New Jersey-ben 1932. március 2-án

JÓL JÖVEDELMEZŐ HOBBI

A mutatványokkal megspórolt pénzén Lindbergh ötszáz dollárért vásárolt egyet az Egyesült Államok hadserege által leselejtezett repülőgépek közül. Ezek után saját uraként folytatta a csúrrohamokat és a szárnylovaglást. Eközben katonai kiképzést is kapott az amerikai légierőnél, több repülőbalesetet szenvedett, volt, hogy árvíz idején orvost szállított egy sürgős esethez, pilótaoktatóként tevékenykedett, illetve postai küldeményeket szállított repülőgépen. Rengeteg gyakorlatot szerzett, rutinos pilótává vált.

A lelkesedés és energia beérett, amikor tudomást szerzett az Orteig-díjról. Egy Raymond Orteig nevű hoteltulajdonos írta ki az Amerikai Repülőklub kezdeményezésére, a célja pedig az volt, hogy találjanak valakit, aki neheztelt körülmények között is át tudja repülni az Atlanti-óceánt. Sok próbálkozás már addig is történt, egy páros már a felszállás közben balesetet szenvedett és meghalt, egy másik eltűnt az óceán fölött.

A huszonötezer dolláros díjra az vált jogosulttá, aki bármelyik irányban megszakítás nélkül egymaga megteszi a New York és Párizs közötti ötezer-nyolcszáz kilométert. Lindbergh a nevezéshez bankhitelt vett fel, és két szponzort is szerzett. Részben a saját tervei alapján külön repülőgépet készíttetett, majd 1927 májusában a St. Louis szelleme nevű, egymotoros, együléses, vászonborítású, egyfedelű repülőgép New Yorkból a levegőbe emelkedett.

Az út nem volt könnyű. A gép tömege az ezerhétszáz liter üzemanyaggal együtt is csak kétezer-négyszáz kilogramm volt, könnyű játékszere az óceán fölötti szeleknek.

Háromezer méter magasan viharfelhőket kerülgetett, három méterrel a tengerszint felett pedig a hullámokat. Volt, hogy a gép alkatrészei elkezdtek befagyni, miközben a jellegtelen víztömeg és a felhők miatt majdnem végig táblázatok és becslések alapján kellett navigálnia. A végéig kimerült pilóta egy idő után hallucinálni kezdett. Mint később beszámolt róla, a pilótafülkét jelenések, fantomok töltötték meg, és jól hallható, tekintélyt parancsoló hangon segédkeztek neki a navigálásban és a felmerülő problémák megoldásában. Azóta sok hasonló beszámoló bizonyította, hogyan hozza létre ezeket a képzeteket az alváshiány, az elszigeteltség, a monotonia és a sötétség.

Harminchárom és fél óras, magányos repülés után megérkezett Párizs fölé.

A VILÁGHÍR FÉNYEI

A leszálláshoz kijelölt repülőtéren nem is szerepelt a térképén, ezért majdnem elvétette. Azt hitte, hogy a fentről látott hatalmas fényözön valami nagy ipartelep lámpáiból jön, holott a tiszteletére összegyűlt hatalmas tömeg lámpáit és megszámlálhatatlan autó reflektorait látta. A korabeli leírások szerint legalább százötvenezer ember várta őt, és Párizs történetének legnagyobb forgalmi dugója alakult ki.

Az elcsigázott, zavarodott Lindberghet a tömeg kiráncigálta a pilótafülkéből, és több kilométeren át a vállán hurcolta. Azonnal világhírű lett, tele volt vele a sajtó, édesanyja házáat pedig ezerfős tömeg vette körül. Özönlöttek az újságok és rádióállomások interjúfelkérései, az állásajánlatok és az egyetemek díszpolgári

ajánlatai. Az Atlanti-óceán átrepülése legalább olyan jelentőségű esemény volt, mint negyvenkét évvel később a holdra szállás. Az emberek imádták az új csodát, miközben befektetők tucatjai kezdtek tőkét áramoltatni a repülésbe. Az alig huszonöt éves Lindbergh végigturmezta majdnem egész Amerikát és sok latin-amerikai országot, beszédek százait tartotta, hirtelenjében összerántott önéletrajza dollárszázereket hozott neki. Becsületrendet és más kitüntetésekkel kapott, a Time Magazine pedig az év emberének választotta.

Szédületes karrier kezdődött, amelyet egy házassággal koronázott meg, 1929-ben feleségül vette Anne Morrow-t, a J. P. Morgan egyik tulajdonosának a lányát. Hat gyerekük született; az első – az ifjabbik Charles Augustus Lindbergh – már a következő évben.

Sajnos, az ő tragikus esete volt a második világszenzáció, ami miatt a család a világsajtó célkeresztjébe került.

SZOMORÚ SZENZÁCIÓ

1932 márciusában a kisfiú eltűnt a bölcsőjéből a Lindbergh-ház második emeleti gyerekszobájából. Az ablakhoz támasztva egy törött létrát találtak, a szobában sáros lábnyomokat, de értékelhető ujjlenyomatok nem voltak. Az ablakpárkányon egy kézzel írott üzenet feküdt, amelyben a rabló ötvenezer dollárt követelt a húsz hónapos fiúcskáért.

A keresés és a kihallgatások azonnal megkezdődtek, de nem vezettek eredményre. A második levél néhány nap múlva postán érkezett meg, ebben a gyerekrabló hetvenezer dollárra emelte a váltságdíjat. Ettől kezdve rendszeressé váltak az üzenetek: a rabló hol postán, hol taxisofőrökkel küldte őket. Megállapodás született, hogy egy dr. John Condon nevű nyugdíjas iskolaigazgató lesz a közvetítő. Condon – egy kő alatt elrejtett újabb üzenet instrukciói alapján – egy temetőben találkozott egy magát Johnnak nevező ismeretlen férfival. A rabló ragaszkodott hozzá, hogy újsághirdetések útján üzenjenek neki, és biztosítékként átadta a kisfiú pizsamáját.

A tizenharmadik üzenetet a közvetítő akkor vette át, amikor megint találkozott Johnnal, és átadta neki a pénzt. Az állt benne, hogy a kis Charles egy Nellie nevű hajón van. A hajó azonban sajnos nem létezett, a férfi pedig eltűnt. A gyermek holttestét májusban találták meg egy erdőszélen, a család házától néhány kilométerre.

A KOR NYOMOZÁSI BRAVÚRJA

A kutatásba a rendőrség mellett az FBI is bekapcsolódott, és hamarosan a kor legkiterjedtebb, legmodernebb nyomozása kezdődött meg. Mivel a váltságdíj jó részét aranyra

beváltható utalványok formájában adták át, ezek könnyen nyomon követhetőek voltak. A nyomozók minden banknak átadták az információkat, sőt személyesen kapcsolatba léptek rengeteg banktisztviselővel abban a reményben, hogy előbb-utóbb felbukkan az egyik utalvány. A levelet kézírászakértők elemezték, a törött létrát egy faanyagzakértő. Dr. Condon pontosan leírta a Johnnal folytatott beszélgetéseit, és felidézte a kiejtését. Ebből kiderült, hogy a férfi valamilyen németes dialektust beszélt. Kihallgatták az üzeneteket hordozó taxisofőröket is, és tőlük is begyűjtötték a férfi személyleírását.

