

KÉPMÁS

2020
12 nőknek és
férfiaknak

”

VAGY IGAZAD
VAN, VAGY
**BOLDOG
VAGY**

SCHÄFFER
ERZSÉBET



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



9 771586 423002

IDÉN MINDANNYIAN KICSIT MÁSKÉPP FOGUNK ÜNNEPELNI.

A KÉPMÁS LELKI IMMUNERŐSÍTŐJE AZ OTTHON BIZTONSÁGÁBA ÉRKEZIK. RENDELJE MEG SZERETTEINEK AJÁNDÉKBA!

EGYET FIZET, KETTŐT KAP!

FIZESSEN ELŐ EGY CSALÁDTAGJÁNAK, BARÁTJÁNAK* A KÉPMÁS MAGAZINRA, ÉS MI EGY ÉVEN ÁT ÖNNEK IS KÜLDJÜK A LAPOT. SŐT, AZ ALÁBBI NYEREMÉNYJÁTÉKBAN IS RÉSZT VESZ!

*Csak olyan ismerőst jelöljön meg, akinek nincs Képmás előfizetése.

Előfizetés és részletek: kepmas.hu/1plusz1



FIZESSEN ELŐ ÉS NYERJEN!

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

A 2 ÉJSZAKÁS CSALÁDI PIHENÉST AZ ALSÓPÁHOKI KOLPING HOTELBEN (2 felnőtt + 2 gyermek) vagy

A 2 ÉJSZAKÁS PÁROS PIHENÉST A SÜMEGI HOTEL KAPITÁNYBAN vagy

A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ 200 PÁROS BÉRLETÉNEK EGYIKÉT, amelyet páros belépőkre válthat az Erkel Színház és az Eiffel Műhelyház két, tetszőleges saját szervezésű előadására 2021. május 31-ig.

Előfizetés és részletek: kepmas.hu/akcio2020



1X



1X



200X2



Az akciók azokra a nyomtatott, belföldi előfizetésekre érvényesek, amelyeknek előfizetési díját az előfizető 2020. október 26. és 2020. január 15. között kiegyenlítette.

További információ: elofizetes@kepmas.hu



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Évről évre ilyenkor indul az adventi társasjáték... nem, valójában nem is társas, egyszemélyes. Mint a pasziánsz, bár nem tudom, az időre megy-e, ebben az időfaktor nem éppen elhanyagolható.

Az elején mindig úgy néz ki, most egyszerű lesz kirakni. Jönnek a lapok: adventi lelki sziporkák, jópofa ötlet a céges bulira, naptárvarrás az unokának, közös gyertyagyújtások, ahol idén tényleg mindenki ott lesz, na meg a roráték, Mikulás-meglepik a kollégáknak, az edzőtársaknak is, páros és családi élményajándékok felkutatása, vendégeskedések kisakkozása a hozzájuk tartozó gasztrofeladatokkal, a lakás környezetbarát és home made feldíszítése. A tavalyi kedvenceket mindenképp, de legyen valami új is feltétlenül. Apróságok a barátoknak, ismerősöknek, lekvár, fűszerkeverék, süti dobozban, mindenképp kettőféle édesítőszerrel és mézzel is, de rendszerint nem elég, és a végén mindig kell venni pár apróságot, amikor már semmit sem kapni, a csomagolás, az is textil kell, hogy legyen, újrahasználatos, megvarrom gyorsan. A lányom babát varr az unokámnak? Hát akkor kötök rá kis pulcsit... egyre inkább lépéskényszerben vagyok, rosszkor, rossz helyre próbálok beszuvasztani a lapjaimat, egyre többet lehetetlen behelyezni, miközben az agyam még mindig újabb és újabb ötleteket gyárt, hisz az osztó én magam vagyok...

Idén kivették a kezünkől az osztást, idén kevesebb lapot kapunk. Talán, hogy végre ne csak pörgessük őket, hanem tűnődve olvassunk is bennük. Hogy abba a pár találkozásba, amelyet megélhetünk, egészen beleengedjük magunkat. A családi asztalnál, a telefonban, a képernyőn keresztül, a lépcsőházban, a buszon, a parkolóban, a piacon, az orvosnál és ott, a jászolnál is. Mert a maszkok mögött, a bizonytalanságban, hordozva fájdalmat, félelmet és reményt most annyira egyformák vagyunk. Emberek. Akik tétován figyeljük a lapokat, és szükségünk van minden biztató pillantásra és emberi gesztusra, hogy ezt most végigjártasszuk, hogy tényleg elhiggyük, karácsony idén is lesz. ♦

SCHÄFFER ERZSÉBET A CÍMLAPFOTÓZÁSON

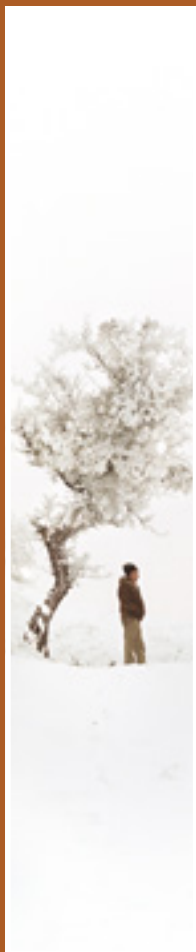


Kép: Pácza Tamás

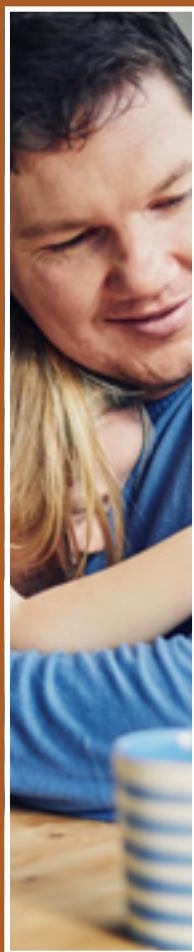




JELENLÉT
16



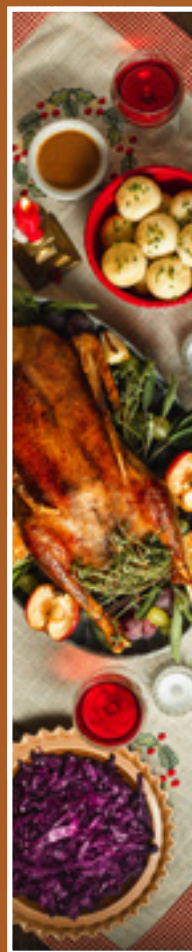
TANDEM
36



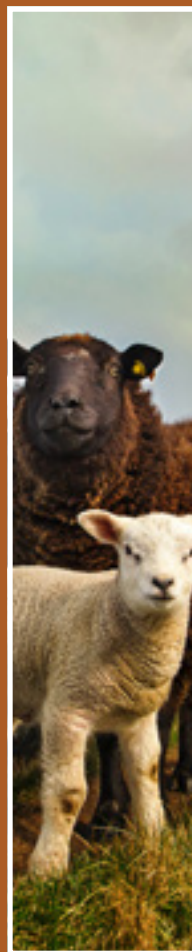
TÜKÖR
56



HÁZITREND
64



KIMENŐ
92








IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Tel./fax: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 12100011-17723064 Gránit Bank
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikolett | 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 **CSEx** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2020. december 31-én jelenik meg.** Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Tóth-Fazekas Andrea | tothfazekas.andi@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS „Vagy igazad van, vagy boldog vagy” Interjú Schäffer Erzsébettel	6		JELENLÉT	ÉN IS EZT ÉRZEM	52
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR A néplélek faggatója	12			LEZSER Osztálytalálkozó	55
Meghitt karácsony krízis idején	16			A SZALON A „phygital” divathetek	56
Isten veled, 2020!	20		HÁZITREND	UTÁNAJÁRTUNK A természetes csodaszerek természete	60
KÖZVILÁGÍTÁS Elmarad?	24			VÉGY EGY RÉGI RECEPTE! Ünnepi lakoma és vendégvárás	64
VILÁG-KÉP Az első hó	26		TANDEM	RENDELŐ Rostban az egészség	66
KETTŐ AZ EGYBEN Szegénységben, tudományban, hitben	28			ZÖLD MOZAIK	68
APA, KEZDŐDIK! És már indul is!	32			BIBLIA ÉS IRODALOM Megtstesülés	72
A sárgabarack ügy	33			Mindennapi köveink	74
LÍVIA BESZÉLGET A terhességi tesztek útmutatóiról dr. Máthé Zsuzsa jogász- történész-közíróval	34			„A karmester pálcája ,nem szólal meg muzsikustársai nélkül”	79
ÉRTSÜNK SZÓT! A legjobb ajándék – nem csak karácsonyra	36			Út a „rézbőrű alkonyig”	82
VÍZEN JÁRNI TILOS! Karácsonyi görényillat	40		TÜKÖR	KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK Egymillió dollár egy csodáért	76
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS Ismerkedés útközben	42		KIMENŐ	DECEMBERI KIMENŐ	84
Azt oszd meg, ami mást épít! Interjú dr. Thoma Lászlóval	46			Bekuckózva – Utazástervezés kijárási tilalomban	88
Kabrióval suhanva a gyógyulás felé	50			ÁLLATOK KÖZELRŐL Mégis bunda a bunda!	92
				Könyvek a fa alá	96





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

VAGY IGAZAD VAN, VAGY BOLDOG VAGY

Schäffer Erzsébetet bátor írónak tartom. Nemcsak, mert sosem volt rest útra kelni bizonytalan kimenetelű találkozásokért, mert volt mersze állítani, hogy a fontos történetek nem feltétlenül híres emberekkel, rivaldafényben esnek meg. És nemcsak azért, mert a rábízott szavakkal együtt mindig elfogadta a bónuszként kapott barátságokat.

Leginkább azért tartom bátornak, hogy miután annyi falevél-sorsot préselt könyvlapok közé, hozzáfogott a saját életének történeteihöz is.

Azokhoz, amelyek már régen váraoztak az emlékezet itatóspapíriai között, színüket veszítve, pókhálós erezzel. És azokhoz, amelyek még olyan frissek, hogy elmúlásukban is ott kering bennük az élet.





- ◆ – **A nehéz életfeladathoz kapcsolódó könyvek segítettek a dolgok megértésében és elfogadásában?**
– Amikor az íráshoz fogtam, jócskán túl voltam már az elfogadáson. Megérteni? Talán nem is törekedtem rá. Amúgy két könyv szól az említett időkről, a Temesvári lány az édesanyámmal töltött három évről, és a Hol vagy? a férjem ápolásáról. Egyszer az írás nehézségéről panaszkodva egy okos, fiatal nő, aki olvasóból lett barát, azt mondta, „Annyiszor dobtad már be a botot és mindig aranyhalat fogtál, most már meg kell tanulnod, hogy be se dobd!” Kezdem megérteni, hogy mit is jelent ez.

– **Mert az aranyhalhorgászat elvesz valamit tőled? Időt? Figyelmet? Energiát?**

– Csoda tudja. Én soha nem írtam könnyen, bár ha már nagy nehezen nekiültem, akkor mindig élvezettel, mindenről megfeledkezve írtam. Odakozmált főzelékek, kifutott levesek, levakarhatatlan lábasok „szegélyezik a pályámat”. Az otlét, a találkozás, még az odatartó út is fontosabb volt, mint mindezt megírni.

”
*Nagyon jó
visszagondolni,
újraélni, felidézni
embereket,
perceket,
hangokat.*



– Nehéz a saját életedet élni, úgy, hogy állandóan mások sorsa foglalkoztat, amit ráadásul meg is kell írnod?

– A mások életének részese lenni, ha csak vendégként is – ajándék. Tükör, tanulság, tapasztalás, és sok érzelem eredője. Sosem éreztem, hogy a találkozások elvisznek a saját sorsomtól. Sőt! Nagyon jó visszagondolni, újraélni, felidézni embereket, perceket, hangokat. A magam életéből is. Egyre inkább onnan. Ez gyakran kényelmetlen szembenézés. Nálam ennek az ideje a hajnal. Még ágyban. Tegnap sok mindenem gondolkodtam. Kihagyott pillanatok jutottak eszembe, másnak csalódást okozó figyelmetlenségek, buta megfelelések, restségek a jóra, családok... Nem bírtam abbahagyni a sírást. Elfogott a félelem, és egyszerűen nem tudtam se továbblépni, se felkelni. Ekkor megpöccent a telefon, egy sms jött. Olvasom. „Ha az Úr a te oltalmad, nem érhet téged veszedelem... Mert azt parancsolta angyalainak, hogy őrizzenek téged minden utadon. Tenyerükön hordozzanak téged, hogy meg ne üsd lábadat a kőben...” Még jobban elfogott a sírás, de ez már más volt. Valami megnyugvás és hálaféle. Hogy van irgalom. A zsoldárt Klári küldte

egy kis faluból. Évek óta nem találkoztunk. Hogy jutott eszébe? Miért pont most? Felhívtam. „Ki súg neked?” – kérdeztem és neveltünk. Akkor mondta, hogy három írásmat olvasta, mindegyik fontos üzenet volt a számára. Na, akkor most bedobni a botot, vagy nem?

– Hol vagy? – kérdezed az azonos című könyvedben. A kérdés a szerelmednek, a férjednek, Tibornak szól. Évekig feküdt otthon némán és mozdulatlanul, és csak apró jelekből tudtad, hogy olykor talán veletek van. Olvasva a könyvet, az is eszembe jutott, hogy valójában minden kapcsolatban előfordul, hogy a másik csak lát-szólag elérhető.

– Nem elég egy élet, hogy a másikat megismerhesd. Persze tudsz sok mindent, de hiába éltek együtt harminc, negyven, ötven évet, az ember legbenső énje ismeretlen marad. Minél közelebb vagytok egymáshoz, annál inkább. Bár engem senki nem ismert nála jobban és senki nem fogadott el ennyire, mindenestül. Mégis az elmúlásról beszélgetve sokszor játszottuk azt, hogy „Nem mehetsz

el előbb, nem hagyhat szítt!” Ezt én mondtam, ő pedig mindig ezt válaszolta: „Magácska ezzel ne törődjön! Ez már el van rendezve! Vidám kis vígözvegy leszel!” – nevetett és megölelt. Még ha játék volt is, ebben nem ismert. Én is mennyi mindent nem tudtam róla... Milyen öröm, ha megtalálom a finom, ceruzás aláhúzásait, a kiemeléseit egy-egy könyvben! Milyen hálás vagyok értük, hogy megint megtudtam valami fontosat róla...

– Akkor nincs is igazán távol?

– Nem, nem távolságot érzek, itt van. És a keresés is közel hozzá.

– Az, hogy végig mellette voltál, azt is jelentette, hogy a világtól kicsit messzebb kerültél?

– Az első három évben igen. És akkor egy bölcs gyógytornász-lélekgyógyász, Lea, aki barát is lett, azt mondta: „Menj! Most te vagy a Tibor keze, füle, lába, az a jó neki, ha te idehúzod a világot.” Lehet, hogy önző vonás, de úgy próbáltam megszervezni, hogy maradjon valamennyi szabadságom. Néztem ezeknek az éveknél a noteszeit – akkor is sokat utaztam, jöttem-mentem, csak hogy egy örök darálásban, hogy odaérjek, aztán hazaérjek, mire indulna a nővér. Öt évig ment így. Néha elfáradtam. De sokan segítettek, a gyerekek, a barátok, én meg nem vagyok egy direkt szenvedő típus.

– De nem is menekülsz el, mindig beleállsz a nehéz helyzetekbe. Édesanyádat is évekig ápolta.

– Alkat lehet, személyi azonosság. Ha mondjuk valakinek leesik a kesztyűje, ösztönösen ugrok és felveszem. Koromra való tekintettel – mondanám, ha mondanék ilyet – ez néha már paródiába illik. De tény, hogy gyorsabb vagyok másoknál. Genetika, ösztön, példa – fene tudja.

– Van, aki megéli és van, aki megírja. Te sosem választottad ezt ketté. Bárkiről beszélsz, azonnal hozzátesszed, több mint olvasó, inkább barát...

– Egyszer elmentem egy pszichológushoz, azt a feladatot adta, hogy csináljak egy rajzot: körökkel jelöljem, kik azok, akik közel állnak hozzám. Elkezdtem a családdal, a barátokkal, csak rajzoltam, rajzoltam, tele lett körökkel a papír. Azt mondta a végén a hölgy: „És te hol vagy?” „Ja, én is beleszámítok?!” Ez nem provokatív válasz volt, hanem csodálkozás. Ja, én is? És nagy sokára, felismerés. Ravaszkodtam persze, loptam magamnak szabadidőt, sétára, napozásra, lógásra. Ez a napi regenerálódáshoz elég volt. Sógornóm Franciaországban él, még a vad

szocializmusban extra szappanokat hozott. Hát ezekből egyet se bontottam fel, hogy kényeztessem magam vagy magunkat. Mindig odaadtam névnapra, születésnapra vagy az óvó néniknek, tanító néniknek, az orvosnak, de magamnak?! És nem szenvedtem tőle. Amikor lányként élsz, rólad szól az életed. Aztán jön a család, a gyerekek, és akkor valahogy nem jutott eszembe magamra gondolni. Ügyeskedtem, mondom, de az alján mindig ott ült a kis lelki furdalás. Aztán amikor elmennek a gyerekek a háztól, újra adsz időt magadnak.

– Sok mindent kevésbé lelkesen teszünk meg magunkért, mint azokért, akiket szeretünk. Néha épp a lelki életünkért nagyon keveset.

– Negyven-ötven éves korom között kezdtem érezni valami lelki hiányt. Nem tudtam volna megfogalmazni, hogy mi ez, de elkezdtem járni a kilences misére. Mindig hátul álltam, és pár perccel megelőzve a tömeget, a végén meglógtam. Nem akartam senkivel találkozni. Hazafelé, végig az úton, folytak a könnyeim. Nekem való pap szolgált akkor nálunk. A prédikációban többes szám első személyben jól kiosztotta a társaságot, magát is beleértve. Aztán a mise végén, már elköszönt a hívektől, amikor jó dramaturgiai érzékkel visszafordult és ennyit mondott: „Egy nagy szerencsénk van: nagyon szeretnek bennünket...” És ezt úgy tudta csinálni József atya, hogy az ember a feloldozás élményével szinte röppült haza. Őt követte egy nagy műveltségű, filozofikus lélek, egy gondolkodtató pap, Péter atya. Ők voltak a lelki segítőim, hogy visszatálaljnak. És egy közös éjjeli mise után egyszer csak Tibor is elkezdett velem jönni vasárnaponként, a kilencesre.

– Vannak más emlékezetes karácsonyaid?

– Többet megírtam már. Fiatal voltam, albérletben laktam, nagyon készültem haza karácsonyra, irtó büszke voltam, hogy keresek, egy porszívót vittem ajándékba. Otthon már sült a hal, mindenki várakozott. Nagy kajlán levettem magam a priccse a kisszobában: „De jó itthon!” És reccs! Alattam a priccse fektetve ott volt az üveglap, amit apám be akart vágni az ablakba, délután hozta az üvegestől. Kaptam egy hatalmas pofont, anyu felsikoltott: „Mondtam, hogy ne oda rakd!” Én meg felpattantam, és az utolsó busszal visszamentem a fűtetlen albérletbe. Bora néni vel karácsonyoztam, nála laktam. Bántam, hogy eljöttem, nem szoktam ilyen hirtelen lenni. Másnap – hogy ez vágyálom volt, vagy valóság, nem árurom el – anyu eljött, és azt mondta „Gyere kislányom, apád itt vár lent a kapuban.” És akkor hazamentem.

”

Szenteste varrni? Nincs varrás karácsonyeste!

– Tiborral milyen volt az első közös karácsony?

– Mi, lázadók nem vettünk karácsonyfát. A könyvespolcot, ami kétfelé választotta a szobát, ahol a barátainknál laktunk, teleaggattuk fenyőágakkal, fagyöngyöt, csipkebogyót akasztottunk rá. Gyönyörű volt. Évekig így díszítettük a szobát, oda születtek a gyerekek is, hárman. Már itt laktunk ebben az öreg házban, amikor Tibor egyik karácsonyra talált valahol egy gyönyörű fekete pianínót, a sufniban tudtuk hirtelen lerakni. Kötöttünk a lábához egy spárgát, felvezettük át a kerten, föl a lépcsőn a karácsonyfáig és odaírtuk: „Kövessétek a madzagot!” A pianínón nyitva volt a kotta, a sufnit megvilágította egy szál gyertya. Sose felejttem el! Ami nagyon hiányzik, mióta Tibor nem varázsol, az a csillagszórózás. Amíg mi az ablaknál énekeltünk, észrevétlenül eltűnt – a gyerekek sosem mutatták, hogy kiszúrták volna – és csillagszórókat dobált föl, az ablak elé. A gyerekek meg kiabáltak, hogy „Itt vannak az angyalok!” Amikor a hetedikén laktunk, partvisnyélre kötözte és a loggiáról lóbálta a szikrázó „angyalait”.

Volt dráma is persze. A gyerekek már kamaszok voltak, nálunk volt szenteste a két nagymama is. Anyukám egy kardos nagyi, aki meg volt győződve arról, hogy ez a demokratizmus, ami a mi családjunkban él, nem vezet jóra. A másik nagyi nem tett mást, csak szerette az unokáit. A fiunk azon a karácsonyon kapott egy igazi farmert. Éneklés, bocsánatkérés, megöleljük egymást, bontjuk az ajándékokat és Marci meglátja: „Úristen, igazi farmer!” Anyukám a mindentudók mosolyával megjegyzi: „Nagy lesz. Bőségben jó, de hosszú.” És tényleg. Marci sutyorog. „Mama, varrd föl, varrd föl, léci, ebben akarok menni a Ficival az éjfél misére, varrd föl, mama!” Mondom: „Marci, a karácsonyfa alatt van a varrógép.” Anyukám fülel: „Micsodaaaa?

Szenteste varrni? Nincs varrás karácsonyeste!” Annyira mondta, hogy legszívesebben már fölvarrtam volna. Rémes volt, mindenki mondta a magáét egyre indulatosabban. Akkor én: „Gyerekek, szenteste van, béke van, tállunk!” Fojtott csöndben ettünk. Nyeltem a könnyeimet. Hallom, hogy Marci elmegy. Anyu: „Tessék, megmondtam...!” Később telefonált, bocsánatot kért, jön haza. De a karácsony odalett. Ha visszagondolok, ma már nem tétováznék, kedvesen leszerelném az anyukámat, és vele együtt fölvarránk azt a szerencsétlen nadrágot.

– És te milyen nagymama vagy?

– Hát, nem az a mesebeli... Nem az a ráérős. Talán majd most, hogy kevesebb a feladat. De kis cinkosság belefér. Egy-egy telefonfeltöltés, kis kérések, egy tepszi kókuszos kocka vagy összekacsintunk a Bulcsúgyerekkel, aki nagyon szereti a ravaszul ártalmas burgonyaszirmot – mert én is szeretem –, és néha bűnözünk egy kicsit. Azt megtanultam, hogy a felnőtt gyerekekkel nem lehet kritikusnak lenni. Lázár Kati színésznőtől hallottam egyszer egy mondatot: „Vagy igazad van, vagy boldog vagy.” Nagy igazságnak tartom. Most, halottak napján a temetőben rémülten vettem észre, hogy pontosan ugyanazal az indulattal dirigálok a felnőtt lányomat, amivel az anyukám engem, abban az örült fontos dologban: milyen mélyre ássa be a krizantémot.

– Sok házasság is hasonló vitákban vérzik el.

– A mi kis egónk! Ez a túlműködő önérzet, a meggyőződés, hogy én tudom jól. Sőt, a legjobban! Sokáig minden karácsonykor megfeszültem. Pláne, amikor már a felnőtt gyerekek az unokákkal jöttek, azt akartam, hogy minden tökéletes legyen. Még bejglit is sütök, és az is a legjobb lesz, pedig már leszakad a derekam, és a legszebb terítőt tegyük fel és egyszerre merjük ki a levest, egyszerre énekeljünk... Tibor blazírtan passzírozta a halászlét, fűtyörészett, ő sosem görcsölt rá a készülődésre. Ez még jobban idegesített. És persze soha nem tudott úgy lenni, olyan tökéletesen, ahogy én elképzeltem. Nem mindenki érkezett időben, nem oda ültek, ahová gondoltam. A házassággal mindenki újat hozott. Hiszen akivel összekötötték az életüket, az más szokásokkal, más hagyományokkal érkezett. És lettek új, közös szokásaik.

– Talán már az maga az attrakció, hogy mindenki ott van.

– Igen. Így igaz. Elengedni a sok megfelelést és elvárást. „Mama, nem olyan nagy baj, ha nem tűzforró a rántott hús” – ezt már a nagy gyerekeimtől tanultam meg. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A NÉPLÉLEK FAGGATÓJA

2021 január tizedikén lesz száz esztendeje, hogy megszületett a hazai vallási folklór kutatásának meghatározó alakja, a szilárd hitű, káprázatos tudású és legendásan szórakozott **Erdélyi Zsuzsanna**.

- ◆ Valamikor az 1980-as évek derekán hazai valláskutatók konferenciára gyűltek össze. A fő előadásra őt kérték fel, mindenki izgatottan várta szellemi csemegének számító megszólalását. Amikor ő következett volna, rémülten közölte a szervezőkkel, hogy előadásának szövegét otthon felejtette. Rövid tanakodás után a konferencia elnöke félórás szünetet jelentett be, Zsuzsa nénit pedig taxiba tuskoltuk, hogy hazarohanjon a szövegéért. Amíg vártuk, azon izgultunk, nehogy azzal érkezzen vissza, hogy most meg a szemüvege maradt otthon. Az előadó, a jegyzetek és a szemüveg is rendben megérkezett, briliáns előadást hallhattunk tőle, de észrevettük, hogy a szövegébe bele sem néz, és zsinóron lógó szemüvege is végig a nyakában maradt. Amikor megkérdeztük, miért nem használta a jegyzeteit, csak annyit mondott: „Hiszen mindig tudom, hogy mit akarok mondani, azt viszont elfelejtettem, hogy a papírjaim is itt vannak.”





Erdélyi Zsuzsanna Komáromban született, ahová a család Kolozsvárról került Trianon után. Édesapja Erdélyi Pál volt, irodalomtörténész és könyvtári szakember, korábban a kolozsvári egyetemi könyvtár igazgatója. A Zsuzsanna születésekor már fél évszázada halott nagypapa, Erdélyi János, a reformkor, a szabadságharc és az önkényuralom idejének jelentős alakja, költő, kritikus, esztéta, filozófus, lapszerkesztő, a magyar népköltészet emlékeinek gyűjtője és kiadója. Természetes volt, hogy az édesapját a 30-as évek derekán elveszítő Zsuzsanna is értelmiségi, humán pályára készült, egy évtizeden keresztül a Fővárosi Zeneiskola zongora szakán tanult. A Veres Pálné Gimnáziumban érettségizett, majd egy

esztendei közgazdasági stúdiumok után 1940 és 1944 között magyar-olasz-filozófia szakon tanult, és a háború után doktorált. Közben, még 1943-ban egy évet állami ösztöndíjjal a római egyetemen töltött, tanulmányainak befejezése után pedig a Külügyminisztériumba került. Kezdetben a sajtóosztályon volt olasz referens, fogalmazó, majd miután a koalíciós időkben a hölgyek előtt is megnyílt ez a lehetőség, diplomáciai állományba került. 1948-ban, a fordulat évében, mint osztályidegennek, mennie kellett a minisztériumból. Ebben az évben ment férjhez Dobozy Elemér ismert és elismert belgyógyász és kardiológus szakorvoshoz, egyetemi tanárhoz, akinek karrierje, Rákosiéknak hála, három évvel később tört meg. ➤

Ilyen kudarcok közepette a férj haláláig, 1986-ig a házaspárnak két fia és két lánya született. A fiúkból bölcsész és jogász lett, a nagyobb lány énekesi pályára lépett, a kisebbik, Borbála pedig csembalóművészként régi hangszerek itthon és külföldön is ismert megszólaltatója lett.

A NÉPHIT, A NÉPI VALLÁSOSSÁG BŰVÖLETÉBEN

Közben Zsuzsanna 1951-ben Lajtha László népzenei kutatásainál kapott külsőként alkalmazást. A következő másfél évtizedben a Művelődési Minisztérium népzenei osztályán, majd a Néprajzi Múzeumban dolgozott kutatóként, 1971-től pedig már a népi vallásosság ismert szaktekintélyeként az MTA Néprajzi Intézetének volt főmunkatársa 1987-es nyugdíjba vonulásáig. Itt igazi kutatási területe az archaikus népi imádságok kutatása, gyűjtése, feldolgozása volt. A témával 1968-ban találkozott, egyik adatközlőjétől, a 98 éves Babos Jánosnétól ismeretlen, apokrif, népi imaszöveget hallott. Ezt követően gyűjtőmunkába kezdett itthon, a Kárpát-medencében, később több európai régióban. Ebből az anyagból állt össze a *Hegyet hágék, lőtöt lépék* címen megjelent népi imádságyűjtemény, amelyet a szakma és a hazai költészet nagyjai és a nagyközönség, hívő és nem hívő olvasók is nagyra becsültek. A kötet egy korábban feledett műfajnak, egy gazdag hagyománynak és a spirituális néplélek mélyrétegének felfedezése is volt egyben. Zsuzsa néni nyugdíjazása után még az MTA Filozófiai Intézetének vallástudományi csoportjában is dolgozott, ahol a kollégája, talán még a barátja is lehettem. Tagja volt a Szent István Akadémiának és a Magyar Művészeti Akadémiának, a díjak mellett pedig elnyerte azok szeretetét is, akik valaha találkoztak vele. 1980-ban Lékai bíboros, Esztergom érseke az ő sürgetésére hozta létre az esztergomi Keresztény Múzeumban a népi vallásosság gyűjteményét. Zsuzsanna tárta fel a szájról szájra járó, nemzedékről nemzedékre öröklődő népi imádságok, mondókák, ráolvasások világát.

Az egyszerű hívő ember régtől fogva maga alkotta imákbán szólította meg az égieket, hogy kérjen, könyörögjön, dicsérjen, magasztaljon. A zömében Jézushoz és Máriához szóló imákbán a bajelhárító szövegek mellett megjelenik Krisztus szenvedése, Mária anyai fájdalma, az abban való osztozás, az imádkozó beleélő lelkiülete és saját élete fájdalmainak a Messiásra és annak édesanyjára való kivetítése. A néphit, a népi képzelet közvetlen párbeszédet folytat a megszólítottakkal, vigasztal,

panaszodik, eseng vagy éppen követel, a hit elvont tételei helyett annak eleven, érzéki, átélt, a maga képére formált világát mutatva meg. A versben, prózában, kántált szövegekben a hívő gondolkodás évezredek hagyománya bukkan fel, amelyből most a Teremtőtől a Megváltóig ívelő kis szöveget idézünk:

Ég szülte Földet
Föld szülte fát,
Fa szülte ágát,
Ága szülte bimbaját
Bimbaja szülte virágját,
Virágja szülte Szent Annát,
Szent Anna szülte Máriát,
Mária szülte Krisztus Urunkat a világ megváltóját. ♦



Amikor Zsuzsa néni kerek születésnapját, talán a hetvenediket vagy a hetvenötödiket a barátok, tanítványok, tisztelők egy kis konferenciával készültek megünnepelni, szép nyomtatott meghívó készült, amelyen ott állt, hogy hány éves. Amint meglátta a kész példányokat, magához ragadta a paksamétát és fáradtság munkával, golyóstollal egyenként átjavította a megkaparintott példányokon a számot hatvanra, azzal a felkiáltással, hogy az ilyesmit nem kell reklámozni, amúgy pedig nem kell őt öregíteni. Valóban egy hosszú életen át fiatal maradt, a terepen, az íróasztalnál, cédulahalmok és hangfelvételek erejében és tanítványai körében. Utolsó pillanatáig – élete kilencvennegyedik évében, 2015-ben bekövetkezett haláláig – a népi vallásosság kutatásának nagyszonyaként igazán élt, lankadatlanul dolgozott.



