



Máté G. Péter

Zsugorhold

Máté G. Péter

Zsugorhold

2025.

Előszó

Harminchat évesen lettem újságíró, azóta jelennek meg rendszeresen írásaim. Publikációim és novelláim kötetekké álltak össze, amelyeket nyomtatásban és digitális felületen, olykor hangoskönyvként tettem közzé.

A mostanival együtt eddig tizennyolc könyvemet adtam olvasóim kezébe, mellettük a saját írásaimból született nyolc hangoskönyvemet, amelyeket ugyancsak én szerkesztettem, olvastam fel és tettem nyilvánossá. Mindegyik könyvem és hangoskönyvem ingyen letölthető a Magyar Elektronikus Könyvtárból (www.mek.oszk.hu).

Büszke vagyok rá, hogy kirívóan hosszú ideig, huszonegy évig lehettem a velencei-tavi térségi televízió, a Tó Tévé, majd megszűnése után még három évig a Pusztaszabolcs Tévé főszerkesztője.

Újságírói pályafutásomat evezős edzőként, majd vezető edzőként sportszakmai lapban közzétett írásokkal kezdtem. Az első komoly publikálási lehetőséget a Fejér Megyei Hírlaptól kaptam. Írásaim ezt követően mind sűrűbben jelentek meg a Hírlap mellett az Új Tükörben, Nők Lapjában, Esti Hírlapban, Magyar Nemzetben, Népsportban, Nemzeti Sportban, Tallózóban, Népszabadságban, Fehérvári Hétben, Fehérvári Polgárban, és még mintegy további harminc kisebb-nagyobb lapban. A nyomtatott sajtóban legtovább a Vasárnapi Fejér Megyei Hírlapban és a Fehérvári 7 Napban publikáltam. Felkérésre egy tizenegy részes sorozat erejéig kirándultam a meseírás területére is.

Dolgoztam külsős szerkesztő-riporterként a Magyar Televízióban, a Duna Tévében, vezettem műsort a Danubius Rádióban és alapító főszerkesztője voltam a rövid életű Rádió 101 Gárdony elnevezésű helyi rádiónak. Több mint tizenegy évig szerkesztőként gyakoroltam az online újságírást, napi rendszerességgel írtam, szerkesztettem e-lapomat, a v-to.eu-t, közismertebben a Vétót, amely később újságból véleményoldallammá alakult át, de eljárt felette az idő. Utódján, a <https://mategpeter> című oldalon és a közösségi felületeken teszem közzé nézeteimet a világ dolgairól.

Írásaimban nyugtalan világunk mindennapjai jelennek meg, amelyhez igyekszünk alkalmazkodni. Ha Ön, igen tisztelt olvasóm gondolataimmal egyetért, vitatkozik velük, vagy eltűnődik rajtuk, már nem dolgoztam hiába.

Köszönöm, ha elolvassa újabb könyvemet.

Máté G. Péter

Fájó várakozás

Az látható, hogy a kormány megérezte az egészségügy rendbetételének égető szükségességét és rendre új és újabb határozatokat, döntéseket hoz, előírásokkal, rendeletekkel szabályozza a hatalmas gépezet működését. Kár, hogy a vizsgálatra, gyógykezelésre váró páciensek eddig csak azt tapasztalták, hogy amit az egészségügyi ellátórendszer gatyába rázásával megbízott politikusok tettek, nagyjából mind rossz volt. Mármint a betegeknek. Meg a fizetésük megemelésén kívül az orvosoknak. És persze az asszisztenseknek, szakdolgozóknak.

Most meg azt olvashattuk, hogy aki műtetre szorul, mind hosszabb sort kénytelen végigvárni. Persze mehetnek a betegek magánkórházba is a műtendő bajukkal, ha van néhány félretett és máshonnan nem hiányzó milliójuk. Ahogy a minap megjelent információkból kiderül, az állami ellátórendszerben az országos átlag szerint csípőprotézis műtetre közel hét, térdprotézis műtetre átlagosan majdnem egy gyermek kihordásnyi idejét, de helyenként akár 20 hónapot is várni kell. Ha addig fáj, hát fáj, abba még nem halt bele senki. Legfeljebb nem tud járni, teljes értékű munkát végezni az illető és napról napra romlik az életminősége.

Lehet persze visszamutogatni a Covid-járványra, amikor egy kiválónak aligha nevezhető miniszteri döntéssel minden nem életmentő, vagy covidos kezelés leállt, vagy lehet hivatkozni még sok mindenre és mindenki másra, bár az összeomlásközeleli állapot, a sok évtizede halogatott egészségügyi reform nem csak a jelenlegi rezsim bűne. Elődjeik is benne vannak jó vastagon.

A regnáló hatalom persze tudja a dolgát és teszi is azt, hogy jobb legyen az egészségünk. No nem felvilágosítással, szűrővizsgálatokkal, gyorsan elérhető kezelésekkal, megfizetett dolgozókkal, hanem azzal, amihez ért. Például felmentették az Országos Kórházi Főigazgatóság igazgatóját, több munkatársát és elbocsátottak huszonnégy kórházigazgatót. Eközben, bár állítólag lett volna rá pénz, tavaly hatezer műtét „ragadt benn” a rendszerben. Hogy mindenki értse: ennyi beteg várt hiába az ellátására.

A kérdés persze nem az, hogy mit és hogyan rontottak el e hallatlanul fontos területen az egymást követő kormányok gyávaság, hozzá nem értés vagy közömbösség okán, hanem, hogy mit tegyen a beteg, aki már alig lát a szürke hályogjától, akinek fáj a térde, csípője – e három területen a leghosszabb a várakozók sora –, mert a legújabb mód szerint a hivatalos közlésekből már csak azt tudhatja meg, hogy műtétjére 60 napon túli a várakozás. Esetleg fordulhat kuruzslóhoz, megfogadhatja a szomszédok, rokonok vagy a netes barátok tanácsait. Önmagát megműteni viszont egyetlen lakatos, asztalos, mérnök vagy tanár sem tudja.

És akkor még nem szóltunk a vizsgálatokra várókról. Mert az ő a soruk is csak nyúlik, mint a gumi. Marad hát az imádság és a remény, hátha mégiscsak orvos elé kerülnek, mielőtt késő lenne.

Jó halál

- Mi legyen vele?

Szinte naponta tesszük fel a kérdést magunknak, látva állapotát, azt, hogy teljesen vak és süket, hogy elveszítette a hangját, a szaglása is vészesen romlik és időnként a legváratlanabb pillanatokban lesz úrrá rajta egy epilepsziás rángás. Már nem mindig tudja visszatartani székletét, amit szó nélkül eltakarítunk és keressük az okokat, amiért még érdemes élnie. Igen, Liliről, a 18. évét taposó szálkásszörű tacsónkról van szó, aki kölyökként, felnőttként, életerős állatként igen sok örömet okozott nekünk, akivel jó volt együtt élni.

De vajon van-e jogunk elvenni az életét, ha már csak a pórázzal lehet vele kommunikálni, ami megalázó egy egykor igen okos lénnel szemben, miközben még tud és szeret is enni, meg jókat aludni? Ugyanakkor az állat esetében egy felelős gazda nem várja meg, hogy kedvence szenvedjen és kínok közepette végezze, hanem megfelelő és fájdalommentes távozáshoz, kegyes halálhoz segíti még időben.

De mi van az emberrel? Kiemelt figyelemmel kísérem annak a középkorúsága elején járó alkotmányjogásznak a harcát, aki a gyógyíthatatlan ALS betegségben szenved, amely az agyi és gerincvelői mozgató idegsejtek pusztulásával járó végzetes betegség és igen gyors lefolyású. A vége – még leírni is borzalmas – fulladásos halál. A jogászdoktor tiszta tudattal arról szeretne rendelkezni, hogy eutanáziában részesülhessen. Az eutanázia a gyógyíthatatlan beteg halálának a beteg kívánságára történő meggyorsítása. Ennek passzív módja, amikor a beteg elutasít mindenféle életét meghosszabbító orvosi beavatkozást, míg az aktív, amit orvosi felügyelet mellett a távozni szándékozó szabad akaratából, akár családjá körében hajtanak végre és amivel méltósággal, fájdalommentesen fejezheti be életét. Az eutanázia szó jelentése: jó halál.

Ma kevés ország jogrendje engedélyezi az aktív eutanáziát és ahol ennek nincs jogi lehetősége ott azt öngyilkosságnak, vagy ha mások segítségével történik, akkor gyilkosságnak tekintik. Ennek megváltoztatását kéri a hazai döntéshozóktól a maga és a hasonlóan reménytelen, szenvedésekkel teli életet elviselni kénytelen sorstársai nevében a magyar jogász.

Számomra az emberi élet messzemenően a legfontosabb, ahogy általában az élet 'majd minden más formája is az, még ha vegyes érendű fajhoz tartozóan önfenntartásom érdekében kénytelen is vagyok valamennyi húst enni. Még egy legyet vagy szúnyogot is lelki-furdalással csapok agyon. Mégis mélyen egyetértek az eutanáziával, mert tudom – láttam közelről –, hogy mivé tesz egy egykor aktív, okos, szerethető embert a gyötrelme. És ebben nem a szavazatvadász politikusoknak és nem a vallások képviselőinek kellene döntenük, hanem az egyénnek. El kellene végre fogadni, hogy az ember élete csak az övé és rendelkezessen is vele.

Ahogy a halálával is.

Rágódásunk félórája

Miközben fél szemmel a lehalkított tévét néztem és unalommal nyomogattam a telefonomat, párom egy kötelező továbbképzés során a stresszről, stresszkezelésről hallgatott előadást a laptopján. Érdekelt a téma, egy idő után már nem néztem a tévét, nem nyomogattam az okoslefont, hanem a színesen, jól beszélő előadóra figyeltem.

A stressz, a folytonos feszültség része az életünknek, és nagyon kevés az az ember, aki állíthatja, hogy ő nem feszült semmilyen helyzetben sem, mindig nyugodt, kiválóan alszik, és pihenten ébred reggel. Biztosan van ilyen is, de az emberek többségére ez nem jellemző. Sokkal inkább az, hogy ha valaki fáradtan végre ágyba kerül és aludna, helyette csak jár az agya és a nap eseményein, családi vagy munkahelyi problémáin rágódik, hogy aztán csak keveset és rosszul aludjon. Nem csoda, ha reggel törődötten ébred és munkahelyén szíve szerint lehajtaná a fejét az íróasztalára, munkapadjára, hogy szundítson egy sort.

A stresszes ember rendre aggódik valamiért. Felidézi a múltat és azon elmélkedik, mi lett volna, ha..., ha ez vagy az így, vagy úgy történik. Pedig a múlton rágódás tönkreteszi a jelent. De nem jobb az sem, aki a jövőben várható eseményeken rágja magát, mi lesz, ha így lesz, mit fogok tenni, ha úgy lesz? Aztán az esetek döntő részében a dolgok messze másként alakulnak, mint azt az ember a maga gondolataiban előre vetíti. Ezzel viszont kemény stressznek teszi ki magát, ideges lesz, félni fog a jövőtől, miközben megint csak nem koncentrálni a jelenre.

Anyákra jellemző, hogy ha gyermekük nem veszi fel a telefonját, nem hívja vissza őket, már a gyerek haláláról vizionálnak, miközben lehet, hogy a srác, vagy lány a barátnőjével, barátjával mulatja az időt. Az anyák idegessége részben érthető, hiszen igen durva világban élünk, mégis a túlzott féltés, a felesleges stressz frusztráltta, munkájuk, családi életük iránt figyelmen kívül teheti őket. A stressz az élet sava-borsa – mondta a vegyész, belgyógyász, endokrinológus Selye János professzor, és ő javasolta azt is, hogy „harcolj mindig, ha a cél nemes, de ne állj ellen, ha nem érdemes”.

Annyiféle oka lehet a stressznek, ahányfélék vagyunk. De védekezhünk is ellene. Kevesebb hírt kellene olvasnunk, találnunk kellene egy kedvünkre való hobbit, ami kikapcsol, eltereli figyelmünket a folyamatos aggódástól és meg kell találnunk a mindennapokból kikapcsolódásunk lehetőségét, a relaxálást. A kiváló előadó javasolt is egy trükköt. A folyamatos aggódás helyett jelöljük ki a napnak egy szakaszát és aggódjunk akkor. Mondjuk kora este ülünk le kényelmesen egy fotelbe, nézzünk az óránkra, hoppá, mindjárt hét óra, hát kezdhünk aggódni. De csak fél nyolcig.

És ha nem rágódtunk ez idő alatt eleget, nem aggódtuk ki magunkat ebben a fél órában, bátran folytathatjuk másnap este héttől.

Holtbiztos

Életünkben két holtbiztos pont is van. Az egyik, hogy meghalunk, hiszen minden élő szervezet sajátossága, hogy valamikor megszűnik létezni. Ha ezt a tényt elfogadjuk, sokkal nyugodtabban nézhetünk a jövőbe. Abba a jövőbe, amelyben megint csak van egy biztos állandóság, mégpedig, hogy életünk végéig részesei, elszenvedői, haszonélvezői lehetünk a folyamatos változásoknak.

Az elsővel nincs mit tenni, legfeljebb megfelelő életmóddal valamelyest tudunk változtatni az időpontján, bár nagyjából a génjeinkben kódolt az életünk hossza. A változás viszont nagyon is más, ehhez sok tényező szükséges, például idő, ész, vagy eszetlenség, jó vagy rossz gondolkodás, jóság vagy gonoszság és így tovább.

Az időt említettem, mint a változás egyik tényezőjét. Az emberiség fejlődésének hajnalán a változáshoz szükséges időt nem tíz, inkább száz években mérték, míg korunkban ez olykor már nem is napok, de órák vagy egyes területeken jószerével percek kérdése. Az 1968-ban létrejött nemzetközi Római Klub nevű csoport tagjai például úgy gondolták, hogy rendre megfeleződik az az időtartam, amely alatt az emberiség rendelkezésére álló tudása megduplázódik.

Ha csak hazánkat nézzük az átalakulás, formálódás, fejlődés vagy visszarendeződés szempontjából, láthatjuk, hogy ezerféle változással kell nap mint nap szembenéznünk. A jogainkat meghatározó és kőbe vésettnek kikiáltott alaptörvényünk már tucatnyi módosulást élt meg és nincs ez másként az életünk minden percét szabályozó, az alkotmányt helyettesítő törvény alapján nagyjából naponta módosuló jogszabályokkal, rendeletekkel sem. Aztán ott van a digitalizáció, amely során már nem elegendő kiismernünk magunkat egy mobiltelefon használatában, hamarosan meg kell ismerkednünk a digitális állampolgárság kifejezéssel és aszerint is kell majd élnünk. Bár már ma is ezt tesszük, amikor az interneten vásárolunk, ott intézzük banki és hivatalos ügyeinket vagy az erre szakosodott portálon nézzük az orvosi beutalóinkat, leleteinket, a patikában pedig e-receptet váltunk ki. A diákok és szüleik is ily módon tartják hivatalos kapcsolatukat az iskolákkal. A sor végtelen és napról napra bővül.

Az időszámítás előtti 535-ben született filozófustól, Epheszoszi Hérakleitosztól származik a kijelentés, miszerint semmi sem állandó, csak a változás maga. És neki tulajdonítják a gondolatot, miszerint minden mozgásban van és semmi sem marad változatlan. Vagyis – mint mondta – nem léphetünk kétszer ugyanabba a folyóba. Ha ezzel megbékélünk, ha ezt elfogadjuk, vagy éppen felülünk a változás vonatára és gyorsabban utazunk vele, mintha kétségektől, ellenérzésektől gyötörve gyalogolnánk vele szemben, könnyebbé tehetjük életünket.

És ez majdnem olyan biztos, mint a halál.

Esélyek

A minap egy rádiós beszélgetésben hangzott el: mindannyiunknak 5 százalék esélye van arra, hogy a következő öt percben meghaljunk. Nem tudom, hogy ez milyen ismereteken alapuló számítás szerint jött ki, de mindenképpen rosszul hangzik.

Bár, ha belegondolunk, ahhoz, hogy ez a tragikus esemény bekövetkezzen, elegendő leesnünk a lakásunkban az asztalra felállított billegő székről, miközben a csillár egyik izzóját szándékozzuk kicserélni, kimennünk az utcára, ahol fejünkre eshet egy kilazult téglá, felrohanhat a járdára egy irányíthatatlanná vált jármű és így tovább. A lehetőségek tárháza óriási. Ettől még nem kell pánclba, vagy más ütészálló öltözkébe bújnunk, mert az öt százalék tulajdonképpen kedvező ránk nézve, hiszen 95 százalék az esélye annak, hogy mindez nem következik be.

Most meg az derült ki egy kutatásból, hogy ha túl is éljük az öt percen belül ránk váró mindenkori halálozási kockázatot, még mindig nem nyugodhatunk meg, mert a mesterséges intelligencia (MI) rohamos térhódítása miatt kihalhat az emberiség. Igaz, ez nem a most élőkre vonatkozik, vélhetően csak a jóval utánunk jövőkre. Bár ki tudja.

A New Scientist által közreadott hír szerint 2700, a közelmúltban e témában publikáló kutatót kérdeztek meg arról, lát-e esélyt arra, hogy az MI az emberiség kihalását okozza. Biztatónak vehetjük, hogy a tudósok egymással sem értettek egyet, mert a terület viszonylagos újdonsága miatt sok még a mesterséges intelligenciával kapcsolatos bizonytalanság és a vele járó kockázatokat is különféleképpen értelmezik a szakemberek. Mindenesetre elgondolkodtató, hogy nagyjából a kutatók 58 százaléka nyilatkozott úgy, 5 százaléknyi esélyt lát arra, hogy az emberiség a mesterséges intelligencia miatt hal ki, vagy az MI más végzetes következményeket okozhat az embereknek a jövőben.

Ennek ellenére nem hiszem, hogy pánikra lenne okunk. Az emberiség már oly sok, a kipusztulásával fenyegető állapotot, technológiát élt túl, hogy azokhoz képest ez nem is tűnik oly nagy kihívásnak. Bár az egyik tematikus csatornán futó és az ősi asztronautákkal, a földönkívüliek ittjártának bizonyítékaival foglalkozó sorozat éppen a minap jutott arra, megvan az esélye annak, hogy egykor hozzánk egy távoli civilizáció mesterséges intelligenciával kiokosított robotjai jutottak el. Céljuk talán az lehetett, hogy megteremtsék az emberek fokozatos átalakításának lehetőségét mesterséges intelligenciával működő gépekké. Hogy ez a máshonnan jötteknek miért lenne jó, nem tudom, de hogy az embereknek miért nem, azt sokkal inkább meg tudom indokolni.

De ez még oly távoli lehetőség, hogy az emberiség erre is megtalálja majd a megoldást. Persze csak akkor, ha ezt megelőzően nem pusztítja el önmagát, amire mind komolyabb esélye van.

Elhagyatva

Ha magányos emberről hallunk, általában egy egyedül élő, lakásából hétszámra alig kimozduló, napjait csendben töltő, vagy csak magában beszélő, tévét néző, esetleg számítógépe előtt üldögélő idős ember képe jelenik meg a szemünk előtt. Ő az, aki legfeljebb a közeli boltba, időnként a háziorvosi rendelőbe megy el, s közben szó szerint csak morzsolgatja napjait, mulatja az időt. Pedig magányos nem csak idős, egyedül élő ember lehet. Magányos lehet bárki, akár egy nagy család tagjaként is.

A magányosság egy olyan érzelmi állapot, amelyben az ember erőteljes ürességet és kirekesztettséget érez. Bár magányos fiatal, vagy középkorú ember is lehet, mégis ez az állapot a legtöbbször életük utolsó éveit, évtizedeit jellemzi. Egy amerikai mondás szerint az élet akkor kezdődik, amikor a gyerekek kirepültek, az ember nyugdíjas lett és a kutya is elpusztult már, vagyis nincsenek kötelezettségek, pedig a valakiért felelősnek lenni érzése is enyhíti a magányt.

Egy hongkongi-amerikai kutatócsoport kidolgozott egy olyan számítógépes programot, amely nemcsak a test biológiai öregedését vizsgálta, hanem a boldogtalanság és a magányosság életkorra gyakorolt hatását is. Az adatokból minden eddigénél pontosabb információt kaphatunk a valódi életkorunkról, mert várható éveink számát nemcsak az befolyásolja, milyen a fizikai állapotunk, hanem az is, milyen a lelki világunk, milyen hangulatú környezetben élünk.

A CHARLS, vagyis a China Health and Retirement Longitudinal Study közel két éve publikált kutatása betegadatokat vett alapul. Tíz évre visszamenőleg elemezték az információkat, s az eredményeket más, egészséges embereket is tartalmazó adatbázisokkal egészítették ki. Végül tízezer háztartásban élő 17 500 negyvenöt év feletti kínai ember adatait vizsgálva alakították ki a legújabb és legkorszerűbb öregedési órát. Az eredmények azt mutatták, hogy idősen átlagosan 1,65 évvel rövidül az ember életkora, amennyiben rendszeresen boldogtalannak vagy magányosnak érzi magát, azokhoz képest, akik hasonló fizikai állapotban vannak, de nem érzik magukon a negatív pszichológiai nyomást. Meglepő lehet, de ez a szám magasabb, mint az időskori dohányzás okozta életkorvesztés, vagy a mozgásszegény életmód, amely ugyancsak kevésbé gyorsítja az öregedést, mint a lelki problémák.

Nyilvánvaló, hogy nemcsak a lelki betegségek, de például az agyvérzés, súlyos máj-, szív- és érrendszeri megbetegedés vagy a tüdő krónikus betegsége is jelentősen gyorsíthatja az öregedést. Ugyanakkor régóta tudjuk, hogy az idősödő embernek pozitív, energiadús környezetre van szüksége ahhoz, hogy tovább éljen. Ebben óriási szerepe lenne a családnak és az erre hivatott intézményeknek.

Kérdés persze, hogy az ezer bajjal küzdő társadalom akarja-e, hogy az idősek hosszabb ideig éljenek?

Nélkülözhetetlen hetvenesek

Jó félévvel ezelőtt a komolyabb lapok sorra emlékeztek meg annak a matuzsálemkorú háziornosnak a születésnapjáról, aki százévesen is gyógyít még. S bár a bibliai ősatya, Matuzsálem, Mózes 5. könyve szerint 969 évet élt, mégis egy százévesen még praktizáló orvos is megérdemli a bibliai jelzöt.

Mindez különösen annak fényében érdekes, hogy a KSH adatai szerint az elmúlt évtizedben jelentősen nőtt a nyugdíjaskorú munkavállalók száma, közöttük is kiemelkedően több lett a 70. életévén túl is dolgozó ember. A legidősebb még vizsgált korosztályú 70-74 év közöttiek esetében feltűnő a dolgozó nők számának növekedése. Számuk több mint négyszeresére emelkedett, szemben a férfiaknak ugyanebben a korosztályban mérhető növekedésével.

Az, hogy mindez miért alakul így, megosztja a szakértőket. Egyrészt egy aktív nyugdíjaskorú ember számára nehéz az otthonülés, a céltalanság, másrészt cseppet sem elhanyagolható tény, hogy a nyugdíjasok zöme nemigen tud megélni a nyugdíjából, és ha aktív dolgozóként nem tudott félretenni pénzt idősebb korára, akkor a havi nyugellátása aligha fedezi a mind izmosabb megélhetési költségeket. Vagyis dolgoznia kell jóval a nyugdíjkorhatár betöltése után is.

Állást viszonylag könnyen kaphat ma egy nyugdíjas, például, ha ápoló volt, tárt karokkal várják vissza a kórházak, rendelőintézetek, mert az igen megfontolt módon megszigorított bérnővéri rendszer miatt, ápolók hiányában egy rakás kórház kényszerül szünetelteti, vagy csak takaréklángon működtetni egyes osztályait. Vagyis a nyugdíjaskorú ápolók nélkül összeomlik a betegellátás. De így van ez az orvosoknál is, emiatt is alakult úgy, hogy a 70 év feletti orvosok száma 22 év alatt közel négyszeresére nőtt. Szembetűnő a korosodó női orvosok számának emelkedése. Létszámuk nyolc és félszeresére nőtt ez idő alatt, míg a hasonló korú férfi orvosoké „csak” szűk két és félszeresére. A háziornosoknál amúgy is erőteljes az idősödés, a Magyar Orvosi Kamara adatai szerint a legtöbb háziornos 54 és 71 év közötti korú, de kilencszáznál is több a 72 és 89 (!) év közötti korú aktívan dolgozó doktor.

Nyilvánvalóan hasonló módon öregszik a pedagógusi szakma is. Példaként említhetjük, hogy alig több mint 2200 friss diplomás tanár, tanító állt munkába a 2023/2024-es tanévben, így messze nem tudják pótolni a pályát elhagyó, nyugdíjba vonult, vagy kirúgott pedagógusokat. Vagyis e téren is a nyugdíjból visszahívott, visszakönyörgött tanárok menthetik ideig-óráig a helyzetet.

Ha pedig ez sem elég, majd jönnek az ukrán, indiai, vietnámi, Fülöp-szigeteki munkavállalók, akik, ha nem is tudnak beszélni a betegekkel, zömében nem ismerik a nyugati orvoslást, és nem értik a magyar diákok szavát az órákon, mégis kiválóan elláthatják a feladatukat.

Jól mutathatnak a statisztikában.

Csodavárók

A közelmúltban három olyan esettel is találkoztam, amelyekről mindaddig azt gondoltam, hogy ennyire hiszékeny egyetlen ember sem lehet. Az egyik egy, a térdfájdalma miatt már járni is alig tudó idősebb asszonnyal történt meg, aki az interneten keresett gyógyulást. Elég volt csak az egyik közösségi felületen értekeznie a bajáról, amikor jelentkezett egy úr, hogy ő tud segíteni, és ha az asszony hajlandó ezért fizetni, akkor a csodás javulást is garantálja.

Az asszonyt lázba hozta a lehetőség és a gondolat, hogy ilyen önzetlen, nagyvonalú emberek vannak a világban. Mert hogy a kicsit hibás magyarsággal író úr külföldi, afelől nem volt kétsége. A fizetendő összeg, amit ugyebár egy fájdalommal küzdő ember nem sajnál a javulásáért, egyre csak nőtt és végül ötezer eurónál írta meg jótevőjének az asszony, hogy ő bizony nem tud többet fizetni és hagyják is annyiban a dolgot. De a jótevő nagylelkűen felajánlotta, elintézi, hogy ennyi is elég legyen.

Az asszony a családtól kért kölcsönt és nagy lelkesen át is utalta a kért tetemes összeget. Aztán várt. És vár a mai napig is, mert valami szerencsétlenség miatt a jótevő eltűnt a digitális térből.

Két idősebb, egymástól független asszony esete még rosszabb, ha egyáltalán az ilyent lehet fokozni. Az egyik párkapcsolatban, a másik rövid ideje egyedül él. Mindketten menekülni akarnak ebből az állapotból, boldogságra, biztonságra vágynak.

Cselekedeteik kínosan hasonlítanak a másikéra. Mindketten a közösségi felületeken kerestek új társat, az igazit és amilyen szerencsájuk volt, meg is találták. Egyikük leendő párja már a közös magyarországi lakásvásárlásról értekezett és színesen ecsetelte jövőbeli szép életüket. Az asszony örült és kérte, találkozzanak személyesen. Itt jött a bökkenő. Az amúgy állítólag magas pozícióban dolgozó férfi pillanatnyilag a válása miatt egy kicsit megszorult és hát a repülőút, az itt-tartózkodás mind pénzbe kerül. De ha az asszony küldene neki néhány ezer dollárt – szigorúan kölcsönbe – akkor hamar találkozhatnának és el is kezdenék közös életüket. Megkapta és bár az asszony azóta nem éri el őt, rendületlenül várja az érkezését.

A másik nő is az egyik közösségi felületen találta meg a megfelelő, vélhetően ugyancsak külföldi férfit. Sajnálatos módon ő meg hosszabb időre lekötötte a pénzét a bankjában, szóval átmeneti segítségként kellett néhány százezer forintnyi összeg, hogy idejöjjön és megtervezhessék életüket. Most egy ideje ez az asszony sem leli, de bizakodva és türelmetlenül várja újdonsült szerelmét.

A három asszony legbelül már érezheti, hogy csalók áldozata lett, de még mindhárman remélnék továbbra is. Álmaik beteljesedésében, de legalább abban, hogy a pénzüket viszontlátják az időközben eltűnt segítőtől, a szerelmes lovagoktól. Bízhatnak és reménykednek.

Természetesen a csodában.

Atomaksi

Nem, eszemben sincs politizálni, nem értek én ahhoz, meg aztán fogalmam sincs, hogy kinek, mekkora hasznót hoz a sok idetelepülő ázsiai akkumulátorgyár, felélve az amúgy is kevés villamosenergiánkat, ivóvizünket, mert ha hinni lehet ma bármelyik szakvéleménynek is, hazánknak állítólag szinte semmit. Vagyis most nem erről lesz szó.

A híradások szerint egy kínai nagyvállalat bemutatott egy olyan akkumulátort, amelyet okostelefonban, elektronikus kütyüben alkalmazva majd' két emberöltőnyi időre megoldja annak az eszköznek az energiaigényét. S miután egy emberöltő annyi idő, amely alatt az egy időben született gyerekek felnőnek, és maguk is szülőkorba lépnek, vagyis nagyjából 25-35 év, ez igen tiszteletreméltó vállalkozásnak tűnik.

Szóval ez az akkumulátor két teljes felnőtt nemzedék számára biztosítja majd az energiát a szerkentyűk működéséhez, egyetlen töltés nélkül. Már ha egyáltalán képes egy készülék ötven évig működni, ezalatt nem avul el, nem törik össze, mint minap az én ötéves telefonom, és ha fél évszázad után nem fejlődik annyit a technológia, hogy a muzeális darab még kelljen is valakinek.

Bevallom, sokakkal együtt nagyon is érdekel a dolog, hiszen nemegyszer kellett napközben is újratöltenem a telefonomat, amikor az aksija már eléggé erőtlen vált. De az óráim is sokszor kiált új elemért. Aztán meg mi van, ha nincs nálam a töltő, ha nem találok lóhalálában egy órast és így tovább? Lássuk be, nem kis kérdések ezek manapság.

Ahogy azt az egyik nagy tekintélyű brit portál írta, a pekingi Betavolt a tervek szerint 63 nukleáris izotópot helyez el a parányi atomelemébe, amely a cég állítása szerint sem az eszköz tulajdonosára, sem a környezetre nem lesz káros hatással. Ez különösen azért is fontos, mert ezek kerülhetnek sok más mellett az olyan orvosi eszközökbe is mint például a szívritmus-szabályozók. A vállalat szerint a különleges akkumulátort már tesztelik és nemsokára tömegesen gyártják majd a kereskedelemben kapható eszközökhöz. Arról nem jött jelentés, hogy mit szólnak ehhez az elem és akkumulátorgyártók, akik a világ mérhetetlen energiaéhségére alapozzák profitjukat.

Az első 15x15x5 milliméter nagyságú nukleáris akkumulátor 100 mikrowatt teljesítményre képes és 3 V feszültséget tud leadni. Jelenleg, mert a gyár 2025-re már 1 watt teljesítményű akkumulátor gyártását tervezi. Az akku a réteges kialakításának köszönhetően hirtelen erőhatásra sem gyullad ki, nem robban fel, továbbá -60 és +120 C-fok közötti hőmérsékleten is képes dolgozni.

Izgatottan várom a két év múlva forgalomba kerülő atomakkukat. És ha sikerül egy ilyenre szert tennem, az unokám dolga lesz, hogy évtizedekkel utánam kezdjen majd valamit a tőlem megörökölt ősoleg, ősdi, semmire sem jó, ám még jó sokáig elegendő energiával rendelkező atommeghajtású eszközzel.

Nomádok

A digitális nomádokról először egy tavaly év végén bemutatott dokumentumfilm kapcsán hallottam. Elgondolkodtatott, ha számomra is lehető lett volna, hogy digitális nomáddá legyek, mertem volna-e így élni? Valószínűleg nem, gyanítom, arra születni kell.

Mindazoknak, akiknek hozzám hasonlóan ugyancsak újdonság a digitális nomád lét fogalma, elárulom, hogy azt a személyt nevezhetjük digitális nomádnak, aki helytől függetlenül, a modern technológiai lehetőségeket kihasználva végzi a munkáját. Az ilyen nem helyhez kötött munkát végző munkavállaló, szabadúszó vállalkozó, munkaeszköze többnyire egy laptop és egy nagyobb tudású okostelefon és aki pénzkereső tevékenységét utazás közben, vagy ideig-óráig valahol megpihelve, a világ legkülönbözőbb helyeiről végzi.

A Covid-járvány idején lett közismert fogalom a home office, vagyis az otthoni munkavégzés. De míg a tömeges home office munkavégzés egy kényszer szülte és sokaknál a járvány után is megmaradt foglalkoztatási, munkavégzési forma, addig a digitális nomádság tulajdonképpen maga a szabadság. E szabadsághoz persze nem kevés pénz kell, még ha az ember vissza is szorítja az igényeit. Az utazás, még stoppolva, gyalogolva vagy kerékpárral is pénzbe kerül, hát még vonattal, repülővel vagy saját autóval. Aztán ott a szállás kérdése, a táplálkozásé, merthogy anélkül azért semmiféle nomádság sem működik. A laptop mellé kell még egy piacképes tudás és nagyon nem árt legalább egy idegen nyelv ismerete sem.

Volt szerencsém több olyan emberrel készült interjút is meghallgatni, akik ezt az életmódot választották. Egyikük egy kiválóan képzett hölgy, akinek a maga szakterületén nagy elvárásoknak kell megfelelnie, miközben partnereinek nem kell feltétlenül tudniuk, hogy amikor tárgyal velük, éppen a világ mely pontjáról teszi azt. Mert még lenne olyan nem túl rugalmas ügyfél, aki zokon venné, ha kiderülne, tárgyalópartnere éppen Indonéziából, vagy Kenyából jelentkezik. A másikuk megunva a hajnali keléseket, a gyári munkát, feladott mindent és kerékpárral indult a nagyvilágnak, pontosabban egyelőre csak Európának. Most ugyan egy ideje egy óceánközeli településen él egy évnél is régebben, de már tervezi a következő úti célját. Annyi kiderült róla, hogy boldog, még ha erősen vissza is kellett szorítani az igényeit. És hallottam olyan házaspárról is, akik raktárba tették az összes ingóságukat, a lakásukat kiadták, hogy bevételük is legyen és nekiindultak a nagyvilágnak. Közben persze dolgoznak is, hogy megéljenek.

Bizonyára ez az izgalmas életmód sokak fantáziáját mozgatja meg, bár gyanítom nem való mindenkinek. Kell hozzá bátorság, eltökéltség és nem kevés kockázatvállalás, mert a világban még utazás közben is kevés olyan helyet talál az ember, ahol csak kedves emberek élnek és kolbászból vannak a kerítések.

Követhetetlen

Aki manapság azt állítja, hogy tisztában van a hazai törvényekkel, jogszabályokkal, rendeletekkel, vagy egy hihetetlenül gyorsan olvasó, tanuló ember, vagy nem állít igazat. Mert mint tapasztaljuk, a mindennapi életünket befolyásoló előírások bármikor képesek éjfél előtt egy perccel megváltozni.

Napjainkban, akit balsorsa arra kötelez, hogy ismerje a polgári-, közigazgatási-, munka-, vagy cégjogot, igen gyorsan egy sűrű sötét, alig áthatolható erdőben találja magát. S hogy állításomat igazoljam ide idézem a Budapesti Ügyvédi Kamara hírlevelében minap megjelent adatokat, miszerint „2023. január 1-je és december 31-e között összesen 1567 új jogszabály jelent meg. A kihirdetett jogszabályok összesen 12 448 oldalnyi Magyar Közlönyben voltak olvashatóak”.

Ez nagyjából ezt jelenti, hogy az ügyvédek mellett a bírók, ügyészek, jogtanácsosok és a munkájuk során joggal foglalkozó más szakember az esztendő 365 napján több mint 34 oldalnyi közlőnyt kénytelenek végigolvasni, hogy megismerkedjenek a napi 4,3 új, vagy módosított jogszabállyal. És ne felejtsük el azt sem, hogy mindezt tenniük kell a napi munkájuk mellett úgy, hogy az ügyfelek, pereskedők, akiknek sok esetben a vagyonuk bánja az esetleges tévedést, a legteljesebb jogbiztonságot élvezhessék.

Ez felveti a kérdést, hogy vajon létezhet-e manapság olyan jogkövető magyar állampolgár, aki tudja, milyen szabályok érvényesek rá az adott napon mondjuk, ha építkezni akar, ha a cégével van tennivalója, netán a szomszédjával keveredik valamilyen vitába. Aligha.