Az áttörés végül 1934-ben történt meg. Tizenhat aranyutalványt találtak, mindegyiket a New York-i Harlem közelében váltották be. Egy nagy falitérképen, gombostűkkel bejelölve határolták körül a területet, ahol minden környékbeli boltosnak meghagyták, hogy figyelje, ki használ ilyen utalványt. Végül egy benzinkutas értesítette a nyomozókat, hogy valaki éppen aranyutalvánnyal fizetett, ő pedig felírta a rendszámát. Hamarosan elfogták Bruno Richard Hauptmann többszörösen büntetett német asztalosmestert, aki illegális bevándorlóként tartózkodott az Egyesült Államokban. A bizonyítékok egyöntetűek voltak: a kézírás, az utalványok sorozatszámja és a személyleírások is Hauptmann bűnösségét támasztották alá. A létrán talált szerszámnyomok az ő eszközeitől származtak, a faanyag az ő padlásán található padlódeszkák anyaga volt. Dr. Condon címét és telefonszámát megtalálták Hauptmann egyik szekrényének a belsejébe karcolva. A férfit öthétnyi tárgyalás után halálra ítélték, és villamosszékekben kivégezték.

SIKERES MUNKA, ZÚRÓS MAGÁNÉLET

Bár ezután még öt gyerekük született, a Lindbergh család soha nem heverte ki a traumát és a veszteséget. Charles sokféle komoly munkát végzett: Robert H. Goddardnak segített az akkoriban forradalmi rakétameghajtás fejlesztésében, kidolgozott egy módszert az operált szervek mesterséges vérellátására, és részt vett azokban a kutatásokban, amelyek később a műszív kidolgozásához vezettek. A második világháborúban – anélkül, hogy katona lett volna – ötven légi bevetésen vett részt. A gyerekeit a háború után is alig látta, rengeteget utazott, viszonyokat tarott fenn, három gyermeket szült neki egy kalapkészítő, kettőt egy festőművésznő, és szintén kettőt a titkárnője. Mind a három hölgyet megeskette, hogy a kapcsolatukról a haláláig nem szólnak egy szót sem, ők pedig betartották az ígéretüket. A gyerekek is csak akkor szereztek tudomást az apjuk kilétéről, amikor Charles Lindbergh 1974-ben meghalt a Hawaii-szigeteken. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

A vagyonom felét

” *Az Emberfia azért jött, hogy megkeresse és megmentse azt, ami elveszett.*

Lk 19,10

◆ Alacsony termetem miatt úgysem láttam volna semmit, úgyhogy drónnal repültem a tömeg fölé. Több kilométer távolságból irányítható gépem volt, tudtam navigálni otthonról, ki se kellett hozzá mozdulnom. Máig nem értem, hogyan vehette észre olyan messziről az aprócska, mindössze húsz centis gépet, hiszen az ugráló, üvöltöző tömeg kellős közepén állt. Egyenesen a kamerába, azon át pedig a szemembe nézett, és ezt mondta: hagyd azt a drónt, úgymint találkozunk nemsokára, mert ma este nálad vacsorázom.

Miután sietve kikapcsoltam a gépet, mintha egy másik lakásban ültem volna. Pedig ugyanott voltam, csak hirtelen zavarni kezdett mindaz, ami addig természetes volt. Elsőként a barátoknak hazudott haverjaimat kergettem ki a nappalimból. Mi van Zákeus, jön a te kis szent emberkéd, és rögtön nem vagyunk jók neked, kérdezte az egyikük gúnyosan. Ha holnap már nem lenne semmim, és hajléktalanként kéregetnék a házad előtt, akkor is szóba állnál velem, kérdeztem vissza. Ez elég jó módszernek bizonyult, mert rögtön lelépett magától, ahogyan az ismeretlen csaj is egyből magához tért, és kipattant az ágyamból, amikor mondtam neki, hogy itt nemsokára szegény, kisemmizett emberek fognak sorban állni az ajtó előtt.

A tárgyaimhoz viszont sokkal jobba ragaszkodtam, mint az emberekhez, és ez mindent elárul az akkori helyzetemről. Fizikai fájdalmat okozott már a gondolat is, hogy például a tévét vagy az autóm eladom, és az abból befolyó pénzt ne forgassam vissza valamelyik üzletembe.

Összegeken, bevételeken, százalékokon, kamatos kamatokon agyaltam már húsz éve minden nap, nem tudtam csak úgy, egyik percről a másikra kilépni ebből. Tépelődtem, rágtam a körmömet, jöttem-mentem a cucaim között, elsősre meg se hallottam, hogy csengetnek.

Leült az asztalhoz a tanítványaival, és látszólag semmiségekről kérdezgettek. Mi van velem, hogyan érzem magamat, hogy telik a napom. Eleinte nem értettem, miért esik ez annyira jól, hiszen semmibe sem kerül valakit megkérdezni a napjáról. Aztán rájöttem, hogy évek óta nem beszélgettem senkivel, akit igazán érdekelt volna, hogy én személy szerint, minden érdektől, tulajdontól és következménytől függetlenül hogy vagyok. És akkor kiszakadt belőlem az a bizonyos mondat, pedig nem kérdezték, és éreztem, hogy nem is várják el.

A vagyonom felét a szegényeknek, és akit megkárosítottam, annak négyszer annyit vissza. Teljesen magamtól mondtam ezt, láttam is, hogy a tanítványai meglepődtek. Jézus viszont a legkevésbé sem. Ma üdvösség köszöntött erre a házra, ennyit mondott, és ezzel a múlt minden súlyát levette a vállamról.

Már ott helyben tárcsázni kezdtem a számokat a jegyzetfüzetemből, nehogy később megdondoljam magam. Sorra jöttek a károsultak, én meg pakoltam ki a széfből a pénzt. A legtöbbjük ott maradt vacsorázni is, megtelt a ház ünneplő, jókedvű emberekkel. Ettünk, ittunk, megosztottuk egymással a történeteinket. Egy ponton még Jézus is táncra perdült a tanítványaival. Azóta se voltam ennél jobb buliban... ◆



BOBO FUN PARK

BOBO FUN PARK

- 3 EMELET MAGASSÁGBAN
- 30 AKTÍV ATTRAKCIÓ
- 3000 m², FEDETT
- 6-106 ÉVES KORIG

| ADRENALIN ARÉNA |

bobofunpark.hu



IDŐJÁRÁSFÜGGETLEN
PROGRAM



SZÖVEG –
LOVÁSZY LÁSZLÓ

Einstein ÁLÓMBAN ÉS ÉBREN

A világ nem az, aminek látszik. Mi a helyes,
mi a helytelen? Mi a bűn, mi a szabadság? Mi az idő,
mi a távolság?” – Fikciók és tények Albert Einsteinról.