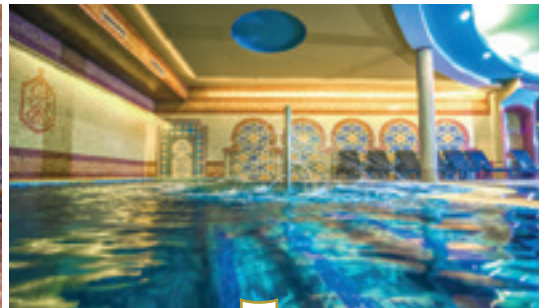


Élmények ajándékba!

**Ajándékozz pihenést,
kikapcsolódást, életre szóló
élményt Karácsonyra!**



Csomagold be szállodánk ajándékutalványát és garantált lesz az öröm a fa alatt!
www.hotelkapitany.hu/ajandekutalvany-karacsonyra



www.hotelkapitany.hu | **SÜMEG** | sales@hotelkapitany.hu



SZÖVEG –
JÁMBOR MINISKA ZSEJKE


MEGHITT KARÁCSONY

KRÍZIS IDEJÉN

Minden családnak megvannak a maga karácsonyi rituáléi. Együtt van mindenki, a nagyszülők akár napokig együtt lehetnek az unokákkal, végre hazajön Londonból a legkisebb, a konyhából áradó illatok a legédesebb gyerekkori emlékeket idézik. Körülülük az ünnepi asztalt, vastagra szelik a bejglit, lopnak egy-egy zselést a fáról, miközben családi anekdotákkal szórakoztatják egymást. Egy-egy nevetéshullám végén sóhajtva hátradőlnek a széken, és néhány meghitt másodpercig gyönyörködnek az izzók visszatükröződő fényében. Nem mindenki számára lesz ilyen idilli a karácsony, idén a koronavírus is átírja sokak ünnepét. A világvárvány miatt most különösen fontos, hogy a lehető legnagyobb biztonságban és meghittségben ülhessük meg az ünnepet. Érdeemes igénybe venni ehhez a technika segítségét, és talán segíthet néhány múltbeli példa is.

Kép: Páczai Tamás





♦ „A karácsonyt örömmünepnek szántuk most is, így is, feleségem és gyermekeim apró ajándékokat készítettek és rejtegettek, de éppúgy a (gyermek)otthonok lakói, hiszen az élelmiszer szállítmányokkal játékok is érkeztek. A gondozónők szívvel-lélekkel fáradoztak, színdarabok, jelenetek, énekek tanulása folyt, izgalmat most a lámpaláz okozott, minden egyéb veszély eltűnt a messzeségben, mintha nem is ostromlott frontvárosban élnénk. Közeledett a karácsony: ez töltötte be a lelkeket. Azt akartuk, hogy igazán szép karácsonyuk legyen a gyerekeknek, ne érezzék árvaságukat, elűzzük aggodalmaikat. Sok gyermek szüleiéről nem tudtunk, lehetséges árvát láttunk mindegyikben, de ezt nekik nem volt szabad érezniük. (...) A gyermekek egymásnak is készítettek ajándékokat, kis betlehemeket, rajzokat, lombfűrész munkákat, agyagfigurákat. Már napokkal előbb minden nevet kalapba tettek, és ki-ki annak adta ajándékát, akinek a nevét kihúzta. Sok gyermek előtt most lett nyilvánvalóvá, hogy a karácsony nemcsak a barátaink ünnepe, hanem ilyenkor szeretetünkbe fogadunk mindenkit, akit csak elérünk. Ilyenkor nincs »haragszom rád«, és nincs »ezzel jóban vagyok, azzal nem«, hanem mindenki összetartozik Isten szeretetében, mert a karácsony nem érzelmes családi összeborulás, hanem Isten szeretetének megjelenése a világban. (...) Én ma is hiszem, hogy Isten ezen a karácsonyon is örömet, békét, reménységet hozott” – írta Szehlo Gábor evangélikus lelkész 1944-es visszaemlékezéseiben.

**A család kikészítette
a menekülőcsomagot,
amiben pálinka, víz, kenyér és
szalonna volt arra az esetre,
ha az erdőbe kellene futni.**

HÁBORÚBAN, NÉLKÜLÖZÉSBE

Amióta az egyház először megünnepelte hivatalosan a karácsonyt 336-ban, az emberiség számtalanszor töltötte nehéz körülmények között az ünnepet. A huszadik század nagy háborúinak tragédiáival karácsonyoztak felmenőink, és még szinte fel sem ocsúdott a magyarság a veszteségből, amikor kitört az 1956-os forradalom, majd jött a megtorlás időszaka. Minden családban vannak olyan anekdoták, amelyek arról szólnak, hogyan próbálták őseink örömtelivé tenni az ünnepet válság idején. Amikor a családomnál régi karácsonyi elbeszélések után érdeklődtem, kiderült, hogy a negyvenes években Erdélyben szinte semmit nem lehetett kapni, ezért szépanyám a család többi tagjával együtt felment a padlásra, és az ott talált holmikból készítettek egymásnak apró meglepetéseket. Édesapám emlékszik olyan ünnepre, amikor kézzel kellett ajándékot készíteni, a nagyapám pedig időt és energiát nem kímélve, furnérlemezekből csinált egy játék szélmalmot, amelyet egy kis motor hajtott, és még világítás is volt benne. A szüleim több karácsonyt is megéltek a Ceaușescu-rendszerben, és a diktátor bukásának évében is emlékezetesen telt az ünnep. „A nővéred kétéves volt, amikor 1989-ben Székelyudvarhelyen készültünk a karácsonyra. December 22-én jött a puccs, és mindenki arról beszélt a környéken, hogy terroristák helikopterrel járnak a vidéket, megfélemlítés céljából, és amelyik lakásban fényt látnak, oda belőnek az ablakon át. A villanyt elvették, a család kikészítette a menekülőcsomagot, amiben pálinka, víz, kenyér és szalonna volt arra az esetre, ha az erdőbe kellene futni. Szerencsére nem történt baj, megünnepeztük a karácsonyt” – mesélték a szüleim.

Most nincs háború, sem forradalom, ennek ellenére az ideai karácsony sok család életében idézhet elő különös helyzeteket.

MINDEN CSALÁDNAK MEGVANNAK A MAGA SZOKÁSAI

Az emberek szeretik az ünnepeket, fontos eseményeket a megszokott forgatókönyvek szerint levezényelni. „Minden családnak megvannak a maga rítusai, ezek »menetrendje« gyakran generációról generációra szálló örökség, így teremtenek folytonosságot. Ennek ellenére nem az a cél, hogy pontosan ugyanúgy történjen egy-egy alkalom megünneplése. Mi magunk is feltölthetjük a jeles napokat hozzánk és a családkunkhoz illő rituálékkal. Az ünnepek gyakorlati haszna, hogy strukturálják az időt és elválasztják a munkás hétköznapiakat a különleges időszakoktól. Ezen túl az ünnep alkalmával a család megéletheti az összetartozás érzését, és ez a közös identitás fontos pillérévé válhat. Az ünnepek biztonságot adnak, állandóságot képviselnek a folyton változó és zaklatott világunkban” – magyarázza Molnár Zita, a BeBalanced Pszichológiai Pont pszichológusa.

Az ünnepeknek és a hozzájuk kapcsolódó rituáléknak fontos lélektani funkciójuk van. Rítusként tekinthetünk a karácsonyra, és minden olyan érzemelteltett ünnepre, eseményre, amely megtöri a hétköznapi egyhangúságát. Idén sok külföldön élő nem tud hazajönni ünnepelni, a fiatalok egy része nem mer időt szüleiivel találkozni. Sajnos lesznek olyanok, akik éppen ebben az időszakban veszítenek el valakit, akik betegségből épülnek fel, akik aggódnak a szeretteikért, és olyanok is, akikre egyre nagyobb súllyal nehezednek az egzisztenciális nehézségek. A bizonytalanság érzése minden válság esetében természetes, azzal tehetünk a legtöbbet a saját és a szeretteink lelki jóllétéért, ha az új helyzetből is megpróbáljuk kihozni a legtöbbet. A pszichológus arra számít, hogy az idei karácsony sok családnál különbözni fog a megszokottól, az ünnep csendesebb és szerényebb lesz. „Én mégis arra biztatok mindenkit, hogy legyen más ez a pár nap, emelkedjen ki a hétköznapiokból! Apróságokon múlhat, mint egy hosszú közös reggeli vagy éjszakába nyúló komoly telefonbeszélgetés. Segítsünk magunknak és szeretteinknek is megélni ezt a rendhagyó ünnepet! Ezzel is azt üzenjük nekik, hogy a bizonytalan és nehéz időben is fennmarad a család megtartó és érzelmi állandóságot nyújtó ereje” – fejt ki a szakértő.

Molnár Zita szerint ahogy a krízisek általában, ez a különleges karácsony is nagyfokú rugalmasságot kíván meg tőlünk. Érdemes ezért aktívan gondolkodni és ötletelni, mivel tehetnénk a körülmények ellenére közössé az élményt. „Próbáljunk meg empátiával fordulni szeretteink igényei felé! Lehet, hogy valakinek a videókonferencián keresztül koccintás, másnak egy személyes képeslap, egy közös online társasjáték vagy éppen egy megnézett film, elkészített recept megvitatása segíthet az ünnep közös megélésében.

Érdemes elfogadnunk, hogy krízisidőszakban vagyunk, ahol nem feltétlenül működnek a megszokott játékszabályok. Ha ezt el tudjuk fogadni, akkor már más helyzetből közelíthetjük meg az alternatív technológiai megoldásokat is.”

Érdemes tudatosítanunk, hogy idén nem az elmúlt évek karácsonyi tapasztalatai a mérvadóak, egy megváltozott helyzetben kell boldogulnunk: „Vekerdy Tamás pszichológus szöfordulatával élve most mind egy Petri-csészében ülünk. Senki nem tudja, hogyan kell jól csinálni, próbáljuk kitalálni, mik a játékszabályok az új körülmények között” – teszi hozzá a pszichológus. ♦



ÜNNEPI ÖTLETEK EGY RENDHAGYÓ KARÁCSONYHOZ

Már az ünnepek előtt érdemes megérdeklődni, ki hogyan képzeli el az idei karácsonyt a családban. Tartsuk tiszteltetben hozzátartozóink kéréseit, ha a járványra való tekintettel a hagyományostól eltérő megoldásokat javasolnak!

Ha a járvány miatt elmarad a nagy családi látogatás, próbáljuk meg minél személyesebbé tenni a kapcsolattartást! Készíthetünk karácsonyi videómontázst, rögzíthetünk kedves üzeneteket, amelyeket levetíthetünk szenteste.

Ajándékozzunk személyre szóló meglepetést!

Érdeklődjünk a családi receptek iránt, teremtünk meg kedvenc karácsonyi ízeinkkel a bensőséges hangulatot!

Használjuk ki a technikai lehetőségeket! Szervezzünk videókonferenciát azokkal, akik nem lehetnek velünk! Nem kell lemondanunk a hajnalig tartó beszélgetésekről: maradjunk kapcsolatban családtagjainkkal fadiszítás közben, mondjunk egy közös imát, énekeljünk, vacsorázzunk együtt, koccintsunk, bontsuk ki közösen az ajándékokat, és kapcsolódjunk be a nagy családi társasjátékba virtuálisan!



VÁRKERT BAZÁR

Rád gondolok

Üzenj verssel, dallal
advent minden napján!

varkertbazar.hu/radgondolok



#rádgondolok



VÁRKERT
BAZÁR



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

Isten veled



Kép: Profimedia – Red Dot / Magnum Photos



2020!

Az idei évben váratlan változásokkal kellett szembenéznünk, és kész forogatókönyvünk sem volt arra, hogy hogyan kell kezelni az ilyen helyzeteket. Az advent és elcsendesedés időszaka jó lehetőség arra, hogy egyet hátráljünk, és tudatosan áttekintsük, hogy milyen folyamatok zajlottak és milyen érzelmek kavargtak bennünk a nehézségek megtapasztalása közben. Mit tanulhatunk ezekből, és hogyan tudunk továbblépni?

◆ GYÖKERES VÁLTOZÁSOK

Az elmúlt időszak sok szempontból jelenthetett kihívást. Egyrészt a pandémia nyomán kialakult változások az életünk minden területét érintették: a szeretteinkkel való kapcsolattartásunkat, a családi életünket, a munkánkat, a jövőbeli terveinket és a pihenésünket is. Az életünk nem szokott ilyen fenekestől felfordulni, a változások többnyire egymástól elkülönülten zajlanak le, így van olyan biztonságos része a létünknek, ahol

megvethetjük a lábunkat, hogy megbirkózzunk az új kihívásokkal. Most ez a talaj csúszott ki a lábunk alól. Ráadásul folyamatosan egymásnak ellentmondó információk között kellett megtalálnunk az érvényes válaszokat. Emellett számos új dolgot is el kellett sajátítanunk, olyanokat, amiket előtte soha nem csináltunk, és a nálunk okosabbaknak sem voltak kész válaszaik arra, hogy mit és hogyan kellene tennünk. Emlékszem a kétely és a bizonytalanság érzésére, amikor először tartottam online gyakorlati képzést egyetemi hallgatóknak, vagy azon morfondíroztam, hogy lehetséges-e az óvodás vagy kisiskolás korosztálynak képernyőn keresztül pszichológiai foglalkozást tartani. A helyzet hétről hétre, napról napra és percről percre változott, ám a kérdések száma nem csökkent, hanem folyamatosan újabb témák merültek fel. Az újrainytásnak is megvoltak a maga dilemmái:

Megbocsátani nemcsak magunknak vagy másoknak tudunk, hanem az életünk kontrollálhatatlan történéseiből fakadó frusztrációk elengedése is része a folyamatnak.



„Miként lehetséges maszkban érzelmeket visszatükrözni, vagy a megfelelő távolság betartásával interaktív tréninget lebonyolítani?” Még megterhelőbbé teszi az egész folyamatot, hogy nem látjuk a végét, ami plusz bizonytalanságfaktort jelent az amúgy is szorongáskeltő helyzetben. Amikor gyökeresen megváltozik az életünk, lehetetlen mindennel egyszerre megküzdeni, mindent kézben tartani. Érdemes ezért megfogalmazni, hogy mik azok a dolgok, amik igazán fontosak nekünk, és milyen értékek és célok mentén akarjuk élni az életünket, majd tudatosan ezekre a területekre figyelni.

EGYÜTTÉREZNI MAGUNKKAL ÉS MÁSOKKAL

A fentiek tükrében teljesen természetes, hogy a legtöbben arról számolnak be, hogy kibillentek az egyensúlyukból. Sokféle érzélem jelent meg, szomorúság, ingerültség, félelem, csalódottság, bizonytalanság vagy fokozott érzékenység, és ezeknek a kavargó érzéseknek a megélése olykor ijesztő lehet.

Ilyenkor különösen fontos, hogy képesek legyünk együttérezni magunkkal. *Mogyorósy-Révész Zsuzsanna* a *Mentálhigiéné és Pszichoszomatika* folyóiratban megjelent cikkében bemutatja a *Top-down* gyakorlatot, amely segíthet abban, hogy a nehéz helyzethez társuló negatív gondolatokat, és az általuk kiváltott érzelmeket felismerjük, tudatosítsuk, majd átkeretezzük.

A legegyszerűbb ilyen típusú gyakorlat 3 lépése a következő:

1. gondolat: Ez a helyzet szenvedést okoz nekem.
2. gondolat: A szenvedés az élet része. Nem csak az én tapasztalatom.
3. gondolat: Együttérzek magammal, kedves vagyok önmagamhoz, mert most erre van szükségem.

Ezután képzeljük el, hogy egy kedves ismerősünk vagy barátunk hogyan viselkedne velünk. Talán mosolyogna ránk vagy megérintene? Elképzelhetünk egy barátot is, aki hasonló helyzetbe került. Hogyan tudnánk vele együttérzőek lenni?



Az empátia növelése nemcsak önmagunk, hanem a házastársunk, a gyermekünk vagy a munkatársunk felé is fontos lehet. Érdemes tudatosítani, hogy nem azért viselkedik furcsán, mert ő ilyen, hanem mert a krízisben lévő embernek megrendül a biztonságérzete, a korábbi problémamegoldó stratégiái csődöt mondtak, és nincsenek még új eszközei a helyzet kezelésére, a szorongás pedig nemcsak a hangulatára, hanem a viselkedésére és a kapcsolataira is hatással van. Az empátiánkat azzal is kifejezhetjük, hogy lehetőséget biztosítunk számára, hogy beszéljen a nehéz érzéseiről, anélkül, hogy a tanácsainkkal és a megoldási javaslatainkkal bombáznánk, vagy kioktatnánk, hogy hogyan kellene éreznie magát.

GONDOLATOK A TOVÁBBLÉPÉSRŐL

A változás mindig elengedéssel jár, el kell búcsúznunk az elillant lehetőségektől, a romba dőlt tervektől és a meg nem valósult álmoktól. Veszteség nemcsak haláleset kapcsán érhet bennünket, az ismert világunk elvesztése is egy gyászfolyamat. Az érzelmeink megértésében segíthet, ha megismerjük, hogy min megyünk keresztül, amikor veszteséggel nézzünk szembe. A gyász szakaszainak legismertebb felosztása Elisabeth Kübler-Ross nevéhez fűződik. A svájci pszichiáter úgy gondolja, hogy a gyászoló olyan stádiumokon megy végig, mint az elutasítás, a tagadás, a düh, az alkudozás, a depresszió és az elfogadás, belenyugvás. A szakaszok intenzitása, mélysége és időtartama változhat, hiszen a gyász mindig egyéni. A meg nem valósult terveinkkel kapcsolatos érzéseink, a harag, a düh, a csalódottság és a szomorúság valódi feldolgozása és elengedése nem könnyű folyamat. A környezetünk igen gyakran azt szeretné, ha minél hamarabb túl lennénk a nehéz érzéseken („Felejtsd el, és lépj tovább!”), de az érzelmek elfojtása és az emlékezés elutasítása valójában nem hoz tartós megoldást. A gyászfolyamatot segíti, ha vannak körülöttünk olyan emberek, akikkel őszintén tudunk beszélgetni, akik meghallgatják az érzéseinket, és nem tiltják meg azok kifejezését. A pandémia során szinte mindannyiunkat ért veszteség, így megoszthatjuk egymással a történeteinket, érzéseinket. Ha erre nincs lehetőségünk, segíthet, ha papírra vetjük a gondolatainkat, és elbúcsúzzunk a füstbe ment tervektől.

A megbocsátás a továbblépés egyik kulcsmozzanata. Megbocsátani nemcsak magunknak vagy másoknak tudunk, hanem az életünk kontrollálhatatlan történéseiből fakadó frusztrációk elengedése is fontos része a folyamatnak. Ez azt jelenti, hogy idővel képesek vagyunk megértővé válni életünk negatív történései iránt, és

megszabadulunk azoktól a rossz körülmények által keltett negatív gondolatoktól, amelyekért senki sem felelős (ezt írja le a Heartland Megbocsátás Skála). A helyzetnek való megbocsátás szerepet játszik abban is, hogy miként építjük fel az élettörténetünket. Amikor nem tudunk megbocsátani, akkor a veszteségek által okozott lelki fájdalmat kivetítjük az egész életünkre, és a rezignáltság, a cinizmus, a keserűség és a leértékelés szemüvegén keresztül kezdjük szemlélni a világot. Ha viszont képesek vagyunk a kontrollálhatatlan helyzetekből való frusztrációkat elengedni, akkor egy olyan élettörténetet és világképet építhetünk fel, amely pozitív, és hozzásegít bennünket ahhoz, hogy a szenvedéseink és hibázásaink ellenére is meglássuk az életünk értelmét.

ERŐFORRÁSAINK

Kozma-Vízkeleti Dánieltől tanultam meg, hogy amikor egy nehézségről gondolkodunk, érdemes azokat a belső és külső erőforrásokat számba venni, amik eddig is támogattak bennünket a megküzdésben, amiknek már a birtokában vagyunk, mert ezek tudatosítása és támogatása gyakran elvezet a megoldáshoz.

Érdemes összeírni azokat a képességeinket és tulajdonságainkat, amik eddig is segítettek bennünket, számításba venni azokat az embereket, akikre a nehézségek során támaszkodhattunk és összegyűjteni azokat a helyzeteket, amiket már megoldottunk, majd végiggondolni mindazt, amit ezekből megtanultunk. Az erőforrásaink tudatosítása megerősíti az önmagunk és a környezetünk feletti kontrollérzésünket is, ami hatékonyan csökkenti a stressz-szintünket és hozzájárul a belső erőnk növeléséhez. Az idei évben szerzett tapasztataink összegyűjtése nem csupán a szembenézésben, a megbékélésben és a lezárásban segíthet, hanem lelki muníciót adhat az előttünk álló kihívásokkal való megküzdéshez. Így amikor legközelebb nehézséggel találjuk magunkat szembe, könnyebben tudjuk majd azt mondani, hogy „Kibírom.”, „Meg tudom csinálni.” vagy „Hatékonyan megbirkózom vele.” ♦

Források:

Mogyorósi-Révész Zsuzsanna: Érzelmi regulációs változások krízisben és traumában – a helyreállítást segítő, pszichológiai tanácsadás során alkalmazható módszerek és gyakorlatok. Mentálhigiéne és Pszichoszomatika, 2019. Heartland Forgiveness Scale: <https://www.heartlandforgiveness.com/>



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

ELMARAD?

„Idén elmarad a karácsony!” – sóhajtott fel egyik kollégám nemrég. November volt, az élelmiszerboltok polcain erőszakos sokasággal sorjáztak a mézeskalácsok, a Mikulások és főként a mindennemű szarvasok és fenyők. Fölöttük, kis tégelyekben fertőtlenítők és torokcukorkák... Magam is éppen tervezgettem, hogyan is fogom várni az ünnepet, amikor ez a mondat szembejött.

◆ Elmarad a karácsony? Csak azért, mert nem ugyanúgy lesz, mint eddig?! Nem jön el talán a naptári nap? Nem fogjuk tudni a távolabb élő rokonoknak, barátoknak átadni a kéziporszívót, bonbont, esetleg tusfürdőszettet? Mégis, nem lehet, hogy most lesz csak igazi ez az ünnep?!

Hiszen a kisedeg egy istállóban született, majdnem a szabad ég alatt. Hiszen nem volt rajtuk kívül ott senki, csak a meleget adó állatok és a világot beragyogó csillag. Hiszen nem vacsoráztak design-terítékből, villogó fényfüzér mellett hal- vagy pulykakülönlegességeket, nem volt több fogás és rogyásig ajándék. Nem kellett zacskót nyitni a dobozokról letépett díszcsomagolóknak és szalagoknak, nem kellett megvenni a legújabb karácsonyi zenealbumot, takarítani sem kellett. Éppen csak annyit, amennyit a pásztorok elvégeztek.

Elmarad a karácsony? Ugyan már! Most lesz csak igazán karácsony! Most próbálhatjuk azt meg, milyen szeretni ajándékömlenyek nélkül, milyen ünnepelni a jólét megszokásai, a fogyasztás parancsai, a közelség kényelme nélkül. Most fogjuk igazán megérteni, mit jelent a közösségben élni, akkor is, ha távolabb vagyunk. Az első éjféli mise 1223 karácsonyán is barlangban történt, ahol Assisi Szent Ferenc csendből, sejteleméből avatott

élményt, ígéretet, sejtelmes ünnepet. A karácsony nem zárt térben, polgári otthonok eleganciájában él igazán. Hanem abban a hűvös, különös, pompa nélküli szabadságban. Ahol már a vírusnak sincs fogása rajtunk.

Elmaradna a karácsony? Ellenkezőleg: végre megtörténhet velünk. Végre nem lesz akkora különbség szegény és gazdag, magányos és társaságban élő között. Mert ez a vírus, amelyhez képest annyiszor nehezebb élethelyzettel megküzdöttek már eleink, újra érteni tanít minket. Érteni, hogy mi fontos, és mi nem. Hogy ki fontos, és ki fontosabb. Hogy egymásra kell vigyáznunk először, s így teszünk magunkért is jót – valódi karácsonyi üzenet ez is.

Idén végre valóban megtartjuk a karácsonyt. Nem azon kell aggódni, miként fogyunk le a sok bejgli és sült után, hogy mikor megy már el a vendégsereg, hogy ki jön éppen a családi rotációban a kirántott hallal. 2020 lesz a megszokott ünnepek szökőéve. Mert idén igazán lehet készülni a jászolra, amely előtt megállunk a titokzatos éjszakában, mint a trappoló pásztorok. Zavarban és mégis lenyűgözöttek. Mert ahogy háborúban, úgy vírus idején is, a karácsony mindig megszületik. Nem fog elmaradni. Ezért mi se maradjunk el, amikor indulni kell. Az úton, az istálló felé... ◆



A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ DECEMBERI JELÖLTJEI



ERHARDT ÁGOSTON
Gyermekáldásra várva
Duna TV, Új Nemzedék

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



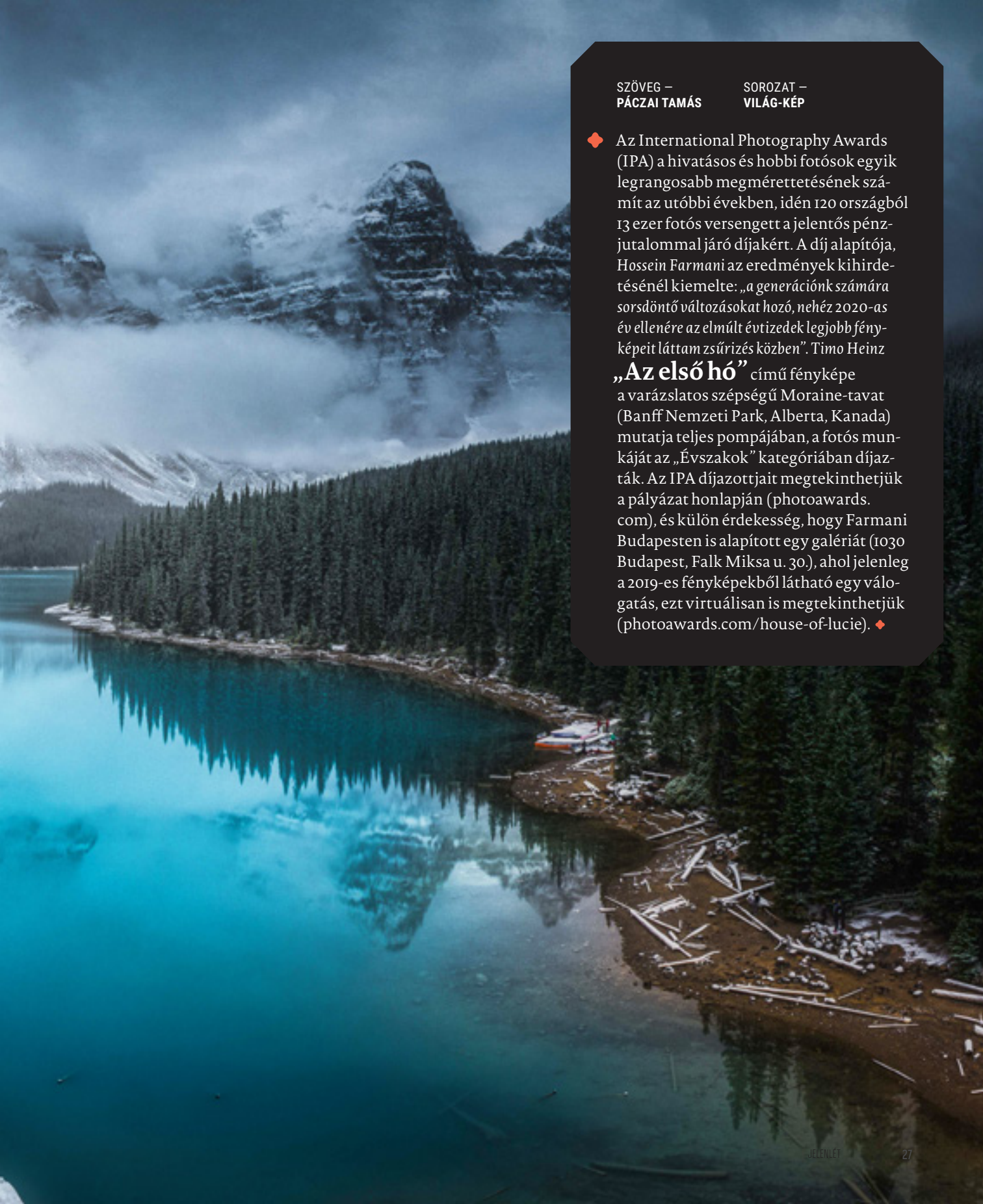
BARTÓK CSABA
Bánhegyi István András,
a tízéves zseni
Ma7 médiacsalád, Videó

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.





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ Az International Photography Awards (IPA) a hivatásos és hobbi fotósok egyik legrangosabb megmérettetésének számított az utóbbi években, idén 120 országból 13 ezer fotós versengett a jelentős pénzjutalommal járó díjakért. A díj alapítója, Hossein Farmani az eredmények kihirdetésénél kiemelte: „a generációnk számára sorsdöntő változásokat hozó, nehéz 2020-as év ellenére az elmúlt évtizedek legjobb fényképeit láttam zsűrizés közben”. Timo Heinz **„Az első hó”** című fényképe a varázslatos szépségű Moraine-tavat (Banff Nemzeti Park, Alberta, Kanada) mutatja teljes pompájában, a fotós munkáját az „Évszakok” kategóriában díjazták. Az IPA díjazottjait megtekinthetjük a pályázat honlapján (photoawards.com), és külön érdekesség, hogy Farmani Budapesten is alapított egy galériát (1030 Budapest, Falk Miksa u. 30.), ahol jelenleg a 2019-es fényképekből látható egy válogatás, ezt virtuálisan is megtekinthetjük (photoawards.com/house-of-lucie). ◆



SZEGÉNYSÉGBEN, TUDOMÁNYBAN, HITBEN

Munkáikat a szakma jól ismeri, mindkettőjüknek van rádiós sorozata is, az óbudai szalézi közösség elismert tudós tagjaként egyikük Biblia-kört, másikuk Szellemi műhelyt tart minden héten – a mostani időben online –, a fél 11-es misén pedig egyikük az olvasmányt, másikuk a szentleckét olvassa. **Dér Katalin** klasszika-filológus és **Horváth Pál** filozófus már egy évtizede a Képmás szerzői, de azt kevesen tudják, hogy férj és feleség.

♦ – Hogy ismerkedtetek meg?

Pál: 45 éve ismerjük közelebről egymást. Előtte is felfigyeltem rá, ahogy az ember megnézi a csinos lányokat, de akkor még csak egy volt közülük. Ő akkor már végzett, és könyvtáros volt az egyetemen, én meg még hallgató. Aztán egy házibulin kerültünk közelebbi kapcsolatba, utána kezdtem el udvarolni neki '76-ban, év elején. Aztán, szerintem körülbelül két hét múlva, közöltem vele, hogy el szeretném venni feleségül. Katiban azt hiszem, „megfordult a kisborjú”, hogy az örömtől vagy a riadalomtól-e, azt nem tudom...