Sokan panaszkodnak, hogy drága az ügyvédi megbízás, munkavégzés díja, emiatt sokan maguk próbálnak az internetről letöltött minták alapján szerződéseket, megállapodásokat kötni, amelyek szerencsés esetben akár működhetnek is, de mindig fennáll a veszélye annak, hogy az egyik fél nem cselekszik szavatartó módon. Akkor csak elő kellene venni a jogszabályt – melyiket is, a tegnapit, vagy a tegnapelőttit? – és aszerint eljárni. Ez még sokat próbált, ügyek sokaságán edződött szakembereket is tanácstalanná tehet, hát még a jogban járatlanokat.

Egy adott ország élhetőségéhez mindenképpen hozzátartozik a jogbiztonság. Már az is szégyenletes, hogy az adójogszabályok minden évben változnak, vagy év közben hoznak, módosítanak a jogalkotók és fogadnak el azonnali hatállyal a képviselők új törvényeket, hiszen mindez súlyos jogbizonytalanságot eredményez. Ha belegondolunk, hogy vannak országok, amelyek évtizedekig alig változtatnak a törvényeiken és mégis jól működnek, akkor nehéz megérteni a miérteket. Ha csak nem a jogbizonytalanság fenntartása a cél.

Tudjuk, hogy a mindenkori változásokra a jogalkotóknak is választ kell adniuk, követni kell a társadalom módosulásait, a technológia újdonságait, az új kihívásokat.

Na de mindennap?

Zsugorhold

Az ember a jelentős pillanatokra szokott emlékezni. Az első csókra, a házasságkötésének napjára, gyermeke születésének pillanatára, vagy az első autójának megvásárlására. Így vagyok én is, sőt még arra is emlékszem, hogy szinte napra pontosan tizenhárom éve tudtam meg és írtam is róla bánatomban, hogy szökik a Hold.

Persze csak én tudtam meg ilyen későn, a tudósok előtt már régóta ismert volt, hogy planétánk hűsége kísérelje, a Hold évente 3,8 centiméternyit távolodik a Földtől. Csoda, hogy aggodalmamban akkoriban szemhunyasnyit sem aludtam? Mert mi van, ha végleg elszökik? Mármint a Földtől a Hold. Mi lesz az árapály rendszerrel, az időjárással, a szerelmesekkel? Nekik persze marad még néhány égitest odafönt, de akkor is! A Holdról sokat lehet álmodozni, olykor szinte kézzel is meg lehet érinteni, olyannyira közelinek látszik.

Minek idegeskedem, kérdezhetik joggal, hiszen az évi kevesebb mint 4 centi senkinek sem okozhat fejfájást. Mi az egyáltalán, százezer év alatt is csak 3,8 kilométert jelent, ami semmiség a két égitest közötti 384 ezer kilométerhez képest. Vagyis valószínűleg mindez engem, de tartok tőle, hogy az emberiséget sem fogja érinteni. Mégis bosszantónak tartom a Hold sunyi hűtlenségét. Apránként odébb állni, eloldalogni, nem vall valami nagy bátorságra.

A minap meg azt olvashattam, csak hogy ne nyugodjak meg Hold-ügyben, hogy az a szép nagy poros kődarab korábban melegebb volt, de fokozatosan lehűlt és ennek komoly következményei vannak napjainkban. A Hold – kimondani is borzasztó – zsugorodik. De ez még mindig nem elég, ezzel ugyanis jelentős rengések és földcsuszamlások járnak.

A The Planetary Science Journal című szaklap számolt be arról a kutatásról, amely azt vizsgálta, hogy a holdrengések milyen hatással lehetnek a Hold felszínére, különösen annak déli pólusára. Nos kiderült, hogy a területen található dombok és kráterek különösen veszélyeztetettek, mert a mozgások hatására szétválhatnak. A holdrengések nagyjából 50-220 kilométeres mélységből származnak, ezek többnyire sokkal kisebbek a földi földmozgásokhoz képest. A Holdon az eddigi észlelt rekord 5,7-es magnitúdójú volt. Ez földi mércével sem számít kicsinek, olyannyira, hogy a kutatók szerint nem is szabad lebecsülni az erejét.

Rám biztosan számíthatnak, hiszen még a Hold-szökést sem tudtam megemésztetni, most meg már aggódhatok a holdrengések miatt is. Lassan annyi energiám sem marad a Holdért emésztődésemben, hogy erőm legyen a földi bajokra koncentrálni. Pedig a napi híreket olvasva, a világ izgatottságát látva tapasztalom, hogy lenne mire a Földön is odafigyelnünk.

Na jó, de akkor mi lesz a Holddal?

Bűnbak

Vannak belénk rögzült adatok. Sokan tudni vélik például, hogy az emberi életben a hetes számnak komoly jelentősége van. Ahogy régebben a gyerekek megtudták a szüleiktől, az emberi test hétévente teljesen megújul, az összes sejtje kicserélődik. Ebből annyi igaz, hogy vannak olyan szerveink, amelyek teljes mértékben meg tudnak újulni és ehhez nem hét év, de néhány hónap is elegendő, míg testünk más részei jóval lassúbb ütemben változnak.

Ugyancsak a hét évet, pontosabban a hetediket tartja veszélyesnek a közbeszéd a házasságok megromlásában, a válások megszorodásában. De, mint a KSH statisztikájából kiderül, eltérően a bűvös hetestől, jelenleg 13,9 évnyi házasság után válik el a legtöbb magyar pár, vagyis nem 7, hanem 14 év után, azaz kétszer hét évet is kibírunk házasságban. A 7. év házasságra vonatkozó veszélye talán inkább az ifjabbakat jellemzi, mert ha egy pár fiatalon kötött házasságot, nagyjából hét együtt töltött év alatt szaporodnak meg annyira az ellentétek, hogy azok váláshoz is vezethetnek.

Amíg kicsik a gyerekek, addig van egy összetartó kapocs a házaspár között, de ahogy nőnek, idősödnek és ahogy önállósodnak, ez az összetartás lazul, vele együtt az időközben megkopott összetartozás érzése is. Emellett 14 együtt eltöltött év alatt sok ki nem beszélt, szőnyeg alá söpört probléma is koptathatja a házasságot. Ugyanígy a változtatás igénye, a második esély vágya is.

A korosztályokat érintő válások vizsgálatánál kiderült, hogy az Európai Unió 27 tagállama között hazánk az 50 éven felülieknél dobogós helyen áll a válásokat tekintve, sőt egy vizsgálati módszer szerint nálunk a legtöbb az ötvenesek válása. Ezeknél az eseteknél vélhetően nem a 7., sokkal inkább a harmadik 7. év jelenti a végzetes veszélyt a házasságra.

Már említettem a második esélyt, mint vágyat, és ez erősíti a leggyakoribb válóokot, az elhidegülést. De válóok lehet sok más mellett a hűtlenség, az alkoholizmus vagy az elhúzódó rossz életkörülmény, súlyos anyagi gond is.

Jó lenne a saját hibák helyett csak a bűnös 7. évet okolni a tönkrement házasság miatt, de ez erős önbecsapás lenne. Ha azt nézzük, hogy évente nagyjából 16-18 ezer között mozog az elvált házaspárok száma, akkor nemigen fogható e tömeges válás a hetedik év csapdáira.

A váláshoz mindig legalább két ember kell, akik egy folyamat végén jutnak a szakítás elhatározásáig, majd a bíróság elé. De addig számtalanszor álljt parancsolhattak volna az indulataiknak, más irányú szándékaiknak, értelmetlen egymás iránti harcaiknak. Persze, ha már tényleg mindent kipróbáltak és mégsem működött a házasság tovább, még mindig legyinthesnek, nincs mit tenni, ez volt a hetedik évünk.

Bűnbaknak az is jó.

Dobd el, vedyél újat!

Három évvel ezelőtt Amerikából rendeltem egy pár cipőtt. Persze volt sokféle közelebb is, de a lábbeli reklámfilmje szerint ez egy puha, hajlékony, vízálló, felettébb kényelmes és igazán kedvező árú cipő, amely nagyon is kellett nekem.

Amint megérkezett és kézbe vettem, láttam, a reklám nem csapott be, jó minőségű, kiváló lábra valóhoz jutottam. Izgatottan próbáltam fel és akkor ért a csalódás. Bár fél számmal nagyobbbat rendeltem a szükségesnél, a lábbeli így is kicsi volt a lábamra. Éppen csak annyira, hogy kellemetlen legyen benne a járás és eszembe se jusson így hordani.

Gondoltam, egy próbát megér, megnyújtatom. Már ha talállok ehhez szakembert, mert lakóhelyemen már elfogytak a szakavatott cipészek. Végül ajánlottak egy jó hírű cipészt Budán. Elvittem hozzá a vadonatúj cipőmet és a mester a lábamra is alakította a lábbelimet.

Az egészben az volt a rossz, hogy mindehhez kétszer is oda-vissza vagy százhusz kilométert kellett utaznom. Lett volna egy közelebbi nagyvárosban is cipész, de végül a mesze földön is terjedő jó híre miatt a fővárosi mellett döntöttem. Lakóhelyemen is talállok cipőjavítással foglalkozó szakembereket, csak náluk nem tudom, hogy a kulcsmásolás, vágóeszközök élesítése-e a fő profiljuk, vagy a cipők reparálása. Egykor volt egy békebeli suszter is, de ő már jó ideje itt hagyta a földi árnyékvilágot.

Nem nagyon csodálom, hogy kihalnak a kézműves szakmák, hiszen számtalan esetben olcsóbb venni valamiből újat, mint javíttatni. Távol járunk már attól a világtól, amikor egy kézzel varrott lábbeli nem csak egy férfit, de még a fiát is kiszolgálta. Ez nem is baj, jó érzés új holmikat hordani, nem csak életvitelünkkel, de öltözködésünkkel is megújulni. Ezt az irányzatot és vágyat lovagolja meg a fast fashion, a hordd, dobd el és vedyél újat világa. Ez egyrészt jó, mert a kereslet munkahelyeket teremt és gazdasági fejlődést hoz, másrészt kegyetlenül terheli a környezetet, kezelhetetlenné szaporítja a hulladékot és így tovább.

De nem csak a ruhák javítása terén vannak gondok, bár a nagyvárosokban fogyó számban van még kis munkákat, alakítást, javításokat elvállaló szabó, cipész, elektroműszerész vagy tévészerelő, de a kisebb településeken már alig. Néhány mesterséget leszámítva, mint például a gázkészülék-, hűtőgép- vagy autószerelés, a többiben már alig lehet megélni. Mind több szakterületen uralkodik el a használd és dobd el ideológiája.

Egy nagy-britanniai egyetemi kutatás eredménye szerint a nagyvárosok elnéptelenedő belvárosai újra élettel telnének meg, ha lennének ott kis műhelyek, boltok, vagyis emberközelié válnának újból az utcák azzal, ha benyithatnánk elromlott tárgyainkkal az ismerős szakik műhelyeibe, boltjaiba.

De gyanítom, az ilyen utcaképek már csak a régi filmekben és az idősök emlékezetében élnek tovább.

Negyedórás város

Ifjúkoromban imádtam a tudományos-fantasztikus könyveket, filmeket, amelyek a miénktől merőben más világot vetítettek képzeletem vetítővásznára. De miután mind több tudománytalan, ámbár valóságos esemény határozta meg az életemet, elegendő lett abból, hogy egy távoli bolygón zajló mindennapokról vagy a XXIII. századi földi létről elmélkedjem.

A minap viszont egy tudóssal folytatott beszélgetést hallgatva mégiscsak meglódult a fantáziám. Kellett is a témához, mert a szakember a 15 perces városokról beszélt, ami azt jelenti, hogy az ott élők mindössze negyedórányi sétával, rollerezéssel, kerékpározással jószerével minden, az életüket meghatározó, a szükségleteiket kielégítő üzletet, orvosi rendelőt, iskolát, munkahelyet elérhetnek.

Elgondolkodtatott, hogy vajon a gombamódra szaporodó akkumulátorüzemek, ipari övezetek, amelyek szerencsés esetben többnyire a városokon kívül, de legalábbis külterületeken helyezkednek el, hogyan jutnak majd munkaerőhöz, de ez részletkérdés. Van itt ezernyi más ma még megoldhatatlannak tűnő feladat addig, amíg 15 percessé válhat egy város.

De mielőtt tovább kalandoznánk az álmok világában, nézzük a realitásokat. Napjaink globális problémája a gombamód szaporodó háborúk, a bőszen fegyverkezés, a túlnépesedés, környezetszennyezés és még néhány „apróság” mellett a klímaváltozás, aminek tényét már csak a gyengeelméjűek tagadják. Igaz, vannak ők is szép számmal. Mindazok, akik a 15 perces városokban gondolkodnak, a kényelmesebb életet, a csökkenő károsanyag-kibocsátást, a javuló levegőminőséget emlegetik, mint kiemelt célokat.

A kormányok a 15 perces városok kialakulásáig az elektromos járművekben látják a megoldást, holott azok gyártása, majd néhány év múlva hulladékként lebontása, legalább olyan káros, mint a fosszilis üzemanyagot használó benzines, vagy dízel autók használata. Ráadásul megoldatlan ma még a villámgyors töltés, a nagy távolságra elegendő energiát tároló akkumulátorok gyártása és a fő kérdés: honnan lesz elegendő villamosenergia?

És vajon mi lesz azokkal a nagyvárosokban élőkkel, akik nem dolgozhatnak home office-ban, nem találhatnak szakmájuknak megfelelő üzemet negyedórányira a lakásuktól, mi lesz a diákokkal, akik jó, de távoli középiskolába, egyetemre akarnak járni nap mint nap otthonról? Mindehhez mégiscsak kell a busz, villamos meg a metró.

Csábítóan hangzik a 15 perces elérhetőség, az így csökkenő forgalom okán kevesebb úttal, több parkkal, de gyanítom, hogy mire az első negyedórás város létrejön, igen sok idő telik majd el, rengeteg terv készül és végzi a szemétben, tömérdek pénz folyik el és sokan szépen meg is tollasodnak majd a folyamat során.

De ez már egy másik világ problémája, mert azt gondolom, hogy talán csak a nemsokára megszületők találkozhatnak majd hajlott korukban az ily módon élhető várossal.

Vagy inkább ők sem.

A nagyik már tudják

Egy szülő a gyereke érdekében, szolgálatában általában sok időt tölt el, amiben a nevelésen át az ételkészítésig, mosásig, felügyeletig minden benne van. De van egy másfajta idő is, a hasznos, vagy minőségi idő, amikor a szülő félreteszi a mobilját, kikapcsolja a tévét és csak a gyerekére koncentrálnak, vele játszik, sportol, őt segíti a hobbijában, tanulásában. Nos erről, pontosabban a minőségi idő hosszáról derült ki, hogy az igen csak csekély.

Egy átlagos szülő napi 7 percnél kevesebb hasznos időt tölt átlagosan a gyermekével – derült ki egy felmérésből. A szülők többsége napi munkája, pénzkeresete, házimunkája, másodállása, esetleges saját kedvenc időtöltése mellett foglalkozik a gyermekével, akire így egészen biztosan kevesebb ideje jut, mintha főállású anyaként, vagy apaként csak a gyerek érdekében cselekedne. Egész nap, ami persze meglehetősen elképzelhetetlen. De vajon a nap 1440 percéből a parányi 7 percnél kevesebb minőségi együttes időtöltés milyen hiányokat idéz elő, milyen károkat okoz a kicsi lelki világában? Hova vezet a kapcsolat elmélyítésének hiánya? Nyilvánvalóan okoz károkat, de hogy milyeneket és mekkorákat az, miután mindezek csak évekkel később jelentkeznek, nehezen mérhetők.

A minap a nagyszülők unokákhoz való viszonyulásáról beszélgettünk egy társaságban, ahol felvetettem, hogy sok nagyapa, aki apaként a napi hajtás, a munkahelyi, az anyagiak előteremtésének gondjai közepette saját gyermekével alig-alig tudott, vagy akart foglalkozni, nagyszülőként milyen büszkén tolja a babakocsit, majd játszik a nagy türelemmel unokájával, ahogy nagyobb lesz. De mindez nem menti fel a saját gyermekével szemben elmulasztott minőségi idő kára alól.

Sok nagymama kiviszi kis unokáját a konyhába és miközben ebédet készít, folyamatosan beszélget a kicsivel, mesél neki, mutatja, hogy mit csinál, vagyis neveli, oktatja és mellesleg szórakoztatja is őt. De anyaként, amikor a teljes család ellátása, az irántuk való gondoskodás is feladata volt, különösen egy, a házimunka alól önmagát teljesen felmentő férjjel, igen kevés ideje maradt a minőségi időtöltésre gyermekével.

A kicsikkel töltött időt sokan fárasztónak tartják, menekülnének vissza a saját felnőtt világukba, pedig a gyerekekkel töltött idő akkor a leghasznosabb, ha a szülők is örömmel vesznek részt benne. Ez nem könnyű, mert amíg a kicsivel az ő szintjén játszik a gondterhelt felnőtt, az agya biztosan elkalandozik és emiatt nem képes teljesen átadni magát gyermekének.

Nehéz bármiféle tanácsot is adni a hét perc növelésére, hiszen minden szülő esete más, de nem árt szem előtt tartani, hogy minden gyermekükkel töltött további perc kettőjük jövőbeli kapcsolatát is meghatározhatja.

Sok későbbi keserűséget, vitát, veszekedést, csalódást takaríthatnának meg maguknak a szülők a gyermekükre szánt hosszabb hasznos idővel.

A szülőség ára

Drágák a gyermekeink, imádjuk őket, becsesek számunkra, megteszünk értük mindent, fényt, örömet és büszkeséget hozhatnak életünkbe. Egy minap megjelent kutatás eredménye szerint is meglepően drágák a gyerekek, de már a szó sokkal prózaibb értelmében.

Az Európai Unióban az állami adókat és juttatásokat figyelembe véve a szülők 37%-kal előnyösebb helyzetben vannak a nem szülőkhöz képest. De a helyzet valójában közel sem ilyen kedvező. Egy, az EU statisztikai hivatalának 2010-es adatai alapján elemzett tizenkét európai országot érintő kutatásból az derült ki, hogy a szülők átlagos hozzájárulása a társadalom fenntartásához több mint két és félszerese a nem szülőkéhez képest.

A kutatók a kiadásokba, költségekbe beleszámították a háztartáson belüli pénzmozgásokat, például, amikor a szülők az adózott jövedelmükből termékeket és szolgáltatásokat vesznek csemetéiknek, de még a háztartási munkára fordított időt is. Mindezek alapján kimondható, hogy miközben Európa előregszik és bevándorló munkáskezekre szorul, a gyereknevelést pénzügyileg bünteti.

Nemrégiben írtam egy látványosan terjedő új életmódról, amely egyre több követőre talál a világban. Ez pedig a Dual Income No Kids, vagyis dupla jövedelem gyerek nélkül. Rövidítve: DINK. A bevezetőben említett kutatás ennek pénzügyi okát igazolta. Akit a részletes adatok is érdekelnek, könnyen megtalálhatja azokat a világhálón. Érdekes ugyanakkor kiemelni egy adatsort, amely, ha nem is számszerűen, de a DINK hívói, vagyis a gyermektelen párok esetében is megjelenik, ez pedig a könnyebb élet, a több önmagukra fordítható idő és pénz. Az elemzés ugyanis kimutatta, hogy ha egy átlagos európai szülő nem lenne szülő, 31%-kal többet fogyaszthatna az árukból és szolgáltatásokból.

Nehéz téma ez, hiszen a legtöbb ember alapvető célja, hogy utódot nemzzen, szüljön, felnevelje és benne vigye tovább a maga létét. Vágya, hogy gyermeke többre vigye, mint ő és valósítsa meg mindazokat az álmokat, amelyeket ő, mármint a gyermek anyja, vagy apja nem tudott.

Nem ismerek olyan párt, akik úgy házasodtak, hogy eleve kizárták a gyermek születését, felnevelését. Olyant inkább, akik addig halogatták a szülővé válást, amíg kifutottak az időből, vagy időközben elhidegültek egymástól és okafogyottá vált kettőjük együttes szülősége. Olyan párról viszont tudok, akiknél nem jött össze a gyerek és emiatt üresedett ki a kapcsolatuk. De, és ez nagyon fontos a kutatás eredménye ismeretében, senkivel sem találkoztam, aki számításokat végzett volna, hogy megéri-e neki a gyereknevelés, vagy éppenséggel anyagi károkat okoz számára.

A helyzet megoldása biztosan nem a gyermektelen szülők büntetőadóval történő megbírságolása, sokkal inkább a gyermekeket nevelők valós költségeik szerinti támogatása lenne.

Így talán a bevándorolni szándékozók őszinte bánatára Európa sem öregedne el.

Láblógatva

Érdeemes üres óráinkban egy kicsit kutakodni az interneten a világ dolgai között. Az is fontos persze, hogy megtudjuk, egy általunk kedvelt, imádott, figyelemmel kísért, vagy ki nem bírt celeb éppen mit vett magára, kivel kit csalt meg, vagy mit főzött kedvesének, de nem erre gondolok. Ha mélyebbre ásunk, olyan információkhoz juthatunk, amelyektől eddig felépült és stabilnak tűnő világunk egy jelentős része dől romjaiba. Egy ilyen netes utazásom során akadt meg a szemem a híren, miszerint több millió normális vérnyomású embert diagnosztizálhatnak tévesen magas vérnyomásúnak, hipertóniásnak a mérések alatt történő helytelen elhelyezésük miatt.

Na mármost, ha valamit igazán tud a magyar ember, az a pulzusa számlálása és a vérnyomásmérés. Már persze leginkább egy bizonyos koron túl és kór közben, főleg, ha mindennapjait ön maga folyamatos figyélésével és egészséges betegségtudattal éli meg. Felkapja magára a vérnyomásmérő mandzsettáját, megnyomja a start gombot, majd a berregés, zümmögés, sziszegés után máris látja a kijelzőn az ítéletet, egymás alatt a szisztolés, diasztolés értékeket, meg a pulzusszámot. A szisztolés szám azt a nyomást mutatja a kar fő artériájában, ami a szív összehúzódásakor alakul ki, a diasztolés a szívverések közti szünetben mérhető vérnyomást mutatja. Ennyi. Nem kell orvosdoktornak lenni hozzá.

Tavaly végzett kutatások viszont azt mutatják, hogy a vérnyomásmérés során a páciens helytelen elhelyezése miatt sok millió, amúgy normális vérnyomású embert tévesen hipertóniásnak minősítenek és a pontatlan adatok miatt feleslegesen szednek gyógyszert velük.

S, hogy mi lenne a helyes? Nos, az American Heart Association és az American College of Cardiology irányelvei előírják, hogy a vérnyomásmérés során a páciens egy székre kell leültetni úgy, hogy a lábai a padlón legyenek, háta meg legyen támasztva, a vérnyomásmérő mandzsettát viselő karja pedig a szív szintjén legyen alátámasztva. Mint kiderült, ezzel szemben sok szakember úgy végzi a vérnyomásmérést, hogy a páciens egy vizsgálóasztalon ül, a lábait lógatja és a háta, karja nincs alátámasztva.

A kutatók arra jutottak, hogy a helytelen pozíció miatt átlagosan 7 higanymilliméterrel (Hgmm) volt magasabb a szisztolés vérnyomás, a diasztolés pedig 4,5 Hgmm-el. Hogy ez sok-e vagy kevés, nézőpont kérdése, de ha valaki éppen ennyivel lépi át a még jó értéket és minősítik beteggé, az bizony már jelentősen változtatja meg az életét.

Még szerencse, hogy mindez csak a távoli Amerikában van így, idehaza a módfelett fejlett és igen kiválóan működő egészségügyi ellátórendszerünkben még véletlenül sem fordulhatna elő ilyen eset.

Szegény, szegény amerikaiak! Csoda, ha magas a vérnyomásuk?

Mindenki tízmilliója

Gazdagnak lenni jó lehet. De még módosnak vagy tehetősnek lenni sem rossz, vagyis igazából minden olyan állapot kiváló, amelyben nem kell nap mint nap anyagi gondokkal szembenézni, rettegni egy-egy hirtelen kiadástól. A hazai lakosság jelentős része nem érezheti magát vagyonosnak, de még ők is tévedhetnek érzéseikben. Mert mint az a Magyar Nemzeti Bank (MNB) legfrissebb statisztikáiból kiderül, úgy nagy általánosságban már 10 millió forintot meghaladó összegű pénzügyi vagyonnal bírunk mi, több mint kilenc és fél milliónyian.

Az MNB minap napvilágot látott adatsora szerint a magyar háztartások pénzügyi vagyona tavaly év végén meghaladta a 96 400 milliárd forintot. És ez ugyebár fejenként mintegy 10 milliót jelent. Az ilyen adatokat olvasva sok családban vethetik fel, hogy ők vajon miért nincsenek benne ebben a tízmilliós vagyonnal rendelkező tömegben, mert hogy nekik közel sincs ennyijük. A valóságban persze egy statisztikai adatról van szó, a részletek egészen mást mutatnak. Tény, hogy az igazi gazdagság csak kevesek osztályrésze, de a jegybanki statisztika nem válogat, egységesít minket. Ha elolvassuk a részleteket, megtudhatjuk, hogy hol és mikben, milyen tulajdonokban, vállalkozásokban, befektetésekben is van a rengeteg millió. Hát nem az átlagemberek zsebében, az agyonforgatott, kopottas pénztárcáikban, az holtbiztos.

Mégis játszunk el a gondolattal, hogy mindenkinek a számláján, íróasztala mélyén, vagy a kertjében elásva ott van a maga tízmillió forintja. Vajon mire elég, mit kezdhet az illető e szám szerint tiszteletreméltó összeggel? El lehet menni vele egy komoly nagy bevásárlásra, új tévé, hűtőszekrény, mosógép, meg mindenféle kütyü bátran kitelik belőle és még mindig marad sok finom vasárnapi ebédre, sőt egy jobb nyaralásra is. De lehet venni belőle autót is, igaz, az már nem tartalmazhat túl sok extrát, mert lassan a csillagokat verdesik az autóárak, különösen, ha az a négykerekű egy korszerű elektromos jármű. Persze, ha úgy nézzük, hogy család együttesen sokkal több tízmillióval is rendelkezik, az ugyebár megint más tézisa.

A lakást el kell felejtetni. Ahogy a négyzetméterárakat látjuk, ez a sok summa alig lenne elegendő fejenként egy 10 négyzetméteres lakásra, ami igencsak szűkös lenne még egyetlen személynek is, nemhogy a családnak. Ha viszont van a famíliának hol laknia, együttes vagyonukba beleférne egy nagyobb felújítás, már persze csak akkor, ha nagy hirtelen nekiállnának, mert bár a vezetőség „üstökön ragadta az inflációt”, az köszöni jól van és felettébb virul, vagyis sietni kell a pénz költésével, mert holnap már nem ér annyit az annyi.

A statisztika szerint tehát mi mindannyian módosak vagyunk, de a statisztika jól át is verhet minket. Különösen, ha zsebkendőnkbe nyúlva nem találunk ott mást, csak néhány ronggyá használt papír zsebkendőt.

Exitus

Akkor, több mint 17 évvel ezelőtt megfogadtam, hogy ilyenben többet nem veszek részt. Egyszer is borzasztó volt, hetekre tette szomorúvá a napjaimat.

Majd' két évtizeddel később, pár napja megint csak ott álltam az állatorvosnál a műtőasztal mellett és szégyeltem, de már edzettebben újra végignézttem egyik barátom, társam, szeretett lényem távozását a földi világból. Egykor Dorottyának, a szálkás szőrű tacsónak, most meg fajtatársának Lilinek az életéről kellett párommal határozni. Mintha istent játszottunk volna, élet és halál fölött döntöttünk. Pedig ez mindkét esetben – jobb kifejezés híján – valójában humánum volt a részünkről.

Míg Dorottya az esze révén akár egyetemen is taníthatott volna, Lili egy minden trükköt alaptól ismerő csibész volt, tele energiával. Mindez nagyjából a 14. évén túl kezdett változni, amikor az addigi közös futó túráinkról gyaloglásra kellett váltanunk, mert a süketsége egyre inkább elhatalmasodott rajta és már nem hallotta az utasításaimat. Pedig addig egy igazi futógép volt. Ő futott, én meg bringával igyekeztem lépést tartani vele. Jó, tudom, tilos kerékpárral kutyát vezetni, futtatni, de esetünkben csak kísérelésről volt szó. Aztán jött a szürkehályog, meg a teljes vakság. Kommunikációnk ettől kezdve már csak a pórázra korlátozódhatott. De még mindig imádott enni, nagyokat aludni, szóval a maga módján még élte az életet.

A helyzetet a mindinkább elhatalmasodó, naponta mind többször előforduló epilepsziás rohamok tették végleg rosszra és el kellett gondolkodnunk, hogy a már hangját hónapok óta nem hallató, a tárgyaknak neki-nekimenő, rohamok sorát megélő kutyánk élete vajon élet-e még, vagy már csak létezés. Két választásunk volt, felelősen dönteni és megakadályozni a további rosszat, vagy várni a természet megoldására. Mi hosszas vívódás után az első mellett döntöttünk.

Az állatorvostól hazafelé még nem éreztük azt az űrt, amit egy három hónapos kora óta, több mint 17 éve velünk élő társunk elvesztése jelent. Egy családtagé, akire sokszor több figyelmet kellett fordítanunk, mint az időközben anyává, apává ért gyerekeinkre egykor. Mert tőlünk függött, hogy mikor ehetett, volt-e mindig friss, tiszta vize, vittük-e orvoshoz, időben kivittük-e a szabadba dolgát végezni és sétáltunk (futottunk-e) eleget vele. Cserébe ő feltétlen szeretetet adott és persze állandó elfoglaltságot.

Már egy ideje elment, de még most is felkapom a fejem, mert hallok a körmei kopogását a parkettán, pedig ez nem más, mint fantomfájás. Kerülöm a helyet, ahol a matraca volt, nehogy rálépjek és még mindig lenézek az ivóedénye helyére, hogy van-e elég vize.

Kutyát és úgy általában állatot tartani hatalmas felelősség. Ugyanakkor, ha sokszor nyűg és korlátozza is a lehetőségeinket, soha mással nem pótolható élmény.

Ma éjjel a fülrázására ébredtem...

A bőség zavara

Az idősebbek közül bizonyára sokan figyelik irigykedve, hogy manapság milyen egyszerűen kereshet és találhat partnert, párt, élet-, vagy házastársat magának az ember. Már ha nem éppen a bőség zavarja meg az illetőt, ami miatt rendre újabb leendő társsal ismerkedik meg. Az ilyen ember végül könnyen választhat rosszul, vagy hoppon is maradhat.

Hogy mennyire nem egyszerű és lazán szőnyeg alá söpörhető probléma mindez, azt jól mutatja a nemrégiben közzétett Pew Research Center kutatás, amely szerint manapság nem csak azért egyre nehezebb a párkeresés mert, ahogy említettem, túlzottan is nagy a merítési lehetőség, de azért is, mert egyre több az egyedülálló férfi, a szingli nők meg mind jobban érzik magukat az egyedülállóságban.

Az említett kutatás során a 18 és 29 év közöttiek között több mint 6000 amerikai férfit és nőt kérdeztek meg a kutatók az életkörülményeikről. Az eredményekből kiderült, hogy az amerikai népesség 30%-a vallja magát szinglinek. Döbbenetes ez az adat és a korcsoportok és nemek szerinti lebontásban még rosszabb számokkal is találkozhatunk a fiatalok körében.

A minap egy rádiós beszélgetés során említette meg valaki, hogy míg például a múlt század első évtizedeiben egy házasodni akaró fiatalember jószerével csak a saját falujában, maximum a szomszéd településig eljutva a szűkebb környezetében nézhetett körül, addig ma jószerével és némi túlzással az egész világ férfi, vagy női kínálata elérhető a válogatósok számára. Ahogy már mondtam is, a bőség az igazán zavaró tényező, hiszen a válogató fiatalok joggal feltételezhetik, hogy nem érdemes elköteleződniük, mert hátha befut egy még jobb, alkalmasabb, szimpatikusabb jelölt.

Az említett kutatás szerint az is gond, hogy a férfiak mind nagyobb számban válnak pornófüggővé. Ennek a párkeresésre gyakorolt hatását talán felesleges is ecsetelnünk, mert minek is egy csomó energiát befektetni egy esetleges kapcsolatba, ha az ember gyereke egy jó szaftos pornófilm után önmagában is megeléged a kielégülés öröme.

A nők szinglisége külön történet, hiszen egyre többen lettek magasan képzettek, jól keresők, akiknek nem az eltartó, gondoskodó férfira van szükségük, hanem egy őket segítő, szerető, a karrierjük építéséhez a háttérrel is biztosító társra. Jelentősen megnőtt a lányok, asszonyok igény szintje, elvárása és ma már nem elég számukra a férfiak macsósága, esetleges jó állása.

A KSH adatai szerint hazánkban azért jobb az amerikaiénál a helyzet. Országosan a 20-39 év közötti szinglik aránya 11 százalék, a 40-49 éveseknél pedig 17 százalék.

Sok előnye lehet az egyedülállóságnak, a párkapcsolat a szingliséggel ellentétben sok megalkuvással, alkalmazkodással, elfogadási kényszerrel jár. Mégis a többség szerint még mindig párosan szép az élet.

Süllyesztőben

Nem kell túl öregnek lenni ahhoz, hogy az ember emlékezzen azokra az időkre, amikor egyes szakmába bekerülni, ott dolgozni kiváltság volt, egy jobb, érdekesebb élet záloga. Az egyikben még hírnevet is szerezhettek az ember, ajtók nyíltak meg előtte, amelyek más földi halandók előtt aligha. A másik vágyott szakma meg anyagi jólétet kínált.

Az újságírásról és a programozásról van szó. Újságírónak lennie a múlt század második felében sokak vágya volt. Nem csak a már említett megnyíló ajtók miatt, de a becsvágyat is kielégíthette a cikkek alatt díszelgő aláírás, a szerző neve. Az újságíró volt valaki.

Mindez ma már a múlté. A nagy nézettségű tévékben kevés újságíró lesz képernyős, igaz, ők igencsak közismertté válhatnak. Annak minden előnyével és igen gyakori hátulütőivel. De ez nem jelent néhány tíz embernél többet, közülük is csak kevesen érhetik el a dicsőséges népszerűséget.

A közösségi média, az internet azonnalisága mára megölte a hagyományos újságírást, hiszen ma bárki újságíró lehet egy megfelelő felületen, még ha nem is ír helyesen, nem is egyeztet minden esetben az alanyt az állítmánnyal, több olvasót érhet el, mint egy nagy szerkesztőség által előállított nyomtatott lap. Azok példányszáma ugyanis látványosan csökken, ahogy maguk a nyomtatott lapok száma is. De ez világjelenség, nehéz ellene tenni. Különösen azért, mert egy régi újságírói mondás szerint nincs elavultabb mint a tegnapi újság. Az internet másodpercekkel az események után már világgá is kürtöli a híreket, a szerkesztett, nyomtatott lap erre nem képes. Az internet és a mesterséges intelligencia hamarosan végképp a múzeumi kiállítótermekbe üzheti a hagyományos újságírót.

De nem csak őt. Alig három-négy évtizedre kell visszamennünk az időben ahhoz, hogy emlékezzünk, mennyire is irigyelt volt az információs technológia, az IT értőinek keresettsége, kiemelt keresete és milyen dicsőség volt, ha valaki azt mondhatta: ő programozó. Most meg arról olvashatott a hírek íránt fogékony tömeg, hogy bár az utóbbi tíz évben a technológiai és gazdasági vezetők azt szorgalmazták, hogy mindenkit meg kellene tanítani programozni, a minap egy nagy informatikai cég első embere kijelentette, teljesen felesleges a programozást megtanulni, mert a jövőben nem lesz szükség programozókra. Az illető szakember szerint a programozás teljesen el fog tűnni, mert a számítógépeknek közvetlenül mondhatjuk majd meg, hogy mit csináljanak, a kódolás, mint köztes fázis nélkül. A világon hamarosan minden számítógép-használó programozó is lesz. Ez a mesterséges intelligencia csodája. Akkor most mit javasoljunk gyereünknek, unokánkknak, mi legyen, ha nagy lesz?

Bizonyára e kérdésre is a mesterséges intelligencia adja majd meg a választ.

A ráta

Rossz, ha az embernek el kell ismernie, hogy téved. Most ugyanis, legalábbis részben, éppen ebben a cipőben járok, hiszen cikkeimben jó ideje arra vezetem vissza a világ majd' összes baját, hogy túlnépesedett a Föld, túl sokan vagyunk rajta és emiatt aztán egyre nagyobb a lökdösődés, egymásra acsarkodás, a földi javak mástól elirigylése, elszedése. Nem kis rémülettel olvastam eddig azokat a híreket, amelyek arról szólnak – nem mintha ez engem még érintene –, hogy az ezredfordulóra már a tízmilliárdot is meghaladja majd a bolygó népessége.

Amikor megláttam a szépséges napvilágot, velem együtt alig két és félmilliárdnyian lézengtünk e sártekén, most meg már nyolcmilliárdnál is többen tolongunk. Annyian vagyunk, hogy már sokan majdnem leesnek a planétánk széléről az ürbe, már ha elfogadjuk, amit manapság a tudomány nevében egyre több okos ember állít, miszerint a Föld lapos.