◆ Kinyitotta a szemét, és oldalra pillantott, a földön fekvő könyvre. Most már emlékszik rá: az éjszakába nyúlóan olvasta Az álomfejtést Sigmund Freudtól, és érdekesnek találta. Megfoghatatlan, instabil gondolatok formálódtak benne. Egyszerre minden olyan képlékeny és egyúttal világos volt az agyában. Nincsenek változatlan dolgok, semmi nem marad mozdulatlan. Minden mozgásban van, még akkor is, ha nem érzékeljük. Az érzékeink nem megbízhatóak. Csak a hit lehet megbízható, ahhoz mindig ragaszkodhatunk.

Van Isten? Mi van helyette? Kinek az istene létezik, hol található? A Tórában, a Bibliában vagy az ember a saját maga istene?

Az ágya mellett lévő kis szekrényen heverő újságon a feleségével váltott levelek sokasága feküdt. Mindig Mileva nézte át a cikkeit, ellenőrizte a számításait. Kezébe akadt egy korábbi, 1901-es levelük, benne: „Mennyire boldog és büszke leszek akkor, amikor ketten együtt bemutatjuk a győzedelmes következtetésünket a mozgás relativitása kapcsán!”

Félretolta a leveleket, hogy lássa az újságot, amelynek a címlapján Szentpétervárról küldött tudósítás állt. Nagy-Britannia és Oroszország befolyási övezetekre osztotta Perzsiát, Afganisztánt és Tibetet. Az írás részletesen taglalta, hogy az Arthur Nicolson nagykövet és Alekszandr Iszvolszkij külügyminiszter által aláírt megállapodás az 1904-es Entente cordiale és az 1892-ben

kötött francia–orosz katonai konvenció kiegészítése. Egyértelműnek tűnt, hogy Németországnak szövetségesekre van szüksége. A nagy és régi európai hatalmak szövetkeztek vele szemben. A régi Európa állt szemben az új, dinamikus, erősödő Németországgal. A megkövesedett, nemesi származásra és születési előjogokra építő, gyarmatosító birodalmak állnak az új, modern technológiára és szorgalomra építő császársággal szemben. Nem is olyan rég, 1901-ben a boxerlázadás leverése után még együtt ültek megalázó tort a kínaiak fellett.

Tegnap ellenség, ma partner, holnap barát, holnapután ismét lemészárolandó állat? A világ nem az, aminek látszik. Mi a helyes, mi a helytelen? Mi a bűn, mi a szabadság? Mi az idő, mi a távolság? Mi a személy? Felelősség? Erkölc? Mi a lelkiismeret? Ezek mind olyan kérdések, amelyekre adott válaszok irányítják életünket. Mi történik, ha vitathatóvá válnak a meglévő válaszok, vagy ha egyszerre több válasz is van?

A ma istene, a holnap bűnbakja. Ma még bálvány, holnap ledöntendő és meggyalázandó szobor. Mi történik, ha a válaszok csak egymáshoz képest értelmezhetőek? Mi történik, ha a válaszok már kisebb, akár családi körben is vitathatóvá válnak? Ha a határok egyszer nem országok között, hanem emberek között húzódnak? Mi történik, ha a tömegektől elveszítjük az abszolútumot és a biztonságot? A múltat, a szokásokat? Hogyan fognak az emberek egymásra nézni? Egymást értékelni? Mi lesz a mérce? Lesz-e mérce?

Az álmvilágban minden más. Néha ébren álmodik az ember. Az idő lassabban telik, néha meg évszázadokat ugrik, a lépcsők végtelen hosszúak, néha meg rögtön a semmibe vezetnek. Amikor a papírlapok felfelé esnek, a lámpa fénye kínzóan zavaró és forog a szoba, nem tudni, hogy hol van az ember. Az előbb még a Mileva által írt egyenleteket nézte, most meg a felfelé eső ceruzákat – minden valószínűség szerint már átlépett az álmvilágba.

Feltápaszkodott, majd az asztal felé fordult, a padlóról felemelte *A mozgó testek elektrodinamikája* című tanulmányának kézzel írt lapjait. Az írás később a speciális relativitás elméleteként vált ismertté.

A tér és idő. Mérheteretlenek. Illetve csak egymáshoz mérhető. Vagyis relatíve mérhetőek egymáshoz. A hit lehet abszolút, de minden más csak relatív – gondolta, majd leült a székébe, és újra leírta az egyenletét, mint minden egyes alkalommal, amikor nekilátott dolgozni:

$$E=mc^2$$

(Részlet a szerző *Perpetuum mobile c.* novellájából) ♦

Nincs tudományos konszenzus, hogy Albert Einstein első felesége, Mileva Marić (1875–1948) mennyiben járult hozzá Einstein szakmai sikereihez. A kor általános felfogása a női szerepekről, illetve a háztartásbeli munka és első gyermekük (1901) megszületése derékba törte az asszony tudományos karrierjét. 1904-ben megszületett Hans Albert, majd egy évre rá, 1905-ben Einstein publikálta speciális relativitáselméletét. Harmadik gyermekük, Eduard 1910-ben született meg. 1911-től kezdődően a házasságuk megromlott, és Einstein egyre több időt töltött Elsa Löwenthallal, elsőfokú unokatestvérével, akit 1919-ben feleségül is vett. A válás során Einstein felajánlotta az akkor még el sem nyert Nobel-díj pénzdíját Milevának, talán emiatt is feltételezik a tudománytörténészek, hogy első feleségének fontos szerepe volt munkájában. Einstein 1933-ban hagyta el Németországot új feleségével. Elsa Einstein – 17 évnyi házasság és súlyos betegeskedés után – az Egyesült Államokban hunyt el 1936-ban. Közös gyermekük nem született. Albert Einstein többet nem nősült újra.

KÉPMÁS-ESTEK

HA TETSZETT A KÉPMÁS-EST,
ajánlja másnak is,
HA LEMARADT RÓLA,
bármikor megnézheti
Youtube-csatornánkon.



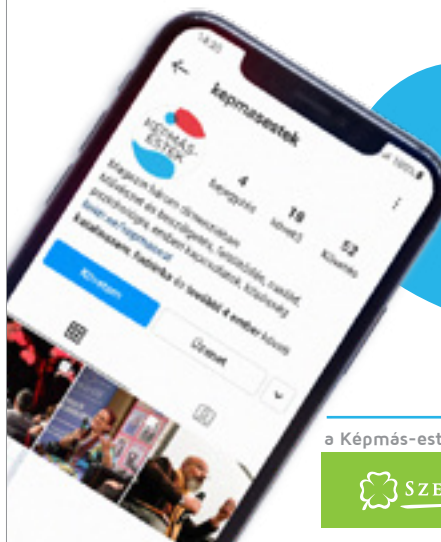
IRATKOZZON FEL,
ÉS KÉRJE AZ ÉRTESEST!



