

KÉPMÁS

2020
04

nőknek és férfiaknak



**MINDEN
EMBERI
KAPCSOLATBÓL
ÁLL, AZ ÉLETEMBEN EZEK
HATÁROZTÁK MEG
A VÉGSŐ FORMÁKAT.**

GRYLLUS DÁNIEL



795 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT



9 771586 423002

20004

EGÉSZ ÉVRE SZÓLÓ MEGLEPETÉS ÉDESSANYJÁNAK

Ajándékozzon anyák napjára Képmás magazin-előfizetést
20% kedvezménnyel!



Az akció a 2020. május 4-éig ANYA2020 kuponkóddal regisztrált, belföldi kézbesítésű előfizetésekre érvényes, ha az előfizetési összeg 2020. május 15-ig beérkezik a számlánkra.



Bővebb információ: kepmas.hu/anyaknapja * elofizetes@kepmas.hu



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Március közepe van, a szokásos tavaszi témákat kiszorítják a járvány hírei. Nem tudjuk elképzelni, milyen óvintézkedések szerint élünk, mire áprilisi számunk megjelenik. Kicsit már belekóstoltunk, milyen, amikor a jövő nem tervezhető, amikor nem juthatunk hozzá a megszokott élményeinkhez, társaságunkhoz, amikor féltünk valakit, akit szeretünk. Sokaknak ez eddig is mindennapi tapasztalat volt, akár betegség, akár háború, akár szegénység miatt. Mert vannak, akiknek nem alapélmény a jóllakás, eddig is voltak a környezetünkben olyanok, akik az életükért harcoltak. A szüleink, nagyszüleink kevésbé szerencsés korokban átélték a rettegést azokért, akiket különféle okokból, különféle helyekre hurcoltak, megtapasztalták, milyen az óvóhelyen aggódni főnt maradt szeretteikért és otthonukért. Azoknak az utódai vagyunk, akik a mostaninál tragikusabb helyzeteket vészeltek át, a génjeinkben van az erejük, a hitük, még ha eddig nem is éreztük, hogy szükségünk van rá.

Ezekben a hetekben sokan maradtunk otthon, szerkesztőségünk is home office-ban dolgozik. Végre igazi értelmet nyerhet, hogy oly sokan élünk az online világban. Ha nem veszítjük el az arányérzékünket, és azokra is marad időnk, akikkel össze vagyunk zárva, sok ajándékot is tartogathat ez a szükségállapot. A világhálót elárasztják az aktuális hírek, a kepmas.hu-n is törekszünk arra, hogy tájékoztatást adjunk és erősítsük a közösséget, amelynek részei lehetünk. A nyomtatott magazin pedig jelentsen folytonosságot, tartsa nyitva az ablakot a járványon túli világra, teremtsen énidőt, adjon erőt és muníciót az ismeretlen kihívásokhoz.

Kedves Előfizetőink, igyekszünk Önökhöz a következő hónapokban is eljuttatni nyomtatott magazinunkat. Kérjük, arra az esetre, ha ez mégsem volna lehetséges, küldjék el nevüket és emailcímüket az elofizeto@kepmas.hu-ra, hogy elküldhessük Önöknek a magazin digitális változatát.

GRYLLUS DÁNIEL A CÍMLAPFOTÓZÁSON



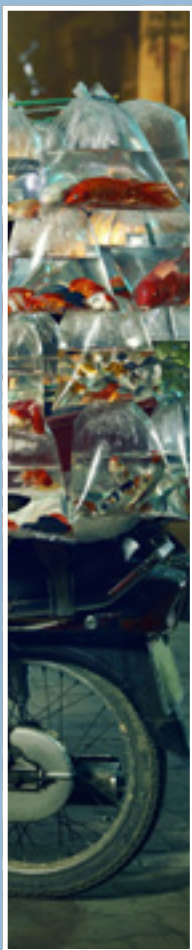
Kép: Páczai Tamás





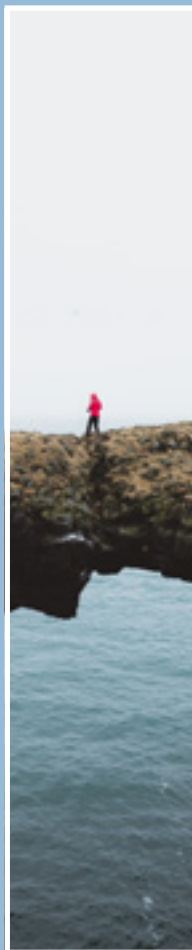
JELENLÉT

22



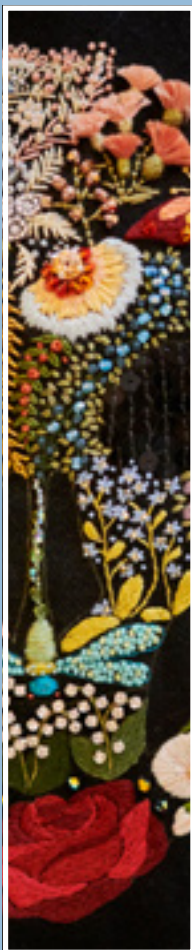
TANDEM

28



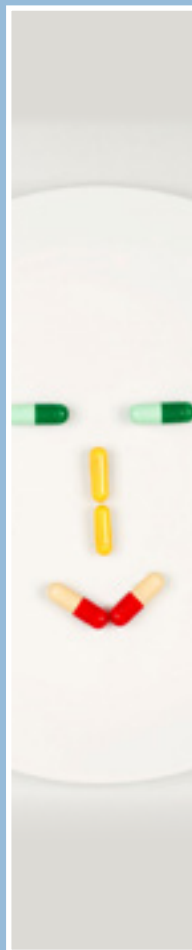
TÜKÖR

48



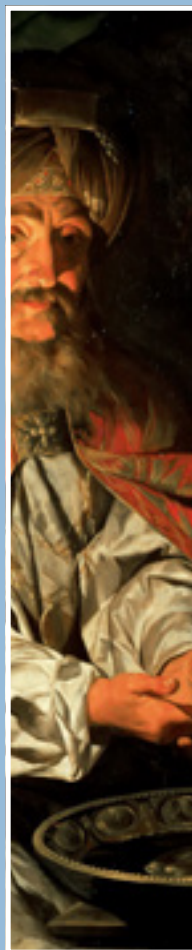
HÁZITREND

64



KIMENŐ

82



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Tel./fax: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu
Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk a tervek szerint 2020. április 30-án jelenik meg, ezt a járvány miatt kialakult helyzet módosíthatja.** • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Tóth-Fazekas Andrea | tothfazekas.andi@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

„Ha nem tudnánk együtt nevetni és vacsorázni, nem működne az egész”
Interjú Gryllus Dániellel

6

MAGYAR PÉDAKÉPTÁR

Egy rendszeralkotó gondolkodó,
Pauler Ákos

12

„Nem jótünderre van szükségük, hanem
valakire, akiben megbízhatnak”

16

Kötéltánc kint és bent

19

VILÁG-KÉP

Motoros akrobaták

22

KETTŐ AZ EGYBEN

„Táncolni alázattal, hévvel
és fanatizmussal lehet”

24

Bezzeg a mi időnkben

28

APASZEMMEL

Jancsi általában a fűben heverész

32

KÖZVILÁGÍTÁS

A jövő

33

APA, KEZDŐDIK!

Apaméh

34

MÉDIA A CSALÁDÉRT

35

Mi kell a házasság megtartásához?

36

Önálló gyerekek I.

38

VIZEN JÁRNI TILOS!

Sehonnai bitang ember

40

Az vagy, amit birtokolsz?
A 100 dolog című filmről
pszichológusszemmel

42

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Szerelmi szálak

46

A SZALON

Tűpontosan, álomszépén
A kézimunkázás örömét hozza vissza
az emberek életébe egy új program

48



HÁZITREND



JELENLÉT



TANDEM



KIMENŐ



TÜKÖR

BEMELEGÍTÉS

Kreatívabb vagy, mint gondolnád! 52

Nyugodtan zongorázzon rajtam az élet! 56

UTÁNAJÁRTUNK

Zöld szemüveget föl! 60

RENDELŐ

Feldobjuk, semmi, leesik, gyógyszer
A placebo nem hatástalan! 64

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Négy nap, négy ételsor 66

ZÖLD MOZAIK

68

ÁLLATOK KÖZELRŐL

Zöld erdőben jártam 72

ODA-VISSZA

76

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Aki a lehetetlenre vállalkozott
Hogyan nem találta meg Dánia
az Észak-nyugati átjárót? 78

BIBLIA ÉS IRODALOM

Fölmentelek mindörökre 82

LEZSER

A világhírű olvasó 86

ÁPRILISI KIMENŐ

87

Nincs kapcsolat 90

Tavaszdíto az Alföld kincseivel 92

Fókuszban a hit, a remény
és a szerelem 96



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

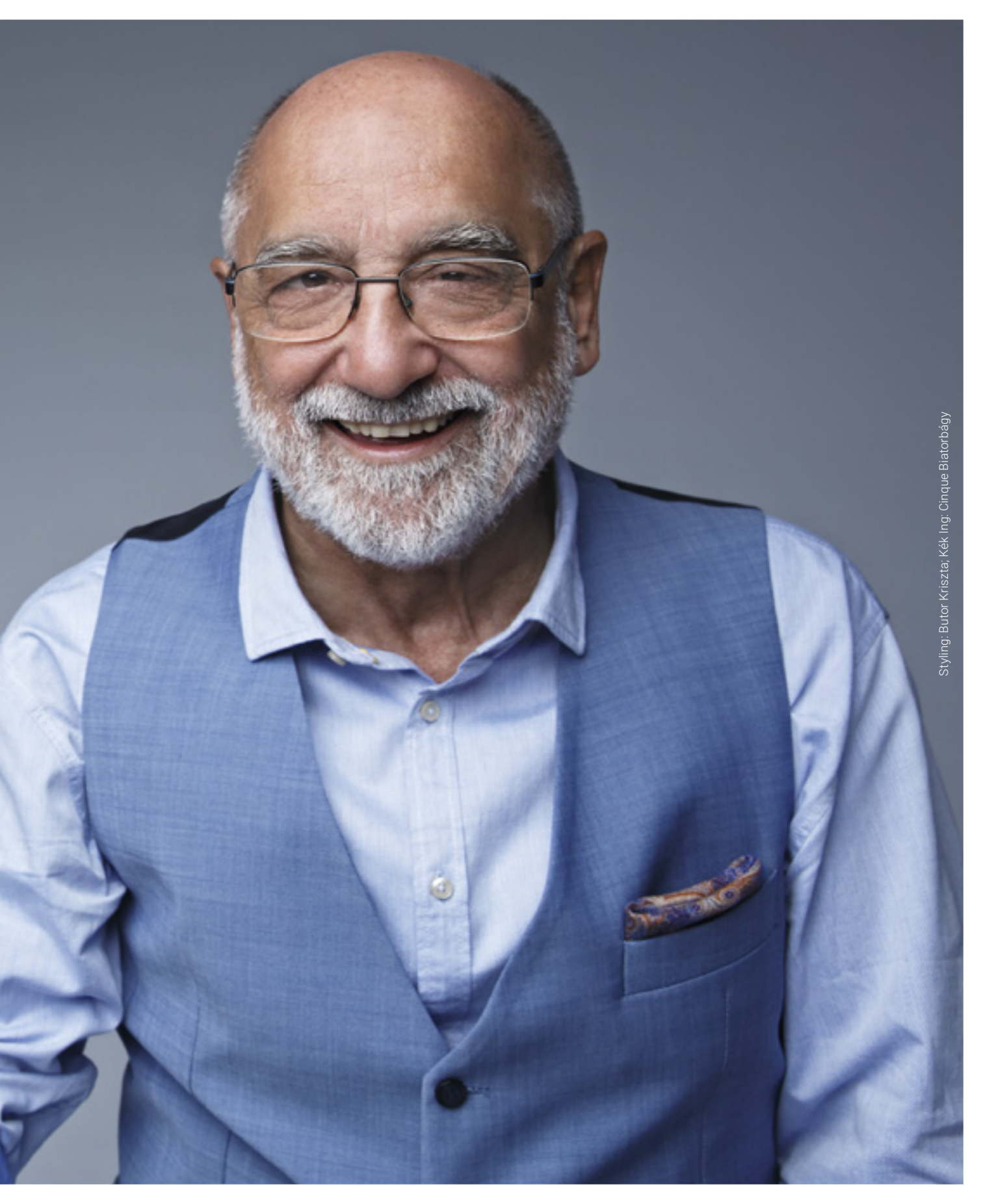
SOROZAT –
KÉPMÁS

„Ha nem tudnánk együtt nevetni és vacsorázni, nem működne az egész”

Dani azok közé az emberek közé tartozik, akikkel nem lehet nem megállni beszélgetni. Olyan természetes örömmel és érdeklődéssel fordul feléd, hogy eszedbe sem jut, hogy csak odabiccents neki, mert onnantól kezdve, hogy van valami közös ügyetek, egyszerre az ő nagy kalákájában találsz magad, teljes jogú tagként. Ezt nemcsak emberként tapasztaltam meg, hanem a Képmással is, a kapolcsi Versudvarban, ahova két éve meghívott minket. Hogy is maradhatnánk akkor ki a 70. születésnapjából? Isten éltesse sokáig Gryllus Dánielt! És a Kossuth-díjas Kaláka minden tagját!

- ◆ – **Vannak olyan születésnapjaid, amelyek különösen emlékezetesek?**
– Emlékszem például az ötvenedikre, épp húsvétra esett, gyönyörű tavasz volt, a hársfa alatt ült az egész család, és valami mennyei béke volt. Aztán a hatvanadikra. Mindig meghitt születésnapokat tartunk, de akkor Samu fiam kitalálta, hogy meghangszereli a *Teljesség felé* dalsorozatokat, és előadják. Ezt most a hetvenedikre is megismétlik. A gyerekkori születésnapok egybefolytak. Aztán arra emlékszem, hogy sokszor nem volt könnyű egyeztetni magát az alkalmat, amíg kicsik voltak a gyerekek, főleg az én utazásaim miatt volt nehéz egyeztetni, mára még bonyolultabb, hisz a gyerekek időbeosztásához is igazodni kell.





Styling: Butor Kriszta, Kék Ing: Cinqe Biatorbágy

– Ezek az ünnepek számvetést, különleges hálaadást is jelentenek számodra?

– A hálaadás és elgondolkodás nincs születésnaphoz kötve, ahogy öregszem, egyre inkább igénylem. Nem tudom korokra, mérföldkövekre bontani az életem, ahogy a Kalákával kapcsolatban is, azt érzem, hogy minden természetesen fejlődött, alakult.

– Arra a pillanatra sem emlékszel, amikor először érezted, hogy zenélő műgyetemistából zenész lettél? Hisz nem volt ez a kezdetektől egyértelmű.

– Nem volt egyértelmű, de egy gomolygó átmenet volt. Másodéves voltam, amikor '69-ben megalakult a Kaláka, és hamar áttevéődött a hangsúly a zenélésre. Hívtak a tévébe, vidékre, a tanáraink is becsülték ezt a munkát. Mire diplomáztam, már külföldet járó zenekar voltunk, kisebb kitüntetések is kaptunk. A feleségemmel, Kőváry Katalinnal való megismerkedésünk is a Kalákához kapcsolódott, színházi rendezőként találkoztam vele, egy estre kért fel minket. '72-ben feleségül vettem. Sokat hozzátett a munkánkhöz is, új szemléletet adott nekünk a színpadi létezéssel és a versek előadásával kapcsolatban. Így fokozatosan gördült bele az életembe a zene, a színpad, a költészet. Amikor diplomáztam, már halvány esélyem sem volt rá, hogy építőmérnök legyem belőlem.

– A munka és a magánélet azóta is nehezen választható szét a családotban?

– Én még a szabadságra is viszek mindig egy kis munkát. A Kaláka 50 jubileumi év után elutaztunk feleségemmel Zanzibárba, az ilyenkor remek éghajlatú „paradicsomba”. Kicsi sziget remek szállodákkal, nagyon kedves és szép emberekkel. Persze a teljes kikapcsolódás, tengerparti pihenés, úszkálás, olvasgatás közepette is gondol az ember a jövő terveire, születnek új ötletek, ezek vagy megvalósulnak vagy feledésbe merülnek. Nagy szerencse volt, hogy gyönyörű holdtöltét is kifogtunk. Ez engem mindig nagyon megfog, de ott a tenger felett a pálmafák között még varázslatosabb volt.

– Azóta a gyerekeid is színpad közelében dolgoznak, Dorka színésznő, Samu zeneszerző. Egy családi összejövetelen is mindenki hozza a szakmai ötleteit?

– Egyikünké sem fix munkaidős állás. Ha a gyerekek itt vannak vasárnapi ebédre, a zene, az előadások, a fesztiválok, forgatások átszövik ezeket az alkalmakat, hiszen mindenki elmeséli, épp mi foglalkoztatja. De ez nem azt jelenti, hogy végig szakmáznak.

– Van olyan emléked, hogy kicsi korukban nagyon megleptek a gyerekeid?

– Dorka egész kicsi volt még, amikor észrevettem, hogy mennyire kiragogy a kórusból. Samu gyerekkorában az őszinteségével és a bizalmával lepett meg. Például egyszer egy erdélyi kiránduláson a Gyilkos-tónál azt mondtam neki, hogy ha ide bedobunk egy pénzt, az visszajön, mint Rómában a Trevi-kútnál, ő meg annyira bízott bennem, hogy szó szerint vette. Bedobtuk, és ő nézte, mikor jön vissza a pénzérme. Ez a feltétlen bizalom megrendíti az embert.

– Megváltoztattak?

– Én a családalapítást is olyan egyívűnek érzem, de a gyerekek egészen biztosan megváltoztatják a szülőt.

– Szerinted 70 évesen az ember már jobban ismeri magát? Vagy épp kétségei támadnak?

– Ösztönös embernek ismerem magam, a barátságokban is, a pénzügyekben is, hallgatok az ötletekre...

– Vagyis eleve nem vagy nagyon spekulációs alkat, ezen se gondolkodsz sokat?

– Azért ez sem igaz, vannak azért nálam hosszú gondolkodást igénylő dolgok. A Családi kör című nótát például húsz évig írtam. Az a Tíz példázat, Sumonyi Zoli versei, amelyeket áprilisban éneklünk a Várkert Bazárban, szintén jó néhány évig pihent nálam, és egyszer csak betalált.

– Azt meg tudnád mondani, melyik az a tulajdonságod, talentumod, amelyikért a leghálásabb vagy?

– Például az, hogy nem vagyok görcsös az üzleti életben, nem akarom, hogy minden egyes pillanatomban, akcióm nyereséges legyen. Ha tetszik egy lemez, kiadjuk, és ha véletlenül bukunk rajta, majd a másikon nyerünk. Ha pályázunk, és nem kapunk pénzt, megcsináljuk anélkül. Rossz érzésem lenne, ha emiatt egy fontos dolog nem valósulna meg. Viszont gátlásaim sincsenek ezzel kapcsolatban, vagyis nem szégyellem bementeni a koncerten, hogy kapható egy lemez, hanem szeretettel ajánlom, hisz nektek csináltuk, azért, hogy örüljetez neki, vigyétek! Nem dugom el a tallérokat a földbe, hanem felmutatom. Ez most nagyon az üzletről szólt, de ennek más aspektusai is vannak. Ha az ember föl tud valamit kínálni, akkor adja oda, csinálja meg! Károlyi Amy mondta még nagyon régen, amikor azt mondtuk, nem akarunk az asztalfióknak írni, hogy nem árt az, ha ki lehet húzni azt az asztalfiókot, és van benne valami, amikor az embernek épp nincs

Ing és nadrág: Reserved, kabát: a stylist sajátja, cipő: G-Star





semmi a kezében. Persze az enyémben már lehet, hogy annyi van, amennyit egész életemben nem tudok megvalósítani. És közben nagyon megváltozott a világ is, Kányádi Sándor bácsi mindig azt mondta, fel kell hurcolkodni az internetre, vagyis valójában már szinte nincs is asztalfiók. Az öregek sopánkodnak, hogy az emberek nem olvasnak verseket, a fiatalok meg egyszerűen fölraják az online-ra, és ott olvassák is. Lackfi Jánossal most mi is feltettük a *Himnusz az égi-földi kenyérről* című dalunkat, bárki meghallgathatja. Az evangélikus egyház az Úrvacsora Évének dalává tette. Úgy találtuk ki, hogy könnyen gyülekezeti énekké válhasson, örülök, hogy jól

fogadja a többi felekezet is, már rádiós istentiszteleten is énekeltük Smidéliusz Gáborral és Vilmos öcsémmel.

– Van olyan újszövetségi történet vagy példázat, amit nehezebben tudsz elfogadni vagy megérteni?

– Mindennek több arca van, olyan helyet nem tudok, amit teljesen elutasítanék. Természetesen mindenki van elbizonytalanodások és kétségek, Jankovics Marcell mondta, hogy a hívő és az ateista nem ellentét, hiszen az ateista is hívő, aki abban hisz, hogy nincs Isten. A hitnek a kételkedés az ellenpólusa. Ugyanakkor néha még alapigazságokban is képes az ember kételkedni, hiszen az egész

Az igazán nehéz kérdésekre csak a hit vagy a művészet tud válaszolni.

Jézus-történet nehezen elfogadható józan ésszel, Mária is megijedt, Józsefet is kellett bátorítani. Az ember például néha csak szimbólumként, előrevetített képként éli meg valakinek a feltámadását. Hányan tudják igazán befogadni a Feltámadást? A ráció ezt nem tudja elérni, csak a hit.

– A gyerekeidnek annak idején megpróbáltad elmagyarázni?

– Nem én! Jártak ők hittanórára. Pál apostol óriási leleménye, hogy van nekünk egy romlandó testünk itt a földön és egy romolhatatlan testünk, és ezt a kettőt ne keverjük össze. Amikor ezt mondta, még nem olvashatta az Evangéliumot. Ez kontrasztban van azzal, hogy Jézus valóságos testben támadt föl és emberekkel találkozott. Ha ez egy másik dimenzió, akkor énram is érvényes? Az igazán nehéz kérdésekre szerintem csak a hit vagy a művészet tud válaszolni.

– Sokszor eszembe jut rólad, hogy a Kaláka név az egész életed mottója is. Család, barátság, közösség, szakma és szórakozás elválaszthatatlanul összefonódva, mindenkitől az kéred és fogadod el, amit adni tud, és te sem fukarkodsz azzal, amid van.

– A Kaláka nevet Mikó Pista papájának, Zoli bácsinak köszönhetjük. Nem is volt konkurens név. Valóban benne van a munka, a multság, a közösség, a folklór... A kezdetekkor, amikor még nem volt mindenkinek meg a maga határozottabb stílusa, az is jellemző volt, hogy mindent együtt találtunk ki. Ma is közösségekben alakulnak ki a dolgok, de már sokkal kiforrottabb formában hozzuk az ötleteket. Valójában minden emberi kapcsolatokról áll, az életemben is ezek határozták meg a végső formákat. Ha a Kalákával nem tudnánk együtt nevetni vagy vacsorázni, akkor nem működne az egész. Nem azon mennek szét a zenekarok, hogy már megint milyen hangot fogtál vagy hamisan énekeltél. A koncepcióbeli különbségek is nagyon hamar kiütököznek, akkor nem is állnak össze.

Szerencsés alkat vagyok. Tudom vinni a kiadót, a fesztiválokat, az együttes szervezését, az önálló kezdeményezéseket – mert a Kalákában szerencsére mindenkinek

vannak külön munkái –, a bibliai albumokat és ez nem okoz feszültséget bennem. Nagyon nem szeretem a veszekedést. Lehet, hogy ez az asztmámmal is összefügg, mert régebben egyszer-kétszer, ha felidegesítettem magam, elkezdtem fulladni, szóval talán ezért is vagyok nagyon kompromisszumkész ember.

– A művészvilágban ez nem feltétlenül könnyű... akadnak, akik ugyanazon a színpadon, sőt egy rendezvényen sem hajlandók együtt fellépni.

– Nálam sosem jut el odáig a dolog, hamarabb elmondom, ha valami bajom van. Talán életemben két emberrel voltam „haragban”. Azt kell mondanom, hogy nincs haragosom, legalábbis nem tudok róla. A templomi alkalmakkor mindig kevés a rendelkezésre álló idő ahhoz, hogy eszembe jusson, kinek is kellene megbocsátanom. Akikkel dolgozom, emberileg is fontosak. Úgy érzem, ők az életünk részei, és nehezen is zavarnék el valakit, aki közeledik hozzám.

– Kapocsban a Művészetek Völgyében, miután végigtold a tíz napot a Kaláka Versudvarban, mindig meglátogatod napközben vagy akár éjszaka a környező programokat is. Mindenre szakítasz időt, ha megállít, és sokan élnek is ezzel. Hogy tudod megőrizni a kíváncsiságodat egy-egy farszto fesztiválnap után?

– Érdekel. Nem kell győzködnöm magam. A közeliakat, a Harcsa Vera, a Muharay és a Folk udvar eseményeit például végig figyelemmel kísérem, de mindig átmegek Taliándörögdre is, megnézni a kiállításokat. Már csak azért is, mert érdekel, hogy mások hogy csinálják másképp. Úgy érzem, ez a nyitottság kölcsönös. Sok művészbarátunkkal adtunk már közös koncertet, feledhetetlen emlék a 40 éves születésnapunkra adott meglepetéskoncert, most az ötvenedikén a Budapest Bárral és szolistaikkal közös hangverseny. Nagy öröm, hogy idén össze a gyerekeinknél is fiatalabb muzikusokból álló underground zenekarok leptek meg minket egy Kaláka-feldolgozásokat tartalmazó lemezzel, *De jó elhagyni magamat* a címe.

– Hogy készülsz a hetvenedik születésnapodra?

– A Várkert Bazárban a 10 évvel ezelőtt bemutatott *Teljesség felé* koncertet ismét előadjuk, jelen állás szerint április 26-án, egyelőre még nem törölték, erre készülök legjobban, *Sebestyén Márti*, *Sebő Feri*, *Both Miki*, *Mókus*, *Palya Bea*, *Bognár Szilvi*, *Szalóki Ági*. Egy ilyen együtténeklés fantasztikus! Ez megint Samu fiam szervezése és ez már a 13. előadás lesz. ♦



EGY RENDSZERALKOTÓ GONDOLKODÓ, Pauler

Szellemi életünkben a 19. század óta él az a meggyőződés, hogy a bölcsélet, a filozófia idegen a magyar lélektől, annak rezdüléseit költőink, íróink és esztétáink tudják nyomon követni a leghitelesebben. Talán éppen ez az előítélet tette, hogy valóban kevesen vállalkoztak a lét és az igazság titkának faggatására az elvont fogalmi gondolkodás útján. Hazai filozófiai életünk sohasem tartozott a világ élvonalába. Bölcselőink között fő helyen áll *Pauler Ákos* – mellette a tőle idősebb *Alexander Bernát*, a kortárs *Schütz Antal* és az utód, *Brandenstein Béla*. Hitvallása szerint „*az igazságra törekedni emberi kötelesség*”.

- ◆ Pauler Ákos jeles tudósokat és politikusokat adó családban látta meg a napvilágot Budapesten 1876-ban. Felvidéki szász származású nagyapja, *Tivadar* kiváló jogász, politikus, az Akadémia tagja volt, lelkes szőlőbirtokos, aki a kiegyezés utáni időkben állt miniszterként a vallás- és közoktatási, valamint az igazságügyi tárca élén is. Ákos apja, *Gyula* jeles történész volt, egyetemi tanár és akadémikus, a pozitivista történetiszemlélet hazai képviselője. Nem csoda, hogy Pauler Ákos maga is tudományos pályára adta a fejét. Naplója szerint katolikus, ám mégis liberális szellemiségű nevelésben részesült: hagyták érvényesülni a szorgalmas és tehetséges, de gyenge fizikumú gyerek vágyait, aki hitt a túlvilági boldogság ígéretében. Nagy hatást gyakoroltak rá *Schopenhauer* írásai, peszsimista, az élet örömeit lebecsülő gondolatvilága, ennek köszönhetően kamaszként ő is lenézte a szerelmet. Aszketikus, szemlélődő életmódot tartott ideálisnak, amelyhez ugyanakkor következetes napirend, dolgos élet szükséges.





Ákos



1894-től a pesti egyetem bölcsészkarán filozófiát és klasszika-filológiát tanult. Diplomája megszerzését követően, a századfordulón Lipcse és Párizs egyetemeit látogatta, ahol a kor szellemi divatjának megfelelően egy viszonylag új tudományágban, a kísérleti pszichológiában képezte magát. Hazatérve 1912-től a kolozsvári egyetemen lett a bölcsélet tanára, 1915-től pedig közel két évtizeden át, haláláig volt a pesti egyetem bölcsészkarán a filozófia professzora.

Tanítványai magával ragadó, nagy tanáregyéniségként emlékeztek rá, a „Pauler-órák” fogalomná váltak a bölcsészet iránt érdeklődők körében.



Élete nem bővelkedett látványos eseményekben, tanított, írt, rendszeralkotó gondolkodóként hozott némi mozgást a hazai tudományok állóvizébe. Még 1910-ben nyerte el a Magyar Tudományos Akadémia levelező, később rendes tagságát, és haláláig viselte a Magyar Filozófiai Társaság elnöki tisztét.

Időnként azért kilépett a filozófus szerepköréből: a Károlyi-kormány idején tiltakozott az egyetemi autonómia megsértésével járó kinevezések ellen. 1919-ben nem taníthatott, Trianont pedig olyan súlyos csapásként élte meg, hogy naplójában fölbukkannak a fohász-jellegű megnyilatkozások. Legjellemzőbb talán az 1920 szilveszterén kelt bejegyzés: „Véget ért tehát ez az esztendő is sok-sok bánatával. De az isteni jószágba vetett hitünk megengedi, hogy bizalommal nézzünk a jövőndőbe, mert hiszen ez az egyetlen dolog, ami sohasem múlik el.”

Gondolkodói pályája a pozitívizmus jegyében indult, de hamar belekóstolt a neotomista katolikus bölcselet és a német földről kiinduló fenomenológiai filozófia világába, hogy azután a nagy klasszikusok, Platón és Arisztotelész műveiben találja meg az ihletet egy nagy ívű logikai-metafizikai rendszer kidolgozásához.

Sok filozófiai művet írt, külön munkát szentelt a nagy görög bölcst, Arisztotelész gondolatainak, leginkább azonban a Platón és a vele kortárs Edmund Husserl által ihletett, általa kidolgozott tiszta logika érdekelt. Élete alkonyán pedig a katolikus szellemi élethez került közel.

A RENDSZERALKOTÓ

Pauler szerint maga a filozófia öt részből, logikából, etikából, esztétikából, metafizikából és ideológiából áll – azaz a helyes, a jó, a szép, az igaz és a célszerű szempontjai szerint építi fel vízióját a valóságról. A filozófiai vizsgálódás fő módszere a redukció, amely a valóságot a következők felől az előzmények, előfeltételek irányába haladva tárja fel. Gondolkodói rendszerének, amelyet legkövetkezetesebben „Bevezetés a filozófiába” című, 1920-ban megjelent munkájában mutatott be, egy általa megalkotott fogalom, a tiszta logika volt az alapja, amely az igazság legegyszerűsebb feltételeit kutatja. Minden igazság előfeltételei azok a logikai alapelvek, axiómák, amelyek nem bizonyíthatók, hanem csupán előfeltételként elfogadandók. Ezek az alapelvek minden lehetséges megismerés eszközei. Megismerésünk lényegében ítéletalkotás.

Mivel a valóságban minden a logika törvényei alatt áll ugyan, de viszonylagos, függő, léteznie kell az e törvények előtt és felett álló valóságnak, az Abszolútumnak is. Erről az abszolútumról élete alkonyán Pauler úgy vélekedett, hogy az „személyes, szellemi és végtelenül tökéletes lény”, létezéséről pedig minden ismeretünket megelőző bizonyossággal rendelkezünk.

Az 1920-as évek dereka után már Pauler Ákos volt a hazai filozófiai élet legelismertebb, Corvin-koszorúval is kitüntetett tekintélye.

