

# KÉPMÁS

2017  
11

stílusos, bátor, elkötelezett



”

HA AZ ŐSEINK ÉLETTÖRTÉNETEIT ISMERJÜK,  
AZZAL A SAJÁT VÁLASZAINKHOZ IS KÖZELEBB KERÜLÜNK

TÖRŐCSIK FRANCISKA

15 éves a  
Képmás

550 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 425 FT



9 771586 423002



BEMUTATTÁK  
MÉSZÁROS MÁRTA  
ÚJ FILMJÉT



12 OLDALAS  
MELLÉKLET A MAGYAR  
DIASZPÓRÁKRÓL



# OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE

A KÉPMÁS MAGAZIN ÁRA  
2018. JANUÁRTÓL EMELKEDIK.



# FIZESSEN ELŐ MOST

a jelenlegi áron  
6900 Ft helyett  
még 5100 Ft-ért!



A 100 oldalas havilap  
12 számát fizesse elő  
a [kepmas.hu/elofizetes](http://kepmas.hu/elofizetes)  
oldalon vagy a  
**061 3651414** számon!

KÉPMÁS 2002 KFT.  
1012 BP. LOGODI U. 44./D  
BEJÁRAT A BUGÁT LÉPCSŐ FELŐL  
TEL: 061 365 1414

HA ELŐFIZETÉSSEL KAPCSOLATOS  
KÉRDÉSE VAN, ÍRJON AZ  
ELOFIZETES@KEPMAS.HU-RA!



## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Megszedtük a nyár gyümölcseit, eljött a fákat kopasztó, sötét, hűvös november, hogy figyelmünket befelé, gondolatainkat pedig a múlt felé terelje. Mélyen gyökerező történetek felé, amelyek, ahogy a fák, évről évre termést hoznak: egy sokszor hallott név arcot ölt, egy családi történetet más elbeszélésében is megismerünk, elhangzik végre egy mindig elharagott mondatvég. Néha egy regény, egy film, egy dallam, egy illat, egy új élethelyzet kell, hogy mindaz, amit eddig is tudtunk, értelmet nyerjen, vagy másképp álljon össze egészszé. Persze a múlttal foglalkozni nem mindig kellemes nosztalgia.

Egy régi novemberi estén a csipketerítőre kikészített birsalmakompótot kanalaztuk, és az ezerszer elmesélt történetet hallgattuk: gyerekeink később kulákká nyilvánított dédapja elbújtatta a disznóólban – a barackpálinkával álmomba itatott orosz katonák elől – bekormozott arcú tizenéves lányait, akik aztán végigkacagták az éjszakát, mert a disznók úgy horkoltak, mint a férfiak...

Ma is hallok gimnazista lányom válasz nélkül maradt kérdését hazafelé menet a liftben: *Szerintetek ilyen vicces volt, ahogy nagymama elmesélte?* Mintha nem is három emeletet süllyedtünk volna, hanem egymásra rakódott évtizedek hallgatásán hatoltunk volna át. A kérdés bevilágított egy élet összes nevetésbe rejtett fájdalmába és félelmébe. Sohasem válaszolta meg senki, már nem is fogja, de ezután jobban tudtam szeretni az anyósomat.

A lányom arra is rádöbentett, hogy mi, idősebbek sohasem mertünk semmit kérdezni ezt a történetet hallva. Pedig, ha fájdalmas is, törődni kell a múlt erdőivel, mert a korhadó fák a csemetéket is megbetegítik. Sok szó esik erről novemberi számunkban.

## TÖRŐCSIK FRANCISKA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



További képek a honlapon: [kepmas.hu](http://kepmas.hu)