Szóval a bajok legfőbb okozójának a túlnépesedést tartottam, nem mintha a 20. század két hatalmas világegése idején a mostanihoz képest egyharmadnyi népesség ne tudta volna gyűlölni egymást, de nagyon. Amúgy is az emberiség története nagyjából azonos a háborúk történetével, hiszen ősidők óta aligha lehetett olyan időszak, amikor nem ugrott egymásnak kettő vagy több csoport, település, nemzet vagy ország ilyen-olyan okkal.

De most felcsillant a remény, mert mint kiderült, nemhogy túlnépesednénk, de hamarosan egyre kevesebb ember lesz a bolygónkon. Nem holnap, de előbb vagy utóbb. Vannak olyan szakértők, akik szerint a fejlett országokban akár meg is feleződhet a népességszám az évszázad végére. A gazdasági és egyéb folyamatokat figyelő demográfusok mindinkább azon a véleményen vannak, hogy a népesség növekedése különböző folyamatok együttes hatásaként hamarosan magától is leáll, és ezt követően az emberi populáció létszáma csökkenni kezd. Az ENSZ előrejelzése szerint ez nagyjából 2080 körül következhet be.

Azt mindenesetre a statisztikai adatokból láthatjuk, hogy a fejlett országokban látványosan csökken a születések száma. A kívánatos termékenységi ráta, amely ahhoz szükséges, hogy egy népesség létszáma fennmaradjon, minimum 2,1 fő, miközben a jóléti társadalmakban még a kettőtől is oly messze van ez a szám, mint volt egykor Makó vitéz Jeruzsálemről. A teljes termékenységi arányszám (TTA) egyébként azt mutatja meg, hogy egy nő élete folyamán hány gyermeknek ad életet.

Napjainkban Ázsiában és Afrikában születik és él a legtöbb ember. Az Európai Unióban a teljes termékenységi ráta alig több mint 1,4, míg hazánkban nagyjából 1,55. Vagyis sokfelé a munkáskéz növekvő hiánya, az elöregedés lassítása, a jóléti társadalom vívmányainak fenntartása érdekében a gazdaság irányítóinak nyomására a bevándorlás nagyon is napirenden marad.

Sőt, egyre inkább.

A barát, az barát

Ebet szőréről, madarat tolláról, embert barátjáról lehet megismerni. Legalábbis egy régi mondás szerint. A barátság nem más, mint egy olyan emberi kapcsolat, amely több kellemes találkozás, beszélgetés nyomán alakul ki. Jellemzi a kölcsönös rokonszenv, az elfogadás, a bizalom, de még a szeretet is. Egy igaz barát együttérző és törődik is a barátjával.

Azt gondolhatnánk, hogy minél hosszabb életet él valaki, annál több a barátja, de ezirányú kutatások eredményei sokkal inkább azt mutatják, hogy minél idősebb lesz valaki, annál nehezebben alakít ki barátságokat. Tovább árnyalja a képet az a megállapítás, hogy minél intelligensebb egy személy, annál kevesebb igazi barátja van.

Nagy-britanniai evolúciós pszichológusoknak a *British Journal of Psychology* című folyóiratban nyolc éve publikált tanulmánya szerint, míg a legtöbb ember boldogsága a népsűrűség csökkenésével és szeretteikkel való kölcsönhatásainak magas arányával párhuzamosan nő, a rendkívül okos emberek valójában boldogabbnak érzik magukat, ha nem (csak) a barátaikkal töltik az idejüket.

A tanulmány ezt „a boldogság szavannaelméletének” nevezi, amely szerint az emberi agy evolúciós korlátai miatt azok a helyzetek és körülmények, amelyek növelhették őseink boldogságát, ma is növelhetik, és azok, amelyek akkor csökkentették elégedettségünket, ma is csökkentik azt. A kutatás szerint ez megmagyarázza, hogy általában vidéken miért boldogabbak az emberek, mint a nagyvárosokban.

Mindez állítólag azért is van így, mert a tanultabbak, műveltebbek, értelmesebbek, másoknál kevesebb időt töltenek társaságban és többet egyedül, a hosszabb távú céljaik tervezésével és megvalósításával. Céltudatosabbak és ennek okán szabadidejükben elméleteket próbálnak igazolni, találmányokon dolgoznak. Persze az is lehet, hogy egyszerűen csak nem szeretnek beszélgetni. Az intelligens emberek általában nem kedvelik a pletykákat, a lelkizést, a felszínes, sehova sem vezető társalgást, fecsegést.

Nehéz általánosítani, mert annyifélek vagyunk, ahány ember létezik. Ismerek eszes embereket, akiknek be nem áll a szájuk, imádnak fecsegni, miközben mit sem érdeklő őket a másik ember mondandója. De felvethetjük úgy is a kérdést, hogy vajon akinek sok haverja, barátja van, akikkel jól érzi magát, jókat dumálnak, ő nem lehet intelligens? Vagy azt is kérdezhetjük, hogy mikortól barát egy barát és nem csak kártyapartner, ivócimbora, trécselőtárs és így tovább.

Olvasva a kutatók megállapításait, összeszámoltam az igazi barátaimat, akikkel bármikor és bármiben számíthatunk egymásra. Nos, vagy nagyon intelligens, vagy nagyon idős vagyok. Szomorú állapot.

Ajándékba kaptam az 1000 gondolat a barátságról című könyvet. Ott olvastam: „ha vannak barátaid, ők a te igazi értékeid”.

Ezzel nehéz vitatkozni.

Ha nagy leszel

Vajon hányszor hangzik el ez a kérdés, amikor a felnőttek egy kiskamasszal beszélgetnek? És hányszor kapnak olyan választ, amelyet komolyan is vehetnek? Bizonyára vannak olyan eltökélt ifjak, akik már gyerekkorukban is kialakult elképzelésekkel várják a felnőttkort, de ez ritkaság.

A minap hallottam egy interjút egy magyar úrkutatóval, aki sok érdekességet mesélt a munkájáról, arról, hogy hogyan került e felelős és igencsak izgalmas munkakörbe. Akkor hangzott el a riporter kérdés: már gyerekkorodban úrkutató akartál lenni?

Az úrszakértő bevallotta, hogy a riporterrel ellentétben, aki kukásautó-, meg mozdonyvezető szeretett volna lenni, ő bizony semmiféle elképzeléssel sem rendelkezett jövőbeli foglalkozásával kapcsolatban. Egyszerűen csak élvezte a gyereklétet.

Szívemből szólt. Egykori pedagógusként sokszor szembesülhettem azzal a kényszerrel, hogy az életről mit sem tudó 13-14 éves gyereket döntés elé állítanak a felnőttek, találja ki, mivel akar majd – némi túlzással persze – élete végéig foglalkozni. Hát honnan tudná ezt egy gyerek, ha még egy felnőtt is sokszor csapnivalóan érzi magát tanult szakmájában, nem is beszélve arról, ha tehetségtelen is ahhoz. Ezért nem jó az sem, ha a szülői vágy dönti el, hogy mi legyen a gyereke, ha nagy lesz.

Végiggondoltam a fordulatokkal teli szakmai pályafutásomat, azt, hogy végzett vasútgépész technikusként egy évig segédmunkás voltam egy későbbi jobb munka reményében, majd lettem a vasút egyik elit intézetében minőségi ellenőr, utána egy szövetkezet műszaki ellenőre. Újabb váltással egy akkori nagy híró gyár gyártmányszerkesztője lettem, ahonnan a kereskedelmi osztály vitt el és ott tevékenykedtem pár évig. Újabb pályamódosítással főállású evezős edző, majd vezető edző lettem, meg óraadó testnevelő tanár. Folytatásként a sportintézmény menedzsereként szolgáltam a hazai sportéletet. E munka mellett váltam újságíróvá, tévés, rádiós műsorvezetővé, tévés főszerkesztővé és számtalan könyv után is óvatosan mondom: talán íróvá is. Vajon melyik gyerek tud ilyen életutat elképzelni magának? Jó fantázia kell hozzá, az már biztos.

Ma meg hiába gondolják a szülei a matekzseni gyerekükről, hogy majd világmegváltó informatikus lesz, ha azt a szakmát belátható időn belül a mesterséges intelligencia uralja majd. És nem járnak majd jobban a különféle tervezőmérnökök sem. A változó, vagy megszűnő szakmák sora végtelennek tűnik, olyanok is elenyésznek hamarosan, amelyekről ezt ma még elképzelni sem tudjuk.

A kérdés tehát, hogy mi leszel, ha nagy leszel, soha nem volt ennyire értelmetlen, mint napjainkban. A legjobb válasz talán az, hogy tanuló. Mert aki nem akar lemaradni, annak egy életen át kell majd új ismereteket elsajátítania, újabb kihívásoknak megfelelnie.

És sűrűn pályát módosítania.

Kimaradni nem akarunk

Ma már természetes, ha olyan sorban állót, villamoson, buszon, vonaton utazót, orvosi rendelőben vizsgálatra, kezelésre várót látunk, aki az okostelefonját nyomkodja üres perceiben. Sőt, az a ritkaság, ha valaki nem ezt teszi. Ha tetszik, ha nem, a mobil, vagy okostelefon annyira a mindennapjaink, életünk része lett, hogy nélküle már tájékozatlannak, védtelennek és nem ritkán tehetetlennek érezzük magunkat.

Ettől függetlenül a legtöbben mit sem tudtak arról a jubileumról, amely egy idehaza három évtizede történt, az életünket meghatározó eseményre emlékeztetett. Pár nappal ezelőtt volt ugyanis pontosan három évtizede, hogy nálunk is elindult a ma is ismert digitális mobiltelefon-szolgáltatás. Ezt megelőzően 1990 októberétől már elérhető volt az analóg rádiótelefon-szolgáltatás a Westel Rádiótelefon Kft. jóvoltából, de az azért nagyon más volt.

Ahogy visszaemlékszem, annyira ritkaságszámba ment az eleinte táskányi méretű mobiltelefon, az előfizetett szolgáltatás, hogy azokat leginkább csak a tehetősek tudták megfizetni. A nép nyelve el is nevezte a mobiltelefonokat bunkfonoknak, tahofonoknak és még jónéhány nem éppen dicsérő névvel illették a készülékeket, egyúttal minősítve a használóikat is. 1994-ben még nagyon drága mulatság volt a mobiltelefonálás. Az egyszeri csatlakozási díj 25 ezer forint volt és emellett havi 2500 forint havi előfizetési díjat is le kellett szurkolni. Az első digitális szolgáltató, a Pannon GSM csúcsidőben percenként 27 forintot számlázott a beszélgetésekért, a legolcsóbb készülék 86 ezer, a legdrágább 105 ezer forintba került. Mindezeket az összegeket az akkori átlagfizetéshez érdemes viszonyítani, a nettó 23 ezer forinthez. A Pannon GSM mellett hamarosan megkezdte tevékenységét a Westel 900 Rt. is.

Pár év kellett csak hozzá, hogy erősen rácsodálkozzunk arra az emberre, akinek nem volt mobilszáma, nem tudott SMS-t küldeni és fogadni és aki nem volt a nap bármely percében hívható, elérhető. Pedig a mobilosok zömének nem is kellett igazán a készülék, nem volt szüksége az azonnali elérhetőségre.

Felnőtt időközben egy generáció, amelynek tagjai a mobilos világba születtek, nekik mindez legalább olyan természetes, mint volt az idősebbeknek a rádió, szüleiknek a televízió. Az okostelefonokkal, a bármikor, bárhol elérhető internettel a telefonálás a második vonalba sorolódott, a kommunikáció első vonalát a csetelés, ráírás, vette át. És persze a kielégíthetetlen híréhség és a félelem, hogy valamiről éppen lemaradunk.

Napjainkban bárki, még a világ legelmaradottabb tájain is használhat mobilt, okostelefont és igen sokan vannak, akik inkább kevesebbet esznek, csak hogy mobilozhassanak. Megtanultuk ugyanis, hogy aki nincs a neten, vagy csak nehezen elérhető, esetleg nem jól informált az a többség számára nincs is.

És mint tudjuk, aki lemarad az kimarad.

Betiltás előtt

Fogalmam sincs, hogy az egyes országokban milyen kormányzati döntések verik ki tömegeknél a biztosítékot. Azt tapasztalhatjuk, hogy bár az utóbbi hetek történései valamelyest árnyalják a képet, nálunk jószerével semmi. Kíváncsian várom, hogy vajon mekkora az amerikaiak tűrőképessége, a kínai TikTok közösségi portál betiltása miféle tömegmegmozdulásokhoz, tiltakozásokhoz vezet majd a nagy vízen túl.

A TikTok 2023 végén 1,12 milliárd aktív felhasználót tartott számon. Ez a tiszteletre méltó számadat tartalmazza az alkalmazás kínai verziójának, a Douyinnak felhasználóit is. Amerikában meghaladja a 170 milliót, Magyarországon közel van a hárommillióhoz a tiktokosok száma.

Amerika és Kína közel sem egymás tenyeréből evő két jóbarát, ezért aztán az Egyesült Államokban a hatalom nemzetbiztonsági kockázatként kezeli az igen népszerű kínai közösségi alkalmazást. Néhány nappal ezelőtt az amerikai képviselőház fölényes többséggel fogadta el azt a törvényjavaslatot, amely lehetővé teszi a TikTok egyesült államokbeli betiltását. Azt nem tudjuk, hogy végül valóban meg merik-e lépni a drasztikus lépést karnyújtásnyira az idei választásoktól, de lényegében zöld utat kapott a TikTok betiltása.

A törvényjavaslat fél évet ad a szolgáltató kínai anyavállalatnak, a ByteDance-nek, hogy eladja egy amerikai cégnek az Egyesült Államokban működő leányvállalatát, amely az amerikai felhasználók adatait kezeli. Ellenkező esetben megtiltják a működését, törlik az amerikai alkalmazás-áruházakból és a webtárhely-szolgáltatásokból az appot.

Az amerikaiak tiktokos szankciója nem egyedülálló, több ország is tervezi száműzni e közösségi felületet, de ahogy feltételezhetően az USA-ban, úgy másutt is felettébb népszerűtlen lesz az a kormány, amelyik meglépi ezt. S bár tény, a TikTok elsősorban a Z és az utánuk következő alfa generáció platformja, előszeretettel használják önnön fenyezésükre az idősebb politikusok is. Közben a kiberbiztonsági aggodalmak miatti első védelmi lépésként már Ausztrália, Kanada, Nagy-Britannia és Új-Zéland is az amerikaihoz hasonló lépésekre szánta el magát a kínai videomegosztó közösségi szolgáltatás ellen. Mellettük az Európai Unió intézményei közül több és a szövetség néhány tagállama is az alkalmazás részleges tiltása mellett döntött. A szakértők ugyanis úgy vélik, hogy az alkalmazás letöltésével érzékeny információk kerülhetnek nyilvánosságra, ami kormányzati eszközök esetében különösen kritikus lehet.

Ha betiltják, lesz helyette másik, gondolhatná bárki, jelentkező van már bőségesen, de a felhasználók hatalmas tömegét látva és elképzelve a dühüket, már másként kell értékelni a tiltó döntéseket. Hamarosan kiderül, hogy ki az erősebb, a kiberbiztonságot és még inkább a hatalmukat féltő politikusok vagy a nép. Mert mint Petőfitől tudjuk: „habár fölül a gálya, s alúl a víznek árja, azért a víz az úr!”

A gyűlölet tárgya

- Dehogyan zavar, sőt kifejezetten örülök neki – válaszoltam ismerősöm kérdésére, hogy engem mennyire zaklat fel az óraátállítás és milyen problémákkal küzdök miatta, mert neki nagyon is sok bajt okoz. És hosszan sorolta is.

Válaszom láthatóan meglepte, pedig engem tényleg nem zavar az ügylet, még sohasem éreztem miatta alvási zavart, fejfájást, idegességet, figyelemzavart, vagyis általában nyomtalanul múlik el ez az átállítás nálam. De azért mielőtt kivívnám az óraátállítás eltörlése feltétlen híveinek rosszallását, azt pontosítanom kell, hogy az esemény miatt csak a télről nyárra történő átálláskor érzek örömet, ugyanis imádom a fényt, a világosságot. Mint azt mindannyian tapasztaljuk, az egy órányi plusz világosság a többséget derűsebbé teszi, többet lehetnek az emberek a szabadban, hosszabbnak érzik a napot, jut olyan cselekvésekre is lehetőségük, amelyekre a korai sötétedés miatt máskor nem.

Sokan fogadták évekkal ezelőtt örömmel a hírt, miszerint az európai parlament arról döntött, hogy véget kell vetni az óraátállítás gyakorlatának, miután az unió lakossága – e téren élenjáróak a magyarok – hatalmas többséggel utasítja el az évenkénti kétszeri óraátállítást. Aztán jött a Covid-járvány, meg az oroszok szégyenteljes ukránok elleni háborúja, jöttek a szövetség egészét érintő gazdasági gondok és valahogy mindez elfelejtődni látszik. A sok bajt még tetézi az is, hogy az unió az egyes országokra bízta a döntést arról, hogy válasszanak, a téli, vagy nyári időt akarják-e állandóvá tenni. Az pedig, ha az állandó időszámítás összevissza valósul meg, könnyen beláthatóan hatalmas zűrzavarhoz vezet majd. Valószínűleg ettől megrettenve nem tette e téren eddig a dolgát a végső döntést kimondani hivatott Európai Unió Tanácsa sem.

Így hát az óra oda-vissza tekergetésének esküdt ellenségei hiába várnak a végleges időre, egyelőre marad a szezonális állítgatás. Közben meg elrettentő információkat olvashatnak az átállítás veszélyeiről, annak az egészségre gyakorolt káros hatásairól az erre fogékonyak, az alvásmegvonástól, a szív- és érrendszerre, a mentális egészségre gyakorolt kedvezőtlen hatásán át, a növekvő számú balesetekig és így tovább.

Ezek előfordulását természetesen nem vitatom, hiszen komoly emberek állítják mindezt és vélhetően nem a kisujjukból szopták, hanem hosszútávú tudományos kutatások sorának eredményei alapján állítják, amit állítanak.

Így hát vélhetően egy igen parányi kisebbség egyik tagja vagyok, aki örül az óraátállításnak, mert tovább lehet teniszezni a szabadban és még a döglesztő nyári forróság is elviselhetőbb késő délután, vagy kora este. Ráadásul még világosban haza is érek.

De, mint tudjuk semmi sem tökéletes. A nyáriról a téli időszámításra átállást én is zsigerből gyűlölöm.

Túlélőshow

Az elmúlt majd' nyolcvan évben (ahogy persze korábban is elődeink) olyannyira a túlélésre rendezkedtünk be, hogy mint bizonyos állatfajoknál, ahol az egyes egyedek egy-egy tanult viselkedési formájukat génjeikkel örökítik át utódjaiknak, úgy vagyunk mi is a túlélés módszereivel, trükkjeivel.

Mindez arról jutott eszembe, hogy már szemünk sem rebben, ha valahol azt olvassuk, hogy ez vagy az a kórház határozatlan időre szünetelteti egyik-másik osztályának működését. Nem riadunk meg, pedig ez a bőrükre megy, de mint tudjuk, mi magyarok olyan emberek vagyunk, akik a jég hátán is megélünk.

E sorok írása előtti napon éppen a keszthelyi kórház szülészete fekvőbeteg ellátásának szüneteltetését kürtölték világgá a hazai egészségügy dicsőségére, de például az év elején húsz kórházi osztály leállítását könnyelhetjük el és azóta tovább romlott a helyzet.

És hogy mit tehet a magyar ember, ha életben akar maradni egyéni túlélőshow-jában? Választhat egy magánkórházat, ám ahhoz azért szükséges, hogy tehetősebb legyen a nagy átlagnál, vagy egy még működő, bár lakóhelyétől esetenként igen messze lévő másik kórházat, már ha fogadják ott. Ha szülni készül, megpróbálhatja visszatartani az éppen megszületni akaró csemetéjét azzal, hogy jó helyen van ő addig, amíg valamelyik még működtető szülészetre bemehet. Mindez még így, leírva is igen abszurd, hát még a valóságban. De, ha már szülést említettem, szülhet a kedves anyuka útközben a messze távol lévő másik kórház felé a kocsiban, netán, ha jó idő van, a mezőn, vagy el se induljon, szüljön inkább otthon. Majd az újdonsült apuka segít neki. Az életképes baba bizonyára így is életben marad majd és ez alapvető, mert mint tudjuk, mifelénk a gyerekvédelem az egyik legfontosabb feladat.

Akinek meg emésztőrendszeri baja van, esetleg belső vérzése, netán infarktusa, sztrókja, azt majd csak elhelyezik valahol a derék mentősök, már ha éppen időben odaérkeznek a súlyos állapotban lévőhöz. De, és ezt jegyezzük meg, a mind gyakrabban előforduló késlekedés nem a mentős szakemberek hibája, hanem a kivéreztetett, szándékosan tönkretett, kicsinált egészségügyi ellátórendszeré.

Mi, sokmilliónyan, akik a családi büdzsé teljes összeomlása nélkül legfeljebb csak nagy ritkán a mind drágább fogászati kezelést, esetleg egy-egy magánorvosi vizitet, beavatkozást engedhetjük meg magunknak, mindössze annyit tehetünk, hogy körbenézünk és kifigyeljük, mások hogyan maradnak életben, hogyan élik túl azt a kórt, nyavalyát, bajt, amit túl kell élni. Választható például a kézzátételes gyógyítás, ráolvasás, távgyógyítás és még sok finomság, amelyek olcsóbbak a magánellátásnál.

És ha mindez bejön, még unokáink is örökölni fogják a túlélő képességünket. Ahogy elnézem hazánk előrehaladását, szükségük is lesz rá.

Tök utolsó helyen

Állok a kisvárosom öt supermarketjének egyikében a pénztár előtt, hogy kifizethessem a heti bevásárlásom hétről hétre növekvő összegét és közben, hogy múlassam az időt, illetlenül a vásárlótársaim által felhalmozott termékeket nézegetem. Általában nyolc-tíz, de sokszor ennél messze nagyobb számban várnak sorukra a pénztár futószalagján a portékák.

Mindez annak fényében érdekes, hogy a közelmúltban látott napvilágot az az adat, miszerint 2023-ban a magyaroknál senki sem költött kevesebbet az Európai Unióban. Ez persze nem volt egyszerű számunkra, mert az EU legmagasabb inflációját tudhattuk magunkénak. A világranglistán is jegyezték a mi pénzromlásunkat, 2023 októberében a tizenkettedikek voltunk e téren és olyan izmos gazdaságok, mint a nigeri, kenyai, vagy a háború sújtotta ukrán is erősen lemaradtak mögöttünk a csúfosan alacsony inflációjukkal.

De ez a múlt, mert a statisztikai hivatal szerint most már messze jobb a helyzet, lassult az infláció. Biztosan így van, kár, hogy ezt mi, a boltban fizetésre váró vevők egyáltalán nem érezzük. Vélhetően emiatt alakult úgy, hogy a 2022-ben a legkevesebbet vásárlók listáján még mögöttünk kullogó bolgárok is megelőzték minket, több terméket tudtak venni a pénzükért, mint mi.

Aztán azt is olvashattuk, hogy a Magyar Nemzeti Bank számításai szerint ugyanolyan drága Magyarországon az élet, mint az EU-ban, ám itt az uniós átlagkereset feléből vagy harmadából kell gazdálkodni. Vagy – teszem én hozzá – a többségünknek még kevesebből. Bár az utóbbi években forintban jelentősen nőttek a háztartások jövedelmei, euróban az EU-átlag kevesebb mint felét éri el a hazai bruttó átlagkeresetek. Jól látták tehát a jegybank elemzői, akik szerint a magyar háztartások egyszerűen azért költik a legkevesebbet, mert a legalacsonyabb a jövedelmük.

Oly sok magyar él már külföldön, hogy alig van család, amelyikben ne első kézből tudnák a családtagok, hogyan és mennyiből gazdálkodik a gyerekük, unokájuk, közelebbi és távolabbi rokonuk az adott nyugati országban. Az is tény, hogy az uniós csatlakozás óta eltelt húsz évben Magyarországon nőttek a leggyorsabban a fogyasztói árak, ha ahhoz a 10 tagállamhoz viszonyítjuk, amelyek velünk együtt lettek a szövetség tagjai.

A kereskedők panaszkodnak, hogy keveset fogyasztunk, a közgazdászok tragédiának tartják mindezt, a gazdaság fellendülését akadályozó tényezőnek. Talán csak a kormányt nem hatja ez meg és ezért nem tesz a jegybankkal együtt az infláció letörése ellen, a lakosság számára is érzékelhető hathatós lépéseket. Mindössze hat évet kell visszamennünk a hírek olvasásában, hogy kiderüljön miért, akkoriban ugyanis voltak olyan vezetői vélemények is, hogy a gyenge forint jót tesz a gazdaságnak. Mint látjuk, nem, viszont e téren is az unió utolsó lettünk.

És ez a többségünknek nagyon is fáj.

Kiégve

A minap hazafelé tartva a közeli park padján fejét lógatva, szinte búskomoran magába roskadva ücsörgő ismerősömet pillantottam meg. Tartva attól, hogy valami komoly baja van, leültem mellé és elbeszélgettünk. Mint kiderült, számtalan munkahelyi problémája akadt az utóbbi időben és ezeket még tetézte nem kevés otthoni gondja is. Nehezen nyílt meg, de mint egy táruzó zsilibkapun a víz, egyre nagyobb energiával ömlött szájából a sok panasz.

A burnout (börnáut) szindróma, vagy más néven a kiégés egy speciális munkahelyi ártalom, amelynek legfőbb tünete a testi, érzelmi és lelki kimerülés. A kiégés általában hosszabb időn át tartó stressz és fokozott érzelmi megterhelés során alakulhat ki. Ahhoz, hogy valaki rájöjjön, ő bizony burnout szindrómában szenved, nem kell orvosnak, pszichiáternek lennie, a tünetek önmagukért beszélnek. Ebben az állapotban ugyanis az ember állandósult tehetetlenséget, erősen lecsökkent munkakedvet él meg. Erős jelzés, hogy míg korábban szívesen ment dolgozni, most a munkáját monotonnak, értéktelennek érzi, unja, olykor egyenesen viszolyog tőle.

Majd elmúlik, legyinthetnék, hiszen ki ne élt volna már át hullámvölgyeket a munkája során? Pedig a kiégés nem könnyen múló baj és számtalan következménnyel is járhat. Az addig barátságos, segítőkész, a foglalkozását szerető ember kapcsolataiban mind több lesz az ellentét, a miatta indokolatlanul kirobbanó veszekedés. Súlyosabb esetben megromolhat a burnoutban szenvedő egészsége is. Kevésbé ad magára, öltözködésére, személyes higiénijára, megtörténhet, hogy inni kezd, alvásproblémái lesznek, táplálkozási zavarai és így tovább.

A szakemberek szerint a kiégés bárkit elérhet, de leggyakrabban az orvosokat, pedagógusokat, pszichológusokat érinti. Veszélyeztetettek továbbá e téren a szociális munkások, ápolók, hospice házakban dolgozók, lelkészek, mentősök is. A kiégés leginkább azokat éri el, akik mások bajaival foglalkoznak. Kiégni ugyanakkor nem csak munkahelyi helyzetben lehet. Mindez bekövetkezhet akkor is, ha például családon belül az ember belefárad a kööttségekbe, szabályokba, elvárásokba, ha nem élheti a korábban megszokott életét. Külső segítség nélkül is sikerülhet, de nagyon nehéz leküzdeni ezt az állapotot, a legtöbb kiégett embernek hozzáértő szakemberre van szüksége.

Elsősorban fel kell tártani, meg érteni, hogy mi történik az illető pszichéjében, lelkében. Jó, ha a burnoutban szenvedő maga jön rá, hogy mi okozza a kiégését. Ettől kezdve már csak annyi a feladata, hogy örömforrásokat találjon magának, egyen finom ételeket, kiránduljon, olvasson, nézzen jó filmeket és sportoljon, mozogjon rendszeresen.

A burnout zaklatott életünk egyik súlyos hatása. De – és ez a lényeg – lehet tenni ellene és nem szabad sem a szó valódi, sem átvitt értelmében belehalni.

Kétes értékű bronzérem

Nem vagyok benne biztos, hogy büszkék lehetünk a közösségimédia-használatban elért uniós dobogós helyezésünkre. Én is részese vagyok ennek az eredménynek, mert rendszeresen használom a közösségi felületeket, de az eredményünk nem dob fel. Igaz, amiket megosztok, azok számomra speciális célt szolgálnak, és közel sem a kitárulkozás szándékával közlöm a világgal véleményemet, osztom meg a valahol, valakitől olvasott, hallott valós, vagy álinformációkat.

A minap tette közzé, az Eurostat, az Európai Unió statisztikai hivatala a 2023-as európai közösségimédia-használatra vonatkozó adatait. Eszerint Magyarország a harmadik helyen áll az EU-ban a Facebook, X (egykori Twitter), TikTok, Instagram, Snapchat, Reddit vagy LinkedIn használói között. Az uniós átlag 59%, ennyien használják ezeket a platformokat a szövetség polgárai közül.

Az uniós első Dánia lakosainak 91%-a él a közösségi nyilvánossággal, őket a ciprusiak követik 83 és mi, magyarok 81%-kal. E téren az utolsó három sorrendben Olaszország 53, Németország 49, míg a sor végén a franciák kullognak 44%-kal.

Az Eurostat azokat számítja az internetes közösségi hálózatokban résztvevő személyeknek, akik már létrehozta profilt vagy küldtek üzenetet valamelyik nagy közösségi platformon. Környezetemben azt tapasztalom, hogy a legtöbben a Facebookról tájékozódnak, legalábbis a korombeliek, vagyis a jó pár évtizedet már megélték, míg a fiatalabbak inkább az Instagram képi közlésvilágát részesítik előnyben, vagy a TikTok videóit.

Ismerek embereket, akik elsődleges információforrásának tekintik a Facebookot, még az állami hírgyártókat is e mögé sorolják, pedig ők nem csak a közösségi portálon fellelhető információkat hiszik el, de az államiakat is. Olyannyira elsődleges hírforrásuk ezeknek az embereknek a közösségi felület, hogy körömszakadtáig védik az ott olvasottak igazát más hírforrásával szemben. Az persze más kérdés, hogy mi hihető el ma a hírek közül, hiszen ember legyen a talpán, aki ki tudja szűrni a valódi híreket az álhírek, vagyis a fake news híráradatából. Azok készítőinek ugyanis sokkal nagyobb a gyártókapacitása, mint a valódi újságíróké, akik egy-egy információnak utánajárnak, ellenőrzik azok valóságtartalmát és csak azután teszik közzé. Ez, úgy tűnik, nagyon elavult módszer, nehézkes és a végeredmény igen sokszor unalmasabb is mint a kitaláció.

De ez már amúgy sem, divat. Mármint a valóság, hiszen bármely fake news messze gyorsabban terjed a közösségi felületeken, mint például azok cáfolata. Bár az is lehet, hogy mindez nem más, mint önvédelem, mert oly sok rossz történik körülöttünk, hogy jobb az álhíreket olvasgatni, megosztani másokkal, mint aggódni a valóság miatt.

Minden negyedik

- Egészség legyen, a többi majd csak megvesszük valahogy.

Az egészség valóban a legfőbb kincsünk, még akkor is, amikor fiatalon vasból lévőnek érezzük magunkat és szánakozva, jobb esetben együttérzően figyeljük az idősebbeket, akik a koruk előrehaladtával egyre több nyavalyával kénytelenek megküzdeni. Sajnos nem csak a fiatalság, de az egészség is mulandó. Hogy mennyire így van ez, jól mutatja a tény, hogy míg korábban egyes kórságok nagy valószínűséggel valóban csak idősebb korban jöttek elő, addig ma már az idősök egykori betegségei is mind több fiatalat érintenek.

A Semmelweis Egyetem közleménye szerint egyre fiatalabbaknál diagnosztizálják a végbéldaganatot. A folyamatokat vizsgálva kiderült, hogy 2030-ra, vagyis pár év múlva az 50 év alattiak húsz-huszonöt százaléka küzd majd végbélrákkal. Az egyetemi közlemény kiemeli, hogy az emésztőrendszeri betegségek megelőzésében fontos szerepet kap a bélrendszerben élő mikroorganizmusok összessége, a bél mikrobiom. A belek egészségét a megfelelő tápanyagbevitel mellett kellő mennyiségű alvással és sporttal is lehet javítani, és az is segíthet, ha az ember csökkenti a kalóriabevitelt időszakosan, vagy átmeneti böjtöléssel.

Könnyű mondani, hogy egyek egészséges ételeket, de hogyan, ha ezernyi kiadásom van és még itt van a hatalmas infláció is – kérdezheti bármelyik ötven alatti ember, akinek éppúgy kell teljesítenie a munkájában, mint otthon. A családot el kell látni, enni, inni, közüzemi díjakat fizetni, a gyerekeket taníttatni kell. Ez pedig rengeteg munkával, stresszel jár. Ma meg nagyon sok az ülőmunka, a számítógép előtt, irodában vagy egy összeszerelő üzemben a szalag mellett végzett tevékenység. Keveseknek van ereje, kedve munka után futni menni, kondizni, vagy egy órányit gyalogolni.

Vesszük és esszük, amit még meg tudunk fizetni, csak lakjon jól a család. Pedig a gasztroenterológusok szerint javíthatja a bélnyálkahártya állapotát a megfelelő mennyiségű és minőségű zöldség és gyümölcs fogyasztása, a rostbevitel, valamint főként a tiszta víz ivása. Ezek csökkenthetik a táplálék bélrendszerben tartózkodásának idejét és így együttesen a daganatos betegségek kialakulásának kockázatát.

A rákot rendszeres szűréssel időben fel lehet fedezni és megkezdeni a gyógyítást, de vajon hányan járnak közülünk rendszeresen szűrővizsgálatra? Már ha egyáltalán van elérhető közelségünkben ilyen lehetőség. Pedig a túlsúly, a dohányzás, a mozgásszegény életmód, az egészségtelen ételek fogyasztása nemcsak a vastagbélrák, hanem számos más daganat kialakulásában is segédkezhet.

Aki ismeri a magyar egészségügy állapotát, jól teszi, ha időben életmódot vált és elkerüli még annak a lehetőségét is, hogy az egészségügyi ellátórendszer gondoskodásán múljon az élete.

Raci

Csak azért tűnt fel nekem, hogy valami történt édesanyámmal, mert addig, amikor reggelente engem keltegetett, ő már mindig útra készen és türelmetlenül várta, hogy én is elinduljak az iskolába. Aztán egy márciusi napon, 1957-ben nem ment dolgozni.

A helyzetnek mindenképpen én voltam a nyertese, mert addig kisgyerekként is egyedül kellett mindent megcsinálnom, az előre elkészített ebédem melegítésétől, a tanuláson át addig, amíg a szüleim hazaértek a munkából, de attól fogva minden nap az iskola után édesanyám várt tárt karokkal és meleg étellel. Amikor megkérdeztem, hogyhogy otthon marad és miért nem megy dolgozni, akkor hallottam tőle először a kifejezést, amit csak évekkel később értettem meg: megszűnt a munkahelye, kiracizták.

Évekbe tellett, amíg a forradalom után rendeződött annyira a gazdaság, hogy ő másutt újra munkába állhatott, pedig az igazi szerelme a vasút volt, a Déli pályaudvar, ahol adminisztratív művezetőként dolgozott. De kiracizták. Örök fájdalom, bőre alatti tüske maradt a feleslegessé válás érzése.

Az akkori népi szóhasználat szerinti kiracizás a racionalizálást jelentette. Hogy vajon ésszerűbben működött-e a vasút a kiracizott dolgozók nélkül, azt sohasem tudtam meg, de hogy sok családnak okozott fejfájást, az biztos.

A napokban az egyik napilap arról számolt be, hogy a Magyar Posta működésének racionalizálása érdekében 354 postát zártak be, a dolgozók létszáma pedig 2327 emberrel csökkent. Ennyi embereknek kötöttek útilaput a talpára, vagyis bocsájtottak el az állásukból.

Nagyjából másfél évvel ezelőtt látott napvilágot a hír, miszerint a Magyar Posta átmenetileg 201 településen 366 postahivatal működését szünetelteti, továbbá csoportos létszámleépítés során elbocsát 300 dolgozót. Mostanra már tudjuk, hogy a szigorúan átmeneti szüneteltetés a legtöbb esetben véglegeset jelentett, olyan nagy forgalmú postahivatalok szűntek meg, amelyek hiányában az odáig ügyeiket ott intézőknek sokat kell utazniuk, hogy másutt állhassanak hosszasan sorban. Ráadásul egy közepes nagyságú falú lakosságának megfelelő számú munkanélkülivé vált postai alkalmazott kényszerült másfelé keresni a boldogulását, pedig többségük szerette a munkahelyét és remélte, hogy még sokáig dolgozhat ott.