A hosszú élet adományát nem nyerte el, hiszen alig volt ötvenhét esztendő, amikor 1933-ban hosszú ideig tartó, súlyos betegségben meghalt. A családi szülőbirtok közelében, Badacsonytomajban temették el, ahol a helyi templom kápolnájában emléktábla idézi alakját. Életművét a marxizmus hegemoniájának közel fél évszázadában feledésre, elhallgatásra ítélték. Avult idealizmusnak nevezték, és csak az utóbbi egy-másfél évtizedben indult meg írásai újbóli kiadása, szellemi teljesítményének tárgyilagos értékelése. ♦

„A katedrán Pauler maga volt az elragadó közvetlenség, a pillanatnyi ihlet hatása alatt alkotó erő, aki szellemének varázsos erejével az első mondatától az utolsóig fogva tartotta hallgatóságát. Pauler Ákos itt minden porcikájában élt, lélegzett, a legközelebb éreztük hozzánk, mert szívvel-lélekkel átélte problémáiban teljes emberi mivoltát is latba vetette. De ahogy elhagyta ezt a katedrát, a tömeg számára nem létezett többé. Egyszerre körülvette a rendkívüli szellemek magányossága, akiket a környezetük egy pillanatra sem tud eltéríteni attól a nyilegyenes úttól, amelynek követésére elhivatottak.”
(Prahács Margit zenetudós, Napkelet című folyóirat, 1939.)





VÁRKERT
BAZÁR



MŰLT és **JELÉN**, klasszikus és modern, kultúra és szórakozás páratlan **HARMÓNIÁBAN** jelenik meg a Várkert Bazár színes programkínálatában.

varkertbazar.hu



SZÖVEG –
JÁMBOR MINISKA ZSEJKE

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

”NEM JÓTÜNDÉRRRE VAN SZÜKSÉGÜK, HANEM VALAKIRE, AKIBEN MEGBÍZHATNAK”

„Ha minden alkalommal pénzt kaptam volna, amikor csalódtam valakiben, akkor most milliomos lennék!” – sóhajt fel egy fiú, miközben flegmán tovább hintázik a székkal. A hozzá hasonló állami gondozottak életéből általában hiányoznak azok a kapcsolatok, amelyek visszaállíthatják a világba vetett bizalmukat. A Gyermekhíd Alapítvány olyan biztonságos kötődések létrehozását tűzte ki célul, amelyek garantálják a gyermekotthonban nevelkedők számára a fejlődés lehetőségét, megtartó közeget teremtve problémáik feldolgozására és képességeik feltárására.

- ◆ Kisebb csapatokba verődve sétálnak a gyerekek a Hétkúti Wellness Hotel épületének háta mögött, kabátjukat összehúzzák az erős szélben, miközben a Möllmann-birtok istálló felé baktatnak. A harmincfős társaság legkisebb tagja hét, a legnagyobb tizennyolc éves. Fehér lovak lépkednek velük szembe peckesen az úton, néhány fiatal patájuk nyomában felverődött port törölgeti ki a szeméből. Miközben a tulajdonos körbevezeti őket a területen, a gyerekek a magasba emelik telefonjaikat, és a legjobban sikerült szelfiket már töltik is fel az Instára. Egy külső szemlélő számára átlagos iskolás csoportnak tűnhetnek, a márkás pólók, kutyük és a felszabadult nevetés alapján talán még azt is gondolják, hogy jómódú, szerető családban élnek. Pedig a gyerekek valójában olyan állami gondozottak, akik egy csapatépítő, fejlesztő hétvégére érkeztek Móra.





Vásáry Tamással készítenek interjút a gyerekek

A programon találkoztam olyan gyerekekkel, akinek a szülei meghaltak, vagy egyszerűen köddé váltak. Van, akit egy hónapra magához vett egy külföldi család, majd később meggondolták magukat és hazaküldték, és megismertem egy olyan kislányt is, aki napközben verekedett, de éjszaka bepisilt a szorongástól.

MAGYARORSZÁGON 25 EZER GYEREK ÉL ÁLLAMI GONDOZÁSBAN

A gyerekek többsége nem árva, hanem olyan fiatal, akit a rossz körülmények miatt kiemeltek a családjából. Ez egy rendkívül forráshiányos ágazat, szakemberből és pénzből is hiány van a rendszerben. Az állami gondozott gyerekek különböző traumákkal kerülnek az otthonokba, és különleges helyzetük miatt máshogy reagálnak a legtöbb dologra, mint azok, akik hagyományos családban cseperednek fel. Feszégetik a határaikat, olykor manipulálnak,

vagy látszólag teljesen indokolatlanul sértéseket vágnak a segítők fejébe, ugyanakkor nevetnek, bújnak és szeretnek is, ahogy minden gyerek.

A LEGERŐSEBB HÍD A BIZALOM

„A szüleink szemében látjuk meg először önmagunkat, és ha úgy érzik a gyerekek, hogy számukra nem elég fontosak, akkor magukat sem látják értékesnek. Egy állami gondozott életében erre rájönnek még a rendszertraumák is, így folyamatosan sérüléseket szenvednek az emberi kapcsolataikban, és nem tudnak bízni” – mondja Kovács Orsolya, pszichológus, a Gyermekhíd Alapítvány szakmai vezetője.

Az alapítványt Vásáry Tamás zongoraművész hozta létre három éve, de szakmai kezdeményezésként már nyolc éve foglalkoznak gyerekekkel. A szervezet célja, hogy többoldalú támogatást nyújtson az állami gondozott gyerekeknek, a velük foglalkozó nevelőknek és



Önkéntes vezetőjük segítségével a kérdéseket állítják össze a gyerekek a Vásáry interjúhoz

önkénteseknek. Az alapítvány Magyarországon egyedülálló módon foglalkozik a biztonságos kötődések kialakításával, és a bizalom helyreállításával. Ennek biztosítására egy speciális programot működtetnek, amelynek elsődleges célja olyan mentor – mentorált kapcsolatok létrehozása és gondozása, amely mintaként szolgálhat, segítheti az egészséges önértékelés kialakítását, illetve az együttműködési, döntési és pályaidentitási készségek fejlődését.

„A gyerekek életébe a legnagyobb szeretettel és elhivatottsággal lépünk be, és afféle nagyménik-nagybácsik vagyunk számukra. Nálunk önkéntes csak az lehet, aki hosszú távon vállalja ezt a felelősséget. Ehhez egy többlépcsős felvételi procedúrát dolgoztunk ki, illetve képzési rendszert: minden önkéntesünknek szakmai esteket és intervíziós támaszt nyújtunk. Fontos, hogy megfelelően legyünk jelen az életükben, hiszen egy újabb kapcsolati törés újabb traumát okozhat szenzitív lelküknek. Nagyon büszke vagyok arra, hogy most már 60-an tevékenykedünk nap mint nap a gyerekekért, hiszen nincs annál jobb érzés, mint amikor azt látjuk, hogy a gyerekek biztonságosan kötődnek mentorukhoz, és az alapítvány közösségéhez. A kis mentoráltam a napom fénypontja, és nagyon örülök, hogy biztos pont lehetek számára” – fejt ki Joó Beatrix, a Gyermekhíd Alapítvány operatív igazgatója.

MINDENKI SEGÍTHET A MAGA MÓDJÁN

A gyerekeket a város különböző intézményeibe iskolázzák be, a tapasztalat azt mutatja, hogy az osztályokban sokszor kiközösítik őket, a szülők pedig csak a baj forrását látják bennük.

„Végignézttem, ahogy egy szülői közösség eléri az igazgatónál, hogy egy egyébként jól tanuló, állami gondozott roma kislányt kirúgjanak az iskolából, mert tetvek voltak a hajában. Ezeket



A Gyermekhíd Alapítvány vezetői és önkéntesei beszélgetnek a Hétküti Wellness Hotel kávézójában

a gyerekeket sokszor csak a legalacsonyabb színvonalú oktatási intézményekbe veszik be, és ezzel tovább rontanak az esélyeiken” – magyarázza Kovács Orsolya.

Sajnos előfordul, hogy egy állami gondozott gyerek problémásan viselkedik az iskolában, a szakértő mégis úgy véli, hogy megfelelő szakmai segítséggel ez a kockázat mérsékelhető, a kirekesztés pedig csak ront a helyzeten, hiszen a gyerekek integrációja nemcsak számukra fontos, hanem a társadalom számára is.

„A Joker című Oscar-díjas film jól szemlélteti, hogy hány ponton sérül egy ember lelke, mielőtt gonosszá válik. Pedig emberi hozzáállással, és egy kis figyelemmel sokat lehetne javítani a nehéz sorsú gyerekek helyzetén, hogy később hasznos tagjai lehessenek a társadalomnak. Nem egy jótünderre van szükségünk, aki a karácsonyi időszakban személytelen ajándékokkal halmozza el őket, hanem arra, hogy valaki jelen legyen az életükben, akiben megbízhatnak” – véli a pszichológus.

NEM AZ HATÁROZ MEG VALAKIT, HOGY MENNYI TRAUMA ÉRI, HANEM AZ, HOGY MIT TUD KEZDENI VELÜK

Egy traumától nemcsak sérülni, hanem gazdagodni is lehet, de csak akkor, ha sikerül feldolgozni a történeteket. Az, hogy gyerekként a körülmények áldozatává váltak, még nem azt jelenti, hogy áldozatként kell leélniük az egész életüket. Egy kis odafigyeléssel sokat tehetünk azért, hogy a nehéz sorsú gyerekeknek visszaadjuk a világra vetett hitüket. József Attila is megfogalmazta Nem én kiáltok című versében azt az örök igazságot, hogy értékességünk nem a nagyságunkban, hanem a feladathoz való hozzáállásunkban rejlik: „Légy egy fűszálon a pici él, s nagyobb leszel a világ tengelyén!” ♦





SZÖVEG –
JÓNÁS ÁGI

KÖTÉLTÁNC KINT ÉS BENT

„Elkezdik hinni, hogy ők is jók valamiben” – talán ez a legfontosabb eredménye a szociális cirkusznak, amely tulajdonképpen egy fúziója a művészetnek és a szociális munkának. Ahogy Nyári-Nagy Ibolya zsonglőr fogalmaz, „gyógyító, átformáló ereje van, és univerzális értékekre tanít.” Ő is részt vett azon a többnapos, ingyenes workshopon, amelyet veszélyeztetett fiatalokkal foglalkozó szakembereknek indított Magyarországon a Recirquel Társulat a Cirque du Soleil-jel együttműködve.

◆ PÁRBESZÉD A CIRKUSZ NYELVÉN

A Cirque du Monde oktatójának, Tommaso Negrinek a vezetésével indított workshopon elsősorban gyógypedagógusok, fejlesztőpedagógusok és olyan szociális munkások vehettek részt, akik a mindennapjaikban hátrányos helyzetű, kirekesztett, bántalmazott fiatalokkal foglalkoznak. A program a cirkusz eszközeivel fejleszti a veszélyeztetett fiatalok szociális képességeit és személyiségét, kreativitását, önértékelését, magabiztosabb társadalmi szereplőkké teszi őket, valamint segíti őket beilleszkedni a társadalomba. A kurzuson elsajátított módszerek alkalmazhatók nevelőintézetben élő fiatalok, szellemi és/vagy testi fogyatékos gyerekek, bántalmazottak, pszichiátriai betegek, börtönben lévők vagy drogfüggők esetében is.

„2018 nyarán rendezték a workshop első, egyhetes, decemberben pedig a második, négynapos részét. A tanult játékos módszerekkel, interaktív és kooperációs gyakorlatokkal eredményesebben tudom majd a hátrányos helyzetű fiataloknak megmutatni a kitartó munka örömét, valamint visszaadni az önmagukba vetett hitet. Merthogy a helyzet az, hogy az önképük eltorzul az iskolai kudarcok, a rossz családi környezet hatására” – mondja Nyári-Nagy Ibolya, aki a Magyar Zsonglőr Egyesület tagjaként az elmúlt években számos budapesti és vidéki helyszínen (például Borsodnádason, Sajóközán, Alsózsoltán és Kazincbarcikán), valamint nevelőotthonokban végzett szociális cirkuszi tevékenységet. Az elméleti és gyakorlati részekből álló workshop a világhírű Recirquel Társulat Szentendrei úti próbatermében zajlott, négy napon át. Az elméleti oktatás során sok szó esett arról, hogy a szociális cirkusz hatékonyan fejleszti a motoros és a tanulási készségeket, a kognitív folyamatokat, valamint a társas együttműködési készségeket is. ➤



a Hős utcai mélyszegénységben élő gyerekeket kezdetben különösen nehéz volt bevonni a gyakorlásba, a játékba. Motiválatlanok, agresszívok és passzívok voltak, ódzkodtak a szabályok betartásától, de a kitartó próbálkozásoknak hála a jég elkezdett olvadni, a gyakorlás összekovácsolta a társaságot, a foglalkozás biztos ponttá vált a gyerekek életében, egyre türelmesebbé, kommunikatívabbá és ügyesebbé váltak. „Öröm volt látni a változást a fiatalok attitűdjeiben. Elkezdtek hinni, hogy ők is jók valamiben, s hogy ők is képesek alkotni, célokat elérni. Ha sok gyakorlás után először sikerül egy zsonglőr- vagy artista feladat, az akkora élmény, hogy mankó lehet az élet más területein is” – avat be Ibolya, s hozzáteszi, hogy a zsonglőrködés egyébként jól alkalmazható arra, hogy az agresszivitás

csökkenjen, ráadásul a finommotorikus mozgáson keresztül a jobb és bal agyfélteke összehangolása, illetve a szem-kéz koordináció is javul.

Fontos, hogy minden gyerek a képességei szerint kapjon feladatot. A különböző eszközöket – karikát, labdát, tányért, buzogányt – használó játékos foglalkozásokon megtapasztalják, hogy az erő igenis bennük van, hogy képesek a céljaik megvalósítására, és hogy a sikerük a saját kitartásuktól függ. A siker pozitívan hat az önképükre, ráéreznek arra, hogy csapatban dolgozni/ játszani jó – tudniillik a cirkusz egyaránt hat az egyéni és társas kompetenciákra –, mindemellett stratégiát, egyfajta megoldókulcsot is kapnak a kezükbe, amellyel felvértezve már könnyebben elbaldogulnak a mindennapokban. ♦

SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

- ◆ Ahogy India-szerre a riksások a közlekedés egzotikus attrakciói, úgy Hanoi (Vietnám) utcáin a motorosoké a főszerep. Szó szerint bármit eljuttatnak A-ból B-be, de sok a kétkerekű mozgóbolt is, ilyen a képünkön látható díszhalárus. Féltő azonban, hogy a **motoros akrobaták** világa hamarosan leáldozik, ugyanis Hanoi vezetői 2030-ig fokozatosan betiltják a motoros közlekedést a fővárosban. *Jon Enoch* fotográfus ezért tavaly egy héten át dokumentálta a hanoi fuvarosok hétköznapjait, portrészorozatát a Sony World Photography Awards 2020 pályázatán díjazták. A sorozat további képeit és a pályázat díjazottjait itt nézhetjük meg: worldphoto.org. ◆

Kép: Sony World Photography Awards / Jon Enoch







„TÁNCOLNI ALÁZATTAL, HÉVVEL ÉS FANATIZMUSSAL LEHET”

Sánta-Bíró Anna és Sánta Gergő hat éve házasok. Néptáncosként nemcsak a magánéletben, hanem a munkában is egy párt alkotnak, a népi kultúra pedig az egész életüket meghatározza.

◆ – Hogyan ismertétek meg egymást?

Gergő: 2005-ben, egy békéscsabai versenyen találkoztunk először, ahol szólótáncosként versenyeztem, Anna pedig a szüleit kísérte el a rendezvényre. Már az első pillanatban valami köteléket éreztem iránta, nem tudtam levenni róla a szemem, úgy éreztem, muszáj megszólítanom... Jól tettem! Ezt követően többször is találkoztunk, de a barátságunk csak később alakult szerelemmé, mivel én a fővárosban éltem, ő pedig vidéken, emellett még a Nyíregyházi Szakközépiskolába járt.

Anna: 2007-ben aztán felvettek a Magyar Nemzeti Táncegyüttesbe (akkori nevén Budapest Táncegyüttes), aminek Gergő már két éve a tagja volt, és a próbák során közelebb kerültünk egymáshoz. Fiatal újoncként voltak kétségeim, hogy jó döntés-e belevágni egy munkahe-lyi kapcsolatba, a többi táncos számára viszont már akkor egyértelmű volt, hogy minket egymásnak szánt az ég.

– Szerelmeteket nem mindennapi esküvővel pecsétel- tétek meg...

Gergő: Kitűztük a dátumát és mindent megszerveztünk, amikor utólag kiderült, aznap fellépése van a tánc-együttesnek, ami szíven ütött minket, viszont 24 óra

alatt sikerült mindent átszerveznem. Az egyházi szertar-tás a Mátyás-templomban volt, a lánykikérés pedig a VII. kerületi lakásunkban. A vendégeket arra kértük, népvise-letben érkezzenek, a lakók pedig a gangon csüngve lesték, mit keres 200 ember a házban.

Anna: Én a templomi szertartásra fehér menyasszonyi ruhát szerettem volna, a polgárra viszont mi is átöltöz-tünk kalotaszegi népviseletbe.

Gergő: A lakodalom majdnem két napig tartott. Egy idő után táncos barátaink öröme már csak népzene szólt, többi ismerősünk pedig úgy figyelte a mulatást, mintha egy táncelőadást néznének.

– Miért volt számotokra lényeges, hogy hivatalosan is összekössétek az életeteket?

Anna: Nekem fontos a házasság, úgy érzem, erősebb lett tőle a kapcsolatunk. Tizenegy éve alkotunk egy párt, ami kimondva soknak tűnik, de nagyon hamar eltelt együtt.

Gergő: Természetesen nálunk is előfordulnak kisebb-na-gyobb viták, de sosem hagyjuk, hogy eluralkodjon a kap-csolatunkon. Fontosnak tartjuk, hogy közös megoldást találjunk az aktuális problémára, és hogy ne hagyjuk lezáratlanul. Ez eddig bevált.



– Mi az, amit ennyi év elteltével a legjobban szerettek a másikban?

Gergő: Imádom Anna humorát, sokat tudunk nevetni együtt.

Anna: Azt szeretem a házasságunkban, hogy egy erős egységnek érzem magunkat. Mindketten határozott egyéniségek vagyunk, eléggé egy húron pendülünk, és kiegészítjük egymást.

– Táncosként a munkában is összeszokott párost alkottok.

Anna: Mindketten a Magyar Nemzeti Táncgyűttes szólistái vagyunk, a Budapest Főváros Bartók Táncgyűttes művészeti vezetőiként pedig egy felnőtt együttes és hét gyerekcsoport munkáját koordináljuk. Ez többet jelent, mint próbatermi vezetés, a színházterembérléstől kezdve a jegynyomtatáson és a pályázatíráson át az utolsó alsó-szoknyáig mindenre oda kell figyelni.

Gergő: A Bartókkal megörököltük a Nemzetközi Legényesversenyt, amit kiegészítettünk egy Gyermek Legényesversennyel és egy Párostánc-versennyel is.

Ezek a versenyek az archív film elemzésére helyezik a hangsúlyt, az indulóknak egy szabadon választott produkciót és egy kötelező folyamatot, azaz egy archív filmrészletet kell bemutatnia a szakmai zsűri előtt. Nagyon fontos számunkra az archív filmről való tanulás, ez a mi szakmánk egyik alapja. Járunk Erdélybe, szervezünk gyűjtéseket és táncmulatságokat, de mi az a generáció vagyunk, akik sok esetben sajnos már csak archív felvételtől ismerhetnek nagy táncos példaképeket. Ezért is fontos számunkra ez a versenysorozat, mert a kötelező tánc mindig egy példaértékű táncos egyéniségre fókuszál. Ez egy kiemelt esemény az életünkben, amely a Virágzó Hagyomány nevet viseli. Ezt is közösen álmodtuk meg, és nagyon örülünk, hogy a támogatóinknak köszönhetően évről évre megvalósíthatjuk.

– A Virágzó Hagyományhoz tartozik egy másik rendezvény, a LegényEst is. Ennek mi a lényege?

Gergő: A beszélgetős estek során egy-egy nagy előd, például Martin György, Borbély Jolán, Molnár István és idén Kallós Zoltán munkásságáról emlékezünk meg.

Mivel a nálunk fiatalabb táncos generáció már csak névről ismeri ezeket az embereket, megkerestünk olyanokat, akik még tudnak róluk mesélni, korábban például Novák Ferenc, Zsuráfszky Zoltán, Sztanó Hédi, Andrásfalvy Bertalan is a vendégünk volt. A beszélgetéseket Novák Péter moderálja. A közös gyűjtésekről szóló történeteiket hallgatva a nézők nemcsak szakmai adatokkal gazdagodnak, hanem emberi oldalukról is közebbi képet kapnak.

– Honnan ered a népművészet iránti szeretetetek?

Anna: Apukám népzeneész, anyukám pedig táncpedagógus, és egy alapfokú művészeti iskolát vezetnek, így a néptánc már kiskorom óta az életem része.

Gergő: Én gyerekként láttam egy szórólapot egy táncscoptról, elmentem az órára, és olyan jól éreztem magam, hogy egy szem fiúként ott ragadtam a tizenöt lánnyal. Hatodikosként már pontosan tudtam, hogy hivatásos táncos leszek.

– A munkátok mennyire határozza meg a mindennapjaitok?

Anna: A néptánc nem olyan számunkra, mint egy civil szakma, sokkal inkább egy hivatás, egy szerelem, ami folyamatosan jelen van az életünkben. A fanatikusai vagyunk a néptáncnak, a népi kultúrának, amit szerintünk így lehet életben tartani. Mielőtt megszületett a kislányunk, sokszor hétvégente és ünnepekkor is dolgoztunk. Ez azóta valamennyire megváltozott, de Száva teljesen belesimul az életmódunkba, és őt is vonzza ez a világ. Még csak kétéves, de már most szeret szoknyába bújni, és kéri, hogy hallgassunk népzene, heti egyszer pedig eljár a Bartók legkisebb csoportjába táncolni.

Gergő: Egyébként nem az a célunk, hogy ő is a mi utunkat járja, hanem az a fontos, hogy kiegyensúlyozott legyen. Már többször is látta a Tündérmese című gyerekelőadásunkat, ami teljesen magával ragadta. Kívülről tudja a dalokat, és néhány mozdulatot is utánoz. Nem zárjuk ki semmiből, de igyekszünk annyit átadni neki a kultúránkból, amit a saját szintjén képes befogadni.

– A közös munka során melyikőtök a dominánsabb?

Gergő: Inkább kiegészítjük egymást. Alkotófolyamat közben mindkettőnknek határozott elképzelései vannak, egymást segítve haladunk előrébb. Természetesen előfordul, hogy ingerültebbek vagyunk, és tudjuk, hogy ilyenkor nem szabad megzavarni a másikat, viszont egymás mellett állunk, ha a másik elakad. Ebben a fázisban egy eufórikus állapotba kerülünk, amikor a föld fölött járunk. Ez az emelkedett érzés táncművészként a színpadon is jelen van

bennünk. Az előadás közben teljesen átadod magad a táncnak, megélve az adott pillanatot, mozdulatot. Ebben Anna kifejezetten jó partner! Az emlékezetes pillanatok egyike, amikor a Magyar Nemzeti Táncegyüttes *Drakula utolsó tánca* című előadásában volt egy duónk.

Anna: Ez az egyik legszebb ebben a szakmában, hogy belépve a próbaterembe vagy a színpadra állva, megszűnik minden problémád és a tánc boldogsággal tölt el.

Gergő: Ez nemcsak egy testezés, egy öncélú sport, hanem egy értéket képviselünk általa, a magyar kultúrát.

– A *Drakula utolsó táncában* Gergőnek több női partnere is volt. Hogyan éltétek meg ezt a helyzetet?

Gergő: Természetesen ez csak egy szerep. Szeretem a feleséget, de mégis teljes beleéléssel próbáltam Drakulát megformálni. Annához való kötődésem nem szokott korlátozni a színpadi szerepekben.

Anna: Amikor táncművészként egy szerepet táncolunk, kizárjuk a magánéletet, átszellemülünk, és az aktuális karakterből próbáljuk kihozni a maximumot. Nagyon szerettem, ahogy Gergő a Drakulát táncolta, büszke voltam rá.

Gergő: A Drakulán kívül már mindkettőnknek volt több olyan színpadi szerepe, ahol más táncossal kellett szerelmespárt eljátszania. Szerencsére olyan szoros viszonyt ápolunk a kollégákkal, hogy ez soha nem okozott gondot.

– Az állandó feladataitok mellett min dolgoztok jelenleg?

Gergő: Jó barátunk, Németh Hajnalka Auróra megkért, koreografáljunk meg II. népművészethez kötődő történetet a divatbemutatójára, ami nem kis feladat: általában saját témaválasztásainkat dolgozzuk fel, más ötlete alapján dolgozni jóval nehezebb. Az egyik legemlékezetesebb koreográfiai munkám az MNTE-ben Arany János *A Honvéd Özvegye* című balladájának feldolgozása volt. Itt Zsuráfszky Zoltán és Vincze Zsuzsa felkérésére a *Ballare* műsorban kaptam egy lehetőséget, és ők külső szemlélőként folyamatosan, egyfajta védőhálót képezve figyelték és segítették a munkámat.

– A rengeteg fellépés mellett hogyan tudtok időt szakítani rá, hogy kikapcsolódjatok, és milyen közös programokat szerveztek ilyenkor?

Gergő: Szeretjük a rögtönzött családi-baráti összejöveteleket. A kislányunk imád állatkertbe járni, azt is sűrűn látogatjuk.

Anna: Száva annyira az életünk része, hogy nem igényeljük még az egynapos kikapcsolódást sem kettesben, mert hiányozna nekünk. ♦



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



1%

KÖSZÖNJÜK, HA SEGÍT BENNÜNKET!

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

Bezzeg A MI IDŐNKBEN

„»Bezzeg az én időmben nem csavarogtak fiúkkal a lányok.« »Bezzeg... – mondják mindenre a felnőttek.«” A fenti mondatokat Fehér Klára írta több mint 50 évvel ezelőtt, de kis változtatással ma is érvényesek. A különböző generációk közötti kommunikáció sohasem volt egyszerű, mégis úgy hisszük, több okunk van kritizálni az utánunk következő nemzedéket, mint az elődeinknek minket. Hiszen, amit a mai fiatalok és gyerekek megengednek magunknak, az már mindennek a teteje.



A feltétlen tekintélytiszteletet és a diktatórikus nevelést megfélemlítéssel, illetve fenyítéssel lehetett fenntartani. Amikor a régi szép idők fegyelmét sírjuk vissza, akkor ezeket az eszközöket is visszasírjuk.

◆ NEMZEDÉKEK HARCA

„Panni 17 éves és klímaszorongása van, vegetáriánus, hogy ezzel is óvja a bolygót. A szülei nem értik, hogy lányuk miért nem eszik a családi hagyomány szerint készített töltött káposztából, hiszen ezzel tönkreteszi a vasárnapi ebédek hangulatát.”

„Dani 21 éves, a felnőttek szerint lehetetlen alak, aki folyton a gép előtt ül, játszik vagy chatel a haverjaival, és nem lehet vele komolyan beszélni.”

„Emi négyéves izgága ovis, a szomszéd Julika néni szerint a liberális nevelés kudarca. Julika néni minden találkozás alkalmával kifejti, hogy mit gondol a mai fiatal szülők gyerekneveléséről, akik szerinte túl szabadjára engedik a csemetéiket.”

Apák és fiaik, anyák és lányaik, szomszéd nénik és gyerekek eltérően látják a világot, értelmezik a helyzeteket és másképp is kommunikálnak ezekről. Ezeket az eltéréseket előszeretettel szoktuk dátumokhoz és korszakokhoz kötni, pedig a nemzedékek közötti különbségek nem magából a születési évszámból vagy a földrajzi helyből erednek, hanem a megélt szocializációs tapasztalat különbözőségeiből. Csepeli György szerint: „A nemzedék az eszmélet és az emlékezet közössége. (...) Az emlékezet azért közös, mert közös volt az eszméltető történelmi környezet. (...) Egy-egy nemzedék sajátos módon éli meg a történelmet. Identitásába beépül az adott történelmi hatás és ez kollektív emlékezetként kezd működni. Az ily módon megszületett nemzedék azután párbeszédbe vagy konfliktusba bocsátkozik azokkal, akiknek más az emlékezeti hagyományuk, más a kollektív emlékezetük, akár azért, mert korábban, akár azért, mert később születtek.” A különféle generációk (csendes generáció, baby boom nemzedék, X, Y, Z és alfa generáció) különböznek a gondolkodásmódjukban, a hozzáállásukban, a viselkedésükben és értékrendjükben, továbbá másként reagálnak a konfliktushelyzetekre is, ami kommunikációs szakadékot képez a nemzedékek között.

CÍMKÉZETT GENERÁCIÓK

Ráadásul olyan korban élünk, amikor a változások hihetetlenül gyorsan zajlanak körülöttünk, az újdonság egy pillanat alatt elavulttá válik. Az új környezet pedig új nemzedéket formál, gyökeresen más látásmóddal. A modern kor vívmányai (digitalizáció, internet, okostelefonok), az egyre gyorsuló világ vagy a klímaválság hírei természetesen az idősebb generációra is hatással vannak, de ők a már kialakult világpépükbe építik be az új tapasztalatokat, míg az ezredforduló környékén vagy az utána születettek valóságában ez válik alapléménnyé, erre épül a világuk.

A generációs szemléletmód csapdája, amikor elkezdjük kategóriákba sorolni az embereket, és ezen a szemüvegen keresztül szemlélni őket. Ha babyboomer, akkor digitális analfabéta; ha az X generációhoz tartozik, akkor karrierista; ha Y, akkor fegyelmeztelen; ha Z, akkor elidegenedett a valós kapcsolatoktól; ha alfa, akkor semmi sem érdekli, csak a kütyük. Ezek a címkék nem hogy segítenének, inkább eltávolítják a nemzedékeket egymástól, és megnehezítik a másik megértését. Ha rendezni szeretnénk a közös dolgainkat, akkor kategóriák helyett célszerű a generációs elméletből azt kiemelni, hogy különböző hatások hogyan formálják a szemléletmódunkat, viselkedésünket és kommunikációnkat, és hogy ezeknek a hatásoknak a megértésén keresztül közelebb kerülhetünk a másik ember valóságának a megismeréséhez, megértéséhez és elfogadásához.

ASZIMMETRIA A TUDÁSBAN

A különböző generációk között gyakran a tudásmegosztás kapcsán alakul ki konfliktus, aminek az egyik fő oka a fiatal nemzedék kiváló technikai ismerete. Régen a szerepek egyértelműek voltak: a szülők a nagyszülőkhöz fordultak tanácsért, a gyerekek a szüleiktől tanultak, az idősebb generáció tapasztalatát és tudását pedig nem kérdőjelezte meg senki. Manapság gyakran előfordul, hogy a fiatalabb nemzedék tagjai többet tudnak a digitális eszközök kezeléséről, mint a szüleik, ráadásul a netgeneráció az információkhoz is könnyen hozzájut, ezért a különböző nemzedékek közötti tudásátadás és az ezekhez kapcsolódó kommunikáció is megritkult. Tapscott szerint a netgeneráció kíváncsi, nyitott, független és önvezérelt tanuló, akik hozzászoktak az azonnali válaszokhoz. Számukra egyszerűbbnek tűnik kiguglizni a káposztástészta receptjét, mint felhívni a nagymamát és megkérdezni, vagy könnyebb egy videót megnézni a virág átültetésének mikéntjéről, mint hazautazni, és ellesni a fortélyt az édesanyjuktól.

Amikor fontos kérdések kapcsán mi és ti szembenállásban kezdünk gondolkodni, akkor valójában árkokat ásunk, ami nem viszi előre sem a probléma megoldását, sem az egymáshoz való közeledést.

Mindezekkel párhuzamosan a kommunikáció is átalakult: egyre nagyobb szerepet kap az online kapcsolattartás, ahol a beszélgetéseket az internetszlang, a rövidítések, az emotikonok, a gifek és a mémek uralják, amelyeket az idősebb generáció nem mindig ért.

ASZIMMETRIA A HATALOM TERÉN

Sokan emlegetik nosztalgiával a „régii szép időket”, amikor a gyerekek még fegyelmezten ültek a padokban, követték a tanár utasításait, és tudták, hogy hol a helyük. A fiatal beosztottak tisztelettel tekintettek a tapasztalt, idősebb generációra, nem kritizálták és nem keltek versenyre vele. Rudolf Dreikurs már a 20. század derekán megfogalmazta, hogy a hatalom terén bekövetkező változások nem csak a szülő-gyerek vagy a tanár-gyerek kapcsolatban jelennek meg, ezek valójában következményei a társadalomban bekövetkezett változásoknak. Jane Nelsen is felhívja rá a figyelmet: olyan viselkedést várunk el a gyerekektől, ami ránk sem jellemző, hiszen nem mutatunk példát sem alázatosságból, sem engedelmességből. Ez pedig sok esetben haladás. Haladás, hogy lehet véleményünk, hogy szabadon kifejezhetjük az igényeinket és a szükségleteinket, hogy nem kényszeríthetnek olyan dologra, amit nem szeretnénk megtenni, hogy szabadon nemet mondhatunk, és nem kell rettegni attól, hogy pórul járunk csak azért, mert másképp gondolkozunk, vagy éppen egy kisebbségi csoport tagjai vagyunk. A családban, a házastársak között is megszűnt a hagyományosan fennálló hierarchiabeli különbség, a férj többé nem teljhatalmú ura és parancsolója a feleségnek, nem rendelkezik felette, a feleség pedig nem az engedelmeség mintapéldája. Rudolf Dreikurs egyenesen úgy fogalmaz: „Amikor apu elvesztette a hatalmát anyu fölött, mindketten elvesztették a hatalmat a gyermekeik felett.” Nevelni azonban nem csak hatalommal lehet, sőt, jól nevelni valójában

nem hatalommal lehet. A feltétlen tekintélytisztelet és a diktatórikus nevelést megfélemlítéssel, illetve fenyítéssel lehetett fenntartani. Amikor a régi szép idők fegyelmét sírjuk vissza, akkor ezeket az eszközöket is visszasírjuk.