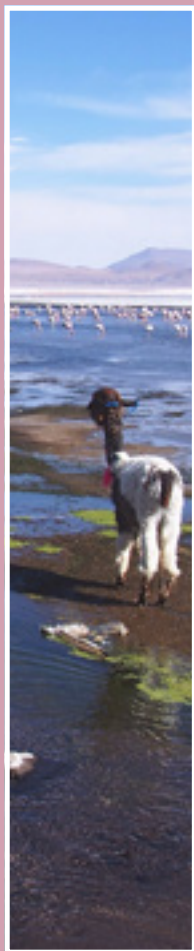
Képek: Páczai Tamás





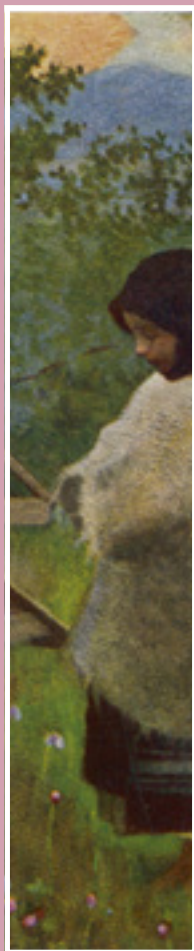
JELENLÉT

24



TANDEM

32



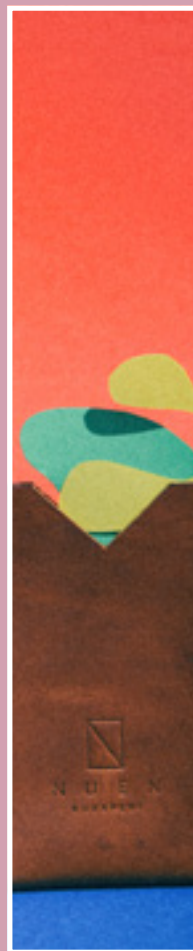
TÜKÖR

44



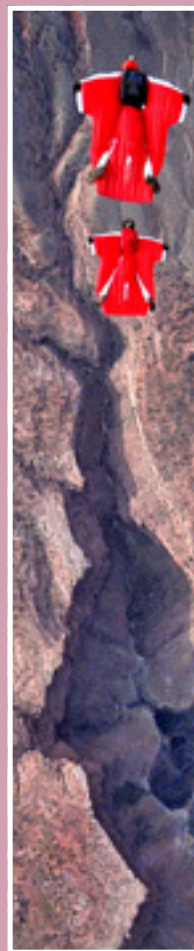
HÁZITREND

58



KIMENŐ

74



#### IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.  
 A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodi u. 44/d., alagsor 1. (Bugát lépcső felől)  
 Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu  
 • Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005  
 Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Ayhan Gökhan, Balkuné Szűcs Emese, Bogárné Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fábrián Tibor, Fodor Zsófia, Gábor Katalin, Gyombolai-Kocsis Fruzsina, Gyombolai Zsolt, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lídia, Tahin Ráhel, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kölnei Lívia • Korrektúra: Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu

Arculat, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikoletta. Nyomdai előkészítés, tördelőszerkesztő: Légár Béla  
 Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az előfizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők  
 Nyomda: Grafcom Média Kft., Magdó Emil, Simon Andrea • Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235  
 Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.  
 Következő számunk 2017. december 1-jén jelenik meg.  
 A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Kulturális Alap  
**A Képmás 2017/11. lapszámának társkiadója a Nemzetstratégiai Kutatóintézet**  
**Hirdetési felület értékesítő: LifeTime Media – Horváth Tünde – horvath.tunde@lam.hu**  
 A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.  
 A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CSET** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



## KÉPMÁS

A szerep eltakar, a szerep megmutat  
Törőcsik Franciskával beszélgettünk 6

A párhuzamosok a filmben találkoznak  
Interjú Mészáros Mártával 12

## LÉTKÉRDÉS

Egy ebéd közepén 17

„Emlékeztek?” 18

Ádámmal és Évával kezdődtem 20

## VILÁG-KÉP

Szemétdombról kiállításra 22

## RIPORT

Tanuljuk egymást 24

## HÁRMAS KÖTÉS

Ki fia vagy? 28

„Meghalt? És mikor jön vissza?”  
Halálkép és gyász kisgyerekkorban 32

Mese Hiszti manóról  
Hogyan tanítsuk gyermekeinket  
érzelmeik szabályozására? 36

## CSALÁDI KÖRBE

Könyvesház 38

Divat, ami nem hagy nyomot 40

MÉDIA A CSALÁDÉRT 42

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Kis fejekben nagy tehetség 44