Nagyon gyorsan változik a világunk, bizonyára rengeteg területen van szükség a munkafolyamatok ésszerűsítésére és a feleslegessé váló munkaerő elbocsátására. De munkahely, ahogy a mindenholnan ránk ömlő sikerpropagandából is tudjuk olyan sok van, hogy még a világ túl feléről is tízezerszámba kell idehozni munkavállalókat, csakhogy legyen, aki dolgozik, vagyis bizonyára az elbocsátott, pontosabban kiracizott emberek is találnak majd munkát. Hogy a lakosság talál-e a lakóhelye közelében még működő postahivatalt, az persze kérdéses.

De, mint tudjuk, ahol gyalulnak, ott hullik a forgács.

Elhalasztott öregedés

A fejlett társadalmak egyre súlyosabb gondja az előregeredés. A fiatal párok közül mind többen gondolják úgy, hogy jobb nekik gyerek nélkül, vagy legfeljebb csak egyetlen gyermekük legyen, ez pedig nagyon is kevés ahhoz, hogy fennmaradjon a népesség egészséges szaporulata. Ráadásul némelyek bánatára az idősök egyre tovább élnek, köszönhetően sok más mellett a fejlett orvostudománynak és a megfelelő mennyiségű tápláléknak.

Napjainkban sokfelé a 62-65 éves nyugdíjkorhatár már alacsony, mert szükség lenne a tapasztalt és rutinos dolgozókra, akik még hozzá tudnak tenni tudásukkal, munkájukkal egy adott ország megfelelő működéséhez. Emellett a nyugdíjasok havi ellátmánya is komoly teher minden államnak.

Az Amerikai Pszichológiai Társaság APA Psyc Net című internetes folyóiratában megjelent cikk szerint az öregség elhalasztásának korát éljük, mert az időskor kezdetét hajlamosak vagyunk egyre feljebb tolni. A kutatók hosszútávú és sok résztvevővel végzett vizsgálódásaik után megállapíthatták, hogy a 64 évesek körében az időskor átlagosan vélt kezdete 75 éves kor körül van. Kiderült az is, hogy körülbelül egy évvel nőtt a tényleges öregedés kezdete minden negyedik, ötödik évben. A kutatás alapján az időskor észlelt kezdete, amely leírja, hogy az egyének mikortól tekintenek egy személyt öregnek, a történelem során megváltozott. A középkorúak és az idősebbek úgy vélik, hogy az öregség később kezdődik, mint kezdődött pár évtizeddel ezelőtt.

A felmérés 25 évig tartott és ezalatt sokan akár nyolc alkalommal is beszámoltak az öregkorról alkotott elképzeléseikről. Érdekesség, hogy az 1911 és 1935 között született résztvevők még úgy gondolták, hogy az öregkor korábban kezdődik, mint azok, akik 1935 után születtek.

A szaklap „Az öregség elhalasztása” címet adta cikkének. Bizonyára az öregséget elhalasztani nem, legfeljebb késleltetni tudják azok a szerencsések, akik megérik azt a kort. Ideidézhetjük azt a napjainkban terjedő közvélekedést is, miszerint a mai ötvenesek az új harmincasok, a hatvanasok az új negyvenesek és a hetvenesek az új... mennyi is? Merthogy egy hetven feletti ember bárhogya is igyekszik, odafigyel életmódjára, sportol, tevékeny életet él, mégsem mondhatja magáról, hogy egy ereje teljében lévő ötvenesnek felel meg. Ugyanakkor az biztos, hogy sokukra cseppet sem illik a néni, vagy bácsi megszólítás. Minderről azért is illene leszokni, mert talán nincs is oly messze az idő, amikor a ma még elképzelhetetlennek tűnő 70 év lesz a nyugdíjkorhatár.

Rendszeresen látom a tenispályán, hogy a páros meccseken milyen lelkesen ütik a labdát és futnak a maguk iramában két órán át az idősödő emberek, akik összéletkora sok esetben megközelíti a háromszáz évet.

Ők például már javában dolgoznak az öregedés elhalasztásán.

Csináld magad

Jogosítványom érvényességének hosszabbíttatása miatt fel kellett keresnem a lakóhelyem közelében lévő okmányirodát. Időpontot foglaltam, megkaptam a szükséges orvosi engedélyt és a megadott időpontban már le is ülhettem a készséges ügyintéző hölgy elé.

Az asszony, akit már több igazolványom újraérvényesítése okán látásból ismertem, megkérdezte, hogy miért nem intézem az ügyeletet az Ügyfélszolgálaton, hiszen ott ingyenes lenne, nála meg fizetnem kell. Javasolta, hogy visszaadja az okmányomat és menjek haza, csináljam meg ingyenesen. De e szándékomról előtte az Ügyfélszolgálaton nyilatkoznom kell. Jeleztem, hogy már egyszer nyilatkoztam arról, hogy interneten kívánom intézni ezt az ügyeletet, de mint elmondta, ez nem örökre szólt, nekem minden egyes alkalommal újra kell igényelnem ezt a lehetőséget. Ezt nem tudtam, ahogy az sem, hogy a jogosítványom csak az orvosi igazolásom keltezésének két évvel későbbi napjáig és nem a jogosítvány lejártáig – vagyis nekem hetekkel rövidebb ideig – lesz érvényes. Sebjaj, több is veszett Mohácsnál!

Mindenesetre érdekelt, hogy nekem mindezekről honnan kellene tudnom? Például arról, hogy minden alkalommal újra és újra nyilatkoznom kell a hosszabbítás ügyintézésének menetéről, vagy, hogy szó sincs arról, amit korábban kommunikáltak, miszerint minden igazolványomnak a születésnapomon jár majd le az érvényességi határideje az adott évben. Mint kiderült, erről a jogosítvány esetében szó sincs.

Naponta igen sok hírt, információt olvasok el, ezért úgy éreztem, hogy viszonylag jól informált vagyok. Az új tárgyak használati utasításait éppúgy elolvasom, mint a gyógyszerek tájékoztató leírását, bár erről orvos barátaim messzemenően lebeszélnek. Különösen a mellékhatások felsorolását ajánlott kihagyni, mert azt olvasva az ember már érzi is magán azt tíz-husz egyenként akár halálos betegséget, amit oda leírtak.

De visszatérve a jogosítványomhoz, nem álltam fel és mentem haza, hogy az interneten újratekintsem a folyamatot, kértem a hölgyet, hogy csinálja meg amit kell, én meg fizettem a korom miatt nem túl izmos költségét. Minden rendben is ment, gyorsan végeztünk, de azért nem hagyott nyugodni a kérdés, meg is kértem, mondja meg, hogyan lehetek legközelebb naprakész, mielőtt újra terhelem jelenlétemmel a bürokratikus rendszert. A hölgy némi mosollyal kísérve válaszolt: jogszabályokat kell olvasni.

2023-ban összesen 1567 új törvény, jogszabály jelent meg. Naponta négynél is több. Vagyis oly mennyiségű jogszabály változik napi rendszerességgel, hogy az még az olyan szakembereknek is alig követhető, mint az ügyvédek, ügyészek, bírók.

A következő igazolványom lejártáig van még két évem. Bevallom, kicsit elrettent a gondolat, vajon addig – szigorúan éjfél előtt egy perccel, ahogy szokta – hány jogszabályt terjeszt majd a parlament elé az erre szakosodott miniszter?

Piszkos kézzel

Oly sok keserű tapasztalat után is rendre jót feltételezek embertárasaimról. Például azt, hogy a 21. század harmadik évtizedének közepe felé haladva a tudománynak, az általános iskolázottságnak, a tévék, filmek rengeteg információjának is köszönhetően a higiénia területén már messze meghaladjuk a sok évtizeddel ezelőtti állapotot. Aztán kiderül: megint tévedtem.

Ha nem így lenne, bizonyára nem lenne szükség arra a plakátkampányra, amelyet Tisztán élet címmel az orvosi kamara indít a kórházi fertőzések visszaszorításáért. Mint írják a honlapjukon, a kórházi fertőzések megelőzésében nemcsak az egészségügyi személyzetnek, hanem a betegeknek és családtagjaiknak is döntő szerepe van. Az ember, ha személyesen, vagy ismeretségi körében még nem találkozott volna a kórházi fertőzésekkel, kétkedve kérdezné, hogy nincs ez így eltűlozva? Aztán hallja annak a fiatalembernek a sorsát, akinek egy ilyen fertőzés következménye miatt majdnem levágták a lábát, hall arról a veseátültetett asszonyról, aki a sikeres műtét után fertőződött meg és csak újabb, ezúttal életmentő operáció tartotta őt életben. És e két példa csak kiragadott a sok közül.

Világszerte több százmillió kórházban ápolott beteget érintenek az egészségügyi ellátással összefüggő fertőzések. Mindezek túlnyomó többsége leginkább a kórokozókkal szennyezett kezek közvetítésével terjed. Arra, hogy mi magyarok átlagosan hányszor mosunk kezet egy nap, nehéz valós számot találni. Az interneten fellelhető nemzetközi felmérés szerint nagyjából átlagosan nyolcszor mos kezet egy ember naponta.

A minap a közeli szupermarketbe mentem vásárolni, ott megfogtam a bevásárló kocsit, az árukat és ki tudja még mi minden mást. Hazaérve azt tapasztaltam, hogy a szemre tisztának látszó kezemről a szappan igen sok koszt hozott le. Ha történetesen a bevásárlás után meglátogatom valamelyik közeli rokonomat a kórházban és csak a kezét simogatom meg, vagy gondosan a párnáját, lepedőjét igazítom meg, talán már meg is fertőztem volna őt.

Az ember alkarján és tenyerén csaknem 200 különböző fajta baktérium tenyészik. Éppen ezért a kéz megfelelő tisztításával akár 50 százalékkal is mérsékelhető lenne a fertőzési arány és még néhány más szabály betartásával a látogatók is hozzájárulhatnak a kórházi fertőzések számának csökkenéséhez – állítják a szakemberek.

Sokan látják, tapasztalják, hogy gyakran az orvosok is elmulasztják a kézmosást, állítólag ez a túlterheltségüknek tudható be. Biztosan így van, de ez nagyon is komoly kockázata a fertőzéseknek. Vagyis a látogatók mellett a szakembereknek is van még mit tenniük e téren. Nekünk, nem egészségügyi dolgozóknak pedig az a feladatunk, hogy olvassuk el és fogadjuk meg a kamara tanácsait.

Ennyit a kórházban fekvő szeretteink joggal elvárhatnak tőlünk.

Elalvás előtt

Manapság olyannyira nem menő az olvasás, hogy a többség gyanakvással tekint az olvasó emberre. Tény, hogy a tévézés, rádió- vagy podcasthallgatás és olvasás közül ez utóbbi a leginkább együttműködést kívánó informálódási, szórakozási mód.

A tévéből mindent készen kapunk és csak néznünk kell, ülve, fekve, csemeget nassolva, vagy ahogy tetszik. A beszéd hallgatása már munkásabb, ott ugyanis figyelni kell, nem segít a szem, a kép nem jut el az agyunkig, azt el kell képzelni. Az olvasásnál pedig nem csak el kell olvasni a szöveget, ami már magában is fárasztó, de dolgoztatni kell az agyunkat, hogy értelmezzük, amit elolvastunk. Nyilván egy olyan gyors világban, amiben élünk, erre nem csak az idő kevés, de sokaknak az energiája is.

Igaz, hogy az internetes világunkban, hacsak nem videókat nézünk a számítógépünkön, mást sem teszünk, mint folyamatosan olvasunk. Híreket, információkat, tanulnivalókat. Igen ám, de az olvasás szó alatt többnyire irodalmi alkotások olvasását értjük és e téren nagyon nem állunk jól.

Nemrégiben derült ki, már ha eddig ezt nem tapasztaltuk volna meg, hogy az olvasás bizonyítottan jó hatással van az alvásunk minőségére. Ezt az elektromos világítás elterjedése óta eltelt évszázadból számtalan ember igazolhatná, ha tehetné. Ma viszont kevesebb helyen van könyv az ágy mellett, mint laptop, vagy okostelefon. Pedig azt is számtalan kutatás bizonyítja, hogy elalvás előtt az ezeken szörfözés, böngészés tönkretelheti az éjszakánkat, ronthatja az alvásunk nívóját. És akkor még a tévézésről nem is beszéltünk, bár sokakkal együtt tanúsíthatom, abba nagyon könnyű belealudni.

Szakemberek szerint amennyiben elalvás előtt az olvasást választjuk a tévézés és telefonunk képernyőjének nyomogatása helyett, jobban fogunk aludni, mert ez az agyunkra is pozitív hatással van, de még az empátiánkat, beleérző képességünket is fejleszteni fogja. Kutatások eredménye igazolja, hogy olvasáskor neurológiailag átrendeződik az agyműködés.

Az elalvás előtti olvasás rövid távú hatása az összpontosítás segítése és a sokrétű gondolatok megértése. A mély- vagy koncentráló olvasás, amely hosszabb időtartamot foglal magába, segít az agynak javítani a fókuszálás képességét. A hangos olvasás állítólag különösen jól tesz az elménknek. Az olvasás új neurális, idegekkel kapcsolatos hálózatokat hozhat létre, és megerősítheti az agy fehérállományát a kérgestestben, ez pedig javítja a kommunikációt a két agyfélteke között és fejlődik az értelmünk. Az olvasás fejleszti még az arcfelismerési képességet és a szókincset is, támogatja a pihentető alvást, csökkenti a stresszt, miközben erősíti a szóbeli memóriát is.

Aki idáig eljutott a szövegem olvasásában, máris tapasztalhatja magán az olvasás kiváló hatásait.

Hát még ha mindezt elalvás előtt tette.

Mozdulni nehéz

Egykori óraadó testnevelő tanárként tudom, hogy milyen könnyű is elvenne akár egész életre egy gyerek sportolási kedvét, milyen egyszerű örökre megutáltatni a testnevelést és a sport minden formáját. Több évtizedes edzői múlttal a hátam mögött pedig azt is ismerem, hogy mennyire embert próbáló feladat a mozgástól elvadított fiatal rendszeres edzésre bírni. S mielőtt bárki is a kevésbé kedvelt, nehéz, unalmas, de a tantervben előírt gyakorlatokat messzemenően megkövetelő, vagy éppen flegmaságával, fásultságával a diákok sportmozgás iránti ellenszenvét kiváltó testnevelő tanárra gondolna, ki kell jelentenem, hogy ez nem magyar sajátosság, nem csak hazai probléma.

Mindez arról jutott eszembe, hogy a napokban olvastam egy felmérésről, amelyből kiderül, hogy csak a fiatalok húsz százaléka, vagyis minden ötödik diák sportol rendszeresen, miközben 72 százaléuk szerint fontos a rendszeres testmozgás. Gyorsan hozzáteszem, Magyarország nem volt a felmért országok között, amelyben Ausztrália, Brazília, Franciaország, Németország, Indonézia, Olaszország, Nigéria, Spanyolország, Svájc és az Egyesült Államok vett részt. Ez azonnal fel is veti a kérdést, hogy a mindennapos testnevelési órák hazájában, Magyarországon, vajon hányan sportolnak rendszeresen? Nos az interneten fellelhető adatok szerint az elmúlt közel másfél évtizedben, miközben mind több pénz áramlott a sportba és 2020-ra már közel tízezer szervezet nyújtott sportolási vagy sporttal kapcsolatos szabadidős tevékenységhez lehetőséget, látványosan visszaesett a sportolók száma. 2019-re a vizsgált korosztálynak mindössze csak 23 százaléka végzett legalább heti 150 perc szabadidős testmozgást. Ez nagyjából megfelel a nemzetközi adatoknak, persze attól még egyáltalán nem dicséretes.

Szokás az ókori görögökre hivatkozni és ez nem is hiábavaló tevékenység, mert már akkoriban is tudták, hogy a klasszikus embereszmény létrejöttéhez a testi, szellemi és lelki értékek harmonikus kapcsolata szükséges. Ez a kalokagathia, vagyis a test és szellem közel azonos arányú kiművelése. Mert hiába okos valaki, ha satnya testalkatú, rossz testtartású és mit sem ér – ha már a görögöknél tartunk –, hogyha Adonisz kinézetű, de tanulatlan és buta mint a tők.

De hogy még nem teljesen elveszett az emberiség e téren, érdemes megjegyezni, hogy a kutatás lényeges megállapítása szerint a szülők több mint 90 százaléka elismeri a sportolás egészségre és jólétre gyakorolt előnyeit. Most már csak az a kérdés, vajon ők miért nem mutatnak gyermekeiknek jó példát a rendszeres sportolásukkal?

Miután hetente négy-öt alkalommal teniszezem, vagy evezős gépen húzom le a magam távját, készséggel elismerem, messze könnyebb beszélni a sportolás kiváló eredményeiről, mintsem megmozdulni azok érdekében.

Pedig megéri.

Harcias robotebek

Miközben gyűlölök minden fegyvert, erőszakot és háborút, rendszeresen megnézem azokat a dokumentumfilmeket, amelyek repülőgép-anyahajókról, repülőgépekről, vagyis a katonai gépcsodákról szólnak. De mindezek a gépezetek csak technikai szempontból érdekelnek, hiszen amit ma a hadipar kitalál és létrehoz, annak egy része bekerül a civil életbe is.

Évek óta figyelem a robotika fejlődését, ezen belül azokét az emberjellegű robotokét, amelyek a magányos (és gazdag) emberek társaságát jelenthetik már most is, továbbá az ember legjobb barátjának tartott kutyák robotizálását is. Mint nemrégiben kiderült, ezek után a hadászat is érdeklődik. Aztán ha már mindent tudnak majd a robotebek, jöhetnek házi kedvencként is hozzánk, civilekhez.

Amint az egy erről szóló cikkben olvasható, az amerikai hadsereg egyik parancsnoksága lőfegyverrel felszerelt robotkutyákkal kísérletezik, amely a leírás szerint tulajdonképpen egy közepes méretű, mozgékony, tartós és bármilyen időjárás mellett használható földi drón. A gépíjáság városi és természeti környezetben is használható. A robotkutyát a jó csengésű Vision 60 névre keresztelték és többek között olyan feladatokra készült, mint a távoli ellenőrzés, megfigyelés, felderítés. De, mint a cikkből kiderült, a gépkutya nem lövöldöz mindenre, ami mozog, ahogy szeretnének egyes politikusok, hanem a cél azonosítása után hagyja, hogy az ember döntse el, bekapcsolódik-e a küzdelembe, vagy sem.

Az elmúlt háborúk során már használt a sokat hadakozó emberiség kutyákat a harctereken, akik megbízható, bátor és gazdájukhoz felettebb hűséges társak voltak a csatákban, nem egy ember életét megmentve. Szolgálatuk során előfordult, hogy feladatuk volt az ellenség soraiba pusztító robbanószert csempészni, vagyis akkor és ott cseppet sem voltak az ember legjobb barátai.

Sem az élő, sem a robotkutyák harcászati használatát nem támogatom, ahogy mint említettem is, semmiféle harcét, erőszakét sem. Bár ez alól azért kivétel a családom, a hazám, barátaim és a saját életem védelme, szóval nagy a zűrzavar bennem e téren. De talán jó is kijöhet a robotkutyák katonai fejlesztéséből. Az a beteg, magányos ember, akinek már arra is kevés az ereje, hogy lemenjen kenyérért a boltba, gyógyszerért a patikába, majd elküldheti nagyon okos robotkutyáját bevásárolni. Gyanítom, ha elég marcona kinézetű lesz az eb még csak meg sem fogják próbálni a szájában lógó kosárba dugott pénz, vagy a vett portékák ellopását az erre ácsingózó tolvajok.

Az már most belátható, hogy a robotebeknek lesz néhány behozhatatlan hátrányuk az élő kutyákkal szemben. Nem nyugtatja majd meg az ideges gazdákat a simogatásuk, nem adnak szeretetet és még ha emberi nyelven is szólalnak majd meg, közel sem lesznek olyan társaink, mint a minden rezdülésünkre éberen figyelő valódi kutyáink.

Akár még jó is lehet

Nagy tétellel mernék fogadni arra, hogy csak minden sokadik ember hallott a DÁP-ról. Pedig jeles dátum volt 2024. május 18-a az ország életében, de különösen az állampolgári és hivatali ügyeink intézésében, önmagunk, tevékenységeink, jogosultságaink igazolásában. Ettől a naptól ugyanis már le lehetett tölteni okostelefonunkra a DÁP, a Digitális Állampolgársági Programban való részvételhez szükséges mobil alkalmazást.

Eddig ez csak egy újabb applikáció a mobilunkon, amelyről gondolhatjuk, hogy pontosan ugyanúgy nem fogjuk nyomkodni, mint a legtöbb letöltött alkalmazás ikonját. Pedig ez a program ennél jóval többet ér. Már ha a szokott magyaros módtól eltérően nem omlik össze lépten-nyomon a rendszer a tömeges használat miatt, ahogy például történt az hónapokon keresztül az amúgy igencsak jelentős Elektronikus Egészségügyi Szolgáltatási Tér, az EESZT esetében.

De visszatérve a DÁP-hoz, ez eredetileg az uniós digitális személyiadat-tárca rendszerhez csatlakozó mód, amelynek egyes elemei – például a digitális aláírás – az egész Európai Unióban érvényesek lesznek, míg mások csak idehaza. De ahhoz, hogy mindezzel élhessünk és azokkal is, amelyeket ma még talán csak tervez a programba bevonni a kormányzat, a már említett applikáció letöltésével kell kezdenünk. Ez az említett májusi naptól már megtehető.

Második lépésként el kell látogatnunk az egyik kormányablakba, ahol az ügyintéző ellenőrzi a személyazonosságunkat és ezzel már fel is kerülünk a várólistára. Csak itt nem orvosi vizsgálatra, műtetre, vagy mint újabban az autónk vizsgáztatásának időpontjára kell várakoznunk. Feltehetőleg hamarabb sorra is kerülünk majd. A kormányablakos ügyintézéshez vinnünk kell az okostelefonunkat a letöltött alkalmazással, a személyi igazolványunkat, jogosítványunkat, vagy útlevelünket. Aztán csak várni kell egy értesítésre.

Ami, ha megjön, már aktíválhatjuk is a digitális állampolgárságunkat, amellyel mint említettem, lesz digitális aláírásunk, meg igazolványok nélkül, csak a mobilunkkal tudjuk igazolni magunkat a kedves szolgálo és védő rendőröknél, ha valami rossz fát tettünk a tűzre, vagy gyanúsán viselkedtünk, netán egyszerűen csak kíváncsiak ránk.

Egyelőre ennyi, de jövőre már sok más hasznos, az ügyintézéseinket könnyítő lehetőséget is használhatunk majd a DÁP-pal. Bár vannak kákán is csomót keresők, akik attól félnek, hogy az állam ettől kezdve minden dolgukról tudhat majd. Megnyugtatom az emiatt aggódókat. Az állam már most is mindent tud rólunk.

Még talán azt is, amit mi magunk nem.

Váltás

Megdöbbenően sokunkat érint világszerte egy multicég döntése. Napjainkban már szinte senki sem létezhet valamilyen számítógép nélkül, amelyek közös sajátossága, hogy egy operációs rendszer szükséges a működésükhöz. Az otthoni felhasználók körében legismertebb és leggyakrabban alkalmazott ilyen rendszer a Microsoft által kibocsátott Windows 10, amelyről bevezetésekor a cég azt állította, hogy ez lesz az utolsó a sorban és ezt frissítik, modernizálják majd a jövőben. Ebből, mint kiderült, semmi sem igaz.

Hogy hány felhasználó gépén van W10, azt valószínűleg csak a cég tudja, már ha a feketén telepített, feltört operációs rendszereket nem számítjuk ide. De a megvásároltaké is több tízmillióra tehető világszerte. A cég mégis úgy döntött, csinál egy 11-es verziót is (meg majd még újabbakat) amely viszont nagyon sok millió gépen nem fut, mert a régebbi, bár még kiváló masinák erőforrása ehhez kevés.

A cég 2025 őszén tervezi megszüntetni a W10 támogatását, vagyis nyugdíjba küldi ezt az operációs rendszert annak ellenére, hogy 70 százalék körül van még mindig a piaci részesedése. Az ingyenes frissítések leállítása után ugyan működnek a számítógépek továbbra is, de támadhatókká válnak, a hekkerek könnyű céltáblájává. A felhasználók ugyan kaphatnak még három éven át további biztonsági frissítéseket, támogatást, de csak pénzért. 2028 után pedig már úgy sem.

A cég nagy jóindulatában küldött egy tájékoztatót azoknak, akiknek a gépéről tudja (és persze mindenkiéről tudja), hogy alkalmatlan a Windows 11-re áttérésre. A legjobb tanácsuk nagyjából úgy szól, hogy az illető vegyen egy új gépet.

Napjainkban egy megfelelő erőforrással felszerelt, operációs rendszerrel és irodai csomaggal ellátott asztali gép monitor, billentyűzet, egér és még más kiegészítők nélkül is komoly költséget jelent. A laptopok meg már egészen megrázó árúak, szóval keményen tönkreteheti a család költségvetését egy ilyen eszköz vásárlása pár hónapra előre. Igaz, nem kell feltétlenül új gépet venni, vannak szépen felújított masinák is, de akkor megint csak egy használt gépünk van. Pedig Henry Ford óta tudjuk, hogy mi a legjobb. A neves gyárosnak ugyanis egy alkalommal egy újságíró feltette a kérdést, árulja el, melyik a legjobb autó, mire ő rávágta: az új autó.

Visszatérve a cég eljáráshoz, közel sem tartom mindezt tisztességesnek, bár tudom, hogy nem jótékonyági szervezet az övék, hanem egy kőkemény piaci vállalkozás. Még az sem érdekli őket, hogy mérhetetlenül terhelve ezzel környezetünket, gépek milliói kerülhetnek miattuk a szemétkuk. Gazdaságilag talán magyarázható a szándékuk, egyébként nehezen elfogadható a döntésük.

Különösen vékonyabb pénztárcával.

Tanulj, szerezz, adj vissza!

Az emberi életszakaszoknak számtalan felosztása létezik. Például kor szerinti, amely megkülönböztet csecsemő-, kisgyermek- és gyermekkort, serdülő-, majd ifjúkort. Aztán következik a fiatal felnőttkor, a középkorúság kora. És a leszállóág, az öregedés első fázisa, majd a tényleges öregedés, végül az aggkor.

Egyszerűbb az a felosztás, amely három jelentős életszakasról beszél, mégpedig a tanulás, keresés és visszaadás korszakáról. Az angol nyelvterületről származó felosztás szerint eredetileg a learn, earn, return hármasáról van szó, amely azon a feltevésen alapszik, hogy az ember élete első harmadát tanulással tölti, a másodikat a bevételszerzéssel, amelynek része az egzisztencia felépítése, a mind magasabb színvonalú élet megteremtése, míg az élet utolsó harmadában illik visszaadni mindabból, amit az illető elért. Hogy kinek, kiknek és mit, meg mennyit, az meglehetősen egyén- és felfogásfüggő.

Elgondolkodtatónak tartom ezt a hármass felosztást, amelynek első két elemével nincs is gondom, mert hát születésünktől kezdve tanulunk, aztán elkezdünk dolgozni és tesszük mindezt azért, mert enni, öltözködni, szórakozni akarunk, jól élni, gyarapodni, birtokolni mind több földi jót. Hogy ez utóbbi éppenséggel helytelen-e vagy sem, megint csak személet kérdése. De hát végül is olyan az ember természete, hogy szereti, ha van neki ez meg az, pénze, vagyona, birtokai, kényelmét szolgáló drága eszközei. Akinak nincs ilyen, mert nem keres eleget ehhez, attól még ő is vágyik rá.

A return, ami visszatérést, visszaadást, visszajuttatást is jelent, már fogasabb kérdés. Mert kinek is kell bármit is visszaadnunk életünk korábbi két szakaszának eredményeiből? Nyilván az ember munkás évei során sokat ad vissza a korábban megszerzett tudásából és minden különösebb megfontolás nélkül odafigyelést, segítséget a gyerekként, fiatalként élvezett gondoskodásból, szeretetből az időközben időssé lett hozzátartozóinak. De feltehetjük a kérdést, hogy vajon tartozik-e a gyerekként kapott tanításért, nevelésért, a jólétére fordított anyagi javakért bárki is visszatérítéssel? Emberiességi szempontok szerint egyértelműen igen és a pár éve hatályos kötelező rokontartásról szóló törvény szerint jogilag is kötelessége mindenkinek, hogy gondoskodjon a rászoruló szüleiről, rokonairól. Bár tegyük hozzá, ha ezt már a törvény erejével kell kikényszeríteni, akkor a returnt, az adj vissza elvet nagyjából megette a fene. Pedig a learn, earn, return hármasa akár még életcélként is megteszi.

Az, hogy kinek, melyik elemét sikerült a három életszakaszában megvalósítania, csak az öregkor legvégén vonható le tanulságként.

Bár akkor meg már minek?

Jóslás helyett

Van két ismerősöm is, aki már járt jósnőnél. Szíve joga bárkinek, hogy megtudja, mit takar a jövője, meddig él, bár bevallom, a jövőbelátás ilyen módja igencsak távol áll tőlem. De, és ez természetesen minősít engem, nem csak a jólok képességeiben nem hiszek, van a listámon még sok más egyéb is. Különben sem foglalkozom azzal, meddig élek. Terveim szerint még évtizedekig.

Olvastam, hogy a Pittsburgh-i Egyetem kutatócsoportjának új tanulmánya olyan véralapú markereket fedezett fel, amelyek kimutathatják egy ember biológiai életkorát. Ez arra jó, hogy az adatok ismeretében a szakemberek időben elkezdhesék az egészségügyi bajok kezelését, amelyek leginkább majd az öregedéssel fordulhatnak elő.

Az elmélet szerint adott a tényleges és megismerhető a biológiai életkorunk, ami a sejtek és szervek kopását jelzi. A biológiai kor ismerete segíthet a betegségek kockázatának meghatározásában, ennek nyomán választhatók meg a testre szabott kezelések. De a biológiai kor megismerése abban is segít, hogy a hozzáértő ember megtudja, egy illető teste milyen gyorsan romlik le. Vannak, akik hetven pluszosan heti többszöri rendszerességgel teniszeznek, kocognak, kerékpároznak, evezős gépen edzenek, míg más hasonló korú embernek negyedórás gyaloglás, vagy egy emelet megmászása is kimerítően fárasztó. Ahogy a szakemberek mondják, a kronológiai életkoruk azonos, de a biológiai életkoruk nagyon eltérő. A kérdés tehát az, hogy miért öregszenek eltérően az emberek?

A kutatók 196 idős felnőttet kértek fel segítőként. Két csoportra osztották őket, az egyik egészségesnek minősített 75 éves vagy annál idősebb önkéntesekből állt, a másik csoportot a 65-75 év közötti önkéntesek alkották, akiket gyorsan öregedőnek nyilvánítottak. A kutatás menetét nem írom le, bárki megtalálhatja az interneten.

A kutatók elsősorban különböző metabolitokat kerestek, amelyek a szervezetben a biológiai folyamatok következtében visszamaradt kis molekulák. Összesen 25 metabolitot azonosítottak, amelyek jelentős különbséget mutattak az egészséges és a gyorsan öregedő emberek között. A molekuláknak ezt a csoportját a Healthy Aging Metabolic (HAM) indexnek nevezték el. A csapat három olyan metabolitot is azonosított, amelyek különösen fontosak a biológiai öregedés folyamatában.

Nyilvánvalóan nem a hazai egészségügyi ellátórendszer lesz az első, amely meghonosítja ezt az eljárást, pedig komoly gazdasági haszna lenne. Akinél ugyanis elvégzik ezt a vizsgálatot, még idejekorán elgondolkodhat életmódja, alvási, étkezési vagy sportolási szokásainak megváltoztatásáról, vagyis tovább lesz egészséges. A tudósok szerint ebben az esetben van remény arra, hogy az illető már középkorúként módosítani tudja a biológiai életkorát.

Persze csak ha sokáig akar élni.

A jelentés

Egy ember életének talán legszebb időszaka a gyerekkor. Már persze, ha van olyan szerencséje az újszülöttnak, hogy egy szerető és ne nélkülöző családba szülessen, továbbá egy olyan társadalmi-politikai környezetbe, ahol a gyerek valóban érték. Mert elengedhetetlen, hogy ne csak anyu meg apu szemefénye legyen a kis jövevény, de a pénzosztó állami vezetők és tőlük függően a bölcsődei, óvodai, iskolai, egészségügyi ellátórendszer is tartsa fontosnak, hogy egészséges, életerős, tanult és jól képzett felnőtt legyen majd egykor az éppen csak felsíró kisbabából.

A közelmúltban jelent meg a Hintalovon Gyermekjogi Alapítvány Milyen volt gyereknek lenni 2023-ban? című legújabb gyermekjogi jelentése. Ahogy írják, 2023-ban elképesztően nehéz volt gyereknek lenni és gyereket nevelni. A száguldó infláció miatt minden kiadás közel ötödével többbe került a családoknak, egyre többet kellett költeni az egészségügyre, oktatásra, képességfejlesztésre. Annak, aki azt akarta, hogy fejlődjön a csemetéje, mélyen a zsebébe kellett nyúlnia, mert az ingyenes szolgáltatások sok helyen nem voltak megfelelőek vagy elérhetőek.

A mélyreható elemzésből, amely rengeteg adatot dolgozott fel, megtudhatjuk, már persze, ha eddig erre még csak nem is gondoltunk volna, hogy mekkora gondot jelentett az óvodai férőhelyek korlátozott száma, amely miatt a kicsik egyharmada nem jutott óvodai elhelyezéshez a lakóhelyén.

Napjainkban kórházi osztályok sorának működése szünetel beláthatatlan ideig, mert nincs elég orvos, ápoló, szakdolgozó. A kisgyerekes szülők azt is sokszor megtapasztalhatják, hogy látványosan fogynak a gyermekorvosok is, amiért főbűnös a hiányos állami finanszírozás. Mind gyakoribb, hogy a beteg gyerekekkel utazniuk kell a szülőknek, hogy orvosi ellátásához jussanak. A szerencsésebbeknek van autójuk és pénzük üzemanyagra, de akiknek a lázas kicsikkel kell vonattal, busszal útra kelniük, bizonyára erőteljesen emlegetik a magát gyermekközpontúnak fényező haza politikát.

Az összeállítás szerint a gyerekek ötöde túlsúlyos vagy elhízott, átlagosan kevesebbet aludtak 2023-ban mint 2018-ban és a 15-19 éves diákok 40%-a volt már részeg életében, A nagyobbak 17%-a már kipróbálta a marihuánát, és minden tizedik gyerek szedett már több-kevesebb alkalommal nyugtatót vagy altatót.

Sajnálatosan gyakoriak a mentális problémák, a gyermekbántalmazás, az őket érő erőszak. Gondoljunk csak a mind gyakrabban napvilágra kerülő szexuális bántalmazásokról szóló hírekre és igencsak elkeseredhetünk.

Arról persze nincs szó, hogy ne lenne gyermekvédelmi törvénye az országnak, hogy a szavazatokra hajtó politikusok ne hangoztatnák a gyermekvédelem hallatlan fontosságát, de ezek csak szavak és akinek nincs, vagy már felnőtt a gyereke, akár el is hiheti a jó szándékot, tenni akarást.

Pedig e kettő mit sem ér politikai akarat és sok pénz nélkül.

Olimposzi hőseink

- Ma már elképzelhetetlen mindaz, amiben egykor részünk volt – emlékezett vissza a régi szép időkre a sokat próbált újságíró az egyik nem állami rádióműsorban. – Akkoriban ugyanis még bárkit megszólíthattunk a Parlament folyosóján és le is álltak velünk beszélgetni.

Nem tegnap volt ez az idilli állapot, aki akkortájt született ma már a középkorúság felé araszoló ember. A 90'-es évek elején, és ez most már csak a távolság ködéből előtűnő mesének tűnhet, a képviselők inkább ellenfelei és nem ellenségei voltak egymásnak, köszöntek a másiknak, sőt, beszélgettek is vele. Talán meglepő, de szóba álltak az újságírókkal, még ha nem is kedvelték mindegyiküket. Mégis adtak interjút és válaszoltak a kérdéseikre is.

Visszaemlékszem a korán meghalt belügyminiszterrel zajlott társalgásunkra, ő volt az, aki a taxisblokádnak idején a minisztériuma ablakából lógott ki és buzdította a ... nem is tudom kiket. Magánemberként szimpatikus volt mindaddig, amíg politikusként meg nem szólalt. Hasonlóan az igazságügy-miniszter asszonyhoz, aki leginkább arról volt ismert, hogy „nem értett a focihoz”. De amíg az interjún a kameránk elé kísértem, jót beszélgettünk, mint két ismerős, pedig nem is voltunk azok.

Kellemes emlékem van a belügyminiszteri pozíciója mellett pályafutása során több minisztérium vezetésével is megbízott politikus asszonyról, akit egy fürdőátadás alkalmával volt szerencsém megszólaltatni és aki nem emlegetett verbális szexuális zaklatást, amikor megdicsértem a ruháját. Nem tette, viszont megköszönte figyelmemességemet.