A tekintélyhez való viszony mára átalakult, a fiatal generáció számára a személyes szabadság az egyik legfontosabb érték. Ugyanakkor fontos szem előtt tartani, hogy a demokrácia nem jelentheti a rend felborulását, az anarchia beállását, és a gyermek diktátorrá válását. A felnőttek irányító szerepére továbbra is szükség van, hiszen vannak jogok és kiváltságok, amikre a nagyobb tapasztalat, az érettség és a különféle készségek jogosítják fel őket. A vezetés szükséges, de mindenki (a gyerekek is!) megérdemli, hogy méltósággal és tisztelettel bánjanak vele. A megalázás, megszegyenítés és fenyítés csak rövidtávon kecsegtethet eredménnyel, hosszú távon mindössze annyit érünk el vele, hogy a gyermekek is feljogosítva érzik magukat arra, hogy ugyanezt tegyék másokkal.

HÍDÉPÍTÉS A GENERÁCIÓK KÖZÖTT

A kamaszok mindig is megkérdőjelezték a szülői ház mintáit, feszegették a határokat, kutatták az igazságot és az élet értelmét, az idősebb generáció pedig mindig is gyanakvással és előítélettel tekintett az ilyen irányú törekvésekre. A különbség annyi, hogy a világ gyorsabban változik, amivel együtt a hierarchia is felborult, a kommunikációs stratégiák pedig teljesen átalakultak. Ebben a kiélezett helyzetben különösen fontos, hogy ne éljünk tagadásban és elutasításban, hanem tisztelettel forduljunk egymás felé, bármelyik generáció tagjai vagyunk is.



TISZTELJÜK A MÚLT ÖRÖKSÉGÉT!

„Nagyon okosak lettünk, csak a bölcsességet veszítettük el.” (Polcz Alaine) Igaz ugyan, hogy az információs szupersztráda minden kérdésünket képes megválaszolni, mindazonáltal sokat veszíthetünk, ha leértékeljük a felmenőink tapasztalatait, és elveszítjük a kapcsolatot a múltunkkal.

Nemrégiben részt vettem egy klímaváltozásról szóló kerekasztal-beszélgetésen, ahol néhány véleményben megjelent az idősebb nemzedék felelőssége, és úgy tűnt, időnként bizony megfeledkezünk arról, hogy a nagyszüleink még újrhasználókat, komposztáltak és sokkal inkább kapcsolatban voltak a természettel, mint a modern kor embere. A reakciókból teljesen nyilvánvaló vált, hogy amikor fontos kérdések kapcsán mi és ti

szembenállásban kezdünk gondolkodni, akkor valójában árkokat ásunk, ami nem viszi előre sem a probléma megoldását, sem az egymáshoz való közeledést.

A generációk közötti valós kötelék és a kommunikáció erősítése azért is fontos, mert a múlt története, a közös gyökerek és hagyományok egyaránt fontos szerepet játszanak identitásunk, önértékelésünk és megküzdési képességeink alakulásában.



MARADJUNK NYITOTTAK!

Csepeli György szerint a digitális tapasztalás nagyban hasonlít a gyermekkori mágikus tapasztaláshoz. Felnőttként sem érdemes legyinteni erre, ugyanis ha képesek vagyunk újra felfedezni a gyermeki énünket, a nyitottságot, a kreativitást és spontaneitást, és mindezt harmóniába hozni a felnőttkorban megszerzett élettapasztalattal és bölcseséggel, akkor abból igazán jó dolgok sülnhetnek ki.

A nyitottság azt is jelenti, hogy elfogadjuk, hogy az életkor nem minden, vannak dolgok, amiket egy fiatal jobban tud nálunk, és ő is taníthat minket. Ha érdeklődéssel fordulunk a fiatalok világa felé, akkor ők is szívesebben beszélgetnek majd velünk más kérdésekről is.



TÖLTŚUNK IDŐT EGYMÁSSAL!

Közhely, de a minőségi együtt töltött idő és a beszélgetés nem megspórolható. Ez nem jelenti azt, hogy mindenben egyet is kell értenünk, a cél nem a meggyőzés, hanem a másik gondolatainak meghallgatása, megértése és elfogadása a kölcsönös tisztelet légkörében. Amikor kritizálás nélkül meghallgatjuk a másik embert, azzal érezzük, hogy az ő oldalán állunk és erősítjük a kapcsolatot. A legtöbb ember (különösen igaz ez a kamaszokra) teljesen elzárkózik és elutasítóvá válik, amikor kioktatják. Gondoljunk csak azokra a lelkifröccsökre, amiket gyerekkorunkban kellett végighallgatnunk: előre lehetett tudni, mi fog elhangzani, hozzánk mégsem jutott el az üzenet, mert érzelmileg teljesen bezárkóztunk. Prédikálás helyett érdemes párbeszédet kezdeményezni a kölcsönös együttműködés és tisztelet jegyében. Ilyenkor valóban kíváncsiak vagyunk a másik gondolataira és érzéseire, ezáltal ő is nyitottá válik a mi nézőpontunk figyelembevételére, ami elindíthat az együttműködés, valamint a közös problémamegoldás útján. ♦





SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

JANCSI ÁLTALÁBAN A FÜBEN HEVERÉSZ

Magyarországon a néplélek sajátosságából fakad, hogy talán túlságosan nagy jelentőséget tulajdonítunk az irodalomnak. Nemcsak a műveknek, hanem szerzőiknek is: szobrok tucatjait állítjuk nekik, intézményeket és fontos utakat nevezünk el róluk nemcsak szülőhelyükön, hanem például Budapest belvárosában is. Nálunk még a forradalmakat is költők vezetik, a politikusok verseket és regényeket idéznek, sőt, maguk az írók állnak politikusnak. Gondoljunk akár *Petőfi*re vagy a parlamenti képviselővé váltakra *Jókaitól Mikszáth*on át a rendszerváltókig; *Csurkái*g, *Csengey*ig. A közéletre mindmáig erősen hatnak. Nem véletlen, hogy a magyar tanításáról sokkal több vita folyik, mint mondjuk a matematikáról. Arról mindenkinek van véleménye, hogy az írók közül kik kerüljenek bele a tantervekbe és kik ne, míg azon kevésbé esik egymásnak a társadalom, hogy mennyire fontosak a szögfüggvények vagy hasznos-e a logaritmus.

◆ Itt van mindjárt egy kihagyhatatlan mű, a *János vitéz* Petőfitől. És rögtön az elején egy párválasztással, férfi-női szerepekkel kapcsolatos, kissé pikáns alaphelyzet: Jancsi, akinek a juhnyájra kell vigyáznia, a fűben heverész, Iluska pedig, térdig állva a hideg patak vizében, görnyed, csapkodja, mossa a ruhákat. A fiú nem pattan föl segíteni, sőt, még szabotálja is a munkát, és arról győzködi a lányt, hogy hagyja a fenébe a dagadt ruhákat (érdekes, egy másik szeretethiányos magyar költő is a ruhákra volt féltékeny), inkább vele hettyegjen. Tudjuk, ha a férfi kellően erőszakos, általában célt ér, miként a mi Kukoricánk is, de végül mindketten lebuknak. Iluskát a mostoha hazaparancsolja (véltetően büntetést kap, hiába fenyegetőzik megtorlással a pásztorfiú), Jancsi pedig elveszíti a birkái nagy részét. Ő van megsértve, amikor a gazda ezt számonkéri rajta; kénytelen elbujdosni.

A fiatalok sorsa – nemi szerepük szerint – különböző: ugyan társadalmi helyzetük hasonló (mindketten árvák), a férfi el tud menni, katonának áll, karriert csinál, míg Iluskát halálra kínozzák. Igaz, Jancsi sem találja a boldogságot, elhunyt kedvese után ered, és csak a transzcendens

világban lehetnek egymáséi. Az élet vize (ezt kínálja a számaiari asszonynak Jézus) biztosítja számukra a feltámadást, az egyesülést, a beteljesülést. Nos, mindebből látszik, hogy a történet a mai európai korszellem szerint ezer sebből vérzik. Mert ugyan Petőfi zseni, a János vitéz gyönyörű, a XXI. század politikailag korrekt világának egyáltalán nem felel meg.

Van-e itt megoldás? Kétségtelenül szerencsésebb volna, ha Iluska is pásztorkodhatna, és ő rágcsálná a fűszálakat, míg Jancsi dögönyözi a szennyest a patakban. Történetek is effajta kísérletek a feminizmus részéről, amire a társadalom válasza a mosógép feltalálása volt, mentesítve így civilizációnkat a patakban tisztítással járó fáradságtól. Legújabbban már a nemi egyenjogúságra sincsen szükség, hiszen ha valaki nincs megelégedve a saját helyzetével, átesik egy nemváltó műtéten, ezzel utat nyitva a mosástól a fűben heverészés felé.

Hogy ez Iluskának még nem adatott meg, az legyen az ő tragédiája, és mindannyiunk szerencséje, mert csak szebb így a János vitéz, mintha ezeken az alternatívákon Petőfinek el kellett volna gondolkodnia. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

A JÖVŐ

Hányszor hallottuk már: „Ne aggódj, nem dől össze a világ!”. És milyen igaz is volt ez. Ha agyon is izgultuk magunkat, ha mégsem sikerült valami – a világ akkor is rendben ment tovább. A munkahelyek, boltok, iskolák kinyitottak, a kollégáink, a szokások, a hazaérések 'rendbe hozták', ami kizökkent. Most olyasmit élünk át, amihez a ma élők egyike sem szerezhette korábban tapasztalatot – egy kicsit összedől a világ, amelyet annyira jól ismertünk. Újratanuljuk az életet, egy más, eddig szokatlan módon. Aggódunk. Okkal. Bízunk. Ezt is okkal. Itt, a Képmás hasábjain már többször írtam a tudósok előrejelzéséről, amely szerint tengelyforduló korban élünk. A mélyre és messze ható változások és felismerések korában. Vajon mit kell most tennünk egyénileg, közösen, online? A jelenért aggódva a jövőt vizslatni? Gondolkodni és beszélgetni arról, ami a dolgunk és a reménységünk?

◆ A jövőről pedig sokféleképp beszélhetünk. A technológia a haladás nyelvét használja. A jövő az, ami gyorsabb, kézreállóbb, virtuálisabb és mindenben hozzánk igazított. A technológia szótárában az eljövendő mesterséges, intelligens és globális. Szinte tökéletes és, lám, mindent megold. Amit pedig nem, azt már nem is érdemes, mondják a szakértők. Van ebben a nyelvben valami nagyon magabiztos és határozott. Mintha minden kiszámítható volna, mintha a progresszió valódi életparancs, és nem elsősorban üzleti cél lenne.

A klímanarratíva az apokalipszis hangján szólal meg. A generációs hősként ünnepeelt Greta Thunberg a veszteség szónokája, aki a kozmikus pusztulást jósolva a jó/fiatal és gonosz/tétlen hatalom harcát tárja fel. Mondatai végzetesek és számonkérők, szenvedélye és szenvedése, kérlelhetetlensége a látnok szerepét kölcsönzi neki. És ő csak egy az ökofájdalom elbeszélői között. Bűnösök és ártatlanok, megtérők és 'hitetlenek' viadala rajzolódik ki korunk klímaretorikájában, amelyben a pánik (vagy éberség) mellett az aszkézis hirdetése az egyik legfontosabb elem. Az apokalipszisben a magukat klíma-realistának vallók – köztük Thunberg ellenképe, Naomi Seibt is – helyet akar találni, különben üzenetük elkerüli a tömegek figyelmét. Pláne, ha

közben világméretű járvány zajlik, amely mégiscsak valami ismeretlen mélység felé mutat utat.

Az egészségkommunikáció e közben a megoldások lexikonját alkalmazza a jövőre. Valahogy így: legyőzzük a fájdalmat, kitoljuk a várható életkort, áttervezünk a DNS-t, hogy megszabaduljunk a betegségektől, tökéletesítjük a testet és a tudatot. A gyógy mód személyre szóló lesz, egyúttal otthon kinyomtatható. S, ha még nincs készen, akkor a laboratóriumok azon dolgoznak, hogy meglegyen – mint most. Ez a megoldások szótára, amelynek mindig feltétele, hogy probléma is legyen.

Ezek a jövőnyelvek mindennapjaink meghatározó tolmácsai. És ezért, a holnapról gondolkodva inkább félünk. Különösen most. Vagy azért, mert úgy gondoljuk, unokáink már nem láthatják az óceánokat, vagy, mert nem leszünk képesek megtanulni a 2021-ben még okosabb telefonokat. Vagy azért, mert talán szeretteink nem érhetik meg azt a tudományos felfedezést, ami meggyógyítja a halált.

A hétköznapok félelmére minden évben elérkezik a válasz. Húsvétkor, a jövő ünnepén. Amikor túl kell néznünk azon, amit látunk. És fel kell ismernünk, hogy minden, amire várunk, egyetlen szóban megragadható. Feltámadunk. ◆



SZÖVEG –
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK!

APAMÉH

Az első hónapokban kizárólag az anya képes kapcsolódni a csecsemőhöz. Amint egy tejfakasztón el is hangzott: fél év múlva majd körbenéz, hogy ott van-e az apja, addig legfeljebb azzal segíthetsz, hogy elmosogatsz, főzöl, meg fertőtleníted a fejőgépet.

◆ Ezzel lehet vitatkozni, vannak elképzelések, tapasztalatok, érvek és ellenérvek. Sokkal fontosabb kérdés, hogy mit kezdünk 2700 gramm kapálózó szeretettel sürgősségi császármetszés esetén, ha az anya altatásban van, így nem tehetjük azonnal mellre. A szeretet ugyanis hiperérzékeny dolog. Mégsem helyezhetjük egy műanyag bölcsőbe, miközben kétségbeesetten üvölt a közelségért.

Ilyenkor próbáljunk találni egy jó apát. Honnan tudjuk, hogy jó? Onnan, hogy jelen van. A többi tulajdonsága ilyenkor nem számít. Jelen van, és ez elég ahhoz, hogy jó apa legyen. Általában a műtő melletti szobában találjuk. Néha zokog, máskor kiabál. De az sem ritka, hogy teljesen nyugodt.

Ha megtaláltuk, kérjük meg, hogy vegye le a pólóját. Lehet, hogy kérni sem kell, ösztönből tépi le magáról, mint Superman. Megesik, hogy követeli a gyereket: adják ide, adják ide! Máskor csak szemérmesen figyel a szoba sarkából az eseményeket. Mindez nem számít: a lényeg csupán annyi, hogy a szőrös, forró mellkas fedetlenné váljon. Helyezzük rá a gyereket.

Ezt úgy hívják, hogy szőrkontaktus. A csecsemő megnyugszik, mert meleg, puha felületen fekszik, miként az anyaméhben. Minden valószínűség szerint érzi, hogy nem valamin, hanem valakin van. Amennyiben apja korábban beszélt hozzá, talán még a hangját is felismeri. Olyannyira biztonságban érzi magát, hogy megpróbál szopni a mellbimbóból. Szemrehányóan felnéz.

Az apa ilyenkor jóízűen nevet. Szoptatni valóban nem tud, de már ott és akkor érzi: 2700 gramm szeretetért a világon minden másra képes lesz. ◆

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ ÁPRILISI JELÖLTJEI



RAJ-CZEFERNEK LÉNA
A pornóipar fogyasztóvá szeretné
nevelni gyermekeinket
Csaladhalo.hu

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



B. VIDA JÚLIA
Ásó, kapa, nagyharang
Magyar7 – 2020./6. (Szlovákia)

A Külhoni Média a Csaláért-díj fő támogatója:



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



MI KELL A HÁZASSÁG MEGTARTÁSÁHOZ?

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) együttműködve az Egyedülálló Szülők Klubja Alapítvánnyal és a Nagycsaládosok Országos Egyesületével 2020 januárjában felmérést készített arról, hogy mi kell a házasságok megtartásához és milyen okok vezetnek a válásokhoz. Arra szerettek volna választ kapni, hogy hogyan őrizhető meg a házasság, hogy lehet elkerülni a válást. Tanulságos eredményeket kaptak.

- ◆ Az online kérdőívek a szervezetek hálózatain keresztül jutottak el a válaszadókhoz. A válaszadók nagy többsége nő (90,4%), közel kétharmaduk felsőfokú iskolai végzettségű volt. A válaszadók fele a negyvenes éveiben jár, a 30-as korosztályhoz negyedük, az 50-es korcsoportba pedig 17 százalékuk tartozik. A válaszadók fele budapesti és Pest megyei. A felmérésben részt vettek határon túliak (7%), és külföldön élők is (5,5%). A megkérdezettek között közel azonos arányban vannak jelen a házasok (42,2%) és az elváltak (44,3%).

HÁZASSÁGPÁRTIAK VAGYUNK

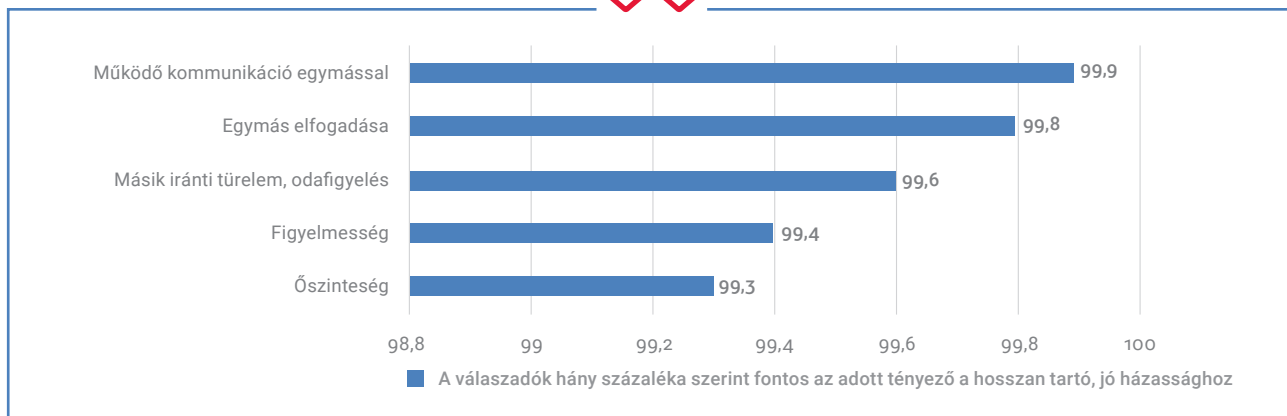
A válaszadók számára a házasság meghatározó: a megkérdezettek 39,3%-a kiemelten fontosnak, további 36,4%-a pedig fontosnak jelölte a köteléket. Vagyis a válaszadók több mint 70%-a hisz a házasság intézményében.

A házasságban élők kétharmada, a három vagy több gyermeket nevelők fele szerint a házasság

kulcsfontosságú az életben. Az elváltak negyede is házaspárti, és szeretne újra megházasodni, sőt, 15 százalékuk pedig már új házasságban él. A válaszadók csaknem harmada viszont nem tartja fontosnak a házasságot. Ennek ellenére az elváltak nagy része is hosszú ideig, háromnegyedük több mint 10 évig házasságban élt.

A BELSŐ TULAJDONSÁGOK FONTOSABBK

A megkérdezettek szerint – a korábbi kutatások eredményeihez hasonlóan – a hosszan tartó, jó házassághoz szükséges tíz legfontosabb tényező a jól működő kommunikáció, a bizalom, egymás elfogadása, szerelem és szeretet, őszinteség, tisztelet és megbecsülés, hűség, türelem és odafigyelés, a problémák közös megoldása és az együtt töltött minőségi idő. Vagyis a legfontosabb tényezők mind belső tulajdonságokra utalnak.



A LEGGYAKORIBB VÁLÓOK

Legtöbben a kommunikáció hiányát vagy rossz minőségét említették leggyakoribb válóokként. Az érzelmi elhidegülés is okozója a válásoknak, a válaszadók közel 80%-a szerint. A harmadik legjellemzőbb probléma az eltérő gondolkodásmód, ezt követi az eltérő teherviselés. A tíz leggyakoribb válóok listájába bekerültek még olyan tényezők, mint a hűtlenség, az eltérő életcélok, a szexuális elhidegülés, a kevés együtt töltött idő, a bizalmatlanság és az egyenlőtlen munkamegosztás.

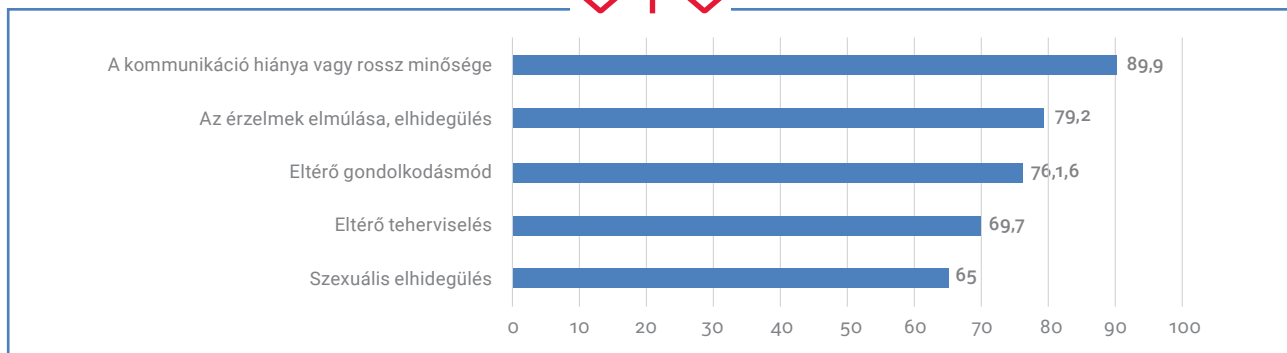
Megfigyelhető, hogy az elváltak családjában, általában a szüleik körében magasabb arányban történt válás, mint a házasságban élő válaszadóknál.

Az anyagi típusú tényezőket, mint a nem megfelelő lakhatási körülmények és a munkanélküliség, a felsorolt okok listájának közepén találjuk. Fontos kiemelni, hogy a gyermeket, gyermekeket nevelők válásában gyakran probléma volt még az egyenlőtlen munkamegosztás,

a gyermekneveléssel kapcsolatos eltérő elképzelések és a gyermekvállalás miatt megváltozott párkapcsolat.

Az elváltak életében a válás legjellemzőbb következménye a bizalomra való képesség romlása, ezután a válás az anyagi helyzetre és a lakáshelyzetre gyakorolja a legkedvezőtlenebb hatást. A válaszadók szerint negatív hatása van továbbá a párkapcsolati kilátásokra (47,1% gondolta így), a lelki egyensúlyra (44,2%), illetve a magabiztosságra is (43,9%).

A kutatásban részt vevők véleménye szerint a válásokat azzal csökkenthetnénk a leghatékonyabban, ha elérhető lenne a párterápia, a családterápia mindenki számára és több segítséget kapnának a családok a különféle függőségek kezeléséhez. Továbbá fontos szerepe van a tágabb családon belüli segítségnyújtásnak, a családi életre való megfelelő felkészítésnek, illetve annak is, hogy a házasságról pozitív képet mutat-e a média, illetve, hogy milyen a megítélése a közbeszédben. ♦





SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

ÖNÁLLÓ GYEREKEK I.

Legkisebb lányommal hatéves kora óta játszunk „hugisat”, amikor ő tanít engem elboldogulni az iskolások világában. A nagytesó szerep átélésével nemcsak a szabályok vésődnek be, hanem a felelősségtudat is fejlődik. De gyermekünk önállóságra nevelése ennél is korábban kezdődik.

◆ ALAPOK: BIZALOM ÉS BIZTONSÁG

Az önállósulás a biztonságos kötődéssel kezdődik, ami viszont csecsemőkorban alakul ki. A baba igényeinek kielégítése alapozza meg a környezetébe, valamint saját hatékonyságába vetett bizalmát. Korábban léteztek olyan hiedelmek, amely szerint az újszülöttet nem szabad elkényeztetni, különben a fejünkre nő. Mára a baba minden rezdülésére reagáló viszonyulásunkkal esünk át a ló túlsó oldalára. Egyik szélsőségből sem származik magabiztos, autonóm személyiség. Míg a magára hagyott, túl hamar leválasztott baba kötődésében sérül, az ajnározott csecsemő függővé válik.

HOGYAN HAGYJUK ÉRVÉNYESÜLNI A CSECSEMŐT?

- **Szoptassunk igény szerint, de ne reagáljunk a csecsemő minden megnyilvánulására etetéssel!** A szükségleteihez igazodó szoptatással a baba képessé válik táplálkozása fölött kontrollt gyakorolni. Ez azonban az első heteket leszámítva nem jelent folyamatos cicin lógást, ami túlterheli a kismamát, és elfedi az újszülött egyéb ösztönkésztetéseit.
- **A kommunikáció a sírás differenciálódásával kezdődik, figyeljünk érzékenyen a baba jelzéseire!** Ha eleget aludt, tisztába tettük, megetettük, és nem beteg, akkor talán csak társaságra vágyik, amikor sír. Tartsuk meg, ringassuk és segítsük lecsillapítani indulatait! Így kezdődik érzelmeinek szabályozása, amely nélkülözhetetlen stabil személyiséggé válásához.
- **Kapcsolódjunk hozzá, beszélgessünk vele!** Az anyuka eleinte tekintetéből, gagyogásából találja ki, mi járhat gyermeke fejében. Érzéseket, vágyakat tulajdonít neki,

és úgy viszonyul hozzá, mint egy gondolkodó lényhez, ezzel segítve fejlődését.

- **Hagyjunk teret számára mozdulatai próbálgatásához!** Nem csak a fizikailag jól kialakított terep a fontos. Nem kell aggódnunk minden akciója miatt, engedjük egyedül is érvényesülni. A magabiztosság alapja a kísérletezések sorozatából szerzett tapasztalat és sikerélmény.

KITÁRUL A NAGYVILÁG

- **Engedjük elmenni saját képességei határáig!** A felegyenesedéssel és a járás kialakulásával megnövekedik a kicsi által bejárható tér. Egyre messzebb távolodik az anyától, és elkezdődik a háttérből kísérés időszaka. Az anya figyel, megóvja a veszélytől a totyogót, aki a biztonságosan felállított kereteken belül szabadon tevékenykedhet, élményeket szerezhet. A túlzottan védelmesztett gyerekek fizikailag ügyetlenebbekké, félénkebbé válnak, mivel nem kapnak lehetőséget önmaguk kipróbálására.
- **Ne erőltessük, de segítsük a szükségletek természetes szabályzásának kialakulását!** Manapság a szülők egyik legnagyobb problémájává a szobatisztaságra nevelés vált, amelyhez hozzájárul a szupernedvszívó pelenkák alkalmazásán túl egyfajta elkényelmesedés is. Pedig komoly jelentősége van a megfelelő toaletthasználtnak a későbbi autonómia elérésében, hiszen ez a gyermek első, jelentős önkontrollfunkciót mozgósító tevékenysége. Pár évtizede a pszichológusok még arra biztatták az anyukákat, hogy ne kényszerítsék bilire az arra alkalmatlan egy-másfél éves apróságokat. Ma viszont nem kevesen négyévesen is bepisilnek, vagy csak pelusba hajlandók kakilni, ami nemcsak a környezetre ártalmas, de önállósodásukat sem segíti.



Az önállósulás a biztonságos kötődéssel kezdődik, ami viszont csecsemőkorban alakul ki.

ÉN EGYEDÜL!

A **kisovis** mottóját a szemfüles szülő bizony a maga javára fordíthatja. Igaz, türelmet, odaszentelődést igénylő feladat, ám a későbbiekben maradéktalanul megtérül, ha a gyermek kezdeményezéseinek erejét meglovagolva hagyjuk önállóan

- étkezni, sőt, maga után elpakolni az asztalról
- mosakodni, fogat mosni (nem feltűnő ellenőrzés, korrigálás mellett)
- kiválasztani a ruháit, akár kikészíteni a másnapit, kis segítséggel öltözni
- felvenni a cipőjét
- játszani, és elrakni a játékait
- meghatározni, merre sétáljunk, esetleg mivel közlekedjünk
- biztonságos helyen kissé eltávolodni (játsszótéren, parkban)
- nagyszülőnél egy-két napot ott aludni (ha szeretne)

A **nagyovis, kisiskolás** (6–7 éves) gyerek jó esetben egyedül

- zuhanyozik, fürdik, fésüklődik, öltözik-vetkőzik, és gyakran már igényli, hogy ne zavarják közben kíváncsi tekintetek
- elalszik esti rutint, meseolvasást követően

- barátokat választ magának, akiknek keresi a társaságát, és akikhez átmehet játszani
- ott alszik unokatesónál, jó barátnál

Az **iskolás** gyerek (7–10 éves kor között valamikor) képessé válik önállóan

- leckét írni, házi feladatot készíteni, bepakolni a táskáját
- elmenni a boltba, ott illedelmesen viselkedni, kérni és fizetni
- a játszótéren csatlakozni másokhoz, kiismerni a csoportszabályokat
- tartós barátságokat kialakítani, együttműködni kortársakkal
- alapvető társas normákat betartani

Oviskorban a kezdeményező-készség támogatása a legfontosabb feladatunk. Adjunk időt gyermekünknek, ne kritizáljuk, hiszen a hibákból is tanulhat! Kisiskolások esetében elsősorban az erőfeszítés, kitartás, teljesítmény elismerése, értékelése a lényeges. Sose a konkrét osztályzatokat bíráljuk, vegyük figyelembe az odáig vezető utat is!

Ne feledjük, az önállóság az életrevalóság záloga, közvetítsük ezt gyerekeinknek! ♦



SEHONNAI BITANG EMBER

A dohányról leszokóban ittam egyet Lesothóban, a börtönből megszökőben megpihentem Mexikóban, útlevelém visszavonva, nem mehetek Lisszabonba.

◆ Az iskolában két fokozatom volt, akár a traktoroknak. Ha megnyomjuk a teknőc-gombot, akkor nagyon erős lesz, egy házat is elvontat, ha viszont a nyuszit, akkor akár huszonöt kilométer per órával is képes száguldani.

Az egyes sebességem az volt, amikor a pad alatt olvastam. Ilyenkor nemcsak a vesztfáliai béke, a mitokondrium vagy a hajszálcsovesség elmélete nem érdekelt. Még az is hidegen hagyott volna, ha furcsa tömegvonzás következtében a tanár kiszakad a helyéről, a plafonon keresztül kisüvíti az űrbe, és bolygóközi pályára áll odafenn. Nem érdekelték a köpöcsővel rizst lövöldözők, pedig jó kis csatákat vívtak. Sem a körzővel szurkálók meg a szerelmes leveleket küldözők meg a madzagra kötött legyeket kínzókat. Hidegen hagyott az ablaknál ülők helyszíni közvetítése, hogy az előbb elhajtott egy főszer vadiúj Mercédesszel, tutira csajokkal kereskedik, abból futja ilyenre.

Más időben és térben mozogtam. Egy rejtjeles térkép üzenetét fejtettem meg az Atlanti-óceán kellős közepén. Matrózaim fele a kötélzetbe kapaszkodva, üvöltve himbálózott ég s föld között, mert a vihar újra és újra lesodorta őket a hajó fedélzetéről. Másik felük rémületében kiitta a rumoshordók tartalmát, és részegen fetrengett a fedélközben. Vasra veretem ezt a mocskos bandát, morogtam a sárgás agyaraim közé szorított pipa csutorája mellett.

Nem is, mert azt vártam, hogy mikor tér vissza némi elemőzsiával a vadul kavargó hőésésben családunk öreg szolgája, Tarasz Nyikiforovics. A farkasvonyítás mind erősödött, a petróleumlámpa kormolt, az utolsó fahasábot dobtam a tűzre. Elszántam magam, hogy flintámmal a kézben kilépek a kertbe fáért, mikor kivágódott az ajtó, és az öreg egy ellilult szájú, valószínűtlenül szép arcú, ismeretlen fiatal lányt támogatva toppant a fapadlós szobába: „Forró vizet, Petyuska lelkem, és egy ibrik teát, de tüstént!”