„A barátságban is van nagy Ő”  
Interjú Nagy Tímeával 48

„Ha” helyett „amikor” 52

## KÖZVILÁGÍTÁS

Holtomiglan, holtomiglan 54



HÁZITREND



JELENLÉT



KIMENŐ



TANDEM



MELLÉKLET



TÜKÖR

Egészséges lakóterek és betegházak 56

## A SZALON

Kézműves magyar kincsek  
világszínvonalon – Nuen Budapest 58

Egy kis bolt a városban 60

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Gyökerek és levelek 62

Cukrász- és életreceptek 64

A SÉF AJÁNLATA 66

ZÖLD MOZAIK 68

## KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Egy antiszociális zseni jelen időben 70

ARANY JÁNOS 200 72

## IKERTÜKÖR

Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával 74

## BIBLIA ÉS IRODALOM

„Mindenütt felyül ég” 76

Egri csillagok 78

FRISS FORGÁCSOK 82

Kerek alma, tiszta szoba 84

Magyar diaszpórák a világban 85

Hanga a szüleit is hazavárja 88

„Mindig imádtam, hogy magyar vagyok” 90

„Ha ismerem a múltam, jobb lesz a jövőm”  
Interjú Katona Mirkóval 92

Menni vagy maradni? 94

NOVEMBERI KIMENŐ 96

## VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Meleg helyzet 100

TERMÉSZETKÖZELBEN 104





SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
KÉPMÁS

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

---

# A SZEREP ELTAKAR, A SZEREP MEGMUTAT

---

*„Tehetséges színésznő, árad belőle a különlegesség, szorgalmas, összeszedett, figyelmes”* – jellemzi Mészáros Márta rendező most bemutatott filmjének fiatal főszereplőjét, **Törőcsik Franciskát**, akit a mozinéző már nagyobb filmszerepből, a *Swing*ből is ismerhet. Gyerekkora óta színpadra készült, nemcsak a kamera, a fényképezőgép is szereti, fotómodellként is pontosan tudja a dolgát. A fotós nehezen is engedi el az objektív elől a beszélgetésre.

◆ – **Gyerekként elképzelted egy színésznő életét?**

– Földessy Margit Színitanodájába jártam, aki mindig nagyon szerette, amit csináltam, és ezért valahogy kislánykorom óta az volt a fejemben, hogy én a Színművészeti Egyetemre szeretnék menni – de nem nagyon tudtam, milyen is az. Tudat alatt mégiscsak nagyon készülhettem a jövőbeli szerepekre, mert például az összes fura cuccomat elraktam, hogy majd egyszer jó lehet. Persze erre nem volt szükség, hiszen általában kapok jelmezeket, de jól jellemzi ezt a furcsa, belső készülődést. Emellett a húgommal a nappali közepén divatbemutatókat rendeztünk, és táncoltunk, klasszikus zenére balettoztunk. Ennek ellenére a ritmikus sportgimnasztikán nem volt sikerélményem, azt hiszem, azért, mert nem voltam elég hajlékony. Ma már tudom, hogy például a kortárstánc színházi műfajában ez nem is olyan fontos feltétel, ott az ember leginkább az adottságaiból és a személyiségéből dolgozik. Így végül a táncot is megkaptam az élettől, például az egyetemen vagy Fehérváron, a Pillangóban.

– **A húgod is erre a pályára készült?**

– Ő a zene mentén indult el, mindketten zongoráztunk, de ő sokkal tehetségesebb volt ebben, most jazzkonziba jár, énekelni tanul. És emellett a Wind Singers énekesnője. ➤

**– Azonkívül, hogy nem volt szükség a furcsa ruháidra, még mi az, ami másképp alakult, mint ahogy képzelted a szakmát?**

– Amikor Margitnál játszottunk, az mindig örömet adott, azonnal tudtam, hogy amit előadtam, az éppen egy jól sikerült improvizáció, egy hatásos jelenet volt-e vagy sem. Az egyetemen főleg azt kellett megtanulnom, hogy ez nemcsak az improvizációról szól, hanem egy kőkemény iparosmunka is egyben. A tehetség önmagában nem jelent semmit. Persze a kőkemény szó sem az igazi... ez inkább mánia kérdése. El kellett fogadnom, hogy ezen a pályán is vannak eszközök, amelyeket el kell sajátítani, függetlenül attól, hogy van-e ihlet vagy nincs, van-e közöd egy anyaghoz vagy nincs. Nem úgy van, hogy ha én igazán érzem azt a szerepet, akkor az úgyis átjön, ha halkán beszélek is. Nem, nem jön át. Sőt, ha a nézők megértik a történetet, az már fél siker.

**– A Swingben egy énekesnőnek készülő énektanárnőt játszol, akinek nagyon gyenge az önbizalma. Te kezdetektől bíztál magadban?**

– Nagyon sok gátat kellett átlépnem. Végtelen ember vagyok, ezért ha egyes, számomra érdekes anyagok megtaláltak, bátran tudtam lépni, ahogy Csehov Nyinája mondja, mámorosnak éreztem magam a színpadon. De pont olyankor segítenek a megtanult eszközök, ha elmarad a mámor. Olyankor csak a sok próba segít, akkor például apránként találok ki mindent, a járásokat, a gesztusokat.