Katalin: A riadalomtól, szívem.

Pál: ...a lényeg az, hogy decemberre legyőztem a női ellenállást. A kollégák és diákok végig szurkoltak nekünk.

– Mitől volt a riadalom?

Katalin: Akkoriban nagyon erős érzelmi hullámvásában voltam, rossz kapcsolatokon és szakításokon voltam túl, le is fogytam. Nem voltam biztos benne, hogy Pali ennek a megoldása. De ő annyira hitt bennünk, hogy végül elhittem, hogy nekem is ez a kikötő adja majd meg a nyugalmat. De az az igazság, hogy bennem inkább csak a házasságunk alatt erősödött meg ez a meggyőződés.



”

*Nagyszerű dolog,
hogy mi nemcsak
a főzésről,
a vásárlásról
tudunk vitatkozni,
hanem a szakmáról is,
például érdemi dogmatikai
vitákat folytatunk.*

Pál: Én konokul tervező ember vagyok, például, ha autóval elmegyek valahova, előre eltervezem, hogy 150 km után melyik sávba sorolok. Kinéztem magamnak ezt a kis nőt. Katiban mindig volt egy kis kishitűség, nem tudós-ként vagy tanárként, hanem magánemberként, rám meg minimum a nagyképűt lehetett mondani, de az ellentétek jól kiegészítik egymást. Ez nem azt jelenti, hogy nem voltak vitáink. Egy kapcsolat akkor tud igazán erős lenni, ha túlél pár krízist és képes regenerálódni. Az ifjú szerelmes mindig azt hiszi, hogy nincs élet a másik nélkül. 30-40-50 év után az a szép, hogy megbizonyosodik róla, hogy tényleg nincs. Az igazán jó házasságban – és én a miénket annak tartom – a másik nemcsak érzelmi szinten lesz nélkülözhetetlen, hanem ténylegesen. Miközben persze néha piszkosul útban van és idegesít. Mi gyakorlatilag ugyanazzal foglalkozunk, és nagyon sok mindenben nem értünk egyet a szellemiek tekintetében. De nagyszerű



Az érzelmek túl vannak értékelve,

*viharokba kergetnek, és ezekből
a viharokból néha nehéz kijönni.*

dolog, hogy mi nemcsak a főzésről, a vásárlásról tudunk vitatkozni, hanem a szakmáról is, például érdemi dogmatikai vitákat folytatunk. Szerintem ez is egy stabilizáló tényező, a másik ilyen meg a család. Az ember egy idő után azt érzi, hogy amíg két ember van csak együtt, az mégiscsak egy üres halmaz. Két és fél év házasság után Kati halálosan kétségbe volt esve, hogy nekünk nem lesz soha gyerekünk.

Katalin: Rá is költöttük az egyikünk fizetését a másfél éven át tartó kezelésekre, injekciókúrákra, de sikerült, megszületett a fiunk. Aztán később a lányunk. A másik, ami alapvetően meghatározta a házasságunkat, hogy nagyon szegény családból jöttünk. Édesanyámnak napi filléres gondjai voltak, a szüleim csak néhány osztályt végeztek el az általános iskolából. Sem anyagilag, sem szellemileg nem tudtak támogatni. Egy icipici lakásban még két gyerekkel is élelmiszer-vásárlási gondjaink voltak. Paliban mindig is elképesztő spórolás volt, és mindez ma is bennünk van, amikor már megengedhetnénk magunknak, hogy jobban költekezzünk. A lakásunkat mi „zsíros kenyereztük össze”. Büszkék vagyunk arra, hogy mindkét gyerekünket tudtuk taníttatni, a fiunknak vagy öt diplomája van, és egy-egy kis lakással is el tudtuk őket indítani az önálló életben. Pali rendszerint csak két dologra „csórt el” pénzt az itthoni kasszából: könyvekre és a gyerekeknek játéokra. És rengeteget játszott velük.

Pál: Hatéves koromtól gyűjtöm a könyveket, akkor beszámoltam a nyolcvanvalahány könyvemet, és azóta is jegyzem őket, most olyan 14 000 darab van. De én sem jöttem igazán értelmiségi közegeből, apám hivatalnokként kezdte, aztán politikai okok miatt raktárvezetőként dolgozott. A latin-görög klasszikusokat állítólag kívülről citálta, de korán meghalt, engem már nem tudott tanítani.

– A nehézségeken és a szülőségen kívül mi az, amit még együtt éltetek meg?

Pál: A hit.

Katalin: Az érzelmi viharaim az esküvőnk után is folytatódtak. Én is úgy voltam vele, mint sokan: az érzelmeim, indulataim mentén döntöttem. Az érzelmek túl vannak értékelve, viharokba kergetnek, és ezekből a viharokból nehéz kijönni, sokszor pszichés betegségbe torkollnak. Nemrég találtam a Példabeszédek Könyvében egy új kedvenc részt: „Meggondolás öröködik feletted, értelem őriz téged.” Az életem minden területe egyszerre jött rendbe... Én sem neveltetésemben, sem az iskolában nem hallottam hitről, szinte arról se, hogy hány Isten van. És egy reggel, minden előzmény nélkül, félálomban ért egy misztikus élmény. Kipattantam az ágyból, és tudtam, hogy most el kell mennem egy templomba, el is rohantam a legközelebbi bibe. Ott teljes bizonyosságot nyertem, a mennyországról, Jézus Krisztusról, a megváltásról. Abban az órában meg is gyógyultam. Egy hét múlva már Pali is jött velem a templomba.

– Pali, te hogy láttad mindezt kívülről?

Pál: Félálomban megkérdeztem, hogy hova a fenébe mész.

Katalin: Akármilyen drámaian hangzik, azt látta, hogy elment egy beteg nő, és visszajött egy egészséges.

Pál: Ennél azért hosszabb az én történetem, mert nekem volt vallásos múltam, fiatalon hitelhagyó voltam, az a típus, aki egyszer csak kikopik a templomból, az egyházból. Miközben kutatóként a hitigazságokkal foglalkoztam, vagyis az érintettség megmaradt, csak a hit bátorsága veszett el, fölvettem helyette a nagyképű, tudósi távolságtartó hozzáállást a vallással kapcsolatban.

Közben mégis valahol mélyen volt bennem egy paradoxon, hogy a hittől végül Isten sem ment majd meg. Az első impulzust a lányom adta, akiben öt évesen olyan fajta vallási affinitást éreztem, ami elgondolkodtatott. Honnan van ez? Mi ugyanis steril, világnézet-semleges nevelést adtunk nekik, mondván, döntsenek ők, ha felnőnek. Kati fordulata azt jelentette, hogy a visszatalálásban van partnerem. Biztos vagyok abban, hogy hit nélkül a házasságunk sem maradt volna meg. Fiatalon az ember még azt gondolja, hogy ez pótolható ezzel, azzal, amazzal, de nem. A hit a mindennapi életünkre is rácsatlakozott, az érzelmi világunkra is és egy intellektuális újratöltődést is hozott.

Katalin: Amikor megtértem, otthagytam a korábbi foglalkozásomat – latin szakos egyetemistáknak tanítottam ókori tudományokat –, és beiratkoztam a Pázmány Péter Katolikus Egyetemre, mert mindent akartam tudni Jézusról. Azóta csak ezzel foglalkozom. Alig vártam, hogy nyugdíjba jöhessenek az egyetemről, és csak ezzel foglalkozhassak.

– Fontos, amit mondtál arról, hogy fiatalon még sokaknak nincs hiányérzetük a hittel kapcsolatban. Sokan ugyanis azt mondják, hogy az idősebb korban megtérők a haláltól félnek.

Katalin: Inkább az élettől, aminek enélkül nincs értelme.

Pál: Hívó emberekben is rossz reflex, ha a hit vigasz és menekülési útvonal. Erre a teológia is rátesz, amikor azt mondja, hogy a hit a szenvedés emlékezete. A népi vallásosság is ezt erősíti, pedig az evangélium örömhír. Kedves régi szerzetes ismerősünk mondta mindig, hogy „gyerekek, a 15. stációt ki ne felejtjük, az az öröm.” A hívó ember sem különb a többieknél, kis és nagy disznóságaink vannak, de a hitünk mindig ad korrekációs lehetőséget, az utolsó óráig.

– A megbocsátást nem könnyű gyakorolni a házasságban sem...

Pál: Hát, meg kell tanulni, az biztos. Nem könnyű a „vétkedre nem emlékezem” kategóriába tenni a dolgokat. Ez nem azt jelenti, hogy leépítjük a múltat, hanem hogy nem érdemes a kicsi és nagy sérelmeket megőrizni, mert ezek szemrehányásként újra és újra előkerülnek és kikezdi a bizalmat. Bizalom nélkül pedig nincs

szerelmem sem. Persze a szerelmes ember féltékeny is, de az inkább csak a játékos felszíne a dolgoknak. A bizalom soha nem szűnhet meg.

– Emlékeztek olyan esetre, amikor nagy szükség volt a másik szakmai támogatására?

Katalin: Nekem állandóan. Az első generációs értelmiségiek életük végéig hordozzák a megfélemlési kényszert. Pali nagyon tudja az emberben tartani a lelket, világossá tudja tenni, hogy nem reális a kudarcélményem. És tudja, hogy nekem erre szükségem is van.

Pál: Nekem a segítség Kati maga, nem lehet ezt különösebben kielemezni. Főleg az utóbbi másfél évtizedben nagyon inspirál és lelkesít, amit csinál. Én mániákus vagyok, 10 éve elhatároztam, hogy a Mária Rádióban elmondom a keresztény gondolkodás történetét, most tartok a barokk közepén, ha megérem, 10 év múlva elérek a 21. századig. De a szakma sava-borsa a Katitól érkező kihívásokban van benne.

Katalin: Azért Pali életében a tanítás nagyon fontos.

Pál: Tényleg a legkülönbözőbb helyeken tanítottam, egyetemen, TIT-előadásokon, harkniztam mindenfelé, még a Rendőrtiszti Főiskolán is, etikát és logikát. Azok a tanárok, akik meghatározóak voltak számomra, azt tudták, amit én is szeretnék, hogy a hallgatóság arra az öt percre, másfél órára a világ legszebb és legfontosabb dolgának tartsa, amiről éppen beszélek. Szabad Gyuri bácsi és Hahn István ókortörténet tanárom ilyen volt. Megállt az idő, amikor tanítottak. Ez a pillanatba zsúfolt örökkévalóság a tanítás gyönyörűsége.

– És négyszeres nagyszülők is vagytok.

Katalin: A karantén miatt már régen láttuk őket, Évi lányunk gyerekei, két fiú, két lány 9 és 1 év között, de a járványtól függetlenül sem vagyunk nagyon aktív nagyszülők.

Pál: Nagyon jó látni, hogy mennyire szeretik egymást a gyerekek, hogy milyen erős tartást ad nekik már ilyenkor is a család. Jó, hogy a gyerekeink házasságban élnek, ma már ez sem általános. Szerintem a család, a szakma, a házastársi kapcsolat és a hit egy összefüggő rendszer, amelyek segítik egymást, és akkor az élet öröm. Még akkor is, ha itt fáj, ott fáj, ha nem leszünk fiatalabbak. Ahogy Nemeshegyi páter mindig mondta: „Emberek, élni szép, élni jó, ez legyen a vezérelvetek!” ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!



ÉS MÁR INDUL IS

◆ Olvasol, egy fél percre nem nézel oda, úgyhogy eldobja a plüssnyuszit, felemeli a popsiját, és már indul is, mászik le a szőnyegről, át a nappalin, az előszobán, a bejárati ajtón, a kerten, végig az utcán, a rakparton, a Szabadság hídon, egy darabig az M1-esen halad, úgyhogy mire lapozol két cikk között, már az osztrák Alpokban csúszik a pocakján a síelők között, a ruhácskája tiszta víz, tokját hópelyhek csiklandozzák, a lejtő végén kuncog egy kicsit, de már megy is tovább, gyorsan terjed a videó az interneten, egy baba felmászott az Eiffel-toronyra, és megnyalta a legmagasabb pontját, de te nem látod, mert még nem értél a magazin végére, és mire felnézel, ő már egy repülő csomagterében játszik zörgős nejlonzacskókkal az óceán felett, leszállás közben átmászik az amerikai elnök lába közt, nyála a cipőjére csöppen, egy katona felhagy a tisztelgéssel, utána nyúl, de csak egy illatos babazokni marad a kezében, a gondolat halványan átsiklik az agyadon, hogy eltűnt a gyerek, aki ekkor már Japánban, az UNICEF világtalálkozó szónoki pulpitusán csócsálja a mikrofont, hogy aztán egy unokára vágyó képviselő

néni vegye oltalmába, átcsempészve őt a kínai határon, de amint leteszi, ő már szárguld is a Nagy Falig, ami végül is csak egy óriási járóka rácsa, felmászik rá, végigmegy rajta, biztos bebújt megint az ágy alá, gondolod, amikor ő az orosz télben ereszt el éppen egy méretes pukit, felmelegítve a szibériai falut, ahol évtizedekig áldják a nevét azért a plusz három fokért, de ő mit sem tud erről, mert már egy orosz rakétát csapkodva magyarázza a tervezőmérnöknek, hogy dádádá, aztán persze meglát valami színeset, és utánaered, meg sem áll Magyarorszáig, ahol a határőrök gyanús méretű pelenkájába néznek, de gyorsan megbánják, és fintorogva tovább engedik, Debrecen környékén nyűgös lesz, nem csoda, hisz két teljes órája ébren van, egy kamion tetején alszik egy kicsit, aztán Budapesten az aszfaltra pottyán, pont négykézlábra, végigmászik a rakparton, a hídon, be az utcákba, a házatokig, át az ajtón, meglátja a cipődet, ráteszi a kezét, felnézel rád, merre jártál édes kisfiam, megint elmásztál a konyháig, meg vissza, kérdezed, ártatlanul mosolyog, ügyes vagy, apa büszke rád. ◆

Kép: Gettyimages Hungary

A családokért dolgozunk

Új támogatásokkal bővül
a családok otthonteremtési
programja



Az új építésű otthonok áfáját 5%-ra
csökkentjük, amely a CSOK felhasználása
esetén visszaigényelhető.

Részletek és feltételek: csalad.hu



Lívia beszélget

A TERHESSÉGI TESZTEK ÚTMUTATÓIRÓL

dr. Máthé Zsuzsa
jogász-történész-közíróval



Máthé Zsuzsa figyelemre méltó ötlete, hogy a terhességi tesztek tájékoztatójának lelkisegély-elérhetőséget is tartalmazniuk kellene. Így a pozitív terhességi teszt láttán kétségbeeső nők felhívhatnák a használati útmutatóban olvasható lelkisegély-telefonszámot, ahol egy szakértő tanácsadó fogadná a hívásukat. Talán ez átsegítené őket az első sokkon, utána pedig – ha szükséges, és igénylik – tovább tudná küldeni őket segítő szervezetekhez.

◆ **Kölnei Lívia: Hogyan jutott ez az eszedbe?**

Máthé Zsuzsa: Amikor kiderült, hogy várandós vagyok az első gyermekemmel, az egyáltalán nem idilli körülmények között történt. Átéreztem, hogy a nők egy része számára nagy érzelmi trauma szembesülni a babát jelző két csíkkal – ráadásul ez többnyire magányosan történik egy mellékhelyiségben. A másik szomorúan inspiráló élmény a váci kórházban ért, ahová a gyerekeimmel sokat jártam: egyszer épp abortuszról toltak ki egy magánkívül kiáltozó nőt. Ilyen tapasztalatok gomolyogtak bennem, amikor azon gondolkodtam, hogyan lehetne segíteni a nőeknek az első sokkban. Annyiféle válsághelyzet lehet: egészségügyi, pénzügyi, párkapcsolati... vagy csak önbizalomhiány! Ebben a beszűkült tudatállapotban ráadásul ketyeg az óra, erős a döntéskényszer. Legalább a segítség lehetőségét fel kell kínálnunk – és mi lenne erre alkalmasabb egy éjjel-nappal ingyen hívható telefonszámnál, amelyet a terhességi teszttel együtt a kezében tart?



Egy terhességi teszt eredményének komoly lelki hatásai lehetnek.

K. L.: Szakvéleményt kértem az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézettől az orvostechnikai eszközök csomagolásán elhelyezett, segítő szándékú társadalmi hirdetésekéről. A terhességi teszteseteket többnyire külföldi gyógyszergyarak gyártják, alapvetően az ő szándékukon múlik, akarnak-e ilyen társadalmi hirdetést a teszt dobozára vagy dobozába tenni. Az OGYÉI azonban utólag, miután forgalomba került az eszköz, „piacfelügyeleti eljárás keretében” szankcionálhatja, ha a gyártó megszegi a használati útmutatókra vonatkozó szabályt, miszerint semmi más információ abban nem szerepelhet, csak ami az eszköz szakszerű használatára vonatkozik. És hogy kétségünk ne legyen: „Minden egyéb olyan adat, tájékoztatás, amely nem kifejezetten a rendeltetészerű használat és a szükséges óvintézkedések betartását szolgálja, azt a kockázatot hordozza, hogy elvonja a felhasználó figyelmét az elsődleges és lényeges információkról, így ilyeneknek nincs helye a használati útmutatóban és általában az eszköz csomagolásán vagy csomagolásában.”

M. Zs.: Én úgy vélem, abban reménykedem, hogy a magyar Alaptörvény és az abortuszszabályozás által meghatározott jogi környezetben helye lenne egy mindenféle kényszert mellőzve segítő kezdeményezésnek. Reménykedem, hogy ez a hozzáállás, ez a szabályozás változhat az egészségpolitikai szándék, esetleg társadalmi nyomás hatására, hiszen ilyenre volt már példa.

K. L.: Az intézet állásfoglalása szerint például egy válságterhességi tanácsadó telefonszám elvonhatná a figyelmet az elsődleges és lényeges szempontokról. Furcsa indoklás ez. Egy lelki összeroppanás nem lényeges egészségügyi tényező? Nem ér fel mondjuk egy allergiás reakcióval? Nem kellene ezt is megelőzni? Itt látom a kiskapu lehetőségét.

M. Zs.: Tudatosítani kellene, hogy egy orvostechnikai eszköz – egy terhességi teszt – nemcsak fizikai hatást okozhat, ha például nem rendeltetészerűen használják,

hanem a megmutatott eredménynek lelki hatása is lehet. A szabályozás és az OGYÉI állásfoglalása nem veszi figyelembe a pszichológiai szempontokat.

K. L.: Nekem kétségeim vannak azzal kapcsolatban is, hogy vajon a válságterhesekkel foglalkozó civil szervezetek győznék-e a segítségnyújtást a hozzájuk fordulóknak, ha megsokasodnának az ilyen hívások.

M. Zs.: Ha a segítő telefonszám mögött csak egy töredezett intézményi háló van, az nem elég. A válságos helyzetű kismamákat ma csak kisebb civil szervezetek segítik, akik eredményesen dolgoznak, de csak szűk kört érnek el. A kapcsolati erőszak krízishelyzeteiben van már országosan éjjel-nappal ingyen hívható telefonszám. Hasonló társadalmi támogatást érdemelne az a krízishelyzet is, amikor egy nő egyedül szembesül a súlyos döntéssel: „Megtartsam, vagy ne tartsam meg a gyermekemet?” Hiszen sokuknak csak az kell, hogy az első ijedségben halljanak egy megnyugtató hangot. Kényszer- és ideológiamentesen, kizárólag az anya lelkiállapotára fókuszálva képzelném el ezt a telefonos segítséget.

2019-ben 25 800 terhességet szakítottak meg hazánkban – milyen jó lett volna, ha ebből csak néhány baba megszülethetett volna azért, mert az anyukájukat első ijedségükön valakik átsegítették! Családbarát Magyarországon élünk, szerintem a mostaninál soha nem volt jobb alkalom arra, hogy a válságban lévő terhesek ügyét is jól szervezeten felkaroljuk. ♦

Az abortuszok száma az 1964. évi kiugróan magas szám óta (100 élve születésre 140 abortusz jutott) fokozatosan csökken, a közvélekedés szerint a szexuális felvilágosításnak és a teherbeesés elleni védekezésnek köszönhetően. Pedig a válságba jutott terheseknek nyújtott segítség ugyanúgy hatásosan csökkenthetné az abortuszok számát.



SZÖVEG –
SKITA ERIKA, TURÁNI SZABOLCS

SOROZAT –
ÉRTSÜNK SZÓT!

A legjobb ajándék – NEM CSAK KARÁCSONYRA

Amikor azon gondolkodom, mi is lenne a legjobb karácsonyi meglepetés a gyerekeimnek, mindig eszembe jut, hogy az igazán jó ajándék sokáig velük marad. Összegyűjtöttünk néhány készséget, amelyek évszaktól, ünneptől függetlenül segítenek a mindennapokban.

◆ UDVARIASSÁG

Udvariasságnak lenni nem ment ki a divatból. Ha mégis, akkor legyünk ódivatúak. Mindenkinek jólesik, ha figyelnek rá, ha észreveszik, hogy mire van szüksége. Legyen szó akár csak annyiról, hogy kérünk vagy megköszönünk dolgokat.

Néhány nappal ezelőtt egy reggeli bevásárlásnál egy idősebb úriember egyetlen újsággal állt sorba, én pedig jeleztem neki, hogy nyugodtan előzzön meg bennünket, mert nekünk nem okoz gondot, ha megvárjuk, míg megveszi azt az egy terméket, ő viszont hamarabb végez, ha előtünk fizethet. Emlékszem a kislányom arcára, amikor az úr azt mondta, hogy igazán köszöni, és most már nagyon szép napja lesz. Jót tenni jó, nem csak karácsonykor.

EMPÁTIA

Minden vitát más megközelítésbe helyez, ha több nézőpontból is meg tudjuk vizsgálni azt. Nagyon jól hangzik, ám megvalósítani már egyáltalán nem ilyen egyszerű. Amikor empatikusak vagyunk, beleképzeljük magunkat a másik helyzetébe, onnan is megnézzük a szituációt, és ezután reagálunk rá. Ezzel azonban nem vettük végig azokat a lépéseket, amelyeken végig kell mennünk, hogy el is jussunk az áhított célig: olyan megoldást találjunk,

amelyben nemcsak a mi véleményünk/érzelmeink/érdekeink jutnak érvényre, hanem mindenkié, aki az adott helyzetben benne van.

Egy példa: ha a gyerekünk reggel nem szeretne időben elindulni, akkor az empatikus hozzáállás igen sokat kíván meg tőlünk. Először is, el kell engednünk azt a hozzáállást, amely csak a probléma megoldására koncentrál („ki kell jutnunk azon az ajtón”). Ha el tudjuk képzelni, hogy a szőnyegen elmélyülten játszó gyerekünknek milyen lehet, amikor hirtelen és azonnal meg kell szakítania a játékot, akkor egy lépéssel közelebb kerültünk az empátia alkalmazásához. Ha nem csak a mi órára pillantgató, türelmetlen szemszögünkéből nézzük a dolgokat, akkor könnyebben mondhatunk olyat, amit megért a másik fél. A „már ötször szóltam, hogy indulunk kell” nem lesz elég.

Egyetlen olyan mondat, mint a „nagyon szeretnél még játszani” vagy a „szívesen maradnál és játszanal még”, meg tudja változtatni az „induljunk már” és a „neeeem” játszma lefolyását és végkimenetelét is. És még mielőtt összehúzott szemöldökkel azt kérdeznénk, hogy hogyan segít az, ha a gyerek azt csinál, amit akar, tisztázunk valamit! Az, hogy egy helyzetet megnézzünk más nézőpontból, és elfogadjuk a másik fél érzelmeit, nem jelenti azt, hogy átadjuk az irányítást. Annyit jelent, hogy nem



egymásban látjuk a problémát, hanem egymás mellé állunk, hogy közösen megküzdjünk az adott helyzet nehézségeivel. Ha a két oldal ellenállása, kötélhúzása megszűnik – akár csak azért, mert hajlandóak vagyunk meghallani, amit a másik mondani akar –, az energiáinkat fókuszálhatjuk a megoldás keresésére.

Azok a gyerekek, akik megtapasztalják, milyen az, ha figyelembe vesszük az ő érzelmeiket is, sokkal inkább hajlandóak erre visszafelé is. Az érzelmek elfogadása nem azt jelenti, hogy leheveredünk mellé a szőnyegre és feladjuk, hogy elinduljunk. Azonban ez a lépés az, ami kihagyhatatlan, ha a szembenállás helyett azonos térfelel szeretnénk állni.

A törődés és empátia messzebb visz, mint csak ki az ajtón.

REZILIENCIA

Az idei év mindannyiunk számára próbatétel. Meg kellett tanulnunk új helyzeteket kezelni, új megoldásokat találni, amikor a régiak nem voltak elérhetőek. A rugalmas alkalmazkodás készsége, a reziliencia minden korábbinál fontosabbá vált.

Gondolhatnánk, hogy a reziliencia készsége akkor erősödik meg, ha a saját hitük, elszántságuk segíti át

a gyerekeket a nehéz helyzeteken, valójában azonban sokkal fontosabb, hogy támogató kapcsolatuk legyen, mégpedig elsősorban a szülőkkel. Ahogy nőnek, egyre kevésbé vesszük észre, ha a támogatói oldalon állunk, hiszen az elvárások az irányukba megnövekedtek, miközben nem halmozzuk el őket dicsérettel. A támogatásunk akkor is sokat számít, ha azt a visszajelzést kapjuk éppen, hogy csak púp a hátukra.

Azzal segíthetünk, hogy elérhetőek vagyunk, és jelezzük nekik, hogy nem kell mindent egyedül megoldaniuk, kérhetnek segítséget. Amikor önállóságra biztatjuk őket, olyan dolgok megoldását várjuk el tőlük, amire valóban képesek: elkészíteni egy reggelit vagy betenni a tányért a mosogatóba. Amikor azonban olyan helyzettel állnak szemben, amivel még nem találkoztak, vagy nehéznek találják a jó döntés meghozatalát, jó, ha érzik azt a biztonságot és bizonyosságot, hogy van kitől segítséget kérni.

Használjuk ki az élet adta lehetőségeket, és keressünk minden helyzetre több megoldást! Így kreativitást, kitartást és rezilienciát tanulnak a gyerekeink, hiszen könnyebb lesz egy új megoldással előrukkolniuk, ha egyébként is azt látják, hogy egy-egy helyzetnek több kimenete lehet, és nem állunk meg a „mindig így szoktuk” verzióinál. ♦



A SAJÁT OTTHON FONTOS A MAGYAR CSALÁDOKNAK

Az új Otthonteremtési Program népszerű a magyar családok körében, és a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) lakhatáshoz kapcsolódó kutatásának eredményei azt bizonyítják, hogy a 2021. januártól elérhető újabb támogatásokra is nagy igény van.

◆ Az otthonteremtési program jelentősége meghatározó a gyermekvállalás szempontjából, hiszen a magyarok szerint az önálló otthon és a megfelelő lakásvizonyok szükséges feltételei a családalapításnak és a család bővítésének, ahogy ezt a KINCS kutatásai is mutatják. Magyarországon a 25 év alatti fiatalok szerint a gyermekvállaláshoz szükséges három legfontosabb feltétel a testi-lelki egészség, a biztos munkahely és a megfelelő lakásvizonyok. A KINCS 2019-ben készült kutatása alapján a fiataloknak különösen fontos a saját otthon: a megkérdezettek egy ötös skálán 4,6-ra értékelték a megfelelő lakásvizonyok jelentőségét a gyermekvállalás szempontjából.

A családok otthonteremtési programja, a CSOK és annak bővítése vagy akár a lakáshitel gyermekek születéséhez kötött elengedése is olyan elemei a tavaly indult Családvédelmi Akciótervnek, amelyek széles körű társadalmi támogatottságot élveznek. Az ideai felmérések alapján a CSOK a második legnépszerűbb családokat segítő intézkedése az Akciótervnek, a megkérdezettek 89 százaléka egyetért vele.

LAKHATÁS 2020 – KUTATÁSI EREDMÉNYEK

A KINCS 2020 októberében 1000 fős országos, reprezentatív kutatást végzett a 18-49 év közötti felnőtt lakosság körében. A megkérdezettek 65 százaléka saját tulajdonú

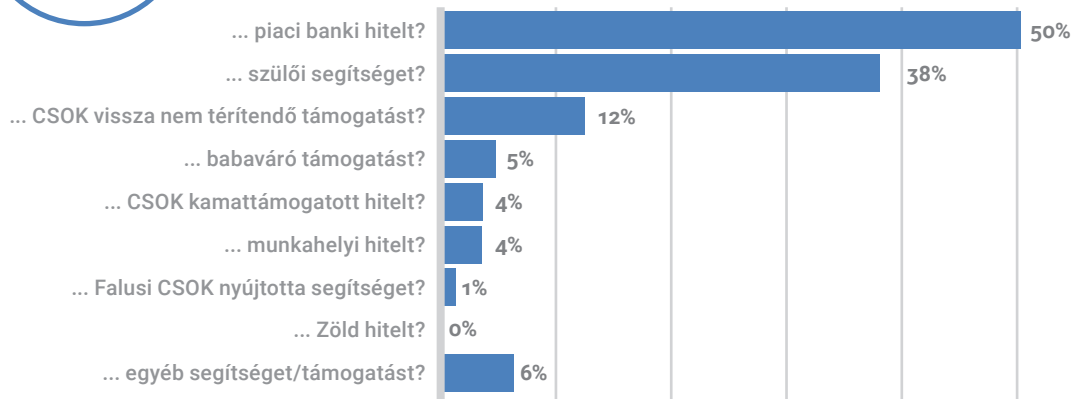
ingatlanban lakik, 16 százaléuk a szülei ingatlanában, 14 százaléuk albérletben. 3 százalék mondta azt, hogy önkormányzati bérlakásban él, 2 százalék pedig azt, hogy ismerősöknél, barátoknál, rokonoknál. Azoknak, akik saját ingatlanban laknak, 50 százaléka igénybe vett piaci banki hitelt a vásárláskor, 38 százaléuk szülői segítséget, 12 százaléuk CSOK vissza nem térítendő támogatást kért. További 5 százaléuk babaváró támogatást, 4 százaléuk CSOK kamattámogatott hitelt, szintén 4 százaléuk munkahelyi hitelt, 1 százaléuk falusi CSOK nyújtotta segítséget használt fel, 6 százaléuk pedig egyéb támogatással élt. (A válaszadásnál több lehetőséget is megjelölhettek a saját ingatlanban élők.)

A KINCS vizsgálta a 18-49 év közötti gyermekvállalási korban lévő magyarok otthonfelújítással kapcsolatos terveit is. Ebből kiderült, hogy annak ellenére, hogy 60 százaléuknál volt valamiféle felújítás az elmúlt 5 évben, mégis 62 százaléuk úgy véli, hogy a közeljövőben is szükséges lesz erre költenie. Több mint felük már a következő 3 évben tervez otthonfelújítási munkálatokat, közülük minden második a gyermekeknek járó támogatás igénybevételeivel.

A kutatásból kiderült, hogy a fiatal válaszadók 87 százaléka tervezi úgy, hogy 50 éves korára saját tulajdonú ingatlanban fog élni, 64 százaléuk saját házban, míg 23 százaléuk saját lakásban képzelel el a jövőjét.