Nem is, mert Larcenac markotányosnőnek álcázva surrant végig a lángokban álló Párizson, szája csiricsaré pirosra festve, szemöldöke szénrel kihúzva, frissen borotvált képén kényszeres dévaj mosoly. Durva obsitosok, bérkocsisok és tolvajok erőteljeseket csíptek a fenekébe. A bögyörészésre pofonnal választott, féltette rongyokkal kitömött dekoltázsát. Az érseki palotáig kellett eljutnia, de az őrszemek miatt csak sikátorokon, girbegurba mellékutcákon át közlekedhetett, ahol is hamar villant a tör. Maga is tartott egy hosszú kést rolyája ujjába rejtve, de a hideg vas se tudta lehűteni izgalomtól forró véréit.

Ha éppen nem olvastam a pad alatt, akkor „a tananyagba szervesen nem illeszkedő megjegyzésekkel szórakoztatam osztálytársaimat, ezért megintenek. Aláírás: Lné, Bné, Fné”.



Egyszer jártam Kamcsatkában, elestem egy tankcsapdában, olyan szép a lábikrája, hogy a szívem vágyik rája.

Feltűnési viszketegségem mellékhatásaként önként és dalolva jelentkeztem szavalni. Szavalóversenyen Kosztolányit zengtem: „*én öngyilkos leszek, mondom keserűgőn*”. Vagy Berzsenyit: „*Isten, kit a bölcs lángesze fel nem ér, csak titkon érző lelke ohajtva sejt*”. Érdekes, sose küldtek tovább ezekkel a destruktív szövegekkel. Gyanúm, hogy szüleim rajtam és klasszikusainkon keresztül törtek borsot a szocialista tanerők orra alá.

Gyakoribb gond volt, hogy ünnepélyeken is felléptem. Zsibbasztóan ismerős az érzés, ahogy ott állok a pódiumon, épp „*könnyeimnek sűrű fátyolán csillan át a vörös hadsereg*”, aztán... Filmszakadás. Vörösödöm, zsiszeg a fejem, hallásom megszűnt, hiába sűg bárki bármit. Aztán magamhoz térek, két perc vagy egy örökkévalóság után valahonnan folytatom, és gyorsan kimenekülök a versből. Ahogy egy IFA-rakomány sóder alól kecmereg ki az ember, teljesen összetörve. A legérdekesebb az amnézia, amely aztán elfelejteti velem ezt

a nyilvános megszegyenülést. És ismét ott állok egy verssel, „*hősi anyáknak zengjen ősi vivát*”... És megint filmszakadás. Így telt a gyerekkorom.

Ugorjunk egyet, huszonhárom éves vagyok, viszonylag friss apuka, gyerekestül, feleségestül Brüsszelben kötök ki egy egyetemi ösztöndíjnak köszönhetően. A Magyar Katolikus Misszió épületében lakunk, és március idusa közeledtén nyilván ajánlkozom, hogy érces hangomon elszavalom a *Nemzeti dalt*. A *Nemzeti dalt*, ugye, mindenki tudja. Én is, csak hát... „*Rabok tovább nem leszünk*”... Filmszakadás, a világ összeomlik, és ott izzadok kokárdával ékesített fehér ingemben, szép szál anyaországi ifjú, talpig belesülve a nemzeti dicsőségbe. Feleségem utólag mesélte, hogy az ilyesmiben tréfát nem ismerő külhoni magyarok felháborodva sziszegték egymásnak: „*Ki ez a fiatalember?... Mit képzelsz magáról?... Sehonnai bitang ember*”. A sűgást most se hallottam. Két perc vagy egy örökkévalóság elteltével kivágtam a retet: „*Hol sírjaink domborulnak, / unokáink leborulnak*”. Azóta legalább nem szavalok fejből nyilvánosan. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

AZ VAGY, AMIT BIRTOKOLSZ?

A 100 dolog című filmről pszichológusszemmel

„A boldogság olyan, mint a víz: ha fogva akarod tartani, ökölbe szorított kézzel fogsz élni.” (idézet a filmből)

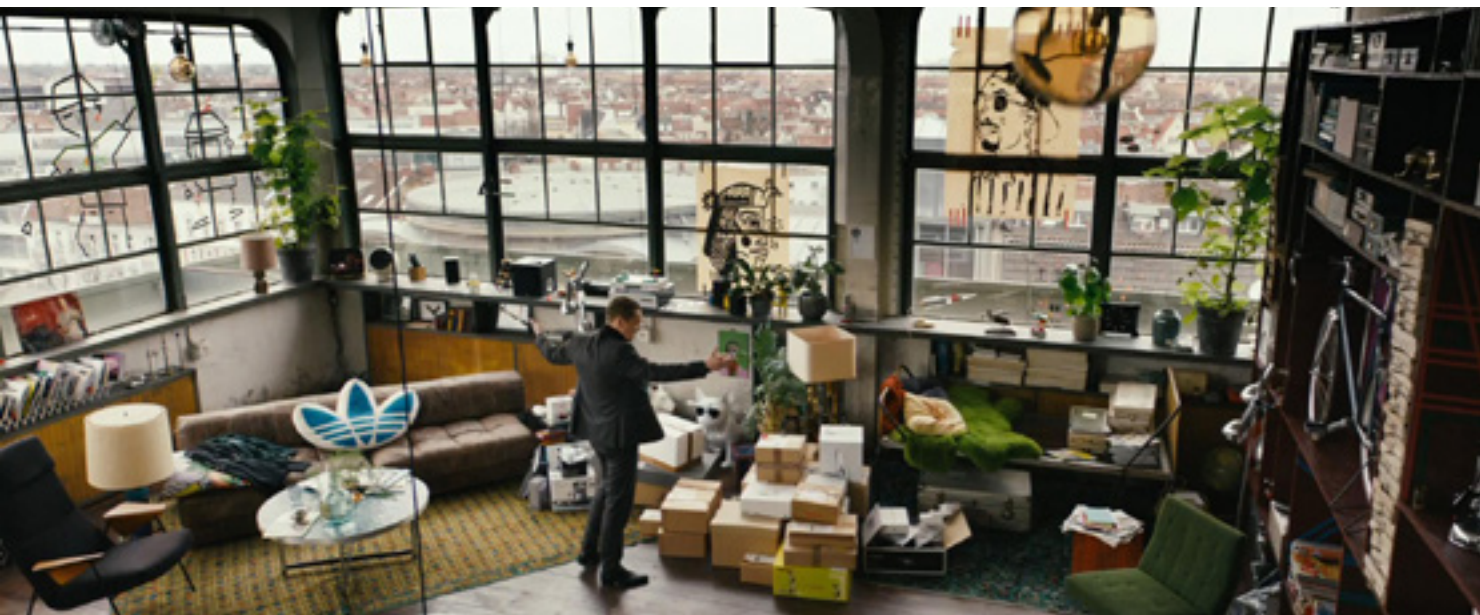
Általában túlbecsüljük azon dolgok mennyiségét és minőségét, amelyek szerintünk a boldogsághoz, illetve a kiegyensúlyozott élhető élethez elengedhetetlenek. Mindig van szebb és jobb ház, autó, jobban fizető állás, több izgalommal kecsegtető párkapcsolat, így aztán állandóan kapaszkodunk a legújabb, áhított célok felé, miközben a nagy rohanásban elfelejtjük a legfontosabb dolgot: igazán megélni az életet.

◆ A TÖRTÉNET

Toni és Paul, a 100 dolog című film főszereplői úgy élnek, mint hal a vízben. Az általuk alapított, feltörekvő start-up cég éppen egy világmegváltó telefonos applikációt fejleszt, és titokban arról ábrándoznak, hogy osztatlan sikert aratva ők lesznek a következő Steve Jobs és Wozniak. Meglehetősen közel kerülnek ehhez az eredményhez, azonban egy partalan vita meglepő fogadáshoz vezet, amelynek folyományaként anyaszült meztelenül ébrednek fel a lakásukban, ahonnan minden egyes használati tárgy eltűnt. A kihívás a következő: pontosan száz napot kell kibírniuk így, és minden nap végén csupán egyetlen tárgyat kaphatnak vissza. A tét nem kicsi: a vesztés kénytelen a részesevése felét az alkalmazottaiknak adni. Vajon kibírják az életet, ha nincsenek körülöttük a megszokott dolgaik?

Paul nagyon szenved, mert a mindennapjai egész eddig a telefonja, az internet és a fejlesztések körül forogtak, most viszont nem tud mit kezdeni a saját kavargó és nyomasztó gondolataival, amelyek elől legszívesebben a világ végére menekülne. Nincs lehetősége a jól megszokott gyógyszeréhez sem folyamodni, hiszen a vásárlás és a pénzhasználat tilos. A kissé piperkőc, mindenből a minőséget választó Toni, akárcsak az üzleti életben, ebben a helyzetben is rendkívül módszeres. Gondosan megtervezi a stratégiáját, hogy milyen sorrendben és melyik tárgyat szeretné visszakapni, hogy minél előbb helyreállítsa a saját kényelmét. Nem számol azzal a váratlan fordulattal, hogy valaki leveszi a lábáról, így különös élethelyzetekkel és furcsa érzelmekkel kell megküzdenie.

Kép: iDMb



A film szereplői a kezdeti nehézségek után megtapasztalják, hogy elegendő kevesebbet fogyasztani és kevesebb tárgyat birtokolni, a boldogság valójában nem ezen múlik.

JÓLLÉT VAGY HAJLSZA A BOLDOGSÁGÉRT?

Ha közelebbről megvizsgáljuk az egyes generációk életét, rájöhetünk, hogy a jóllétnek nincs kész, jól konzerválható recept. Dédszüleinknek, nagyszüleinknek és szüleinknek is egészen más eszményképe volt a boldog és elégedett életről. Voltak, akik létbiztonságra, békességre áhítoztak, míg mások anyagi biztonságra, vagyonra, megint mások pedig a döntés és a választás szabadságára vágytak leginkább. Paul és Toni is ráébred, hogy napjainkban a lehetőségek végtelen tárháza és a folytonos újrakezhdetőség, illetve a bárkivé válás lehetőségének illúziója tartja fogva elménket. Ennek eredményeképpen hiába adott a létbiztonság, a pénzügyi stabilitás, illetve a választás szabadsága, sokan egyáltalán nem tudjuk, hogy kik is vagyunk valójában, a tengerszéli lehetőség közül melyiket akarjuk

igazán, és nem értjük, hogy ha ilyen szerencsés helyzetben vagyunk, akkor miért nem vagyunk elégedettek?

Egyáltalán mit jelent a jóllét? A folyamatos vidám mosolyt, a sosem szűnő felszabadult örömet, a gond nélküli, elégedett életet? Egyfajta hedonista taposómalmot, az élet élvezeteinek vagy a luxusnak a hajszolását? Esetleg mindez csupán menekvés a nyomasztó gondolataink és a hiányaink elől?

Seligman, a pozitív pszichológia atyja szerint a tudományosan megalapozott jóllét összetett, komplex fogalom, amelynek öt alkotóeleme van, és ezek közül csupán az egyik a **pozitív érzelem**. Elmélete szerint a boldogság, illetve az étellel való elégedettség nem végcél, mindössze a pozitív érzelem egyik faktora. A vidám hangulat mellett fontos, hogy képesek legyünk elmélyülni, fontos



célt szolgálhassunk, legyenek jó kapcsolataink és eredményeink. **Az elmélyülés** állapotában teljesen elmerülünk a feladatban és úgy érezzük, megállt az idő, ugyanakkor a tevékenység közben ritkán jelenik meg gondolat vagy érzélem, csupán utólag címkézzük az élményt jónak. **Az értelem** annak a megélését jelenti, hogy tartozunk valahová és olyan célt szolgálunk, amit magunknál nagyobbak tartunk. **A pozitív kapcsolatokra** törekvés a jóllét fontos eleme, az élet nehéz helyzeteiben a legmegbízhatóbb támaszt a fontos kapcsolataink jelentik, illetve minden más vizsgált tevékenység közül a másokon való segítség okozza a legmegbízhatóbb növekedést a jóllét érzésében. Az ötödik elem, **a teljesítmény** a sikert és az eredményeket jelenti, amikor megéljük, hogy képesek vagyunk befolyásolni a környezetünket és nálunk van a kontroll. Önmagában az öt alkotóelem egyike sem határozza meg a jóllétet, de mindegyik szerepet játszik benne.

A pozitív érzelmek hajszolása, illetve a negatív érzelmek elnyomása éppen ellenkező hatást vált ki, mint amit elérni szeretnénk: valójában megnöveli a boldogtalanság valószínűségét. Nem kell minden pillanatban boldognak éreznünk magunkat, a jóllétnek az elmélyülés, az élet-cél, a másokkal való kapcsolat és a teljesítmény legalább olyan fontos összetevője, mint az öröm, az elégedettség vagy a boldogság érzése.

TÁRGYAK BŰVÖLETÉBEN

A film szereplői a kezdeti nehézségek után megtapasztalják az egyszerűség által elnyerhető teljességet, vagyis azt, hogy elegendő kevesebbet fogyasztani és kevesebb tárgyat birtokolni, a boldogság valójában nem ezen múlik. Őket egy fogadás indítja el a változás útján, de számunkra lehet ez egy értékalapú, önként választott életmód, ami abból a felismerésből származik, hogy a döntéseink és választásaink nemcsak személyesen ránk, hanem a környezetünkre és az egész társadalomra hatnak.

Csíksszentmihályi Mihály *Tárgyaink tükrében* című könyvében amellet foglalt állást, hogy az ember szelfje jelentős mértékben azon tárgyak visszatükröződése, amelyekkel kapcsolatba kerül. Mivel az otthonunk tárgyait mi magunk választjuk (illetve selejtezzük le), a tárgyainkból pontosan lehet következtetni arra, hogy mit szeretünk és hogyan gondolkozunk. Ugyanakkor a hatás kétirányú, az otthon tárgyai maguk is alakítják a személyiségünket. A tárgyainkon keresztül sokat tanulhatunk önmagunkról is. Egy alkalommal a terapeutám azt a feladatot adta, hogy vigyek el a következő ülésre három, számomra fontos tárgyat, és ezeken keresztül meséljek magamról. Izgalmas felfedezés volt annak a megértése, hogy miként jelennek meg a tárgyokban az érzelmeim és a gondolataim, és valójában nem is a tárgyak a fontosak, hanem az emlékek, amik hozzájuk kötnek.

Támogassa a
Magyar Katolikus Egyház
szolgálatait!

Csíkszentmihályi szerint a tárgyak sok esetben nem eszközként szolgálnak bennünk, hanem mi válunk a rabszolgáikká. A tárgyak gyakran státuszszimbólumok, ezért hajlamosak vagyunk rengeteg, teljesen fölösleges dolgot felhalmozni csak azért, hogy kielégítsük a birtoklás utáni mérhetetlen vágyunkat. A folyamatos önmegvalósítás, és az igényeink hajszolása közben nem egyszerű megállni, önvizsgálatot tartani és átgondolni, hogy miért is ragaszkodunk azokhoz a dolgokhoz, amik körülöttünk vannak. Etikai szempontból talán még ennél is fontosabb kérdés, hogy vissza tudunk-e fordulni a gyűjtögetés útján, hogy tudatosan csak olyan dolgokat vásároljunk meg, amikre valóban szükségünk van.

ÚJRATANULJUK A LÉTEZÉST

Eredményekben, pontszámokban, tárgyakban és a megszerzett vagyonban mérjük a saját értékességünket és az életünket is. Mindent számszerűsítünk, s közben könyvekből, applikációk és kütyük segítségével próbáljuk a legapróbb részletekig újratanulni a létezést. Hogyan legyünk fókuszáltabbak? Hogyan lélegezzünk, sétáljunk, fussunk, együnk, mozogjunk, üljunk, aludjunk, neveljünk, szeressünk, beszéljünk helyesen? A sor a végtelenségig folytatható, s közben a legfontosabb dolog válik a legnehezebbé: benne maradni az aktuális pillanatban és megélni azt. Nem hátra és nem előre tekintgetni, hanem a jelenre fókuszálni, apró dolgokat észrevenni, és virtuális helyett valódi dolgokba fektetni az energiáinkat. Jon Kabat-Zinn szerint a tudatos jelenlét „a figyelem irányításának egy különleges módja: amely a jelen pillanatra vonatkozik: annyira mentes a reaktivitástól és ítélkezéstől, illetve annyira nyitott, amennyire csak lehetséges.” A tudatos jelenlét feltétele, hogy hagyjunk magunknak időt megélni az élményeket. A slowlife mozgalom a felgyorsult világunkban a lassúság újrafelfedezését tűzte ki célul és a fogalom megtisztítását az olyan negatív asszociációktól, mint a lustaság, a semmittevés, a lemaradás vagy az élményekből való kimaradás. A lassúság megélése úja hozzásegíthet a reflektálás képességének, az együttlét élményének, illetve a meghitt közelségnek és gondoskodásnak a teljesebb megtapasztalásához. ♦



1%

Reményből jövő fakad

Kérjük rendelkezzen adója
egyházi 1%-árral!

Technikai szám

0011



www.katolikus.hu



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

Szerelmi szálak

Finom kézmozdulattal hívtam oda óra után a diákokat, jelezve, hogy bizalmas témáról lenne szó. „Igen, tanárnő?” – „Mondja, a Peti meg a Zsuzsi most akkor újra járnak?” – „Nekünk is feltűnt, hogy újra egymás mellett ülnek, szóval úgy tűnik, igen.”

◆ Gimnazistaként szerettem a csendes reggeleket. Szerettem korán beérni a suliba, a negyedik emeleti osztályteremből reggelente még a napfelkelte is pont látszott a Villányi út végében, ha volt nulladik óra. Szerettem, hogy ilyenkor még üres az osztályterem, és csak ültem az ablakban, nézve az érkező diákokat, iskolatársakat. Láttam, ahogy fűrtökben szállnak le a villamosról, és ahogy igazgatják a táskáikat. Néztam, ahogy a még távolban levők sietnek, az iskola elé érkezők pedig üdvözlök egymást. Az a tavaszi reggel is nagyon szép volt. De akkor egyszer csak megláttam őket. Szívem nagy szerelme, aki előző félévben még nekem udvarolt és hívott el moziba, most érkezett a sulis elé. Üdvözölt egy hosszú szőke hajú lányt, majd kézen fogva besétáltak az ajtón. KÉ-ZEN-FOG-VA!!! Hogyan lehetséges ez? Úgy volt, hogy majd elmegyünk libegőzni, igaz, én is lemondtam pár randit és ő sem jelentkezett egy ideje, de... Kézen fogva mással?! Hát nem tudja, mennyire odavagyok érte? Rémes, torokszorító félelemmel futottam le másfél emeletet, ahol a lépcső olyan tágas, hogy egy pihenőről rá lehet látni az alsóbb emeletekre. Jól láttam: tényleg kézen fogva jönnek. A döbbenet és a meglepettség állapotából a becsengetés riasztott fel. Te jó ég! Elfelejtettem, hogy töri témazáróval kezdünk.

Visszanézve, a fenti történet már inkább megmolyogtat, mint feldúl. De akkoriban nem így éreztem,

lényegében az volt az első szakításom. Hasonlóképp diákomhoz, Petihez, akivel Zsuzsi egy szép napon szakított. A történelekről nem értesültem azonnal, hisz bioszternárnaként csak kevés időt töltök a csoporttal, de Peti dolgozatán egyértelműen látszott, hogy nem készült. Vagy legalábbis ezt gondoltam akkor. Amikor már a jegyek kihirdetésénél a füle botját sem mozdította a kettes hírére, azért megérdeklődtem az egyik osztálytársától, hogy mi a helyzet vele. „Tanárnő nem hallotta? A Zsuzsi dobta.” – „Ó!” Úgy döntöttem, valamit jó lenne kitálatni, így egyik óra után odahívtam. „Na most akkor mi lesz azzal a bioszfakt álommal? Ahhoz jobb jegyek kellene, Péter!” – „Á, tanárnő, nemtom, olyan mindegy... Már nem jöhet össze a négyegészötös átlag ilyen jegyekkel. Hagyom...” – „Mi lenne, ha beadandóval vagy más feladattal feljavíthatná a jegyet? Például biológiai szempontból roppant különleges folyamat az, ami most épp zajlik önben.” Zavartan, de érdeklődve néz. „Mármint?” – „A szerelemnek és a szakításnak saját biokémiája van, és óriási irodalma.” – „De tanárnő, ez nem is tananyag még...” – „És?! Biológia nem? Ha ír egy önmegfigyelést, elmagyarázza, hogy amit most érez, azt mi okozza, mögé rakja az irodalmat, akkor simán fel tudom húzni a jegyét. A dolgozatot is újraírhatja.” – „Ez komoly? Még van esélyem bioszfaktra jelentkezni?” – „Sőt, oda kifejezetten olyan embereket várok, akik meg tudnak küzdeni a nehézségeikkel.” – „Jól van, tanárnő, hát, megpróbálhatom. Ennél rosszabb már úgyse lesz.”

”

A szerelemnek és a szakításnak saját biokémiája van, és óriási irodalma.

A beadandó elkészült, és bár elsőre nem lett kiváló, a visszajelzésem után egy kis második körös munkával eléggé jól sikerült. Peti megértette, mi történt benne a szerelem fázisában, és azt is, hogy a szakítás miért ilyen rossz: szinte pontosan olyan reakciót vált ki a szervezetben, mint a valós fizikai fájdalom. Az evolúciós háttere a csoportból való kizsákmányosság elkerülése szinte bármi áron, hisz a természeti társadalmakban a közösség jelentette a túlélést: a biztonságot és az élelmet. A szakítás fájdalma azért ilyen nagy, hogy az egyed lehetőleg mindenáron kerülje el azt, hogy a csoportból kihulljon. Ha a fájdalom mégis elkerülhetetlen, akkor a legjobb orvosság a szociális kapcsolatok megerősítése. Azaz időtöltés a barátainkkal. Egy közös fagyizás, séta vagy jó beszélgetés tudományosan igazolt gyógyhatással van az elhagyott emberre, de már akkor is nagyon jól teszünk, ha egy szívecskét küldünk Messengeren vagy SMS-ben az illetőnek.

Petit és Zsuzsit egy hónappal később ismét együtt láttam délutánonként, közösen készültek a közelgő tanulmányi versenyre. A magánéletük részleteit nem ismertem, de annak örültem, hogy úgy tűnt, jól vannak. Tulajdonképpen irigykedve gondolok rájuk, abban az értelemben, hogy milyen jó is lett volna, ha annak idején az első „szakításom” után azt a történelemdolgozatot nem kellett volna megírnom, vagy megismételhettem volna. Esetleg készíthettem volna egy beadandót a nagy történelmi szerelmekről, tudtommal van belőlük bőven. Lehet, hogy nemcsak a jegyem lett volna jobb, hanem a hosszú távú viszonyom is a történelemmel – ami jelenleg inkább érdektelen távkapcsolat... De talán még nem késő utánanézni, mi is történt Cézárral és Kleopátrával. ♦



*Tanárnő,
kérem!*

A Képmás új podcastja Joós Andreával

A Tanárnő, kérem! podcast olyan emberekről szól, akik a jövőért dolgoznak. Innovátorokról, inspiráló és bátor vízionáriusokról, akik az oktatás és a pszichológia területén tesznek azért, hogy közös jövőnk értékesebbé váljon.

KÉPMÁS





SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

TÚPONTOSAN, ÁLOMSZÉPEN

A kézimunkázás örömét hozza vissza
az emberek életébe egy új program

A nyolcvanas években édesanyám és a barátnői még rendszeresen összejártak kézimunkázni. A kilencvenes évekre egyre ritkábbak lettek ezek az összejövetelek. Több mint húsz év telt el, mire újra beültem egy csoportos kézimunka programra. A Magyar Nemzeti Múzeumban a *Rotschild Klára* műveit bemutató kiállítás apropóján tart kézműves foglalkozásokat a Kézimunka Akadémia. A *Balassi Bálint* ihlette táskadíszítő workshopon találkoztunk az ötletgazdákkal.

◆ **Körtvély Adrienne** és **Springer Orsolya** divat- és stílustervezéssel foglalkozik huszonöt éve. A sokéves munka- és élettapasztalat után 2019 februárjában társultak arra a közös miszióra, hogy a mai emberek életébe visszahozzák a kézimunka örömét. Ezzel nem csak a hagyományokat kívánják aktívan életben tartani. Modern eszközökkel hozzák vissza a leegyszerűsített világunkba azokat az elhanyagolt, finommotorikus mozgásokat, amellyel nemcsak a kezünket, de az agyunkat is fejlesztjük.

A programon Adrienne-től megtudom: „A Kézimunka Akadémia célja, hogy hagyományőrző tartalmak fejlesztésével alternatívát teremtsen a kézírásnak. Az elmúlt 15 évben az elektronikai eszközök az átlagember számára is könnyen elérhetővé váltak. Ezek napi szintű használata, a technológiák, alkalmazások fejlődése egyrészt előnyt jelent, közelebb kerül a távol, ismerőssé válik az ismeretlen, a technikai fejlődésnek ugyanakkor árnyoldala is van. Az olyan napi rutin például, mint a kézírás, teljesen háttérbe szorult. A mentális egészség megőrzéséhez viszont szükségünk van a kéz finommotorikus tevékenységének fenntartására. Nélküle

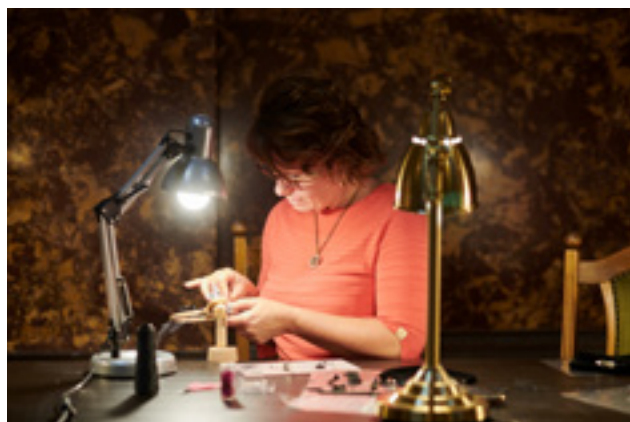


az egészséges, felnőtt emberek szem-kéz koordinációja, a térbeli tájékozódási és egyáltalán az önálló életre való alkalmasság képessége csökken. Mindenképpen szükség van az életünkben olyan tevékenységre, amely ezt pótolja. Mi úgy gondoljuk, hogy a couture hímzés lehet az új kézírás. A hímzés bárki számára elérhető, nem igényel nehezen hozzáférhető helyszíneket, erőforrásokat.”

Orsolya azt vallja, hogy a fenntarthatóság záloga a kézműves tevékenységekhez való visszatérés, a nagyipari túltermeléssel szemben az egyedi igények kielégítése, az érték teremtése a viseletkultúrában is, hogy a hosszsan készülő darabokat viselőik hosszsan is hordják és megbecsüljék.

„Az értéket számunkra az öltözködés terén a természetes alapanyagok minőségi megmunkálása, a multifunkcionalitás, a variálhatóság, az átalakíthatóság és az újraalakíthatóság jelenti. Olyan öltözékeket szándékozunk tervezni, amelyek nem kerülnek szemétkébe, és akár generációról generációra továbbadhatók. Olyan hagyományos kézműves, illetve művészi technikákat alkalmazunk, mint a kézi hímzés (ennek egészen különleges formái is), a hajócsipke-készítés, a gyöngyfüzés. A hagyományokat nemcsak a technikák felelevenítésével igyekszünk ápolni, hanem azzal is, hogy felhasználjuk azok motívumkincsének újraértelmezett formáit.

A couture azonban természetéből fakadóan csak kevesek számára érhető el, a slow design és fenntarthatóság gondolata viszont akkor szökken szárba, ha minél szélesebb körben elterjeszhető.



Erre igen alkalmasak azok a módszerek, amelyek bevonják a használókat saját tárgyaik elkészítésébe. Ruhák esetén ez például egy egyszerű öltözék egyedi díszítése lehet.”

Adrienne-t egy külön beszélgetésre is elcsípem, a kezdetekről kérdezem, arról, hogyan találkoztak.

– Egy évfolyamon végeztünk a Budapest Divatiskolában, ami akkor a Magyar Divatintézetben működött. Pörgős élet volt, nagyon jó tanáraink és lehetőségeink voltak, a divatszakmát kívülről-belülről láttuk. Csak egy éve dolgozunk együtt, de az elmúlt években folyamatosan követtük egymás munkáit. Sőt, egy baráti körrel jó pár éve szakmai utazásokat tartunk minden évben, itt is mindketten oszlopos tagok vagyunk.

– Milyen foglalkozásaitok vannak?

– Jelenleg a Tűbetűzés – monogramhímző és Tambour – couture hímző workshopok futnak, de hamarosan

indítunk tűfestő, bullion hímzés, 3D hímzés és komplex couture kurzusokat is.

Ezek általában olyan technikák, amelyek a világ több táján virágoznak, nálunk azonban egy kicsit elkoptak, szinte feledésbe merültek. Mondhatjuk, hogy Csipkerózsa álmukból ébresztjük ezeket a technikákat.

– Vannak konkrét megkeresések, hogy milyen workshopot tartsatok? A Tambour hímzés például hogy merült fel?

– Saját kurzusaink mellett szerencsés módon a szakma is felfigyelt ránk. Elsőként a Történelmi vásárok eseményein jelentünk meg a Magyar Nemzeti Múzeumban, tavaly decemberben. Majd a Rothschild Klára életét és munkáit bemutató kiállítás kurátora, Simonovics Ildikó talált ránk, így már több, couture díszítőtechnikát bemutató eseményt tervezünk kifejezetten a múzeum felkérésére.

KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ával!

SZENT
István
RÁDIÓ ÉS TELEVÍZIÓ

Szintén konkrét kérésre építettünk fel egy tematikát a karácsony előtt szervezett Csillaghegyi Gyapjúnapra is, ahol gyerekekkel, felnőttekkel hímeztünk alapöltéseket tartalmazó filc karácsonyfadíszeket. A Tambour egy nagyon különleges és praktikus hímzésfajta, abszolút alap a couture technikák között. Egy kis piackutatás után kiderült, hogy ezt ismerik, és többen szeretnék is megtanulni.

– Kik keresik a foglalkozásokat? Teljesen kezdők is be mernek jelentkezni?

– Keresi a szakma, mert például Tambour-oktatás ilyen tematikával máshol nincs. Keresik azokat is, akik kézműves hobbikat űznek szabadidejükben, és van céges, csapat-építő felkérésünk is.

– Honnan hova tudtok eljutni egy teljesen kezdővel?

– Bármeddig, ha van benne kitartás. Orsi olyan távlatokat nyit, hogy az ember képzelete szárnyal tőle, húzza őt a kitartás felé.

– Magasabb szintű képzéseket terveztek? Olyanra gondolkodok, ahol például varrónők sajátíthatnak el különleges, díszítő technikákat?

– Igen, szeretnénk kifejezetten szakmabelieknek szóló kurzusokat is indítani. Alapvetően három irányban gondolkodunk: professzionális hímzésoktatás, hagyományokra építő, couture hímzőműhely alapítása és a készségfejlesztés, egészségmegőrzés célzattal végzett kézi hímzés, mint hobbitevékenység széles körű népszerűsítése.

– Mi a cél? Hol látjátok a Kézimunka Akadémiát 5 év múlva?

– Nagyon szeretnénk, ha egy nagy és állandóan növekvő, elkötelezett közösség napi-heti szinten okosítaná a kezét velünk. Szeretnénk, ha ennek látványos mérföldkövei lennének, ami még több embert vonz. Vágyunk olyan megrendelésekre, amelyek közösségi műhelyekben készülnek. Például szállodákba vagy más attrakatív terekbe nagy méretű kárpitok, mivel nemcsak divat oldalról érdekes a couture, lakberendezési, belsőépítészeti kihívásokra is szívesen reflektálnánk. ♦

A kedvezményezett adószáma:

18578726-2-10

A kedvezményezett neve:

**Magyar Katolikus
Rádió Alapítvány**

Eger	91.8 Mhz
Gyöngyös	102,2 Mhz
Enes	95.4 Mhz
Miskolc	95,8 Mhz
Hatvan	94,0 Mhz
Tokaj	91,8 Mhz
Törökszentmiklós	96,4 Mhz
Sátoraljaújhely	90,6 Mhz
Kisújszállás	103,2 Mhz



Kreatívabb vagy, MINT GONDOLNÁD!