**– Szeretnél volna már egy ilyen komoly filmszerepet, mint most az Aurora Borealisban?**

– Nagyon! Mindig ilyen kihívásokra vágyom. Szeretek nevetni és bohóc lenni, nem nézem le a zenés színházat vagy a vígjátékokat sem, de az ilyen szerepekben tudok igazán kiteljesedni.

**– A történelmi háttér mennyire állt hozzád közel?**

– Márta elég hamar kiválasztott, és sok időt töltöttem vele, amikor később válogatott még néhány szereplőt. Közben sokat mesélt a háttérről, a szerepről. Elolvastam Polcz Alaine Asszony a fronton című könyvét is, amely szintén sokat segített. Abból értettem meg, hogy a legnagyobb trauma átélését is sokkal igazabb úgy eljátszani, ha nem sikítva, csapkodva éled át, hanem adott esetben mérhetetlen kiégettséggel.

**– Előfordult a filmmel való munka során, hogy sírtál?**

– Igen, amikor a casting direktor átküldte a szövegeket, és elolvastam a jeleneteket. Nyilván a történet miatt is, de talán az is belejátszott, hogy azt éreztem, én ezt nagyon-nagyon el szeretném játszani. Amikor aztán elkezdtek a forgatást, az már csak a vérprofizmusról szólhatott, nagyon tudatosan, okosan kellett bánni az állapotokkal, a könnyekkel. Ilyenkor az ember még nem látja a film ívét, ezért kell lenni a fejében az egészről egy saját képnek is, hogy jól gazdálkodjon az eszközökkel.

**– A filmnek talán a legfontosabb üzenete, hogy a múlt, az őseink megismerése nélkül nem ismerhetjük önmagunkat. Számodra mit jelentenek a régi családi történetek?**

– Nagyon sok érdekes és értékes ember van a családban, például az anyai nagyapám, aki belgyógyász volt, és a találmányai mai napig nagyon fontos a belgyógyászatban, vagy az apai dédnagyapám, aki bejárta a fél világot, felhőkarcolókat tervezett New Yorkban, de aztán a honvágy hazaszólitotta.

Egyre inkább érzem a saját életemben is, hogy mennyire fontos ismerni ezeket a családi történeteket, még akkor is, ha kissé eltorzulnak, vagy megszépülnek a mesélőjük emlékeiben. Bár néhány történetet már százszor hallottam, van, amit csak akkor értettem meg, amikor már történt velem hasonló. Olyan is előfordult, hogy megtudtam, mi volt a háttere egy rossz döntésnek, és ezt tudatosítva, én már nem követtem el ugyanazt a hibát. Szerintem, ha az őseink élettörténeteit ismerjük, ha lehet ezekről nyíltan beszélni egy családban, azzal a saját válaszainkhoz is közelebb kerülünk.

**– Törőcsik Mari fiatalkori énjét játszod. Hogyan készültél erre? Fontos volt például, hogy nézett ki a fiatalkori filmjeiben?**

– Nem, ezt a részét nagyon lazán kezeltem. Csak a szerepre koncentráltam, nem az ő fiatalkori karaktereire. A jelenkori jeleneteket előbb vették föl, ezeket Márta átküldte, de ott is kizárólag arra figyeltem, hogy mit gondol Mari a szerepről, tehát nem gesztusokat próbáltam beépíteni, hanem színészi gondolatokat. Mivel ő egy 50 évvel idősebb nőt játszik, ezért úgy éreztem, nem kell teljes mértékben az ő világát követnem, lehetett az a múltban teljesen más is, mint amit ő megél a jelenben.