HA VÁSÁROLTA, AKKOR A VÁSÁRLÁSHOZ IGÉNYBE VETTE-E... (az „igen” válaszok százalékos aránya)



Bázis: Azok, akik saját ingatlanban laknak (N=648)

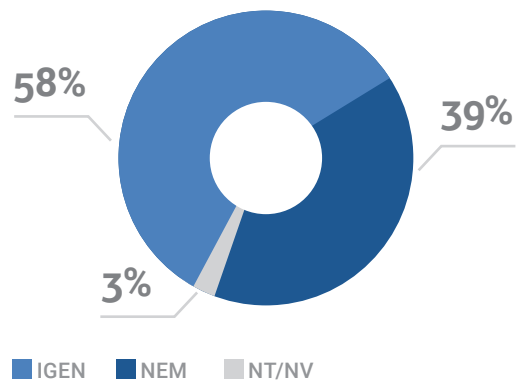
AZ ÚJ OTTHONTEREMTÉSI PROGRAM ELEMEI

2021. január elsejétől az új építésű ingatlanok áfája 27-ről 5 százalékra csökken, ha pedig valaki CSOK-ot is igénybe vesz az ingatlan vásárlásakor, az 5 százalékos áfát utólag visszaigényelheti.

Ezek mellett az otthonfelújítást is támogatják: a legalább egy gyermeket nevelő családok otthonuk felújítási költségeinek felét – legfeljebb hárommillió forintig – átvállalja az állam. Ez a támogatás vonatkozhat energetikai korszerűsítésre, a fürdőszoba, a konyha vagy akár a teljes lakás felújítására is. Az állam a beszerzett anyagok és az igénybe vett munkaerő költségeinek felét az összegyűjtött számlák alapján utalja vissza. A támogatás iránt a férjével és gyermekével vidéken élő Adrienn is érdeklődik: „Elsősorban a tetőt szeretnénk felújítani, de fontolgtatjuk azt is, hogy a zuhanykabint egy kisméretű kádra cseréljük, illetve hogy a konyhában felszedjük a régi burkolatot és laminált padlót rakjunk le. Majd meglátjuk, hogy a tervek közül mi lesz megvalósítható” – meséli. A támogatás a gyermek 18 éves koráig biztosan igényelhető, de a gyermekek otthongondozási díjára jogosultak életkori határ nélkül is élhetnek a lehetőséggel.

A gyermekesek vagy gyermeket tervezők CSOK-kal vásárolt ingatlan esetén illetékmentességet is élveznek (ezt nem utólag kapják vissza, hanem egyáltalán nem kell befizetniük), és mostantól azok a párok is igénybe vehetik a CSOK-ot, akik beépítik a családi házuk tetőterét, tehát szeretnék a szüleik vagy nagyszüleik házában kialakítani otthonukat. Egy gyermek vállalása vagy nevelése esetén

TERVEZI-E AZ OTTHONUK FELÚJÍTÁSÁT A KÖVETKEZŐ 3 ÉVBEN?



Bázis: Azok, akik saját ingatlanban, vagy szüleik ingatlanában laknak (N=803)

600 ezer forintot, két gyermeknél 2,6 millió, három gyermeknél 10 millió forintot vehetnek igénybe vissza nem fizetendő támogatásként. A többgenerációs otthon létrehozásának támogatása kizárólag a tetőtér-beépítésre vonatkozik, hozzáépítés esetén bővítésre vonatkozó CSOK-ot lehet igényelni.

Az ingatlan vásárlása esetén fizetendő közjegyzői díjakat is maximálják, amivel az a céljuk, hogy ne lehessen akármekkora összeget elkérni, ha valaki ingatlant vásárol, és ahhoz hitelt vesz fel. Ez több tízezer forint megtakarítást jelent majd. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS!

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA



IMPROVIZATÍV BETLEHEMES

◆ Volt olyan karácsony, amikor meg kellett küzdenünk kettőnk vadonatúj ünnepéért, köszönjük, anyuka, a hívogatást, szívesen megyünk egy nappal vagy két nappal később, de szenteste nem, itthon szeretnénk lenni, édeskettesben, dehogy szomorú így, inkább vidám, itt van velünk a baba is, akit várunk, teljes család vagyunk.

Volt olyan karácsony, amikor alig bírtam kivárni a napokat, mert egy be nem vallott honoráriumból stikában vettem két nyakba való, kicsi antik ezüstkeresztet, máskor két színarany sárgaréz gyertyatartót az esti imához, ikertárgyak, szinte vijjogtak rejtekhegyükön a csendben, mint egy tűzoltóautó, megrészegített, hogy micsoda kincssel leptem meg magunkat. Ilyen, kérem, egy igazi családapa!

Volt olyan karácsony, amikor a kórházból hazajövet a babát egyenesen a feldíszített fa alá tettük, a tesók énekelve jöttek be, gyermek született nekünk, fiú adatott nekünk, igaz, lány adatott, az elsőszülött Simon után öt lány érkezett sorban, rám is kiabált az utcán, itt, Zsámbékon, egyik lötytyent fejű koma: „Mi az, Janikám, félrehord a puszka, nem jön össze még egy tökös, csak likas sikerül?”

Volt olyan karácsony, amikor a templomi pásztorjátékban mi voltunk a Szentcsalád, persze nem tűntünk annyira szentnek, csak volt kicsink, aki profin alakította Jézus szerepét, sírt, nevetett, bámeszkodott,

gügyögött, rugdalózott, szakasztott mint a Megváltó. Megtanultuk a szerepünket, Juli, a feleségem, hibátlanul végig is énekelte, de én a kötött szövegek bemagolásával mindig is hadilábon álltam, a helyzet izgalmában elillantak a jó kis rigmusok, hogyha nekünk most helyet adnátok, kaputokon bébocsátanátok. Kivágtam a rezet azért, rímek voltak benne, szótagszám, tartalom stimmelt, de a végszóra várók nagy szemet meresztettek, a helyi közösség nem volt még érett az improvizatív színház vívmányainak befogadására.

Volt olyan karácsony, amikor nagy izgalommal fabrikáltam kis zenélődobozokat, minden gyereknek egyet, feleségemnek még egyet, magam eszkábáltam fából a skatulyákat, csapoltam, csiszoltam, fűrészelttem, ragasztottam, bőrből vágtam ki a fedél pántjait, egy boltban vettem cincogó kis masinákat, rögzítettem őket, a kurbli a dobozon kívül kunkorodott, minddel kész lettem, volt nagy öröm. Illetve Julié felbemaradt, mondtam neki, ő már nem gyerek, befejezem majd, sose fejeztem be, szégyellem azóta is.

Volt pár olyan karácsony, amikor az éjszaka kellős közepén, hullafáradtan, üvöltözve próbáltam befaragni a fát a tartójába, a tetves mindenét, évekbe telt, míg rájöttem, hogy fával munkálkodni amúgy szeretek, attól fogva hoztam a vésőimemet, mintha szobron dolgoznék lelkesen, és béke lett.

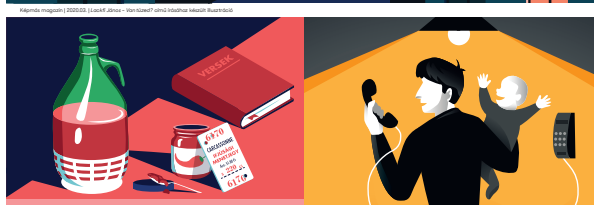
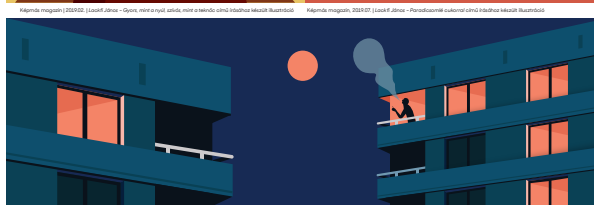
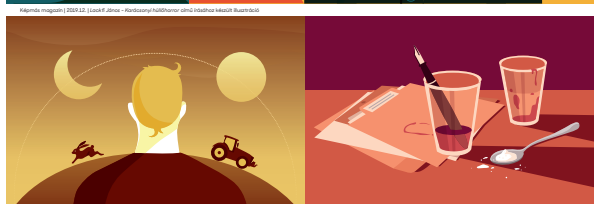


Volt olyan karácsony, amikor kis füzeteket fabrikáltam a gyerkőcöknek, összeszedtem azokat a velük kapcsolatos sztorikat, jeleneteket, amelyekből kiderül, milyen összetéveszthetetlenül fontos nekünk mind-egyikük. Mikor a nagyobbak elköltöztek itthonról, a szemét közt láttam meg egyik-másik ilyen könyvecskét, fájt, nem mondom, de hát ez van, viszont azóta is ír szeretetlevelet karácsonyra mindenki mindenkinek, és olvasáskor szem nem marad szárazon.

Volt olyan karácsony, amikor nehéz szívvel bejelentettük az öt kicsinek, hogy ajándék nem lesz, vacakul állunk, nem fér bele. Készítünk apró meglepetéseket, szerény lakomát, de bolti szuperségekről ne is álmodjanak. Karácsony előtt egy héttel postaládánkban landolt egy nekünk címzett boríték, benne negyvenezer forint. Nem dicsekedtünk a nyomorúságunkkal, a mai napig nem sejtjük, ki tehette oda. Az utolsó pillanatban végigvágattam az üzleteken, lett ajándék, volt ámulás.

Volt olyan karácsony, amikor tetőfokára hágott a készüllet, illatozott a mézeskalács, mártottuk a házi szaloncukrot, kevertük a tészta az oplatka-ostyához, melyen Szenteste osztozunk majd, én viszont egyre csak szimatoltam. Mi ez a bűz, gyerekek? Mintha egy hiúz vagy egy görény csurizta volna körbe a szobát. De tényleg, mi ez? Mindenkire ráparancsoltam, cseréljen zoknit. Cseréltem én is. Semmi változás. Aztán rájöttem, hogy a feldíszített fa illatozik ilyen penetránsan. Nyilván valami állat rájárt a fenyőlerakatra. Hogy az a... Próbáltam levendulaillattal bespriccelni, ez csak rontott a helyzeten. Bűdös is volt meg émélyítő is egyszerre. Megelégteltem a dolgot, leszedtem a díszeket, a fácskát meg ahogy volt, kihajítottam az ablakon. Fogtam egy fűrész, és a ropogós hóban indulatosan nekivágtam a Nyakas-hegynék. Egy gazdátlan telken nekiestem egy fenyőcsemetének, miközben a zöldpárti tömegek hatalmas táblákkal tiltakoztak ellenem, és a fához bilincselték magukat. A Környezetvédelmi Minisztériumban egyre-másra iktatták az ellenem szóló feljelentéseket. Úgy jöttem le a hegyről, mint egy barbár lázadó, vonszolva magam után a kivérezett teteget, melyet otthon aztán feldíszítettünk. Oké, nem ilyen drámai a helyzet, szakértők szerint a fenyő invazív faj errefelé, irtani kellene... Mindenesetre lett új karácsonyfa. A lányok azt nehezményezték csak, hogy a habkarikák ehetetlenül levendulaízűek. ♦

Az Aranyrajzszőg Díj a tervezőgrafika műfajában tevékenykedő kiemelkedő alkotók és alkotásaik elismerésére jött létre. Idén a Képmás magazin *Vízen járni tilos!* sorozatából készült tablót is beválogatták a díjhoz kapcsolódó kiállítás darabjai közé. A kortárs illusztrációk készítője Balassa Nikoletta tervezőgrafikus, a Salt Communications munkatársa.



KÉPMÁS MAGAZIN (2019-2020) | ILLUSZTRÁCIÓK
SALT COMMUNICATIONS | ILLUSZTRÁTOR: BALASSA NIKOLETTA
ART DIRECTOR: NAGY ISTVÁN



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

ISMERKEDÉS ÚTKÖZBEN

A 303 című filmről pszichológusszemmel

Honnan jövünk, hová tartunk? Van-e recept a boldog, kiegyensúlyozott párkapcsolatra? Az életleckék és a váratlan felismerések néha útközben találhatnak ránk, mint ahogyan az a 303 című film főhőseivel is történik.

◆ A TÖRTÉNET

Jan és Jule, két huszoneves szinte egyszerre vág neki a nagyvilágnak, és közben sorsuk összefonódik. Jule a bátyjától örökölt régi lakókocsival indul útnak Portugáliába, hogy fontos kérdéseket tisztázzon kint tanuló barátjával. Jan pedig azért veszi nyakába a világot, hogy eljusson Spanyolországba az édesapjához, abban reménykedve, hogy régi sebei behegedhetnek.

Nagyon jó elmerülni ebben a közös utazásban, olyan, mintha mi is a szereplők mögött ülnénk a kocsiban, szinte lubickolunk az egymásra hangolódásban, amit nem szakít meg az okostelefonok és mindenféle kütyük babrálása. Amikor két ember valamilyen formában hosszabb-rövidebb időre össze van zárva, akkor óhatatlanul előkerülnek a lét nagy kérdései: Mi az élet értelme? A harc vagy az együttműködés viszi előre a társadalmat? Mit akar a férfi, mire vágyik a nő? Van-e recept a boldogságra, hogyan kell jól élni az életet?

Jannak és Jule-nak pedig mindenről van véleménye, nem is akármilyen, sokszor teljesen ellentétes oldalról indulnak, de képesek konstruktív, már-már játékosan évődő vitát folytatni, és nem akarják mindenáron meggyőzni a másikat az igazukról. Nemcsak beszélgetnek és figyelnek, hanem tudnak csendben együtt hallgatni is, és a nehéz pillanatokban támaszként jelen lenni.

Kép: IMDb



ISMERKEDÉS ÁLOMKIVITELBEN

Valahogy ilyen ismerkedés járna minden embernek, lassú, komótos, egyáltalán nem kapkodó. A beszélgetés közben világnézetek sejlenek fel, álláspontok ütköznek, a felek óhatatlanul formálják is egymást, elindul egy összehangolódási folyamat, ami vagy sikeres, vagy nem, de legalább nyílt lapokkal történik.

Jan és Jule nem mindenáron párt keresnek, így az ismerkedésük teret ad a vonzalom lassú fejlődésének, hogy a másik személyiségét, gondolkodásmódját és viselkedését felfedezzék, és ezáltal lassan elkezdjék vonzóbbnak látni egymást. Talán leginkább ez hiányzik a mai, népszerű ismerkedési mód, az online randizás világából. Ha az első üzenetváltást követően nem érzi a felhasználó azt a bizonyos szikrát, akkor tovább lép a következő lehetőségre, és a valódi megismerés elmarad. Így viszont lehetetlen a másik embert a maga

természetes közegében, spontán történéseken és élményeken keresztül megismerni. Dan Ariely, a pszichológia és a viselkedési közgazdaságtan professzora szerint az online randiappok abbéli igyekezetükben, hogy az embereket adatbázisokba illeszthessék, azt várják a felhasználoktól, hogy számszerűsíthető tulajdonságokban határozzák meg önmagukat és a számukra ideális társat. Frappáns hasonlatával élve mindez pont annyira kudarcra ítélt próbálkozás, mint ha a teasütemény ízét a tápértékcímke alapján próbálnánk megítélni. A „humoros” címke keveset mond a tulajdonosáról, hiszen fogalmunk sincs arról, hogy ez valójában milyen embert takar. Arra számítsunk, hogy kifigurázza a hibáinkat, és folyamatosan ugrot bennünket? Vagy odafigyel arra, hogy a tréfálkozásával ne gázoljon a másik önbecsülésébe? Esetleg a humor segítségével küzd meg a nehéz élethelyzetekkel? Ez a tulajdonság azt

sem mondja el nekünk, hogy miként csillog a szeme, hogyan túr a hajába vagy kapja a szája elé a kezét, amikor nevet, pedig pont ezek a megfoghatatlan minőségek, és a közös nevetéseken keresztül szerzett tapasztalatok döntenek el, hogy szeretnénk-e vele mélyebb kapcsolatba kerülni. A társadalomtudós ezért azt javasolja, hogy már az online ismerkedés során tegyük a beszélgetéshelyzeteket a klasszikus ismerkedéshez hasonlóvá, például azzal, hogy nemcsak önmagunkról mesélünk, hanem belopjuk a közös tapasztalatszerzés lehetőségét az interakciós folyamatba. A közös online játék, beszélgetés egy weboldal tartalmáról, egy számunkra izgalmas cikkről vagy könyvről, többet árul el a másik személyéről, mint azok a tények, hogy „magas, sportos és szeret kirándulni.” Az online ismerkedést követően nem érdemes sokáig várni a találkozással és a valódi közös élmények megtapasztalásával, ami lehetőséget ad az eszmecserére, a másik gondolkodásmódjának, viselkedésének és reakcióinak a megismerésére.

MEGNYÍLNI A KAPCSOLATOKBAN

„A sebezhetőség se nem győzelem, se nem vereség. Bátorság, hogy megmutassuk magunkat, akkor is, ha nem tudjuk befolyásolni a következményeket.” (Brené Brown: *Bátraké az erő*)

A film megerősít minket abban, hogy az ember társas lény, a terheinket nem cipelhetjük folyton egyedül, nem lehet a traumákat és a sérüléseket állandóan a víz alá nyomni, mert az igazság előbb vagy utóbb utat tör magának, olyankor pedig jó, ha van mellettünk valaki, akinél támaszra lelhetünk.

Jan és Jule története rámutat arra is, hogy az emberi kapcsolatok és a szerelem válhatnak rettentően bonyolulttá, de mi magunk tesszük őket azzá. Nem attól leszünk pozitív és vonzó személyiségek, hogy a sebeinkre és a hibáinkra fátylat borítunk, hanem hogy képesek vagyunk ezeket úgy beleszőni az élettörténetünkbe, hogy a megbénító értelmezési keret helyett előremutató kimenetelt adjunk az életmesénknek. Brené Brown így ír erről: „A sors iróniája, hogy megpróbálunk megszabadulni a nehézségekről szóló történeteinktől, hogy teljesebbnek, elfogadhatóbbnak tűnjünk, de teljességünk – még teljes szívűségünk is – valójában az összes élmény integrációjától függ – beleértve a bukásainkat is.” Az igazi megélelésekhez ki kell lépni a komfortzónánkból, önmagunk megmutatásával pedig felvállaljuk sebezhetőségünket is, megkockáztatva ezzel a kudarcot. Cserébe viszont rokonlelkekre találhatunk, akik képesek megérteni és elfogadni bennünket, ehhez azonban idő kell, például egy Spanyolországig tartó út hossza.





Az online randiappok abbéli igyekezetükben, hogy az embereket adatbázisokba illeszthessék, azt várják a felhasználóktól, hogy számszerűsíthető tulajdonságokban határozzák meg önmagukat és az ideális társat – mintha a teasütemény ízét a tápértékcímke alapján próbálnánk megítélni.

A film mintát mutat arra, hogy milyen jó egy olyan ember előtt megnyílni, aki nem ítélkezik, bármit mondhatunk, nem dől össze benne a világ, és minden lényeges esemény itt és most történik. A kívülálló perspektívája pedig sokat segíthet abban, hogy helyrepackoljuk életünk kirakósának kallódó darabjait. Az ilyen gyógyító kapcsolatokban megtapasztalhatjuk, hogy a traumák és sérülések bár formálnak bennünket, de nem határozzák meg teljes egészében az életünket, van lehetőségünk arra, hogy kilépjünk az ördögi körökből, és olyan új életteret teremtsünk magunknak, amelyben könnyebb levegőt venni.

LEHET TARTÓS A SZENVEDÉLY A HÁZASSÁGBAN?

Jan és Jule egyik központi témája és vitájuk tárgya, hogy hosszú távon fennmaradhat-e a kezdeti szenvedély a kapcsolatokban. Jan szerint mivel a szenvedélyhez ellentét kell, a hosszú távú együttléthez pedig harmónia, a szenvedélyes szex és a kiegyensúlyozott párkapcsolat kizárják egymást. Hasonlóan gondolkozik Esther Perel pszichoterapeuta is, aki éppen ezért azt mondja, hogy a párunkkal töltött idő mellett nagyfokú különültségre is szükség van, hogy legyen időnk saját magunkra is, amikor eltávolodhatunk, hogy utána visszatérhessünk, és újra izgalmassá válhassunk egymás számára. Perel szerint a vágy

válsága tulajdonképpen a képzelet válsága, ezért érdemes fenntartani a kíváncsiságot egymás iránt.

Ezzel szemben Jule gondolatai a szenvedélyes szerelemről inkább John Gottman vagy Sue Johnson elméletével hozhatók összefüggésbe, akik a megoldást nem az eltávolodásban és elkülönülésben, hanem a távolság áthidalásában és az egymáshoz való közeledésben látják. Sue Johnson szerint az eszményi szexben egyszerre van jelen az érzelmi nyitottság, az egymásra hangolódás, a válasz készség, a gyengéd érintés és az erotikus felfedezés. Gottman úgy gondolja, hogy a mély, szeretetteljes és szenvedélyes kapcsolat feltétele, hogy a pár tagjai képesek legyenek őszintén beavatni a másikat az intim titkaikba, és nyíltan kifejezni az igényeiket. Szerinte, ha összeadjuk a szerelem és a szenvedély definícióját, akkor nem a személytelen kalandozások lehetőségét, hanem a bensőséges bizalmat kapjuk meg. ♦

Források:

Brené Brown: Bátraké az erő, Bookline könyvek, 2016.

Dan Ariely: Zseniálisan irracionális, HVG Könyvek, 2014.

Esther Perel: A vágy titka hosszútávú kapcsolatban (TED előadás)

John Gottman és Nan Silver: Mitől lesz tartós a szerelem? Jaffa Kiadó és Kereskedelmi Kft., 2019.

Sue Johnson: Ölelj át! 7 lépés az életre szóló szerelemért, Harmat Kiadó, 2018.



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

AZT OSZD MEG, AMI MÁST ÉPÍT!

A lelkeszi irodában három fénykép van a falon: egy Airbus felszálláskor, repülés közben és a hajtómű egészen közelről. **Dr. Thoma László** református lelkész, biblio- és pszichodráma vezető, egyetemi óraadó tanár pedig elragadtatva magyarázza a repülőgép hajtóművében a hegesztések és illesztések pontosságának jelentőségét. Pontosan passzolnak – ahogy az életének különböző egymáshoz illeszkedő darabjai is. A személyiség integritásáról, a kudarcok fontosságáról beszélgettünk.

◆ – Ahogy ránézek erre a Rolls Royce-hajtóműre, gyönyörködöm a mérnöki munka csúcsteljesítményében és a repülés végtelen szabadságában is: létezés két világ között. A repülésben szabadság és biztonság jár szorosan együtt. Egy hat-nyolc órás repülőúton az emberből előjönnek az életének a mélyre temetett dolgai.

– **Mint a pszichodramában. Érdekes a kapitány és másodpilóta tökéletes együttműködése is, ami ahhoz kell, hogy ne történjen katasztrófa.**

– Ez a helyzet úgy hierarchikus, hogy a benne lévőeknek kooperatívnak is kell lenni. Előfordul, hogy a másodpilóta veszi észre a végzetes hibát. Egyszerre kell tiszteletben tartani a másikat és a saját feladatra fókuszálni, szabadnak lenni arra, hogy jelezz, ha valami nincs rendben.

– **Vezető vagy, lelkész, biblio- és pszichodráma vezető, zenész, egyetemi tanár, hosszútávfutó, férj, édesapa. Ki vagy te ezekben?**

– Mindegyikben a Thoma Laci. (nevet) A szakmámnak három nagy pillére a lelkeszés, a pedagógia és a pszichodráma. Összefüggnek és kölcsönösen táplálják egymást, de számomra a legfontosabb, hogy mindegyik helyzetben Krisztusé vagyok. Ez nem kegyes szólam, hanem a legmélyebb valóságom. Amikor a doktori dolgozatomban (Az



önértékelés jelentősége a valláspedagógiában – a szerk.) válaszolnom kellett arra, hogy mi adja az ember stabil önbecsülését, leírtam a különböző irányzatok megállapításait, majd következett a hitvallásom: leginkább a helyén az az ember tud lenni, aki éli, amit Pál apostol az Efézusi levél harmadik fejezetében ír: Krisztusban van meggyökerezve és megalapozva. Mindenben, amit csinálok, a végső pont ez: azért tehetek bármit, mert Krisztus megmentett, és ennek az egyszerű örömeiben létezem, egyik szakmai területemen sem tudnék megállni nélküle.

– Hogyan lettél pszichodráma vezető?

– A feleségemen keresztül, akinek a tanulmányaihoz elengedhetetlen volt, és miután hosszan könyörögtem, hogy legalább a házasságunkról ne játsszon, egyszer csak ott találtam magam én is a „pálya” szélén összefont karral – de beszippantott. Többet tanultam általa az emberről és saját mechanizmusaimról is, mint a teológiai évek alatt.

– Hogy állsz hozzá a kudarcokhoz?

– Az önbizalom alakulását a siker-kudarc dinamikájával hozzák sokan összefüggésbe, jelenlegi hiperversengő kultúránkban egyáltalán nincs helye a kudarcnak, hiába tudjuk, hogy sok innovatív ötlet származik belőle. És vannak kudarcok, amelyekből a világon semmit nem lehet tanulni, egyszerűen csak be kell ismerni a létüket. Volt egy illúzióm évekkal ezelőtt, hogy velem bizonyos dolgok nem történhetnek meg. Vissza az alapokhoz: Krisztusban vagyok, Ő pedig egy olyan Isten, aki egyébként a szolgálata csúcspontján szened – ezért tud együttérezni minden szenvedővel. A kudarc is így elfogadható: nem kell magyarázni vagy eltusolni. Egy általános iskolás hittan csoportomban akkor álltam a lehető legrosszabbul egy problémás gyerekhez, amikor két kolléganő is hospitált az órán. Amilyen türelmetlenül és indulatosan kezeltem azt a gyereket, az pont az ellentéte volt annak, amit szakmailag képviselek. Elmondtam

a kolléganőknek, amit éreztem: megdőlt a magamról alkotott illúzió. A kereszténységünk nem egy folyamatos sikertörténet, mint egy cégnél, ahol marketingkérdés, hogy a sikereket még hatékonyabban kommunikáljuk. Megnyilvánulhat az életünk tökéletlensége, és az emberek tudnak hozzá kapcsolódni.

Kereszténységünk nem egy folyamatos sikertörténet.

– 300 ember aktív jelenlétével számolhatsz a gyülekezetekben. Mégis megjelenhet a sebezhetőség?

– Egy amerikai misszionárius barátom mondta: „Azt oszd meg, ami mást épít.” Mást osztok meg egy személyes lelki-gondozói beszélgetésben, mást egy pszichodráma-csoportban, mást egy oktatási közegben, mást a szószékről. Fontos, hogy lássa a gyülekezet, hogy én is küzdök olyan problémákkal, amelyekről prédikálok. *Füst* című könyvem, amelyben feldolgozom a Ráday-kollégium leégésének történetét a túlélő önvádjának szemszögéből, szintén önkiadás. De nem azért írtam, mert ez kellett a traumafeldolgozáshoz, hanem hogy a hasonló folyamatban lévőket segítse.

– A két betű a neved előtt mit jelent a számodra?

– Gyorsabban kapok időpontot az orvosnál. (nevet) A doktori folyamat tíz éve sokat tett ahhoz, aki ma vagyok, bár ha tudtam volna, mivel jár, biztosan nem vágok bele. Mélyebb kapcsolódást szereztem a saját témámhoz, ez számomra felelősséget jelent, mert ha megkérdem a véleményemet, annak súlya lesz.

– Minden váltás automatikusan az identitásod újraépitését is jelentette?

– El kell fogadni azt, hogy a mai ember narratív identitással él, a fix-identitáskategóriák modellje meghaladt gondolat. Évek alatt szövődő identitásunkban

persze már nem a serdülőkori kérdésekkel foglalkozunk, az önmeghatározás azonban folyamatos. Ha beleragad az ember egy énképbe, az egészségtelen, mert fontosabb, hogy Istennek van egy nagy története, amit a Szentírásban megmutat. Dolgom a változásaim érzékelése, de semmit nem magamtól kell kitalálnom: Isten, aki a nagy történetet írja, dolgozik az enyémen is. Ha elakadok valahol, fordulhatok hozzá. A természetes krízispontok az életünkben újradefiniálás szempontjából megkerülhetetlenek.

– Hogyan éled meg, ha a terveid felülíródnak? Tervezel a gyülekezetteddel, a családdal, és akkor jön egy Covid.

– Van egy mozaikszó, amit az amerikai katonák kezdek használni a '90-es években, amikor a harci helyzet bizonytalan volt: VUCA (változékonyság, bizonytalanság, komplexitás, kétértelműség). Most ilyen világot élünk. Ilyenkor odaállok őszintén Isten elé, és megkérdem: miért nehezíted meg ennyire a dolgom, mikor a terveim általában jól szoktak működni? Az igazi bálványok nem valami látványos monstrumok, hanem az Istenről alkotott hamis elképzeléseink. Tervösszedőléskor megállapíthatnám, hogy Isten szórakozik velem. De jó nyíltan kimondani: „Istenem, tudom, hogy te nem ilyen vagy, csak én ebben a pillanatban ezt érzem.” A kapcsolatunkba belefér, hogy ezt elmondom neki.

– Az a típusú lelkész vagy, aki nem tartja ellenségnek a pszichológiát. Mégis hol válik el a lelkigondozástól?

– A lelkész, a mediátor, a coach, a mentálhigiénés szakember mind-mind segíthet egy embert az adott probléma megoldásában, ha mindenki látja a saját területének a határait. Néhány lelkész talán attól tart, hogy pozícióvesztést okozhat a pszichológus, én együttműködés-párti vagyok. Ha észreveszem valakinél az indikátorokat, nem az történik, hogy elutalom egy pszichiáterhez és áldás, békesség; találkozom vele és imádkozom érte, mert hiszem, hogy végső kérdéseinkre az evangélium ad választ és ebből fakad teljes belső gyógyulás. A pszichológiát és a teológiát is lehet úgy gyakorolni, hogy az romboló legyen.

– Nagy fordulatszámom élsz, hogyan hat rád a várakozás?

– Alapvetően türelmetlen ember vagyok, de folyamatosan ki tudok várni, azt például, hogy ki hogyan változik. Hosszútávfutóként a testi tapasztalataim sokat segítettek ebben. ♦

ételt otthont esélyt
az éhezőknek az otthonlanoknak az esélyteleneknek



szeretet.éhség.

**Csatlakozz Te is
az ünnepi
összefogáshoz!**

Adományszámlaszám: **11705008-20464565**

Online adományozás: **www.segelyszervezet.hu**

Adományvonal: **1353** - Egy hívás/sms 250Ft



**OLVASSA A KÉPMÁS
DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!**

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető



KABRIÓVAL SUHANVA A GYÓGYULÁS FELÉ

Sok mindent mondanak az egészségügy állapotáról. Én lassan 20 éve figyelem egy piros orr mögül, és annyit biztosan állíthatok, hogy fantasztikus emberek tartják össze. Van köztük pár, akit a barátomnak mondhatok, mint például **Prodan Zsolt** szívsebészt, aki tenyéryi kisemberek szívét tartja naponta a kezében, gyerekszívdobbanásokat vezényel és két szívátültetés közt hagyja, hogy bohócdoktorként piros orrot varázsoljunk az orrára és bohócot csináljunk belőle. Nemrég kapta meg a Magyar Érdemrend Lovagkeresztjét.