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

ALKOSSUNK
KÖZÖSSÉGET AZ
INSTAGRAMON IS!

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



a Képmás-estek főtámogatója:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

NAGY VÁLLALÁSOK, SIKEREK ÉS KUDARCOK

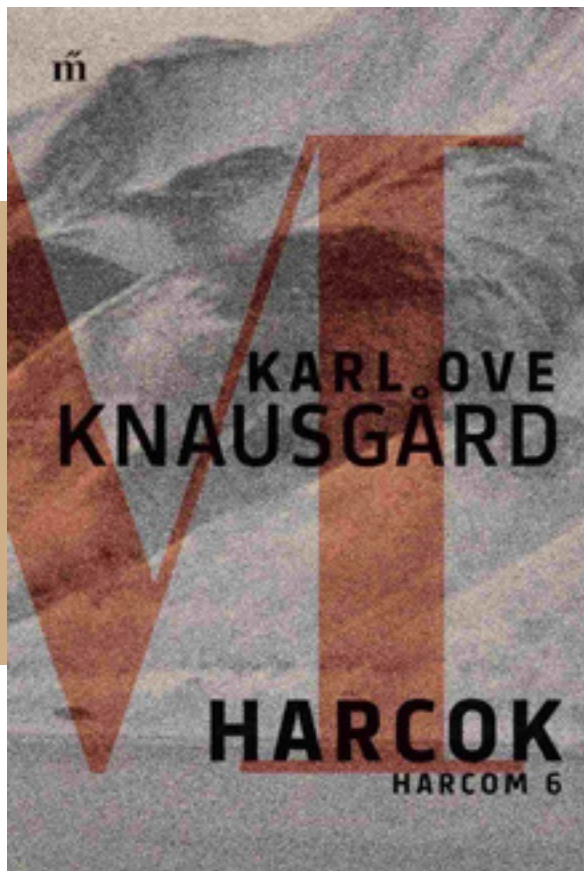
◆ Több mint egy éve ajánlottam a Képmás olvasóinak figyelmébe a Harcom című regényfolyam első öt darabját. Ma sem hiszem, hogy eltúloztam a mű jelentőségét, még akkor sem, ha a frissen megjelent zárókötet, **KARL OVE KNAUSGÁRD HARCOK** című, 1095 oldalas könyve közel sem szerzett akkora élményt, mint a korábbi regények. Mintha az 1968-ban született, rengeteg díjjal elhalmozott (két évvel ezelőtt a Budapesti Nemzetközi Könyvfesztivál is őt tüntette ki), ma már Angliában élő norvég író úgy döntött volna, nem lesz tekintettel olvasóira; megengedheti magának, hogy az életregény közepébe beillesszen egy több mint négyszáz oldalas esszéfutamot *Hitlerről*, az antiszemitizmusról, *Paul Celan* költészetéről, *Leonardo da Vinciről* és általában a festészetről, kortársairól, a norvég írókról és még sok minden másról. Félreértés ne essék: nem helytöltő locsogásról van szó, hanem sokszor nagyon eredeti gondolatokról. És ideje volt elmondani, miért a *Mein Kampf* címet viseli az írói vállalkozás, hogy nem csupán polgárpukkasztásról, figyelemfelkeltésről van szó. Knausgård nagyon mélyen beleásta magát a szakirodalomba, és megpróbált rájönni Hitler titkára, a művelt németek úttévesztésének okaira. Vannak itt pazar eszme-futtatások, de van sok ismétlés is. (Ahogy az író mondja: lehet lapozni.)

Lényegesen izgalmasabb az irodalommal nemesített életrajz, ami azt mondja el, hogyan fogadták az első regényt, a *Halált* a kritikusok és az olvasók. Miként kerekített botrányt apjának testvére, aki azzal vádolta meg az író, hogy meghamisította a tényeket? Hogyan harapott rá a témára a bulvársajtó? Mit kellett kiállnia a bipoláris zavarokkal küzdő feleség mellett az akkor Malmőben élő, három kisgyerekekkel bajlódó Knausgårdnak? Kérhet-e a siker után egy kis független nyugalmat, hogy írhasson? Mi a fontosabb, az élet vagy az irodalom? A pelenkázás, az öltöztetés, a fürdetés, a játszótér, a mosás, a főzés előbbre való, mint az alkotás, a könyvbemutató, a dedikálás? A válasz sokáig igen, de tudjuk, egyszer elszakad a cérna.

Knausgård mindvégig kritikus önmagával, nem rejtí véka alá kétségeit, nagyon tud szeretni és vágyik a szeretetre. Kítőreően tud örülni és keservesen zokogni – pózok nélkül. És könnyedén eléri, hogy az olvasó vele érezzen. Erre csak az igazán nagyok képesek.

Köszönet a kiváló magyar fordítónak, a szinte emberfeletti munkát végző *Patat Bencének*.

(*Magvető Könyvkiadó, 8499 Ft*)



Nem szépirodalmi mű, de az utóbbi évek egyik legfontosabb vállalkozása a Magyar Művészeti Akadémia Kiadó gondozásában megjelent közel ezeroldalas **MAGYAR IRODALMI MŰVEK 1956–2016** című, lexikon formában közzétett összefoglaló. *Déry Tibor* Nikijével indul és *Térey János Őszi hadjáratával* zárul a *Falusi Márton* és *Pécsi Györgyi* főszerkesztésével, neves szerkesztőbizottsági segítséggel, ötven irodalmár közreműködésével készült hatalmas munka. Azt térdképezi fel, hogy az 1956-tal induló hatvan évben milyen szépirodalmi művekre figyelhetek az olvasók és a kritikusok. A könyv – és ez dicséretes újdonság – egységes egésznek kezeli a nemzeti irodalmat, így a határon túli és a nyugati szerzők munkái is folyamatosan jelen vannak, még akkor is, ha nem jutottak el időben az anyaországba.

Hogy miért érdekes olvasmány ez a több száz szerzőt és művet felvonultató lexikon? Leginkább azért, mert a szócikkek közérthetően, pontosan és világosan leírják a műveket, elhelyezik őket az írói életműben, szót ejtenek a fogadtatásról, sőt szakirodalmat is közölnek. Így könnyedén visszapillantunk arra, milyen fontos könyveket olvastunk, és milyen tartozásaink vannak. Öröm látni, hogy kedvenc gyerekkönyveink is bebocsátást nyertek a magas irodalomba, hogy a *Vackort*, a *Süsüt*, a *Hétfejű tündért* vagy a *Bóbitát* komoly kritikusok is számon tartják.

Az is felöltik bennünk a kötet lapozgatása során, hogy milyen sok nagyszerű író elfejtettünk, s milyen sokszor felültünk a divatnak.