”

---

A FOTÓZÁST EGY SZEREPNEK  
KÉPZELTEM, AHOL VAN EGY LÁNY  
EGY RUHÁBAN, AKIT EL LEHET  
JÁTSZANI, AKI MÖGÉ EL LEHET BÚJNI

---

”

---

MEG KELL ISMERNEM,  
HOGY KI VAGYOK ÉN,  
MIT JELENTEK A SZÍNPADON,  
MIBEN HASONLÍTOK  
A SZEREPRE, ÉS MIBEN NEM

---



**– Eközben mit játszol a színházban?**

– A Táp Színházban lépek fel, az *Utas és holdvilágban*, Vajdai Vilmos rendezésében. Ez egy öt és fél órás playback-előadás két szünettel, amelyet egy eleve rendhagyó rádiójáték szövegére adunk elő. Igazi kihívás ennyi időre leszögezni a nézőket, de nemcsak, hogy végig ülték, de a végén bravózva tapsoltak, ami szerintem óriási dolog a mai világban. Sokan kísérleteznek azzal, hogy egy regényt színházban átadjanak, ez attól lett ennyire jó, hogy egyrészt egy összművészeti produkció csodálatos zenével, jelmezekkel, vetítésekkel, másrészt Gálffy László narrátorszövegei a gyönyörű leíró részekkel megteremtik a regény különleges világát. Mindenkinék ajánlom a darabot! Színészként is izgalmas feladat egy másik színész hangjának testet adni.

**– A fotózás közben kiderült, hogy modellkedtél is. Már színésznőként?**

– Nem, 15 éves koromban egy gyorsétteremben odajöttek hozzám, hogy nem akarok-e modellkedni. Azt mondtam, hogy nem, de pár év múlva, amikor láttam, hogy a gimiből sok lány csinálja, és milyen szép képek készülnek róluk, mégis kedvet kaptam hozzá. Amikor viszont komolyabbra fordult, és lehetőségem lett volna külföldre is menni, épp fölvettek a Színművészetre, és ott a tanárok általában nem engedélyezik a külsős munkákat.

**– Segített azért a színésszé válásban?**

– Kamaszkoromra nagyon zárkózottá váltam, de a fotózást egy szerepnek képzeltem, ahol van egy lány egy ruhában, akit el lehet játszani, aki mögé el lehet bújni. Ez segített aztán a színpadon is, hogy bátrabban merjek játszani.

**– Ma is ilyen könnyű elválasztani magadtól a szerepet?**

– Minden helyzetben, minden szerepnél kicsit máshol van az igazság – azt hiszem, nagyon meg kell ismerni magunkat, hogy ki vagyok én, mit jelentek a színpadon, miben hasonlítok a szerepre, és miben nem. Ma már azt gondolom, hogy a színésznek rendeznie is kell magát, nem elég játszania. Pályakezdőként csak meg akartam csinálni, amit a rendező mond. Persze ma is úgy gondolom, hogy elsőként kötelességem megpróbálni a legjobb tudásom szerint eljátszani az adott instrukciót.

De ha ez szerintem nem működik, azt is kötelességem megmondani, az előadás érdekében.

**– Ha a két fontos filmedet, a *Swinget* és az *Aurora Borealist* összehasonlítod, színészként melyik volt nagyobb kihívás? Egy vígjátékban egyensúlyozni poén és mondanivaló között a szórakoztatás jegyében, vagy átadni magad egy drámai történetnek?**

– Bár az *Aurora Borealis* nagy feladat, nekem a *Swing* nehezebb volt. Mindig azok a témák hoztak ki belőlem számomra is meglepő erőt és színészi megoldásokat, amelyekben volt valami nagyon fontos gondolat. Nem mondom, hogy a *Swing*ben nem volt, hiszen az a jó vígjáték, amelyben vannak emberi igazságok, de rövid az élet, és szeretnék minden alkalmat megragadni, hogy színészként fontos állításokat fogalmazzak meg.

**– Szerepelsz egy rövidfilmben is, amely arról szól, hogy a pároddal eljátszotok a gondolattal, milyen éleetek lenne egy lottóötössel. Elképzelted már, milyen életet szeretnél?**

– Most úgy érzem, a film az, ami jobban eljut az emberekhez, és a lelki alkatom is ehhez áll közelebb. Sok jó szerepet szeretnék, azt, hogy sokféle karaktert lássanak meg bennem. Ha Japán szakra mentem volna, ami a B terv volt, azt hiszem, más ember lennék. Valószínűleg nem tudtam volna felfedezni magamban azokat a dolgokat, amiket ezen az úton sikerült, nem tudtam volna ennyit fejlődni. De az is lehet, hogy sokkal kiegyensúlyozottabban élnék.