◆ Bárhol dolgozhatna a világon mesés fizetésért, de a legnevesebb nyugat-európai és amerikai szívtranszplantációs intézeteknek nemet mondva jött haza sok évvel ezelőtt, és azóta is úgy gondolja, itthon van rá igazán szükség, úgyhogy marad. A műtétek során hideg fémekkel ápol barátságot, de hiszi, hogy a műtőn kívül a félelem csökkenése, a nevetés és a boldogság segíti legjobban az orvosi munkát. Ha megtudja, hogy Amerikában a gyerekek elektromos kisautóval mennek a vizsgálatokra, addig szervezkedik egy páciense apukájával, amíg adományként az osztályra is érkezik pár tűzpiros Mercedes. Azóta ezzel a minikabrióval mennek a műtőbe a gyerekek, felejtve félelmet, szorongást. Üres óráiban rajzfilmstúdió örökösével tárgyal, hogy a falakra figurákat festethessen, és azok őrizhessék a kis páciensek álmát. Két szívűtét között kitalálja, hogyan lehetne az új gyermek-CT ridegségét oldani: ma már fényfestés várja a gyerekeket, mesefigurákat vetítve az ijesztően fehér felületre. Gyermeki lelkesedéssel száll be a bohócdoktorok játékába a szülők és a gyerekek legnagyobb meglepetésére. Támogatva követi, ahogy elindul az Intensive Smile program a Piros Orr Bohócdoktorokkal, hogy ne csak a kórtermekbe, hanem a vizsgálatokra és a műtőig is elkísérhessük a kicsiket.

Azt, hogy eredeti tervei ellenére mégsem építész lett, talán jó néhány fel nem épült családi otthon, kilátó, óvoda és hűtte siratja – én legalábbis úgy képzelem, ilyeneket tervezett volna. De más építésszek házai neki köszönhetően telnek meg újra megkönnyebült sóhajokkal, önfelelt nevetéssel.

Azt mondja, máig pillangókkal a gyomrában megy be dolgozni, mintha randevúra készülne, az első kórházi napján megérezett boldog áramlás még most is tart. Ez a magát alapvetően lustának mondó ember néha 8-10 órát áll a műtőasztalon fekvő, sokszor csak 4-5 kilós kis testek felett, 48 órás transzplantációkat koncentrált végig, nemritkán kerül a keze alá 500 grammos koraszülött diónyi szíve. Ő tényleg éjjel-nappal dolgozik.



**Azt mondja, máig pillangókkal
a gyomrában megy be dolgozni,
mintha randevúra készülne,
az első kórházi napján megérezett
boldog áramlás még most is tart.**



Nem tudom, hogy hogyan nem fogy el az ereje, hogyan marad meg fanyar humora, hogyan veszi észre és dicséri meg a huszonegyedik órában is a műtősfíú mozdulatát, amint betakar egy beteget. Talán a bakelitlemezek iránti rajongása miatt tekint úgy a munkájára, mintha egy zene-művet játszana. Bevezetőjében a szülőket nyugtatja meg és készíti föl, a csúcsponton a műtetre koncentrálnak, és ha az jól sikerül, jön a katarzisz. De... mindig ott van az alá-zatra tanító „de”. Az orvostudomány fejlődése ellenére az esetek 3-4 százalékában nem sikerülnek ezek a műtét-ek, még ha mindent megtettek is. Végeláthatatlan csata ez, a szakmai és emberi határok feszegetése. És orvos és beteg közt lévő határoké is, hogy ne vesszen el benne érzelmileg, de olyan távol se kerüljön, hogy a beteg csak a megjavítandó szervet jelentse. „A gondozásnak melegnek kell lennie, embermelegnek. Ahhoz bele kell menni érzelmileg. De csak egy határig” – mondja. Például sosem megy el korábbi betegetek esküvőjére, pedig sokszor hívták. Életük nagy pillanataiban nem akarja emlékeztetni őket a betegségeikre. Ahogy a mestere mondta: „a gyógyulás a felejtés”. Ha már el tudja felejtetni a beteg, ami vele történt, az azt jelenti, hogy már nem olyan fontos neki. Tehát meggyógyult.

Azt mondja, azok a legnehezebb pillanatok, amikor nemet kell mondani. Amikor egy alig kétkilós babát hoznak, és ő tudja, hogy ha túl is éli a kicsi műtétet, akkor sem fog soha teljes életet élni. Alázattal el kell fogadnia, hogy eddig tartott a tudása.

Az sem egyszerű, amikor olyan országba hívják operálni, ahol nincsenek meg a megfelelő műszerek, vagy van felszerelés, de nincs hozzá képzett személyzet. Be kell látnia, hogy bizonyos műtéteket technika híján nem lehet elvégezni. Van, hogy ilyenkor is nekivág. És van, hogy sikerül.

Prodan Zsolt a portástól a takarítónőig mindenkit ugyanolyan fontosnak tart az Országos Kardiológiai Intézetben. „Olyan ez, mint a foci” – mondja. „Ha nincs meg a csapatszellem, a pénz önmagában nem fogja huzamosabb ideig hozni az eredményeket. Nálunk megvan. Mint egy jó zenekarban, mindenki tudja a helyét és fontosságát. A folyosót felmosó néni és a klímászerelő munkás is nélkülözhetetlennek érzi magát ebben a kórházban; tudják, hogy a tisztaság vagy a műtő hőfoka nélkülözhetetlen segítők a gyógyulási folyamatnak. Tudják, hogy együtt tudunk segíteni. Gyógyítani. Erre mostanában egyre nagyobb szükség van. Hogy gyógyuljon a világ.” ♦



SZÖVEG –
UGHY SZABINA

Én is ezt érezem

Hegy Fanni és **Törőcsik Gábor** másodéves pszichológia szakos hallgatók, egymás legjobb barátai. Közösen hozták létre az én is ezt érzem brandet, amely kezdetben csak az Instagram-oldalukon látható „életérzés” posztokból állt, mára azonban már a divatvilágba is beléptek.

◆ – **Honnan jött az ötlet, hogy kézírással – ráadásul elemista stílusú „betűtípussal” – írjatok pólófeliratokat?**

Gábor: A tavaszi karantén alatt szerettem volna valahogyan segíteni a nehéz helyzetben. Azt próbáltam kommunikálni, hogy senki sincs egyedül a gondolataival. Különbözőek vagyunk, de az érzéseink sok szempontból hasonlóak, még akkor is, ha azokat nem mindig fejezzük ki őszintén, ellentétben a gyerekekkel. A gyermeki őszinteséget, a cenzúramentességet, az érzések kendőzetlen kifejezését szerettem volna a kisiskolás írással erősíteni. Aztán amikor többen is jelezték, hogy jó lenne ezeket a feliratokat esetleg pólókon is látni, akkor már ketten kezdtünk el ötletelni arról, hogy miként lehetne mindezt a legjobban megvalósítani.

Fanni: Emlékszem, amikor elérte a 10 000 követőt az Instagram-oldal, nagyon büszke voltam Gáborra, hiszen ez tényleg egy hihetetlenül jó eredmény. Az, hogy ilyen rövid idő alatt 50 000 követőnk lett, szinte felfoghatatlan mindkettőnk számára.

– **Melyik generációhoz szóltok? Miért lehet fontos számukra az érzések ilyen jellegű megfogalmazása?**

Gábor: Nincs kijelölve egy konkrét generáció, akiket megcéloztunk. Ahogy már említettük, érzéseik mindenkinek vannak, így nagyon szeretnénk, hogy

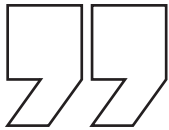
korosztálytól függetlenül bárki megtalálhassa azt a feliratot a ruháink és a posztjaink között, ami sokat jelent neki. Sokféle feliratunk van, különböző helyzetekre. Más érzés viselni egy „elég vagyok” pólót és más felvenni azt, amin „jólvanakkor.” a felirat. Ezek a ruhák megerősíthetnek akkor, amikor bizonytalanok vagyunk valamiben. Ha éppen úgy érzem, hogy nagyon kevés vagyok, nem fogok tudni megbirkózni a feladataimmal, akkor felveszem az „elég vagyok” pólót. Ha mostanában egy döntésem sem volt a sajátom, és csak sodródok az árral, akkor felveszem a „szabad akarok lenni” pólót. Az, hogy valaki tudatja a világgal az ő jogos érzéseit, olyan önbizalmat és erőt tud adni, ami nemcsak a ruha viselőjének, hanem a környezetének is inspiráló lehet. Amikor egy-egy poszton vagy feliraton dolgozunk, érzékeljük mi is, hogy nagyon nehéz pár szóban megfogalmazni egy komplex érzést, ez szerintem sok embernek okozhat problémát, nekem is szokott. Ebben szerintem jól tud segíteni az oldal.

Fanni: Azt azért látjuk, hogy a követőink nagy része a fiatalabb korosztályt képviseli. Nekik mindenképp szeretnénk jó példát mutatni, elérni azt, hogy úgy érezzék, nem ciki kimutatni az érzéseiket. Ha pedig ez néha nehéz, akkor ott vagyunk mi és a felirataink, hogy segítsünk kimutatni azokat.

Kép: enisezterzem.hu



Hegyi Fanni és Törőcsik Gábor



Ha éppen úgy érzem, hogy nagyon kevés vagyok, nem fogok tudni megbirkózni a feladataimmal, akkor felveszem az „elég vagyok” pólót.



– A feliratokból érződik egyfajta dekadencia és lázadás, de a többségük mégis pozitív. Mi a célotok azzal, hogy láthatóvá teszitek az érzéseket?

Fanni: Amikor először ruhákban kezdtünk el gondolkodni, a minőségi termékek létrehozásán túl a legfontosabb célunk az volt, hogy a feliratoknak legyen jelentése, és mindenki megtalálhassa a hozzá leginkább illőt.

Gábor: Törekszünk arra, hogy olyan szövegek jelenjenek meg a termékeken, amelyeknek pozitív az üzenete, és amelyekben megvan bennük az a fajta erő, amire sokunknak szüksége lehet a mindennapok során. Ezt lehet lázadásként is megfogalmazni, szerintem ezek inkább olyan jogos, ki nem mondott érzések, amik egészséges önbizalmat adnak.

Fanni: Én például nagyon nem szeretek prezentációt tartani, még így az online oktatás keretei között sem, de pár héttel ezelőtt én kerültem sorra az egyik gyakorlatunkon. Úgy döntöttem, hogy felveszek egy „elég vagyok” pólót az órára, és egy idő után azt vettem észre, hogy akárhányszor elakadok, megremeg a hangom, ránézek a saját kame-rám képére, ahol látom nagyban az „elég vagyok” feliratot, és hihetetlen motivációt érzek magamban. Talán az egyik legjobb prezentációmát sikerült produkálnom.

Gábor: Vagy amikor végig sétáltam egy bevásárlóközpontban az „amúgy mosolygok” maszkunkban és láttam, ahogy több ember is elmosolyodik a feliraton, aztán pedig azon kaptam magam, hogy már nekem is fülig ér a szám a maszk alatt. Ezek azok az érzések, amelyeket szeretnénk átadni a ruháink által az embereknek, hogy a felirat hasson másokra, ez pedig visszahasson a ruha viselőjére.

– Hogy születik egy-egy felirat?

Gábor: Ez nagyban függ attól, hogy milyen típusú termékre tervezzük az adott feliratot. Nemrég jelentek meg a vászontáskáink, ahol szerettünk volna egy környezetvédelemmel foglalkozó feliratot, de próbáltuk egy kicsit humorosabban, kétértelműen megfogalmazni. Beszéltünk olyan emberekkel is, akiknek adunk a véleményére és rengeteg agyalás, átfogalmazás után az „engem nem dobnak ki” felirat mellett döntöttünk. Ezt lehet úgy is értelmezni, hogy én vagyok annyira jó, hogy senki nem dobna ki egy párkapcsolatból, de úgyis felfoghatjuk, mintha a táska szólna hozzánk, hogy én nem egy műanyag zacskó vagyok, ami tíz perc használat után a kukában landol.

Fanni: De azért ez nem megy mindig ilyen könnyen. Van, hogy záporoznak az ötleteink és van, hogy elhagy

a múzsánk, de akkor megvárjuk, hogy visszatérjen, nem szeretünk erőltetni semmit.

Fanni: Aztán vannak a humorosabb felirataink, amiket tényleg mindennap érzünk. Nekem ilyen például az „akurvaéletbe” felső, amiről azt vettem észre, hogy szinte automatikusan veszem fel minden hétfő reggel, és előszeretettel cserélem le egy „nem érdekel, ha nem érdekel” felíratra, ha már nagyon elegendem van a hétből.

– Bizonyos írásokhoz tartoznak történetek is?

Fanni: Az összes pólóhoz tartozik egy történet. Nekem az egyik kedvencem az „attól, hogy látod, még nem lesz a tiéd” feliratunk. Ezzel fel szerettük volna hívni a figyelmet a nőket érő, teljesen mindegy, hogy milyen formában történő, bántalmazásokra. Valóban lehet, hogy egy picit provokatív, de szerintem így tökéletes. Szerettem látni a megdöbbenést az arcokon, amikor valakinek sikerült elolvasni a feliratot, és hirtelen azt sem tudja, hogy mit reagáljon rá. Ilyenkor akaratlanul is elmosolyodom, mert tudom, hogy átment az üzenet.

– Néhány hónappal ezelőtt divatbemutatótok is volt.

Milyen visszajelzéseket kaptatok?

Gábor: *Demeter Richárd* tervező barátunknak köszönhetően – akivel egyébként folyamatosan együtt dolgozunk a kollektívokon – belesöpöntünk ebbe a világba, pedig korábban ezt álunkban sem gondoltuk volna. Különleges élmény volt, élveztük minden pillanatát, de a munka oroszlánrésze Fannira hárult, hozzá sokkal közelebb áll ez a terület.

Fanni: Életünk egyik legnagyobb élménye volt, de rengeteget dolgoztunk vele. Elképesztő volt látni, hogy mennyire tetszett az embereknek. A lényeg az volt, hogy megmutassuk, hogy ezek a pólók felvehetőek akár egy magassarkúval, kosztümmel is, így teljesen bele tud illeni egy munkahelyi környezetbe, de ugyanúgy tökéletes egy lezser, hétköznapi farmer outfithez is. Remek tervezők és csodás ruhák társaságában szerepelhettünk, nagyon féltünk a fogadtatástól, mégis úgy érzem, hogy sikerült valami egyedit, valami egészen mást alkotnunk. Szinte minden modell fekete-fehér szettben jelent meg, összhangban az oldal színeivel. Azt a pillanatot, soha nem fogjuk elfelejteni, amikor a show végén a legjobb barátommal karöltve kiléptünk a kifutóra és láttuk, hogy mennyire tetszik a közönségnek, a barátainknak és a családunknak az, amit létrehoztunk. ♦



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

Osztálytalálkozó

Mindenki mondjon egy-két szót magáról, kérlek benneteket, elsősre tényleg fogjátok rövidre, hogy mindenkire jusson elég idő, köszönöm!

- ◆ Tanárnő:
– még ott, kollégák, diákok, azért szeretem, még 2 év, osztályfőnök már nem, elég

Osztálynévsor szerint:

- ELTE, BME, Erasmus, posztgrad, multi
- én IBS, PR, BMW, Audi, BMW
- nekem OKJ, TB, gyes, gyed, gyes, gyed, gyes, gyed
- rögtön USA, most is, Ohio
- velem semmi, két gyerek, iroda, férj
- tanár
- tanár, egy kislány
- nekem tanya, marha, unalmas, jó, levegő
- hivatásos, főleg békefenntartó, erre-arra, nem publikus, lassan nyugdíj
- főállású, otthonszülés, otthon süttöt, házi, bio, kézműves
- hát én CNC, Graz, Salzburg, Hamburg, Malmö, Helsinki, megint Graz
- tanár, mat-fiz, délután magánórák, felvételi ponthatár, vasútmodellezés
- OKJ, ékszerüzlet, pláza, akció, szórólap, lájkold
- ipari park, erdő-szántó, földalapú, strukturális, tender, EU, hitel, terepjáró, buszsáv
- tanár, film, színház, muzsika, család, igazgató-helyettes
- óvónő, opera, természetjárás
- fogorvos, tévéreklám, Sensodyne, esztétika, implantátum, Euro, CHF, GBP
- gyógypedagógus, hátrányos, egy fiú, válás
- ügyvéd & partners, ötker, Jaguár, CHF, stroke
- tanár
- edzőterem, börtönőr, most security, tulaj, BMW
- vidék, főszuli, diploma, műkörom, Facebook, fotók (kölyökállat, nyaralás, reggeli, ebéd, vacsora, újruga, újfrizu, régiruga, régifrizu, előtte-utána), bölcsességek, lájk, poszt, megoszt, boldog
- felvételik, Képző, Képző, Képző, Ipar, Ipar, reklámgrafika, webdizájn, biosz-rajz, most itt, régi iskola, tanár, ofő kolléga... hát így ◆





Backstage az újpesti OFF Kultúrszövőgyárban



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A „PHYGITAL” DIVATHETEK

A járványhelyzettel nagy átalakulások indultak el: egyre többen hangsúlyoztatják, hogy lassulnia kell a divatiparnak, és a szakmát körbeölelő kommunikációs szférának is újra kellett definiálnia magát.



MERO

◆ A közönséggel futó bemutatók helyett egyik pillanatról a másikra digitális tartalomban, videóanyagokban kellett gondolkodni. A szükségből erény lett, látványos alkotások születtek, új műfajok kezdtek kialakulni. Olyan digitális bemutatók és prezentációk jöttek ki, amelyek az eddigi kísérletező divatfilmek stílusát is meghaladva, a klipes és digitális art performanszos formákat újraértelmezve erősítették a divatmárkák kommunikációját.

A kijárási tilalmak idején a nyári divathetek szinte kizárólag digitális bemutatkozást tettek lehetővé, az őszi New York–London–Milánó–Párizs tengely résztvevői viszont már választhattak, hogy maradnak az online keretei között, vagy a szigorú szabályokat betartva hagyományos bemutatót szerveznek. A szűk körű eseményeket jól felszerelt forgatócsoport követte végig, hogy aztán mindezt a szélesebb közönség az otthona biztonságában élvezhesse, sok esetben azonnali, élő közvetítésben. Az őszi divathetek eseményeire így a fizikai és digitális szavak ötvözetéből teremtett „phygital”

elnevezést kezdték el használni. A divattervezés ugyanis kicsit egyfajta jövőkutatás is. A bemutatott kollekciók változatossága jól reflektál a járványhelyzetből adódó bizonytalanságra.

A **Párizsi Divathét** kifutóin a kollekciók és show-k nagy része utalt a járványhelyzetből adódó nehézségekre, a maszk viseletére, a távolságtartásra és a régi idők utáni vágyakozásra. A **Milan Fashion Week**en a járványhelyzet science-fiction hangulatára kevésbé reflektáló kollekciókat mutattak be, az olaszok a kultúrájukhoz gyakran társított örök optimizmussal most is inkább egy reményteljes, színes, tobzódó tavasz-nyarat álmodtak a világnak. Bemutatóik azt is példázják, ahogyan a digitális technika találkozott a fizikai kifutó élményével. A helyszínváltások (Valentino), a külső-belső terek kombinációja (Hugo Boss) vagy éppen a színpadias, fantáziavilág megteremtése (Versace) vágott életekbe invitálta a nézőt, bizonyítva, hogy a turistalátványosságok szempontjából gyakran szegényesnek minősített Milánónak igenis ezer arca van. ➤



Virág Kerényi Virág Kerényi



Míg a francia divathét alatt bemutatott kollekciókat a járványhelyzetre való reflektálás és ennek művészi-
leg kifejezhető aspektusai jellemezték, az olaszok pedig a teljes optimizmus jegyében álmodták meg a trendeket, **Londonban** és **New Yorkban** sokan a természetbe való visszavágyódást hangsúlyozták. Az Erdem *Susan Sontag* egyik romantikus regényéből ihletődve egy ősfás hangulatba vitte modelljeit, a Burberry pedig egy félórás, zenés performanszal vonultatta ki a teljes kollekciót egy igazi erdőbe.

HATÁRON INNEN

A szakma hazai képviselője a **Magyar Divat és Design Ügynökség** szervezésében kizárólag digitálisan mutatta be a jövő tavaszra és nyárra szánt kollekciókat. Két helyszínen történt a forgatás: a romantikus, nagy csilláros, fehér fényű Festetics Palota volt az egyik, az ipusztériális, újpesti OFF Kultúrszövögyár sötét hangulatú, fekete hátterű belső tere a másik.

A palota adott helyet Virág Kerényi, a Sentiments-Couture, a MERO és a Kata Szegedi darabjainak. A filmforgatásokon edződött, de amúgy is korlátlan fantáziával megáldott **Kerényi Virág** a karantén ideje alatt felfokozott alkotói energiákkal vetette bele magát a táska-, fejdísz- és ruhakészítésbe. Gazdagon díszített darabjai a kortárs magyar öltözködési kultúra komfortzónáit feszegetik. A **SentimentsCouture** alkotója, Joó Beatrix most bemutatott kollekciója a Szép remények kultikus filmjéből inspirálódott, és közben a trópusok esztétikáját idézi. A couture darabokat a magas minőségű anyagok használata mellett a kontrasztos társítások, csipkék, fodrok, selymek, flitterek teszik különlegessé. A **MERO** darabjait a lágy, derékhangsúlyos formavilág, izlése-
sen válogatott anyagok és alkatfüggetlen szabásvonalak jellemzik. Merő Péter és Deér-Merő Bianka márkájukat a női lét végtelen tiszteletére építették fel. Öltözékeikkel hozzájárulnak a sikeres, dinamikus nő megjelenéséhez.



Sentiments Couture

Szegedi Kata folytatja az innovatív, modern dizájn újraértelmezését. A kollekció darabjai szemkápráztató látványvilággal az éles sziluetteken keresztül hozzák a lazaság és az erő kontrasztos dinamikáját.

Az OFF Kultúrszöveggyár sötét terében többek között a ZIA, az ABODI, az AERON és a THE FOUR vonultatják fel a jövő évre tervezett tavaszi-nyári darabjaikat.

A **ZIA** márká tervezőjének, Csizmazia Anettnek a törekvése, hogy fenntartható darabjai egy életre szóljanak, kortárs és klasszikus jegyeket párosít. A tavaszi-nyári kollekció öltözékeiben a természetközeli stílus találkozik az urbánus viselettel. **Abodi Dóra** most bemutatott kollekciójával folytatja a korábban megkezdett saját mitológia építését, amelyhez ezúttal képzőművész nagyszüleinek munkáiból és az ő szerelmükből merített inspirációt. A hagyomány és a fenntartható innováció kivételes ötvözésével egyfajta futurisztikus barokk stílust teremt, amiben

a klasszikus nőiség mitikus szerepvállalással társul. A **THE FOUR** márká alkotásai egyedi vizuális megoldásokkal reagálnak aktuális kérdésekre. Az elegáns anyagvilág retróhatású modern darabokkal társul az öltözéksorban. Az **AERON** öltözékeiben a hordhatóság kreatív designer szemlélettel társul. Egyre több az egy méretű vagy méretfüggetlen fazon, ami a webes értékesítésnél nagy előnyt élvez.

Miközben boltokba talán ritkábban járunk, a digitális tartalmak terjedésével a szakma korábban elérhetetlennek tűnő körei közelebb kerültek a közönséghez, mint valaha. Mélyinterjúkon és kulisszába betekintést nyújtó, dokumentumanyagokon keresztül ismerhetjük meg a legelérhetőbb alkotókat is, azt, hogy mi hogyan készül, egy-egy darab mögött mennyi munkaóra és kreatív munka van. Miközben a vásárlóközönség nevelése a cél, a divatszakma ebben a kényszerű lassulásban önmagát is átneveli. ♦



A TERMÉSZETES CSODASZEREK TERMÉSZETE

Mit igazol
a tudomány a
gyógynövények
csodás hatásaiból?





Az idősek igazi kincsesbányát jelentenek a szélhámusoknak, hiszen sok krónikus betegségük van, viszont nehezen igazodnak el a hírek útvesztőjében.

Gyakran kiáltják ki csodaszernek a legkülönfélébb gyógynövényeket, egyéb alapanyagokat, a karácsonyi fűszerek közt is vannak ilyenek. Mindenki felkapja a fejét az ilyen hírekre, de miért kell kritikával kezelni a túl szép ígéreteket?

- ◆ A gyógynövények alkalmazása sok betegségnél hasznos, a teák, gyógynövénytartalmú készítmények egyszerűbb esetekben segíthetnek. Sok olyan növény van, amelyből gyógyszer is készül, hatékonyságát pedig klinikai vizsgálatokkal is igazolták. Az egyik legismertebb talán a fűzfa, amelynek vegyületeiből lázcsillapítókat, fájdalomcsillapítókat fejlesztettek, de kivonata hatékonyan csökkenti a menstruációs fájdalmat is. Sokan esküsznek a galagonyára is, amelynek virágzó hajtásvége az enyhe vagy közepes súlyos szívelégtelenség kiegészítő kezelésére használatos. Teljes joggal, hiszen jótékony hatását kettős vak, placebokontrollos klinikai vizsgálatokkal igazolták. Terjednek ugyanakkor olyan hírek is, amelyek alaptalanul – vagy a tényleges hatást félremagyarázva – tulajdonítanak jótékony hatást gyógynövényeknek. Ilyen állításokkal keresték meg egyre gyakrabban **dr. Csupor Dezsőt**, akiről frissen tudományos fokozatot szerző farmakognóziai szakgyógyászterezsként, egyetemi oktatóként elterjedt: ért a gyógynövényekhez. Az interneten fölbukkanó butaságok miatt egyre több kérdést kapott, egy idő után nem is volt képes rájuk egyenként válaszolni, egyszerűbb volt publikus felületen megtennie ezt. Így született a gyógynövényekkel, gyógyszerekkel, étrend-kiegészítőkkel kapcsolatos tévhitekkel foglalkozó Ködpiszkáló blog. Később munkatársaival az ezek dzsungelében történő eligazodást segítő Pirulakalauz oldalt is létrehozta, majd idén ősszel kiadtak egy könyvet is. Ebben igyekeznek tisztázni, hogy az egyes gyógynövények és hatóanyagok mire jők ténylegesen, és mire nem.

TUDOMÁNYOSAN A FAHÉJRÓL

„Áltudományos állítások főleg olyan betegségek kapcsán kerülnek elő, amelyekkel az orvostudomány sem nagyon tud mit kezdeni, amelyek nem igazán gyógyíthatók. Ilyenkor érnek a legjobban célra a csodaszergyárosok ajánlatai. Klasszikusan ilyen krónikus betegség a reumatoid arthritis, a cukorbetegség, de egyes daganatos betegségek is. Vagy bármi, ami az idős embereket érinti” – emeli ki a szakgyógyász. Az idősek igazi kincsesbányát jelentenek a szélhámusoknak, hiszen sok krónikus betegségük van, viszont nehezen igazodnak el a hírek útvesztőjében, könnyű őket megfogni. Vevők lehetnek például arra, hogy a fahéj egy csodaszerné a cukorbetegségre, pláne, hogy ennek van is alapja. „Jelentek meg tanulmányok arról, hogy a fahéj csökkenti az éhgyomri vércukorszintet, viszont hosszú távú hatásossága még nem igazolt. Az, hogy ez a növény csökkenti a vércukorszintet, nem jelenti azt, hogy fölöslegessé tenné a gyógyszeres kezelést” – mondja Csupor Dezső. A fahéjjal az a legnagyobb gond, hogy nem ismert, milyen hatóanyagai fejtik ki a vércukorcsökkentő hatást: a vizsgálatokban vizes és alkoholos kivonatát, illóolaját egyaránt alkalmazták. Ezzel összefüggésben az sem ismert, hogy pontosan milyen adagban kell alkalmazni a különböző termékeket ahhoz, hogy megfelelő mértékben csökkenjen a vércukorszint. Emiatt javasolják a készítményeket is inkább csak a terápia kiegészítésére. Másrészt bizonyos típusú fahéjaknak nagy dózisban májkárosító hatása lehet, ezért a korlátlan fogyasztás nem ajánlott. Sokkal jobb, ha nem csodát várnak tőle, hanem például cukorbetegség esetén használják sütemények, desszertek ízesítésére. Hatóanyagainak ilyen esetben biztosan nincs negatív hatásuk, előnyük viszont lehet. Már csak azért is, mert a fahéj illóolaja bizonyítottan enyhíti az emésztési panaszokat. De használhatóak a kezelés kiegészítésére étrend-kiegészítők is, csak előtte érdemes a dózissal kapcsolatban egyeztetni szakemberrel, például gyógyszerésszel.

CSODASZEREK TÁRHÁZA

Sok rosttalmú növényről is kimutatták, hogy az étrend részeként csökkenti a vércukorszintet. Ilyen például a görögszéna és az útifű maghéja, de ez sem jelenti azt, hogy az ezek készítményeit szedő 2-es típusú diabéteszes betegek rendben lesz a vércukra. Kikiáltották már csodaszernak az oregánót és a csilipaprikát is amiatt, mert laboratóriumi körülmények között gátolják olyan enzimek működését, amelyeknek blokkolása hasznos lehet a cukorbetegéknél. Ugyanakkor a labor és az emberi szervezet két külön dolog: ami a kémcsőben működik, az nem feltétlenül válik be tényleges kezelésnél. Sokan magasztalják a kukoricabajuszt is, pedig esetében a vércukorszintet csökkentő hatásnak még elméleti alapja sincs: egyszerűen nincs megbízható információ e gyógynövény ilyen jellegű hatásáról. Megesik az is, hogy az inzulinra szoruló 1-es típusú cukorbetegeket hitegetik csodaszerekkel, különböző gyógyteákkal, függetlenül attól, hogy az inzulint szájon át szedett készítményekkel – legyen az gyógynövény vagy akár gyógyszer – nem lehet kiváltani. Náluk az egyetlen szerencse, hogy a nem megfelelő kezelés miatt hamar rosszul lesznek, így a vércukorszintjük észrevétlenül nem lehet tartósan magas.

AZ ÍZÜLETEK MEGMENTŐJE?

Ismert autoimmun betegség a sokizületi-gyulladásoként emlegetett reumatoid arthritis is, amellyel az orvostudomány sokáig nem tudott mit kezdeni. Ma már vannak rá hatékony terápiák, de gyógyítani ma sem tudják, egyedül kezelni lehet. „Erre a betegségre főleg külsőlegesen alkalmazott csodaszereket, különféle balszamokat ajánlanak a sarlatánok. Ezek az illóolaj-tartalmú készítmények jellemzően fekete nadálytővet is tartalmaznak, összetevőik pedig külön-külön sok problémánál hatékonyak” – mondja Csupor Dezső. A fekete nadálytő hátfájást csillapító hatását például placebo-kontrollos kettős vak vizsgálatok is igazolták, és hasonlóképpen bizonyított az is, hogy izületi gyulladásoknál és rándulásoknál enyhíti az izületi és izomfájdalmat. Vizsgálatokkal bizonyították azt is, hogy húzóadásoknál hatása megegyezik a diklofenákot tartalmazó gyulladáscsökkentő krémekével. Arról viszont szó sincs, hogy megszüntetné azt a gyulladást, amit a reumatoid arthritis esetében az immunrendszer hibás reakciója okoz. Ráadásul ha az ilyen jellegű autoimmun betegségek-nél az orvos által elrendelt bázisterápiát fölfüggesztik a hamis ígéretek miatt, a betegség fellángol, az izületek pedig komolyan károsodhatnak. A csalók aktivitását jelzi, hogy amióta szakértőnk a koronavírus miatt sokat van otthon, vonalas telefonján rendszeresen hívják ilyen

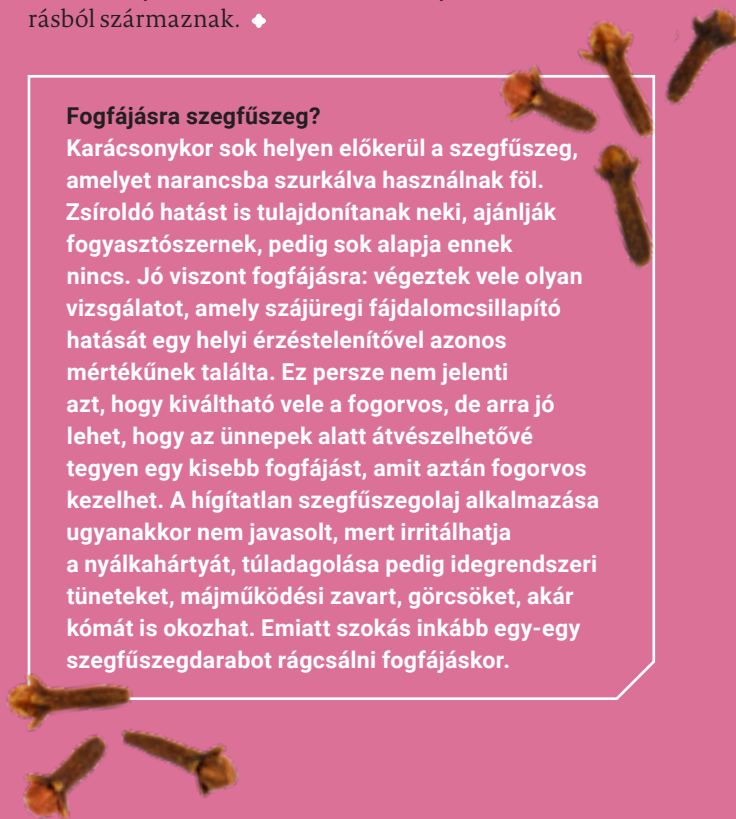
cégek „tanácsadói”, bevezető áron kínálva a termékeket. Ez a módszer idős embereknél gyakran beválik, vagyono-kat költhetnek hatástalan csodaszerekre.