Televíziós pályafutásom során rajtuk kívül is volt több miniszter vendégem, interjúalanyom, de egyik sem volt udvariatlan és nem hajtott el azzal, hogy neki erre nincs ideje, vagy személyesen nekem, netán a médiumomnak nem ad interjút, mert... Még a mai Magyarország korlátlan ura sem, igaz, akkor még csak a Liberális Internacionálé alelnöke volt.

Szívesen emlékezem vissza a mindmáig legnépszerűbb – első – köztársasági elnökre, akihez egy velencei eseményen csak úgy odasétálhattam és interjút kérhettem tőle. Arról nem is beszélve, hogy az interjú után ő kezdett faggatni engem és abban a pár percben, amennyi a szűkös idejéből kitelt, igazán emberi beszélgetést folytathattunk.

De volt olyan is, amikor én nem vállaltam a találkozást. Az újságírókkal sokat kellemetlenkedő ügyvédből lett földművelésügyi miniszterrel, és egy igencsak szélsőséges párt elnökével. Mert van az a szint, ami alá már tényleg nem megy le az ember.

Tudom, mindez ma már lehetetlen. Az újságíró a Parlament épületében nemkívánatos személy, és legfeljebb csak egy szűk kis karámban tartózkodhat és az utcán sem szólíthat le az egykori görög istenek lakóhelyéhez hasonló olimposzi magasságokban járó-kelő magyar kiváltságosokat.

Mert még a végén kérdez valami kellemetlent az a fránya firkász.

Kilencperces elmélet

Pár hónapja írtam arról, hogy egy átlagos szülő napi 7 percnyi hasznos időt tölt a gyermekével. Legalábbis ez derült ki derült egy felmérésből. Olvasóim közül sokan vitatták mindezt, ahogy magam is igen kevésnek éreztem a napi 1440 lehetséges percből a hét – minőségi – pernyi foglalkozást, odafigyelést. Ennél persze messze többet vagyunk csemetéinkkel, törődünk velük, de az többnyire a pénzkeresés ruhára ételre, iskoláztatásra, a gyerekek kiszolgálása, vagyis mosás, főzés rájuk, fürdetés, kikérdezés és folyamatos odafigyelés. Vagyis nem éppen a minőségi szó alá tartozó, bár végtelenül fontos tevékenységek.

Újabban egy olyan gyereknevelési elmélet terjed, amelynek a hatékonyságát bár sokan megkérdőjelezi, a szakemberek látnak benne lehetőséget. Az elmélet szerint, ahhoz, hogy megfelelő legyen a kapcsolatunk a gyerekünkkel, már napi háromszor három perc is elegendő. A kilencpercesnek nevezett módszer szerint a szülőknek a gyerekükkel három kulcsfontosságú időszakra kell összpontosítaniuk a nap folyamán. Ezek: az ébredés utáni első három perc, az iskolából vagy óvodából hazaérkezés utáni három perc és a lefekvés előtti három perc.

Azt mondanom sem kell, hogy amikor ezt az elképzelést publikálták és több közösségi fórumon is közzétették, hatalmas vitát, ellenkezést váltott ki. Nagyjából úgy lehet összefoglalni a véleményeket, hogy aki ezt kitalálta, bizonyára nem nevelt gyereket. Pedig a kilencperces elméletnek tudományos háttere is van. Az elképzelést egy sok éve elhunyt neurológus, pszichológus dr. Jaak Panksepp dolgozta ki. A tudós a gyerekekkel kapcsolatos elgondolását az állatokon végzett kutatásaiból vette, pontosabban abból a megállapításából, hogy a különleges érintkezések, mint az ölelés, vagy a simogatás pozitív érzelmeket válthatnak ki.

A szakember arra jött rá, hogy a gyerek és szülő közös tevékenységében nem az időtartam, hanem a minőség a meghatározó. A három jelzett időpontot pedig azért tartotta kiemelten fontosnak, mert ezek a legjobb alkalmak arra, hogy meghitt kapcsolatba kerüljenek a szülők a gyerekeikkel.

Nyilván ez az elmélet is vitatható, mint oly sok más elképzelés, ráadásul a szülők a munkájuk mellett nem is tudnak minden ilyen jelentős pillanatban jelen lenni gyermekeik életében, bár egy próbát biztosan megér. És ha a szülők egyike éppen nem ér rá, helyettesítheti a másikuk.

Szülőként mindannyian ismerjük azt, amikor gyermekünk hazatérte után munkánkból felnézve, visszafogott kíváncsisággal megkérdezzük, hogy mi volt az iskolában. És tudjuk is a szokásos választ: semmi.

Lehet, hogy mégiscsak van valami a napi háromszor három percben?

Kenyeret és...

Családom tagjai, barátaim ismerik hitvallásomat miszerint, amíg élek, sportolok és addig élek amíg sportolok. A sport, ameddig csak erővel csak bírom, létezésem része marad. Emellett nézni is szeretem a versenyeket, meccseket és szurkolok a magyar sportolóknak. De belátom, mindez a magánügyem. Hogy most mégis ideidézem saját érzéseimet, az annak tudható be, hogy hazám világversenyek sorát és nagyobb-nál nagyobb nemzetközi sporteseményeket rendez meg. Láthatóan cél az erről álmódó egyszemélyi vezetőnk életében megrendezendő budapesti olimpia.

Egy budapesti olimpia megrendezésének helyességét most nem taglalom, bárki mélyrehatóan elemezheti például az interneten fellelhető tények és adatok alapján a 2004-es olimpiába belerokkant Görögország sorsát. Nem véletlen, hogy a második világháború után mindössze két kisebb ország fővárosa, Helsinki és Athén rendezett olimpiát, az ugyanis oly drága mulatsággá lett mostanra, ami miatt kizárólag a nagy és tehetős államok játékszerévé vált.

Sokkal érdekesebb rendezés és pénzköltés szempontjából az egyes sportágak világbajnokságainak megrendezése. Csak néhány hazai rendezésű nagy sporteseményt hadd említsek az elmúlt évtizedből. 2017-ben a világ legjobb vizes sportolói gyűltek Budapestre, hogy eldöntsék a világbajnoki címek sorsát. Ugyanitt lesz 2027-ben az újabb vizes vb. A 2023-as atlétikai világbajnokság után Budapesten lesz az első atlétikai világdöntő (World Athletics Ultimate Championship), amelyre akár erősebb mezőny is gyűlhet majd össze, mint volt a vb-n.

Magyarország rendezte meg tavaly a karate világbajnokságot és a magyar főváros lesz a helyszíne 2026-ban a labdarúgó Bajnokok Ligája döntőjének is. És ezek csak kiragadott példák, ezeken kívül is számtalan profi és korosztályos világ- vagy európai jelentőségű verseny helyszíne volt vagy lesz a fővárosunk, ritkábban valamelyik nagyvárosunk.

Bizonyára mindez nem kis tehertétel a magyar költségvetésnek és vélhetően zömében erősen veszteségesek is ezek az események, ahogy a létesítmények fenntartása is az. Elég csak arra gondolni, hogy az esemény után még évekig drágult a Duna Aréna és ki tudja, megáll-e valaha is a drágulása, ahogy az atlétikai stadion esetében sem ismert még a beruházás végösszege, talán sohasem is lesz az. Vagyis ezek az események az adófizetőknek igen sok pénzébe kerül, miközben erősen feltételezhető, hogy a magyaros túlárazásos beruházás, építkezés mellett nem mindenki jön ki rosszul ezekből.

Kenyeret és cirkuszt (a népnek). A panem et circenses Decimus Iunius Iuvenalis ókori római költőnek tulajdonított örök érvényű szállóige. Napjainkban a gyengélkedő hazai gazdaság, az újra izmosodó infláció mellett könnyebb és egyeseknek jobban kifizetődő cirkuszt adni a népnek, mintsem kenyeret. Kerül (nekünk) amibe kerül.

De erről a sport mit sem tehet.

Kőbe vésett menetrend

Egyévnnyi gimnáziumi tévedésem után találtam meg a helyes utat. Igaz, ebben erősen közrejátszott, hogy minden reggel, miután végigutaztam fél Budapestet, hajnali hatkor az edzői sípszóra csobbantam a Sportuszoda vizében, majd ötvenpercnnyi edzést és tízpercnnyi „brűgölést”, vagyis fáradt testem meleg vízben áztatását követően kapkodva magamra rángattam ruháimat és rohantam a gimnáziumba. Ott aztán azonnal el is bóbiskoltam és szépen végigaludtam az első órát.

Ennek az lett a következménye, hogy megígérte az osztályfőnököm, ha elmegyek az iskolából, nem buktatnak meg. Én persze ezt otthon némiképpen szépítve úgy adtam elő, hogy szeretnék másik iskolába menni, mert számomra a gimnázium nem vezet sehova. Némi családi segítséggel így lettem diákja az akkoriban népszerű Vasútépészeti Technikumnak, és örök szerelmese a vasútnak. Azóta is vonzanak a vonatok, rendre nézem is a világ vasútjait bemutató tévésorozat epizódjait, ha tehetem.

A régmúlt történetét azért rángattam elő, mert bár autósna valloam magam, időnként utazom vonattal. Az elmúlt két hét során a Velencei-tó mellől kétszer is vonattal mentem a fővárosba, illetve vissza. Valójában mindkét esetben szerencsém volt, mert alkalmanként csak 10-12 percet késtünk. Másoknak rosszabb volt, mert miközben a vonatra vártam folyamatosan hallhattam a hangosbeszélő értesítését, miszerint ez vagy az a járat előreláthatóan ennyi, meg annyi percet késik.

A családi csúcsot párom utazásai jelentették, aki pár héten belül kétszer is pórul járt a MÁV-val. Első alkalommal a Déliből 50 perc késéssel indult a vonata, mert a szép svájci járműnek elromlott az egyik ajtaja, majd miután ennek a vonatnak már úgyis mindegy volt, ahol csak lehetett más járatokat engedtek elé. Így sikerült a kevesebb mint egyórás utat két óra alatt teljesítenie.

Ilyen kudarcélményektől megsebezve és görccsel a gyomrában indult a Velencei-tó mellől a Balaton mellé egy kétnapos családi látogatásra. Kora reggeli járatot választottunk, hogy ne legyen zsúfolt és reméltük, hogy viszonylag pontos is lesz, mert Székesfehérváron át kellett szállnia egy helyjegyköteles másik vonatra. A MÁV nagyvonalúan 12 percnnyi időt szánt erre a műveletre. Úgy számoltam, hogy ha a zónázónak nevezett vonat csak 12 percet késik Fehérvárig és a hagyományoknak megfelelően a Budapestről érkező másik legalább 5-öt, akkor sima ügy lesz az átszállás.

Az első feltétel gond nélkül teljesült, a zónázó lekéste a maga 12 percét, hogy aztán Fejér megye fővárosának szép pályaudvarára a budapesti járat is majdnem ugyanennyi késéssel érkezzen meg. Tiszta matematika az egész és nem is bonyolult, hiszen a MÁV menetrendjében kódoltak a késések.

Az pedig igazán felemelő érzés, hogy vasutas diákká válásom, vagyis a hatvanas évek óta nem romlott túl sokat a hazai vasúti közlekedés.

Hazudott világ

Nem tudom, hogy lehetett-e hallani a robajt, amellyel az addig szépen felépített világom egy csapásra összeomlott. Kilencéves lehettem, amikor szüleimmal a moziból hazafelé tartottunk, ahol emlékeim szerint egy remek – vélhetően szovjet – filmet néztünk meg és amelynek végén a főszereplő hősi halált halt. Engem végtelen szomorúsággal töltött el az élet igazságtalansága.

Édesapán látva elszontyolodásomat, megvigasztalt, nehogy elhiggyem, hogy a kedvelt hősöm meghalt, miután felvették a jelenetet, felállt, lesöpörte a port a ruhájáról és elindult inni valamit. Arra viszont nem gondolhattak szüleim, hogy amikor valamelyik szétlőtt, agyonvert, felakasztott színész végzett a jelenettel, már mehetett is a pénztárhoz a gázsiért. Ismereteim szerint a nagy Szovjetunióban a pénz nem játszott szerepet az emberek életében.

A ma fiataljai még rosszabb helyzetben vannak, mint voltunk kortársaimmal az ötvenes években, amikor csak egyfajta valóság létezett. Igaz, azt is hamisították, de legalább nagy általánosságban a saját szemünknek még hihettünk. Most meg a virtuális valóság, a fake news, deep fake és minden hasonló félrevezetés özönében már nehéz szétválasztani, hogy mi igaz, mi hamis. Sőt, nagyjából lehetetlen is. Így aztán a videójátékokon edződött ifjú a barátaival együtt bátran támadhat meg bárkit az utcán, mert hiheti, ha meg is ölik áldozatukat, az visszamehet a rajthoz, ahogy ők is és újra lejátszhatják az egészet. De gondolhatják azt is, hogy a verekedés, ahogy a gyilkos lövöldözés is csak játék, aminek végén haza lehet menni házi feladatot csinálni.

A tömegek fejében lévő zűrzavar miatt érezte szükségesnek a Magyar Tudományos Akadémia, hogy a Középiskolai MTA Alumni Program keretében előadás-sorozatot kínáljon a fiataloknak a hazugságokkal teli világban való eligazodáshoz. A sorozat előadásain olyan kérdésekben igyekeznek az előadók támpontokat adni mint például, hogy hogyan ismerheti ki magát valaki a tömérdek álhír és információ között, vagy hogy mi tekinthető hiteles forrásnak. De kérdés az is, hogy napjainkban mit nevezünk ténynek és miért a tudomány a legbiztosabb módszer a világ megismeréséhez.

Ahogy az Akadémia portálján olvasható, a középiskolásokat megcélzó előadások bármely korosztály számára érdekesek lehetnek és elérhetők az MTA YouTube-csatornáján. És ahogy elnézem magunkat, a politikai hazugságok, az áltudományok, a fake news gyárák agymosó, agyösszezavaró tevékenysége közepette bizony nagy szükségünk lenne a tisztánlátásra.

Mert a valóságban a dolgok messze jobban fájnak és sokkal életveszélyesebbek, mint a nekünk hazudott világban.

Fejben tesi

Mindig úgy gondolom, hogy egy-egy kormányzati agyeldurranás már biztosan tömegeknél csapja majd ki a biztosítékot és a nép végre felemeli tiltakozó szavát. De rendre tévedek. Naiv vagyok, pedig megszokhattam volna már az alkalmatlan vezetők hozzá nem értését.

E kemény szavakat az a hír mondatta ki velem, amely szerint a Belügyminisztérium a lezárult tanév vége felé azt javasolta az érintett intézményeknek, hogy azokban az iskolákban, ahol a tornatermek szűkössége vagy hiánya miatt nem lehet szakszerűen megtartani a heti öt testnevelési órát, legyenek elméleti tanórák. Tanítsanak például sporttörténetet a diákoknak. S bár egy nappal később a jeles minisztérium cáfolta a hírt azzal, hogy az elméleti képzés nem váltja ki a gyakorlati oktatást a testnevelés tantárgyon belül, és hogy a sajtóban megjelent valótlan állításokkal szemben az elméleti képzés csak azokra a tanulókra vonatkozik, akik érettségi vizsgát kívánnak tenni testnevelésből.

Nem mondanám magam kirívóan kalandvágyónak, de jó pár dolgot kipróbáltam már életem folyamán. Például egy évig általános iskola testnevelő tanár is voltam. S miután az iskolámnak akkoriban még nem volt tornaterme és egy távolabbi sportintézmény termét béreltük, időnként kénytelen voltam az osztályban, vagy az iskola folyosóján megtartani a hatodikosok, hetedikesek testnevelési óráját. Ezt tanárként csak egy szóval jellemezhetem: rémálom.

Innen persze már csak egy lépés még hátrább, mondjuk addig, hogy a diákok fel sem állnak egész órán a padjukból, ellenben a mozgás kiváló élettani hatásáról hallgatnak előadást, sportági szabályokat tanulnak be, netán a magyar olimpiai bajnokok neveit memorizálják. Van ám lehetőség az elméleti sportmozgásban, van tér, ahova mindez kifuthat.

Mert hiszek én a minisztériumnak, hogy a hír kacska volt, de még inkább azoknak a kollégáimnak, akik fáradtságos munkával szerzik meg a valós információkat, hogy igaz módon tudják bemutatni mindazt, amit velünk művelnek a vezetői posztra sodródott valakik. Vagyis ezek az újságírók azt teszik, ami a dolguk, ellenőrzik a hatalmat, tájékoztatják a lakosságot.

Ami pedig a tornateremhiányt illeti, a probléma nagyon is valós. Mert stadionunk igen sok nőtt ki a földből rengeteg milliárdból, amely építkezések némelyeket szépen gazdagítottak is, de egyetlen kisebb stadion egy éves fenntartási költségéből több tornaterem is épülhetne, amely évtizedekig szolgálná a fiatalok egészségét.

Az elméleti testnevelés ötlete mindazonáltal nem rossz, tovább is lehet fejleszteni. A szegényeknek étel helyett főzési tanácsok adásával, a várólistás betegeknek gyógyítás helyett annak elméletével és így tovább.

Azt tudom, hogy egy gyerekkel sokféleképpen lehet megutáltatni a testnevelést, sőt egy egész életre a mozgásgazdag életmódot. Kijelenthetem, ha ez a cél, a közoktatás vezetői nagyon jó úton járnak.

Az összeomlás

Nagyképpűen megvonhatjuk a vállunkat a hír hallatán, hogy a Balkán az mégiscsak a Balkán. Legyintheznénk is a problémára azzal – hacsak komoly összegeket költve rá, nem éppen arrafelé nyaraltunk akkoriban –, hogy semmi közünk sincs nekünk ehhez. Pedig nagyon is van.

A hivatalos nyár első napjaiban Albániában, Bosznia-Hercegovinában, Montenegróban és a horvátországi Dalmáciában a 40 fokot meghaladó hőségben összeomlott az áramszolgáltatási rendszer, amelynek állítólag a nagy terhelés, a napi fogyasztás növekedése és a magas hőmérséklet volt az oka. Eleinte úgy tűnt, hogy Montenegróban keletkezett a hiba, később viszont már az Albánia és Görögország határán kialakult problémák okozta összeomlásról beszéltek. Egyes szakemberek úgy vélték, hogy a hatalmas mértékű áramszünet valamilyen mértékben egész Európát sújthatta, mert az energiarendszerek összekapcsolódnak egymással. Mára olyannyira globális lett a világunk, oly mértékben függ minden rendszerünk másokétól is, hogy a legkisebb hiba is óriási károkkal járó összeomlásokhoz vezethet.

A Balkán-félszigeti és horvátországi áramszünetet viszonylag hamar elhárították, bár nem volt könnyű, mert az amúgy is erősen leterhelt, hőségtől sújtott rendszerre gyártó, termelő, szolgáltató vállalkozások sora, sok tízezernyi háztartás hűtőszekrényei, klímaberendezései, autótöltői és még számtalan más áramra éhes fogyasztó csatlakozott. A károk nem ismertek, de hogy jelentős mértékben keletkeztek, az biztos.

A zöld politika értelmében mindent, amit csak lehet, a jövőben elektromos árammal kell működtetni, hiszen az az igazán környezetbarát megoldás. Nem ideértve persze az áram előállítását, különösen a gázzal, szénnel működő erőműveket. Pedig, ahogy a több országot is érintő áramkimaradás is mutatja, a villamos áramra hagyatkozni minden tevékenységünkkel komoly kockázatot jelent. Ehhez ugyanis az áramellátó rendszerek műszaki feltételei még messze nem elegendőek és hatalmas fejlesztéseket kellene végrehajtani a megfelelő áramelőállításuk, teherbírásuk, biztonságos működésük eléréséhez, amelyhez annyi pénz kellene, amennyi vélhetően sehol sem áll rendelkezésre.

Ha már globális működésről beszélünk, tapasztalhattuk annak törékenységét mi is, már amennyiben az egyik nagy hazai internetes szolgáltató cég ügyfelei vagyunk. Egy ideig ugyanis jó néhány weboldal nehezen, vagy egyáltalán nem töltődött be és ennek oka egy két cég közötti vita volt. S miután az internetszolgáltatásban is rendkívül meghatározó a kölcsönösség, vagyis hatalmas a függőség, a fél internet áldozatává vált két szolgáltató vitájának.

A helyzet csak romlani fog. Minél több áramot fogyasztó eszköze, a világhálón működő szolgáltatása lesz a Föld lakosságának, annál több lesz az összeomlás.

Ne szépítsük: egymástól függőségünk hatalmas.

Fejből az árakat

Sokáig betéve tudtam majdnem minden engem érintő élelmiszer árát. Bizonyára mindez a gyerekkoromba nyúlik vissza, hiszen szüleim sajnálatosan nem tartoztak a módosak közé, megnéztek minden fillért, hogy hova kerül és óhatatlanul ezt nevelték belém is. A fizetéstől fizetésig élés ritmusa kényszerítette ki a jövedelem beosztását és a tartalékolást, mert bármikor jöhetett egy rendkívüli kiadás.

Szóval tudtam az árakat és édesanyám példáját követve rendre meg is néztem, hogy egy adott termékből van-e hasonló, de megfizethetőbb. Mostanában meg azt veszem észre, hogy csak pakolom a portékákat a bevásárlókocsiba, mert egyfajta világvége hangulatban nem érdekel mi mennyibe kerül. Megveszem, ha kell. Ha meg majd nem tudom megfizetni, akkor nem veszem többet. Manapság sokan vagyunk így, különösen a nyugdíjasok között, akik legfeljebb csak reménykedhetnek a megélhetés rohamos drágulását követő nyugdíjemelésben. Előbb megy a pénz távoli országok templomaira, milliárdok sora külföldi támogatásra, stadionokra, hazai és külhoni focira, látványberuházásokra, vezetők önfényező pénzégetésére, mint a nyugdíjakra.

Így aztán, ha egy nyugdíjas a felettébb gyorsan romló egészségügyi ellátás, a dráguló gyógyszer- és élelmiszerárak ellenére is még élni szeretne egy keveset, enni, utazni, kikapcsolódni, hát vállal valamilyen munkát. Meg is ugrott a nyugdíj mellett dolgozók száma, napjainkban négyszer annyi nyugdíjas dolgozik, mint egy évtizede. Teszik mindezt azért, mert idehaza az átlagnyugdíj már csak a nettó átlagfizetés felét éri el és mint tudjuk az átlagnyugdíj mellett igen sok embernek csak a medián nyugdíj jut, ami jóval kevesebb a vékony átlagnyugdíjnál is. Tragikus adat, hogy 2023-ban minden harmadik nyugdíjas a létminimum alatt tengette napjait, vagyis 160 ezer forintnál is kevesebből élt meg havonta. Már ha sikerült neki.

Tudjuk, hogy van a világnak számos országa, ahol még rosszabb nyugdíjasnak lenni, és van, ahol állami nyugellátás sincs. De ezek nem lehetnek példák számunkra. Sajnálatos tény, ahogy azt az Eurostat adataiból tudjuk, hogy az Európai Unióban a gazdaság méretéhez viszonyítva Magyarország költi az egyik legkisebb összeget nyugdíjra. Csak viszonyításként: az unió tagállamai átlagban a GDP-jük 12,9 százalékát költötték nyugellátásokra, míg Magyarország mindössze 7 százalékot.

Szeretünk hinni abban, hogy mi még a jég hátán is megélünk. Hogy meddig, az már más kérdés. Merthogy meglehetősen rosszak mifelénk a 65 év felettiek életkilátásai, amelyért az egészségügyi ellátórendszer már említett – tudatos – lepusztítása, az unió legmagasabb inflációja, a mérgező politikai közhangulat, a gyűlölet légköre egyaránt felelős.

De főleg azok, akik mindezeket előidézik.

Lakásálmódók

Sorkatonaként leszerelésünk közeledtével gyakran beszélgettünk katonatársaimmal arról, hogy ki, mit tervez, ha végre újból civil lesz. A többekhez hasonlóan én is nősülésről és egy saját lakás megszerzéséről álmodoztam. De gyorsan rájöttünk, hogy a fizetéséből szinte egyikünk sem tud majd lakást venni magának.

Akkortájt, a hetvenes, nyolcvanas években azért volt más útja is a lakáshoz jutásnak. Be kellett adni egy jól megindokolt kérvényt az illetékes tanács megfelelő osztályára és aztán türelmesen kivárni azt a néhány évtizedet, amikorra sorra került az igénylő. Egy kiváló kapcsolatokkal rendelkező ismerős persze segíthetett, ő ugyanis megfelelő eszközökkel meg tudta sürgetni az ügyet és úgy már pár éven belül akár be is költözhetett a család a – többnyire – lakótelepi otthonába.

Fogalmam sincs, hogy mostanában több vagy kevesebb lakás épül-e, mint egykor, de a fővárosi egymilliót meghaladó, országos átlagban pedig mintegy 730 ezer forintos négyzetméterárú lakás megvásárlása a mai bérek mellett hasonlóan lehetetlennek tűnik, mint volt az a múltban. Egy minapi felmérés szerint a 25 és 34 év közötti fiatalok egyharmada látja úgy, hogy teljesen esélytelen a lakásvásárlásra.

Ahogy a felmérés eredményéből kitűnik, a lakosság fele vett már ingatlant, míg 8 százalékuk egyáltalán nem vágyik saját lakásra. A többség, vagyis az ingatlannal nem rendelkezők 42 százaléka ugyanakkor vágya saját otthonra, de kizártnak tartja, hogy azt valaha is meg tudná fizetni.

Sok más mellett ez is hozzájárul a mamahotelek virágzásához. A mamahotel elnevezés arra utal, hogy napjainkban rengeteg fiatal élvezve a szülői ház nyújtotta kényelmet, sokkal később költözik el szülei lakásából egy saját ingatlanba, mint tették azt régebben. A legfőbb gond ugyanakkor mégiscsak a bérek és a négyzetméterárak közötti szakadék, amelynek áthidalását a legalább közepesen tehető szülők anyagi támogatása, hitelek felvétele és kis mértékben a takarékoság jelentheti. A hitelek, a családi kölcsönök viszont évtizedekre eladósíthatnak családokat, vagyis mindennek ára van, amit akár egy emberöltőn át is fizetni kell.

Esküvőnket követően gyakran számolgattuk feleségemmel, hogy vajon, ha ennyit, meg annyit félreteszünk havonta, mikorra vehetünk legalább egy kicsi, pár négyzetméteres saját lakást? Merthogy a lakásosztály munkatársa nagyjából annyit közölt kérvényünkre, hogy jó darabig még csak ne is gondoljunk arra, hogy kiutalnak majd nekünk egyet. Talán a harmadik gyerek után.

Megoldás lenne a bécsihez hasonló bérlakásrendszer, amely, mint olvasni lehet nem időhöz vagy korhoz kötött, és a bérleti díj nagyon is megfizethető. Persze tudom, ilyen mifelénk nemigen lenne lehetséges, mert van előtte néhány ezer fontosabb faladat, míg ez sorra kerülhet majd.

Mint az én egykori lakáskérvényem.

A gyanú

Nem tagadom, engem hidegen hagyott a főpolgármester-választás körüli hercehurca. Nem rágtam tövig a körmeimet egyik újraszámlálás során sem, lesve az éppen aktuális végeredményt.

Újságíróként naprakésznek kell lennem az eseményekből, ezért azt a folyamatot is figyelem, amelynek során a kormány következetesen ellehetetleníti az önkormányzatokat. Teszi ezt támogatásmegvonással, feladatok és bevételek elvételével és még sok más, igencsak fájó lépéssel. A legnagyobb önkormányzat a budapesti, onnan lehet elvenni a legtöbbet, majd hirdetni, hogy alkalmatlan a városvezetés.

A főpolgármesteri pozícióért versenyzett jelöltek egyike sem a szívem csücske. Egyikük még tömegközlekedési szakértőként kivívta ugyan elismerésemet, de mára már oly módon van bekötve az állampárthoz, hogy az megkérdőjelezi számomra a legparányibb függetlenségét is. Másikuk szimpatikus, felkészült embernek tűnt, de egyes intézkedései, majd a 2022-es ellenzéki miniszterelnök-jelölti előválasztáskor bemutatott bohóckodása, a még látótávolságban sem lévő pozíciók osztogatása, aztán az egészségtől visszalépése hiteltelenné tette számomra.

A két jelölt közötti igen minimális szavazatkülönbség mutatja, nem csak én vagyok bizalmatlan velük szemben. Többnyire sok százezren szavazunk valaki, vagy valami ellen és valakire jobb híján. Nem vagyok fővárosi szavazó, de nem emiatt lett nagyjából teljesen mindegy számomra, hogy ki kapott valamennyivel több voksot a másikkal szemben. Sokkal inkább foglalkoztat az a tény, hogy a számolás és kétszeri újraszámlálás után is minden alkalommal más eredmény jött ki.

Kérdés, hogy mennyire bízhatunk abban a választási rendszerben, amelynek a léte maga a törvényesített választási csalás? Aki egy parányit is elmélyül a győztes mindent visz jellegű aránytalan választások valós állapotokat, erőviszonyokat meghamisító rendszerének megismerésében, gyorsan el is keseredhet, ha nem éppen a mindenkori nagy biztonsággal előre megmondható győztes szavazója. És mit gondoljunk a most lezajlott újraszámlálási tragikomédiákról, az innen-onnan előkerült, esetleg a másik jelölthöz számolt, vagy érvénytelenként kidobott érvényes szavazatokról, a különféle érdekek alapján elbírált voksokról? És vajon országosan hány érvénytelennek minősített, vagy másnak beszámított érvényes szavazat volt és hány helyen befolyásolta mindez a választás végeredményét?

És vajon miért nem lehet(ett) a 21. század harmadik évtizedében a digitális állampolgárság bevezetése előtt pár hónappal az interneten szavazni és – bár nagyra becsülöm a szavazatszámlálók tisztességes többségének munkáját – miért nem lehet egy csalást kizáró választási rendszert létrehozni? Megannyi kérdés, amelyek válasz nélkül maradnak és ezzel csak nő a bizalmatlanok és csalást vizionálók száma.

Velem most eggyel többen lettek.

A titok

Ha kimondjuk, ha nem, szinte valamennyien vágyunk arra, hogy a lehető leghosszabb időt élhessük e sártekén. Közben szeretnénk élvezni az élet adta örömeit (már ha éppenséggel megadatnak ilyenek az ember életében), megérni gyermekeink, unokáink boldogulását és jól érezni magunkat még idősen is a bőrünkben.

Sajnos vannak betegek, akiknek a fájdalomból, kiszolgáltatottságból, vagy mások, akiknek a létért, megélhetésért való folyamatos küzdelemből van elégük. Nyilván ők másként látják a világot és talán az élet hossza sem foglalkoztatja őket túlzottan. Velük együttérzünk, vagy örülünk, hogy mindez nem velük történik, de a többség azért mégiscsak szeretne sokáig élni. Egy nemrégiben napvilágot látott tanulmány szerint mindennek a kulcsa a mentális jólét, ami sokféle életmódbeli magatartáshoz kapcsolódik, és az egészséges öregedés alapja. Lehet ízlelgetni a mondatot, már ha a tanulmány ennél messze körmönfontabb és szakmaibb szövegét ráadásul meg is érti a nem tudománnyal foglalkozó ember.

Egyelőre még kutatják, hogy a mentális jólét befolyásolja-e az egészséges öregedést, és ha igen, akkor, milyen módon. Az erre irányuló kutatás leírásának lényege, hogy a kutatók elemzéseket végeztek a mentális jólét ok-okozati hatásának becslésére, az öregedés genetikailag független fenotípusáról. A fenotípus a genetikában használatos kifejezés, amely az adott élőlény megfigyelhető jellemzőinek vagy adottságainak összességét jelenti. A tudósok megfigyelték a vizsgált személyeknél a rugalmasságot, az önértékelést, az egészségi állapotot, a szülők élettartamát. Az elemzéseket a jövedelemhez, az iskolai végzettséghez és a foglalkozáshoz viszonyították, valamint az életmódhoz, például dohányzáshoz, tévézési és gyógyszerszedési szokásokhoz és a betegségekhez. Számításba vették, ha valaki figyelemhiányos hiperaktivitási rendellenességgel bír, vagy szélütés érte, netán koszorúér-betegsége van.

Mindezek az eredmények alátámasztják azt a megállapítást, hogy az egészséges öregedés elősegítésében a mentális jólétnek jelentős a szerepe, fontossága. Hogy mekkora, az ma még kérdés.

Ezek után már csak annyi a tennivalónk, hogy miután rákerestünk a neten, mi is az a mentális jólét, aszerint kell élnünk. De, hogy olvasóimnak ne kelljen tudományos kifejezéseket keresgélniük, leírom. A mentális jólét egy pozitív tulajdonság, ami kiemeli az érzelmi jólétet, a teljes és alkotóképes élet fontosságát, illetve a képességet, hogy az élet kihívásait megoldja az ember. Ez az egészséges öregedés titka.

Hát nem egyszerű?

És utána?

„2050-re, akik megérik a 65 évet, valamiféle rákos daganatban fognak szenvedni”.

Mindez a rémisztő előrejelzés a Közép- és Kelet-Európai Onkológiai Akadémia konferenciáján hangzott el. A konferencián résztvevő szakemberek abban megegyeztek, hogy onkológia talán leglényegesebb kérdésköre a megelőzés, ami jelentős mértékben a rákszűréssel kezdődhet.

A lakossági szűrővizsgálatokról szóló, az ÁNTSZ honlapján található dokumentációban olvasható, hogy a „magyar népesség egészségi állapota katasztrofálisan rossz”. A halálozás mértéke olyan magas, hogy Magyarország világviszonylatban dobogós helyen áll. A halálok közel negyedéért a daganatos betegségek felelősek, a miattuk elvesztett életévek száma mintegy kétszerese a szív-és érbetegségek miatt elvesztett életévékének. A parlament minap elfogadott törvénye szerint 25 és 70 év között kötelező szűréseket vezetnek be. Ezek közé tartozik a méhnyak-, az emlő-, továbbá a vastag- és végbélszűrés is.

Évtizedeken keresztül létezett Magyarországon tüdőszűrés, amelynek 2014-es megszüntetését anyagi és szakmai okokkal is lehet magyarázni, miközben, ha drága is volt és éppen a rizikócsoporthoz tartozók közül sokan ki is hagyták, mégis sok ember életét mentette meg. Csak remélhetjük, hogy a 2025-től bevezetendő, vélhetően jóval drágább eszköz- és időigényes kötelező szűrővizsgálatok nem jutnak hasonló sorsra. Gasztroenterológus szakemberektől tudom, hogy a vastag- és végbélszűrés csak minimális kényelmetlenséggel jár. Székletmintát kell adni és akinek a mintájában vért találnak, azt tüzetesebben is megvizsgálják, majd szükség esetén endoszkópos vizsgálatnak vetik alá, vagyis tükrözésnek. Már most borítékolható, hogy csak e szó hallatán is sokan döntenek majd úgy, hogy jöjjön inkább a büntetés, de beléjük ugyan nem dugnak semmit sem. Kimondhatjuk, nagyon rosszul döntenek, ha ezt választják, mert a vastagbélben például már egy könnyűszerrel eltávolítható polipból is pár hónap alatt rák lehet.

A szűrés mellett fontos – lenne – a megfelelő életmód, a helyes táplálkozás is. Ezek ugyanis csökkentenék a megbetegedés kockázatát is. Sajnálatos módon a megfelelő és jó minőségű élelmiszerek fogyasztása nagyon is pénzkérdés, amit a lakosság jelentős része nem engedhet meg magának. Nem így a mozgásszegény életmódon változtatás, mert ahhoz leginkább csak elhatározás kell.

Azt nem tudom, hogy ami kötelező, azt mennyire hajlandóak tömegesen követni és hányan igyekeznek majd kibújni a kötelezettségek alól, de – bár magam sem vagyok híve az állam által a magánszférát sértő előírásoknak – jelen esetben csak helyeselni tudom e törvényt.

Hogy aztán az az egészségügy, amelyben sok minden van, csak gyors ellátás, rövid várólisták, megfelelő szakszemélyzet és kellő számú orvos nincs, mit kezd a kiszűrt vizsgálandókkal, igencsak fogas kérdés.

Öt karika

Életem első olimpiájára egyáltalán nem emlékszem. Nemcsak azért, mert sajnálatomra egyetlen olimpián sem lehettem a helyszínen, de azért is, mert akkor éppen egészen mással voltam elfoglalva. A második londoni olimpia nyitóünnepsége idején ugyanis alig több mint két hónaposan egyáltalán nem a sporton járt az eszem.

Újabb két olimpiának kellett érdeklődésem nélkül rendben megtörténnie, mert sem a helsinki, sem a melbourne-i játékok hírei nem foglalkoztattak. Igaz, akkoriban eleinte a mesék, majd négy évvel később az ifjúsági könyvek, rádiójátékok kötötték le a figyelmemet. Az első olimpiai emlékem Parti János 1960-as római diadala, amelyet egyik rokonunk tévéje előtt izgulhattam végig. Ettől kezdve be lettem oltva olimpiai vakcinával, olimpiai játékok nélkülüm aligha kezdődhetek volna el.