(MMA Kiadó, 5800 Ft)





SZÉKELY LÁSZLÓ „A JÓ MOSTOHA TÖRTÉNETÉT MÉG NEM ÍRTÁK MEG...”

című könyve a megjelenés után szinte azonnal az eladási listák élére került, hála a címadásnak és a borítónak, amelyről a költő *Babits Mihály*, a felesége, *Török Sophie* és fogadott kislányuk, *Babits Ildikó* mosolyog ránk. Olyan idilli ez a kép, hogy szinte észre sem vesszük, hogy itt Török Sophie és Babits Ildikó peres aktáit fogjuk áttekinteni, tudniillik ezt a könyvet eredetileg jogászhallgatóknak szánta a szerző, és jogász bravúrok sorát mutatja be, beadványokat, fellebbezéseket. A persorozat eszmei szerzője, *Basch Lóránt* ügyvéd, Babits kurátortársa a Baumgarten Alapítványban. Azért avatkozik az ügybe, mert jó kezekben akarja tudni a Babits-hagyatékot. A nemes szándék szinte elképzelhetetlen gyűlöletet szít a gyenge idegzetű özvegy és a státuszát kamaszkorban, vélt édesapja halála után megismerő Ildikó között. Tragikus történet, amelyben mindkét fél veszít, és tragikus véget ér.

A szerkesztők úgy gondolták, hogy a könyvet a periratok merevségét oldva versidézetekkel tarkítják. A jó ötletet rontja, hogy Babitsnak tulajdonítják Heine *Memento* című nagyon ismert versét, amelynek a költő a fordítója volt. („A hajad olyan fekete/a ruhád oly fehér; az ifjúság ígérete/ az étellel felér./ Ó csal az ember élete!/ Ki tudja, mi nem ér?/ Ruhád is lesz még fekete,/ hajad is lesz fehér...”)

Az újabb kiadásban nyilván javítják majd a hibát.
(*Jaffa Kiadó*, 3999 Ft)

Van, amikor a család ifjú tagjai vezetnek el felnőtt könyvekhez. Így jutottam el **FINY PETRA KERTI SZONÁTA** című új regényéhez, tudniillik a szerző gyerekkönyveiért rajonganak a három-hétévesek. A mostani „felnőtt” könyv már témaválasztása miatt is izgalmas. Hogyan vettek részt a kései Kádár-korszak ellenzéki munkájában a nők, a valódi nevükön szereplő *Rajk Júlia*, *Ember Judit*, *Solt Ottilia* vagy *Hodosán Róza*, valamint a szerző fantáziájában élő fiktív hősnők (ők a főszereplők). Miként működött a titkosszolgálat, hogyan kényszerítettek jelentésírára különböző személyeket? Kit mivel zsaroltak? Ki dolgozott a karrier érdekében, ki anyagi javakért a belügynek?

Finy Petra szép, érzelmes, olykor kissé naiv történetet írt egy olyan korszakról, amelyet személyesen nem élt át, mert 1978-ban született. Ez persze nem hiba, sőt erény, végtére is nagyon kevés mű született a rendszerváltozás körüli időkről, és a *Kerti szonáta* ürügyén újra elgondolkozunk egykori reményeinkről és csalódásainkról.

(*Athenaeum Kiadó*, 3990 Ft) ♦



MAGYAROK KÖZÖSSÉGBEN

ITTHON ÉS A NAGYVILÁGBAN



A Képmás Online cikksorozata:
www.kepmas.hu/magyarok-kozossegeben

KÉSZÜLT
A MAGYAR KORMÁNY
TÁMOGATÁSÁVAL

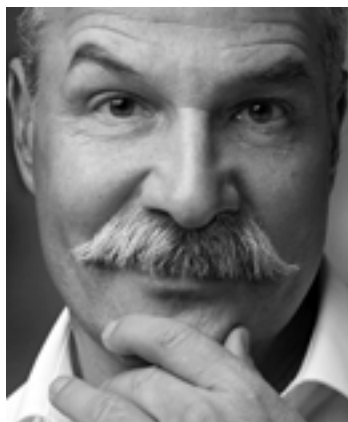


MINISZTERELNÖKSÉG
NEMZETPOLITIKAI ÁLLAMTITKARSÁG

2021
A NEMZETI
ÚJRAKEZDÉS
ÉVE

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

OKTÓBERI KIMENŐ



FÉLBEVÁGOTT PIPAFÜST – BERECZ ANDRÁS ESTJE

Ez az az ámuló szájból és a lélek legmélyéről mennyezetre fújt füst, melyen át férfi és nő régtől fogva egymást vizsgálgatja – a paradicsomtól errefelé. Az énekes mesemondó ezen az estén füstokozó és oszlató is egyben.

Időpont: 2021. október 14. (csütörtök) 19:30
**Helyszín: Nemzeti Színház (Kaszás Attila Terem),
1095 Budapest, IX. kerület, Bajor Gizi park 1.**

Kép: Emmer László



10. SZEMREVALÓ FILMFESTIVÁL

A Svájci Nagykövetség, az Osztrák Kulturális Fórum és a Goethe Intézet közös filmhete a német nyelvterület legfrissebb filmjeiből ad ízelítőt, ezúttal is eredeti nyelven, magyar felirattal. A fesztivál nyitófilmje az *Én vagyok a te embered* című német romantikus sci-fi-vígjáték, mely Alma és Tom, a tökéletes kapcsolatra programozott humanoid robot egymásra hangolódásáról szól. A film hol kacagató, hol megrendítő módon feszegeti az örök kérdést: mi az, ami emberré tesz bennünket?

Október 7–17. között a Művész moziban, október 18–28. között pedig a Művész Távmoziban (online: film.artmozi.hu) lesznek láthatóak a filmek.
Október 10-e után Debrecenben, Szegeden és Pécsen is vetítik majd az alkotásokat.

**Bővebb információ a Goethe Intézet oldalán:
www.szemrevalofesztival.hu**



KISS CSABA: DE MI LETT A NŐVEL?

Az RS9 Színház és a Neptun Brigád előadása „Három sármos negyvenes férfi keresi azt a gyönyörű, rapszodikus, szeretni vágyó, temperamentumos, egyben érzéki hölgyet, aki minden férfi szívében ott bujkál. Már-már megfoghatatlan, hogy mire képes ez a tünékeny teremtes és a férfi lelkét mennyire magával tudja ragadni. A szerelem a fontos, meg egy nagybögőtok, ahová akár el is lehet bújni.”

Jelige: Anton rejtélyes Csehov

Játsszák: Vass György, Ficzer Béla, Baksa Imre

Rendező: Koleszár Bazil Péter

Időpont: október 25. 20 óra

Helyszín: Vallai kert (1075 Budapest, Rumbach Sebestyén utca 10.)



OROSZ ZENEI FESZTIVÁL

2021-ben 4. alkalommal indul az Orosz Zenei Fesztivál. Az idei évben is *Csajkovszkij* lesz fókuszban, az ő alkotásai mellett felcsendülnek még *Prokofjev*, *Muszorgszkij*, *Klui* és *Glinka* művei is. Minden koncerten más-más hangszer lesz középpontban, így hegedű, hárfa, orgona és zongora mutatja be, miként írtak az orosz mesterek. Természetesen ezúttal is lesznek társrendezvények: opera és balett filmvetítés, kiállítás, prózai est, orosz népzene és gyerekműsor.