SAROKBA SZORÍTOTT BETEGEK

A csodaszerek piacának legnagyobb részét a daganatos betegségekre ajánlottak teszik ki, de korábban ilyen volt a hepatitis C is. A fertőző májgyulladás ezen típusát főleg korábbi vértömlesztések miatt kapták el a betegek (régén még nem ellenőrizték megfelelően a vérkészítményeket), pár évvel ezelőttig pedig menthetlenek voltak az érintettek: a végkifejlet jó esetben májátültetés lehetett, rosszabb esetben halál. A hepatitiszes betegeknek elsősorban a macskakarom készítményeit ajánlották, pedig annak ilyen jellegű hatása egyáltalán nincs. Ajánlották a macskakarmot daganatos betegségek kezelésére is amiatt, mert a benne lévő alkaloidok laboratóriumi kísérletek során a leukémiasejtekben daganatellenes hatást mutattak. Viszont ilyen jellegű hatást egyetlen humán vizsgálat sem tudott igazolni. Ez ugyanakkor nem jelenti azt, hogy a macskakarom másra sem jó: placebo-kontrollos vizsgálatokban például bizonyították, hogy enyhíti a porckopás miatti térdfájdalmat. Viszont mivel a macskakarom olyan hatóanyagokat is tartalmaz, amely nagy mennyiségben ártalmas a szervezetre, csak olyan készítményeit szabad használni, amelyek ellenőrzött forrásból származnak. ♦

Fogfájásra szegfűszeg?

Karácsonykor sok helyen előkerül a szegfűszeg, amelyet narancsba szurkálva használnak föl. Zsíroló hatást is tulajdonítanak neki, ajánlják fogyasztószernek, pedig sok alapja ennek nincs. Jó viszont fogfájásra: végeztek vele olyan vizsgálatot, amely szájüregi fájdalomcsillapító hatását egy helyi érzéstelenítővel azonos mértékűnek találta. Ez persze nem jelenti azt, hogy kiváltható vele a fogorvos, de arra jó lehet, hogy az ünnepek alatt átvészeltetővé tegyen egy kisebb fogfájást, amit aztán fogorvos kezelhet. A hígítatlan szegfűszegolaj alkalmazása ugyanakkor nem javasolt, mert irritálhatja a nyálkahártyát, túladagolása pedig idegrendszeri tüneteket, májműködési zavart, görcsöket, akár kómát is okozhat. Emiatt szokás inkább egy-egy szegfűszegdarabot rágszálni fogfájáskor.



KÉPMÁS-ESTEK ONLINE

KÉPMÁS-ESTEK A YOUTUBE CSATORNÁNKON

Korábbi Képmás-estjeink körülbelül egy órás vágott verzióját bármikor visszanezheti.

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

Iratkozzon fel, hogy értesítést is kapjon legújabb videóinkról!

Fő támogató:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

KÉPMÁS családi naptár



AZ ÖSSZES CSALÁDTAG PROGRAMJA EGY HELYEN!

VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG DECEMBER 10-IG
KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL

20% KEDVEZMÉNNYEL

1700 Ft helyett 1360 Ft-ért*

kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.

Ha karácsonyra rendelné meg, kérjük,
adja fel és fizesse ki rendelését december 10-ig.



The collage shows three pages of the 'Képmás' family calendar. The top page is for May (Május) with a green header and a family illustration. The middle page is for July (Július) with a red header and a family illustration. The bottom page is for September (Szeptember) with a blue header and a family illustration. Each page includes a list of days with their corresponding day of the week and a grid for scheduling activities.

20
21

 Családi naptár



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Ünnepi lakoma ÉS VENDÉGVÁRÁS

Enni ünnep. Ezt a magyar embernek nem is nagyon kell magyarázni, tisztában van vele. Nemcsak attól esik jól enni, hogy minőségi alapanyagból finom ételt készítünk, hanem akkor lesz igazi az élmény, ha megadjuk a módját: szépen megterítünk és hálát adunk érte.

◆ Régi szakácskönyveink a terítésnek gyakran külön fejezetet szenteltek. A hozzáállást jól mutatja a szegedi főzőasszony, Rézi néni, aki azt írta 1876-ban, hogy az asztal „mindenkor oly oltár volt, melyen a legtöbb ember igen szívesen áldoz. (...) Az asztal díszes felszerelése ennél fogva most már a mindennapi szükségések sorába tartozik.” Nézzük, hogyan működött ez a valóságban régen – ebből talán az is kiderül, hogyan működhetne ma.

NEMESI LAKOMÁK

Hazánkban már a 12. század második felétől használtak abroszt. A főúri udvarokban később egyszerre többet is. A Thurzó család udvarában például bőrabroszt vagy szőnyeget tettek a vékonyabb anyagú abrosz alá. A 17. századi erdélyi fejedelmi udvarban ünnepi lakomák alkalmával akár négy réteg is lehetett az asztalon. Elsőként egy arannyal hímezett jött. Ezt egy szintén arannyal hímezett selyemabrosz követte. Ezután következett az arany virágokkal hímezett lengyel bőr, majd az utolsó, a legvékonyabb anyagú abrosz. A nemesi udvarok asztalterítőjén ott díszelgett a család címere, címerállata vagy egy monogram, a szélekre pedig növényi motívumokat hímeztek az asszonyok. És hogy a nagyságrendeket lássuk: Thurzó Zsuzsa hozománya

1603-ban 40 abrosz volt, míg negyven évvel később Thököly Máriáé már 100 darab. És akkor még nem beszélünk az asztalkendőkről (a cipót takarták le vele, illetve szalvétaként használták), evőeszközökről, fűszertartókról, ecetes és olajos üvegcsékről...

POLGÁRI ZSÚROK

Néhány évszázaddal később, a polgári háztartásokban reggelihez pasztell, ebédhez és vacsorához pedig hófehér damasztterítő dukált. Kávéhoz, ötórás tea-hoz és zsúrhoz hímezett vagy színes lenvászon terítőket ajánlott az Új Idők illemlékdexe. A korabeli könyvek természetesen kitérnek a különféle porcelánokra, díszes tányérokra és evőeszközökre is. Az 1930-as években úgy tartották, a „repkényfüzerek és fenyőgallyak igen hatásos díszei lehetnek a terített asztalnak.” Illetve „alacsony virágdísz, lefektetett girlandokkal, folyondár, aszparágusz, karácsony táján fenyő, húsvétkor barka” kerülhet az asztalra. Egy hétvégi kiránduláson is gyűjthetünk tehát dekorációt. A szezonális gyümölcsöket, az almát, narancsot, zöld leveleket szintén ajánlják. „A szépen megterített ebédlőasztal első pillantásra elárulja, hogy milyen idényben vagyunk” – jegyzi meg a Pesti Hírlap szakácskönyve. Különösen igaz ez a karácsonyra.

Kép: Gettyimages Hungary





PARASZTI ÜNNEPLÉS

Ezen a napon három szentmisét tartottak, és ezzel összhangban néhol a karácsonyi asztalt is három abrosszal terítették meg. Gyakrabban kettő terítő került az asztalra, fehér és piros színű („Az én szerelmem fehér is, piros is, kiteszik ő akár tízezer közül is.” Én 5,10). A karácsonyi abrosszak egyébként különleges erőt tulajdonítottak, néhol ebből vetették az első búzát, hogy jó legyen a termés. A lakodalmában ráterítették az ifjú párra, hogy boldogok legyenek, de a betegeket is berakarták vele a gyógyulás reményében. Az asztalra és az asztal alá ilyenkor szalmát, magvakat szórtak, hogy a következő év termékeny legyen, a család bőségben éljen, illetve azért, hogy a karácsony éjjelén látogató angyalok és a kis Jézus szállást és enni-valót találjanak. A földre hintett szalma emellett a betlehemi istálló jelképe is. Néhol a karácsonyi asztal alá kis teknőt tettek, ez volt Mária teknője. A vacsora fogásaiból mindenki rakott bele, és másnap a koldusok kapták meg.

Minden ünnepi lakomán gondoltak arra is, akiknek nem jut.

KARÁCSONYI VENDÉGVÁRÁS

A böjtös ételeket az éjféli mise után felváltották a gazdagabb fogások – ezeket (disznótoros, kolbász, töltött káposzta) már előre elkészítették, csak melegíteni kellett őket a kemencében. A karácsonyi kalácsfélék, a mézzel kínált ostyák, a mézes dió Krisztus-szimbólumok. Úgy tartották, miként a dióbél a héjában, úgy rejtőzködött a Megváltó Mária méhében, majd sziklasírban, hogy utána az embereknek üdvössége lehessen. A dióhéj ezért nem kerülhetett a szemétre, a vacsora többi morzsalékával együtt ezt is elcsomagolták. Gyógyításra használták, termőföldre szórták, máshol az ég madarainak adták. Szokás volt még a szoba minden sarkába diót dobni, miközben keresztet vetettek – ez a négy égtáj felé, az egész világnak szóló ajándékozást jelképezte. A fiúk a lányoknak az éjféli mise előtt szintén diót és almát ajándékoztak. Az alma egyszerre kötődik a néphagyományban Ádámhoz és Évához, valamint Jézushoz („A kis Jézus aranyalma, Boldogságos Szűz az anyja”). Az almából minden családtag evett, hogy a család majd a mennyben is együtt maradjon. Ezek a szimbólumok és szokások mind azt a cél szolgálták, hogy az ünnep ne csak egy étkezés legyen, az étkezésben is az ünnepet, az Ünnepelet hozták otthonaikba. A sütés-főzés, a ház kitarítása, a karácsonyi díszítés, a rituális tisztálkodás mind a Vendégváráshoz kapcsolódott a néphagyományban. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

ROSTBAN AZ EGÉSZSÉG

Nem vitamin, nem ásványi anyag, mégis nagyon értékes – mi az? Az élelmi rost, amiről keveset tudunk, pedig egészségünk megőrzéséhez elengedhetetlen, hogy kellő mennyiségben fogyasszuk. Miért fontos ez az összetevő, amit igazából meg sem tudunk emészteni? Be lehet-e illeszteni a karácsonyi menübe?

◆ Az talán nem újdonság, hogy a rostban gazdag étrend segíti megelőzni a székrekedést, és azt is hallottuk már, hogy a megfelelő rostbevitel csökkenti a vastagbélrák rizikóját. Ha a rostfogyasztás rendszerben van, bizonyítottan kisebb eséllyel alakul ki elhízás és cukorbetegség, magas koleszterinszint. Összetett okok miatt alacsonyabb a szív- és érrendszeri problémák gyakorisága, és kisebb eséllyel alakulnak ki ún. béldivertikulumok. Ez azt jelenti, hogy a bél nyálkahártyája betüremkedik a bélfal izomrostjai közé, egészen a bél külső, hashártyával borított részéig. Ezek a kis tasakok az esetek 80 százalékában nem okoznak problémát, de ha mégis, vérzések, gyulladások jelentkezhetnek. A kellő rostbevitel csökkenti az ilyen béltrasakok kialakulásának esélyét.

MENNYI ROSTRA VAN SZÜKSÉGÜNK?

„Az étrend akkor nevezhető rostúsnak, ha a napi rostbevitel 35-45 gramm közötti. Az ennél jelentősen magasabb, extrém bevitel már befolyásolhatja egyes vitaminok és ásványi anyagok felszívódását, bár ez a hatás függ a rost típusától is” – mondja **Soltész Erzsébet**. A dietetikusnak és szerzőtársának nemrég jelent meg könyve *A rost jó!* címmel, amelyben a témát alaposan körbejárják, jól használható gyakorlati tanácsokat adnak a bevásárláshoz és a főzéshez. Erre szükség is van, mert míg az emberek fejből tudják, miben van sok C-vitamin vagy éppen vas, addig a rosttudatos táplálkozásra kevesen figyelnek. A felmérések szerint a napi átlagos rostbevitel 20-25 gramm. Persze sokan tudják, hogy

a gabonatermékek közül a zabkorpa, a barna rizs és a teljes őrlésű tönkölybúzáliszt sok rostot tartalmaz, de a hajdinát, az árpat és a kölest már kevesen, még kevesebben használják. Pedig sokszor már az is elég a megfelelő rostbevitelhez, ha a rakott, töltött ételekbe – akár a karácsonyi töltött káposztába is – nem egyszerű fehér rizs kerül, hanem ezek valamelyike. Zsemlemorzsza helyett a fasírtba tehető korpa, viszont nem mindegy, melyik: a búzakorpa ugyan ismertebb a zabkorpánál, és egészségesebb is, de mivel sokat ront az élvezeti értéken, szerencsésebb helyette az amúgy alacsonyabb rosttartalmú zabkorpát használni. Összességében a rosttudatos táplálkozás titka az, hogy változatosan együnk mindenféle élelmiszert, ne mindig a megszokott termékeket emeljük le a polcra.

A CSICSÓKÁTÓL A BANÁNIG

A táplálkozás rostban gazdagabbá tehető azzal is, ha a zöldségeket jól választjuk ki. „Alapvetően minden zöldség és gyümölcs tartalmaz rostot, de van néhány, amely ebből a szempontból kiemelkedő. Remek rostforrás például a zeller, ami elkészítéskor összeesik, így egy-egy ételbe, például egy krumplikörethez, sokat lehet belőle csempészni” – emeli ki Soltész Erzsébet. A spenót is rostbajnok, főzőskor pedig szintén összeesik, így bőven lehet belőle annyit fogyasztani, hogy elegendő rosthoz jusson a szervezet. Karácsonykor a töltött káposztához használt savanyú káposzta a legjobb rostforrás, ezt a fogást pedig érdemes nem csak az ünnepek alatt fogyasztani. Elképesztően

Kép: Profimedia – Red Dot | Calum Lewis, Cole Patrick, Laura Lefurgey-Smith / Unsplash





sok rost van a csicsókában, amit tehetünk a hal mellé kerülő burgonyasalátába krumpli helyett is, de csak óvatosan: a benne lévő rost az inulin, ami remekül táplálja a hasznos bélbaktériumokat, de aki nincs hozzászokva, annál puffadást okozhat. Ebből emiatt érdemes először csak egy keveset enni, és az adagot folyamatosan növelni. Aki viszont erre érzékeny, az jobb, ha marad a burgonyánál, amiben szintén sok rost van.

A száraz hüvelyesek közül a babot, a csicseriborsót, a lencsét és a vöröslencsét lehet kiemelni, de ezek felhasználására is ügyelni kell. A szárazbab és a lencse az érzékeny emésztőrendszerűeknek felfúvódást okozhat, ezt a hatását előáztatással, illetve az első főzőlé leöntésével lehet csökkenteni. A csicseriborsó a babhoz és a lencséhez képest ritkábban okoz emésztőszervi problémákat – elsősorban puffadást –, de aki érzékeny az ilyesmire, annak ezzel is csínján kell bánnia. Aki ilyen jellegű rizikót nem akar, az a vöröslencsével jár a legjobban. A gyümölcsök közül a málnát lehet kiemelni, amelynek rosttartalma igen magas, szénhidrátartalma viszont alacsony. Hasonlóan jó a szeder, de remek választás az alma és a körte, sőt a banán is, amelyeket süteményekben bátran lehet használni. És persze érdemes figyelni arra is, hogy a sütik teljes kiőrlésű zabliszttal vagy tönkölybúzaliszttel készüljenek. Sok rostot tartalmaz a karácsonykor bőséggel használt dió, a mandula és a mák is. Ezeket elsősorban persze ízükért és értékes telítetlen zsírsavaikért fogyasztjuk, de emellett valódi rostbombák. ♦

MIK A ROSTOK?

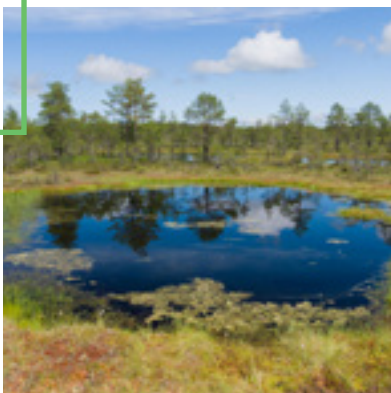
Élelmi rostok alatt a növények emésztetetlen alkotóelemeit értik. Vízben nem oldódó élelmi rost például a cellulóz és a lignin, amelyekből a teljes őrlésű gabonakorpák, a karfiol, a zöldbab és a burgonya tartalmaz sokat. Vízben oldódó élelmi rostnak számítanak például a nyálkaanyagok és a pektinvegyületek. Ilyeneket tartalmaznak egyebek mellett a száraz hüvelyesek, a sárgarépa, a cékla, az alma, a birsalma, a szőlő, a málna és a banán. A rostok ereje abban rejlik, hogy nagy mennyiségben el tudnak jutni a vastagbélig. Eközben egy részük vizet és méreganyagokat köt meg (ilyen van például a zabkorpában), segíti az emésztési folyamatot. Másik részüket (ilyenek például a csicsókában és a hagymában vannak) az egészséges emésztőrendszer bélflóráját alkotó mikroorganizmusok feldolgozzák, eközben pedig hasznos anyagok keletkeznek. Ezek a tápanyagok eljutnak egészen az agyig, manapság emiatt kutatják intenzíven az úgynevezett bél-agy tengely működését: azt sejtik, hogy a bélflóra egyensúlyának felborulása is az egyik oka lehet egyes autoimmun betegségek, gyulladós folyamatok kialakulásának.



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Vissza a természetes állapothoz

Egy kutatás szerint nem mindig a faültetés a leghatékonyabb módja a klímaváltozás elleni küzdelemnek. Az üvegházhatású gázok megkötésének legjobb módja az emberi tevékenység által tönkretett területek természetes állapotának a visszaállítása – ezzel a kipusztulás szélén álló állatok mintegy 60 százalékát is meg lehetne menteni.

Azonosították is azokat a területeket, amelyek helyreállítása a legtöbbet ígéri: ezek között van part menti vizenyős terület, trópusi erdő, sőt, tőzegláp is, nagyrészt a fejlődő országokban.

Jelenleg a klímaváltozás elleni harcra fordított összegeknek csupán az 1 százaléka megy ilyen helyreállításokra. Probléma az is, hogy a helyreállítás mezőgazdasági művelésbe vont területeket is érintene. Ezt úgy kompenzálhatnák, hogy egyidejűleg a gazdálkodás termelékenységét is fokoznák, ami egyébként reális célkitűzés.

ZÖLD mozaik

Mi legyen a fukusimai vízzel?

A Fukusimában 2011-ben, földrengés nyomán bekövetkezett atomerőművi katasztrófa után a kezelt, de még radioaktív elemeket tartalmazó hűtővizet eddig tartályokba gyűjtötték. Ezekben azóta 1 millió tonnánál is több halmozódott fel. Aktuálissá vált, hogy megszabaduljanak tőle, annál is inkább, mivel további tartályok elhelyezésére az erőmű területén már nincs hely. Felmerült, hogy ezt a vizet hagyni kellene elpárologni, de az nagyon sokáig tartana. Egy szakértői bizottság most azzal állt elő, hogy legjobb volna ezt a felgyülemlett – és részben még mindig szennyezett vizet – némi további kezelés után a Csendes-óceánba ereszteni. A már kezelt vízben levő 62 radioaktív elem szintje ugyanis még tovább csökkenthető, emberekre már nem ártalmas mértékűre. Kivételt képez azonban a trícium, és hogy ezzel mi történik, arról nem szól a híradás. Az erőmű megolvadt fűtőelemeinek eltávolítását egyébként csak 2021-ben kezdik meg, és az tíz éven át fog tartani.

2



3



Villanykamionok Győrben

Villanyüzemre állítja át tíz kamionját 2022-re a győri Audi egyik beszállítója, közülük az első már üzemel is. A 40 tonna össztömegű járművek mindegyike saját össztömegével megegyező károsanyag-kibocsátást küszöböl ki, és e járművek nagymértékben hozzájárulnak a győri környezetvédelmi tervek teljesítéséhez. Az üzemeltető Innovatív Raktárlogisztika Kft. az Audi járműgyárai között bonyolítja a szállításokat. A hazai fejlesztésű kamion egy töltéssel Debrecenből Budapestig is képes eljutni, és a járművet rakodás közben is fel lehet tölteni.

Veszteség nélküli áramvezetés

A szupravezetés az a jelenség, amikor egy anyag ellenállás nélkül képes az elektromos áramot vezetni. A jelenséget már 1911-ben felfedezték, de az csak az abszolút nulla fokhoz (a mínusz 273,15 Celsius-fokhoz) közeli hőmérsékleten működött. Később aztán találtak magasabb, de még mindig nagyon alacsony hőmérsékleten is vezető szupravezetőket. Most viszont olyan anyagra bukkantak, amely már szobahőmérsékleten is szupravezetőként működik. A felfedezés jelentősége, hogy a jelenlegi elektromos hálózatok az energia 5 százalékát elveszítik annak továbbítása során. Ez összességében hatalmas energia- és pénzvesztés.

Ez a szupravezető tulajdonság azonban csak 267 milliárd pascal nyomáson jelentkezik, ez a gumiabroncsokban mérhetőnek az egymilliószorosa. Ez pedig egyelőre nagyon behatárolja a gazdaságos alkalmazhatóságot, a kutatók azonban úgy vélik, hogy ez az érték jelentősen csökkenthető lesz.

4



5



Napelemes töltőhelyek

Az elektromos autók elterjedését hátráltatja, hogy töltőhelyek nem mindenhol létesíthetők, azok az elektromos hálózathoz vannak kötve. Ezt a hátrányt próbálják meg kiküszöbölni Kaliforniában, ahol kizárólag napenergiából nyert árammal működtetnek új töltőállomásokat. Ezek a töltőhelyek értelemszerűen bárhová telepíthetők. Napfényből pedig itt nincs hiány. Akkumulátorokkal az éjszakai töltést is biztosítani tudják.

A villanyautók elterjedésének segítése azért is fontos, mert Kalifornia, az USA legzöldebb tagállama azt szeretné elérni, hogy 2035-től csak elektromos járműveket lehessen forgalomba hozni.

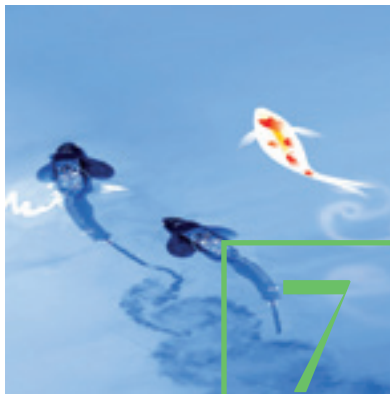
6



Mire lehet jó a kávézacc?

Kávézaccból is nyerhető bioüzemanyag, ma már több londoni buszt is ez hajt. Számítások szerint egy átlagos londoni lakos napi 2,3 csésze kávéét iszik, ami évente 200 ezer tonnánál is több zaccot jelent. Ezeket egy cég összegyűjti, és kinyeri belőle a kávéolajat. 2,55 millió csésze – azaz a londoni fogyasztás töredéke – elég ahhoz, hogy egy busz egy éven át üzemeljen kávéolajjal kevert ásványi dízellel.

Az angol főváros 9500 busza közül többet különböző forrású, így sütőolajból, hulladékokból, húsból származó faggyúból nyert bioüzemanyag hajtott már a kávéolaj megjelenése előtt is.



Miniatűr robothal

Mikroszkopikus méretű „robothal” kifejlesztésén dolgoznak a német Max Planck Intelligens Rendszerek Intézetében. A halacska hossza 3 mikrométer (0,003 mm), azaz szabad szemmel nem is látható, és fotovoltaiikus (napfényből elektromos áramot előállító) működésű. 30 másodpernyi napfénytől úgy feltöltődik energiával, hogy utána képes fél órán keresztül úszkálni a sötétben.

De mire jó egy ilyen, a Guinness-rekordok könyvébe kíváncszó mikroszerkezet? Képes például a célzott helyre juttatni a gyógyszert az emberi szervezetben, de műszaki feladatokhoz, mondjuk víztisztításhoz is használható. A szénből és nitrogénből felépülő miniszerkezetbe egy akkumulátor is belefért, ami a tartós működést biztosítja.

Három eltérő típust alkottak: arany, platina és szilícium-dioxid elemekkel. A teszteleket tisztított, alkoholos, valamint hidrogén-peroxidos vízben végezték. Ezek függvényében a teljesítmények is változtak, az eredmények azonban biztatóak.

Környezetbarát karácsonyi fények Budapesten

Az idei karácsonyi díszkivilágítást a környezetvédelmi szempontokra odafigyelve alakítják ki. Két fontos helyszínen, az Andrassy út Deák tértől Oktogonig terjedő szakaszán és a Városház parkban a díszkivilágítás energiatakarékosabb, így a tavalyinál 40 százalékkal olcsóbb lesz; a díszítések pedig újrahasznosított műanyagból, alumíniumból, cukornádból készülnek. Felhagynak a fákra tekert fényfüzerek alkalmazásával is, mivel azok sérüléseket okoztak fel- és letekeresésükkor a fákon, rövidítve azok élettartamát. Helyettük csakis organikus anyagokból készült, kis súlyú díszeket használnak. A korábbi évekhez képest megváltozik a Vörösmarty tér díszítése is, a tér oszlopain például a megszokott szalagos gömbdíszek kisebb változatát helyezik el.

8



9



A játszóterek veszélyei

A legújabb vizsgálatok szerint a köztéri játszótereken felállított meghökkentő játszóeszközök, mászóókák, létrák, csúszdák nemcsak fizikai, hanem kémiai veszélyeket is jelenthetnek a felületükön alkalmazott anyagok, festékek, védőszerek révén. Így például a fákon alkalmazott gombaölő szerek rezes, arzént tartalmazhatnak. A természetes pázsit helyett újrahasznosított gumival vagy más szintetikus anyaggal fedett talajnak sem a játszótereken van a helye, például a gumi összetevői között számos nehézfém van, de ilyen szennyeződés a forgalmas utak közelségéből is adódhat.

A Szegedi Egyetem kutatásai szerint ezektől 50 méterre is kimutatható a szennyezettség, és minden fémből, így kadmiumból, krómból, cinkből, nikkelből, ólomból és kobaltból is határérték-túllépést mértek. Budapesten, a IX. kerületi játszótereken igen magas ólom koncentrációt mértek. Megfelelő növényzettel vagy egyéb árnyékolással ugyanakkor fel lehet tartóztatni a közútról érkező szennyezett levegőt, a talajt vagy a homokozók homokját időnként cserélni kellene, a mesterséges járdafelületek helyett pedig vissza kellene térni a füvesítéshez.

Cseh és finn kutatók bebizonyították, hogy az erdőből származó talajjal borított játszótér erősíti a gyerekek immunrendszerét. Ha ilyesmivel nem találkozunk, például az aszfaltborítás miatt, nagyobb arányban alakulhat ki olyan autoimmun betegségük, mint amilyen az asztma, az 1-es típusú diabétesz és számos gyulladásozó bélbetegség.

FOLLY

LEPJE MEG SZERETTEIT FOLLY AJÁNDÉKKAL KARÁCSONYKOR!



A természetes alapanyagokból készített termékeinket, ünnepi ajándécsomagjainkat keresse a www.folly.hu oldalon!

#follynlove

Reményteli adventi várakozást és áldott karácsonyi ünnepeket kíván a Balaton édenkertje, a Folly Arborétum!





SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

MEGTESTESÜLÉS

*„Ó emberek, gondolatok ma rá,
Ki Betlehemben született ez este,
A jászol almán, kis hajléktalan,
Szelíd barmok közt, édes bambino,
Kit csordapásztoroknak éneke
Köszöntött angyaloknak énekével.*

*Ó emberek, gondolatok ma rá,
Hogy anyja az Úr szolgáló leánya
És apja ács volt, dolgozó szegény.
És nem találtak más födélt az éjjel
A városvégi istállón kívül.”*

(Juhász Gyula: Betlehem; részlet)

◆ Kik veszik körül a betlehemi jászolt? Nem annyira azt a hajdani történeti, valóságos istállót, amelyről oly keveset tudhatunk teljes bizonyossággal. Nem. Az igazi kérdés nem Jézus születési körülményeinek „történeti hitelességére” vonatkozik, hanem arra, hogy mi mindenel vette körül ezt a születést a vallásos hit, amely sokkal mélyebb igazságokat tud az úgynevezett realitásnál, sokkal többet annál, ami kívülről látható. Tudja mindezeket, hogy a megtestesülésnek hatalmas kozmikus jelentősége van. E mélyebb tudás nyomában jár a képzőművészet és a költészet, többek között Juhász Gyula verse. Mit és kiket állít a hit, a képzőművészet és a költészet a karácsonyjéj bölcsője köré? – kérdezem Pilinszky Jánossal, aki *Tűz és szalma* című írásában elmélkedik erről az Új Ember egy ősrégi, 1965-ös karácsonyi számában.