Kép: Svetlana Pochatun / Unsplash



A kreativitás szó hallatán sok minden eszünkbe juthat, az eredetiségtől kezdve a sikerélményen át az énhatékonyságig. Sokszor találjuk azonban szembe magunkat a kétely érzésével saját terveinket, ötleteinket illetően.

- ◆ Egy friss kutatás (Sidi Yael és munkatársai) azt vizsgálta, hogy mennyire ítéljük saját ötleteinket, szempontjainkat eredetinek, illetve mennyiben kérdőjelezzük meg saját kreativitásunkat egy-egy helyzetben. A résztvevőket arra kérték, hogy egyszerű háztartási eszközökről mondják meg, mi mindenre gondolják azokat használhatónak, majd ítéljék meg, hogy hányan állhattak elő ugyanazzal az ötlettel. Eredményeik azt mutatták, hogy a résztvevők meglepően alábecsülik saját ötleteik eredetiségét másokéval szemben. A kísérlet második részében ugyanezt a feladatot kapták a résztvevők, azzal a különbséggel, hogy egy részüknek azt mondták, átlagosan az emberek két alternatívát szoktak adni az eszközök felhasználhatóságát illetően, másik részüknek pedig azt, hogy átlagosan hatot. Azok, akiknek utóbbit mondták, több kreatív ötlettel hozakodtak elő, pusztán azon előzetes tudásuk alapján, hogy több lehetőség is létezhet. Ötleteik eredetiségét azonban ez alkalommal is mindkét csoport alábecsülte. A kísérlet harmadik fázisában a kísérletvezetők két csoportra osztották a résztvevőket, egy részüknek azt mondták, hogy korábbi ötleteik nagyon eredetiek voltak, a másik csoportnak pedig azt, hogy nagyon kevésbé voltak azok. Akik azt a megerősítést kapták, hogy előzőleg is nagyon kreatív ötletekkel álltak elő, e kísérleti feladatban sokkal kreatívabban teljesítettek, mint a másik csoport. Konklúziójuk tehát az volt, hogy mind a magunkkal szembeni előzetes pozitív feltételezés, mind a pozitív feedback, azaz a megerősítés kifejezetten ösztönző kreativitást igénylő feladatok megoldásakor.

MERÜNK VÁGYAKOZNI?

A kreativitás feladataink megvalósításán túl a vágyaink kifejeződésében is megmutatkozik. Vágyaink, céljaink elérésében sokszor az addig ismeretlen vizekre evezés az, ami segít. Ha a környezetünk támogató, és biztat, akkor megerősít bennünket ezek elérhetőségében. Előfordulhat, hogy életünk jelentős szereplői látják rátermettségünket, tehetségünket, mi magunk nehezen tudjuk előhívni magunkból a cselekvéshez szükséges erőt és kreativitást. Cselekedni akkor tudunk, ha látunk magunk előtt valamilyen víziót, fantáziát, amelyhez mozgósítani tudjuk belső erőforrásainkat. Ehhez először is hinnünk és bízunk kell ezek létezésében, vagy legalábbis abban, hogy sikerrel képesek vagyunk kimunkálni azokat.

Kissé visszabontva ennek üzenetét, arra gondolhatunk, hogy kreatívnak lenni valójában nem a cél, inkább annak a folyamánnyá, hogy bizalmat tudunk adni magunknak egy olyan területen, ahol korábban még nem jártunk, vagy már jártunk ugyan, de nem tudtunk hinni magunkban. Vagyis a kreativitás nem egy állapot, inkább azzá válunk, miközben merünk cselekedni, új területekre merészkedni, és bízni próbálkozásaink sikerességében. Ha például egy munkahelyi kihívás megvalósítása vagy a szakmai kiteljesedés az, amire vágyunk, akkor a szemlélődés, keresés, fontolgatás, döntéshozás és cselekvés mind szerves részei a folyamatnak és a vágyott eredménynek.

Bármí, amire kíváncsiak vagyunk, segít. A kíváncsiság a gyermeki létállapot leglényegesebb eleme.

Miközben ezt tesszük, megteremtjük az új lehetőséget, vagyis kreatívak vagyunk. Hasonlóképpen érezhetünk kapcsolatainkban is, például amikor nyitottá válunk a párkeresésben a pártalálásra. Ilyenkor valami történik bennünk, amivel lehetővé tesszük az egymásra találást – lehet, hogy közben a saját eredetiségünkre is tudunk támaszkodni?

A TOLERANCIA ABLAK

A különféle lélektani megközelítések tolerancia ablaként, optimális teljesítési zónaként vagy optimális izgalmi állapotként írják le azt a belső állapotot, amelyben erőforrásainkat átélve hatékonyan tudunk megküzdeni az előttünk álló feladatokkal. Túl nagy észlelt stressz esetén eszköztelennek és kiszolgáltatottnak érezzük magunkat, ami hathat ránk úgy is, hogy szinte lefagyunk, ledermedünk. Vagyis a külső kihívást sokkal nagyobbban érzékeljük belső eszköztárunknál és rendelkezésre álló megküzdési stratégiáinknál. Ilyenkor nagyon vágyunk valami frappáns, kreatív megoldásra, amivel kikökenhetünk a tehetetlenség állapotából. Igen ám, de ez nem úgy megy, hogy kitűzzük célként, hogy márpedig kreatívak leszünk a megoldásban – paradox módon egy csavarra van szükség: megnyugodni abban, hogy vagyunk, és ez pont elég ebben a pillanatban.

Mert ahol jelen vagyok, ott tudok változni is. Úgy is mondhatnám, hogy beleélem magam az általam választott tevékenységbe, s mozgósítom bennük az érzelmi energiáimat – például a szabadság vagy elengedtség érzését. Valahol ez maga a kreativitás, amiben én magam teremthetek valami újat, többet, mint ami eddig volt.

TANULÁS A JELENBEN

A kreativitás fejleszthető, tanulható is. Amikor meg tudunk nyugodni az adott pillanatban, a szemlélődés biztonságában, akkor ezzel egyidejűleg a folytonosság élményét is át tudjuk élni. Ebben az állapotban már képesek vagyunk a szempontjainkat gazdagítani, és

alternatívákat kidolgozni. Minél többször tudjuk beengedni magunkat az itt és most állapotába, annál színeesebbnek és élménydúsabbnak élhetjük azt meg. Amikor képesek vagyunk megélni a jelent, akkor formálódni kezd bennünk valami új, és ránk van bízva, milyenné színezzük. Ehhez szükségünk van arra, hogy viszonylagos nyugalmat és biztontságot teremtsünk magunkban vagy magunk körül, mert a nyugalmi állapot az, amelyben szabadon tudunk alkotni. Az idővel való folytonos harc, a parallel tennivalók közötti egyensúlyozás olyan, mintha pengeélen táncolnánk: mindenki van élezve arra, hogy csak éljük túl, legyünk túl rajta. Ebben az állapotban szinte képtelenség elengedettnek lenni, ilyenkor segíthet, ha tudunk váltani – akár egy olyan tevékenységre, amibe bele tudunk merülni. Egy kicsit olyan, mintha hátrébb lépnénk kettőt, ahonnan aztán más perspektívából tudunk szemlélődni, megnyugodva, fesztelenül.

Könnyen elképzelhető, hogy ez a szempontváltás hozzásegít a megoldáshoz, pusztán azáltal, hogy magunkat elkezdjük szabadabbnak érezni, amely állapotban már sokkal könnyebb döntéseket hozni vagy teljesíteni. De egy beszélgetés adta megkönnyebbülés is hasonló eredményre vezethet, ahogy az is, ha van a környezetünkben olyan személy, akiből inspirációt merítünk. Ugyanakkor az is lehet, hogy mások társaságára egyáltalán nem vágyunk, de például egy podcast meghallgatása vagy az olvasás adta inspirálódás feltölt bennünket.

Bármí, amire kíváncsiak vagyunk, segít. A kíváncsiság a gyermeki létállapot leglényegesebb eleme. A kicsiktől sokat lehet tanulni, mert őszintén és kendőzetlenül tudnak kíváncsiak lenni, és ez segíti őket a kísérletezésben, vagyis végső soron saját kreativitásuk kibontakozásában. Amikor vágyunk arra, hogy többet tudjunk, ismerjünk a világból, akkor az új tapasztalások új asszociációkhoz visznek közelebb, ami végső soron nagyon is összefügg a kreativitással, hiszen új ötletek és gondolatok szülehetnek belőle. A kíváncsiság alapú felfedezés lehetővé teszi, hogy izig-vérig átéljük az élményt, amely aztán kreatívabbá tesz. A tolerancia ablakunkban mocorgás ott kapcsolódik mindehhez, hogy ha optimális a stressz szintje, akkor tudunk teljesen és nyitott szívvel benne lenni ezekben az élményekben. ♦

A cikk forrása ez a tanulmány: Sidi Y., Torgovitsky I., Soibelman D., Miron-Spektor E, Ackerman R.: You may be more original than you think: Predictable biases in self-assessment of originality. 2020.

HA SZERET SPORTOLNI, ÉS SZERET OLVASNI IS A SZABADIDŐSPORTRÓL...

ITT A CSUPASPORT MAGAZIN!

100 OLDAL
+ melléklet az
amatőr sportolók
eredményeiről

**CSAK
590 FT**



AZ ELSŐ SZÁM TARTALMÁBÓL

- Csécsei Zoltán egy bödön zsíron élt egy hónapig
- A legendás Bécs–Budapest Szupermaraton legjobb sztorijai
- Túrztunk Dobogókőn, és kipróbáltuk a falmászást

KERESSE AZ ÚJSÁGÁRUSOKNÁL!

**CSUPA
SPORT**



SZÖVEG –
STREIT NÓRA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

NYUGODTAN ZONGORÁZZON RAJTAM AZ ÉLET!

Az út végére meglett a kérdés – mondja Preier Bálint, egy mosonmagyaróvári fiatalember, aki eleinte maga sem tudta, pontosan milyen válaszokat keresve vág neki immár másodszer ázsiai kalandjának, ezúttal is több ezer kilométert kerékpározva a kontinensen. Ami világos volt számára, hogy nem csupán magáért szeretne útra kelni: az előző utazásához hasonlóan a mostanit is figyelemfelhívó-adománygyűjtő akciónak szánja. Míg másfél évvel ezelőtt szülővárosa hospice házának megnyitásához szeretett volna hozzájárulni, idén három súlyosan beteg gyermek életminőségének javítását tűzte ki céljául. Nem mindennapi tapasztalatairól született írásait *4000 km Ázsiában* című oldalán olvashatjuk.



„A túlszervezett életünk sürgés-forgása egyáltalán nem hoz lázba, a nyugtalan szellememet eddig semmi nem tudta lekötni, vagy gátolni, hogy szüntelenül keressem, kutassam, hogy van-e más út abban a labirintusban, amely látszólag sehova sem vezet, csak az anyag felhasználódásához és pusztulásához. Korábban hatalmas belső feszültséget éreztem ezzel kapcsolatban: Valóban csak ennyi lenne az élet? Az elmúlt egy évben kezdett csökkenni ez a szorongás, azóta adom át magam az életnek, az univerzumnak, hogy nyugodtan zongorázzon rajtam és én majd vele együtt karöltve lépkedem saját táncomat.”
(Részlet Preier Bálint blogjából)

– Mikor kezdted blogot írni?

– Az előző utazásom előtt. Teniszedző vagyok, de egy ausztriai raktárban dolgoztam akkor, és sok ottani munkatársam kíváncsi volt az utamra, ezért indítottam egy kifejezetten ennek dedikált oldalt. Úgy gondoltam ugyanakkor, ha már elkezdek írni, az ne csak rólam szóljon, legyen egy jótékony célja is ennek a kalandnak. Édesanyám révén ismertem meg dr. Bodnár Máriát, a mosonmagyaróvári hospice ház kezdeményezésének elindítóját, és kiderült, itt lenne szükség a segítségemre. A mostani út pedig a gyerekekről szólt. Ezenkívül szerettem volna megmutatni azoknak, akik elégedetlenek az életükkel – miközben mindenük megvan –, hogy lássák azt is, amit én láttam Ázsiában. Mivel sokan kérték, tervezem az írásaim könyvbe foglalását.



- Hogyan választottad ki a gyerekeket, akiket támogatni szeretnél?

- Korábban is segítettem már árvaházakban - Erdélyben, Nepálban -, jártam cigánytelepen, teniszdedzéseket is legtöbbször gyerekeknek tartok, így nem volt kérdés, hogy ezzel az úttal a legkisebbeket szeretném támogatni. Az interneten kezdtem el keresni, hogy kinek lenne szüksége segítségre - azokat a kicsiket választottam, akiknek

nem volt sok követőjük. Az ötéves Ati értelmi és mozgássérült, babaként 8 percre megállt a szíve, fontos lenne megtalálni azt a terápiát, ami jobbá teheti az életét. Nárcisz 13 éves, SMA 2-es gerincvelői izomsorvadásban szenved, gyöngyből készült fácskákat készít a támogatóinak. A hároméves Lencsi szintén SMA 2-es beteg, egy járássegítőre gyűjtöttünk számára.

- Tavaly októberben indultál el újra, ugyanúgy Bangkokból kezdted el kerekedni, mint 2018 tavaszán, ám most a keleti parton bringáztál egészen Kuala Lumpurig, ott repülőre szálltál, hogy Indonéziába juss, majd - egy álom hatására - az eredeti tervtől eltérően, Burmában, egy buddhista kolostorban fejezted be a négy hónapos utad. Milyen különbségeket tapasztaltál a két út között?

- Szinte semmi mást nem tapasztaltam, csak különbséget. Bár az első alkalommal rövidebb idő alatt tettem meg hosszabb utat - 90 nap alatt 4000 kilométert, a Thaiföld-Laosz-Vietnám-Kambodzsa-Thaiföld kört bejárva -, könnyűnek éreztem, szárnyaltam. Ha problémába ütköztem, felnéztem az égre, és jött a segítség. Az egész úton hét-nyolc ilyen csodába forduló akadály volt. Most napi háromszor történt valami. Tavaly kaptam az egész út alatt hat defektet, idén csak Thaiföldön, az 1000 kilométer alatt három-négyet, folyton eláztam, nem tudtam haladni. Jellemző rám, hogy csak az utazás előtti éjszaka néztem utána az aktuális kinti időjárásnak, mindenhol esőt láttam, hiszen monszun ideje volt, de akkor már eldöntöttem, hogy megyek, így csupán a felszerelésemet pakoltam át hajnalban a vízálló táskába. Végül 2600 kilométert tekertem így.

- Erre a nagyfokú rugalmasságra végig szükséged volt?

- Alapvetően könnyen alkalmazkodom a körülményekhez - mint a víz, olyan vagyok. Elfogadom, hogy ez van, nem tudok mit csinálni, történjen, aminek kell - ha rágörcsölök, háromszor annyit időbe telne a megoldás, és végül ugyanoda vezetne. Így meg, elengedem, olykor elfogadom, hogy mások segítsenek, sokkal gyorsabban megoldódik minden. Még Thaiföldön elvakartam egy szűnyogcsípést a bokámon, de bicikliztem tovább. Egy idő után már fekete góccok is keletkeztek rajta - a legyek beköpték -, és egészen a térdemig terjedt a fájdalom. Ekkor már tudtam, hogy kórházba kell mennem,

10 napon keresztül tisztították a sebemet a kórházakban, bekötött lábbal tekertem tovább. Miután ez meggyógyult, két nap múlva Malajziában elvágtram a talpam egy pálmalevéllal, ez is elfertőződött, szintén kórház lett a vége. Ezt nyilván nem tudtam volna egyedül megoldani. A legfőbb kihívás ugyanakkor maga a biciklizés volt, az extrém időjárás, a sok defekt. Beázott jó néhányszor a sátram, kilyukadt a párnám, a matracom. Bármelyik országban is jártam – a turistaparadicsomok kötelező műmosolyait nem tekintve –, a mosoly országának éltem meg. Ezért is választottam a biciklis utazást, mert ez elég lassú ahhoz, hogy a helyiek észrevegyenek, megálítsanak. Mindenhol megkínáltak valamivel, kíváncsiak voltak az utamra, közös fotók készültek. Elégedettség, nyugaltság sugárzott belőlük, az, hogy nem kell „ráfeszülni” az életre, bármit meg lehet oldani. Amikor szétduzzant a kerekem, megállt mellettem egy nagy furgon – éppen a benzinkútról jöttem ki, és ragasztót szerettem volna kérni. Tizenöt kilométert kerülve, elvittek egy biciklishez, majd amikor ő nem tudott segíteni, egy másikhoz, és vártak velem. Másfél óra után rákérdeztem, hogy nekik egyébként nem kellene-e dolgozniuk. „De – volt a válasz –, de ez fontosabb”. És ez kivétel nélkül mindenre jellemző ott, mindenki segít. Nekem pedig ez a mentalitás a középút megtalálásában segített, abban, hogyan vegyem lazán, mégis komolyan a dolgokat.

– A biciklidet ezúttal is egy támogatódtól kaptad, és idén is továbbajándékoztad, éppen karácsonykor egy indonéz árvaház gyerekei számára hagytad ott.

– Igen, egy barátomtól hallottam erről az árvaházról Semarang városában, a muszlim többségű országban itt a keresztény hit szerint nevelik a 70 bent élő gyermeket. Az engem körbevezető kislány megkérdezte, hogy Jézus küldött-e, ugyanis már két hónapja egy bicikliért imádkozik. Nagy volt az öröme, de azt is hangsúlyozta, hogy a kerékpár természetesen mindenkié lesz, hiszen a közösségben mindenki ugyanolyan fontos. Ott jártamkor éppen 800 adag ételt készítettek – ennek eladásából finanszírozzák a gyerekek oktatását, ételét, ruháját.

– Az út lezárásaként két és fél hetet töltöttél egy mianmari buddhista kolostorban. Hogy élted meg a visszaérkezést?

– Sokszor aludtam kolostorokban a többi országban is, a szerzetesek befogadtak éjszakára, hajnalban a gong keltett, majd általában csatlakoztam a közös



Kuala Lumpur (Malajzia), Batu Caves

meditációhoz, reggelihez, és így indultam útnak. Korábban, mikor Indiából jöttem haza 2016-ban, három hónapot szárnyaltam, abban az örömben élve, ami ott eltöltött, majd nagyon mélyre zuhantam. Többször ezt nem szeretném átélni, ezért igyekszem magam középen tartani. Ott az volt a valóság, itt meg ez. És olyasmikre is rádöbbsentem, hogy a vécépapír maga a komfort. Amikor visszaérkeztem, szerveznem kellett rögtön a jótékonyági futsal tornát, ami még az utazásomhoz kapcsolódott. A belépők árából és a felajánlásokból 472 ezer forintot sikerült összegyűjteni a gyerekeknek, az utazásom alatt is nagyjából ekkora összeget utaltak azok, akik követték a küldetésem.

– Ha tudtad volna, mennyi mindennel kerülsz majd szembe Ázsiában, akkor is vállaltad volna az utat?



Thaiföld északi részén

– Ha előre tudom, hogy megkapom azokat a vállalkozásötleteket, amiket kaptam, igen. Sok ötletem volt már, de ha valamit nem tudok szívvel-lélekkel csinálni, akkor inkább nem csinálom. Rájöttem, hogy az út egy célkeresés is volt, hogy mit tegyek, hogy ne kelljen a mókuskereket pörgetnem. Teniszt 12 éve oktatok, ez meg is fog maradni, mellette Ausztriába járok ki dolgozni. Ezzel az úttal elengedtem a görcsöt, és így jöttek olyan ötletek, amelyek közül néhányat remélem, hogy már idén meg tudok valósítani. Az egyik ilyen a könyvírás is. Hosszabb távú tervem pedig egy árvaház létrehozása. Ásványrárón van egy telkem, az erdő szélén, itt megvalósítható lenne az az önellátó gazdálkodás, amire meg szeretném majd tanítani a gyerekeket, és amit még én is csak tanulok. Tavaly tavasszal elkezdtem egy alapszintű gazdálkodást Tényőn, erre vágytam már évek óta. ♦

„Indonéziában, Jáva szigetén már négy napja tekertem, és még soha sehol nem láttam ekkora szegénységet, nyomort és világvége-hangulatot, mint ott. Rengeteg volt a hajléktalan, a meztelen ember az utcákon, és nem kevesen a szemetet ették. Sokan leállítottak, hogy adjak nekik húst, cigit vagy pénzt. De ezenkívül volt valami megfoghatatlan, megmagyarázhatatlan félelem a levegőben, amit nem értettem és nem tudtam feldolgozni. Megette a lelkemet. Szabadulni akartam. Ételmérgezősek, fertőzések, kórházak sorozata után és közben nem voltam ilyen rosszul, mint ott, akkor.

Vonat után néztem, hogy megyek 600 kilométert, és onnan már talán könnyű eljutni Balira. De ünnep volt. Én gyorsan odaértem volna, a bicikli viszont csak két nap múlva jött volna utánam” ... „Aztán jött az isteni szikra, hogy mi ez, ha nem egy jel. Úgyhogy reggel letértem a főútról, és bele a sűrűbe. Gondoltam, ez lesz a jó választás, onnan ember nem lesz, aki megment.

Vettem több ételt, leültem a hajléktalanokkal reggelizni, a koldusoknak mutattam az eddigi képeket a telefonomon, és azt, hogy merre megyek...” „Aztán beálltam egy éppen bajnokságra készülő ifi csapathoz röplabdázni. Hadd szokjam a helyit. A labdán kívül semmi más nem volt ott használható. De iszonyatosan élveztem.

Egy idő után valahogy átkapcsoltam egy teljesen más módba azáltal, hogy szembenéztem a félelmeimmel.”

(Indonézia, Jáva szigete)

„Nem volt szívem itt hagyni azt a gyönyörű részt, amit tegnap találtam. Ma visszamentem, és látom, hogy a tegnap esti két brutális vihar partra sodort több száz műanyag flakont, üveget, köteleket, miegymást. Úgy gondoltam, ha a természet tegnap megadta nekem azt a csodát, hogy egész nap egyedül lehettem ott a szikrázó napsütésben, ragyogóan tiszta fehér homokos parton, miért ne adhatnám vissza neki, amit kaptam? Elugrottam pár szemeteszákért, és két óra alatt összegyűjtöttem a 300 méternyi partszakaszon a szemetet.”

(Malajzia, Pangkor-sziget)



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK



ZÖLD SZEMÜVEGET FÖL!

A mosó- és tisztítószeresek sok olyan anyagot tartalmaznak, amelyek a környezetnek nem éppen barátai. Mire kell figyelni, ha azt szeretnénk, hogy a tavaszi nagytakarítás a lehető legzöldebb, és mégis hatékony legyen? Hogyan lehetünk minél környezetbarátabbak a fertőtlenítésben is?

◆ MINDEN EGYBEN

A tavaszi nagytakarításnak része a nagymosás, az abroszok, függönyök mosásához pedig sok mosóport használunk el. Ezek többsége mosószódát tartalmaz tisztítószerként, azt egészítik ki egyéb vegyszerekkel – a környezetre pedig ezek az egyéb vegyszerek jelentik az igazi terhelést. A mosószóda, ami nem más, mint nátrium-karbonát,



önmagában is kapható, hatékony és abszolút környezetbarát: gyártása során nem keletkezik a környezetre ártalmas melléktermék, használat után pedig lebomlik. Világos vagy fehér anyagoknál alkalmazható önmagában is, színes és sötét daraboknál viszont jobb mosódíó, mosószappan vagy hagyományos mosópor mellé adagolni. Ha két rész mosószóda kerül egy rész mosószappan mellé, nincs komolyabb fakító hatása – viszont gyapjúhoz és selyemhez nem tanácsos használni.

ZÖLD ZSÍROLDÓ

Mivel a mosószóda viszonylag erős lúg, kiváló zsíroldó lehet takarításhoz és mosogatáshoz, lehet akár a hideg zsíroldó környezetbarát alternatívája is. Tisztítható vele a tűzhely, a mikró, a fürdőben a csempe és a kerámia felületek. Ehhez egy evőkanálnyi mosószódat kell feloldani fél liter meleg vízben, majd azt szórófejes flakon segítségével a felületekre fújni, aztán pár percet állni hagyni. Ha súrolásra is szükség van, szórható rá, vagy vizezés előtt bele szódabikarbóna is. A két por keveréke száraz súrolóporként működik, nedves szivaccsal jól eldolgozható. Az alumínium felületeket korrodálhatja, így azokon nem szabad állni hagyni. A vízben oldott mosószóda zsíros ablakok tisztítására is használható. Ilyenkor szintén kézi szóróból lehet kipermetezni, majd az ecetes tisztítás előtt meleg vizes ronggyal áttörölni.

KLÓRGÁZ NÉLKÜL

A legtöbb háztartási fertőtlenítőszer nátrium-hipokloritot tartalmaz, amiből más vegyszerekkel érintkezve klórgáz fejlődhet. Ez az anyag a szemet már kis mennyiségben irritálja, nagyobb mennyiségben a tüdőt is károsíthatja. Más komponenseik is lehetnek egészségre ártalmasak, ráadásul a legtöbb esetben nincs is szükség ilyen szerek alkalmazására. Rendszerint megfelel helyettük az egyszerű ecet és a citrom, de jó lehet a teafa illóolaja is, amelyből pár csepp elég a meleg felmosóvízbe, és akár a vécébe is. A lefolyó tisztításához sem kellenek maró anyagok, az ecettel kevert szódabikarbóna segít megelőzni a dugulást.

KEVESEBB FOSZFÁTTAL

A tisztítószerekben, mosószerekben lévő vízlágyítók segítenek megelőzni a vízkőlerakódásokat, amelyek amúgy szürke foltokként jelennének meg a textileken, és megakadályozzák, hogy a mosógép elvízkövesedjen.

Vízlágyításra a legtöbbször foszfátot használnak, ami a természetes vizekbe kerülve növeli a tápanyagkínálatot, algásodásához vezet. Ez az állandóan cserélődő folyóvizeknél kevésbé okoz gondot, de a tavaknál komoly problémákhoz vezet – régebben a Balaton is amiatt algásodott el, mert a környékbeli települések vizét közvetlenül a tóba engedték. Ma már ezt nem teszik, de a szennyvíztisztító telepeknek a foszfor-együletek eltávolítása komoly feladatot ad, némi foszfát pedig a legjobb technika mellett is visszamarad. Bár ez töredéke a korábbi mennyiségnek, a vízi élővilágot ez is károsítja. A mosószerek foszfát-tartalmát szabvány korlátozza, amely szerint környezetbarátoknak azok a termékek nevezhetőek, amelyeknek maximum 7 százaléka foszfát. Környezetkímélőnek maximum 15 százalékos foszfát-tartalom mellett mondhatók a mosószerek.

MOSÓGÉPTISZTÍTÁS

Aki környezetbarát módon akar mosni, annak érdemes olyan mosószert venni, amiben kevés foszfát van, de ezt az anyagot a zeolit helyettesítheti, több termékbe ilyen anyag is kerül. Ha figyelünk rá, a mosógép fűtőszála akkor sem megy tönkre, ha mosáshoz kizárólag mosószódat használunk, foszfátos szereket egyáltalán nem. Ilyenkor arra van szükség, hogy a gépet évente egyszer ecettel kezeljük – az ecetsav azért hasznos, mert mérhető környezeti kárt semmiképpen nem okoz. Alkalmazáskor nem kell mást tenni, mint a gépbe önteni 2 liter 20 százalékos ecetet, majd elindítani egy 60 fokos mosást. A programot még az első öblítés előtt le kell állítani, majd úgy hagyni egy napot, hogy az ecetes víz jobban tudjon dolgozni. A gép a másnap újraindításakor ismét felmelegíti a vizet, és befejezi a programot.

FEHÉR RUHA, FEHÉR CSEMPE

Sok tisztítószert és mosószert tartalmaz optikai fehérítőket, amelyek olyan szerves vegyületek, amelyek a színezékekhez hasonlóan megkötődnek a textileken. Ezek elnyelik az UV-sugárzást, kék fényt bocsátanak ki, kioltva ezzel a fehér anyagok sárgás árnyalatát. Viszont miközben a textil fehérnek látszik, valójában nem tiszta. Fehéřítésre érdemesebb nátrium-perkarbonátot használni, ami úgynevezett oxidatív fehérítőszer. Ez az anyag oxidálja például a kávé, a tea és a gyümölcsle okozta foltokat, terítők is jól fehéříthetők vele.

Fehéritőhatása 50–60 fokon érvényesül leginkább, ilyenkor szabadul föl belőle legjobban a szennyeződések roncsoló, fertőtlenítő hatású oxigén. Használható penész ellen is, ilyenkor vízzel kell elegyíteni, majd bepermetezni vele a penészes felületet. Jó fugatisztításhoz is, aminél fél liter meleg vízhez kell adni 2–3 kiskanálnyi belőle, majd ezzel az eleggyel bekenni a fugát, és annak környékét. Hagyni kell hatni pár percig, majd először sima vizes, később ecetes vagy citromsavas vízzel kell áttörölni.

MIT TEHETÜNK A VÍRUSOK ELLEN?

Lapzártánkkor érkeztek egyre ijesztőbb hírek arról, hogy a koronavírus hazánkban is több megbetegedést okoz, bezárják az iskolákat, még szigorúbbra veszik a járványügyi intézkedéseket. Mit tehetünk a takarítás és a személyi higiénia terén annak érdekében, hogy amennyire csak lehet, gátoljuk a fertőzés terjedését? A gyakori kézmosás és a rendszeres kézfertőtlenítés, az arc érintésének kerülése magától értetődő, ugyanakkor a fertőtlenítőt sem szabad folyamatosan használni. Ha ezt tesszük, tönkremegy a bőr normális flórája, és azzal együtt a bőrvédelem, így a mindenhol előforduló baktériumok, egyéb kórokozók könnyen okozhatnak bajt. A lényeg mindig az, hogy a kézfertőtlenítőt valamilyen eseményhez, cselekményhez kössük. Például tömegközlekedéshez vagy bevásárláshoz, készpénzhasználatához, ha postára vagy gyógyszertárba kellett mennünk. Az ilyen helyzetek után alkalmazott alkoholos kézfertőtlenítők etanolt, izopropanolt vagy propanolt tartalmaznak (valójában a legtöbb kézfertőtlenítő nem más, mint tömény alkohololdat, ami 60–95 százalékos alkoholt tartalmaz).

Terjednek olyan hírek is, hogy mindent papírtörlővel vagy vécepapírral kell megfogni, mert az védelmet jelent. Ennek annyiban van alapja, hogy a papír jelent egyfajta mechanikai védelmet, de a használata nem fenntartható, és nem is környezetbarát. Másrészt veszélyes is lehet abból a szempontból, hogy hamis biztonságérzetet ad. Ha a papírtörlőt nem dobjuk ki egyetlen használat után (például a kilincset lenyomását követően azonnal), a vírust továbbvihetjük vele más felületekre, így a megoldás többet árt, mint használ. Még rosszabb a helyzet akkor, ha nedves felületen használjuk, hiszen átnedvesedve már pillanatnyi védőhatás sincs. ♦

Mivel a koronavírus úgynevezett lipid burokkal rendelkezik, a legtöbb egyfázisú tisztító- és fertőtlenítőszer hatásos ellene. Kiiktatja az általános mosópor, ahogyan a mosogatószer is. Mosásnál javasolt a ruhanemű címkéjén javasolt legmagasabb hőfok használata (de egyébként a mosószer, ahogyan a szappan is, a víz hőmérsékletétől függetlenül teszik tönkre a vírust).

Az alkoholos fertőtlenítők mindenképpen hatékonyabbak a nem alkoholos változatoknál. Azért nagyon eredményesek, mert a bennük lévő alkohol kicsapja a vírus külső fehérjéit, amelyeknek emiatt annyira megváltozik a szerkezetük, hogy már nem képesek ellátni funkciójukat, így a vírus életképtelenné válik. Viszont az alkoholos fertőtlenítőknek töménynek kell lenniük, alkoholtartalmuknak meg kell haladnia a 60–70 százalékot. Hatvan százalék alatt nem lehetünk biztosak abban, hogy minden kórokozót elpusztítottak. Fontos tudni azt is, hogy nagyon tömény, 95 százalékos koncentráció feletti alkohol sem olyan hatékony a fehérjék kicsapására, mert a denaturációhoz vízre is szükség van.

A vizes helyiségek takarításához lehet virucid hatással rendelkező készítményeket használni, ilyenek például a padlón és csempén használható klórtartalmú vegyszerek. Ezekben jellemzően klórhexidin vagy benzalkonium-klorid van, amelyek közül az előbbi hatékonyabb – utóbbi önmagában nem ajánlható, míg a klórhexidin önmagában is vírusölő tulajdonságú. Vizes helyiségekben is hasznosak az alkoholos felület-fertőtlenítőszer, azok is megölik a vírusokat.