A tavalyi év után ismét három helyszínen csendülnek fel az ismert és kevésbé ismert orosz dallamok: Budapest mellett Debrecenben és Tihanyban.

Bővebb információ: ozf.hu

OKTÓBERI KIMENŐ



WOLAND ÉS CSAPATA ÚJRA A NEMZETIBEN!

Ezúttal *Alekszandar Popovszki* rendezte színpadra *Bulgakov* kultikus regényét, *A Mester és Margaritát*. Az ismerős groteszk–rémisztő–szerethető karakterek izgalmas alakot öltenek a tehetséges előadókban. (A főbb szerepekben Trill Zsolt, Bordás Roland, Katona Kinga/Szász Júlia, Rácz József, Szép Domán, Barta Ágnes, Szarvas József.) A modern színpadkép nemcsak vizuális élmény, a gondolatok, hangsúlyok igazi társhordozója is, felerősítik, megkérdőjelezik vagy más dimenziókba helyezik a szöveget. A cselekményt a videós vágásokhoz hasonló látvány teszi dinamikussá.

Mihail Bulgakov: A Mester és Margarita
Nemzeti Színház



Kép: Fernando Young

LISZT ÜNNEP

Zenei ritkaságok, ősbemutatók, premierek, legendás együttesek, fiatal tehetségek, a hazai és nemzetközi kulturális élet kiválóságai – október 8-án kezdődik és egészen október 24-ig tart az első Liszt Ünnep Nemzetközi Kulturális Fesztivál. Klasszikus zenei koncertek mellett több opera- és táncelőadás, szakmai konferencia, orgonakoncert, kortárs zenei est, jazz, világzenei és könnyűzenei csemegék, irodalmi, valamint képzőművészeti programok és rendhagyó köztéri események várják az érdeklődőket nem csupán Budapest legjelentősebb intézményeinek színpadán, de számtalan különleges helyszínen az Esztergomi Bazilikától a Svábhegyi Csillagvizsgálón keresztül a Párizsi Nagyáruházig, 17 napon át.

Bővebb információ: lisztunnep.hu

Páratlan oklevélgyűjtemény került Magyarországra

Hazatérhetett egy történelmi jelentőségű forrásanyag, melynek itthon a helye. A Magyar Nemzeti Levéltár gyűjteménye 520 darab eredeti oklevéllel gazdagodott, melyet a magyar állam vásárolt meg 5,6 millió euróért a Batthyány családtól, így a nemzet kulturális örökségének része lehet.



Kép: Lantos Zsuzsanna, MNL

témájú iratokat tartalmaz. Legkorábbi darabja Nagy Lajos király 1352. évi oklevele, a Fejér megyei besenyők megnevesítéséről. Az egykori sorozat így csaknem hiánytalanul megvan. Másik kiemelkedő forrásértékű együttese az ún. Heimiana vagy „Himfiana” sorozat, mely a Döbrentei Himfiek, az Anjou-kor egyik legbefolyásosabb bárói famíliájának egykori levéltára volt, s amely a Batthyányakhoz került. Eredetileg 747 iratot tartalmazott, melyből 362 került az Országos Levéltárba az 1950-es években. A most megvásárolt anyagban ebből 141 található, köztük 11 oklevél Árpád-kori, 125 Anjou-kori. Legkorábbi darabja IV. Béla 1256-ban kiadott oklevele. A harmadik sorozatba – az Acta Antiqua (48 oklevéllel) – sorolták a család ősi birtokállományának legrégebbi birtokjogi okleveleit. Legkorábbi darabja Nagy Lajos 1355. évi oklevele.

Valamennyi oklevél szervesen illeszkedik az Országos Levéltár irataihoz: az ott lévő hiányokat pótolja. Számbavételük, feldolgozásuk, digitalizálásuk után a tudományos kutatás rendelkezésére állnak majd. A levéltárak minden nemzet esetében a kultúra és a történelmiség letéteményesei, a gyökerek őrzésére, ápolására pedig figyelmet és erőforrást fordítani elengedhetetlen.

„Fidelitate et Fortitudine – Hűséggel és Bátorsággal”:

a Batthyány család legfőbb küldetése hagyományaik ápolása, szellemi örökségük gondozása, a fennmaradt történelmi relikviák összegyűjtése és katalogizálása, melyek a következő generációk számára is lehetővé teszik a Batthyányak nemzetépítő tetteinek tükrében a történelem árnyalását. A forrásanyag „hazatérte” túlmutat önmagán: összecseng a Hit, Család, Nemzet, Anyaföld, Közösség sarokkövekkel, melyek mentén a Batthyány család tevékenységét végzi. ♦

♦ A Batthyány család levéltárát a család a 18. századtól Körmenten őrizte, mely 1945-ben a szovjet csapatok bevonulásakor súlyos károkat szenvedett. A megmentett anyagot 1949-ben állami tulajdonba vették, az Országos Levéltár egyik legfontosabb családi gyűjteménye lett. Nem került azonban állami tulajdonba a Levéltár legértékesebb része, amit a család még 1945-ben, Ausztriába történő menekülésükkor Bécsbe magával vitt. 1965-ben, az akkori családfő, ifj. Batthyány-Strattmann László herceg felajánlotta, hogy az Országos Levéltár lefénnyképezheti az anyagot, de ezzel a lehetőséggel az akkori magyar állam nem kívánt élni. Az 520, tartalmában egyedülálló dokumentum jelentős történelmi eseményekhez kapcsolódik.

A Batthyány-levéltár három sorozatából valók a dokumentumok. A Memorabilia (297 oklevél) a legértékesebb történelmi anyag: elsősorban királyi leveleket, politikai



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség szakmai támogatásával készült.



FEDEZZÜK FEL ÚJ SZEMMEL AZ ŐSZI MAGYARORSZÁGOT!

Tokaj, Eger, Szekszárd vagy Villány: leghíresebb borvidékeinket mindannyian ismerjük, szüreti időszakban talán rendszerint fel is keressük valamelyiket, hogy a dűlők között elraktározzuk a nyár utolsó sugarait, és megkóstoljuk a borosgazdák szorgos munkájának legfrissebb gyümölcseit. 22 borvidékünk közös földrajzi, termőhelyi, kulturális és turisztikai adottságok mentén nagyobb egységekbe, úgynevezett borrégiókba szerveződik, szinte az ország teljes területét lefedve. Ezek az elmúlt években fokozatosan alakultak ki, az idén megjelent új bortörvény és a Magyar Turisztikai Ügynökség kampánya teszi fel az i-re a pontot. Őszi pihenésünk tervezésekor érdemes megismerkednünk egy-egy teljes régióval, hiszen változatosabb élményekkel gazdagodhatunk, mintha „csak” egy borvidéket fedezünk fel.