Angyalok és csillag, barlang és barmok, pásztorok és három királyok láthatók ott. A lét egésze. A teljes teremtet világ a teremtő Isten bölcsője köré sereglük, hiszen János evangéliumában úgy olvassuk, hogy „minden Jézus Krisztus által lett, és nélküle semmi sem lett, ami lett” (Jn 1,3). Mindezek jelképek. Az angyalok a menny lakói, a természet láthatatlan szellemi erői. A csillag, ama minden csillagot túlragyogó betlehemi csillag a kozmoszt és annak csillagvilágát szimbolizálja. A születés barlangja a föld, amely teljes mélységéig megnyílt az isteni gyermek fogadására. A jászol szénája a növényvilág, a barmok az állatvilág jelképei, a csordapásztorok és a három királyok az emberiség képviselőiben sietnek a bölcsőhöz. Pusztán a vallásos képzelet műve mindez? Bármilyen igazságot hordoz. Mert amikor Isten Fia magára öltötte az embert, akkor közvetve valóban mindazt magára vette, ami az ember közege, világa: az egész teremtet. Amikor a megtestesüléssel a testet magára vette, akkor testvéri közösségben magáénak vallotta az egész anyagi világmindenséget, hogy hordozza annak egyetemes súlyát, egyetemes nehézkedését. Megtestesülésével nemcsak az emberiségbe oldódott bele, úgy, hogy mindörökre eltávolíthatatlan onnan, bármennyire szeretnék eltávolítani onnan ma a legsötétebb erők, hanem mindörökre beleoldódott a világmindenségbe is. Ő az anyag szívének titka. Ezért oly gyakori, vissza-visszatérő motívum az egyházatyák karácsonyi prédikációiban, elmélkedéseiben, hogy Jézus születésekor az egész anyagi világ, a kozmosz örül, énekel és körtáncot jár. A születés képzőművészeti és irodalmi ábrázolásai azt tükrözik, hogy az ember nemcsak a maga létét, hanem az egész létet is a Gyermek vállára helyezte. A jászolban fekvő csecsemő Jézus egyúttal a kozmikus Krisztus, mert ő a biztosítéka és a forrása annak, hogy a teremtet világ Isten életének és dicsőségének hordozója legyen. ◆



Piero Bugiani (1905–1992): Jézus születése (Az este), 1928. 63×80 cm, olaj, farostlemez; Firenze, Pitti Palota, Galleria d'Arte Moderna



A kenyér kőből van kiállítás a Molnár Ani Galériában



SZÖVEG –
NAGY VILLÓ

MINDENNAPI KÖVEINK

Ha a nagyobb múzeumok látogatásáról ideiglenesen le is kell mondanunk, a magángalériák – e cikk születésének pillanatában legalábbis – látogathatóak, és sok esetben lehetőséget adnak a kortárs művészek megismerésére.

◆ Ember Sári képzőművész és Kállay Eszter költő *A kenyér kőből van* című közös és első pillantásra könnyen bejárható kiállításán fekete kerámiák, egy fehér márványrelief és egy sárga selyemmunka a lehető legegyszerűbben installálva szerepelnek. A szövegeket A/4-es fénymásolópapírra nyomtatták, és gombostűvel rögzítették a falra – ettől a gesztustól fesztelenebbül közlekedik a térben a látogató. Persze, ez nem azt jelenti, hogy nem vigyáz a műtárgyak épségére. A „könnyű bejárhatóság” valójában csak látszólagos: a kerámiák karcolt, letisztult díszítései őskori elődöket idéznek, a költői szövegek

viszont ízig-vérig maiak és már-már zavarbaejtően személyesek – elmélyült olvasást kívánnak.

Tárgyak és szövegek nem egymásra reflektálnak, hanem – Ember Sári szavait idézve – „*párhuzamosan néznek egy irányba.*” A mostanában sokat kutatót, sokat tárgyalt örökölt sors az egyik legfontosabb témájuk, a nőiség, annak globális és személyesebb rétegeinek tekintetében. A mindennapokat és a kitüntetett pillanatokot, a születést, a szülést, a halált a falra gombostűzés brutalitáshoz hasonló közvetlen és erős szavakkal jelenítik meg a szövegek.

Kép: Ember Sári, a művészek és a Molnár Ani Galéria jövőtáborából





Kállay Eszter és Ember Sári (szelfi)

Kállay Eszter TÁMASZ

ha lecsúszik egy sorom a papírról, visszasimítod,
mint azt a hajtincset, ami tizennégy éves
koromig a szemembe lógott – most átlóg
az álmaimba.

nehéz észrevenni, mert nekem természetes,
hogy ugyanaz az angyal ül a homlokodon,
mint aki azelőtt altatott.
nagy kő ült a lelkén, énekelt, amikor legördült róla.

minden teret el lehet kezdeni,
csak egy pontot kell találni benne,
ahol megtámaszkodhatunk.

sétálni is téled tanultam:
fölfelé taposunk a turistaúton,
bokáink az úttal hatvan fokos szögben.
hegyre nyílunk, énekel, ahogy gördül alattunk a kő.



Tojás vízzel és tükröződő fejjel, 2020 kerámia, 31×23,5×22 cm (részlet) és
Titok nem titok, 2020 kerámia, 47×51×51 cm (részlet)

A költemények elbeszélőjében erős vágy az önmeghatározás, az egyéni vonások keresése, a kiválás az örökségek hálózatából: „Amit őszintén megtehetek, hogy néha kiviszem magam az önmeghatározás céljára összegyűjtött díszletek közül, hagyom magam kiesni és visszaesni, felfogni és visszanyomni, elviselni és csupasznak lenni.”

A fekete kerámiákon (címük szerint csészék, poharak, és vázák, de némelyikük urnára emlékeztet) gyakori megidézett elem a víz (lásd születés, életelem, könnyek), és nem nélkülözi a humort sem (lásd a Titok nem titok körbesugdolozó nőalakjai).

Figyelemre méltó az a bátorság és vállalt ambivalencia, amivel a két művész az identitás és örökség, régmúlt és jelen kérdéseit tárgyalja, szépségüket és nehézségüket kézzelfogható napi tapasztalatokkal megragadva.

Ha személyesen nem lenne alkalmunk megtekinteni, részt vehetünk az online tárlatvezetésen, amelynek részleteiről a galéria honlapján találunk információt.

(Ember Sári & Kállay Eszter – A kenyér kőből van, Molnár Ani Galéria, 2020. október 30–2020. december 12.) ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

EGYMILLIÓ DOLLÁR EGY CSODÁÉRT

Az elképesztő James Randi, Uri Geller nagy ellenfele

Idén októberben, kilencvenkét éves korában meghalt a világ egyik legmakacsabb bűvésze, James Randi. Élete jelentős részét csalók leleplezésével töltötte, állandó küzdelmet folytatott a világ álvarázslóival, évekig pereskedett Uri Gellerrel és más sarlatánokkal.

- ◆ Valamikor az 1940-es évek első felében egy kanadai kiskamasz, egy bizonyos *Randall James Hamilton Zwinge* csúnyán összetörte magát biciklizés közben. Olyan súlyosan megsérült, hogy a kor szokásainak megfelelően a teljes felsőtestét befedő gipszet kapott. A kilátásai nem voltak kedvezőek: az orvosai szerint örülnie kellett volna, hogy egyáltalán életben maradt, azzal pedig nem bíztatták, hogy valaha is lábra fog állni. Több mint egy évet töltött fekvő helyzetben, közben pedig volt ideje elgondolkodni a jövőjéről.

A fiatalember a várakozások ellenére felgyógyult, és visszatért a tanulmányaihoz. Iskolába járni azonban nem szeretett. Egyre többet lógott, majd 1945-ben, tizenhét évesen végleg otthagya az iskolát. Elszegődött egy vándorcirkuszhoz, ahol végre azt csinálhatta, amire vágyott: utazó mágusként kereste a kenyerét. Nem sokkal később már éjszakai klubokban lépett föl mentalistaként, valamint különböző bulvárújságoknak írt cikkeket ebben a témában.

Az előadó-művészet egyik legnehezebb és legveszélyesebb válfaját űzte: szabadulóművészként dolgozott. Kényszerzubbonyokból, börtöncellákból, banki széfekből szabadította ki magát. 1956-ban megdöntötte a magyar származású Houdini harminc évvel korábbi kilencvenkét perces rekordját, amikor száznegy percig életben maradt egy lepecsételt, víz alá merített fémkoporsóban.



James Randi egyik műsorszámát demonstrálja a brit ITV „James Randi, Psychic Investigator” c. dokumentum filmjében

Ügyes, bátor bűvész volt és szentelen újságíró, így hamar nevet szerzett magának. Kezdetben a saját nevén szerepelt, de hamar rájött, hogy Randall Zwingeként nehezebben boldogul, így inkább az Elképesztő Randi művésznevet választotta. A hatvanas években már Európában, Nagy-Britanniában, sőt, Japánban és a Fülöp-szigeteken is rendszeresen turnézott. Az éjszakai bárók világában rengeteg fellépővel találkozott, bűvészekkel és csalókkal. Megfigyelte, hogy milyen trükköket használnak, miközben természetfeletti erőket tulajdonítanak maguknak. Találkozott magukat gondolatolvasónak beállító szélhámosokkal és „isteni” erővel gyógyító szónokokkal. Ahogy összehasonlította a saját, tisztességes, veszélyeket is felvállaló hozzáállását ezeknek a sarkatánoknak a gátlástalanságával, egyre dühösebb lett rájuk. Felháborította, hogy amíg ő fizikailag és lelkileg is megterhelő mutatványokat vállal, bonyolult színpadi

kellékeket tervez, sokan a természetfeletti erők birtokosaként tetszelegnek.

Különösen felháborította Uri Geller tevékenysége. A szintén magyar származású izraeli előadóművész a hetvenes években egyre nagyobb hírnevet szerzett magának. Azt állította, hogy paranormális képességekkel rendelkezik, képes a gondolatolvasásra, telekinézisre, és más látványos mentalistamutatványokra. Hatalmas tömegek hittek neki, James Randi nem. Minden lehetséges fórumon hangoztatta, hogy Geller pofonegyszerű bűvésztrükköket használ. Számos alkalommal be is mutatta, hogy például az ikonikus kanálhajlítgatás mennyire arcátlanul egyszerű átverés. Évtizedes rivalizálás és pereskedés kezdődött kettőjük között.

Megdöbbenetette, hogy a sok merész trükk egyeseket arra a következtetésre vezet, hogy Randinak is varázshatalma van.



Egy tévéshowban, amikor kanalat hajlított, majd pontosan megmutatta, hogyan csinálta, valószínűtlen konfliktusba keveredett. A műsor egyik szereplője – a Buffalo Egyetem egyik tanára – azzal vádolta, hogy csaló. Randi válaszolt: „Igen, csaló vagyok, sarlatán. Ebből élek. Minden, amit itt csináltam, csalás!” A tanár erre dühösen kifejtette, hogy Randi nem igazi bűvész, mert tényleg varázsereje van, és rendkívül etikátlan módon ezt használja ki a trükkjei során.

A hetvenes évektől kezdve egyre komolyabban belebonyolódott a parafenomének elleni harcba. Összefogott az egyik leghíresebb amerikai talkshow műsorvezetőjével, Johnny Carsonnal, hogy leleplezzék Gellert. Carson meghívta őt a műsorába, és egy asztalalprnyi szokásos kelléket mutatott neki. Alumínium fiolákat, kanalakat, zseborákat, csupa olyasmit, amivel Geller rendszeresen fellépett. Ezek azonban nem az őnjelölt parafenomén saját, preparált kellékei voltak. Geller már a belépése pillanatában látta, hogy bajban van. Azonnal panaszkodni kezdett, mondván, hogy most épp nem érzi magát elég erősnek, stresszeli őt a lelki nyomás. Természetesen – bár kötelességszerűen tett néhány varázsmozdulatot a kezével – egyetlen csodát sem tudott bemutatni, csakhogy az élő adásból nem volt menekvés.

Randi elégedetten nyugtázta, hogy végleg leleplezett egy sarlatánt, de Uri Geller lelkes rajongótáborának esze ágában sem volt csalódni benne. Azzal a nyakatekert érveléssel védte meg, hogy ha egyszerű bűvész lenne, nem vallott volna kudarcot. Sőt, ez volt az az esemény, ami a legnagyobb lökést adta a karrierjének. Ettől kezdve vált valóban világhíressé. Ahogy ő maga fogalmazott, ez a show teremtette meg az igazi Uri Gellert.

James Hydrick azt állította magáról, hogy pusztán a szellemi ereje segítségével képes lapozgatni egy telefonkönyvet. Randi egy tömött színházi nézőtér előtt elmondta, hogy Hydrick valószínűleg ügyes technikával fújogatja a lapokat. Az asztalra helyezett, nyitott telefonkönyv köré habkönnyű hungarocell-reszeléket öntött, majd felajánlott tízezer dollárt, ha a mutatványos így is végre tudja hajtani a trükkjét. A bukás látványos volt, Hydrick pedig rövidesen nyilvánosan is elismerte, hogy csaló.

Az egyik legnagyobb fogása egy Peter Popoff nevű hitgyógyító volt, aki azzal keresett dollármilliókat, hogy tömött stadionokban ismeretlenek betegségét „látta” és „gyógyította meg”. Randi és csapata megtudta, hogy a nézőkkel már a belépéskor úgynevezett „imakártyákat” töltenek ki, amire felíratják velük minden lényeges személyi adatukat és panaszukat. Egy rádióvevővel még azt az adást is vették és rögzítették, amelyen Popoff felesége a hitgyógyító fülébe elrejtett fülhallgatóba beszélt, és részletesen instrualta őt. Popoff hatalmasat bukott, üzleti vállalkozása csődbe ment.

A nyolcvanas-kilencvenes években Randi harca Uri Gellerrel is egyre intenzívebb lett. Állandóan pereskedtek egymással, és bár Geller minden pert elvesztett, Randinak mindez sokkal több pénzébe került, mint amennyit megítéltek neki a bíróságok. Ennek ellenére végrehajtotta élete egyik legnagyobb dobását. Egymillió dollárt ajánlott föl bárkinek, aki ellenőrzött körülmények között bebizonyítja, hogy természetfeletti képességekkel rendelkezik. Volt ugyan egy-két jelentkező, de a konkrét bizonyításig egyikük sem jutott el.

Az Elképesztő Randi még a világpolitikába is beleszólt, és ezzel valószínűleg rengeteg emberéletet mentett meg. 2008-ban egy Jim McCormick nevű szélhámós eladott az USA hadseregének egy ADE 651 nevű bombajelző készüléket. A tűzszerészek jó ideig ezt próbálták használni az elrejtett iraki bombák kimutatására. A szerkezet azonban csak egy látványos átverés volt, és valószínűleg több száz civil halálát okozta. Randi leleplezése nyomán megindult a büntetőeljárás, és McCormickot tíz év börtönre ítélték.

Elképesztő Randi egy kikezelt vastagbélrák és egy átvészelt stroke után 2020. október 20-án halt meg. Utolsó kívánsága az volt, hogy a hamvait fújják Uri Geller szeme közé. ♦



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

„A KARMESTER PÁLCÁJA NEM SZÓLAL MEG MUZSIKUSTÁRSAI NÉLKÜL”

Somos Csaba, a Nemzeti Énekkar karigazgatója kapta idén a Magyar Érdemrend lovagkeresztje polgári tagozatának kitüntetését. Az elismerés apropóján beszélgettünk a zenészlét kihívásai mellett az ebben megélhető különleges pillanatokról, Kocsis Zoltán örökségéről és az 50. év jelentőségéről.



- ◆ – **Mi kell ahhoz, hogy megvalósuljon egy kisfiúban megszülető vágy arról, hogy karmester lesz?**
– Hosszú volt az út, amíg egy kisfiú álmaiból egy nagyobb fiú beteljesült álmai lettek, és képessé vált ebben a nagyon speciális zenészlétben megmaradni. Nem voltam igazán jó tanuló, a zene volt számomra a mentőszár. Gyermekkoromban először csellózni kezdtem édesapám mintájára, majd a debreceni Konzi és a város hivatásos együtteseinek élményei erősítettek meg végleg abban, hogy karmester legyek. Aki zenei pályán marad, annak ez életforma, a nap 24 órájában együtt lüktetünk a zenével. Ha nincs kotta, a zene akkor is jelen van: akkor is érlelődnek bennünk bizonyos kompozíciók, amikor a szó szoros értelmében nem ezzel foglalkozunk.

– **Idén 50 éves, a Nemzeti Énekkar ajándéka Liszt Ferenc Krisztus című oratóriumának partitúrája volt. Mit jelent ez önnek?**

- Kiváltság, hogy a Nemzeti Énekkar élén tölthettem ezt az évfordulót. Ezzel az együttessel minden alkalommal csodát tudunk mutatni azokon a remekműveken keresztül, amelyekről korábban álmodtam. Ez az oratórium szimbolikus darab, ami Liszt életében is a korszak egyik legnagyobb alkotása volt. Ha el kellene hagynom a Földet, de ezt magammal vihetném, akkor meglenne minden örömforsó, amire zenei, kulturális és lelki téren szükségem van. ➤

– Az a jó mű, amitől meghatódunk?

– Akad rá példa a zenetörténetben, hogy bár a közönség remekművet hallott, értetlenségében kifütyülte. Ezek a darabok mégis a világ koncerttermeinek különleges pillanatokban megszólaló darabjai közé léptek, például Stravinsky Tavaszi áldozata.

– Ön 2016 óta dirigálja a Nemzeti Énekkart, ez volt az év, amikor még Kocsis Zoltánnal együtt lehettek jelen a Nemzeti Filharmonikusok életében, egészen addig, amíg ő november 6-án végleg elköltözött közülünk. Hogyan emlékszik a párhuzamos munkára?

– Minden egyes találkozás meghatározó volt velem, fantasztikus élmény volt végigélni a próbafolyamatot, amikor én taníthattam be az énekkart, ő pedig dirigálta a koncertet. Példa volt számomra az igényessége: úgy jött be az első próbára, mintha már a hangversenyre menne. Nála nem volt előkészítő, hangokat keresgélő próba, rögtön a legmélyebb rétegekig ásott és igazi előadás született. Visszhangzik bennem ez a mondata is: „Csaba, nem lesz elég, hogy nagyon jól végezd a munkádat, mert ahova kerültél, ott tudnod kell nagyon keménynek is lenni.” Sziklaszilárd elhatározása volt, hogy a művészi minőségből nem enged.

– A kórusban 82 művész van. Kihívás az összehangolásuk?

– Folyamatosan tanulom ezt a „hangolást”, mondhatom, hogy nemcsak a repertoárt, hanem az emberi kommunikációt és a közös alkotás finomítását is. Ha úgy tesszik, egy 82 orgonasípból álló hangszerben kell harmóniát teremteni, velük együtt lélegezve.

– Van kedvenc darabja a Nemzeti Énekkarral?

– Amire épp készülök, abba nagyon szerelmes tudok lenni. Ez most például Frank Martin *In terra pax* című darabja, amit november 16-án terveztünk előadni, de a hangverseny elmarad. Olyan darab ez, ami ha a jelenlegi vészhelyzetben felcsendülhetett volna, velőtrázó érzéseket váltott volna ki a közönségből is. Az apokaliptikus mű szövegét a Biblia utolsó könyve, a Jelenések adja. Végigmeséli a világ pusztulásának a történetét, ahogyan formálódik egy új világ, és az ima erejével az ember visszatalál Istenhez. Az ima, a közösségi gondolkodás és az ének segíthetne mindannyiunknak

elmozdulni erről a pontról, ahol most vagyunk. Ami történik velünk, az nem pusztán véletlen, amit vakcinával kell kezelni. Persze kell a vakcina, de nagyon kell a belső változás is.

– Az 50. évre visszatérve: ez az elengedés éve bibliai értelemben. Van, aminek most van itt az ideje, hogy elengedje?

– A megbocsátást nem életkorhoz kötöm. Ha az ember ezt a tulajdonságát nem tudja folyamatosan a felszínre hozni, akkor nem tud boldog lenni. Az egymásra figyelésben minden együttesnek és hivatásos muzsikusként van fejlődni valója. Most kényszerűen újrafogalmazzuk magunkat, hisz ez a korszak épp azt bizonyítja, hogy mindent el lehet venni, az élő zene lehetőségét is.

– Zeneoktatási sorozattal járták az országot, ingyenes kamarakoncerteket juttatva olyan településekre, ahova máskülönben nem jutna el a komolyzene. Létre tud még jönni előadás?

– Ezt a kezdeményezésünket idén elsodorta a pandémia, de ahogy lehet, szeretnénk folytatni.

– Önnek a belső vagy a külső visszajelzés fontosabb?

– A belső megbecsülés mindennél többet jelent számomra, de egy olyan megtisztelő kitüntetés, mint az idej, megerősíti az embert abban, hogy nem jár rossz úton. Ez közös díj, nem magamnak tulajdonítom; ugyanúgy szól a Nemzeti Énekkarnak, hisz a karmester pálcája nem szólal meg muzsikustársai nélkül. A kortárs magyar komolyzene ügye is közös velük: a felfedezés, a bemutatás öröme. Megrendítő volt, hogy amikor a párizsi Filharmonia nagytermében Ligeti György műveit mutattuk be, állva tapsoltak az emberek. Az ember ugyanakkor a saját együttesét is fejleszti ilyen darabokkal.

– A pandémia második hulláma hogyan hat a Nemzeti Énekkar közösségére és munkájára?

– Az első időszak online leleményességében újra egymásra csodálkoztunk. Remek felvételek születtek, amelyek alapján újra megismertük egy-egy művész aranytalékait. Hiszem, ha vége a második hullámnak, hatalmas dózisban megerősödve és megsokszorozva adhatjuk át a közönségnek a most bennünk maradt energiákat. ♦



OPERA LIVE

ÉLŐ KÖZVETÍTÉSEK AZ EIFFEL MŰHELYHÁZBÓL AZ OPERA FACEBOOK-OLDALÁN!

Minden körülmények között az Operával!
Tartalmas időtöltés hetente négy alkalommal.

EIFFEL
EIFFEL MŰHELYHÁZ
EIFFEL ART STUDIOS

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ

OPERA
MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

ÚT A „RÉZBŐRŰ ALKONYIG”

Hamarosan megtekinthető a PIM új kiállítása



Indián nap 1953,
dr. Juhász Árpád / Kóborló Farkas tulajdona

Különleges magyar indián világba csöppenhetünk a Petőfi Irodalmi Múzeum tervezett kiállításán. A *Karl May*-indiánregényeken felnőtt szülőknek és nagyszülőknek az indiánozás hallatán felcsillan a szeme, bár a mostani tizenévesek számára ez már nem igazán ismerős világ. Az indián mint metafora szólt a barátságról, a hősiességről, az erkölcsi nemességről, a természetszeretetről, a hűségről. Emellett pedig erősen kötődött a veszélyeztetettséghez, a vereséghez, a föld- és jogfosztáshoz, a megaláztatáshoz, a túlerővel szembeni elbukás mitológiájához. A kiállítás megnyitásra vár, az időpont még bizonytalan.

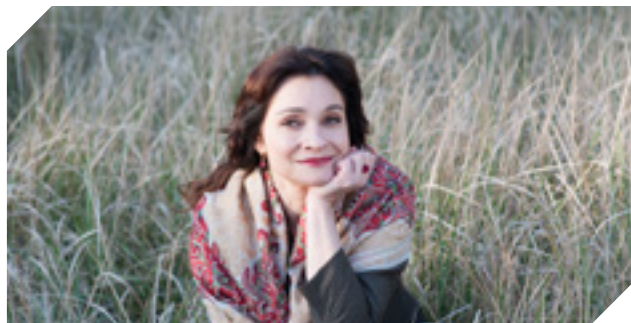
◆ A PIM Rézbőrű volt az alkony – A magyar indiánozás nyomában című kiállítása egy kivételes pillanatot szeretne rögzíteni és bemutatni: azt, amikor „még minden megvan”. A tárlat kurátora Wirth Imre költő, író, irodalomtörténész 2016-ban kezdett foglalkozni egy magyar indián kiállítás gondolatával, amelynek fókuszába Borvendég Deszkáss Sándort képzelte el. Hogy miért pont őt?

Mert ráeszmélt arra, hogy Borvendég – alias Fehér Szarvas – története rendkívül izgalmas: fikció és valóság sejtelmes egymásba fonódása. A *Szikláshegyek varázslója* című írás nagy hatással volt a későbbi kurátorra (a regénygyerekek sokaságát indította el az indiánozás felé), olyanaira, hogy a nagyapai örökségből származó könyvet újra ki szeretne volna adni – a terv azonban meghiúsult. Ekkor vette kezdetét a „nyomozás”. Ki is a könyv címlapján indián öltözetben békepipát tartó férfi, aki tiszteltbeli indián törzsfőnök oklevelet kapott Amerikából, aki fel akarta rázni az amerikai préri indiánokat, és nemzetközi mozgalmat indított a megmentésükre? A szerzőre vonatkozó hiteles adatokért hosszasan kellett kutakodni, bár az olvasók nemzedékről nemzedékre teljes igazságként kezelték a leírtakat.

A kiállítás nem az abszolút tények, hanem a hatás bemutatására törekszik. A „még minden megvan” pillanatában élnek azok, akik Borvendég Deszkáss Sándor negyvenes éveiben megjelent indiánkönyvei nyomán a cserkészlet és indiánozás vonzó világától sohasem szakadtak el. Még nem merültek feledésbe Baktay Ervin dunakanyari indián-cowboy táborai, a hagyomány a mai napig él. Él még az emlékezetekben a *Cseh Tamás* és barátai által 1963-ban életre keltett bakonyi indiánozás is, nem is beszélve számos olyan indiánozóról, aki hagyományőrzéssel, egyre autentikusabban ápolja az indián kultuszt.

A kiállítás a nagyon sokszínű magyar indián világba szeretne bepillantást adni, egy olyan „fejlődésregény” lehetőségét kibontva, amely végigvezetheti a nézőket-olvasókat a gyerekkor indián hőseitől a felnőttkor hősein át a rézbőrű alkonyig. Rengeteg fénykép, eddig nem látott filmfelvételek, izgalmas installációk és kortárs költők bekapcsolódásával is kiegészült irodalmi háttér várja a látogatókat. ◆

A ZENE ÉS A HIT ÖSSZEKÖT



Angelika Korszyńska-Górny énekesnő és zeneszerző Kárpátalján nőtt fel, édesanyja magyar, édesapja ruszin származású, férje lengyel. Három nemzet karácsonya című CD-je, amelyet most magazinunk decemberi számával ajándékba adunk, lengyel, ukrán és magyar énekeken keresztül hozza közel az ünnepet, a különböző nemzeti és vallási hagyományokat megcsillantva és közelítve egymáshoz. „Családunk vallási sokszínűségét Isten csodálatos ajándékának tartom, hisz édesapám révén megismerhettem a pravoszláv hagyományt, amely az imát összeköti a bűntől és az alamizsnával, mamámtól pedig elsajátíthattam a Szentírás iránti református érzékenységet és a személyes ima jelentőségét. Mivel azonban az első imát az édesapám tanította nekem, ma is ósláv nyelven imádkozom, de amikor személyes imában szólítottam meg Istent, azt mindig magyarul teszem. Férjemmel közösen pedig lengyelül imádkozunk.”

Angelika nemcsak a hitet, a zenét is családjából hozta, ahogy ő fogalmaz, első tanárai a szülei voltak: „Édesapám sebézetet oktató az orvosi egyetemen, és tenor szólámot énekelt az egyetemi kórusban. Édesanyám a legszebb magyar népdalokat dúdolta nekünk takarítás, főzés, vasalás közben is” – olvashatjuk a kepmas.hu részletes interjújában. Az énekesnő öt gyermek édesanyja – közülük többen a CD-n is hallhatók – és öt szimfónia szerzője is, ezeknek címe gyermekei neve: Annamaria, Kamila, Noemi, Jeremiasz és Augustyn. Angelika Korszyńska-Górny szólóban és a 2Tm2 együttessel is fellép. ♦

A CD kiadását és Képmáshoz csomagolását a Waclaw Felczak Alapítvány támogatta.



ADVENTI

KÉPMÁS-ESTEK

ONLINE

HOGYAN TÁMOGASSUK EGYMÁST A VÁRAKOZÁS ALATT A GYÓGYULÁSBAN?

MESÉVEL, NEVETÉssel | DECEMBER 6.

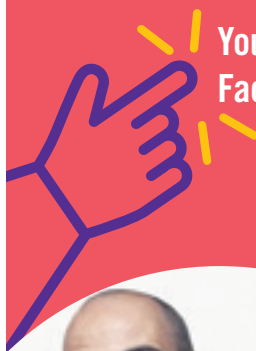
Vendégünk: **Kárász Eszter** előadóművész és **Hazay Tímea** pedagógus, szülő-csecsemő/kisgyermek konzulens, a „A Te hangodat ismerem” Perinatális Zenei Program vezetője

HUMORRAL | DECEMBER 13.

Vendégünk: **Kovács András Péter**, humorista

GYÓGYÍTÓ HANGOKKAL | DECEMBER 20.

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



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



Fő támogató:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

DECEMBERI KIMENŐ



SZÍNHÁZ OTTHON

Az eszinhaz.hu weboldalon színházi előadásokat nézhetünk otthonunkban. Élő közvetítésekre, online premierekre és rögzített előadásokra válthatunk jegyet, a kezdeményezéshez több budapesti és vidéki teátrum csatlakozott, érdemes figyelni a programnaptárat.



RACHMANINOV/BRAHMS/ BALÁZS/MANCUSI - ONLINE KONCERT

A Budafoki Dohnányi Zenekar előadását online nézhetjük, *Guido Mancusi* fog vezényelni, a koncert az ő szerzeményével, a *Tonspiele* című művel indul majd. Ezután *Rachmaninov* II. zongoraversenyét szólintatja meg a Kossuth-díjas zongoraművész, *Balázs János*. Végül *Brahms* életművének egyik legderűsebb kompozícióját, a II. szimfóniát hallhatjuk.

Online esemény, 2020. december 9.



MÜPA HOME

Jelenleg a Müpa is zárva tart, de az intézmény újraindította a tavasszal nagy népszerűségnek örvendő online közvetítéssorozatát. *Káel Csaba* vezérigazgató elmondta, hogy fokozott biztonsági intézkedések mellett a Müpa tereiből a szabályozásoknak megfelelően nézők nélkül, de élőben közvetítik majd a programokat, és több korábban nem publikált koncert- és előadásfelvételt is megosztanak a közönséggel.

**A programnaptárat a
www.mupa.hu/media/mupa-home
oldalon találjuk.**



TÁRSADALMI DILEMMA

A Netflix drámai dokumentumfilmje a közösségi média veszélyeit járja körül, és maguk a fejlesztők kongatják meg a vészharangot saját találmányaik kapcsán. Hogyan használják fel a pszichológia ismereteit a Google, a Facebook, a Twitter és más platformok mérnökcsoportai arra, hogy befolyásolják viselkedésünket, érzelmeinket anélkül, hogy tudnánk róla?

Magyar felirattal is elérhető a Netflixen

A kepmas.hu oldalon interjút olvashatnak a film kapcsán a mesterséges intelligenciáról:
kepmas.hu/tarsadalmi-dilemma

DECEMBERI KIMENŐ

TÁVMOZI

November 11-én a művészmozik is bezártak, de várják nézőiket a Távmoziban. A film.artmozi.hu weboldalon megtaláljuk a vetítések és az online filmfesztiválok időpontjait. Az artmozizás e különleges formája már tavasszal népszerűvé vált, a működtetők úgy döntöttek, hogy a járványhelyzet után, a filmszínházak újrainytását követően is fenntartják majd az oldalt.



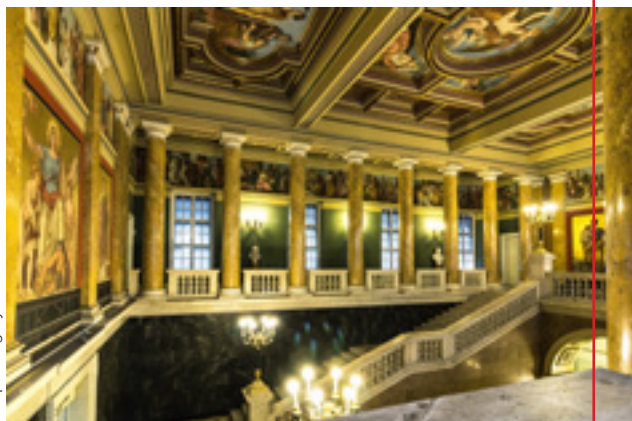
ONLINE KONCERTEK

A Filharmónia Magyarország virtuális koncertélményt, közvetítéseket ajánl a közönségnek egészen a járványhelyzet végéig. A műsortervet megtaláljuk a www.filharmonia.hu weboldalon, és érdemes követni a koncertszervező cég közösségi oldalait is, ahol az előadások visszanezethetők.