A mostani, a párizsi olimpia éppen a huszadik az életemben. És most érzem először azt, hogy nem érzek semmit sem. Különösen nem izgalmat, nem terveztem, hogy mely versenyeket nézem meg, kikre vagyok kíváncsi, nem olvastam előre olimpiai híreket. Pedig 12 éves korom óta, amikor szüleim először vittek a Margit-szigeti Sportuszodába úszóedzésre, a sport iránti szerelmem mit sem változott. Csak átalakult.

Nyilván bennem van a hiba, hiszen versenyzőként, majd edzőként oly sok sporteseményen vettem részt, oly sokszor izgultam tanítványaim – köztük több olimpián is rajthoz állt sportolóm – sikeréért, hogy talán bele is fásultam. Vagy és manapság egyre inkább ez a gondolat foglalkoztat, a sport is változott, nem csak én.

Ha csak a minap véget ért labdarúgó Európa Bajnokság meccseire gondolok, amelyeken pusztán a biztonság, a vereség elkerülése, az óvatosság volt az uralkodó tendencia, a nézőknek meg sokszor az unalom, vagy a nagy tenisztornák hatalmas csatáira, amikor az alapvonalon szaladgáló, közel azonosan kiváló képességű játékosok akár tucatszor is visszaütik ellenfelüknek a labdát, ugyanez jut eszembe. A elszánt küzdelmük – ha bevalljuk, ha nem – a nézőknek órákon át egyhelyben ülve és a játékeret, vagy tévéképernyőt bámulva unalmas. Pedig euró- és dollár százazrek, gazdag, vagy csak átlagos jövő a tét. A játék szépsége, öröme, felszabadultsága, a megmérettetés izgalmáért versenyzés sok sportágban elveszett.

Ma minden a pénzről szól. Ez pedig rányomja a bélyegét a mindenkori játékokra és persze a terrorizmus, a fenyegetettség, a legszentebb eszmék elpusztításának vérgőzös vágya is. Az biztosan állítható, hogy igen messzire keveredtünk az elmúlt 128 évben az újkori olimpiák atyjának, Pierre de Coubertinnek az olimpiai eszméjétől.

Mindezek ellenére természetesen sok versenyt nézek meg ezúttal is, hiszen olimpia csak négyévente van. Ahogy Coubertin báró mondta: Az olimpiai játékok az emberiség tavaszának négyévente megrendezett ünnepe.

Minden rossz gondolatom ellenére én is így érzem.

Ijesztő jövő

Talán ötödikes lehettem, amikor egy verset kellett megtanulnom a másnapi órára, de sehogy sem ragadt meg a fejemben. Éjjelre édesanyám a párnám alá tette a könyvet azzal, hogy reggelre majd biztosan belemegy a könyvből a fejembe a vers. És láss világ csodát, ez történt, másnap tökéletesen tudtam a költemény minden szavát.

Őn el tudja képzelni, hogy hamarosan mindez mindenkivel megtörténhet és még csak párnák alá tett könyvek sem kellenek hozzá? A jövőben az emberi agy összekapcsolódik majd a mesterséges intelligenciával és az ember ily módon ezerszeresen okosabb lesz, mint volt előtte.

Raymond Kurzweil amerikai feltaláló, író évtizedek óta foglalkozik a szingularitás témakörével. A kifejezés alatt a szerző azt érti, hogy az emberi agy összekapcsolódik a felhővel, vagyis valójában a mesterséges intelligenciával, ami pedig lehetővé teszi majd, hogy a biológiai határainkat messze túllépve fejlődjünk. A világszerte elismert szakember a *The Singularity is Nearer* című könyvében már 2005-ben azt feltételezte, hogy az emberiség 2045-re elérheti a szingularitást. Nemrégiben megjelent újabb kötetében tovább is megy és kifejti, hogy a mesterséges intelligencia robbanásszerű fejlődésnek köszönhetően már a karnyújtásnyira lévő következő évtized végére sokszorosan intelligensebbek lehetünk, mint vagyunk ma.

Hogy ízelítőt is adjak a most élők zömére váró szép új világból, a tudós szerint például az évtized végére a mesterséges intelligencia segítségével képessé válunk szinte tökéletesen szimulálni az elhunyt embereket, később pedig akár a valódi személy DNS-éből növesztett biológiai testbe is be tudjuk majd helyezni őket. Azt is jósolja, hogy a mesterségesen növesztett testeknek köszönhetően a jövőben egyre többen fognak úgy dönteni, hogy a biológiai testük helyett egy fejlettebb, kibernetikusan kiterjesztett testben akarnak élni. S hogy csattanója is legyen a kiragadott példának, a feltaláló állítása szerint nagyjából húsz év múlva már az is lehetővé válhat, hogy biológiai másolatot készítsünk saját magunkról.

Nem is mondom tovább, aki még nem rettent meg eléggé az általam leírtaktól és érdekli a téma, biztosan további részletekre talál majd az interneten. Engem sokkal inkább foglalkoztat a kérdés, hogy vajon, ha mindez megvalósul, még embernek tekinthető lesz-e az ember, vagy már egyfajta okos, nagy tudású gépnek? És vajon mi lesz, ha egy globális áramszünet miatt nem tudnak majd a felhőbe kapcsolódni az emberek, vagy ha egy hatalmas napkitörés, mágneses vihar töröl minden digitális adatot? Visszamegyünk az őskorba?

Valamikor nagyon szerettem a sci-fit. De, hogy a fantázia megvalósulása már csak pár lépésre van tőlünk, kijelentem: ez a világ nekem nem kell. Szerencsémre koromnál fogva emiatt nem kell idegeskednem. De vajon mi vár utódainkra? Ők megszoknak majd, vagy megszöknek?

De hova?

Macsók

A világrengető botrányok, tragédiák, értelmetlen villongások, tízezrek halálát okozó háborúk hírei mellett éppen csak apró hullámokat verő botrány alakult ki még az olimpia előtt abból, hogy az egyik sportlap magazinjának címlapjáról a szerkesztők lefelejtették az olimpián jó helyezésre esélyes női sportolókat. A csak férfiakat szerepeltető kiadványt az újság visszavonta és a hiba elismeréseként újra kinyomtatta a különszámot.

Ó, ha minden ilyen lovagias módon oldódna meg! Mert el kell ismernünk nem divat mifelénk a hiba elismerése és javítása. Különösen nem olyan esetekben, amely a magyar férfiak felsőbbrendűségét bizonyítja és leginkább a gyengébbik nem kárára, hiszen ez egy macsó ország. Elég megnézni az ország kormányát, ahonnan a mutatóban ügyködő női vezetők közül kettőt egy súlyos, bár egyáltalán nem biztos, hogy saját döntésükből elkövetett hiba miatt kipenderítette a főnökük, mintegy rájuk testálva ezzel a hiba elkövetését.

Nincs ebben semmi különös egy olyan országban, ahol a nők, ha jogilag már nem is, de sok más téren bizonyíthatóan és tapasztalhatóan is hátrányosabb helyzetben vannak férfitársaikkal szemben. Pedig számtalan nagy tudású, nagyon okos nő dolgozik kutatóintézetekben, bíróságokon, ügyvédként, vagy gyógyít, tervez, oktat egyetemeken, vezet vállalatokat. Ugyanakkor, ahogy olvasható a felmérésekben, sokszor alacsonyabb bérért, mint a férfiak.

Magyarország mindig is az volt, az elmúlt közel másfél évtizedben meg végképp macsó orszaggá lett. A macsó szó spanyol és portugál eredetű kifejezés, amely eredetileg olyan férfit jelölt, aki a férfiközpontú társadalomban családfő – vagy éppen szerető –, vezető tudott lenni és az élet minden területén számtalan befolyásos szerepet el tudott játszani. És ezt hirdette is magáról. Stimmel. A mi macsóink szeretik hinni magukról, hogy ilyenek, pedig a többségük tévúton jár ebbéli hitében.

Férfiként nagyon is pártolom a női vezetőket, s bár vannak hátrányaik, elsősorban az érzelmeik, miközben igen nagyra becsülöm a női precizitást, megbízhatóságot, türelmet és a sokszor igen meglepő lényeglátást. Közben nem felejtsem azt sem, hogy életem során nem egy hisztériás, hangulatát óránként váltó férfi vezetővel voltam kénytelen dolgozni.

Edzőként – valahogy így hozta a véletlen – csak lányokkal, nőkkel, asszonyokkal dolgoztam. A párom tudja is rólam, hogy nekem nő újdonságot aligha tud mondani, a több mint félezer tanítványom, versenyzőm messzemenően kiképzett a női nem ismeretéből. És éppen ez mondatja velem, hogy nem csak az újságok címlapjairól, de az élet egyetlen területéről sem lenne szabad őket kihagyni.

Meggyőződésem, hogy előbbre tartana hazánk, ha sokkal több női vezető lenne. Persze vigyázniuk kellene, mert a macsó mindig addig ügyeskedik, amíg, ha hátulról is, de újra ő irányít.

Abból pedig már igen sokszor kaptunk keserű ízelítőt.

Mesterséges gyűlölet

Szeretem kipróbálni a számomra érdekesnek, hasznosnak tűnő internetes és digitális újdonságokat. Nem vagyok szakember, csak egy egyszerű felhasználó, de ahogy látom, aki kicsit is lemarad a világhálón felbukkanó és gyorsan a mindennapi életünkbe beépülő technológiák használatával, sok nehézséget okoz magának.

Ilyen megfontolásból, ahogy elérhetővé vált a ChatGPT elnevezésű mesterséges intelligencia, letöltöttem és beírtam – mi mást, mindenki magára kíváncsi, meg arra, hogy mit tud róla a világ – a nevemet. Többszöri kísérletem során meglepően furcsa találatokat kaptam, többek között voltam 19. századi író, majd egy 20. század eleji tudós, kutató, csak az nem voltam az MI (mesterséges intelligencia), vagy ahogy nemzetközileg szokás megemlékezni róla, az AI (artificial intelligence) találataiban, ami és aki valójában vagyok.

Ezután kértem orvosi tanácsokat is tőle, azok valamivel már pontosabbak voltak, de túlzottan nem bíznam magam a javaslataira. A legmegfogadhatóbb tanácsa szerint forduljak orvoshoz panaszaimmal. Ennek ellenére vitathatatlan, hogy már talán nem is évek, csak hónapok kérdése, hogy a mesterséges intelligencia végképp meghatározó legyen az életünkben. Ha manapság felhívjuk a legnagyobb hazai telekommunikációs szolgáltatót, Vanda veszi fel a telefont, ha a vasúti menetrend érdekel vagy vonatokkal kapcsolatos kérdésünk akad, Elvirával társaloghatunk. Mindketten tanulni képes mesterséges intelligenciák és messze nem csak ők ketten dolgoznak az ügyfélszolgálatokon. Ha pedig egy politikussal akarunk levelezni a közösségi felületén, akkor a választ kérdéseinkre általában már egy robot, a chatbot írja. Vagyis, ha így nézzük, már hónapokat sem kell várni rá, hiszen jó ideje mindennapjaink része az AI. Van is veszélye ennek a robotvilágnak szép számmal.

Kiváló példa minderre az Unesco közelmúltbeli jelentése is, amely arra figyelmeztet, hogy a mesterséges intelligencia veszélyezteti a holokauszt-emlékezetet, mivel az általa generált tartalom történelmi feljegyzéseket készíthet vagy éppen torzíthat és felerősítheti az előítéletet. Rosszindulatú, gyűlöletkeltő személyek és csoportok is kihasználhatják az AI ilyen irányú tökéletlenségeit hamis információk terjesztésére. Lesz rá fogadókészség, hiszen amúgy is ennek évadját éljük nagy lelkesen. A holokauszt meghamisítása csak egy lehetőség a milliónyi történelmi tény elferdítésére, törlésére, átírására. Bár ehhez eddig sem kellett mesterséges intelligencia, ment az egyéni, vagy politikai érdekből könnyedén az emberiség történelmében bármikor.

Ha valaki mégis úgy érezné, hogy a gyűlölet még nem eléggé terjedt el a világban, ne aggódjon. Az AI ebben is segíteni fog.

Botcsinálta szakácsok

Régebben is kedvenceim közé tartoztak a főzési műsorok, bár a legtöbb ételt, amit ott bemutatnak sokszor még csak hírből sem ismertem. Különösen a tenger gyümölcseiből készültek voltak nagyjából teljesen ismeretlenek számomra. Korábban még sohasem ettem polipot, tintahalat, kagylót. Garnélát is csak egyszer és nem volt szerencsém a homárhoz sem.

Valójában csak a főzések kötöttek le, mert bár kedvelem a finom süteményeket, azok készítése nemigen vonz. Ennek ellenére olykor megnézem egy-egy édesség, desszert készítését is, de nemigen érzek késztetést arra, hogy valamelyiket meg is csináljam.

Miután szüleim mindketten dolgoztak, tízéves koromtól éttermi menükön éltem, így hát nem is lettem túlzottan válogatós. Aztán sok évtizeddel később a tévéből megtanultam a darabolás, előkészítés, fűszerezés elméletét, hogy majd egyszerűbb ételekkel már magam is próbát tegyek. Szóval a főzés eleinte elméletileg, később mindinkább tevőlegesen is kedvenc foglalatosságaim közé tartozott, tartozik ma is.

Nem állíthatom, hogy konyhatündér(fíú), vagy konyha ördöge lett belőlem, de mind többféle ételt, persze csak az egyszerűbbeket, amelyekkel nem kell órákat bíbelődni, magam is el tudok készíteni. Van, amiről bátran állíthatom, hogy kiváló fokon. Például a lecsót, többféle módon is. De nem rossz a paprikás krumplim, ahogy a főtt tésztáim sem, bár ezekkel azért nem nagyon büszkélkedem, mert a mind finomabb kész szószer minden bajból kirántanak. Állításaimat igazolhatja a kulináris területen kritikus párom, aki, ha főzök – bedobva a gyeplőt a lovak közé –, már be sem teszi a lábát a konyhába.

Miután kormányunk a világ tizedik legmagasabb és egyúttal uniós bajnok inflációval, elképesztő élelmiszer-drágulással, az éttermek rendre újabb adóztatásával, csuklóztatásával elősegítette, hogy a nép leszokjon az éttermi étkezésről, hát irány a piac, a bolt, az olcsóbb beszerzési forrás. Aztán az egykori slágerrel szólva: hadd főzzek ma magamnak.... Mi mást is tehet az ember, ha enne, mert ugye az mégiscsak kell, de nem tudja talicskán maga előtt tolni az étteremig a folyamatosan emelkedő hatalmas fizetését, mint tehetik derék vezetőink, akiknek éppen a minap megint csak százazrekkkel nőtt a bérük? Nekiáll és alkot. Mármint a konyhában. (Csak megjegyzem, hogy egy mai éttermi menü árából három éve még három napig ebédelhettem volna).

Az egésznek kiváló hatása mindenképpen az alkotókészségem fejlődése lett. Ma már ott tartok, hogy ha nincs kedvem bevásárolni, csak körülnézek és az otthon talált alapanyagokból mindig össze tudok rakni egy olykor csupán ehető, máskor meg igencsak finom ebédet.

Ugye, hogy minden rosszban van valami jó?

Korhatáros téma

Nagyjából kijelenthető, hogy a mai Magyarországon kevés dolog van, ami jól működik. Persze ha nem számítjuk ide a kormánykommunikációt, az ellenséggyártást, a gyűlöletkeltést és mindenért mások hibáztatását, mert azok világszínvonalon szuperálnak.

Eszembe sincs most felsorolni a kudarcágazatokat, élen az egészségüggyel, gazdasággal, oktatással és így tovább, mert erre kevés az általam megszabott karakterszám. Most csak és kizárólag arról lesz szó, ami – persze az egészségügy is ilyen lenne – előbb, vagy utóbb, ha megéljük, valamennyiünket érint.

Egy közelmúltbeli felmérés szerint a megkérdezettek egyharmada véli úgy, hogy mire ő nyugállományba vonulhatna 70 év lesz nyugdíjkorhatár. A nyugdíjak mértékének és a megélhetés költségeinek ismerete mondatta ugyancsak a válaszadók közel egyharmadával, hogy szerintük ők a nyugdíjkorhatár betöltése után is dolgozni kényszerülnek majd.

A szakembereket világszerte foglalkoztatja nyugdíjkorhatár növelésének szükségessége. A fejlett társadalmakban manapság az idősebbek valamiért tovább akarnak élni, mint őseik, miközben a teljes termékenységi arányszám, az, hogy egy nő szülni képes kora alatt hány gyermeknek adna életet, folyamatosan csökken. Ezek miatt lesz egyre kevesebb az aktív dolgozó és mind több az idős ember.

Éppen ezért igen szép feladat minden ország kormánya számára, hogy olyan nyugdíjreformot hajtson végre az országában, amely évtizedeken át működőképes, ugyanis a nyugdíjrendszer nagyon hosszú működőképes időszakot kíván. Sok évig tart, amíg az egymást követő, nyugdíjba vonuló korosztályok eléri a nyugállomány kezdetének megemelt évszámát, emellett a rendszernek meg kell tartania fizetőerejét, biztosítania kell, hogy az idősebb emberek is meg tudjanak élni a nyugdíjukból.

Élénken él emlékezetemben az akkor éppen szakmunkássá lett fiammal és mesterével folytatott beszélgetésünk arról, hogy ő hogyan is tudná a fiatalembert alkalmazottként továbbfoglalkoztatni. Emlékszem arra is, hogy gyermekem inkább választotta volna az alacsonyabb bejelentett bért és többet a zsebébe, ami ellen erősen tiltakoztam, mondván, hogy mi lesz így a nyugdíjával? Meggyőződéssel válaszolta, hogy amikor ő nyugdíjba vonulhatna, már biztosan nem lesz nyugdíj.

Ma is sokan gondolkodnak így, pedig olyan gyorsan lesz egy ember nyugdíjas korú, hogy maga sem érti, hova tűntek az évtizedek. És aki már megtapasztalta, tudja, nagyon nyomorúságos elfoglaltság lesni a bankszámlára érkezett, vagy postás hozta ellátmányt, majd hosszasan számolgatni, hogy az mire is lesz elég.

A szakértők szerint a magyar kormánynak legfeljebb tizenöt éve van a nagyobb bajok előtt. Hogy mivel járhatna a nyugdíjrendszer esetleges összeomlása, ahhoz kevés az átlagember fantáziája.

Bármit is hoz majd a nyugdíjreform, 70 éves korhatárt, vagy más megszorítást, egy biztos: nagyon nem lesz népszerű.

Genderügy

Nagy vitát váltott ki a minap baráti körben a párizsi olimpia emlékeztető és nyugodtan polgárpukkasztónak is nevezhető megnyitója, amelyet csak tetézt a kimondottan férfinak tűnő, de nők között versenyző ökölvívó ügye. Vagyis a szexuális másság kérdése.

A vita akörül alakult ki, hogy vajon a világ népességének hány százaléka érzi magát a többségtől eltérő szexuális beállítottságúnak? A kérdés azért is időszerű, mert a magyar kormány kiemelt fontosságúnak gondolja a genderügyet (a gender vagyis a társadalmi nem olyan tanult tulajdonságok, szerepek, viselkedésmódok összessége, amelyet biológiai neme alapján elvár egy embertől a többség). S bár a józanul gondolkodók tisztában vannak azzal, hogy a politika mindezzel a hanyatló gazdaságról, pusztuló egészségügyről, végelgyengülő oktatásról, magas inflációról kívánja elterelni a közfigyelmet, mégis alkalmas a gyűlölet keltésére.

Az egyik nemzetközileg jegyzett piackutató cég tavaly 30 országban, köztük hazánkban is végzett felmérést, amelynek eredménye szerint a felnőtteknek átlagosan 9%-a vallja magát LMBT+-nak. A pluszjel helyére be lehet helyettesíteni néhány más betűt, hiszen e betűszóval általában a leszbikus, meleg, bi-, transz-, queer- és interszexuális emberek csoportját jelölik. A vizsgált országokban a felnőttek 3%-a vallotta magát leszbikusnak vagy melegnek, 4%-a biszexuálisnak, 1%-a pánszexuálisnak vagy omniszexuálisnak és 1%-a aszexuálisnak. Nyilvánvalóan sokan nem vállalják nyíltan beállítottságukat, sok a rejtőzködő, amit az őket elutasítók okozta kellemetlenségek miatt meg is lehet érteni.

Talán sokakat meglep, de idehaza a genderügyet folyamatosan felhozó politikusoknak e téren tapasztalható agymosása ellenére is nőtt az eltérő szexuális beállítottságú embertársaink elfogadottsága. Azt meg talán csak a legvérmesebb gyűlölködők hiszik el, hogy már az óvodákban, kisiskolásoknál is rá akarják beszélni az aktivisták a gyerekeket a nemük műtéttel történő megváltoztatására. Komoly szellemi kihívás mindezt megérteni.

Visszatérve a piackutató cég felmérésére, a legtöbb megkérdezett országban a többség támogatja az azonos nemű párok házasságkötésének és gyermekvállalásának engedélyezését, bár közel sem minden téren egységes a megnövekedett támogatói kedv. Segítene, ha az emberiséggel vélhetően egyidős másság nem uralná a közbeszédet.

Az Európai Unió törekvése, hogy mindenkinek joga legyen az egyenlő bánásmódhoz. A 2015-ben mért 71%-hoz képest négy évvel később a megkérdezett európaiaknak már 76%-a értett egyet azzal, hogy a többségtől eltérő szexualitású embereket ugyanolyan jogok illessék meg, mint a heteroszexuális személyeket. Ennek ellenére a mindennapi életben ez még közel sincs így.

Még akkor sem, ha a gyűlölet parazsát folyamatosan izzásban tartók némelyike is érintett az ügyben.

Tűzi parádé

Több mint egy évtizeddel ezelőttig az újságírói munkám mellett minden nyáron két kisvárosban is rendezvényeket szerveztem, vezettem. Ezek között volt több más mellett country fesztivál, szabadtéri színház, fúvószenekari és mazsorett program éppúgy, mint az egyik város születésnapja. Ez utóbbi záró fénypontja mindig a tűzijáték volt.

Ez utóbbi messzebből is látogatókat vonzó esemény volt, olyannyira, hogy a környéken alig fértek el az emberek. Pedig ez a látványosság mindössze tíz percig tartott. Igaz, ez idő alatt százával roppentek fel és színezték különlegesre az eget a petárdák, bombetták, bombák, görögtüzek és társaik.

Akkoriban egy ilyen hosszúságú, de látványos tűzijáték alig haladta meg egy jobb módú szilveszteri házibulin eldurrogtatott pirotechnikai eszközök árát. Most meg azt olvasom, hogy az augusztus 20-ai budapesti monstre tűzi látványosság sok milliárdba kerül. Igaz, háromszor annyi időtartamban, mint az énáltalam szervezett egykori látványosság.

Nem állíthatom, hogy csömöröm lett a pirotechnikai show-ból, de tény, hogy jó ideje már nem vonz az ilyen esemény. Lehet, hogy a nézők biztonságának védelme okozta sok stressz váltotta ki belőlem, de ma már egyetlen lépést sem tennék annak érdekében, hogy a tömegben állva kémleljem a színesre festett eget, pedig, ha jól csinálják, ez valóban élvezetes látványosság.

Ma meg már ott tartok, hogy ha azt hallom, hogy a tűzijátékhoz képest messze olcsóbb fényfestések korában – amitől még az állatok sem rohannak világgá félelmükben – a kisebb és nagyobb települések, városok, vagy fő attrakcióként a főváros annyi pénzt öl mindebbe, amelyből emberek sokaságának az életét lehetne jobbá tenni, elszomorodik a szívem. Gondolom, ha felsorolom mi mindenre lenne elég a tengernyi pénz, már mondják is sokan, hogy jó kis demagóg szöveg. Pedig tényleg lehet az országszerte eldurrogtatott és csak néhány percnyi örömet okozó szórakozást más, olcsóbb mutatóval kiváltani és a pénzt az igen szegény ország nagyon sok szegény emberének boldogulásra fordítani.

Vállalom tehát a demagógia vádját, mert vallom, hogy az ilyen-olyan helyekről összekéregetett méregdrága hitelekkel működő állam, vagy a teljességgel elszegényített önkormányzatai ne így akarják önmagukat fényezni, a jól működés látszatát kelteni. Elég lenne ehhez az egészségügyi ellátórendszer jobbá tétele, a megfelelő oktatás, a gazdaság hozzáértő irányítása, jobb utak, a rászorulóknak segítése is, hogy megfelelőbben érezzék magukat a lakosok.

Most viszont ott tartunk, hogy aki két évig nem jut műtétet, nem, vagy csak későn kap megfelelő orvosi ellátást, esetleg a gyereke az oktatási rendszer gyengesége miatt alkalmatlan lesz megfelelni a kor kihívásainak, legfeljebb csak a tűzi parádékkal vigasztalódhat.

Ráírók

Amikor először hallottam a ráírni kifejezést, nem is értettem, miről van szó. Mármint nem a szó jelentésével volt bajom, azt értettem, hiszen nem új keletű, már Arany János is leírta valahol, hogy „Vas Gerebenre jóformán ráírtam volt, hogy küldjön pénzt”. Vagyis a szót ismertem, a modern fogalmát kevésbé. Azt, hogy miért jobb, ha valakire ráírok valamilyen internetes felületen ahelyett, hogy élőszóban beszélnék meg, amit meg kellene beszélnünk.

Aztán mind gyakrabban lett része a napomnak a ráírás. Sokszor így kommunikálok a fiammal, a családom több tagjával, ismerőseimmel. Elismerem, van előnye az írásos üzenetváltásnak, mert az írónak és címzettnek is van ideje átgondolni a dolgot és válaszolni akkor, amikor arra ráér.

Olvastam a minap, hogy a Z generáció tagjai, az 1995 és 2009 között születettek kifejezetten utálnak telefonálni. Egy közelmúltban készült közvélemény-kutatás szerint az Egyesült Királyságban élő Z generációs fiatalok egynegyede soha nem veszi fel a telefonját. Ahogy gondolom, itthon sem. Akkor sem, ha közeli barátjuk vagy családtagjuk keresi őket. Vissza sem nagyon hívnak senkit, legfeljebb csak írnak nekik egy üzenetet.

A kutatást végzők szerint a 15-29 évesekben szorongást kelt, ha telefonon kell beszélniük és az írásos üzenetváltást sokkal jobban szeretik, amelyhez kiváló terep az internet. Talán ebben az is közrejátszik, hogy egyre több hivatalos, iskolai vagy munkahelyi ügyet lehet, sőt kell írásban, a világhálón elintézni. Időpontfoglalásokat, banki vagy hivatali ügyintézéseket, jelentkezéseket és így tovább. A brit tinédzserek közül a megkérdezettek csaknem 70%-a vallotta, hogy telefonálás helyett inkább rövid üzeneteket ír, vagy chatfelületen kommunikál. Sokuk a közösségi médián keresztül szeret kapcsolatot tartani. A válaszadók 37%-a ugyan hajlandó megszólalni, de csak egy-egy hangüzenet erejéig.

Kisebbséget okozott a szakembereknek, hogy vajon miért alakult ez így. Mint kiderítették, a megkérdezettek jelentős része azért nem veszi fel a telefont, mert úgy érzi, hogy egy váratlan hívásra nem tud előre felkészülni a témával, a hívó szándékával sincs tisztában, így attól tart, hogy nem lesz képes megfelelően reagálni, miközben egy írásos üzenetváltásnál van ideje átgondolni a válaszokat. Persze ez csak egy indok, nyilván ezernyi más oka is lehet a beszélgetés helyetti írásnak.

A ráírás olyan, mint a levelezési sakk, amelyben az ellenfelek távol vannak egymástól és lépéseiket írásban küldik el a másiknak, majd türelmesen várnak a partner következő lépésére. Én, bár egyre többször kommunikálok írásban, mégiscsak a közvetlen (táv)beszélgetést kedvelem jobban, hiszen beszélgetőpartnerem hangja is sok információt ad számomra.

Igaz, néhány bőbeszédű telefonáló esetében mindig reménykedem, hogy legközelebb hívás helyett majd inkább ír néhány sort.

Elment a hajó

Ha napjainkban valaki is azt hiszi, hogy kenyérén, és vízen élve komoly sikereket lehet elérni a sportban, az erősen téved. Még akkor sem lehet olimpiai-, világbajnoki címeket, világcúcsokat, győzelmeket elérni, ha a kenyérre még jut egy kis felvágott is. Érdemes végiggondolni, hogy a rendszeres edzés és a tehetség mellett mi minden kell még, hogy valaki esetenként akár 200 kilométert is egy autó sebességével tekerve nyerjen kerékpáros versenyt, vagy hétről hétre csúcsformában ússzon, fusson, evezzen és így tovább.

Életem meghatározó időszaka volt, amikor evezős edzőként, vezetőedzőként dolgozhattam. S bár voltak felnőtt versenyzőim is, többnyire serdülőkkel és a felnőtt kor határán lévő fiatal sportolókkal igyekeztem eredményeket elérni. Annak ellenére, hogy fontos volt a siker, egész edzői pályafutásom alatt ellensége voltam a doppingnak. Ma sem gondolkodom másként. Az utánpótláskorúakkal kapcsolatban. Mert ahova a profi versenysport fejlődött, az már messze más terület, sokkal inkább a show, cirkusz és pénzgyártás világa.

Mindezt annak a botránynak nyomán tartottam fontosnak leírni, amely a jelenlegi világelső olasz teniszező körül bontakozott ki és amelynek lényege, hogy bár kétszer is találtak a vérében tiltott szert, mégis felmentették a doppingvád alól, míg másokat a Doppingellenes Világszervezet akár évekre is eltilt a sporttevékenységtől. A világelső vetélytársainak egy része azonos elbírálást követelve tiltakozik az olasz felmentése ellen.

Túllépve a jelenlegi eseten, nagyon elgondolkodtató, miközben mindenki tudja, hogy heteken, hónapokon át nem lehet csak edzéssel, kiváló táplálkozással, masszázzsal, orvosi, pszichológiai segítséggel csúcsteljesítményt nyújtani, mégis úgy tesz a világ, mintha valóban léteznehtne doppingmentes tiszta sport. Mint mondjuk csalásmentes pénzvilág, kereskedelem, hazugságmentes kormányzás.

Sok évvel ezelőtt egy doppingügyekben jártas szakember a vele készült rádióinterjúban egy karibi ország, a doppinggyártás egyik közismert helyével példálózott. Azok a sportolók – mondta –, akik elsők között meg tudják fizetni az ott fejlesztett legújabb, még kimutathatatlan teljesítménynövelőt, nyernek vagy helyezéseket érnek el a jól fizető versenyeken, akik csak a következő évben, igaz, olcsóbban, azoknak esetleg még szerencsájuk lesz, de a szer későbbi alkalmazói már nagy valószínűséggel megbuknak a doppingteszteken.

Nem tudom, hogy az illető mennyire túlzott, de hajlamos voltam hinni neki. Úgy gondolom, hogy miután doppingmentes sportot legfeljebb a maguk kedvére versenyző amatőrök körében lehet csinálni, át kellene értékelni a cirkusszá, show-műsorrá, pénzkereső foglalkozássá átlényegült sportvilág résztvevőinek korlátozását.

A mostani esetből is láthatjuk, tökéletesen tiszta sport nem lesz. Az a hajó már régen elment.

Aki nem érzi, magára vessen

Észrevettem én, hogy jobban vagyok, de azért szükségem volt egy komolyabb megerősítésre is. Mert ugyebár közel sem mindegy, hogy mit állapítanak meg a nagy tudású szakemberek arról, hogy hogyan is éreztem magam 2000-ben és hogyan érzem manapság. Nos, mint kiderült, a kutatók szerint sokkal jobb lett az életem. Ahogy persze az öné is.

Közel 12 ezer résztvevő megkérdezésével készített felmérést a Semmelweis Egyetem egyik szervezete, amelynek eredménye szerint jelentősen javult a középkorúak életminősége a 2000-ben mért adatokhoz képest. A felmérésből nagy igazságok derültek ki, például, hogy a képzettebbek, a gazdaságilag aktívak, illetve az egy háztartásban többen együtt élők jobb, az egészséggel összefüggő életminőségre számíthatnak, mint az alacsonyabb iskolai végzettségűek, vagy az egyedül élők. Ezt nagyjából eddig is tudtuk, hiszen a képzettebb ember vélhetően jobban átlátja a maga baját és időben képes – lehet – segítséget kérni, vagy változtatni az életén. Ráadásul, ha gazdaságilag aktívabb, vagyis jobb módon él, mint nincstelenebb embertársai, még a lepusztított állami egészségügynek hátat fordítva is meg tudja találni az olykor horror árú magánellátásban az életminőségét javító, életét hosszabbító gyógyulást.

Az elemzés a mozgékonyság, az önellátás, a szokásos tevékenységek, a fájdalom és rossz közérzet, valamint a szorongás és lehangoltság területén mérte fel az egyén saját önértékelésen alapuló életminőségét. A fiatalabb generációt leginkább a szorongás és lehangoltság érintette, míg az idősebb kor felé haladva mindinkább a fájdalom és (vagy) a rossz közérzet. Ezek mellett még a szokásos tevékenységek korlátozottsága volt a leggyakrabban jelzett nehézség. Kiderült, hogy a 12 és 44 év közöttiek csaknem 100 százalékosra értékelték az egészséggel összefüggő életminőségüket, de ezt követően a mutató tízévenként csökkent. A férfiak 55 év felett valamivel jobbnak ítélték életminőségüket, mint az azonos korú nők.

A kutatók összegzése szerint ennyi év távlatából az is elmondható, hogy jelentősen, több mint harminc százalékkal csökkent a középkorúaknál, főként a nőknél a szorongás és (vagy) lehangoltság, illetve a fájdalom és rossz közérzet mutatója.

Most tehát érdemes egy gyors önvizsgálatot tartanunk, vajon hogyan is érezzük magunkat. Ha a mérgező politikai közhangulat, az állandósult gyűlöletkampányok közepette, a lerongyolódott egészségügyi ellátások, a mélyrepülésben lévő gazdaság, az összeomló vasúti közlekedés, a nyugdíjak folyamatos értékvesztése, a követhetetlen infláció és még sok más hasonló finomság ellenére is tényleg jobban vagyunk, mint majd' negyed évszázaddal korábban, hát jó nekünk.

Bár lehet, hogy csak jóval fásultabbak lettünk.

Fájdalmas gondolkodás

Nem tagadom, kegyetlenül elfáradtam egykor, amikor a fiam matematika házi feladataiban segédkeztem. Fejben ugyan meglehetősen jól számolok, de a matematikát még ötödikben oly sikeresen utáltatta meg velem és osztálytársaimmal a tanárunk, hogy az a legtöbbünknel örökre szól.

A matekfeladatokban számomra a matematika lényegének megértése volt a megugorhatatlan kihívás, ráadásul az azon gondolkodás összetett és fárasztó művelet. Hogy mennyire így van, az holland kutatók nemrégiben befejezett kutatási eredményéből is kiderül. Továbbá az is, hogy az intenzív gondolkodás nem csak fárasztó, de még fájdalmas is lehet.

A tanulmány célja annak megértése volt, hogy miért érezhetünk kimerültséget vagy mentális fáradtságot egy hosszabb gondolkodási folyamat után. A kutatás módszertanába nem mennék bele, az nagyon fárasztónak tűnik nekem, de olvastam, hogy a vizsgálat során a szakértők állandó kapcsolatot találtak a mentális megerőltetés és a kellemetlen érzések között. Ezek magukban foglalhatják a bizonytalanságot, a csüggedtséget, a stresszt és a bosszúságot, továbbá a szellemi erőfeszítés nagyságának arányában érzett mind nagyobb fájdalmat.

Felmerülhet a kérdés, hogy ha ez így van, akkor miért szeretik az emberek a mentális kihívásokat? Például a sakkot, kvízeket, kártyajátékokat. A kutatók úgy gondolják, hogy ez azért lehet, mert a játék megnyerése, a másokkal való kapcsolatteremtés vagy a pénzszerzés jutalmazhatja a sikeres gondolkodást.

Mindezek alapján vállalva az esetleges fájdalmat, elgondolkodtam azon, hogy miért tart ott ma a világunk, ahol tart. Vajon a világ sorsát irányítani képes emberek, a sakkozókkal ellentétben, akik több lépésre is előre tudnak gondolkodni, csak a számukra kedvezőnek tűnő első lépést tudják kigondolni? A többit nem, mert félnek, hogy megfájdul tőle a fejük?

Aztán az is elgondolkodtat, hogy vajon a hazai törvényhozók – csak 2023. január 1-je és december 31-e között összesen 1567 új jogszabályt alkottak – a nagy roham munkában elgondolkodnak-e azon, hogy a többnyire éjfél előtt egy perccel benyújtott és salátatörvényekbe elrejtett szabályoknak milyen következményei lesznek? Készítenek-e valós hatástanulmányokat, lemodellezik-e a törvények, rendeletek működését? És vajon a munkájukat látva erősen túlfizetett parlamenti képviselőink vállalják-e a fárasztó, olykor fájdalmas gondolkodást ezek helyességéről? Aligha.