◆ Az ország hat borrégiójáról általában kevesebb szó esik, mint a turisztikai térségekről, pedig ezek is olyan élményekkel és turisztikai kínálatokkal rendelkeznek, amelyeket érdemes felfedezni. A szüreti rendezvényeken, dűlőtúrákon, borkóstolókon kívül számos egyéb programot is találunk minden régióban, így a baráti társaságok vagy családok minden tagja életre szóló élményekkel gazdagodhat.

A régiók megismeréséhez és az utazás tervezéséhez tökéletes kiindulópont a megújult bor.hu weboldal. A Magyar Turisztikai Ügynökség hivatalos borturisztikai honlapja részletesen bemutatja mind a hat borrégiót egy-, két- vagy háromnapos célzott túraajánlókkal, aktuális programokkal, de megismerkedhetünk a weboldal segítségével az országban természetett szőlőfajtákkal, a különböző bortípusokkal, a borászokkal vagy a magyar bor történetével is.

TENGERNYI BOR

A Balaton borrégió borvidékei évtizedekig Janus-arcot mutattak a világ felé. A vulkáni talajban gazdag borvidékei – Badacsonyi borvidék, Balaton-felvidéki borvidék, Nagy-Somlói borvidék, Balatonfüred-Csopaki

borvidék – rendre magasra értékelt fehérborokat adtak, míg a déli part termőhelyeinek – Balatonboglári borvidék, Zalai borvidék – egy-egy kiemelkedő tételét inkább a véletlen számlájára írták a szakértők. Ez az elmúlt években szerencsésen megváltozott, a legnagyobb tavunkat körbeölelő szőlőkből nagyon izgalmas tételekre számíthatunk, bármelyik borvidéket is vesszük célba. A régióra jellemző különleges fajták a kéknyelű és a juh fark, ezeket mindenképpen kóstoljuk meg, ezt érdemes lehet valahogy tipográfiailag kiemelni, dőlt pl.

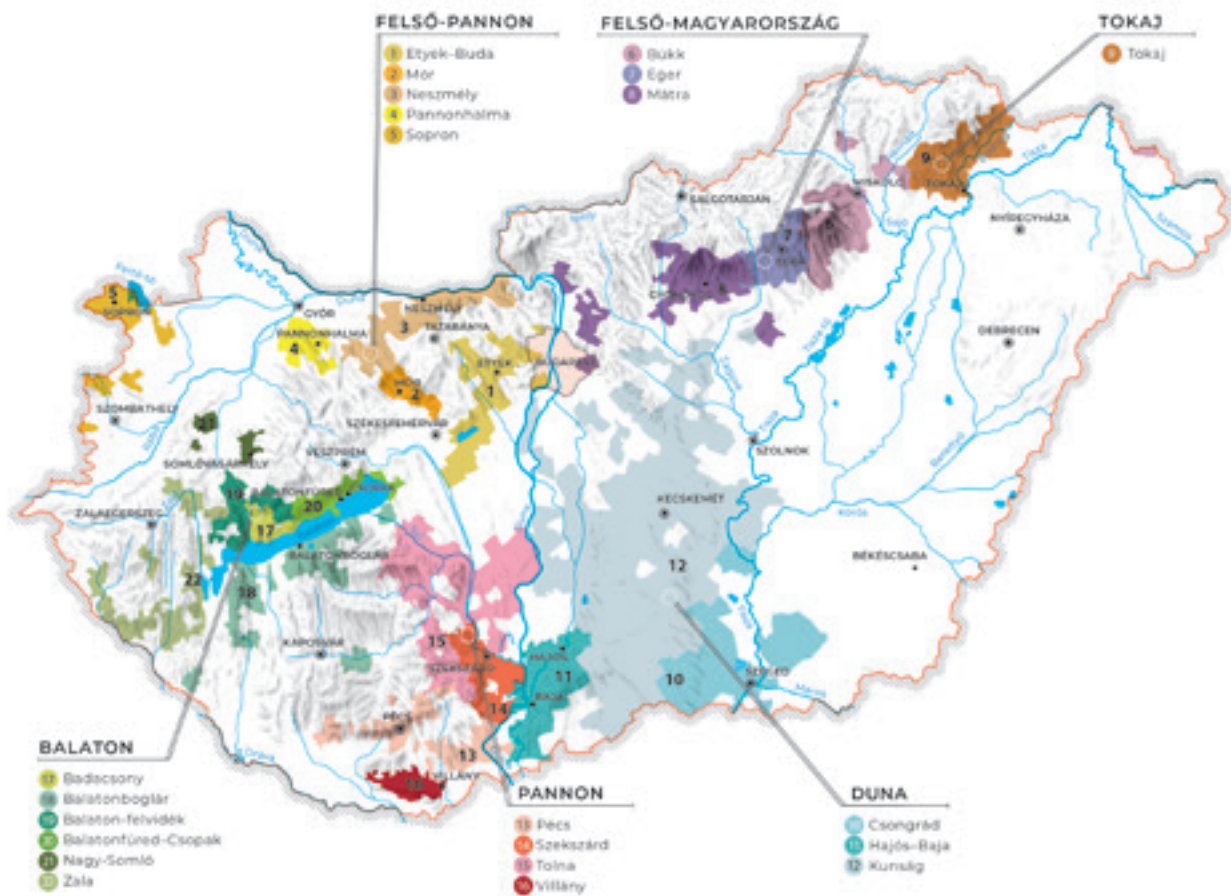


A boron túl:

A Kis-Balatonnál nemcsak az őszi madárvonulás zibongását figyelhetjük meg, a nádasok közül

a tanúhegyekre is tökéletes panoráma nyílik. A Hévíz-tóban vagy Zalakaros medencéiben két dűlőtúra között lubickolhatunk, a boglári Gömbkilátóból pedig szinte a teljes borrégióra látunk rá. Csopakon, Füreden, Zánkán vagy Köveskálón ősszel is nyitva tartó, remek éttermeket találunk, és a szürethez kapcsolódó rendezvények egyre híresebbek a kifinomult gasztronómiai kínálatokról is.





A SOKOLDALÚ

A Budapesttől Sopronig terjedő Felső-Pannon bor régió borvidékeit – Etyek-Budai, Móri, Neszmélyi, Pannonhalmi, Soproni – elsősorban az északi elhelyezkedésnek megfelelő hűvösebb klíma köti össze, amely lendületes, savasabb borokat eredményez. Éppen ezért (Sopron kivételével) zömmel fehér szőlőket termesztnek a borvidékeken, a karakteres fehérborok mellett pedig újjáélednek a pezsgőkészítés hagyományai is, aminek az Etyek-Budai borvidéken már nagy múltja van. Különleges mikroklímájának köszönhetően Pannonhalma komoly vörösborokkal is megajándékozta a borrajongókat.



A boron túl:

Felső-Pannónia ókori nyomait Sopronban figyelhetjük meg, a Pannonhalmi Apátság és az Esztergomi Bazilika pedig az ezeréves Kárpát-medencei kereszténységet vigyázza a Duna-menti tájban. Kesztölc szikláit, a Budai-hegyek, a Fertő nádasait a természet



rajongóinak kínálnak élményeket. A kulináris kalandozók pedig Tatán, Móron, Sopronban, Kőszegen vagy Budapesten keressék a legfinomabb borkorcsolyákat.