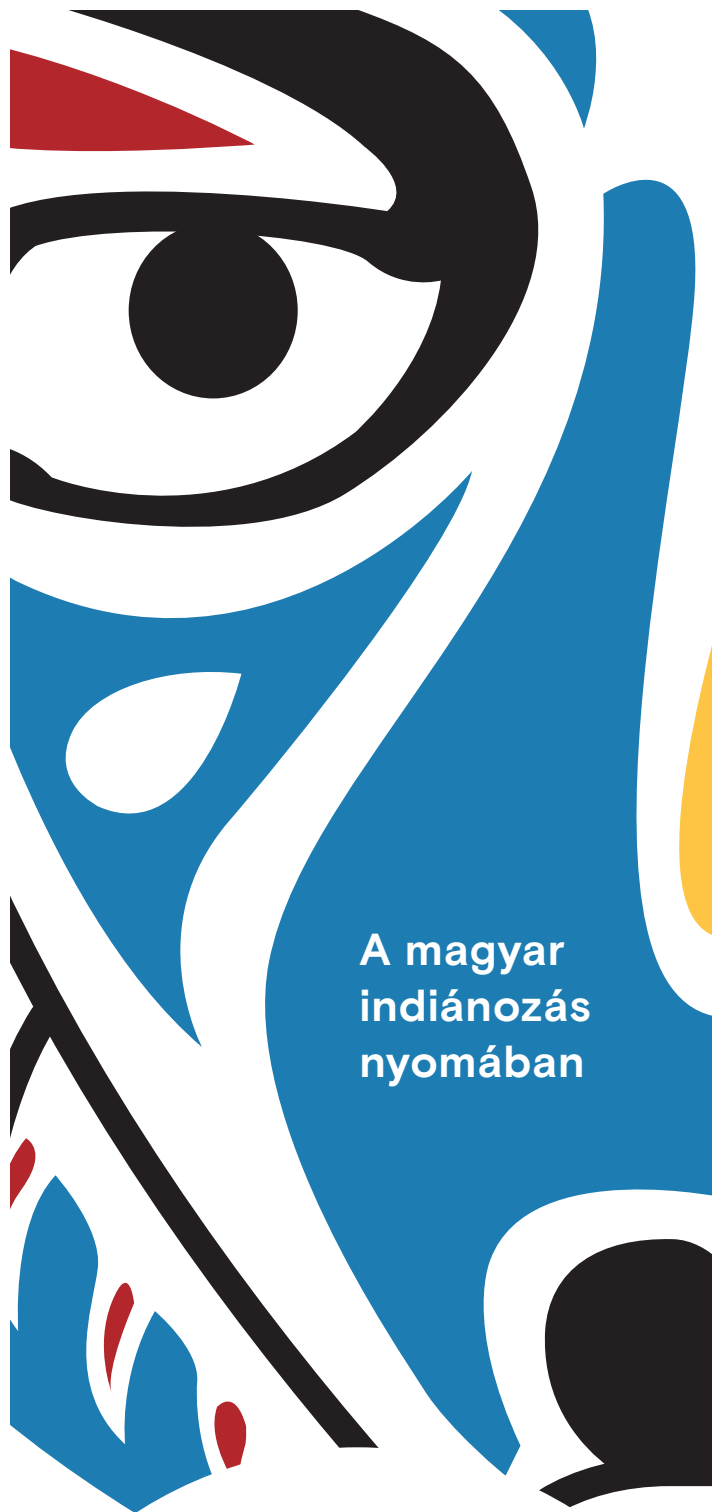
MAGYAR TÁJAK - VIRTUÁLIS KIÁLLÍTÁS

A Bodrog partja, Selmecebánya, egy vihar a pusztán, holdkelte Nagybányán, az alföldi táj? A Szent István-napi tűzijáték, Zebegény, a lábdi hegyoldal vagy Fiume a kikötő hajóival? Dévény vára, Munkács környéke, egy pipacsos mező vagy a pesti bérházak? Vajon milyen táj, milyen kép ugrik be elsőre arról a szóról, hogy haza? Ezt a virtuális kiállítást a Nemzeti Összetartozás napjára készítette a Szépművészeti Múzeum és a Magyar Nemzeti Galéria. Lépünk be, járjuk körbe a hazát nemzeti festészetünk legnagyobb mestereinek munkáin keresztül!



TÁRLATVEZETÉSEK ONLINE

A Magyar Nemzeti Múzeum és tagintézményei is zárva tartanak, de a múzeumi munka nem áll le. A tárlatvezetéseket a tervek szerint online kísérhetik majd figyelemmel az érdeklődők, és más eseményeket is átszerveznek a virtuális térbe. Érdemes figyelni az intézmény weboldalát (mnm.hu) és Facebook-oldalát, ott mindig értesítik a közönséget az aktuális programokról.



A magyar
indiánózás
nyomában

Rézbőrű | volt
az Alkony



HAMAROSAN



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



BEKUCKÓZVA

Utazástervezés kijárási tilalomban

A koronavírus okozta veszélyhelyzetben turisztikai ajánlónkban nem utazásra buzdítjuk olvasóinkat, hanem tervezéshez, álmodozáshoz adunk ötleteket, mert ha most összefogunk, akkor a szabályok betartásával legyőzzük a koronavírust, és újra kinyílnak a világ. Összeállításunkban romantikus falvakba látogatunk el képzeletben, ahol a vendéglátást tökélyre fejlesztették a helybéli szállásadók és étteremtulajdonosok. Kirándulásunk tervezése kizökkenthet az átlagosnál szürkébb hétköznapokból és összehozhatja a családot is.

◆ Belföldi turizmusunk az elmúlt években világszínvonalúra fejlődött, sorra nyíltak olyan vendégházak és éttermek, amelyek különleges építészeti megoldásaikkal, fenntartható forrásból származó, helyi alapanyagokra építő konyháikkal hamar kivívták nemcsak a turisztikai szakma, de a szélesebb közönség elismerését is. A Balatonhoz közeli Káli-medence vagy a Dunakanyar falvai már minden évszakban felkészülten várják a vendégeket, az elmúlt időszakban pedig az Alföldön és északi hegységeinkben fejlődnek látványosan az aktív kikapcsolódáshoz szinte luxuskörülményeket biztosító, mégis családias hangulatú, otthonos vendégházak, kávézók, éttermek és bisztrók. Rendkívül népszerűek például az ékszerdoboznak is beillő, romantikus erdei vendégházak, ezek foglalási naptára gyakran hónapokra, esetenként akár egy évre előre is teljesen betelik, de a közelükben található éttermekben is érdemes legalább napokkal érkezés előtt asztalt foglalni. A kijárási korlátozás időszakában most talán van időnk akár a következő év telének családi pihenését is megszervezni. A vendégházak honlapjain található fényképek saját lakásunk, kertünk csinosítására is inspirálhatnak. A hónapokkal előre biztosított foglalás nagy segítség lehet a tulajdonosoknak

és alkalmazottaknak a fennmaradásban, hiszen a járványhelyzet a turizmusban dolgozókat gazdaságilag is veszélyezteti.

Ajánlónkban olyan vidéki helyszíneket mutatunk be, ahol a táj szépsége és a közelben található gazdag túrázó, sielési lehetőségek mellett különleges, önellátásra is alkalmas vendégházakban szállhatunk meg, és elérhető közel-ségben minőségi, egész évben nyitva tartó éttermeket is találunk.

KÖVÁGÓÖRS

Természeti adottságai és építészeti öröksége miatt a Káli-medencét gyakran nevezik a hazai Provence-nak, az itt található Hegyestű, a szentbékkállai kőtenger vagy a Kornyi-tó európai szinten is egyedülálló természeti képződmények, a közelben pedig a Tapolcai-medence tanúhegyeit és a Balatont találjuk karnyújtásnyira. Köveskált nevezik a vidéki gasztronómia fővárosának is, Salföld, Mindszentkállya és Szentbékkállya nádfedeles, terméskőből épített vendégházai télen is felkészülten várják a turistákat, a káptalantóti piac vasárnaponként a festői vidékre költözött művészek, zenészek, színészek zsi-bongó olvasztótégelye.



Kővágóörs, Káli Home Boutique Villa

Kővágóörs az elmúlt időszakban látszik felnőni a Káli-medence hírnevéhez, pedig fekvéséből adódóan kitűnő lehetőségekkel bír, hiszen a Balaton innen gyakran is elérhető könnyed, egyórás sétával, akár korszolyázni indulunk a kijelölt pályákhoz, akár fürödni, mert nyári időszakban érkezünk. A falu ékszerdoboz, a Káli home boutique villa kívülről hagyományos parasztház, belsőépítészete viszont egy szelet Indonéziát csempész a vidékre baldachinos ágygal, tikfa bútorokkal, réz fürdőkáddal. A szomszédos Köveskál vagy Zánka éttermeiben (például Kővirág, Mi a kő, Neked főztem) a fine dining előszobájába léphetünk, a kővágóörsi Mozi étteremben viszont hagyományos ízeket és családi hangulatot találunk.

ZEBEGÉNY

A Dunakanyarra festői panorámát nyújtó, a Börzsöny lankáira épült falu hosszú évek óta a környék első számú kirándulóhelye, az elmúlt években pedig sorra épültek az erdő szélén megbújó faházikók, teraszukon fürdődézsával, fürdőkáddal, tűzrakóhellyel, sokszor dunai kilátással. A műfaj úttörőjének az erdő mélyén található Naphegy vendégházat nevezhetjük, ahol a Duna helyett a legelő szarvasokat nézhetjük a hálósobából, az apró faházikó mégis annyira népszerű, hogy legközelebb 2021 októberétől vannak foglalható időpontok. De ez ne szegje kedvünket, a Romantic Rose, a Hegyi Kabin vagy a Natura Hill is tökéletesen berendezett szálláshelyek, hogy csak néhányat említsünk. Ez utóbbit étterme miatt is érdemes felkeresni: a fogásokat mindig az alapján



Hosszúhetény, Almalomb apartman



Érsekcsanád, Rév csárda



Zebegény, Naphegy vendégház

állítják össze, hogy mi terem a konyhakertben, minek van szezonja, vagy mit kaptak reggel frissen a piacon, emiatt naponta változó az étlap és csak bejelentkezéssel fogadják a vendégeket. A faluban kitűnő konyhával vár még a Helyben kávézó és a Füstölgő Sarok BBQ.

HOSSZÚHETÉNY

A Mecsek lankáin, Hosszúhetényben indult meg a vidéki gasztroforradalom. Az úttörő az Almalomb kulináris kitérő, ami lényegében a tulajdonos, Rita családi öröksége, aki a 19. századi vízimalomból éttermet vizionált. Patakpart, gondozott park, hatalmas faasztalok, hagyományos gazdálkodásból származó alapanyagok, helyben termő fűszerek, idén tavasztól pedig az étteremmel szemben található parasztházban kialakított vendégszobák jellemzik az ország egyik legszebb éttermét. Mindent megtalálunk helyben, nincs más dolgunk, mint megmászni a Zengőt Hetény határában, pihenni a közeli Sikonda vagy Magyarhertelend termálfürdőiben. Átruccanhatunk Pécsre várost nézni vagy kávézni, bár a Hosszú Kávéban helyben is tökéletes feketét kortyolhatunk. Az Almalomb társat is kapott, az idén nyílt Hosszú Tányér Gourmet-ház szintén a fine dining irányába kacsintgat.

ÉRSEKCSANÁD

Idén nyárig a cikk írója sem gondolta, hogy rejtett kincsre bukkan a Duna partján. Az érsekcsanádi Rév csárda a Bajától pár kilométerre fekvő, faluhoz tartozó folyószakasz mellett található, holtágakkal és ártéri erdőkkel tarkított, vadregényes környezetben. Sokak szerint itt készül a legfinomabb halászlé az országban: frissen fogott

halból, bográcsban, szabad tűzön, és csak akkor kezdik el főzni, amikor a vendég megrendeli. Ez legalább 50 percig tart, ezért az étterem csak előre bejelentkező vendégeket fogad. A hal mellett más fogásokat is találunk az étlapon, a szomszédban pedig vendégházat üzemeltet és kirándulásokat szervez Tinusz Gábor a családi vállalkozás keretében. A környék sok felfedeznivalót rejt: a gemenci erdő a forgalomtól zárt árvízvédelmi töltéseken kerékpárral tökéletesen bejárható. Baja néhány kilométerre van a csárdától, az érsekcsanádi Duna-part pedig két borvidék metszéspontjában van, ezért a szekszárdi és a hajósi pincéket fél órán belül elérjük autóval. ♦



TIPPJEINK:

Utazástervezés közben mindig vegyük figyelembe a legfrissebb járványügyi előírásokat!

Kövessük a kiválasztott szálláshelyek közösségi médiás oldalait! A legnépszerűbbek itt osztják meg, ha felszabadult egy addig lefoglalt időpont, ezekre kedvezményes áron csaphatunk le.

Keressünk megbízható gyűjtőoldalakat szálláskereséshez: a Nívós Szállások Facebook-oldala jó kiindulópont romantikus vendégházakhoz.

A Slow Living Hungary mozgalom elkötelezett a fenntartható turizmus népszerűsítésében. Segítségükkel megtudhatjuk, hogy milyen módszerekkel utazhatunk úgy, hogy a lehető legkevesbé terheljük környezetünket (slowliving.hu).

IKERTÜKÖR

Élő versek

Utazás a világ körül

Szabó T. Anna és Lackfi János
kísérőszövegeivel



RENDELJE MEG
KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL
20% KEDVEZMÉNNYEL

<https://kepmas.hu/ikertukor>



Ha karácsonyra rendelné meg, kérjük,
adja fel és fizesse ki rendelését december 10-ig.



KÁDÁR
ANNAMÁRIA
pszichológus
ajánlásával



RENDELJE MEG MOST
20% KEDVEZMÉNNYEL
KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL!

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

kepmas.hu/szornyek-a-szobadban



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

MÉGIS BUNDA A BUNDA!

Dániában 15 millió nyércet pusztítanak el a mutálódott koronavírus okozta fertőzésveszély miatt – olvashattuk a világhálón. Ez az elképesztően nagy szám is mutatja, hogy az állatvédők folyamatos tiltakozása ellenére még mindig milyen nagy üzlet a szőrme. Bár ma már léteznek mesterséges anyagok is, amelyek melegen tarthatnak bennünket télen, az embernek továbbra is megvan az igénye arra, hogy más élőlények bőrébe bújjon.

- ◆ A szőrzet többé-kevésbé minden emlősállatra jellemző. A leginkább szőrtelenek közöttük a cetek, de a magzati szőrzet még náluk is megfigyelhető, és egyes fajok, például a hosszúszárnjú bálna szája körül dudorok láthatók, amelyek szőrtüszőket rejtnek; ezek talán a víz áramlásának érzékelésére szolgálnak, mint ahogy a szárazföldi emlősök bajuszszájai érzékelik a légáramlatokat. Az elefántok, orrszarvúak és vízilovak funkcionális szőrzettel nem rendelkeznek ugyan, de teljesen csupasznak sem mondhatók, hiszen egyes testrészeiket (például farokvég, fül pereme) szőrzet borítja, az elefántokon ráadásul testszerte sörteszőrőket is találunk. Ezeknek az állatoknak hatalmas testtömegük miatt csekély a fajlagos hőleadásuk, ezért előnyös számukra a csupasz bőr.

NEM CSAK A HIDEG ELLEN JÓ

Néhány föld alatt élő állat is lemondott a szőrzetéről – így például a földimalac vagy a különös, fejlett társadalomban élő rágcsáló, a csupasz földikutya –, de az emlősök nagy többségéről mégiscsak elmondható, hogy szőrösek. A szőrzet nem csupán a hőszigetelést, a test melegen tartását szolgálja, hanem kiszűri a Nap ultraibolya-sugárzását is, illetve védi az állatok bőrét a felületi horzsolásoktól, karcolásoktól, sőt, bizonyos fajok egymás harapásától is. Mindemellert a szőrzetnek kommunikációs szerepe is van: színe, jellege bizonyos esetekben megkülönbözteti a hímeket a nőstényektől, a kölyköket a felnőtt egyedektől, az ivarérett állatot a növendéktől, kifejezheti a csoportban elfoglalt rangot (gondoljunk csak az oroszlán sörényére vagy a hím galléros pávián szőrpalástjára), felborzolása vagy lesimulása árulkodik az állat hangulatáról, érzelmi állapotáról.



Birkák az írországi Moher-sziklákon, Doolin település közelében



AZ ÁLLATOK LENYÍRT GYAPJÁNAK EGYIK HASZNOSÍTÁSI MÓDJA

A NEMEZELÉS. Egykor nemcsak ruhadarabokat, kalapokat, de még sátorlapokat is készítettek ilyen módon. Manapság ez a hagyományörző rendezvények egyik élvezetes programja.

TÖBB RÉTEGŰ VÉDELEM

A mérsékelt vagy hideg égöv alatt élő állatok szőrzetének legfontosabb feladata a hőszigetelés. Bundára csak az állandó testhőmérsékletű állatoknak van szükségük (a madaraknál, illetve egyes dinoszauruszoknál erre a célra a tollazat fejlődött ki) – a változó testhőmérsékletűeknek, mivel testük hőmérséklete a külvilágéval azonos, nincs mit szigetelniük vele. A hideghez alkalmazkodott állatok bundája kétrétegű: az alsó réteget a gyapjas aljszörzet

képezi, amelyet a hosszabb szálakból álló fedőszörzet borít. Egyes esetekben ezt kiegészíti még a koronaszörzet, amelynek szálai hosszabbak és vastagabbak. A szőrszálak negyedik, speciális típusa a tapintószőr, amelyet az állatok szája és orra körül, egyes esetekben a szem fölött, illetve a végtagokon is láthatunk. Ezeknek a szőrszálaknak a gyökeréhez nyomásérző receptorok kapcsolódnak.

A LEGMELEGEBB BUNDÁK

Míg az embernek egy hajhagymájából csak egyetlen hajszál nő ki (ezért nem lesz sűrűbb a haj attól, hogy nyírják), addig az állatok aljszőrzetében egyetlen szőrtüszőhöz több gyapjúszál is tartozik. A legsűrűbb bundája a csincillának van: ennek az Andok hegyláncai közt élő rágcsállónak egyetlen szőrtüszőjéből 40-80 szőrszál ered. A szőrszálak között megrekedő levegő már önmagában is hőszigetelést biztosít, de egyes sarkvidéki állatoknak, mint például a rénszarvas vagy a jegesmedve, a szőrszálai üregek, vagyis önmagukban is légrést tartalmaznak. ➤



Tarajos süll (Hystrix cristata)



A SZÖRZET IDŰNKÉNT MÓDOSULHAT, például tuskékké a sűnők és tarajos sűllök hátán vagy pikkelyekké a tobzoskák esetében.

A jegesmedve bundája így egyfajta üvegházhatást képezve tartja vissza a test hőmérsékletét: az állat hőleadása olyan csekély, hogy a hőkamerák alig látják. Így a jégtáblán mínusz negyven fokban napozó medvének még melege is lehet!

TÉLI DIVAT, NYÁRI DIVAT

Ahol a nyarat tél követi, ott a környezet az év egy részében nemcsak hidegebb lesz, hanem látványra is megváltozik: hó borítja, vagyis fehér lesz. Mivel a szőrzet színe a legtöbb állatnál a rejtőzködést szolgálja, egyes állatok szőrzetének a színe is követi ezt a változást. Jó példa erre a sarki nyúl vagy a Magyarországban is honos hermelin:

egy kisragadozó, amelynek bundája nyáron vörösesbarna, télen viszont hófehérbe vált át, csak a farokvége marad minden évszakban fekete. Tavasszal a téli aljszőrzetet az állatok kivedlik, a gyapjú nagy csomókban távozik a bundájukból. Házi kedvenceink nagy része különféle okokból nem képes a bundáját kielégítően karbantartani, ezért a gazdának kell segítenie, hogy a gyapjúsálak ne csomósodjanak össze.



AZ EMLŐSÖK TÉL VÉGI VEDLÉSÉT a fényviszonyok változásának hatására az agyban található tobzosmirigy hormonjai indítják be. Ezért tapasztalhatjuk, hogy kedvenceinknek a téli napfordulót követően, januárban csomósodni, filcesedni kezd a szőre.



Európai nyérc (Mustela lutreola)



A HERMELIN FEHÉR TÉLI BUNDÁJA

szegélyezte egykor az uralkodói palástokat. Az állat régi neve hölgyemenyét volt. A Tolna megyei Hőgyész lakosai egykor hermelinprémbe fizették az adót a királynak. A város címerében ma is szerepel a hermelin.

ADD NEKEM A BUNDÁDAT!

Mivel az ember a hőszigetelés és a mechanikai védelem szempontjából nem rendelkezik funkcionális szőrrel, ősidők óta „kölcsonveszi” más élőlények szőrzetét. Eleinte csak lenyúzta az állatokat, később már meg is nyírta őket, ami lehetővé tette, hogy az életük kioltása nélkül tegyen szert a szőrükre. Európában a gyapjútermelés fő használlata a juh, de a világ más tájain más állatokat tartottak erre a célra: tevét, jakot, lámát vagy alpakát. A prém, vagyis az irhával együtt viselt állati szőr azonban ezzel nem ment ki a divatból, sőt, egyre

inkább a társadalmi rang jelzőjévé vált. Az alapanyagot eleinte csapdázással szerezték be, ám ettől idővel a prém állatok vadon élő állománya vészesen megritkult, elkezdődött viszont a nagyüzemi tenyésztésük, és különböző háziasított színváltozataik kialakítása.

VISELJÜK, VAGY NE VISELJÜK?

A bunda nemcsak szép és meleg, hanem érintése, simogatása kedvező élettani hatással is van az emberre: oldja a stresszt, csökkenti a vérnyomást. Ennek oka valószínűleg abban keresendő, hogy egykor más főemlősökhöz hasonlóan az ember elődjének csecsemői is az anyjuk szőrébe csimpaszkodtak, ez jelentette számukra a biztonságot. A prémviselésről teljesen lemondani tehát kár volna, és talán kicsit képmutatás is, ha olyan állatok bundájáról van szó, amelyeket étkezési célra tenyésztenek (például házinyúl, juh, rénszarvas) vagy kártételük, illetve állomány szabályozásuk miatt irtanak (például vörös róka). Viszont nagy mozgásigényű kisragadozókat nevelni szűk kis ketrecekben csak azért, hogy megnyúzzák őket, embertelen szokás – és mint a dániai nyércek esete is mutatja, még veszélyt is rejthet. ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

KÖNYVEK A FA ALÁ

Még soha annyi baráti telefont nem kaptam, mint az idén. Ajánlj valami jó könyvet a 84 éves nagymamának, testvérének, Panni néniemnek, sógorának, Károly bácsimnak, finnyás férjemnek, éjszakánként lopva olvasó menyemnek, a történelemért bolonduló szomszédnak, bölcsészlányomnak, matematikus udvarlójának... És így tovább. Mivel jómagam is megkezdtem a karácsonyi könyvvásárlást, a korábbiaknál jóval több kötetet ajánlok figyelmükbe. Az igényeknek megfelelően.

◆ **RAKOVSKY ZSUZA BOLDOG VÉG** című kötete 260 nagy oldalon tartalmaz hét hosszabb novellát. A Budapestről szülővárosába, Sopronba visszavonult Kossuth-díjas költőnő szinte észrevétlenül a magyar próza élvonalába emelkedett. A *Boldog vég* írásaihoz hasonlóan finom, higgadtan, mégis fordulatosan elbeszéli, pompás szereplőkkel benépesített történeteket legutoljára a néhány éve Nobel-díjjal kitüntetett kanadai-angol *Alice Munrón*-nál olvashattunk. Egy kivétellel valamennyi novella a jelen, illetve a közelmúlt Magyarországon játszódik, és valamennyiünk számára átélhető, boldog pillanatokról, szép és nehéz fájdalmakról, örömeiről, szerelemről, megcsalásról, anya-gyermek kapcsolatról, gyermeki traumákról szól. Alakjainak életét, sorsuk fordulatait mély együttérzéssel figyeljük, mert sokszor akaratlan tévedéseik a mi gyengeségeink is.

(Osiris Kiadó, 3480 Ft)

HÁY JÁNOS A CÉGVEZETŐ című regénye úgy indul, mintha egy rossz magánéleti döntésről szólna. Arról, hogy a magáról oly sokat gondoló milliomas üzletember hirtelen lecseréli vele együtt öregedő feleségét fiatal titkárnőjére, és ezzel a lépéssel megindul a lejtőn. A feleség kontra fiatal szerető kérdést Háy számos írásában feldolgozta már (legutóbb a *Mélygarázs* című kisregényében), de még soha nem büntette meg ilyen határozottan főszereplőjét a cseréért. A novellányi téma azért duzzad regénnyé, mert a szerző a cégvezető múltjában felvillantja az elmúlt évtizedek történetét. Hogyan mentette át magát a nyolcvanas évek végén a kommunista elit, azaz a befolyásos és megbízható elvtársak, hogyan szereztek hatalmas vagyonokat a kádergyerekek, hogyan keveredtek közeli viszonyba a mindenkori kormányokkal, miként gyarapították vagyonukat, miért hitték el, hogy ezt a tehetségükkel érték el, miért szakadtak el tökéletesen a realitásoktól.



Valószínű, hogy *A cégvezetőt* esztétikai hibái miatt ostromozza majd a kritika, és nem javasolják pénzes alapítványok az idegen nyelvre fordítását, mi azért szögezzük le, régen nem olvastunk ilyen sodró lendületű, bátor regényt, ami tele van szebbnél szebb jelenetekkel, éles megfigyelésekkel. Végre egy szerző, akinél nincsenek tabuk, aki mindenről elmondja a véleményét, arról is, amiről a többség jobbnak látja, ha inkább hallgatunk.

(Európa Könyvkiadó, 3999 Ft)

FEHÉR BÉLA BANÁNLIGET című regénye pazar alapötletre épül: 1989-ben, a rendszerváltozás forgatagában az illetékes hatóságok két operációs munkatársat ott felejtének a Banánliget nevű konspirációs lakásban, ahonnan egykor ellenzéki találgatásokról jelentettek. A két megbízható balfék évekig nem meri elhagyni a lakást, folyton az ellenőrzést várják és persze az egy ideig még érkező ellátmányt.

Fehér Béla remek humorát mindenki ismeri. A Banánliget is tele van *Rejtő*-regényekben illő fordulattal és kiszólásokkal, két végtelenül ostoba, ám végül megszerethető figurával.

(Kortárs Kiadó, 3500 Ft)

OSI JÁNOS TRIANON NOIR című regényének cselekménye két szálon fut. Az egyik 1920-ban Párizsban játszódik, ahova a magyar béke delegációval egyidőben megérkezik *Ojtozy Zsigmond* kereskedelmi ügyintéző, és egy szörnyű gyilkossági ügybe keveredik. Bár soha nem emelt volna kezét egykori szerelmére, börtönbe zárják és földönfutóvá teszik. A másik szál Máramarosba vezet, és Ojtozy édesanyjának tragikus életét, valamint a ruszin és a magyar nép között támadt feszültséget mutatja be. Hasznos, tanulságos ez a kárpátaljai vonal, hiszen arra figyelmeztet, hogy a trianoni döntés előidézésében mi, magyarok is ludasok voltunk. Nem figyeltünk a kis népek önérzetére, öntudatra ébredésére, így nem kell csodálkoztunk, hogy elfordultak tőlünk.

Ósi János több sikeres történelmi regény után most megírta eddigi legjobb könyvét – a történelem iránt érdeklődők őszinte öröme.

(Rézbong Kiadó, 3200 Ft)





JÁSZBERÉNYI SÁNDOR A VARJÚKIRÁLY című kötetében 14 rövid és a címadó hosszú novella kapott helyet. A negyvenéves, kisebb-nagyobb megszakításokkal Egyiptomban élő újságírónak komoly rajongótábora van itthon és külföldön. Minden bizonnyal igaza van az angolul író *Tibor Fischer*nek (*A béka segge alatt* című megrendítő 1956-os regény szerzőjének), amikor így fogalmaz: „*Jászberényi a magyar irodalom kontextusában egy veszélyes eretnek, egy ólombotól lóbáló vadállat.*” Hogy mi a titka ennek a különös írónak? Arra jött rá, hogy kár bíbelődni a leírásokkal, a lélekrajzok árnyalásával, a cselekményszövésével. Rövid mondatokkal, sok-sok kihagyással életveszélyesnek kell mutatni a világot, megkeresni azokat a színtereket, ahol az eltunyult olvasó valódi izgalmakat vél átélni. A mostani novellák többsége itthon játszódik, de itt is van izgalom. A címadó írásban a határszéli magyar fasiszták kirabolják, levetkőztetik és halomra ölik a migránsokat.

Bizonyára ezt a kötetet is több nyelvre lefordítják majd, és sokan tapsolnak neki.

(Kalligram Kiadó, 3990 Ft)

Bár szavamat adtam a főszerkesztőnek, hogy csupa magyar könyvről írok a karácsonyi számban, nem tudom megállni, hogy ne tegyek említést két nagy

olvasmányélményemről. Sokat olvasó, igényes családtagjaim és barátaim **GUZEL JAHINA A VOLGA GYERMEKEI** (fordította: *Soproni András*) című remekművét kapják a fa alá. Ez a fantasztikus, immár világkarrierrel büszkélkedő író *Szolzenyicin* után is tud újat mondani a sztálinizmus rémtetteiről. Itt a *Nagy Katalin* cárnő által egykor letelepített volgai németek elpusztításáról. Jahina a történelem magánéleti vetületét nézi, egy megindítóan nagy szerelem történetét mondja el. Berg iskolamester, a regény főszereplője ugyanúgy megmarad emlékezetünkben, mint Andrej Bolkonszkij vagy Pierre Bezuhov és társai. Ilyen csodára csak a legnagyobbak képesek.

(Helikon Kiadó, 4499 Ft)

JÜ HUA ÉLNI című regénye (fordította: *Zombory Klára*) egy, időnként az elbeszélő által megszakított hatalmas monológ. Azt meséli el a földönfutóvá lett parasztember, hogyan teszi tönkre milliók életét az ostoba politika, hogyan lehet helyt állni, családért, gyerekekért, unokáért szörnyű körülmények között. Az egykori könnyelmű földbirtokos az őt ért csapások súlya alatt válik igazi emberré. Megrendítő és felemelő a hatvanéves kínai író vallomása az életről, a szeretetről.

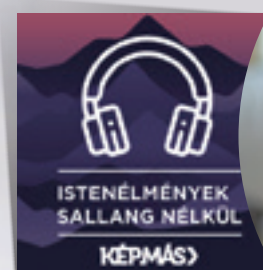
(Helikon Kiadó, 3499 Ft) ♦

HALLGASSON ÖN IS PODCASTET!



Podcast
Joós Andreával

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



Podcast
Tóth-Fazekas Andreával



” *Így futás közben is inspiráló beszélgetéseket hallgathatok.*

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



2A MESTER



SCHÄFFER ERZSÉBET

**„HEGEDŰS TIBOR.
A FÉRJEM. Ő ADTA
A LEGNAGYOBB AJÁNDÉKOT,
ELFOGADOTT OLYANNAK,
AMILYEN VAGYOK.”**