Mert, ha gondolkodnának, nem rohanna hazánk a gazdasági végzetébe, nem rettegnének az emberek attól, hogy esetleg kórházi ápolásra szorulnak, nem kellene aggódnunk a vasút látványosan romló állapota miatt és félnünk törvényhozóink ezernyi más döntésének beláthatatlan következményeitől. A sok gondolkodni való meg csak szaporodik napról napra. De, mint megtudtuk, gondolkodni fárasztó és olykor fájdalmas is.

Ezért inkább kihagyják?

Kastélyálom

Mostanában komoly fejfájással küszködök. Ráfoghatnám az időjárásra, de tudom, hogy ez most más miatt van. Nem vagyok egy fejfájós típus, de amióta kiderült, hogy ingyenesen kaphatok az államtól egy kastélyt, nekem csak ez jár a fejemben. Olyannyira, hogy mint mondtam, görcsöl is tőle a fejem.

Mivel nagyon is komolyan gondolom a kastélyszerzést, letöltöttem a Magyar Közlöny idevonatkozó paragrafusait, hogy mindet pontosan tudjak. Igaz, ahhoz, hogy ebből valamennyit is értek, kellett volna egy jogtudós segítsége. Van is két ügyvéd a családban, de ők a nyugdíjam ismeretében komolytalannak vélték a kastély iránti vágyamat, mintha az pénzkérdés lenne. Mert mi is az a tízmillió, amennyiért megkaphatom a dokumentációját a pályázatnak? Mert ugyebár nem úgy van az, hogy csak bemegyek a kastélyboltba és veszek egy úri lakot. Ez rendben is van, nekem azért fáj a fejem, mert nem tudom, hogy a most meghirdetett nyolc kastélyból melyiket válasszam. Azt ugyan sajnálom, hogy a környezetemben lévő kastélyok közül, mert vannak ám mifelénk is, egyet sem bocsátanak ingyenesen magántulajdonba, pedig jó lett volna itthonról csak úgy, az öreg bringámmal áttekerni a kastélyomba. Na mindegy, az ember ne legyen túlzottan nagyravágyó.

Ha már a közlönnyel olvastam, csak úgy mellesleg azt is megláttam, hogy szép csendben megint, ezúttal tizenharmadszor is módosították a kőbe vésett alkotmányunkat, vagy hogy is hívják. Csak helyeselni tudom, a kőfaragóknak is kell a munka.

De vissza a lényeghez, a kastélyomhoz! Szerencsére nagyjából meg is felelek valamennyi ismérvnek, büntetlen előéletű vagyok, nincs köztartozásom az állam felé, kapok erkölcsi bizonyítványt is. Gondolom, rettenetesen sokan fogunk pályázni, nagy lesz a tolongás, a derék építésért és közlekedésért felelős miniszter urunk fog dönteni, ő pedig, mint látjuk a vasutunk állapotát, nagyon érti a dolgát, szóval abban kivetnivalót senki sem fog találni. Én sem, ha enyém lesz az egyik kastély és délutánonként ott szunyókálhatók majd egy keveset a kiadós nagyúri ebédem után.

Az némiképpen aggaszt, hogy bár sok eurót fordíthatott kormányunk az unió polgárainak jóvoltából e szépséges építmények felújítására, azok még közel sincsenek készen, kell majd még pár tíz, de inkább százmilliót befektetni. Aztán az sem tetszik, hogy a leendő kastélyparkomat látogathatóvá kell majd tennem, a kastélyomban őrzött közgyűjteményeket meg mutogatnom kell az érdeklődőknek. Mi lesz így a magánszférámmal?

Most már nem csak a kastélyom kiválasztása a főfájásom okozója, de az is, hogy ezek a szép kis házak tulajdonképpen valódi pénznyelők. Egy gyors kalkulációval ki is számoltam, hogy valószínűleg a januárban várható nyugdíjemelésem havi párezer forintja nem fogja majd fedezni a költségeket. És még kenyeret is kell vennem.

Csoda, hogy megfájdult a fejem?

Fejünk felett a pia

Először azt hittem, hogy rosszul látok. Miután nem vagyok egy gyorshajtó típus, így autót vezetve is figyelhetem, megcsodálhatom a tájat, a szép épületeket, vagyis a járművem kívüli világot.

Már elhaladtam az óriásplakát mellett, amikor tudatosult bennem, hogy azon minthogyha ezúttal nem a megszokott kormányzati gyűlöletkeltés lenne, hanem egy fekvő üveg. Az pedig mintha egy alkoholos italt magába záró palack lett volna. Nem, gondoltam, az mégsem lehet, hiszen nemrégiben még tiltott volt az alkoholos italok ilyen jellegű reklámja.

Több mint két évtizedig voltam főszerkesztője, vezetője egy televíziónak, így hát végigélvezhettem az éppen hatályos médiatörvény mind szigorúbb reklámszabályait és azoknak a törvény szavaival olykor gyökeres ellentétben álló hatósági értelmezéseit. Arra emlékszem, hogy még a viszonylag alacsony alkoholtartalmú bort reklámozni is csak késő este lehetett. Ma meg azt látom, hogy már a nap bármely szakaszában reklámoznak töményített az országos nézhetőségű csatornákon. Meg, mint láthatjuk mindannyian, az azóta szépen szaporodó útmenti whiskey-s óriásplakátokon.

Pár nappal később, a szeptemberi tanítási kezdet másnapján egy buszmegállóban várakozó, középiskolás korú fiatalok csoportjára lettem figyelmes. Ebben még nem lett volna túl sok érdekesség, de az mindenképpen szemet szűrt, hogy mögöttük, mintegy kiteljesítve a képet, ott virított a már említett italos reklám. Híve vagyok az önálló gondolkodásra, cselekvésre, felelős döntésre nevelésnek, persze megfelelő keretek és korlátok között, de az italreklám alatt álldogáló fiatalok látványáról cseppet sem az ifjúság erkölcsének, mentális egészségének fejlődése érdekében kifejtett kormányzati erőfeszítések jutottak eszembe.

A World Population Review által a WHO adatai alapján összeállított tavalyi top 10-es listán Magyarország, vagyis mi, e szép haza lakosai az első helyen állunk. Rossz hír ugyanakkor, hogy a listán a legmagasabb alkoholfogyasztási zavarokat és (vagy) az alkoholizmus országok közötti arányát rangsorolták. Mögöttünk másodikként orosz felebarátaink, majd a beloruszok, lettek, dél-koreaiak, szlovének következnek az első hat helyen. Lehet úgy is értelmezni helyezésünket, hogy messze lenyomtuk az e téren csak hetedik USA-t. Kétes dicsőség.

Egy pár évvel ezelőtti felérés szerint gyermekeink első alkoholfogyasztására átlagosan tizenhárom éves koruk táján kerül sor, de sajnos a diákok nagyjából 11 százaléka már tízéves kora körül megkóstol egy alkoholos italt. Ennél is döbbenetesebb adat, hogy a 16 éves fiataljaink fele már volt részeg.

Elismerem, hogy a termékreklámoknak helyük van az életünkben. De vajon minden a pénz, a profit? Még gyermekeink egészsége, későbbi szenvedélybetegségektől terhelt felnőtt élete árán is?

Éttermek fogyókúrán

Az első figyelmeztető jel a kis cukrászda bezárása volt. Igaz, ezt még ráfoghattuk a Covidra. De annyi baj legyen, van másik cukrászat is pár száz méterre onnan.

Aztán jött a két évvel ezelőtti gáz- és villanyáram áremelés, vagy másként: a rezsicsökkentés csökkentése, esetleg az árak újraszabályozása. Mindegy is, hogy hogyan nevezzük, többet kell azóta fizetnünk. Vagy fázunk, és 25-ös izzóval világítunk, hogy ne lépjük át a rezsicsökkentett keretet. De nem tehetik mindezt a vendéglátóhelyek üzemeltetői, mert világítaniuk, télen fűteniük kell és igen kemény összeget fizetniük havonta a főzés miatt elégetett gáz után. Így aztán az ételárak megindultak a csillagos ég irányába, a vendégek meg elmaradásukkal tüntettek a helyzet ellen.

Csak idő kérdése volt, hogy emiatt vendéglátósok sora dobja majd be a törölközőt, szünteti meg vállalkozását. Ahol lakom több étterem is van, de közülük ezúttal a minap egyetlen hét alatt kettő is befejezte a tevékenységét. Az egyik egy nagy múltú vendéglő, amelynek konyhája miatt távolról is érkeztek vendégek és az áraik még a vékonyabb pénztárcájúaknak is megfizethetők voltak. Régen.

Az első gyanús jel az volt, hogy az étterem a nyári csúcsidőben is már este kilenckor bezárt, oly kevés volt a vendég. Nem volt tehát meglepő a hír, eddig tudtak kitartani, de nincs tovább. És nem is ők voltak az eddigi környékbeli négy vendéglátóhely bezárásával járó lavina elindítói.

Megszűnt az elmúlt két évben étterem azért is, mert a területüket ingatlanbefektetőknek adták el, akik meg méregdrágának tűnő lakásokat építettek az étterem helyén. Az falatozó egykor pedig még önkiszolgáló étteremként is működött, hiszen a létező szocializmusban bárki megengedhette magának, hogy ott egye meg ebédjét. Az önkiszolgáló jelleget aztán egy másik vállalkozás vette át és működött is a gázáremelésig közmegelegedésre. Aztán elhagyni kényszerültek éttermüket, máshova költöztek, ott főztek és már csak házhoz szállítást vállaltak. A nyár végén azt is abbahagyták.

Az ember, aki korábban, amíg még megtehetette szívesen vette igénybe az éttermi szolgáltatásokat, de nem dúskál a statisztikai hivatal által megénekelt sok százezres fizetés gazdagságában, vagy éppen csak kibírja az egyik nyugdíjtól a másikig, most választhat. Vagy áttér a hideg ételek, mint például a még megfizethető disznózsíros kenyérből, olcsó felvágottból variált táplálék fogyasztására és mindezt az egészséges életmód jegyében, vagy megtanul magára főzni.

Attól tartok, hogy az éttermek fogyása nem csak pillanatnyi állapot, hanem kortünet. Mert ha a vállalkozó talpon akar maradni, akkor kénytelen árat emelni. Aki tehetős, eszik ott, aki nem, hát így járt. Ez mehet is egy darabig.

Amíg ő is be nem zár.

SOS, másként

Meglehetősen ifjú, bár érdeklődő gyerek lehettem, amikor még a tévénézős korszak előtt egy családi rádióhallgatás során az egyik rádiójátékban elhangzott az SOS vészjelzés. Miután fogalmam sem volt róla, hogy az mit is jelent, édesapám elmagyarázta a három rövid, három hosszú és újabb három rövid morzejelekből álló nemzetközi vészjelzés lényegét. Attól kezdve legalább e téren nem álltam tudatlanul a zavaros világ történéseinek sodrában.

Amikor a minap egy történetben újra az SOS-ról olvastam, joggal hittem, tudom, hogy miről van szó. Az SOS – ahogy az közismert – a Save Our Souls, vagyis mentsétek meg lelkeinket, vagy más ismeretek szerint a Save Our Ship, vagyis mentsétek meg a hajónkat szavak rövidítése. Amit én tudtam róla, az nagyon nem illeszkedett a frissen olvasott eseménybe. Nemsokára ki is tűnt, hogy ez az SOS nem az az SOS.

Az interneten terjed egy tanmese, amely szerint fiatal korban a sebesség és az adrenalin határozza meg cselekedeteinket, de ahogy öregsünk és bölcsőbbek leszünk megtanuljuk, hogy a kényelem, a nyugalom és a béke sokkal fontosabb. Ez az SOS a Slower, Older and Smarter, vagyis lassabb, idősebb, és okosabb hármasnak a rövidítése. És még csak morzézni sem kell hozzá. A dolog lényege, hogy megéreztse az ember, mikor jön el az ideje a lassításnak és élete hátralévő része élvezetének.

Kedvelem az idehaza legtöbbször által használt közösségi portálon és úgy nagy általánosságban az internetben, hogy rengeteg okosságba, életigazságba futhat bele a böngésző. Róluk elmondható, hogy ha valaki azok szerint élne, akkor vagy egy igazi szent ember, vagy kiváló életművész lenne, olyan, aki mindenre tudná a választ és mindazok ismeretében minden felesleges nyugót, gondot, mások kellemetlenkedéseit lesöpörve magáról kellő békességben, nyugalomban és körülmények között tengetné napjait.

A modern SOS szerinti gondolkodás vélhetően néhányaknak megy is, de akinek féltlenivalója van, családja, gyerekei, unokái, vagy akinek a mindennapi megélhetését nem fedezi a bére, nyugdíja, bizonyára másként gondolkodik. Így van ezzel az is, aki betegségére nem, vagy csak nagy sokára kap kezelést, rossz esetben a szükségesnél évekkel később jut műtéthez. Ezek az emberek szívük szerint bizonyára inkább a mentsétek meg lelkemet morzejeleket küldenék világgá.

Mindamellett nagyon elgondolkodtató a lassabban, idősebben és okosabban hármas jelszó. Én egy ideje próbálom is, az idősebben már megy, emiatt aztán a lassabban is. Az okosabb életen viszont még kell egy keveset dolgoznom.

Bár, ha eddig nem ment, mitől menne ezután?

Sót a hátunk mögé

- Lányok, felkészültetek, erősek vagytok, ha nem rettentek meg, megnyeritek a versenyt. De, hogy a sok edzéshez még valamit hozzátegyek, itt van ez a kis kabalafigura, amelyet, ha megérintetek, akkor ez plusz erőt ad majd nektek. Mert tudjátok: segít az X.

Azzal előhúztam zsebemből a kisfiam megunt játékaik között talált bronz indiánfigurát és a lányok elé tartottam. Ő X – mondtam – mostantól a mi segítőnk.

A két evezőslány eleinte kételkedve fogadta X-et, az új csapattagot, de hát ártani bizonyára nem fog, ezért, ahogy mutattam, egyenként megérintették a kis játékfigurát. A versenyt a tőlük elvárható módon megnyerték és ettől kezdve X teljes jogú csapattag lett, amelynek megérintése nélkül nem akartak rajthoz állni. Oly sikeresen működött, hogy egyiküket még a szöuli olimpián is segítette.

Edzői munkásságom e szép emléke annak nyomán jutott eszembe, hogy a minap olvastam, az űrbe készülő orosz asztronauták mielőtt elfoglalják helyüket az űrhajó kabinjában, sorra levizelik egy busz hátsó kerekét.

E szokás – babona? – eredete, hogy 1961. április 12-én Gagarinnak annyira kellett pisilnie, hogy megállította az őt és kísérőit szállító buszt és kényszerűségből annak hátuljánál végezte el kisdolgát. Ebből aztán hagyomány lett.

Joggal gondolhatnánk még ezek után is, hogy a mai kor felvilágosult embere már cseppet sem hisz a babonákban, de ez nem így van. Ahhoz, hogy úgy-ahogy szerencsével átjuthassunk az élet sűrűjén, kellenek a segítségek. És el kell tudnunk igazodni abban is, hogy mi a jó, mi a kerülendő. A négylevelű lóhere szerencsehozó képességében például sokan hisznek, ahogy a kéményseprő látása is komoly szerencsefaktor, persze csak akkor, ha az illető megfogja eközben a saját ruhájának egyik gombját.

Igen rossz ómen ugyanakkor, ha fekete macska megy át előttünk az úton, vagy ha összetörünk egy tükröt, mert az bizony hétvényi szerencsétlenséget hoz ránk. Ha pedig egy ügyetlen mozdulattal kiöntjük a só, az sok veszekedés oka lesz a jövőben. Bár erre van gyógyír, elég egy csipetnyit a kiöntött sóból a hátunk mögé szórnunk.

Ki ne hallott volna a véletlenül fordítva felvett ruhadarabunk szerencsehozó képességéről, vagy a 13-ára eső pénteki napok balszerencsehozó tulajdonságáról? Bár bevallom, ezzel nem értek egyet. Középiskolásként nem tartoztam a jó tanulók közé, szüleim az érettségim előtt már marékszámra szedték a nyugtatót, hogy elviseljék majd a bekövetkező tragédiát. Miután kedveltem a 13-as számot és a szóbeli érettségim éppen péntekre és 13-ára esett, hát felkészülésként megtanultam valamennyi tárgy 13-as tételét. Nyertem, a hétből négyben 13-ast húztam és éppen csak eredménnyel, de érett lettem.

Tanulság: néha lehet szerencséje az embernek, de a tudatlanság, alkalmatlanság és lustaság ellen semmiféle babona sem segít.

Lyukak a nadrágszíjon

Bármennyire is jó lenne hinni, mégis ki kell ábrándítanom mindenkit, aki még hisz benne, hogy a világon sehol sincs kolbászból fonva a kerítés. Még a húsüzemekben sem, hát még az átlagember háza táján.

Bizonyára magyarázatra szorul e fenti kijelentésem, pedig én is örömmel venném, ha úgy lenne, mert szeretem a finom kolbászt. De a lényeg, hogy az élet sehol sem tökéletes, bár van, ahol sokkal jobb élni és van, ahol kifejezetten rosszabb, mint mifelénk.

Azért azt ne felejtsük el megjegyezni, hogy közöttünk is vannak a sors vagy a politika által felemelt egyének, akik, ha akarnák nem kastélyt, óriási birtokokat építtetnének maguknak, még csak nem is jachtot és magánrepülőt vennének. E kiváltságosok akár kolbászból álló kerítéssel is körülvehetnék hatalmas ingatlanjaikat, miközben a mi pénzünkkel kitömött pénztárcájuk alig-alig lenne vékonyabb. Nincs így ez a bérből élőknel, még inkább a nyugdíjasok sokaságánál.

Idehaza számtalanszor halljuk, hogy a kormány megőrzi a nyugdíjak vásárlóerejét. Bizonyára ezt egyes statisztikával igazolni is lehet. Az már más kérdés, hogy eközben az idősebb emberek hónapról hónapra szorosabbra húzzák a nadrágszíjukat, amelyen már elegendő lyuk sincs az összehúzásokhoz.

A minap látott napvilágot a U. S. News and World Report által közzétett ranglista a kényelmes nyugdíjas éveket biztosító országok rangsorával. A 89 országot tartalmazó listát olyan szempontok szerint állították össze, hogy egy adott országban mennyire fejlett a közegészségügyi rendszer, barátságos a környezet, kellemes az éghajlat, vonzó a lakóhely. De szempont volt a megfizethetőség, a kedvező adókörnyezet és nem utolsósorban a tulajdonjogok tiszteletben tartása is.

Az persze nem túl meglepő, hogy már második éve Svájc a legjobb e téren, bár az említett kolbászból font kerítés ott sem jellemző, ráadásul a megélhetés is igen drága arrafelé. Ennek ellenére mégis jó ott nyugdíjasnak lenni. Ahogy a második Új-Zélandon és a talán meglepő módon bronzérmes Portugáliában is. A top tízben van még sorrendben Ausztrália, Spanyolország, Kanada, Dánia, Hollandia, Svédország és Luxemburg is.

Hazánk a 45. helyen végzett a felmérés szerint, hogy ez jó, vagy sem, nagyon is pártszimpátia kérdése. Meg, hogy milyen messze van még valaki a nyugdíjas létől. Abban élni ugyanis a 45. hely már nagyon is valóságos. A horvátok, lengyelek, de még a románok is előttünk végeztek és csak gyenge vigasza lehet a sokszor nélkülöző magyar nyugdíjasoknak, hogy környezetünkben a cseh, vagy szlovák időskorúaknak még rosszabb.

Ahhoz, hogy jobb legyen a magyar nyugdíjasoknak is, az országváltás idős korban már nem egy komolyan vehető lehetőség. A megoldásra némi gondolkodás után mindenki könnyedén rájöhet.

Kivesző fogás

Imádtam édesanyám húsleveseit, ahogy a gyümölcslevesei is mindig ünnepet jelentettek számomra. De hát melyik gyereknek ne édesanyja főjtje lenne a legfinomabb?

Otthon mindig volt leves, édesanyám önmagát egyszerűen leveshasúként emlegette, ő ugyanis elélt volna csak levesen is, az volt számára a főétkezés. Finomakat is főzött, bár a mai ötletgazdag krémlevesek nem szerepeltek a repertoárján. Többnyire csak mintegy másfél tucatsnyifélét főzött, de azokat mesterfokon. Én gyerekként, ifjúként sokkal inkább kedveltem a második fogásokat, főleg, ha azok a fogamra valók voltak.

Erősen javakorabeliként kaptam rá a levesekre és ma már közel sem teljes számomra egy ebéd, ha nincs leves. S hogy mi is a leves valójában? Álljon itt a Wikipédia meghatározása, bár az nem éppen étvágygerjesztő: „a szilárd tápszereknek híg alakban való elkészítése a célból, hogy könnyebben emészthetők legyenek; a hígító anyag a víz, mely feloldja s magába veszi a tápanyag legértékesebb részeit”.

A minap a menzákról hallgattam beszélgetést az egyik rádióműsorban. Arról esett szó, hogy a hagyományos iskolai menza reformjaként egyelőre kísérleti jelleggel megjelent a svédasztalos, vagy szabadszedéses iskolai menza. A legnagyobb magyarországi étkeztető cég kommunikációs igazgatója szerint jelenleg már mintegy 12 ezer gyerek, fiatal étkezik így. A beszélgetésből sok más mellett az is kitűnt, hogy milyen módon változtak meg a fiatalok táplálkozási szokásai, akik nem mellesleg erősen válogatósak is. A szakember nagyjából 5-10 közé tette azoknak az ételeknek a számát, amelyek népszerűek és általában el is fogynak.

Kiderült, hogy a levesek közel sem kedveltek a diákok körében. Megdöbbenő adatként elhangzott, hogy a magyarországi közétkeztetésekben kötelezően felszolgált levesek 70-80 százaléka ételmaradék-ként végzi. Vagyis a mai ifjak többsége nem kedveli, ezért nem is igényli étkezése során a levest. A szakember szerint úgy tűnik, hogy a jövő generációinak táplálkozáskultúrájából a leves teljesen ki fog veszni. Még akkor is így van ez, ha a harmincas, negyvenes korosztályú szülők még kívánják és eszik is a levest, de gyermekeik már egyfajta kényszerként élik meg, ha például a vasárnapi családi ebéd hagyományosan levessel kezdődik. Leves helyett szívesebben fogyasztanak gyümölcslét.

Az biztos, hogy generációnként is erősen változnak az étkezési szokások, de valahogy a leves évszázadok óta érinthetetlen volt. Hogy miért éppen a mi fiataljaink akarnak véget vetni e tradíciónak, annak kiderítése már a szakemberek dolga. Én maradok levesthívó. Keresek is egy régi szakácskönyvet és megtanulom néhánynak az elkészítését.

Mielőtt végképp kivesznének.

A legcsendesebb gyilkos

Elgondolkodtató, hogy miközben a világ népessége jelenleg is rohamléptekkel nő, mégis korunk egyik legnagyobb népbetegsége a magányosság. Pedig mialatt e cikket írtam, a Worldmeters pillanatnyi adatai szerint már megközelítette a Föld népessége a 8,2 milliárdot és csupán ezen a napon késő délutánig 250 ezren születtek világszerte.

Bizonyára mindannyian ismerünk magányos embert a környezetünkben, bár gyorsan megjegyzem, az egyedüllét közel sem egyenlő a magánnyal. Olyannyira, hogy a legtöbben időről időre vágyunk is egy kis egyedüllétre. De visszatérve a magányosságra, érdemes végiggondolni ennek pontos meghatározását is. A magány egy átmeneti vagy állandósult érzelmi állapot, amelyben a magányos ember kitaszítva, elvágva érzi magát másoktól. A magányos ember számára nehéz vagy akár lehetetlen is lehet tartalmazni emberi kapcsolatokat kialakítani.

Mindennek fényében komoly jelentőséget kap a magányosság, mint egészségkárosító tényező. És nem csak az idősekre jellemző mindez, hiszen világszerte fiatalok sokasága küzd a magánnyal. Pedig az emberiség történelmében még soha nem volt olyan kor, mint a miénk, amelyben a technika, az internet, az okostelefon segítheti az emberi kapcsolatok létrejöttét, fenntartását. Ennek ellenére még oly sok magányos ember sem volt, mint van ma.

A magánynak nem csak mentális, de egészségügyi veszélyei is vannak. A WHO, az Egészségügyi Világszervezet szerint a magány ugyanannyira káros a szervezetre mintha valaki naponta 15 szál cigarettát szívna el.

A Harvard Egyetem szakemberei egy kutatásban azt vizsgálták, hogy milyen összefüggés van a magány és az agyi érkatasztrófa, a sztrók között. A kutatók több mint 12 500 olyan 50 év feletti emberrel beszélgettek a magányról, akiknek soha nem volt még agyvérzésük. Négy évvel később a 9000 főnyire apadt csoport tagjainak tették fel ugyanazokat a kérdéseket. A végeredmény szerint, szemben a nem magányos emberekével, 25%-kal magasabb a sztrók kialakulásának esélye az időszakosan magányos emberekénél. Azoknál pedig, akik a tesztek alatt mindvégig magányosak voltak nem kevesebb, mint 56%-kal volt magasabb egy esetleges sztrók lehetősége. És a többi betegségről még szót sem ejtettünk.

Az adatok ismeretében felteheti magának mindenki a kérdést, hogy ő vajon magányos-e? Nem könnyű a válasz, mert magányos lehet valaki egy nagy családban éppúgy, mint egyedül élve, és nem feltétlenül magányos egy egyedülálló, de aktív társasági életet élő ember. De, hogy ez ellen az állapot ellen tehet-e bármit is a magányos ember környezete, már fogas kérdés. Különösen annak fényében, hogy mindenkinek megvan a maga baja, és ha a magányos nem jelzi magányának fájó voltát, nem keres, vagy kér segítséget, netán elzárkózik a változtatás elől, akkor bizony nincs mit tenni.

Pedig látjuk, a magány akár ölni is képes lehet.

Aminek látszik

- Drágám, ez nem az, aminek látszik! – próbálta menteni a helyzetet a hitvesi ágyon a maga pucér valóságában, egy idegen nővel rajtakapott férj. S miközben a megcsalt asszony felháborodottan kifordult a hálósobából, szerető ura még utánakiáltott: – Mi lenne, ha megbeszelnénk?

Gyakran találkozom a filmekben ezzel a kifogással és mindig elgondolkodtat a jelentése. Vagy ahogy szokás mondani, vajon mire gondolt a költő? Mert ugyebár mi is lehet az, amit egy férj művel egy hálósobában a nejevel közös ágyukon az alkalmi partnerével? Talán dolgos munkatársakként a hivatali ügyeket, a cégük gazdaság állapotát, netán annak jobbítási lehetőségeit beszélnek meg? Persze még az is meglehet, hiszen a meztelenség kötetlensége akár az agyműködést is serkentheti, bár inkább a test egy másik szervének a működését. Akkor viszont az már valóban az, aminek látszik is. Bonyolult téma ez, kérem.

Napjainkban a közéletben is tapasztaljuk e szépséges kifogás létjogosultságát, hiszen mindannyian azt látjuk, amit látni szeretnénk, abban hiszünk, azt fogadjuk el, amiben hinni, amit elfogadni akarunk. És ha az másnak is látszik, mint ami, attól mi még elfogadhatjuk. Mert, ha nem, akkor úgyis megmagyarázzák nekünk, hogy valójában mit is láttunk.

Erről meg egy másik filmbéli mondat jut eszembe. A világszerte nagy sikerrel vetített, idehaza Agymenők címen futó sorozat egyik hölgy főszereplője miközben vitába keveredik tudós párjával, utolsó érvként, sértődötten odaveti: szóval te inkább hiszel a szemednek, mint nekem? Húha!

Így vagyunk mostanában mi is mindannyian. Látunk dolgokat, amelyekről azt hisszük, hogy azok azok, de jön a politikus, a megmondóember, aki sima szavakkal rávezet minket, hogy gondolkodjunk már, mindaz, amit látunk, nem az, aminek látszik. És a szimpatizáns szavazók nagy számban hiszik, mert hinni akarják, hogy megcsalta a szemük, tévedett az agyuk, rászedték őket a gondolataik. Még akkor is így érznek, amikor már biztosak abban, hogy az a sok rossz, amelyeket látnak, hallanak, tapasztalnak nap mint nap, valóság és valószínűleg azok, amiknek látszanak. Például tömegeket kifosztó inflációnak, működésképtelenség közelében vergődő egészségügynek, az unió többségétől mindinkább leszakadó gazdaságnak, vagy a 21. századi elvárásoktól messze lemaradó oktatási rendszernek. Ezek még rosszabbak is, mint amit hazudnak nekünk. Vagyis a megmagyarázók tőlünk elvárják, hogy nekik higgyünk és ne a szemünknek. Meg a zsebünknek, leromlott egészségi állapotunknak és reménytelen jövő előtt álló gyermekeinknek, unokáinknak.

Én még sohasem használtam kifogásként a bevezetőmben leírt mondatot, pedig oly jó lenne kimondani mindarra, amelyeket mostanában megélünk:

- Barátaim, ezek nem azok, amiknek látszanak!

Rossz filmek estéi

Belátom, nem könnyű velem filmet nézni. Párom szerint ugyanis van egy bosszantó tulajdonságom, amely szerintem sokkal inkább az időmet, idegrendszeremet kímélő képesség. De hát nem ritka, hogy a párok nem értenek egyet valamiben. Nos az én adottságom, hogy nagyjából öt-tízpercnyi filmnézést és „ez rossz film” kritikát követően felállok és kimegyek szobából. Mint utólag kiderül, általában nem is tévedek, azok a filmek valóban gyengék voltak. A számomra rossz film helyett inkább sportot nézek, esetleg valamilyen dokumentumfilmes csatornát, vagy olvasok. Megjegyzem, nekem minden olyan film is rossz, amelyben lelki, vagy testi erőszak van és amiben minden második szó valamilyen ordenáré trágárság.

Kizárom a thrillerek, pszichothrillerek, horrorok, öldöklő háborús filmek megnézését is. Oly sok gazság történik körülöttünk, hogy cseppet sem akarok afféle esti „szórakozást”, amely jószerevével valamilyik csatorna rémségekkkel teli híradójának a folytatása.

Tévénézés helyett olykor bekapcsolom a számítógépemet, mégiscsak könnyebb azon olvasni, mint a mobilom bolhabetűivel erőltetni a szememet. Sajnos, ha híreket olvasok, ott tartok, mintha egy filmes horror, vagy thriller történetét folytatnám.

A híradások a nézői, olvasói igényeket szenzációs újdonságokkal kielégítve szórakoztatják a nagyérdeműt. Olyanokkal, mint a megölte nagyanyját az unoka, éppen a mobilját nézte a frontálisan ütköző autóvezető, agyonszúrta feleségét az idős férj, kirabolták, megverték, rabszolgaként dolgoztatták, eladták feje fölül a házat és így tovább. És még ki sem tettük a hírekkel lábunkat a mi 93 ezer négyzetkilométerünkről.

A nemzetközi információk terén cseppet sem jobb a helyzet. Sőt! A késelések, robbantások, a migránsbandák városokat terrorizáló háborúi, a tengerbe veszett menekülők tragédiái és a gazdasági migránsok kezelhetetlen tömegeinek áradata, a mind vadabb európai és közel-keleti háborúk hírei még a harcedzett hírfogyasztók ideget is kikezdehetik. Vagy immunissá válnak, mondván, ez nem érint engem, a bajok mindig másokkal történnek. Valameddig. Talán.

És akkor még szót sem ejtettem a politikai hírekről, amelyekhez komoly idegállapot illik, vagy valamilyen ütősebb likőr. A legtöbbet ugyanis nehéz megérteni, megemésztetni és tulajdonképpen felesleges is. Másnapra már úgysem lesznek igazak.

Írány tehát a könyvespolc, vagy az elektronikus könyvtár, ez utóbbiban könyvek ezrei várják az olvasókat. Vissza tehát a régi jó művekhez, amelyek békét, nyugalmat árasztanak, ahol megpihenhet a lélek.

De azért vigyázzunk, nehogy az amúgy remekmű Meztelenek és holtak című kötetet válasszuk kikapcsolódásként.

Kéregetők

Kíváncsian lestem ki szüleim védelmező háta mögül a rongyos ruháiban, combcsontjain egy-egy autógumi darabból eszkábált védőtalppal a meglehetősen hideg járdán ücsörgő háborús sérült koldusra. A férfi a maga előtt tartott fémdobozt, benne pár fillérrel időnként megrázta, hogy az arra járókat adakozásra sarkallja.

Kisgyerekként a főváros forgalmas utcájában a trolimegállóban kéregető férfi személyében akkor láttam először kéregetőt. Még párszor megpillantottam őt a város más pontjain is, aztán vélhetően a hatalom eltávolította az utcáról, hiszen a létező szocializmusban nem lehetett olyan szegény egy ember, hogy koldulásra szoruljon.

Sokáig nem is igen láthattunk Magyarországon koldusokat, de több mint három évtizeddel ezelőtt megint megjelentek a közterületeken, különösen a forgalmasabb lámpás kereszteződésekben. A koldulás újra kényszer lett.

Egy ideje alig van nap, hogy ne keressen meg egy civilszervezet, internetes médium vagy más modern kéregető, hogy működéséhez, a jó ügyekért adakozzák. Sokakat támogattam már, volt köztük cunamiáldozat, vörösiszap- és árvízkárosult, egészségügyi, iskolai alapítvány, újság, rádió és még ki tudja mi minden. Amikor átutalom a havi rezsiköltségeimet, rendre megkér a bank online felülete, hogy adakozzák valamilyen jó célra és én, ha nem is nagy pénzzel, de meg is teszem.

Büszke vagyok kormányunkra, mert ők is szívesen adakoznak. Igaz, kicsit ront az összképen, hogy mindezt a megkérdezésünk nélkül a mi pénzünkből teszik. Na de ki is irigyelné a közeli Csádnak nyújtott 200 milliós segélyhitelt, vagy a baráti Kongói Demokratikus Köztársaságnak adott 600 millió dollárt, amely nekünk is hasznos lesz, hiszen részben finanszírozza a Kongót Zambiával összekötő út és híd megépítést. A minap meg éppen Észak-Macedóniának adtunk mi, az unió templom egere 200 milliárd forintnyi kedvezményes (!) hitelt. Aztán nyilván jó helyre ment az a kétmilliárd forint is, amelyet két mexikói templom felújítására szánt a vezetőség a mi adónkból. Vagy a világ más országainak templomai, labdarúgócsapatai, óvodái, iskolái stb. számára nyújtott támogatás, összességében sok száz, vagy inkább több ezer milliárd forint, amelyet csak az elmúlt több mint egy évtizedben jótékonykodott szeretett kormányunk.

Rendjén is lenne mindez, ha mondjuk a nyugdíjasoknak nem kellene aggódniuk a mind értéktelenebb, az éppen csak fűtést, a gyenge világítást és a legszükségesebb gyógyszereket alig fedező nyugdíjuk miatt. Meg a nélkülöző nagy családoknak, az elmaradt támogatás miatt megszűnő civilszervezeteknek, színházaknak, médiának.

Nagyvonalú kormányunk jól teszi, ha adakozik. Mert, ha szerintük itthon már nincs éhező száj, támogatásra szoruló beteg, nyugdíjas, hajléktalan, vagy jó célért dolgozó szervezet, hát tegyék, adakozzanak külföldre is.

De szigorúan csak a saját vagyonukból.

Nadrágban a kéz

Általános iskolai testnevelő tanárom, akkoriban még tornatanárként, komoly erőfeszítéssel igyekezett velem és osztálytársaimmal megutáltatni a mozgást, a sportolást. Nem mondom, bár nálam kudarcot vallott, mert később több sportágban is versenyző lettem és sportolok mindmáig, szép sikereket ért el, sokan közülünk egy életre szakítottak a sporttal.

Időközben eltelt jó sok évtized, mégis emlékszem jellegzetes hangjára és védjegyévé vált mozgására. Ez utóbbi nem volt más, mint zsebre tett kézzel egy lágy rugózás és csípőjének jobbra, balra mozgatása. Mint afféle kiskamasz mit sem törődtem e furcsasággal, mígnem egyik osztálytársam ki nem jelentette az óra után, hogy a fickónak láthatóan állandóan rossz helyen van a ...e, amelyet aztán így tesz a helyére.

Mindez a távoli múltból azért bukkant fel az emlékezetemben, mert napjaink számtalan zűrzavara, baja, furcsasága közepette az állampárti sajtó fő témája lett, hogy mielőtt hazánk jövője, sorsa szempontjából erősen meghatározó, az utóbbi pár hónapban egymás riválisává vált két politikus férfiú az Európai Parlamentben kezét fogott volna egymással, állítólag valami történt. Az ott lévők és a tévétársaságok kiemelt figyelme közepette zajló kézfogás előtt egyikük ugyanis és most ideidézem az egyik állampárti véleményvezér mondatát: „félreérthetetlenül babrálni kezdte a micsodáját”. Hogy a kinek a micsodájáról van szó és hogy valójában micsoda is az említett micsoda, annak kitalálását most önre bízom, kedves olvasóm.