A LEGNAGYOBB

A legnagyobb kiterjedésű és egyben a legismeretlenebb a Duna bor régió, amely az Alföld borvidékeit – Csongrádi, Hajós-Bajai, Kunsági – fogja markáns egységbe. Az alföldi jelző nem feltétlen a minőséget juttatja eszünkbe, ha arról van szó, azonban ezen a szemléleten a régió termelői gyökeresen változtatni szeretnének. A Duna-Tisza-köze három borvidéke önmagában a teljes hazai termés harmadát-negyedét adja, időjárástól függően. A homokos talajon gazdagon termő ültetvények zamatos, gyümölcsös tájborokat adnak, a könnyű gépi művelhetőségnek köszönhetően a régió világviszonylatban is ténylező lehetne. A déli vidékeken a talaj változatosabb összetételű, Hajós környékéről például a minőségi kadarka már elindult világhódító útjára.



A boron túl:

A Budapesttől a szerb határig húzódó nagy területen rengeteg a turisztikai látnivaló, például a ráckevei ortodox templom, a kecskeméti Cifrapalota, a csongrádi Tisza-part, Szeged belvárosa, Európa legnagyobb pincefaluja Hajós mellett, Kalocsán az érseki palota. Borongós októberi napokon pedig az Alföld kitűnő termálfürdőiben pihenhetünk. A régióban dönthetjük el igazán, hogy a bajai vagy a szegedi stílusú halászlé ízlik-e jobban, mellé pedig fogyasszunk a helyi szőlőfajtákból készült borokat: izsáki sárfehéret, kövidinkát, ezerjót, kadarkát.

A LEGMAGASABB

A Felső-Magyarország borrhéjío köti össze a magas hegysegeink lábaira telepített ültetvényeket. A Mátrai, az Egri és a Bükk borvidékek közös jellemzői a felettük őrködő, közel ezer méter magas hegyek, amelyek védik a szőlőket az északról betörő hűvös szelektől, déli irányból pedig az Alföld tükrözi vissza a napsugarakat a tőkékre. Az ültetvényeket általában 200-300 méteres magasságban találjuk, az egri Nagy-Eged-hegy kivételével, ahol 500 méter környékén az ország legmagasabbra telepített szőlőt találhatjuk. A klíma a legtöbb szőlőfajtának kedvez, így például Eger mind fehér-, mind vörösborokban remekel, Gyöngyöspata környékén pedig fiatal borászok dolgoznak a mátrai borok hírnevének fényesítésén az elmúlt években.



A boron túl:

A régió a gyalogtúrázók talán legkedveltebb területe, a hirtelen beköszöntő tél pedig a téli sportok rajongóinak is kedvezhet a Mátra és a Bükk pályáin. Az egri vár bástyáiról két borvidéket is pásztázhatunk egyszerre, a közeli Demjénben, Egerszalón vagy Lillafüreden termálfüves medencékben lubickolhatunk, de a Tisza-tó is csak egy ugrás ide, ha tókerülő tekergésre vagy evezésre vágyunk. Magas hegyeink a vadhúsok, erdei gombák és a pisztráng hazája, így kényes ínycsevek sem kívánhatnak jobb, helyben beszerezhető ételpárosításokat a borokhoz.

A MEDITERRÁN

A Balaton és a Duna-Dráva határolta országgrész négy borvidéket – Pécsi, Szekszárdi, Tolnai, Villányi – foglal magába Pannon borrhéjío elnevezéssel. A terület közel egységes dombvidék, ahol jellemző a sok napsütés és az erőteljesen mediterrán mezoklíma. A különleges

időjárás kedvező a vörös fajtáknak, ezért a régió a nagy testű, gyümölcsökben, tanninokban gazdag vörösborok igazi hazája. A Villányi borvidéken inkább az ismert nemzetközi fajtákat (cabernet franc, cabernet sauvignon, portugieser, merlot) termelik elsősorban, Szekszárdon viszont a kékfrankos és a kadarka érzi magát a legjobban.



A boron túl:

A dombvidék a Mária Terézia korában betelepült svábok kedvenc terepe volt, sok, ma is élő borászcsalád ebben az időszakban építette első pincéjét. Jellegzetes sváb falu például Feked, Nagyszékely, Szálka. Pécs világörökségi ókeresztény romjai vagy a török időkől származó épített öröksége is egyedülálló, kirándulni pedig a dűlőkön kívül a Mecsekben is lehet, de felfedezhetjük az Ormánság értékes népi hagyományait vagy Gemenc ártéri erdejét is. A vidék gasztronómiáját is érdemes megismernünk, Pécsen kívül Villányban, Hosszúhetényen vagy Szálkán találunk remek éttermeket.

A LEGRÉGIBB ÉS LEGHÍRESEBB

Tokaj a világ első zárt borvidéke 1737 óta, egyben a természetesen édes borok világhírű hazája, ezért egyáltalán nem túlzás, hogy külön régió önmagában. Az UNESCO világörökségi címmel tüntette ki 2002-ben.

Tokaj és környező 26 település alkotja a borrhéjío, amelynek természetes határai a Sátor-hegy, a Kopasz-hegy, a Tisza és a Bodrog. Rendkívül változatos, vulkanikus eredetű kőzetek helyezkednek el a dűlők mintegy 100-300 méteres tengerszint feletti magasságban. A termőhely egyediségét csak fokozzák a Zemplén védő bérci és a közeli Bodrog és Tisza mocsaras területei. Ezek együttesen kedveznek annak, hogy a botritisz gomba a már érett fűtőkön megtelepedjen. Ezt hívjuk nemes rothadásnak, amelynek az aszúborokat köszönhetjük.



Az aszún túl:

Tokaj-Hegyalján későn szüretelnek, ezért október–novemberben a szüret kellős közepén látogathatunk el a borvidékre. Ha ez mégsem elég, akkor a sátoraljaújhelyi Zemplén kalandparkban fizessünk be adrenalinfröccsökre, szelídebbek látogassák meg a Megyer-hegyi Tengerszemet, kiránduljunk a Zemplén ösvényein, vagy látogassunk el a füzéri várhoz. A vidék (és az ország) egyik legjobb éttermét Encsen találjuk, de Mádra is érdemes korgó gyomorral ellátogatni. ♦

 **MAGYARORSZÁG**

PEZSGÉS, BOROK, VITORLÁK ÉS TE SZEMÉLYESEN



SZENT GYÖRGY-HEGY

csodasmagyarorszag.hu

 **BALATON BORRÉGIÓ**

2AMÉD



JOÓ BEÁTRIX
EGYETEMISTA KORA ÓTA
MISSZIÓJÁNAK TEKINTI
A GYERMEKOTTHONBAN
ÉLŐK SEGÍTÉSÉT.

Cikk a 18. oldalon