Azokat a felületeket különösen fontos kezelni, amelyeket gyakran érintünk kézzel. Ilyenek a kilincsek, a villanykapcsolók és csengők, a korlátok. Ezek alkohollal gyorsfertőtlenítővel, fertőtlenítő kendőkkel tisztíthatók leghatékonyabban. Ha nem kapható más, az általános hipó is jó felületfertőtlenítésre. Nagyon szennyeződött felszíneken 10-szeres hígításban kell használni, kilincset, asztalt 100-szoros hígításával lehet áttörölni.





SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

TÖBB MINT SZERENCSE

TIPPMIX

A GYŐZELEM FEJBEN DÖL EL.

Készülj fel Te is a Tippmix által nyújtott sportfogadási élményre,
és válogass a több mint 5000 mérkőzést, versenyt tartalmazó kínálatunkból!

www.tippmix.hu

Milák Kristóf
világbajnok úszó

18 #maradjonjatek



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

FELDOBJUK, SEMMI, LEESIK, GYÓGYSZER

A placebo nem hatástalan!



A fájdalomcsillapítók hatásának egy része placebo, ahogyan a köhögéscsillapítók is részben ennek köszönhetik hatékonyságukat. És akkor még nem beszéltünk a hiányállapot nélkül szedett vitaminokról, amelyeknek hivatalosan nem lehet hatásuk, mégis segíthetik egyes tünetek enyhítését. Egyre több a bizonyíték arra, hogy a placebo több a semminél.

- ◆ A fájdalomcsillapításban már az 1970-es években is elterjedt volt a placebo alkalmazása, az ilyen készítmények sok esetben segítséget jelentettek. Ezeket az etikai elvárások tértnyerésével törölték a gyógyászati repertoárból, ma már csak olyan gyógyszereket alkalmaznak a klinikai gyakorlatban, amelyek a placebohoz képest mérhető hatékonyságúak. Ugyanakkor egyre több bizonyíték van arra, hogy a gyógyulásban a biokémiai folyamatok mellett pszichés tényezők is szerepet játszanak, a szervezetnek van egyfajta öngyógyító képessége. „A betegségek többségéből kezelés nélkül is meggyógyulunk, ha gyógyszerrel szedünk, a folyamatot jellemzően csak gyorsítani tudjuk. A placebo hatása nem specifikus, csak támogatja a szervezet öngyógyító mechanizmusát” – mondja dr. Csupor Dezső szakgyógyszerész, a Szegedi Tudományegyetem docense.

Kép: Profimedia – Red Dot



NEM MAI TÖRTÉNET

Az ókor, középkor, újkor gyógyszerkincse tele volt placeboval, még a 20. századi gyógyszerkönyvekben is rengeteg ilyen készítmény volt, „például ásványokat etettek az emberekkel, olyanokat is, amelyek változatlan formában távoztak szervezetükből. De nézhetjük az érvágást is, ami az esetek többségében – leszámítva például a magas vérnyomást – tisztán placebo. Viszont a beteg azt érezte, foglalkoznak vele, emiatt pedig javult az állapot” – magyarázza a gyógyszerész. A modern gyógyszervizsgálatoknak a Contergan-ügyként ismertté vált botrány adott új lendületet. Ez volt a 20. század legnagyobb gyógyszeripari baklövése, amelynek középpontjában egy 1957 és 1961 között forgalmazott gyógyszer állt, amit a kismamák is szedhettek – legalábbis eleinte így gondolták. A gyógyszer enyhítette a reggeli rosszullétet és a hányingert, nyugtató, stresszoldó hatása is volt. Később derült ki, hogy gátolja annak a fehérjének a hatását, ami a végtagok fejlődéséért felelős. A gyógyszer miatt 12 ezer baba született súlyos fogyatékossgal, fizikai és idegrendszeri károsodással, csonka végtagokkal. Ekkortól kezdtek komolyan vizsgálni nemcsak a hatásosságot, hanem a biztonságosságot is, és rájöttek arra is, hogy nem elég, ha egy szer hatékonyságát önmagában bizonyítják, azt is nézni kell, hogy a placebohoz képest mit tud és mennyire biztonságos.

A PLACEBO „MELLÉKHATÁSAI”

„A fejfájás előbb-utóbb magától is elmúlik, így egy placebo is hatásosnak tűnhet – bár nyilván egy rendes gyógyszertől előbb múlik a fájdalom. A valódi placebohatásról alig vannak információk. Ezt úgy lehetne kimutatni, ha a placebo hatását olyan esetekhez viszonyítanánk, ahol a betegek semmit nem kapnak. Ez viszont etikailag nem elfogadható eljárás” – emeli ki Csupor Dezső. Ma már ki tudják mutatni, hogy a placebo miként hat a szervezetre, hogyan befolyásolja a hormonszinteket, a stresszhormonok mennyiségét. Hatása van a légzés sebességére és mélységére, így indukálhat fiziológiai változásokat is, és előfordul, hogy a beteg placebo hatására másképp éli meg a fájdalmat. A placebohatás nemcsak pozitív lehet, hanem negatív is. Voltak például vizsgálatok, ahol az egyik csoport ópiátokat kapott, a másik placebo. Az ilyen kutatások előtt a betegeket mindig tájékoztatják az esetleges mellékhatásokról, ami jelen esetben légzésdepresszió – a légzés lassulása, mélységének csökkenése – lehet. Ez a mellékhatás érdekes módon azoknál is jelentkezett, akik csak placebo-t kaptak. Ez a jelenség az úgynevezett nocebohatás.

VERSENYBEN A GYÓGYSZEREKKEL

A placebohatás legerősebben pszichés problémáknál jelentkezik, az ilyen készítmények antidepresszáns hatása az esetek 50-75 százalékában EEG-vel is kimutatható, alkalmazása szinte teljesen azonos mintázatot eredményez az agyi működésben, mint a komoly gyógyszerek. Akiknél a placebo bevált antidepresszánsként, azoknál 80 százalékban hosszabb távon is hatásosnak bizonyult. Ez az arány a normál gyógyszereknél 90 százalékos. Nehéz olyan antidepresszánszt előállítani, amely sokkal hatásosabb, mint a placebo. A szorongás a másik betegség, amelynél a placebohatás nagyon erős, a gyógyszerhatás legalább 50 százalékát ez adja. A pszichiátriai szerek mellett a köhögéscsillapítóknál – leszámítva a mákalkaloid-származékokat – is nagyon erős a placebohatás. Ezeknél egy átfogó vizsgálat során azt állapították meg, hogy a hatás 85 százalékát ez adja. És akkor még nem beszéltünk az olyan nehezen definiálható betegségekről, mint az irritábilis bél szindróma, ahol a betegek 15-70 százalékánál hatásos a placebo.

GYÓGYÍTÓ SZÍNEK ÉS FORMÁK

A placebohatás erőssége sok tényezőtől függ, ilyen például az is, hogy milyen formájú egy termék. „Például amikor egy görcsoldónak mondott placebo-t kicsi sárga tabletta formájában adtak, hatása erősebb volt. Ugyanez igaz arra az esetre, amikor a placebo »antibiotikum« fehérré, hosszúkas tablettában van. Ez jól mutatja, hogy az emberi test működése sokkal bonyolultabb, mint gondolnánk” – mondja a gyógyszerész. Egyértelműen fontos az is, hogy mit gondolunk a gyógyszeréről: minél inkább sejtjük, hogy a szer nem hatékony, annak gyengébb a hatás. Ugyanakkor teljesen soha nem szűnik meg, mert az ember a lelke mélyén kicsit mindig hisz.

A placeboinak igazi létjogosultsága akkor van, amikor a beteg panaszaira nincs bizonyítottan hatásos biológiai terápia. Ilyenkor az orvos anélkül is javasolhat például vitaminkészítményt, hogy amúgy vitaminhiány állna fel. Ez nem ördögtől való dolog, hiszen a placebo támogatja a gyógyulást, segítheti a szervezet öngyógyítását. Viszont, ha van oki terápia, a placebo csak kiegészítő kezelésként jöhet szóba. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

NÉGY NAP, NÉGY ÉTELSOR

Önmérsékletünket és fantáziánkat egyaránt próbára teszi az április. Böjt van, úgy kell táplálót, finomat ennünk ilyenkor, hogy legyen benne lemondás, de egészségünk és energiaszükségletünk se szenvedjen hiányt. Húsvétkor pedig ételünkkel méltónak kell lennünk az ünnep rangjához és az önmegtartóztatást is kellőképp jutalmaznunk kell.

◆ A lelki készülődés mellett az ünnepvárás és az ünnepelés is tárgyiasul a konyhában. Az 1920-as években kiadott Ragyogó szakácskönyv segítséget is ad ehhez. Néhány jó böjti étel címszó alatt a következőket sorolja: „zöldséglevelek vajjal és tejjel, friss és olajban konzervált halak, heringfélék. Vajjal készült finomfőzelékek (karfiol, spárga, burgonya). Rengeteg tojásétel, gombafélék, túrós- és gyümölcstészták. Béka, osztriga, zöldborsós-rizottó reszelt sajttal. Rizsfelfújt gyümölcslével vagy borsadóval, makaróni vagy spagetti sajttal. Friss gyümölcsök, saláták.” Igaz, a tavasszal berobbanó friss, zsenge zöldségek és sajtok, a selymesítő vaj és a különféle halak meglehetősen távol állnak a kenyér és víz szikárságától. Krúdy ezt úgy fogalmazta meg, „jóízűen is lehet böjtölni, amikor annak ideje elkövetkezett.” Talán itt is az arany középút a lényeg. A könnyű és zamatos ételekkel – különösen, ha mértéketlenül élük velük – megerősíthetjük testünket. Ha nem a túlzó lemondás határozza meg mindennapjainkat, nem a jó ételek utáni állandó sóvárgás tölti ki gondolatainkat.

NAGYPÉNTEK

A Ragyogó szakácskönyv nagypénteki ebédre ezt ajánlja: „burgonyaleves vajjal bekészítve, mákos főtt tészta, este vegyes halfélék (szardínia, ruszli), sajt.” A könyvben azt is

olvashatjuk a halakról, hogy „a vásárcsarnokokban bőven árulják ezt az aránylag jó és olcsó ételmiszert”. És nem csak hazai fajtákat (pisztráng, süllő, csuka, harcsa, angolna) sorol itt a szerző. Az 1920-as években kiadott könyv szerint lehetett kapni lazacot, sózott heringet, füstölt halakat, branzinót, oradát, rombuszhalat, tőkehalat, szardellát. Bár a nagypéntekre ajánlott konzervhal körül nem szokás nagy felhajtást csinálni, érdemes kipróbálni Kugler Géza századfordulós heringsalátáját. A halat főtt krump-lival, savanyú uborkával és céklával, almával kell összekeverni, majd ecet és olaj keverékével leönteni. Friss kakukkfűvel és piritóssal remek vacsora.

NAGYSZOMBAT

A következő napra javasolt ételek jól követik az ünnep dramaturgiáját. Már túl vagyunk a legnehezezen, de még nem érkezünk el az ünnephez. Az ebéd ennek megfelelően egy teljesen színtelen, egyszerű, semleges étel a Ragyogó szakácskönyvben: tejből főtt rizs vagy dara. Vacsorára aztán jöhetnek az ünnep jellegzetes szimbólumait felvonultató fogások. A húsvéti sonka csontjáról úgy tartották, az eresz alá téve a villámcsapástól, a padláson meg a tűztől, járványtól, boszorkánytól, tolvajtól védi





meg a háziakat. A sonka mellé kínált keménytojás a fel-támadást szimbolizálta (ahogy a csibe áttöri a tojás falát és életre kel, úgy támadt föl Jézus is a sírjából). A Ragyogó szakácskönyv desszertajánlata ezek mellé a mákos- és dióspatkó. Utóbbi tölteleke nagyon izgalmas: a darált diót mézzel, tejjel és vaníliával kell kikeverni.

HÚSVÉTVASÁRNAP

A húsvéti ebéd a klasszikus magyar ünnepi ételsort vonultatja fel. Kezdsnek húsleves, aztán „sült csirke körettel, salátával és kompóttal”, végül „rétesek vagy torta – esetleg mindkettő”, majd feketekávé szerepel a Ragyogó szakácskönyvben. Érdekes kipróbálni a saláta korabeli öntetét: az egyik változatban az ecetes-olajos dresszinet kaporal kell fűszerezni, a tejfölös változatot pedig főtt tojás-sárgájával kell elkevernünk. Kínálhatunk korabeli vegyes zöldségsalátát is a húshoz, amiben főtt répákat és karalábét (ezek lehetnek a húslevesből maradékok) kell főtt tojással, turbolyával, galambbegysalátával és majonézzel összekevernünk. Ami pedig a tortát illeti, a Ragyogó szakácskönyv narancstortáját ajánlom. Nagyjából 15 dkg cukrot két narancs héjával, fél narancs levével és 8 tojás-sárgájával kell jól kikevernünk kezdésként. Hozzáadunk

25 dkg darált mandulát és a tojások felvert habját, majd formába öntve fél óra alatt megsütjük.

HÚSVÉTHÉTFŐ

Az 1920-as évekbeli szakácskönyv szerint másnap szintén húslevessel indítottak, aztán borjúszelet volt körettel és salátával, majd töltött káposzta, végül rizsfelfújt borso-dóval. Talán meglepő a töltött káposzta, de a Ragyogó szakácskönyv egyenesen „a legfinomabb magyar ételnek” nevezi, így nem maradhatott el az ünnepi asztalról. Legyen szó nagy utazásról, lakodalomról, házi ünnepegről, szüret-ről, karácsonyról vagy éppen húsvétről, a töltött káposztát nem lehetett elhagyni. A Ragyogó szakácskönyv receptje szerint a töltelékbe darált sertés, szalonna, hagyma és rizs került (máshol gersli vagy kukoricadara), felöntéshez káposztalevet használtak (aki ezt savanyúnak találta, vízzel hígította, Herman Ottóné pedig csak vizet és bort tett bele) és két órán át főzték. Ez a változat rántást is alkalmaz – ezzel nem kell egyetértenünk, ahogy az 1900-as évek elején is azt írta egy erdélyi hölgy A Hét c. lap recept-pályázatán, hogy „csöndes részvényt érez” emiatt –, tálaláskor pedig tejfölt, kolbászt, hurkát, sült disznószeleteket ajánl a töltött káposztához. Méltó az ünnephez. ♦



SZÖVEG –
BOGÁRNÉ MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

01



Méhbarát városok

Einsteinnek tulajdonítják a mondást: „Ha kipusztulnak a méhek, azt az emberiség legfeljebb 4 évvel éli túl.” Annyi biztos, hogy számos élelemül szolgáló növényt, gyümölcsféléseget a méhek poroznak be, azaz sok ilyen termék nélkül nem teremne meg. A mezőgazdaságban alkalmazott kemikáliák azonban a méhekre is végzetesek, így számuk egyre csökken. Nemhiába fújnak időről időre riadót a méhészek. Kínában pedig már arra is volt példa, hogy mesterségesen poroztak be növényeket, a méhek megcsappant száma miatt. A 2016-ban Európa zöld fővárosa címet elnyert szlovén főváros, Ljubljana kifejlesztette a városi méhészkedést. A város számos parkja közül többet is méhlegelőnek alakítottak ki, ezekben nem használnak gyomirtót. A megvásárolható színes képeslapokról megtudhatjuk, hol vannak ún. méhecske-ösvények, amelyeket végig is lehet járni. Méhészkedéshez kapcsolódó létesítményből a városban száz is akad, és számos tetőn ott sorakoznak a kaptárak. Sokféle intézmény, köztük több kormányhivatal is a hobbiméhészek rendelkezésére bocsátotta a tetőfelületét. A méhrajzásokra is felkészültek: a tűzoltók bevonásával gyűjtik be az elszabadult méhcsaládokat. A parkokban látványkaptárak is vannak.

Nálunk a főváros XII. kerületében vizsgálják a ljubljnai gyakorlatot, hogy abból mit lehetne itt is megvalósítani. A hegyvidéki vízmű szolgáltatójával például megbeszélték, hogy a területen ne nyírják a megszokott sűrűséggel a fűvet, hanem hagyjanak ott méhlegelőt, egyfajta virágos rétet.

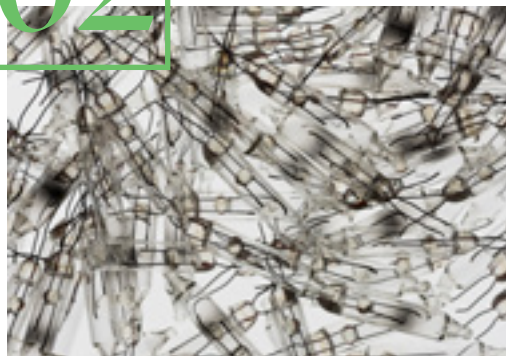
ZÖLD mozaik

Hasznosuló lámpahulladék

Magyarországon jelenleg 930 tonna összsúlyú lámpatestet forgalmaznak évente. Az összegyűjtött lámpahulladék mennyisége már több ennek felénél, évi 556 tonna: az Electro-Coord Magyarország Nonprofit Kft. ekkora mennyiségről számol be, amit 2019-ben 14 500 gyűjtőpontján sikerült összegyűjtenie. Tavaly 568 új gyűjtőpontot nyitottak meg. A tavaly begyűjtött lámpahulladék hasznosítási rátája 86 százalékos volt, azaz 476 tonna üveget és fémet tudtak ebből a mennyiségből előállítani.

A piacra dobott lámpáknak immár a 65 százaléka energiatakarékos és hosszú élettartamú, higanyt nem tartalmazó LED-es lámpa. Egyre gyakoribbak az ún. LED-szálas lámpák, ezek anyagának már a 85 százaléka újrahasznosítható, szemben a főként műanyagból gyártott darabokkal. Az Electro-Coord 2020-ban további 500 új gyűjtőpont felállítását tervezi.

02



Kép: 1., 2., 5. Profimedia – Red Dot



03



Ehető kanalak

Gyorséttermekből ismerhetjük az egyszerű használatos, eldobható műanyag evőeszközöket. Ezek csak növelik a szemételepekre kerülő, környezetszennyező műanyagféleségek tömegét. Alternatíva lehet az amerikai Planeteer cég találmánya, az ehető kanál. Ezekből 2019 februárja óta már 1 millió darabot el is adtak. Jelenleg két méretben készítik, és különféle ízesítésekkel gyártják, így emlékeztethetnek a feketebors, a köménymag és az indiai masala ízére, de vannak csokoládé, illetve vanília ízesítésűek is. Egy évig eltarthatók, és forró ételekhez 25, desszertekhez pedig 45 percig lehet használni őket. Az étkezés befejeztével pedig meg lehet enni, de akkor sincs baj, ha a szemétkébe kerülnek, hiszen – szerves anyagból lévén – gyorsan elbomlanak.

Az ehető kanál sikere arra ösztönzi a céget, hogy további termékekkel próbálkozzon, így a közeljövőben már villák, szívószálak és kávékeverő kiskanalak is készülhetnek ehető kivitelben.

Szennyezéselnyelő buszok

Járművek tetejére szerelt légszűrő berendezésekkel is csökkenthető a levegőszennyezés, amint azt egy angol példa mutatja. A brit Go-Ahead közlekedési társaság dízelüzemeltetésű buszainak tetejére ilyen légszűrőket szerelnek fel – Oxford, Plymouth, Newcastle, Crawley, Manchester és Brighton városokban már a nyártól. A technológiát Southamptonban próbálták ki, és az eredmények biztatóak. A készüléket a PallAerospace cég fejlesztette ki, amely repülőgépek légszűrőberendezéseinek gyártásával szerzett hasonló tapasztalatokat.

04



05



Bringára fel!

Hollandiában minden negyedik utazás kerékpárral történik. A bringázásra a kormány is buzdítja az embereket, kiterjedt bicikliút-hálózat kiépítésével, és a kerékpározás népszerűsítésével. Ez az életforma egészségvédő hatása mellett gazdasági-környezetvédelmi előnyökkel is jár: a gépkocsik (részleges) mellőzése a GNP-ből (bruttó nemzeti termék) 3 százaléknyi takarít meg. A kerékpározást még pénzzel is ösztönzik: a munkáltatók adómentes juttatásokat adnak a kétkerekű járművel munkába járóknak. Kiszámolták azt is, hogy a biciklizés általi szén-dioxid-megtakarítás évente felér 54 millió frissen ültetett fa hatásával.



06



Hosszú életű páfrányfenyő

Különleges, már az ősrégi kőületekben is megtalálható faféleség a páfrányfenyő (*Ginkgo biloba*), amely nálunk is megél. Általában hosszú életű, ennek titkát kínai tudósok meg is fejtették: a növény olyan kemikáliákat termel, amelyek segítik a különféle betegségek, például az aszály által okozottak leküzdését is. Más érdekességet is találtak, például azt, hogy az öregedéssel összefüggő gének nem kapcsolnak be automatikusan az adott életkorban, mint az számos növénynél megtörténik. Úgy tűnik, hogy ennek a faféleségnek egyszerűen nincs öregedési programja. Ezért egy többszáz éves, vihar tépázta páfrányfenyő is teljesen életképes lehet. A dekoratív leveleivel számos parkot díszítő faféleség a továbbiakban érdekes kutatások alanya lehet. Hasonló lehet a helyzet más, hosszú életű fafajtákkal, így például a mamutfenyővel is. Életkorát tekintve ma a rekorder egy simatűjű szálkásfenyő (*Pinus longaeva*), amely 4800 éves.

Las Vegas újabb látványossága

Las Vegas hírnevét immár nemcsak szórakoztatóipara, szerencsejátékai és a közelében levő Grand Canyon növelheti, hanem a tőle nem messze található monstre-naperómű is, amely a maga nemében a legnagyobb az USA-ban. Ezt a város melletti sivatagban 1425 hektáron építették meg, a nevadai határ közelében. A jókora falunyi területen 350 ezer darab, 2x3 méteres, számítógép által mozgatott tükröt helyeztek el. Ezek a napsugarakat három torony tetejére irányítják. A 140 méter magas építmények tetején víztartályok vannak, ezekben a víz felforr. Az energiát a keletkező gőz által hajtott turbinák termelik, elektromos áramot fejlesztve. A létesítmény teljesítménye 382 MW, összehasonlításképp nálunk a paksi atomerőmű egy blokkja 400 MW-os.

A naperómű évi 400 ezer tonna szén-dioxidtól mentesíti a környezetet – ennyi kerülné ugyanis a levegőbe, ha az általa termelt energiát hagyományos erőmű állítaná elő.

07



08



Savasodó tengerek

Egyes környezetvédő elemzők a közel-múltban megnyugtatónak találták, hogy a kibocsátott szén-dioxid mennyiségének növekedésével abból a tengerek is egyre többet nyelnek el. A dolog azonban kétoldalú: a fokozott szén-dioxid-elnyelés egyúttal a tengervíz egyre nagyobb mértékű savasodását (pH-értékének csökkenését) idézi elő, ami viszont káros lehet egyes tengeri élőlények számára. Például a Csendes-óceán vizét károsítja, szétmarja a kaliforniai tarisznyarások páncélzatát és hajszálszerű érzékelőit. Már a ráklárvák páncélja is károsodik, így azok kisebbre nőnek. Szórszál-érezékelőik sérülése pedig a mozgásukat lassítja, ami az élelem megszerzésében gátolja őket. Az eredmény: csökkenő számú és összetömegű rákállomány, ami viszont már kihat a nyugat-amerikai rákászok megélhetésére is. Hasonló sorsra juthatnak a planktonok, a kagylók, az osztrigák is.



MÁJUS 20-IG

MÉG DÖNTHET

SZEMÉLYI

JÖVEDELEMADÓJA

1 + 1 %-ÁNAK

FELAJÁNLTÁSÁRÓL.

**Önnek nem kerül semmibe,
de egy kis odafigyeléssel
sokat segíthet.**



Civil és egyházi egyszázalékos felajánlásával kapcsolatos kérdéseit az egyszazalek@me.gov.hu e-mail címre várjuk.



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

ZÖLD ERDŐBEN JÁRTAM

Az erdő mindenkinek egy kicsit mást jelent. Vadállatok otthona, kirándulóhely, erőforrás, műalkotások témája és mesék varázslatos helyszíne, szimbolikus tér, amely lehet ijesztő, vagy otthonos, enyhet adó. Olyan fogalom, amely messze túlmutat önmagán, és ez már önmagában is elég indok lenne arra, hogy vigyázzunk rá.

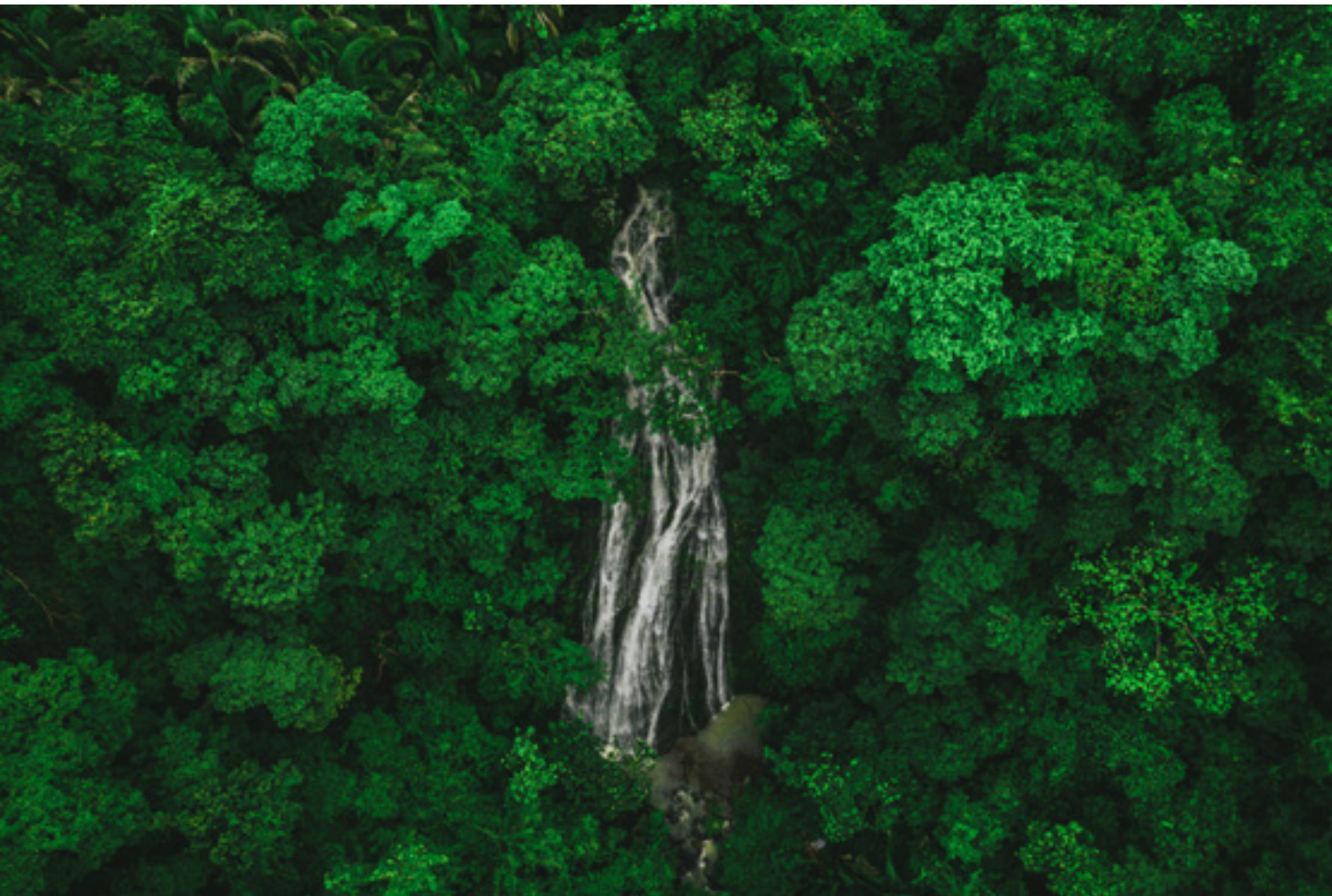
- ◆ Az erdő zárótársulás. Ez ökológiai értelemben azt jelenti, hogy ha a környezeti feltételek adottak hozzá (például van termékeny talaj), akkor minden egyes hektárnyi terület törekszik erdővé válni. Ha egy mezőt nem legeltetnek vagy kaszálnak folyamatosan, a szél odafújta vagy az állatok elhullajtotta magok előbb-utóbb kicsíráznak, és kinő belőlük néhány fácska, aztán egyre több, sűrűsödni kezd az aljnövényzet. Ezzel párhuzamosan megjelenik az erdei állatvilág is. Bármerre járunk is a Földön, a trópusokon az Egyenlítő mentén, a mérsékelt égöv alatt vagy az északi sarkkörön, mindenütt az erdő ad otthont a legtöbb élőlénynek, itt a legnagyobb az élővilág sokfélesége, a biodiverzitás.

MAGUNK ALATT VÁGJUK

Az erdők képezik a Föld tüdejét is. Egyedülálló anyagcseréjük során a fotoszintetizáló zöld növények kivonják a levegőből a szén-dioxidot, hogy a benne levő szénből a saját szerkezetüket építsék, az így felszabaduló oxigént pedig kibocsátják, vissza a levegőbe. Minél nagyobb felületet tesz ki egy növény leveleinek összessége, annál többet – így a fa értelemszerűen többet, mint a fű. A növényeken kívül nincs más ezen a bolygón, ami nagy mennyiségben oxigént termelne. Bármilyen furcsa is a gondolat, az életünk bizony egy másik élőlény anyagcseretermékétől függ. Noha ezt már jó ideje tudjuk, a Föld nagy részén az ember még mindig úgy tekint az erdőre, mint kimeríthetetlen erőforrásra, amelyből a végtelenségig nyerhető a tüzelő- és az építőanyag. 2018-ban egyedül Oroszországban öt és félmillió hektár erdőt irtottak ki, Brazíliában hárommilliót. A harmadik helyen Kanada áll: itt több mint kétmillió hektárnyi erdő tűnt el egy év alatt.

Kép: Alonso Reyes / Unsplash





EURÓPA EREDETI ERDŐSÉGEINEK KIIRTÁSA nagyrészt már az utolsó jégkorszak idején bekövetkezett: a fűtés, a házépítés, illetve az egyes iparágak kialakulása (például szénégetés, üveggyártás, fémolvasztás) tömérdek fát igényelt.

EURÓPA ÉSZBE KAP

Európáról azonban elmondható, hogy észbe kapott: az elmúlt húsz év során összesen nagyjából akkora területet erdősítettek vissza az öreg kontinensen, mint egész Portugália.

Igaz, ehhez hozzátartozik az is, hogy a történelmi időkben itt volt a legnagyobb arányú az erdőpusztítás. Jelenleg Európa területének átlagosan 42 százalékát

borítja erdő, ám ennek mindössze 0,7 százaléka tekinthető igazi, elsődleges, érintetlen „őserdőnek” (nagy részük szigorúan védett nemzeti parkokban található), a többi ember által telepített és erdészeti kezelés alatt áll. A legtöbb erdőterülettel rendelkező európai ország Svédország (30 millió hektár), bár arányában Finnország területéből foglalják el a legtöbbet a fák: 70 százalékot. A legkevesebb erdővel rendelkező országok között találjuk Hollandiát, Máltát és Dániát, de hazánkknak sincs oka büszkélkedni a maga 20 százalék körüli erdősültségével.

NINCS ELÉG ERDŐ, TÚL SOK A VAD

Hogy ez a helyzet javuljon, az idén 6000 hektárnyi új erdő telepítésére kerülhet sor, de évi 6000 hektáros növekedéssel is közel száz év kellene ahhoz, hogy a megcélzott 27 százalékot elérjük. Nem beszélve arról, hogy mennyi idő szükséges ahhoz, hogy a most telepítésre kerülő



csemetékből „igazi” erdő legyen. Az erdő ugyanis nem csupán fákból áll, és nem is csupán azonos korú fákból. Hosszú idő kell ahhoz, hogy megjelenjen, visszatelepüljön az erdőre jellemző élővilág: a cserjék, a lágyszárú növények, az erdei virágok, a csalán, a gombák, és nyomukban az állatok. A nagyvadaktól például eleinte inkább félni kell az új erdőt: Magyarországon mondhatni, túlságosan is bőséges a csülkösvad-állomány, és az őzek, szarvasok, vaddisznók könnyen lecsipegethetik, kitérhetik a zsenge hajtásokat, a fiatal facsemetéket. Sok év telik el, mire majd a termésükből csemegézhetnek.