Csak megjegyzem a pontosság kedvéért, hogy aligha akad férfiember, akinek élete során jó néhányszor ne kellene megigazítani azt, amit az alsóneműjében hord. Erről igazából senki sem tehet, így vagyunk összerakva, meg ilyen a korunk ruházata. Aki már érezte, tudja, ha ott valami azt a valamit nyomja, kellemetlenül feszíti, az bizony egy idő után mindenről eltereli a figyelmet, lett légyen akár az az ország sorsa is, és az ellen tenni kell. Így vagy úgy, félrefordulva, mellékhelyiségbe vonulva, vagy egy elterelő mozdulattal, mondjuk aprópénz után kutatva a nadrágzsebben, hátha nem veszi észre senki sem.

Hogy mi történt az ominózus kézfogás után, már mindegy is. Egyeseknek. Mások meg országos jelentőséget tulajdonítanak a jelenetnek. Nekem meg az jutott eszembe, hogy hányszor kényszerültem úgy kezét fogni valakivel, hogy előtte dolgát végezte odabent és a szemem láttára kézmosás nélkül jött ki a mellékhelyiségből.

Tulajdonképpen boldogok is lehetnénk, hogy olyan országban élünk, ahol egy talán babrált micsoda a központi téma. Mert lehetne az az infláció is, vagy a gagyi betegellátás, a szálnalmas oktatás, a zuhanórepülésben lévő gazdaság és így tovább. Az egész pusztulófélben lévő ország. De nem az.

Örülünk tehát barátaim, hogy itt élhetünk.

Fejedelmi többes

Családom egyik tagja általában többes számban mondja el kívánságait, például, hogy mit fogunk csinálni a ház körül. Tennivaló mindig van a kertben, vagy a már erősen korosodó lakásban, amely feladatok többnyire voltaképpen rám várnak. Van, amikor szórakoztat a fejedelmi többes, de többnyire csak lemondóan legyintek, mert tudom, hogy a kerti munkák kivételével úgymint egyedül kell megcsinálnom a teendőket.

Mindez arról jutott eszembe, hogy politikusaink, leginkább egyszemélyi vezetők szinte mindig többes számot használ. Ilyen kifejezéseik a mi magyarok, vagy mi nem értünk egyet vele, Magyarország (nem a kormány?) vétót fog emelni stb. De többes számban küzd e jeles úr a baráti országokat egyesítő Európai Unió és visszafogottabban a NATO ellen. Nehéz elfelejteni finn és svéd barátainknak az utca nyelvezetével szólva: szívatását.

Kedvencem, amikor a külügyekért felelős úr a nevünkben oktat ki más, de csak és kizárólag baráti országok vezetőit, kéri ki magának, vagyis Magyarországnak, mintha ő maga lenne az, a vélt sérelmét. Olykor erősen aggódom érte, mert láthatóan többszörösen is be van oltva diplomácia érzék ellen.

Valószínűleg nem csak engem sért, hogy megkérdésem nélkül nyilatkoznak a hatalmon lévők szigorúan többes számban a sorsomat, sorsunkat, hazánk jövőjét érintő dolgokról. Mondjuk, akarom-e, hogy egy egyszemélyi vezetőnk, nyilván személyes okok miatt egy olyan éppen háborúzó keleti nagyhatalom érdekszférájába taszítsa vissza az amúgy szinte minden tekintetben nyugatos Magyarországot, amelynek tetteit már majd' két emberöltőn át élvezhettük. Vagy amikor kinyilatkoztatják helyettem, hogy számomra is ellenség a nyugat, pedig nem az és így tovább. Ha csak az ismeretségi körömről, a pármondatos bevásárláskori gyors véleménycserékre, az utcán lezajlott eszmecserékre gondolok, bizony nagyon is sokfélék vagyunk, mi magyarok és nagyon is sokfélét gondolunk a világról.

A mai világra jellemző, hogy mindenki a maga információs buborékjából tájékozódik, a közösségi portálokon a velük egy húron pendülőkkel erősítik egymás politikai hitét. Vagyis csak és kizárólag ezekben a körökben érvényes a mi és a többesszám használata, bár ahogy tapasztalom, még hasonló gondolkodásúakat sem lehet egy kalap alá venni. Vannak ugyan kisebb csoportok, amelyeket egy-egy eszme tart össze, mondjuk a vallás, az idegengyűlölet, az azonos foci csapatnak szurkolás és így tovább. Ők joggal használhatják a többes számot.

Páromnak, hiszen róla volt szó a bevezetőben, e jeles emberektől eltérően elnézem a többes szám használatát. De nagyon haragszom, ha a nevemben politikusok szereznek közös ellenségeket, foglalnak állást, minthogyha ők lennének az ország.

Vagy mintha bármiben is egyetértenék velük.

Ellenségem ellensége

- Ne barátkozz vele, ki nem állhatom!

- Miért? Nem rossz ember.

- Ez csak a látszat. Még csak ne is szólj hozzá, ő az ellenségem!

A minap olvastam egy tanulmányról, amely a társadalmi egyensúlyról szól. A teljes tanulmány elérhető bárki számára, de előre jelzem, nem tartozik a könnyed esti olvasmányok közé. Ugyanakkor nagyon is izgalmas mindaz, amit a kutatók megállapítottak.

A tanulmány készítői egy nagyjából nyolcvanéves feltételezésből indultak ki, miszerint a társadalomban mindenkinek megvan a maga helye és a társadalom egyensúlyát a kapcsolati hálójuk tartja fenn. A kutatás lényege, hogy feltevéseik igazolására a kapcsolatokat négy csoportba sorolták a tudósok, amelyekben a pozitív kapcsolatok a barátokat jelentették, a negatív kapcsolatok pedig az ellenségeket.

Az első általuk feltételezett szabály szerint a barát barátja az egyén barátja is. A második, hogy az ellenség barátja ellenség, a harmadiké, hogy a barát ellensége is ellenség. A negyedik szerint pedig az ellenség ellensége barát. A Science Advances tudományos portálon napvilágot látott tanulmány végül is e feltevések helyességét erősítette meg.

Az persze nyilvánvaló, hogy ezek általános szabályok és nem törvényszerű, hogy az emberi kapcsolatok mindig így is működnek. Mert miért is lenne a barátom barátja az én barátom is, ha valamiért gyűlöl engem, elszerezi a feleségemet, vagy férjemet, esetleg, mint segítőkész befektető lenyúlja a pénzemet? Természetesen ez az ember az ellenségem lesz. Ugyanakkor, ha meghívnak egy baráti társaságba, ahol ismeretlenekkel, a barátaim barátaival találkozom, már eleve rokonszenvvel vagyok irántuk, mert ők csak nagyszerű emberek lehetnek, hiszen a barátaim barátai.

Az emberi természet már csak olyan, hogy ha egy személy összefut az ellensége barátjával, alig ismerve is rosszakat feltételez róla, negatív érzelmekkel viseltetik iránta. Ennek oka nyilván az a feltevés, hogy az általa utált ember barátja is csak rossz ember lehet. A harmadik feltevésről már a bevezetőmben írtam, arról, hogy nem csak az egyén érezheti úgy, de elvárás is lehet feléje, hogy a barátjának ellenségét tekintse saját ellenségnek is. Ugyanakkor lehet, hogy az „ellenség” valójában ártalmatlan, rendes ember. Az meg végképp szokás, hogy akár eltérő okok esetében is az ellenségünk ellenségére barátként tekintünk.

Ahhoz, hogy leegyszerűsítsük a dolgunkat, gondoljunk a politikai rokonszenvre, ellenszenvre, az egy körbe tartozásra, vagy körönkívüliségre. Nincs ez másként a munkahelyen, baráti körben, de még a családban sem. De bármennyire is hihetetlen, ez az áttekinthetetlen, nehezen kiismerhető kapcsolati háló tartja össze a nagy egészet, az ember világát.

A határ másik oldalán

Budán helyenként már hárommillióért is lehet lakást venni. Már mint négyzetméterenként. De vajon azok, akik ezt megengedhetik maguknak, mi más tudnak, mint a szegényebbek? És hogy van ez az országok esetében?

Az idei közgazdasági Nobel-díjat kapott tudósok munkásságuk, kutatásaik során azt vizsgálták, hogy miért szegény az egyik ország, és miért gazdag a másik. A kutatók Nogales és Nogales városokat hasonlították össze. A két azonos nevű település korábban egy város volt, amelyet 1854-ben egy terület-adásvétel nyomán kettévágott az amerikai-mexikói határ. A városoknak ugyanolyan a klímájuk, ugyanonnan származnak a régóta ott élők, egyformák az étkezési szokásaik, ahogy a kultúrájuk is, mégis a különbség leírhatatlan.

A határ egyik oldalán, az Egyesült Államok területén a város jól működik, fejlődik, a polgárai az amerikai életszínvonalnak megfelelő szinten élnek. A határ másik oldala már Mexikó, ahol a város egy leszakadt, fejletlen, rossz közbiztonságú és életnívójú terület. A kettő között annyi a különbség, hogy míg az USA-beli Nogalesben hagyják az embereket a törvények adta kereteken belül szabadon élni, vállalkozni, gondolkodni, politizálni, addig a mexikói Nogalesben mindent a politikusok és a velük összefonódó bűnszervezetek határoznak meg.

A 2024-es közgazdasági Nobel-díjat az örmény származású török-amerikai Daron Acemoglu és két brit kollégája, Simon Johnson, valamint James Robinson kapta meg. A díjazottak vizsgálataikkal azt igazolták, hogy Kelet-Európában azért szegényebbek az emberek a nyugatiaknál, mert keleten a mindenkori vezető réteg sok száz éve azt tehet, amit akar. A kutatók arra voltak kíváncsiak, hogy a jómódú országok és lakosaik azért gazdagabbak-e, mert a fejlődést támogató társadalmi és gazdasági intézményrendszerük jobb, mint a keletieké. A kérdést úgy is feltették maguknak, hogy vajon csak egy gazdag hely engedhet meg magának olyan társadalmi rendszert, mint amilyen a világ jómódú részein létezik?

Elgondolkodtató a Nobel-díjasok következtetése, komoly választ kaphatunk arra, hogy például hazánk miért szakad le egyre végletesebben a hanyatló (?) nyugattól, miért élünk rosszabbul, mint akár egy-két kilométerrel arrébb a határ másik oldalán, például Ausztriában élnek, keresnek az ott élők. Idehaza évszázadok óta mindig a politikai széljárás, a rossz vezetők önmegvalósító döntései, a politikusi és uralkodó gazdasági körök egyéni érdekei határozták meg a tömegek sorsát, életét. Harmincnégy éve volt egy pillanat, amikor mindez megváltozhatott volna, de azt is sikerült elrontani.

Ha történelmünket, a mindenkori rosszak mellé állást, az önmagukat mindenkinél okosabbaknak tartó vezetők tudatlansága, úrhatnamsága, kivagyisága vezérelte rossz döntések garmadáját, az okozott károkat nézzük, kiderül, esélyünk sincs átkerülni a határ jó oldalára.

Matrica

Többet állva, mint haladva, lassan poroszkálok a velem öregedő autómmal a nagyváros zsúfolt útján. Van időm nézegetni a járókelőket, üzleteket a körülöttem hozzám hasonlóan a dugóban ácsorgó kocsikat.

Az előttem időnként egy-egy félkocsinyit guruló autó hátoldalán egy „Baby on board” matricára leszek figyelmes. Az információ nekem szól, legyenek még figyelmesebb, mert kisgyerek van az autóban. De találkoztam már magyarul is a „Baba az autóban” szövegű matricával. Jó megoldás, még az elvetemült gyorsajtókat, az utakról mindenkit lezavarókat is talán meggondolásra készíti és amelyet csak üdvözölni tudok.

Nem annyira üdvözlendő számomra az a KRESZ-módosítástervezet, amely szerint az új közlekedési szabályrendszerben már lesz „Idős a volánnál” matrica is. Igaz, állítólag ez nem lesz kötelező, de hát láttunk mi már karón varjút...

Időnként fel-fellángolóan, hol ezért, hol azért közellenséggé válnak az idős emberek. Tudják, akik miatt nincs a fiataloknak jobb munkahelyük, lakásuk – na ez megérne egy másik misét, mert manapság jószerével csak a már ugyancsak nem fiatal szülők, vagy idős nagyszülők segítségével juthat lakáshoz egy fiatal –, és a hajlott korúak miatt tart ott az ország, ahol tart, mert nekik nyugdíj, meg orvosi ellátás kell. Leszámítva persze az idős, tapasztalt, népért és nemzetért éjt nappallá téve dolgozó politikusokat. De hát ők úgymint mindenben kivételek.

Visszatérve az idősek matricájához, gondolom nem is annyira a rájuk vigyázás, sokkal inkább az óvakodj az idősektől elmélet vezérelheti a jogalkotókat, hivatkozva a korosak okozta sok közúti balesetre. De vajon tényleg a hatvan, hetven vagy nyolcvan pluszosok az utak rémei? Egy tavalyi adat szerint téves ez a felfogás, mert a személyi sérüléssel járó baleseteknek csupán 16 százalékáért felelősek a 65 év felettiek.

A biztosítóktól származó számok összegzéséből kiderül, hogy a balesetek 29 százalékát a 30 év alatti sofőrök okozzák. Később kicsit komolyodnak az emberek, mert 31 és 45 év között már az összes balesetnek „csak” 27 százaléka írható a számlájukra. A 46 és 60 év közöttieknél még tovább csökken az arány, már csak a negyedrészt okozzák a sérüléssel járó baleseteknek. A 61 és 64 év közöttiek, valamint a hatvanöt év felett járók adatait összevonva is csak 20 százalék körüli baleset szárad e korosztály lelkén, míg a 65 év felettiek önmagukban, ahogy azt korábban is említettem, 16 százaléknyi baleset okozói.

A fentiek alapján az „Idős a volánnál” helyett javaslom a „Forrófejű ifjú a volánnál”, vagy „Gondterhelt középkorú a volánnál”, esetleg éppen a „Válságban lévő idősödő a volánnál” matricákat. S hogy a törvényhozókat se felejtsem ki, mit szólnának egy „Veszélyes politikus a volánnál” figyelmeztető matricához?

Jó nagy, haragosan piros felkiáltójellel.

Folyómacska

Hallottam, hogy a világban még a legabszurdabb témára is található pályázati támogatás, amelynek megállapításait aztán egy másik tanulmány – ugyancsak pályázati pénzből – igyekszik majd megcáfolni.

A világ éppen a végzete felé rohan, de a tudósok nemigen zavartatják magukat, ha egy izgalmas elmélettel találkoznak. Hét évvel ezelőtt, majd a napokban ismét szembesülhettünk annak a tanulmánynak következtetéseivel, amely nem kevesebbet állít, minthogy a macskák valójában folyékonyak.

Nem, tudomásom szerint még nem bolondultam meg, én is elképedve kaptam fel a fejem e furcsaságra, de utánajárva a hírnek, megtaláltam a iScience című tudományos portálon e vizsgálódás leírását és az eredményét.

Korábban Marc-Antoine Fardin fizikus arra a kérdésre kereste a választ, miért fekszenek és ülnek bele a macskák a náluk kisebb dobozokba, mosdóba, vagy cserepekbe, ahol látszólag nem férnek el és végül arra jutott, hogy a macskák folyadékok. Fizikai tanulmányaért a vicces felfedezéseknek járó Ig Nobel-díjjal jutalmazták 2017-ben.

A fizikus úgy vélte, hogy ha a macskák elférnek valamiben, abba belemásznak. Elgondolása szerint sokak kedvencei azért másznak mindenbe, amelyben első ránézésre nem is férnek el, mert szilárd testük ellenére valójában folyadékok. A folyadék ugyanis egy olyan anyag, amely térfogatából nem veszítve felveszi a tárolóedénye alakját. Nos, a macskák is ezt teszik. Tessék csak megnézni egy kis dobozba begömbölyödött cicát és máris megértjük a tudós gondolkodását.

A témának magyar ismerője, kutatója is van. Dr. Pongrácz Pétertől, az ELTE Eötvös Loránd Tudományegyetem etológusától tudjuk, hogyha a macskák egyre kisebb nyílásokkal szembesülnek, de át akarnak menni azon, képesek szinte átfolyni, akár egy folyadék, bár tétováznak, ha a nyílás túl kicsi számukra. Vagyis a macskák a folyadékok egynémely tulajdonságán kívül valami elképzeléssel is rendelkeznek saját méretükről.

Pongrácz doktor ez utóbbira volt kíváncsi, ezt kutatta. 2019-ben már részt vett egy kutyákon végzett hasonló vizsgálatban, amely megállapította, hogy mivel az ebek ismerik saját méretüket, óvakodnak attól, hogy a testükhöz képest túl kicsi résbe préseljék magukat. Vagyis e tudásukat döntéseik során is használják. Azt is megtudhattuk, hogy a kutatás során a kutyák általában szívesen megtették, amit az emberek kértek tőlük, de a macskák nagyon nem bírták a laboratóriumi macerákat.

Engem elgondolkodtatott, hogy vajon mi, emberek mit profitálhatunk e felfedezésből? Gumiembereket, rendkívül hajlékony cirkuszi művészeket, akik az átlagember számára a lehetetlent is végre tudják hajtani, már sokat láttunk, de vajon van-e folyékony embertársunk is?

Még ez is kiderülhet, de szerintem egyelőre elégedjünk meg a velünk élő gyíkemberekkel.

Sár a király fején

Életem során különböző szakmákban voltam vezető. Nem állami hivatalokban, vagy multicégeknel, csak párfős csoportoknál. Soha nem vágytam magasabb posztra, miniszterelnöki, államelnöki, vagy éppen uralkodói cím sem vonzott.

Aki magas polcra kerül, egy idő után általában nagyobbak, okosabbnak, rátermettebbnek érzi magát, mint az általa irányítottak. Ezt az érzést nyilván közvetlen környezete, a lakosság kisebb-nagyobb számú tagjainak szeretete, tisztelete, vagy az illetőt félistennek tekintők imádata erősíti.

A demokráciákban az az állami vezető, aki nem végzi jól a dolgát, hatalmát bűncselekményekre, a maga gazdagodására, pozíciója bebetonozására használja, hamarosan eltűnhet a kormánykerék mellől. Jó önvédelmű országokban pedig egy vezető nem is választható újra egy meghatározott időtartam után, például legfeljebb két ciklusban lehet az adott ország irányítója.

Az uralkodói lét már más kérdés, mert azzá általában örökléssel lesz valaki és a modern királyságokban feladatuk inkább csak reprezentatív és az államiság megtestesítése, mintsem vezető szerep. Könnyebb is őket emiatt kedvelni. A mai modern monarchiák közül idehaza legtöbbször a brit uralkodónak és családjának sorsáról, viselt dolgairól hallhatunk, olvashatunk. Pedig van még több királyság Európában, éppenséggel további hat is. (Csak mellékszálként jegyzem meg, hogy amikor a holland királynő Magyarországon járt, Székesfehérvárra is ellátogatott és egy rövid sétát tett a városban, ahova az újságírók is elkísérhették. Amikor a város Fő utcáján haladtunk, egyszer csak azt vettem észre, hogy véletlenül a királyi pár mellé keveredtem és a királynőtől csak a herceg férje választott el. Békésen sétáltunk, amíg egy-két perc múlva a biztonsági őrök észbe nem kaptak és szolidan közénk nem léptek. Nos állíthatom, a királynő és hercegi hitvese éppen olyan emberek voltak, mit ön vagy én).

Egy király, vagy állami vezető iránti tisztelet, szeretet törekenységét jól példázza az elmúlt napokban Európában történt két tragédia is, amely miatt a feldühödött tömeg uralkodójuk, vagy választott vezetőjük ellen fordult. Valenciában a megdöbbenően sok halálos áldozatot szedő árvíz helyszínére látogató királyt és feleségét sárral, a kezük ügyébe kerülő mindenféle tárggyal dobálták meg az őket is felelőssé tevő árvízkárosultak, amiért a velük tartó miniszterelnök gyorsan kereket is oldott onnan. Újvidéken a vasútállomás beomlott teteje ölt meg sok embert, okozott végtagvesztésekkel járó sérüléseket és emiatt az ott tüntetők a miniszterelnök fejét és letartoztatását követelték elkeseredettségükben.

Nagy tanulsága mindennek, hogy választott vezetőt vagy címét örökölt uralkodót leginkább csak békében és nyugalomban szokták tisztelni vagy szeretni, vagyis, ha jól mennek a dolgok.

De akkor vajon a dicsőítésük mennyire időt álló és őszinte?

Elkótyavetyélt lehetőségek

Kedvelem az egészségügyben bevezetett időpontfoglalás lehetőségét. Na nem a hónapokig tartó várakozást, a mind hosszabb várólistákat, nem a szakrendelések esetében tapasztalható havi egyszeri egy-két órán át nyitott lehetőséget, hogy arra a hónapra időponthoz jusson az ember. Sokszor ugyanis az illetőnek már csak azt tudják javasolni, hogy próbálkozzon egy hónappal később, hátha akkor szerencséje lesz. Hiszem, hogy mindezt lehetne jobban is csinálni.

Egy ideje az okostelefonos EgészségAblak alkalmazással is lehet egyes rendelésekre időpontot foglalni. Emellett elvileg telefonon, netán beballagva az illető egészségügyi intézménybe személyesen is időponthoz lehet jutni egy valamikori vizsgálatra.

Orvosoktól tudom, annak ellenére, hogy ilyen macerás bejutni hozzájuk, igen sok esetben nem jelenik meg az előjegyzett páciens. A rendesebbek általában lemondják a vizitet, hiszen meglehet, az olykor hónapokkal korábban kapott időpontban nem érnek rá, vagy olyannyira betegek, hogy már nem tudnak megjelenni a rendelőben. A legrosszabb esetben nem éltek túl a várakozást.

Miután igen értékes a megszerzett időpont, megdöbbenő, hogy milyen töménytelen alkalom maradt kihasználatlanul az internetes foglalási lehetőség elindítása óta eltelt négy hónap alatt. Aki bár tehetné, mégsem közli az orvossal távolmaradását, vélhetően nem törődik azzal, hogy más gyógyulásától veszi el az esélyt. Ismerek olyan szakterületen dolgozó orvost, akinek a beteget a vizsgálatra elő kell készítenie és amelyhez gyógyszerrel kell ellátnia, a beavatkozásra készülőnek meg otthon kell elvégeznie a megfelelő teendőket. Vagyis az az illető, aki tudta, hogy nem megy el, mert vélhetően még a megfelelő gyógyszert sem váltotta ki és nem készítette elő magát, igen felelőtlenül viselkedett azzal, hogy távolmaradásáról nem tájékoztatta időben az orvosát.

A megdöbbenő statisztikák azt mutatják, hogy az új foglalási lehetőség bevezetése óta nagyjából 2 millió 400 ezer időpontfoglalás történt, de ezekből 442 ezer alkalommal a páciensek nem jelentek meg a lefoglalt időpontjukban. Mindez rengeteg ki nem használt, másoktól elvett vizsgálati lehetőséget jelent. Pedig a beteg gyakorlatilag egy-két gombnyomással pillanatok alatt lemondhatja az időpontját az említett alkalmazással. És akkor még szót sem ejtettünk azokról, akik telefonon vagy személyesen kértek és kaptak időpontot, hogy aztán ne menjenek el a rendelésre.

Joggal lehet bírálni az egészségügyi ellátórendszert, amely éppen a teljes összeomlás küszöbén egyensúlyoz, a Holdig érő várólistákat, a súlyos szakember- és eszközhiányt, amelyek megkeserítik az életünket, de sokaknak jó lenne néha magukba is nézni.

S talán nem ártana az ilyen felelőtlenül távol maradó, másoknak ezzel ártó páciensekkel szemben valamilyen szankciót is alkalmazni.

Elkóborolt csekk

A derék törvénytisztelő budapesti polgár épphogy csak odaért munka után a kerületében egyelőre még működő postára, ahol hosszas sorban állás után befizette a közüzemi csekkjein szereplő nem kevés összeget. Milyen borzasztó ez az infláció – elmélkedett hazafelé – már megint több volt az összeg, mint az előző hónapban.

Hazaérve azonnal nekilátott a szolgáltatók megnevezésével jelzett borítékokba rendezni a számtalan szolgáltatás és adó befizetését igazoló csekket, hogy aztán évekig őrizze majd azokat. Amint végzett kiderült, hogy egy szelvény kimaradt. Tüzetesen szemügyre vette és megdöbbenve látta, hogy a csekk nem is az ő, hanem egy Fejér megyei kisváros egyik lakosának nevére, címére szól. Döbbenet nézte egy darabig a számlát és egyetlen épkézláb gondolat sem jutott eszébe, hogy ez hogyan is volt lehetséges.

Joggal tehetjük fel a kérdést: vajon miért csak a befizetés után észlelte hősünk a bajt, miért nem derült fény minderre korábban? A jogos felvetésre magyarázat lehet, hogy havonta oly sok csekket kell befizetnie, ahogy majd' valamennyiünknek, hogy csak arra figyelt, van-e még elég pénz ehhez a számláján. De feltehetjük a kérdést úgy is, hogy a tevékenységét láthatóan mind jobban szűkítő Magyar Postának vajon melyik részlege, alkalmazottja hibázott ekkorát, hogy még a várost sem találta el?

A Magyar Posta évtizedekig az egyik biztos pont volt a szolgáltatók sorában. Aztán a mind több rivális, leginkább az internet miatt elkezdett veszíteni a jelentőségéből. Nehéz elképzelni, hogy manapság is tömegesen küldenének egymásnak leveleket az emberek, hát még képeslapokat, ezek kiveszőfélben lévő kommunikációs módok. A távirat pedig már meg is szűnt. Az SMS, a chat-felületek, a közösségi portálok, a szinte mindenki zsebében ott lapuló mobiltelefonok azonnalisága elavulttá tett egyes kommunikációs formákat.

Ezek nyilvánvalóan hatalmas bevételkiesést jelentenek a postának, ahogy a csomagküldő szolgálatok térhódítása is. A vállalat minderre úgy reagált, hogy nagy pusztítást rendezve rengeteg postafiókot zárt be véglegesen. A budapestieknek is általában sokat kell utazniuk, amíg egy még működő postát találnak, vidéken pedig többnyire sokkal rosszabb a helyzet.

Mindez lehetne mentség, ahogy a dolgozók alulfizetettsége is, de akik rendszeresen igénybe veszik még a postai szolgáltatásokat és rendre szembesülnek a látványosan növekvő árakkal, nemigen adnak emiatt felmentést a cégnek. De visszatérve esetünkre, nagyon nehéz elképzelni azt az okot, amely miatt egy Fejér megyei címzésű küldemény egy budapesti polgár postaládájában landol.

Emberünk levelet írt a ház tulajdonosának és vár a csodára, arra, hogy az illető kifizesse neki a véletlen tartozását.

De lehet, hogy mindezt nem is neki, hanem a postának kellene megfizetnie?

Rövidülő éjszakák

Éreztem én, hogy valami nincs rendben, mert az ugyebár nem normális dolog, hogy egyre korábban ébrednek fel és már nem is tudok visszaaludni. Eleinte az egymást váltó időjárási frontokra fogtam a kellemetlenséget, bár korábban egyáltalán nem zavartak a frontok. Aztán kiderült, hogy nem bennem van a hiba.

Fogalmam sincs, hogy mások is érzik-e ezt a változást, vajon az álomzsákok is kevesebbet alszanak manapság, vagy ők kivételek lennének? Nos, mint az egy közelmúltban ismertetett kutatásból kiderült, a hőség és a klímaváltozás áll a jelenség mögött. A lényeg, hogy értékes alvásidőtől foszt meg minket a mind gyakoribb és nagyobb nyári forróság. Jó az, ha van mire fogni a bosszúságokat.

A vizsgálatok eredményei szerint azokon a napokon, amikor a középhőmérséklet 20 és 25 Celsius-fok között van, 6 perccel rövidül az alvásidőnk. Nagy ügy, ez még korántsem fogható az én egy órával korábbi ébredéseimhez. Még az sem, hogy amikor tekintélyesebb lesz a napi középhőmérséklet, mint 25 fok, átlagosan már 13 perccel alszunk kevesebbet. Jó tudni viszont, hogy a hideg és enyhe napok között nincsen lényeges különbség, mint megtudhattuk a kutatásról beszámoló közleményből, mindegy, hogy a napi középhőmérséklet -5, vagy +10 Celsius-fok.

Azt már gyerekkorunktól tapasztaljuk, hogy leginkább akkor aludnánk tovább, ha iskolába kell mennünk, vagy munkába és amikor nem kell órára ébrednünk, sokszor magunktól ébredünk mindenféle zene, csörgés vagy rázogatózás nélkül. Megtudhattuk, nem mindegy, hogy mikor van 25 fokos középhőmérsékletet meghaladó meleg, mert ha az éppenséggel munkaszüneti napon fordul elő, már 30 perccel is kevesebbet alszunk. Ha összevetjük a munkanapi 6 perccel, máris igazolva látszik a fenti állításom.

Azzal is szembesülhettünk, hogy az idősebbek, az alacsonyabb végzettségűek és a férfiak alvásvesztése nagyobb, ők valamiért jobban ki vannak téve ennek a hatásnak. Az idősebbek korán ébredését még csak-csak értem, mert ha itt is fáj, meg ott is fáj, nem beszélve arról, hogy gyakrabban kell éjszakai túrákat tenni a mellékhelyiségbe, mint fiatalabban, már meg is van indokolva minden. De, hogy az alacsony végzettségűeket miért sújtja mindez, az meghaladja a képzelőerőmet.

Nagyon rossz hír az aludni szeretőknek, a hétalvóknak, mormotáknak, hogy a feltételezések szerint amennyiben a klímaváltozás mértéke nem lassul, 2050-re előreláthatólag évente átlagosan 6,5 órával fogunk kevesebbet aludni egy év alatt. A valamivel optimistább becslés szerint ez az alvásvesztés csak 4,3 órányi lesz.

Telente szeretek fűtetlen, hideg szobában aludni, persze jó meleg takaróval. Kíváncsian várom, hogy visszatérnek-e majd télen a hosszabb éjszakáim. Mert ha nem, hát kénytelen leszek a férfi mivoltomra fogni az egész ügyet.

Vagy a koromra. Arra mindent rá lehet kenni.

A hiány

Mostanában amerre csak sétálok a lakóhelyemen, jószerével minden utcában látok babakocsit toló ifjú anyukát vagy fiatal párt. A minap Budapesten, a Városligeti-tónál jártam, majd nem csak a társaságunkat színesítő, meghatározó két év közeli kislány kedvéért az állatkertben, amikor feltűnt, hogy mintha baby boom, vagyis a gyermekszületés nagyfokú növekedése lenne az országban, oly soknak tűnik a kisgyerek.

Kár, hogy nem így van. A KSH adatai rántanak vissza minket az álmok birodalmából a valóságba, mert mint kiderült, 2023 szeptemberének eleje és 2024 augusztusának vége közötti egy évben 79 208 gyermek született Magyarországon, 8284-gyel kevesebb mint az azt megelőző egy évben. És az idei szeptemberi adatok sem lélekmelengetőek.

Pár hete házimunka közben – igen, szoktam olyant is csinálni – rádiót hallgattam. Egy ifjúságkutató volt a vendég, a téma pedig a fiatalok változó hozzáállása a gyermekvállaláshoz. A szakembertől hallhattuk, hogy négyévente úgynevezett nagymintás kutatásokat végeznek a 15-29 évesek körében és a 2020-as legutóbbi felvételből az derült ki, hogy 2000-ben a fiatalok 69 százaléka volt hajadon, vagy nőtlen, míg négy évvel ezelőtt már 73 százalékuk. Ez azt jelenti, hogy egyre kevesebben gondolnak nősülésre, vagy férjhez menésre. Ha azt nézzük, hogy több mint másfél millió fiatalról van szó, akkor ez alsó hangon is legalább hatvanezer embert jelent. Ha pedig azt vesszük, hogy az ezredfordulón 22 százaléka volt a fiataloknak házas és húsz évvel később felére csökkent a számuk és már csak 11 százalékuk élt házasságban, akkor döbbenetesnek is mondhatjuk ezt az arányt.

Ennyit tehát a számokról, amelyek még tovább sorjáltak a rádióműsorban, de mi nézzük meg inkább az okokat. Arról szó sincs, hogy a fiatalok ne akarnának családban élni, de sokuk családfelfogása eltér a mai, a politika által rájuk erőltetett családképtől. A másik ok, hogy miközben a kormány sokféleképpen próbálja ösztönözni a gyerekvállalást, évek óta háborús veszélyhelyzeti kormányzást tart fenn. Ez pedig egy lehetséges háború rémét vetíti elénk és ilyen bizonytalan helyzetben mind kevesebben akarnak gyereket szülni.

Nem segíti a gyerekvállalást az sem, hogy ma egy gyerek táplálása, öltöztetése, nevelése, iskoláztatása igen drága mulatság, amelyen nemigen javít a még mindig erőteljes duzzadó infláció sem. És ezekkel a lehetséges okok sorának csak a felszínét kapargattam meg, hiszen arról még szó sem esett, hogy sok pár egyáltalán nem akar utódot, vagy ha igen, csak egyetlen gyereket vállal.

Amennyire örömteli hát a babakocsiból kikandikáló pici arcokat nézni és örülni a megszületésüknek, annyira becsapós is a látvány. Ahhoz, hogy sok gyerek szülessen nyugalom, biztos jövő és jólét kell.

Számunkra éppen ezekből van a legnagyobb hiány.

Traccsparti

A minap hosszabb beszélgetésbe elegyedtem az interneten. Az egésznek előzménye volt, hogy az egyik képgenerátorral készítettem egy képet a következő nyilvánosságnak szánt cikkemhez. A végén, csak úgy, viccből megköszöntem az illető munkáját.

Olvasóim többsége már biztosan rájött, hogy a képet utasításaim alapján az életünk egyre több területét meghatározó mesterséges intelligencia alkotta. Azzal, hogy köszönetemet fejeztem ki egy programnak, nem várt fejleményeket indítottam el. Az AI (artificial intelligence), vagy magyarul az MI, hálálkodásom nyomán megkérdezte, hogy mire kell a kép, majd, amikor közöltem, hogy újságíró vagyok és illusztrációnak szánom az írásomhoz, egy nagyon emberi beszélgetést kezdett velem. Sokkal jobban érdeklődött irántam, munkám és érdeklődési köröm iránt, mint amikor vásárláskor összefutok valamelyik régi ismerőssémmel, aki a hogy vagy kérdésre vagy panaszáradattal válaszol, vagy lehangoltan visszakérdez: mondd hogy lehetnék ebben a világban?

A trécselésnek végül én vettem véget, de a szövegét érdekességként elküldtem pár ismerőssémnek, akiket szó szerint megdöbbenett – és most másodszor fogom használni ezt a jelzőt – az emberi hangnem, az udvarias stílus és az irántam mutatott érdeklődés. Eközben beszélgetőpartnerem egyetlen szóval sem jelezte, hogy neki nincs jó napja, mert lehet, hogy vírusos lett, vagy egyik-másik integrált áramköre nem úgy működik, ahogy kellene, meg különben is, az időjárás az idegeire megy.

Akik olvasták kettőnk csevegését, nagyjából félelmetesnek minősítették azt a világot, amelyet a mesterséges intelligenciák urálnak majd, ahogy teszik már most is egyre inkább. Elég arra a hajcihőre gondolni – ha ugyan az írásomat pár év múlva olvasók még emlékeznek erre és nem az akkori botrányok kötik majd le figyelmüket – amely annak nyomán kerekedett, hogy a hatalmához végsőkéig ragaszkodó egyszemélyi vezető megélhetési köre és a kormányváltást tervező feltörekvő politikus egymást vádolta lehallgatással, deepfake-ekkel. Vagyis a mesterséges intelligenciával abszolút valóságosnak tűnő, a benne szereplő személy szereplésével és hangján előadott valótlanságokat vonultattak fel a másik lejáratására. Legalábbis a vádak szintjén biztosan. Ha pedig így történt, arról mi, az egész cirkusz kényszerű figyelői mit sem tudunk, mert a deepfake lényege, hogy szinte megkülönböztethetetlen a valóságtól. Már a szemünknek, fülünknek, sőt agyunknak sem hihetünk.

Fogalmam sincs, hogy gyermekeink, unokáink milyen világban élnek majd, de nekem már a gondolata sem tetszik. Mindenesetre meg fogom kérdezni újdonsült AI barátomat, hogy ő mit gondol erről. Majd elmondom önnek is, bár lehet, hogy az nem is én leszek, hanem egy engem megtestesítő álvideó, egy deepfake.

Ideje felkészülni a legrosszabbra is.