TÖLGY, BÜKK, FŰZ, FENYŐ

A hazai erdők legjellemzőbb fája a tölgy, amelynek termését, a makkot sok állat szereti, a vaddisznóktól és szarvasoktól kezdve a mókuson és más rágcsálókon át egészen a szajkóig. A korhadt tölgyfák tuskóiban fejlődnek legsebbe bogaraink lárvái, mint a hőscincér, az orrszarvú bogár vagy a szarvasbogár. Ahogy a hegyekben felfelé haladunk, a tölgy helyét egyre inkább átveszi a bükk és



AZ ERDŐIRTÁS TELJESEN MEGVÁLTOZTATJA A TÁJAT. A Földközi-tenger mellékén lévő hegységek talaját egykor a fák gyökere tartotta meg. Az ókorban a hajógyártás miatt kivágták az erdőket, így a talaj lemosódott, és csak a kopár sziklák maradtak a helyén.

a lucfenyő: ezeknek az erdőknek a lombkoronája zártabb, ezért aljnövényzetük gyér. Az alföldeken, a folyók mentén ugyanakkor az ártéri erdők jellegzetes fái a nyár, a fűz és az éger. Az ártéri erdőknek egykor fontos szerepük volt abban, hogy áradások idején a hegyekből lezúduló hatalmas mennyiségű vizet visszapárologtassák a levegőbe. Mára alig maradt belőlük: a folyamszabályozásoknak az erdők is áldozatul estek, a maradékot szigorúan védeni kellene, de még ma sincsenek biztonságban.





AZ ERDŐK EGYKORI HASZNOSÍTÁSI FORMÁI KÖZÉ TARTOZOTT a disznók makkoltatása is. A kondát a kanász kiterelte a tölgyesbe, ahol az állatok saját maguk keresték meg a táplálékukat.

SOK FA, DE NEM ERDŐ

Mivel a faipar számára az öreg, odvasodó fák kisebb értékűek, százévesnél idősebb erdőt Magyarországon alig találni. Az idők során számos tájidegen fafajt is betelepítettek, mint például a fekete fenyő, a fehér akác vagy a kanadai nyár. Ezeket a fákat ma már igyekeznek inkább visszaszorítani és őshonos fajokkal helyettesíteni, de van köztük olyan, amely haszonnövényként kivívta magának az őt megillető helyet: az akácot például eredetileg a futóhomok megkötése céljából telepítették be az Alföldre a 18. században. Agresszívan terjedő jövevényfaj, amely az őshonos fákra veszélyt is jelent, ám idővel a méhészet

legfontosabb növényévé vált, így teljes kiirtása (különösen mostanság, amikor a méhek ekkora veszélyben vannak) nem lehet cél. Ugyanakkor az akácosra, a karácsonyfa-ültetvényre vagy a katonás sorokban álló nemesnyárasra úgy kell tekinteni, mint mezőgazdasági kultúrára – mint egy búzatáblára vagy kukoricaföldre, de valódi erdőnek nem nevezhetők. ♦



ALFÖLDI FEKVÉSE MIATT természetesen hazánk sosem lesz második Finnország: az erdő jellemzően inkább hegyvidéki növénytársulás. Magyarország tájainak értékes részét képezik a szikes puszták vagy a kiterjedt nádasok – ezek helyén sosem lesz erdő.

ODA > <VISSZA

Istenke, vedd térdedre édesanyámat,
ringasd szelíden, mert nagyon elfáradt,
ki adtál életet, adj neki most álmot,
és mivel ígértél, szavadat kell állnod,
mert ő mindig hitt és sose kételkedett,
szájára suttogva vette a nevedet.
Én nem tudom felfogni, hogy többé nincsen,
s szemem gyöngé hogy a semmibe tekintsen,
hová a fény is csak úgy jut, hogy megtörve:
helyettem nézzél be a mély sírgödörbe,
próbálkozz, lehelj oxigént, tüdőd a lomb!
Nem is válaszolsz, kukac-szikével boncolod,
amit összeraktál egyszer végtelen türelemmel,
csak csont, csak por, ami volt valamikor ember,
mivel nem csak Minden vagy: vagy a Hiány,
magadat operálsz e földalatti ambulancián.
Mi mit nyel el a végén, fásultan szitálsz
a semmiből a semmibe a létező világot,
anyát és gyereket, az élő s a holtat,
s mert Te teremtetted, nem is káromolhat,
csak sírhat vagy könyöröghet, hogy adj neki békét,
nem tudjuk, hogyan kezdődött, de tudjuk a végét;
én sem káromllok, hallgass meg imámat:
Istenke, vedd térdedre édesanyámat!

Istenke,

vedd térdedre édesanyámat. CSUKÁS ISTVÁN

LACKFI JÁNOS PAROLA

Istenke, vedd térdedre a kisfiamat! Megint felhúztam reggel a kredencen az örökélet ébresztőóráját, tekergettem a hűvös fémszárnyacsát, és tudtam, hogy felesleges, amit csinállok. Az a drágalátos Szentháromság hagyja, hogy a megszokott beidegződéseink meglegyenek itt a mennyben, miként a földön. A mindennapi kenyeret is ehetjük parizerrel, margarinnal, bár hát igazán szükség nincs rá, éhesek nem vagyunk, kenyér sincsen itt. Közben mégis van, mert a képzeletünk megmaradt, egyesült Isten képzeletével.

Kicsi fiam, hogy amit Isten elképzelt, az egyből valóság, arra gondol, hogy fa, és máris bontakozik egy százéves óriás, arra gondol, hogy földrengés, és borul minden, arra gondol, hogy gyermek, és pörög a kis szedercsíra.

Azt én tudtam, kicsi fiam, hogy Isten szavának teremtoereje lehet, kimondja, hogy világosság, és lesz világosság, kimondja, hogy tenger, és lesz tenger, kimondja az állatokat fajuk és nemük szerint, és mind potyognak, potyognak elő az idő méhéből, akár a nyerőautomatából a pénzérmék, mikor a Karesznek nyerőszériája volt a Kiscsipásban, emlékszel arra a rozzant kricsmire, nem volt másik a környéken...

Látlak ám, kicsi fiam, hánykolódsz a fehér lepedőn, küszködve várod az ételliftet, hogy lezötyögtesse a pokolba, az alvilági szerelőaknába, ahol szétrázódik atomjaira, mint mágnes híján a vasreszelék. Szépen írtad, hogy az élet a mi mennyországunk, csípősen szagos diólevelekkel, porcogó gombával, kocsonyás halhússal, Mária-üvegként átlátszó paradicsomokkal, uborkaszeletekkel.

A teljes igazság, amit sejtettél, tán hinni se merted, hogy a földi mennyország csak a kezdet, csak a belépő a teljességbe, a sorra felpattanó kis titkok, nyárfavatták, felhőturmik, nap-pezsőgő előhírnökök, áradoznak szüntelenül az anyagtalanról, csak legyen fülünk a hallásra, szemünk a látásra.

Érted-e, kicsi fiam, ez egy nagy kaszinó, mennyei Las Vegas. Amire a tétet teszed, az láthatatlan, az a jövő agyában szunnyad, csak olyan erősen vágyódsz nyerni, olyan rettentően ráfeszülsz a játékszenvedélyre, hogy már markodban érzed a szerencse fülét-farkát. Ha nem így lenne, kutya se játszana tétben. Nagy zsigás voltál világleteledben.

És jaj, nagyon szerettél berúgni emberi tekintetek-től, tudtad élvezni a mások közelségét, szavak fellobbanó parazsát, ez is teremtő energia volt, Isten beletestesülése napjaidba, mások ragyogtatták fel őt, Istennel zsigáztál kegyetlen bódulatban, kivilágos kivirradtig, fűtve bolond szeszektől, szíva dilis cigarettát.

Mennyi író-olvasó-találkozódsz volt vele, ott ült az asztalodnál, húzta-vonta kifelé a tintát a tolladból, szurkolt, mert csak általad tud írni, megszállottságához te kellesz, erre teremtett magának, magadnak, világokat szülj vérben és verejtékben, ujjongásban és nevetésben. Lények patogjanak ki ujjbegyedből, zsigongjon a teremtés, legyen, ami nem volt, ami a nagyvilág tudatában tokosodott, lesze a szabadulást. Ahogy az elsüllyedt gályák várják az iszapban, hogy kései utódok partra vontassák őket, és megtudják a rakományból, a ledugaszolt korsókból és lezárt hordókból, miféle ruhákat viseltek, mit ettek, mit ittak őseik. Ahogy a jégbe fagyott mamutok meg előemberek várják, hogy arra járjon valaki, és kibontsa a beléjük kódolt üzeneteket.

Joggal mondhatod, kicsi fiam, hogy ez nem a te édes anyukád beszéde, „kódolt üzenetekkel” meg egyebekkel, én a varrásra váró ruhák, a vicces pofájú tyúkok és az univerzum kamrájában sütésre várakozó gigászi rántott húсок bűvöletében éltem le az életemet, de úgy volt ezzel is, mint annyi mindennel, halálomig mit sem sejtetem róla, aztán egyszeriben tudtam.

Ahogy megy a patak, szalad-szalad, mindvégig önmaga, mígnem egyszer csak arra ébred, hogy ő voltaképp már tenger, sósan kavarog, márványosan redőződik, a part felé áramlik meg vissza, és kegyetlenül, zsigerből húzza-taszigálja testét a Hold tömegvonzása.

Annyit mondok, kicsi fiam, engedd el azt a lepedőt nyugodtan, csak az tart már függve a sziklafalon, dobd bele magad a függőleges labirintus örvényébe, a felfelé zuhanásba, és ne félj, mert a mennyei kávéházban már várnak a firkászok jobbnál jobb alkalmi halálverseikkel, szikrázik az ötletektől a levegő, újabb és újabb pincérek jönnek tálcányi irodalmi ambróziával. Az itteni honoráriumból bőven futja, nem kell élére rakni a garast. És olyan nagy öregek vesznek be a csapatba, akik elmondhatják magukról, hogy ha velük rázol kezét, annyi, mintha az Atyaistennel paroláznál. ♦



AKI A LEHETETLENRE VÁLLALKOZOTT

Hogyan nem találta meg Dánia az Észak-nyugati átjárót?

Jens Munk történetét tanulmányozva az a benyomásunk támadhat, hogy ilyen sorsok ma már talán nincsenek is. A hozzá hasonlóan makacs, önmagukhoz és másokhoz is kíméletlen kalandorok mintha érzéketlenek lennének a sorscsapásokra. Bár lehet, hogy csupán az eltelt évszázadok távlatából tűnik így.

◆ KELL, HOGY LEGYEN ÁTJÁRÓ!

A tizenhetedik század elejére sokat csillapodott a Kolumbusz által felszított eufória. A felfedezőknél nehezen legyőzhető kihívással kellett szembenézniük: ha nyugat felé akartak Ázsiába jutni, akkor egy tizen-négy-tizenöt ezer kilométer hosszú, kettős kontinens állt az útjukban. Magellán és Drake óta ugyan lehetséges volt délről megkerülni az amerikai földrészt, de ez hosszadalmas és veszélyes vállalkozás maradt. A monopóliumokat féltékenyen őrző spanyol és portugál gyarmattartók sem könnyítették meg a többi európai dolgát. Mivel a távol-keleti kereskedelem ígérete továbbra is valamiféle mesés gazdagság képzetét keltette az európaiakban, mindenáron új útvonalakat akartak találni Kína és India irányába. Szinte természetesnek tűnt, hogy ha a déli útvonal messzi és macerás, akkor találni kell egy jóval rövidebb, északi kerületet. Így vált szinte kényszerképzetté az úgynevezett Észak-nyugati átjáró kutatása.

A mai Kanada északi peremvidékein elterülő óriási, labirintusszerű szigetvilág ellenállhatatlan erővel vonzotta a felfedezőket. Biztosak voltak benne, hogy ha elég

állhatatosan keresgélnek, akkor előbb-utóbb a Csendes-óceánon találják magukat. Akkoriban még senkinek sem volt fogalma arról, hogy mire vállalkoznak; nem sejtették, hogy a jeges szigetrendszer nyugati felén még csak a hatalmas, észak-kanadai partvidékre jutnának. Eddig a területig további háromszáz évig senkinek sem sikerült elvergődnie.

A LEGALKALMASABB EMBER

Dánia ugyan nem vehette fel a versenyt Európa legnagyobb és legerősebb országaival, de tengeri nemzet lévén igényt tartott volna a távol-keleti kereskedelem egy szeletére, és természetesen gyarmatokra is. IV. Keresztély király ennek érdekében expedíciót szervezett, aminek az volt a célja, hogy megtalálja az Észak-nyugati átjárót, és ha lehet, útközben foglaljon el némi használható földterületet is. A parancsnoki posztra egy gyakorlott, nagy tudású veteránt nézett ki, Jens Munkot (1579. június 3–1628. június 3. vagy 24.). A férfi értékes munkaerőnek számíthatott, mert személyéhez a király a múltja ellenére is ragaszkodott.



*Húsz éves korára
összeszedte a pénzt arra,
hogy hazautazzon Dániába.
Amikor odaért, megtudta,
hogy az apja öngyilkos
lett a börtönben.*

Egy korabeli holland felfedező, Jan Janssen (1588–1664) térképe az Észak-nyugati átjáróról

Már a nagyapja, Niels is vitatható alaknak számított: azért veszítette el a nemesi rangját, mert tiltott viszonyba keveredett egy rabszolgánnyal. Az ő fia, Erik ennél jóval komolyabb bajba keveredett: csalásért és a királyi vagyon jogosulatlan felhasználásáért minden vagyonától megfosztották, majd várbörtönbe zárták. Fia, Jens is Erik egyik házasságon kívüli kapcsolatából, egy borbély lányától született, 1579-ben. Hatéves volt, amikor az apját elítélték. Számkivetett fattyúként az apja nővérénél nevelkedett tovább, de csak tizenkét éves koráig,

amikor elküldték szolgálni egy hajóra. Egy évre rá már Brazíliába utazott, az átkelés költségeit szolgaként törlesztette egy kereskedelmi hajón. A hajót francia kalózkodok támadták meg, és hét ember kivételével mindenkit megöltek. Jens Munk, a koravén, tizenhárom éves kisfiú benne volt a hétben. Brazíliába elvergődve minden munkát elvállalt, amire csak lehetősége volt, aztán húszéves korára összeszedte a pénzt arra, hogy hazautazzon Dániába. Amikor odaért, megtudta, hogy az apja öngyilkos lett a börtönben.

Tíz évig különböző hajókon szolgált tisztviselőként, aztán megcsapta a kalandorélet szele. Egy társával kétszer is megpróbálta felkutatni az Észak-nyugati átjárót, de nem jártak sikerrel. Ezek után katonatisztként háborúzott a svédek ellen, később pedig bálnavadászként tevékenykedett az északi vizeken. Mire negyvenéves korában megkapta a király megbízását, négy nyelvet beszélt, az ország egyik legjobb navigátora volt, sokat próbált, megkeményedett tengerész, és még a hadviseléshez is értett. Tökéletes tulajdonságok a gyarmatosításhoz. És persze az sem ártott az ügynek, hogy egy balul sikerült bálnavadász-vállalkozáson szinte mindenét elveszítette.

KUDARC ÉS TÚLÉLÉS

Az expedíció 1619 májusában indult el két hajóval: a negyvennyolc fős Enhiörnningennel és a kisebb, tizenhat fős Lamprenennel. Elhajóztak Grönland déli csücske alatt, majd elérték a mai kanadai végeken a Hudson-szorost. Ez csak néhány évvel korábban kapta a nevét Henry Hudsonról, a szerencsétlenül járt felfedezőről, akit a lázadó legénysége a fiával együtt kitétt egy csónakba meghalni a jeges sarkvidéken. Munkék keresztülhajóztak a szoroson, és behatoltak az akkor még különálló tengernek gondolt Hudson-öbölbe. El is érték a túloldalt, a későbbi Churchill-folyó torkolatánál. Itt azonban elhagyta őket a szerencséjük. Kiderült, hogy egy navigációs hiba miatt egészen máshol tartózkodnak, mint ahol gondolják. Eközben elérte őket a tél, és a két hajó a jég fogásába esett.

A tiszték és tengerészeik megpróbálták tartós tábort verni a parton. Kunyhókat építettek, nekiláttak vadászni és fákat dönteni, de a sarkvidéki tél erősebbnek bizonyult. A közönséges matrózok életének akkoriban szinte semmi értéke nem volt. Sokuk nem is tudta az indulásnál, hová tartanak, egyszerűen feliratkoztak a legénységlistára egy kikötői kocsmában, mert kellett a pénz, hogy ne haljanak éhen. Gyakran hiányos öltözékben, nem ritkán meztláb indultak neki a tengernek. Ilyen felszereléssel nem sokáig lehet életben maradni az északi szélesség ötvennyolcadik fokán, nagyjából Stockholm magasságában. A hideg, a kimerültség és a krónikus C-vitamin-hiány miatt kialakult skorbut egymás után szedte az áldozatait. A legénység tagjai egy idő után annyira legyengültek, hogy a halottakat sem tudták eltemetni.

Maga Munk, aki a kényszerű teletelés elején még tudományos megfigyeléseket tett a vándormadarakról és az éppen kialakult holdfogyatkozásról, lassan szintén elveszítette életerejét. A következő év júniusában

már csak feküdt a kunyhójában, és a halált várta. Meg volt győződve róla, hogy rajta kívül mindenki meghalt. Utolsó erejével bejegyzést írt a naplójába: azt kérte a világtól, hogy ha esetleg megtalálja valaki a holttestét, akkor temesse el tisztességesen, és a hajónaplót juttassa el a királynak, hátha legalább a felesége és a gyerekei kaphatnak valami segítséget a koronától. Aztán mégis összeszedte erejét, és felkelt. Megdöbbenve észlelte, hogy nemcsak kitavaszkodott, de két társa is ott botorkál a környéken.

Ők hárman maradtak életben a hatvannégy emberből, és nekik kellett hazanavigálniuk. Úgy, ahogy tudták, összefoltozták a fagyban megrongálódott Lamprenent, és elindultak hazafelé. Tizenhat tengerész helyett ez a három legyengült, lesóványodott ember kezelte a vitorlákat és a kormányt. Hatvannyolc nap hajózás után, több vihart átvészelve a norvégiai Bergen városánál értek partot. Itt Jens Munk még ki sem fújhatta magát, máris elfogták és börtönbe zárták, mert az egyik életben maradt tengerésze hangoskodott és kötekedett a kocsmában. Végül rövid raboskodás után szabadon engedték, de csak azért, mert a menekülésük híre eljutott Dániába, és Keresztély király követelte a kiadatásukat.

AZ ÁTJÁRÓ LEGENDÁJÁNAK VÉGE

Otthon aztán hamar kiderült, mi a nagy ragaszkodás oka. A király azt követelte, hogy Munk azonnal induljon vissza a Hudson-öbölbe, és alapítson dán kolóniát. A sokat látott felfedező talán hajlott is volna erre, mivel a felesége időközben elhagyta egy másik férfi kedvéért, viszont a hírek hatására egész Dániában egyetlen lélek sem volt hajlandó jelentkezni egy ilyen kalandra.

Végül győzött a józan ész és a korona újabb érdekei: Keresztély kinevezte a tapasztalt Munkot a királyi flotta parancsnokává, majd 1625-ben, amikor Dánia belépett a harmincéves háborúba, el is küldte harcolni. Három év múlva, valószínűleg a harcokban szerzett sérüléseibe halt bele, bár egyes értesülések szerint a feldühödött király verte agyon.

Az Észak-nyugati átjárón végül Roald Amundsen hajózott át először, mégpedig 1906-ban. Az időszakos jég miatt azonban ezután sem használták kereskedelmi útvonalként. Az 1950-es, 60-as évekig kellett várni, mire az első tudományos, hadi és kereskedelmi utak elindultak. Az útvonalat azonban még ma sem használják túl gyakran, pedig egyre több a szállítandó kanadai olaj, és egyre kevesebb a jég. Egyelőre úgy tűnik, minden kíváncsiság és haláleset hiábavaló volt az elmúlt évszázadokban. ♦

Dr. Sue Johnson

vezető párterapeuta,
az *Ölelj át!* – 7 lépés
az életre szóló
szerelemért és a
Kapcsolatra teremtve
sikerkönyvek szerzője

2020. május 19.

ONLINE KÉPZÉS
SEGÍTŐ SZAKEMBEREKNEK
INTERAKTÍV ELŐADÁS
A PÁRKAPCSOLATI KONFLIKTUSOKRÓL

www.eft-parterapia.hu/suejohnson2020



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

FÖLMENTELEK MINDÖRÖKRE

- ◆ Az evangélium és a keresztény hagyomány végső soron Poncius Pilátusnak, Judea római helytartójának tulajdonítja a felelősséget Jézus halálra ítéeléséért és keresztre feszítéséért. Pedig Pilátus nem akarja elítélni Jézust. A per során legalább háromszor jelenti ki, hogy nem talál semmi bűnt benne. Igyekszik lebeszélni a zsidó vallási vezetőket gyilkos szándékukról. Majd a per helyszínén, a Köves Udvar körül tolongó sokaságot próbálja rávenni, hogy a húsvéti amnesztiára tekintettel kérje Jézus szabadon bocsájtását. Még meg is ostoroztatja a vádlottat, hogy legalább a sebektől vérző ember látványa hangolja sajnálatra iránta a tömeget: „Ecce homo! – Íme az ember!” Mindhiába. „Én mosom kezeimet” – jelenti ki erre a helytartó, demonstrálva, hogy nem tekinti felelősnek magát, ártatlan, úgymond, az igazságtalan és jogszerűtlen ítéletben. Persze maga is jól tudja, hogy ez nem igaz. Nem akarja elítélni Jézust, mégis elítéli. Poncius Pilátus az emberi gyengeség és az örök politikusi megalkuvás szobra. Foglya. Foglya környezete fenyegetésének, zsarolásainak, foglya saját státuszának, foglya Rómának és a császárnak, foglya önnön hatalomféltésének. Mindenki más is fogoly itt, a vallási vezetők hagyományaiknak és félelmeiknek foglyai, az emberek meg a maguk keltezte eszelős tömeghisztériának. E sok formálisan, jog szerint szabad ember mind fogoly. Egyetlen igazi szabad van közöttük: a rab, a megkötözött, vád alá helyezett Jézus Krisztus.

A 20. század íróit, költőit élénken foglalkoztatta – különösen itt, Kelet-Közép-Európában – Pilátus felelősségének kérdése. Pilinszky a mindenkinek, még gyilkosainak és megbocsájtó Krisztus szemével láttatja. A Megváltó besorolja Pilátust azok közé, akik „nem tudják, mit cselekszenek”, és így szól hozzá: „Fölmentelek mindörökre.” Az erdélyi Horváth Imre nyitva hagyja a kérdést, így zárja ugyancsak Pilátus című négy sorosát: „Pokolra jutnak a Pilátusok?” Ki tudja? Talán a legnagyobb magyar Pilátus-vers Reményik Sándoré. Ő magának a helytartónak a belső vívódását ábrázolja, azt a folyamatot, ahogyan eddigi cinikus közönye és újonnan felébredt lelkiismerete között őrlődik. De Pilátus az evangélium szerint végül – némi jóvátételként – már csak a kereszttel maga diktálta INRI feliratához ragaszkodhat: „Iesus Nazarenus rex Iudeorum – Jézus Krisztus a zsidók királya.”

Kemény vagy, hivatalból.
Elitélsz, hivatalból.
Rámnézel, hivatalból.

Rádnézek mindörökre –
rádnézek mindhiába.

Itt állok mindörökre –
itt állok mindhiába.

Fölmentelek mindörökre.

(Pilinszky János: Pilátus)



„A Messiástok megmenteni késtem,
De négy betűt a keresztjébe véstem,
E négy betű az én becsületem (...)
ez a négy betű marad!”

(részlet Reményik Sándor Pilátus című verséből) ◆

Pilátus mossa kezeit. Matthias Stom (1600–1650) holland felstő festménye;
1650, a párizsi Louvre kollekciónjából



JÁTÉK, HUMOR, ÉLETSZERETET ÉS JAZZ

Debütált a Tajtékos dalok című Boris Vian-revü

Boris Vian a 20. század irodalmának egyik legkülönlegesebb figurája, egy beskatulyázhatatlan zseni, aki költő, színész, zenész, és még sok minden más is volt. Az ő szenvedélyes életét és szurreális halálát idézi meg a Budapesti Operettszínház új produkciója, a Tajtékos dalok, amelyet születésének 100. évfordulóján mutattak be.

◆ Boris Vian száz éve, 1920. március 10-én született, regénye, a Tajtékos napok, nemzedékek kultuskönyve volt. Stílszerűen a kerek születésnapra időzítette a Budapesti Operettszínház legújabb kisszínpadai előadását, a Tajtékos dalok – Boris Vian-revü bemutatóját. Miként a címszereplő sem volt mindennapi, az előadás sem az: elég, ha annyit mondunk, hogy a történet – Vianhoz illő bizarrsággal – egy halottasmenettel indul, így vonulnak be a főszereplők (Kocsis Dénes/Cseh Dávid Péter, Földes Tamás/Pálfalvy Attila, Györgyi Anna/Kékkovács Mara és Gubik Petra/Széles Flóra) a Kálmán Imre Teátrumba. Majd megkezdődik az utazás időben, térben, karakterek sokasága között.

A Kiss Csaba által rendezett, négy színészre és kis zenekarra komponált előadás azt a féktelen, játékos humort adja vissza, ami Vian egész életét jellemezte. A Tajtékos dalok egy szertelenül csapongó színpadai mese, amelyben mindegyik színész több szereplőt kelt életre. A karakterek görbe tükröt tartanak a közönség elé, a szituációkban, szövegekben mindenki kicsit magára ismer. Ugyanakkor a történet olyan komoly kérdéseket is érint, mint például a háború, a szegénység és gazdagság, a művészi siker vagy kudarc. Különleges színpadatechnikával, LED-világítással és tükrökkel hozza játékba a rendező a zseni életének főbb helyszíneit, a fiatalkori szerelmek örületét, a Szabványügyi Hivatalt, a németek

által megszállt Párizst, a földalatti mulatók világát, a romokból újjáépülő életet, Sartre-ot és körét, Duke Ellingtont és Miles Davist. Teszi mindezt hol vidám, hol komolyabb, de mindig rendkívül fülbemászó zene és magyarul először felcsendülő sanzonok segítségével. Az előadás hangulata, különleges atmoszférája szinte beszippantja a nézőket, igazán egyedi színházi élményt nyújtva a formabontó darabokra fogékonyak számára.

Kiss Csaba (rendező)

„Számomra Boris Vian kamaszkorom óta a szabadságot, az életszeretetet és a játékot jelenti. Meg a szerelmet, lelki és testi valójában, mindazt, amiért élni jó. No meg a zenét, főként a jazzt. A sors ajándékának érzem, hogy az Operettszínház meghívására Vian életével és a műveivel ilyen mélyen foglalkozhattam. Újraolvastam a regényeit, meghallgattam a dalait, és rácsodálkoztam az olyan gyönyörűséges mondatokra, mint „Chloe felhúzza tömjénfüstnél alig vékonyabb harisnyáját...” A próbafolyamat is viani volt, rengeteg nevetéssel, de ugyanakkor elmélyült keresés, titkok kutatása zajlott hat héten át két szereposztással, méltó módon Vian emlékéhez.”



Pálfalvy Attila (Paul és...)

„Egy elképesztő karriert befutott fiatalember élet-történetét mutatjuk be hozzátartozói, barátai, főbb regényei karaktereinek „életre keltésével”. Négyen tesszük mindezt, illetve a közönséggel együtt, hiszen a prologustól kezdve a darab részesének érezhetik magukat, mert folyamatosan bevonjuk őket a történetbe. Szeretem az előadás hangulatát. Az apró gesztusok is megélnék ebben a térben. Csodálatos partnerekkel együtt egy összehangolt közös játék, mellyel megidézzük Boris Viant és azt a miliőt, melyben létezett, humorával, életszeretével, keserűségével, háború-ellenességével és szürrealitásával.”

Az előadásról további részleteket olvashatnak, valamint képeket, kisfilmeket nézhetnek a www.operett.hu oldalon. ♦

(x)

12

BOB

TAJTÉKOS DALOK



**PÁLFALVY ATTILA
SZÉLES FLÓRA
CSEH DÁVID PÉTER
KÉKKOVÁCS MARA**

LÁTVÁNYTERVEZŐ: **BERZSENYI KRISZTINA**
VIDEÓTERVEZŐ: **MARUSCSÁK DÁVID**
KOREOGRÁFUS: **KOCSIS TAMÁS**
A RENDEZŐ MUNKATÁRSA: **BORI TAMÁS**
KARMESTER: **HERMANN SZABOLCS**

ZENEI VEZETŐ/KARMESTER:
KOVÁCS ADRIÁN



RENDEZŐ:
KISS CSABA

BUDAPESTI



OPERETT SZÍNHÁZ



WWW.OPERETT.HU | OPERETTSZINHAZ  
FELELŐS KIADÓ: KISS-B. ATILLA | FŐIGAZGATÓ



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

A világhírű olvasó

Ha egyszer híres olvasó leszek, akkor én nagyon híres leszek. Először csak nagyon híres, majd nagyon-nagyon híres, utána pedig Magyarországon világhírű is.

◆ Szóval, ha híres – pláne, ha világhírű – olvasó leszek, akkor már biztosan csak pénzért csinálom majd. Főállásban.

Olvasnék és azon tűnődnék, hogy szegény írók és költők egyike-másika milyen fantáziátlanul és unalmasan ontja papírra a szavakat, vagy a bal alsó sarokban skubizzák a karakterszámot, úgy istenigazából művészileg, hogy ezért a terjedelemért most milyen honoráriumra lehet számítani.

Ha már világhírű olvasó leszek, akkor gyakran részt veszek majd olvasó-író találkozók. Majd szépen köszöntenek a szervezők, én pedig kiülök előre (ásványvíz, kávé, pogácsa) a sok író, költő, műfordító elé és szépen elmondom majd, hogy mi a jó és mi nem az.

Ha világhírű olvasó leszek, akkor majd én fogom megmondani, hogy mi a jó és azt is, hogy mi nem az. Sőt, igazából attól lesz jó, vagy nem jó egy szöveg, hogy ha én mondom rá, hogy az. Vagy azt, hogy nem az.

És ha már Magyarországon tényleg világhírű leszek, akkor már el sem kell olvasnom a regényeket, verseket, novellákat stb., hanem elég lesz csak rámondanom, hogy ez a szöveg jó, az meg nem jó. Mert egyszerűen tudni fogom. Előre.

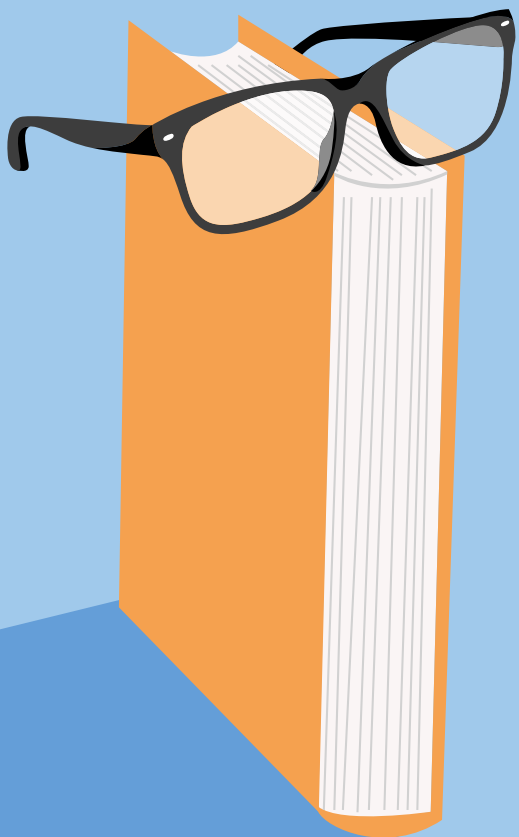
És akkor elkezdnek majd olyan szövegeket írni, amire csak úgy rámondtam, hogy jó, de ha mégsem jó, akkor elkezdnek nem jó szövegek születni.

De ez egyáltalán nem baj, mert más úgysem fogja elolvasni ezt a rengeteg szöveget, mert ugye minék is fárasztanák ezzel magukat, ha egyszer van valaki (én), aki elolvassa azokat. Méghozzá főállásban.

Ennek következtében pedig egyáltalán nincs is szükség arra, hogy a szövegek jók legyenek, ha úgysem olvassa el őket a kutya sem. Viszont ha ezeket senki sem olvassa majd el, akkor aztán tényleg azt mondhatok majd róluk, amit csak akarok, és mivel Magyarországon világhírű olvasó leszek, hát úgyis igazam lesz.

Ha pedig mindenképpen igazam van, akkor olyan szövegeket akarnak majd írni, ami tetszik nekem. Ez esetben viszont akár el is olvashatom őket.

Persze csakis pénzért. Főállásban. ◆



ÁPRILISI KIMENŐ

- ◆ **Mivel a járványveszély miatt sok előadás és rendezvény elmarad, ezúttal otthonmaradós, de tartalmas programokat és tevékenységeket ajánlunk.**

IMAGINE TÁRSASJÁTÉK

A játék során a szimbólum kártyákon szereplő egyszerű ábrák mozgatásával és egymásra helyezésével vihetjük közelebb a többieket a megoldáshoz. Itt nincs lehetőség mutogatni, megszólalni és rajzolni, a 61 kártyát kell minél ügyesebben felhasználni, kombinálni.

Minden a fantáziánkon múlik. Ha egy egyszerű kör van a kártyán, lássunk bele többet! Lehet például egy ember feje, a felhők mögül kibújó nap vagy egy narancs a gyümölcsöskosárban. A lehetőségek tárháza végtelen. A játékot 12 éves kor fölöttieknek ajánlják.



LACKFI JÁNOS: ÉLETEM ELSŐ KÖNYVE

Gyerekként nincs olyan nap, hogy ne először próbálnánk ki valamit. És sok első próbálkozás emlékezetes történetként marad meg. A kötet ilyen jellegzetes első élményeket gyűjt csokorba: szóba kerül az első sírás, az első bilizés, az első születésnap, az első fodrász, az első bringázás, sőt, az első sör is. A nosztalgikus, meghitt, mégis szórakoztató egyperces írások számos családi beszélgetést elindíthatnak, legyen szó a nagyszülők történeteiről, a szülők emlékeiről vagy a gyerekekről szóló sztorikról. Emellett az újdonsült szülőknek szánt kedves meglepetés is lehet a könyv, hiszen olyan élményekkel van tele, amit minden új anya és apa biztosan meg fog élni. A könyv tehát az egész családnak szól, mindenki megtalálhatja saját magát benne. Lackfi János író hatgyermekes édesapaként és Agócs Írisz illusztrátor kisgyermekes anyaként mesél a nagy elsőkről – pazar stílusban és elképesztő humorral.

Pozsonyi Pagony Kft., 2019.



ÁPRILISI KIMENŐ

VÁLTOZATOS TARTALMAK A KÉPMÁS FELÜLETEIN

A Képmás Podcast rovatában, a YouTube, a Spotify és a Soundcloud csatornáinkon, illetve a legnépszerűbb podcast-applikációkban olyan ismert és példamutató emberekkel hallgathatnak beszélgetéseket, mint dr. Csókay András, Szalóki Ági, Szilágyi Áron, Bolyki Balázs vagy Ūrge-Vorsatz Diána; Joós Andrea biológianárnő pedig újító pedagógusokkal beszélget Tanárnő, kérem! című podcastjában.



YouTube-csatornáinkon videóösszefoglalót is találnak népszerű Képmás-estjeinkről, amelyeken egy műalkotás megtekintése után (film, bábelőadás, színházi előadás) olyan fontos témákról beszélgettünk szakértő vendégeinkkel, mint a transzgenerációs sebek, az egyszülős élet kihívásai, a magyar zenészek helyzete, az anya-lány kapcsolat vagy a vitakultúra. Vendégünk volt többek között

dr. Bagdy Emőke, Berecz András és Berecz István, Gryllus Dániel és Gryllus Vilmos, Mihalec Gábor és Miklósa Erika. Rengeteg, családi élettel, kultúrával, pszichológiával, közélettel kapcsolatos tartalmat találnak weboldalunkon is, amely egy konzervatív feminista fórum.

kepmas.hu

youtube.com/kepmasmagazin

MI VAN?

A POKET 2019 végén adta ki a Lackfi János vezetésével készült novellaválogatást, amely elérhető a budapesti és a vidéki automatákban, illetve online is rendelhető. A költő így ír a kötetéről: „Az élet nem játék. De játék. Véresen komoly és veszélyesen örömteli. Mit kezdünk ezzel a veszélyes kutyüvel húszévesen? Melyik az a meghatározó pillanat, amikor eldől, mire tesszük fel a tétünket? Erre kértünk válaszokat művésztől, influenszertől, reppertől, köznapi hőstől, teológustól, séftől, vloggertől, olyan emberektől, akik hatással vannak ránk. És jó kis intenzív novellák születtek a gyűjtött anyagból. Vigyázat, robbanásveszély!”



FONÓ FOLD AND WORLD MUSIC SELECTION 2020

Megjelent a Fonó nép- és világzenei válogatáslemeze 2019 szerintük legjobb dalaiból. A CD-n hallható többek között a Parno Graszt, Herczku Ági és a Banda, a Besh o droM, a Muzsikás & Amadinda és a Boban Marković Orkestar egy-egy dala.

Fonó Budai Zeneház, 2020.



A SEMMI KÖZEPÉN

Az amerikai vígjátéksorozatban Frankie Hecket, a középkorú, középosztálybeli családanyát ismerhetjük meg, aki az Egyesült Államok Indiana államában él férjével és három gyerekével. Ahhoz, hogy a családja túlélje a mindennapokat, nagy adag humorra van szüksége.

A sorozat mind a 9 évada elérhető az HBO Go-n.

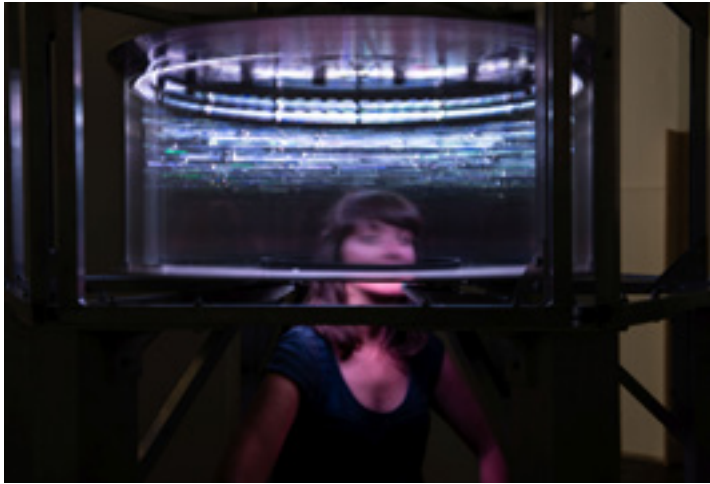
AZ ÉLET MAGA

Dean Fogelman kétórás filmje, amelyet a Képmás-est nézői már láthattak, igazi tartalmas szórakozás kivételes színészi alakításokkal (Jean Smart, Antonio Banderas, Mandy Patinkin, Annette Bening, Olivia Wilde, Oscar Isaac).



Az élet maga a legkülönbözőbb ízlésű nézőket szólítja meg változatos eszközeivel és ritmusával, drámával, humorral, romantikával, filozofikus gondolatokkal. A Will és Abby szerelmétől induló történet sajátos mai családregény arról, hogyan hordozzák, élik meg és dolgozzák föl az utódok öröklött traumáikat, milyen megbízhatatlan narrátorok kísérik és mesélik el történeteinket, s maga az élet is milyen megbízhatatlan történetíró. Szeretnivalóan komoly és vicces alkotás arról, hogy mindezek ellenére mégis adhatunk és kaphatunk boldogságot, felállhatunk a tragédiák sorozata után is, és választhatjuk a szeretetet.

A film elérhető az HBO Go-n.



Projet EVA (Etienne Grenier & Simon Laroche), L'Objet de l'Internet, 2017.
Fotó: Olivier Miche



Truniger Lukas, Hein Nicola L. : Membránok (2017); Fotó: Glódi Balázs ©
Ludwig Múzeum – Kortárs Művészeti Múzeum, Adattár és Digitális Archívum



SZÖVEG –
NAGY VILLŐ

NINGS KAPCSOLAT

2023-ban járunk, amikor alig 25 éves korában összeomlik az internet. A hálózakadás milliányi következményét számba venni sem egyszerű feladat. Jobb bele sem gondolni? A Ludwig Múzeum tárlata mégis erre tesz kísérletet.

◆ A kiállítás összhatásában is hozza a világvége-hangulatot: a félhomályban baljósan villódnak a képernyők, reménytelenül gabalyodnak a kábelkötegek a bizonytalan rendeltetésű elektromos eszközök körül.

A nyitókép technikai értelemben kivétel a fentiek alól: Julien Boily *Memento Vastum* (Emlékezz a veszteségre!) című olajfestménye a 17. század vanitas-csendéleteit idézi. Míg a műfaj korai változatán élet és halál szimbólumait komponálja egybe a festő, addig Boilynál az üresen világító monitor, az éppen elfújt gyertya a koponyával a lélektelenség-élettelenség különböző aspektusait jeleníti meg.

Természetesen az okostelefonok is terítékre kerülnek, ezen belül is a szelfizés szokásával foglalkozik több művész is. (Hogy mennyire globális jelenségről van szó, arról egy ijesztő adatot is olvashatunk a kísérőszövegben:

egy fiatal lány ma hetente átlagosan 5 órát tölt szelfikészítéssel!) Romain & Simon de Diesbach sérült iPhone-fedőlapokból összefüggő tükröfelületeket készít, a Projet EVA (Etienne Grenier és Simon Laroche) Az internet tárgya című installációja a web végét megidéző mauzóleum elképzelését valósítja meg. A látogató egy forgó, tükrös optikai szerkezetbe dugja a fejét, amelyben saját, szilánkokra bontott arcával néz farkasszemet. Az installáció egy olyan jövőbe vetíti a nézőt, ahol a közösségi médiában már csak a mesterségesen animált szelfijeink nyomai maradtak mintegy tükröképként. Ez a tükrökép kavargó az intergalaktikus űrben az internet végén.

Több alkotás is előszeretettel ragadja meg az elképzelt jelenség katasztrofális aspektusait. Forgács Péter videófilmjében egy fizikálisan is torzult figura láthatólag



Csontó Lajos: Ne félj! (2007); Fotó: Glódi Balázs © Ludwig Múzeum – Kortárs Művészeti Múzeum, Adattár és Digitális Archívum

mentális krízisbe kerül, Komoróczy Tamás animációjában kultúránk értékes tárgyai mintha Az ember tragédiájának eszkimó színjében lebegnének, egy összefüggés és élet nélküli környezetben. Érezzük, hogy ez a mű legalább annyira szól a virtuális világban lubickoló jelenről, mint a jövőről. Csontó Lajos Ne félj! című videómunkája Odüsszeusz történetére reflektál. Egyszerű, horgolt anyag alkotja a kép felületét, amelyen a következő feliratok olvashatók: „Van még idő”, „Nincs már idő”. Az egyik szövegdarab készül, a másikat viszont fokozatosan fejtli le egy láthatatlan személy.

A tragédiára fogékony közép-európai látogatóra a frissesség erejével hat Truniger Lukas és Hein Nicola L. Membránok című műve. A performatív installáció világító dobpergéssé alakítja az írott szöveget. Az alkotás a nyugat-afrikai „beszélő dob” mintájára épül, és folyamatosan fejlődő és alkalmazkodó új nyelvet hoz létre: a formák, fények és hangok játéka bontakozik ki közöttük. A mű egyszerre tanúskodik a kulturális tradícióban gyökerező kommunikációs formáról, illetve az internet halála utáni világ izgalmas kihívásairól, hipotetikus nyelvéről.

Még egy jó hír a látogató számára: a kiállítás online is megtekinthető. Még.

Ludwig Múzeum: The Dead Web – The End.
A kiállítás megtekinthető április 26-ig. ♦



Legyen a média a családért!



13 éve díjazzuk a családbarát újságírást.



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



Az alapítvány megalakulása óta 109 újságírónak adtunk elismerést és ezzel biztatást.



Idén készülünk a 100. Képmás-estünkre.

Támogassa munkánkat adója **1%-val!**

Adószám: **18260993-1-43**



www.mediaacsaladert.hu



TAVASZINDÍTÁS AZ ALFÖLD KINGSEIVEL

Az Alföldi Kéktúra az országot körbejáró kéktúra-útvonalak legfiatalabbja, honalapításunk 1100. évfordulóján, az 1996-ban megrendezett avatótúrán született meg a végleges nyomvonal, felfestését és kitáblázását 2000-ben fejezte be a Magyar Természetjáró Szövetség. Ezzel teljes lett a mintegy 2250 km hosszú Országos Kékkör. A 845 kilométeres alföldi szakasz az egyetlen, amely hivatalosan kerékpárral is teljesíthető, és bár az igazolófüzetben a szintkülönbségeket sem tüntetik fel, mert annyira jelentéktelen a teljes távon, tapasztalt túrázók szerint mégis a legnehezebb kéktúra-útvonal, melynek teljesítése komoly felkészülést igényelhet. Cserébe hazánk ismeretlen, ritkán járt tájaira juthatunk el, a kaland és a felfedezés élménye annyira garantált, mintha külföldi, egzotikus utazáson vennénk részt.

◆ A Kéktúra-mozgalmat elindító legendás sorozatok DVD-kiadásának borítóján ez olvasható: „A fél országot bemutató első két sorozat – Másfélmillió lépés Magyarországon (1979), ...és még egymillió lépés (1986) – sikere után elhatároztuk, hogy egy kerékpáros és egy gyalogos útvonal végigjárásával „bezárjuk a kört”, vizszatérünk a Kéktúra kiinduló pontjára, a Nagy-Milicre. A csapat ugyanaz, mint a két korábbi filmsorozatban, de immár, sajnos, Rockenbauer Pál nélkül.” A stáb 1990. augusztus 10-én indult el kerékpárral Szekszárdról. Az azóta eltelt közel 30 évben megszületett az Alföldi Kéktúra és egyre gyakrabban jelennek meg a végeláthatatlan alföldi puszták földútjain, a Kiskunság homokbucái között, a Tisza és a Körösök gátjain, vagy a Nyírség erdőiben is a túrázók, főként ősszel és tavasszal. Az alföldi tanyák és falvak lakói kezdenek hozzászokni a hátizsákos turistákhoz, mondja az Ópusztaszeri Nemzeti Történelmi Emlékpark biztonsági őr és a Mindszenti komp révészei is. Mindkét helyszín pecsételőpont is egyben.

Az Alföldi Kéktúra beszállópontja a szekszárdi vasútállomás. Rövid kitérővel érdemes azonban felmenni

a város présházakkal és szőlőtőkékkel tarkított dombjaira, innen ugyanis madártávlatból tekinthetünk végig a ránk váró útra, „a Dunától/A Tiszáig nyúló róna” képére, és nem csak gondolatban, ahogy Petőfi írja Az Alföldben. Egy pohár bor társaságában – mondjuk a Heimmann birtok teraszán – még egyszer átgondolhatjuk kitűzött céljainkat, A Kávészárazóban elfogyasztott tejeskávé után pedig neki is vághatunk a Gemenci erdőnek és az alföldi rónaságoknak.

A 845 kilométeres túrát természetesen szakaszokban is teljesíthetjük, az általános tapasztalat szerint kerékpárral 9–10, gyalogszerrel 35–40 nap szükséges a teljes hosszhoz. Túránk során érintjük az Ópusztaszeri Nemzeti Történelmi Emlékparkot, a közeli Mindszenti komppal kelhetünk át a Tiszántúlra, Szarvason meglátogathatjuk a történelmi Magyarország középpontját, Déványa mellett tűzokra „vadászhatunk” távcsővel, Mezőtúron ráállhatunk a 47. szélességi körre, de a Halápi csárda, a nyírbátori református templom, a kisvárdai vár vagy a pácini várkastély is megér egy hosszabb pihenőt, hogy csak néhány látnivalót emeljünk ki.





5. szakasz, 400,5 km: A Sterbetz István Tűzokvédelmi Látogatóközpontban szürkemarhákat és bivalyokat is megtekinthetünk, a dévaványai határ sztárját pedig kis szerencsével a közeli madármegfigyelő toronyból leshetjük meg



3. szakasz, 244,1 km: a kéktúra útvonala az Ópusztaszeri Nemzeti Történelmi Emlékparknál, Mindszent irányába



4. szakasz, 331,8 km: Szarvas, Erzsébet liget

KÉSZÜLJÜNK FEL!

Az alapos felkészülés nélkülözhetetlen, hogy az Alföld rejtett kincseit jó szájízzel érijük el túrázás közben. A gyakorlatilag nullaméteres szintkülönbség miatt elsőre könnyűnek tűnhet a terep, de a geológiai, időjárási és infrastrukturális sajátosságok meglephetik és akár feladásra is kényszeríthetik a felkészületlen látogatót.

INDULÁS ELŐTT

Az Alföldi Kéktúra tíz szakaszból áll, ezek részletes leírását térképekkel, ellenőrzőpontokkal és fotókkal megtaláljuk a természetjaro.hu oldalain. Túránk megtervezéséhez, saját lehetőségeink, erőnlétünk felméréséhez fontoljuk meg az alábbi tanácsokat.

Jól gondoljuk át a kirándulás időpontját. Áprilisban ideálisak az időjárási viszonyok, nyáron megterhelő lehet hosszú kilométereket gyalogni a 35–40 fokos kánikulában, egyes szakaszokon hosszú kilométereken át nincs árnyékot adó fa vagy épület!

Szerezzük be az Alföldi Kéktúra igazolófüzetét indulás előtt, a nagyobb pecsételőpontokon nem árulják, könyvesboltokban sem mindig kapható. Használjuk rendeléshez a turistashop.hu vagy a cartographia.hu oldalait. A Magyar Természetjáró Szövetség a fénymásolt füzetet nem fogadja el igazolásként!

Ha kerékpárral indulunk meg, ne hátizsákban vigyük a felszerelésünket, mert hosszú távon nagyon megterhelő a gerincre. Biciklistáskában legyen a felszerelésünk, ami lehetőség szerint vízálló. Legyen nálunk pótgumi, szerzőkészlet, pumpa, indulás előtt készítsük fel a biciklit a túrához szervizben. Lehetőleg vastag gumikkal szerelt, mountainbike vagy trekking típusú kerékpárt válasszunk a túrához.

Alapfelszerelésünk része legyen a kalap, naptej, szűnyogriasztó, esőkabát, nagy méretű kulacs, váltás alsóruha akkor is, ha egy napot túrázunk.

Tervezéskor figyeljünk az útvonal szakaszolásra, az elsődleges szempont legyen a végpontok jó megközelíthetősége.

Közeli hozzátartozóinkkal osszuk meg tervezett útvonalunk, főleg, ha egyedül indulunk.

TÚRÁZÁS KÖZBEN

Telefonunkra töltsük le a Természetjáró alkalmazását, nagy hasznunkra lesz a navigálásban, hiszen a térképükön látjuk a pontos túraútvonalat és saját pozíciónkat is.

Változatos útviszonyokra készüljünk! A Kiskunság mély, süppedős homokjában az átlagnál lassabb,

megeőltető haladásra számítsunk, esős időszak vagy zivatarak után a mezőgazdasági földutak változhatnak.

Vigyünk gumicsizmát magunkkal, főleg többnapos túrára!

A terepviszonyok miatt a kéktúra jelzései néha több kilométerre vannak egymástól azért, mert nincs felfestésre alkalmas tárgy. Ezért nagyon fontos, hogy megfelelően tájékozódjunk és legyen térképolvasási gyakorlatunk.

Gondoskodjunk telefonunk, egyéb elektronikus eszközeink áramellátásáról nagy kapacitású powerbank-kel! Legyen nálunk nyomtatott térkép és iránytű is!

Sok folyadékot vigyünk, mert a romantikus róna veldjári a hatalmas távolságok és időnként az ivóvíz hiánya. Mezőtúr és Ecsegfalva között például 33 kilométeren át nincs lakott település, ivóvíz vagy árnyék, ráadásul a táv egy egész napra is komoly teljesítmény.

A hosszú, lakott területet nem érintő távolságok, az útvonaltól messze eső falvak, miatt érdemes sátrat vinni többnapos túrához.

Tapasztalt alföldi kéktúrázókat szerint a homokos szakaszok – ilyen főként a Kiskunság és a Nyírség – érdemes inkább gyalog bejárni, míg a többi és gyakran monoton szakaszt biciklivel teljesíteni. ♦

Jól felkészülten az Alföldi Kéktúra életre szóló élmény lehet az egész családnak. A helyenként meglehetősen változatos terepviszonyok miatt a túra felnőtteknek ajánlott igazán, azonban körültekintő szervezéssel kiskorú gyermekeinkkel is izgalmas élményekkel fogunk gazdagodni. Javasoljuk például, hogy a kicsikkel több szakaszban, csillagtúraszerűen teljesítsük az útvonalat, egyes szakaszokon pedig praktikus segítségünkre lehet az utánfutós kerékpár, vagy a tandembicikli. Ehhez jó és családbarát szálláshelyeket találhatunk az útvonalon Szekszárdon, Baján, Mórahalmon, Szarvason, Berettyóújfaluban, Nyírbátoron, Kisvárdán és Sátoraljaújhelyen.

A koronavírus miatt kialakult helyzetben a túrázás az egyik legbiztonságosabb szabadidős tevékenység lehet, azonban érdemes a rövidebb távú, fizikailag nem a határainkat feszegető kihívásokat választani. Különösen fontos, hogy a vészhelyzet visszavonásáig az operatív törzs legfrissebb rendelkezései szerint járjunk el a túrák tervezésekor is!

EIFFEL

EIFFEL MŰHELYHÁZ
EIFFEL ART STUDIOS

MŰVÉSZET. MESTERSÉG. MEGÚJULÁS.

CARULLA LEON JESSICA A tökéletesség szádító ereje – The Vertiginous Thrill of Exacitude



OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA



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



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

FÓKUSZBAN A HIT, A REMÉNY ÉS A SZERELEM

Még mielőtt beköszönt a szépirodalom évadja, amelynek első jeles műve, Bereményi Géza Magyar Copperfield című hatszáz oldalas nagyregénye épp lapzártánkkor érkezett meg a boltokba, úgy döntöttem, a nem fikciós könyvek között nézünk szét.

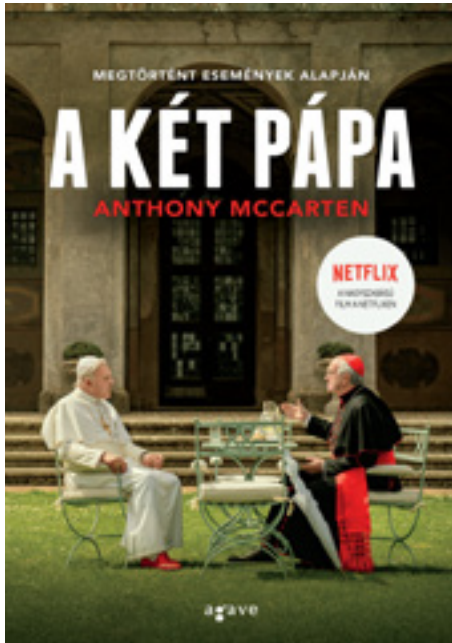
◆ ANTHONY MCCARTEN A KÉT PÁPA

című kötete (a magyar szöveg Farkas Veronika munkája) könnyen megtéveszti az olvasót, hiszen fedőlapján az azonos című, rokonszenves, nagyszerű színészeket felvonultató filmből vett kép szerepel. Csakhogy ebből az alapos kutatómunka nyomán elkészült könyvből az hiányzik, amit a moziban megszerettünk: az emberség, a humor, a megértés. A filmesek életet leheltek az anyagba.

Anthony McCarten régi író katolikus család idősével kritikussá lett leszármazottjaként nagyon gondosan utánajárt a tényeknek, átböngészte a korabeli sajtót, a két főszereplő, XVI. Benedek és Ferenc pápa életrajzait, nyilatkozatait, enciklikáit, hogy aztán árnyalt képet rajzoljon róluk. Nemcsak világi értelmezőket, de a katolikus egyház tagjait is megosztja ez a két, hitében megingathatatlan idős főpap, a Németországból érkezett Joseph Ratzinger és az Argentínából jött Jorge Bergoglio. A szerző úgy véli, mindkettejük múltjában vannak olyan foltok, amelyek következményeit életük végéig viselik, s amik magyarázatot adnak pápai megnyilatkozásaikra. A szerző rokonszenve egyértelműen Ferencé, mert szerinte ő már vezekelt az argentin katonai junta idején elkövetett „szótlanságáért”, míg a hitlerista Németországban nevelkedett, „hitlerjugendes” Benedek a Hittani Kongregáció nagyhatalmú vezetőjeként elősegítette egykori barátja, a Szentszék nyíltan bíráló és a nyugati értelmiség körében rendkívül népszerűvé lett teológus, Hans Küng katedrától való megfosztását. Ráadásul próbálta „elsikálni” az egyház papjainak pedofil ügyeit. (Ez fáj, még akkor is, ha a befolyásos nyugati sajtó nagy része ezzel az érveléssel kívánt végső csapást mérni ősi ellenfelére, a katolikus egyházra.)

A két pápa – ha vannak is vitatható megállapításai – olykor letehetetlenül izgalmas, jó stílusban megírt ismeretterjesztő munka. Egy olyan film alapanyagául szolgál, amely sokak érdeklődését felkeltette nemcsak a Vatikán, illetve a Szentszék, hanem az egyház tanítása iránt is.

(Agave Kiadó, 2019., 3280 Ft)



Valentin-napi ajándéknak szánta a kiadó

LAURA MUCHA KIT, MIÉRT, HOGYAN SZERETÜNK?

című négyszáz oldalas könyvét a szerelem természetéről. Az utóbbi évtizedek tapasztalatai nyomán félve veszünk kezünkbe egy szívecskékkel dekorált vaskos kötetet, de ez esetben szó sincs negédességről, közhelyek ismétléséről, pláne nem sikamlósságról, primitív beavatásról. A szerző alaposan utánajárt a téma filozófiai, biológiai, pszichológiai, szociológiai aspektusainak: a különböző kutatások eredményeit (a forrásokkal együtt) több száz általa készített interjú köré szöve adja át az olvasóknak. Elsősorban a fiataloknak, akiknek egy része manapság a legszebb érzésekről is hajlandó lemondani, csak hogy ne kelljen elköteleződni. Vagy irreális képzetekkel társítja a szerelmet, és képtelen megbirkózni a mindennapok gondjaival.

Laura Mucha szerelempárti, de nem hallgatja el a párkapcsolatokban jelentkező problémákat,

a hullámhegyeket és hullámvölgyeket, a fenyegető kísértéseket, beszél a hűtlenségről, a megbocsátható és megbocsáthatatlan bűnökről, a váláshoz vezető utakról, a válás következményeiről, amelyek a felnövő gyerekek párválasztását később megnehezítik. Nem híve a házasság gyors felbontásának, de arra figyelmeztet, hogy bizonyos esetekben ki kell lépni egy kapcsolatból (erőszak, bántalmazás). Nagyon sok nemzetközi felméréssel szembesíti az olvasót, aki olykor meglepve észleli, hogy a fél világ az övééhez hasonló jelenségeket tapasztal, hogy minden ellenkező híreszteléssel szemben a nyugati kultúrkörben még mindig a monogámia uralkodik. És igenis sokan bíznak a síríg tartó szerelemben, ami megszülethet első látásra vagy formálódhat évek során. Nincs recept.

(Alexandra Kiadó, 2020, 3999 Ft)





PÁPAI ILDIKÓ AZT BESZÉLTÜK MEG, HOGY BOLDOG LESZEL

című könyve azt mondja el, miként változott meg az élete autista kisfia mellett, illetve arról tudósít, milyen az élet az autizmus galaxison. Segítség és lelki vigasz ez a fájdalmasan őszinte beszámoló a hasonló gondokkal küzdő szülőknél, hozzátartozóknál, de ajánlott olvasmány azoknak is, akiket a sors megkímélt attól, hogy sérült gyereket kelljen nevelniük. Intés, hogy soha ne tegyenek meggondolatlan kijelentéseket, ha egy külsőleg teljesen ép gyerek nem áll velük szóba, nem felel a kérdéseikre és faképnél hagyja őket, vagy cséphadaróként mozgatja a karját. Ne szidják az anyja nevelését. Az anya ugyanis éjt nappallá téve egyengeti a gyerek útját, egyik fejlesztő órától a másikra rohan, speciális diétákat próbálgat, könyörög, hogy vegyék fel a fiát óvodába, iskolába, hogy ne közösítsék ki a kortársai. Harcol a bürokratákkal, a képmutató tanárokkal, olykor az egész világgal. És fohászodik, majd fogadalmat tesz: „Uram, ha adtál egy autistát, adj hozzá hosszú életet is! A többit én elintézem”.

Pápai Ildikó Gergője a szívünkhöz nő, így együtt örülünk édesanyjával az apró eredményeknek, együtt izgulunk a kudarcok miatt. Leginkább persze Ildikót csodáljuk (és háttérben maradót pártját), aki ha neki-nekikeseredik is, egyetlen pillanatra sem fordul el a fiától, a legkisebb lépést is nagy sikernek tudja elkönyvelni. S ha lélegzethez jut, sorstársainak segít, nőklubot alapít, cikkeiben hívja fel a figyelmet az autizmussal élők gondjaira.

Csak Magyarországon hatvanezren vannak, a világon több millióan. És a zömük nem titkos zseni, nem mókás esőember, hanem komoly segítségre szoruló érző lélek, akin csak a szeretet segíthet. S ha érzi a szeretetet, vigyáz azokra, akik szeretik. A felcseperedő Gergő édesanyja könnyeit látva kifakad: „Azt beszéltük meg, hogy boldog leszel”. Nem szabad sírni, be kell érni a boldogság morzsáival.

(Trivium Kiadó, 2019., 3790 Ft)

Második kiadásban jelent meg tavaly ősszel

WILLIAM STYRON LÁTHATÓ SÖTÉT

című rövid könyve (magyarul N. Kiss Zsuzsa nagyszerű fordításában), amely az Emlékirat az Őrületről alcímet kapta. A Hemingway-féle elveszett nemzedéket követő generáció egyik legnagyobbja, a négy éve, 76 évesen meghalt író azt mondja el, hogyan tört rá a depresszió teljesen váratlanul, hogyan hatalmasodott el iszonyatos testi fájdalmak közepe, miként kísértette meg az öngyilkosság gondolata, s végül hogyan talált vissza önmagához.

Az amerikai pszichiáterek szövetsége kötelező olvasmányként írja elő a kezdő pszichiátereknek Styron emlékiratát, de nem csak nekik szól ez a hallatlanul tömör, megrázó vallomás. Egyfelől benne van a szorongás kultúrhistoriája, amely önmagában is izgalmas téma, másfelől ott van a remény. Az egyre hatásosabb gyógyszerek és eltökélt pszichiáterek sem tudnak segíteni, ha a szorongó embert nem veszi körül a hozzátartozók, esetleg barátok tapintatos figyelme, önzetlen szeretete.

(Park Kiadó, 2019., 2490 Ft) ♦

TÁJÉKOZTATÓ A KORONAVÍRUSSEL KAPCSOLATBAN



VIGYÁZZUNK IDŐS SZERETTEINKRE!

Idősebb szeretteink jobban ki vannak téve a koronavírus-fertőzés kockázatának. Ezért most hozzájuk fordulunk néhány fontos tanáccsal. Ezekkel jelentősen csökkenthető a fertőzés veszélye.

- Kerüljék azokat a helyeket, ahol sokan vannak, különösen a zárt tereket, a csoportos rendezvényeket és lehetőség szerint a tömegközlekedést is!
- Kerüljék az érintkezést lázas betegekkel, vagy olyan hozzátartozóval, aki köhög, tüsszög, lázas!
- Mossanak rendszeresen kezet, és szellőztessenek gyakran!
- Kerüljék az üdvözlés szokásos formáit, a puszit, az ölelést és a kézfogást!
- Egyenek sok gyümölcsöt, zöldséget és vitamindús ételeket!
- Ha tüneteik vannak (pl.: láz, száraz köhögés, izomfájdalom), akkor ne személyesen, hanem telefonon jelentkezzenek a háziorvosuknál!

Fontos, hogy a családtagok is jobban figyeljenek idős hozzátartozóikra. Segíthetik őket bevásárlással, vagy a rendszeresen szedett gyógyszereik beszerzésével. Ha valamely családtag korábban fertőzött területen járt, most lehetőség szerint kerülje az érintkezést idősebb szüleivel, nagyszüleivel!

TEGYÜNK KÖZÖSEN AZ EGÉSZSÉGÜNKÉRT!

Bővebb információk: koronavirus.gov.hu

2AM TED



GRYLLUS DÁNIEL

„SMIDÉLIUSZ GÁBOR BARÁTOM
IGEHIRDETŐ ÉS MUZSIKUS.
MINDKÉT HIVATÁSÁBAN
A LELKÜNKHÖZ SZÓL.”