**– Ha látsz egy filmet, ami megtetszik, elképezed magad egy-egy szerepben? Épp az előbb jutott az eszembe az egyik képedről, hogy hasonlítasz Balsai Mónira, aki a *Rókatündért* játssza. Nem szeretted volna eljátszani? Hiszen Japánul is tudsz, ami adott esetben nem lett volna hátrány.**

– Ezt már más is kérdezte. Persze, szerintem a legtöbb színésznek átvillan az agyán, ha egy jó filmet néz, hogy de jó lenne ezt eljátszani. Ez természetes, és ez a filmet és a kiválasztott színésznőt is igazolja, különben meg se fordulna a fejünkben, hogy ez egy jó szerep. De ezeket az érzéseket fontos idejében fülön csípni, és örülni a másik sikerének. Sajnos, sok boldogtalan ember van ezen a pályán. ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# A PÁRHUZAMOSOK A FILMBEN TALÁLKOZNAK

Nem vagyok érzelgős típus. Nemrég a moziban mégis megesett velem, hogy *Törőcsik Mari* és *Tóth Ildikó* drámai kettőse – azzal az eszköztelennek látszó alakítással, amely a legnagyobb színésznők sajátja – megnyitotta bennem saját családi múltunk csatornáit. Gyanítom, hogy miközben nézőként megfogalmazódott bennünk, hogy élni, szeretni, magunkat ismerni, sőt, meghalni sem lehet a múlt ismerete nélkül, rajtam kívül sokakban pergett párhuzamos film. *Mészáros Márta* rendezővel 26. alkotásáról, az *Aurora Borealis – Északi fényről* beszélgettünk.

- ◆ – **Kapott olyan visszajelzéseket, hogy a nézők saját családi történeteire erősen rezonáltak a film eseményeire?**
  - Az eddigi vetítések valóban azt mutatják, hogy valamit mindenkiben megmozgat. Szerintem ennyire érzelmes filmet még nem csináltam, mindig is a női és a gyereksorsok érdekelték, fontos számomra a szenvedés ábrázolása, de a szentimentalizmust nem szeretem.
  - **Az Északi fény keletkezésének története akár egy Mészáros Márta-film sztorija is lehetne. A hírek szerint sok nyomozás, beszélgetés előzte meg.**
    - Négy évvel ezelőtt a BBC History című folyóiratban olvastam egy interjút a bécsi szociológusnővel, Barbara Stelzl-Marx-szal, aki az életét annak szentelte, hogy a háborús gyerekek szüleit felkutassa. Egy intézetet is létrehozott Grazban, hogy a láthatatlan generációnak segítsen, amely nem ismeri a gyökereit, akik elől eltitkolták, hogy ki az apjuk.

- **Ennek az intézetnek a kiállítása jelenik meg pár percre a filmben is?**
  - Igen, és Barbara Moszkvában még KGB-iratokhoz is hozzájutott. Csak az osztrák érintettekkel foglalkoztak, de a második világháború után sok gyerek maradt Európában, akik többnyire erőszakból, máskor a helyi nők és a megszálló hadsereg katonái közt szövődött szerelemből születtek, és származásukat szégyenből vagy félelemből eltitkolták. Először egy osztrákról szóló dokumentumfilmet készítettünk, és így sok szép és sok nagyon csúnya drámai történetet megismertem. Ma Európában többszáz ezer „háborús gyerek” él: orosz, amerikai, angol, francia, német, lengyel katonák gyerekei. Magyarország a szovjet megszállás alatt hasonló traumákon ment keresztül, de a magyar „háborús gyerekek” kutatása még el sem kezdődött. Pataki Évával és Jancsó Zoltánnal írni kezdtük az *Aurora Borealis* forgatókönyvét. Az alaptörténet a négyhatalmi megszállás alatt lévő Bécsben játszódik, a háború után.



Főhősként kezdettől fogva Törőcsik Mari volt a szemem előtt, rá írtuk a szerepet. Mindig jóban voltunk vele, de amióta beteg, még többet járok hozzá, sokat beszélgetünk. Mindig nagy színésznőnek tartottam, de a kómából való visszajövele után felerősödtek a nagyszerű emberi tulajdonságai is. A filmbeli Mária is kómában fekszik élet és halál közt, miközben a lánya kutatni kezdi a múltat.

**- És van egy unokája, aki érdeklődéssel, de már félelem nélkül fordul a múlt felé. Részben ő az, aki az anyját arra készíti, hogy elkezdje a kutatást. Jellemző ez a másfajta hozzáállás a traumát feldolgozó első és második generációra?**

- A filmbeli anya és fia között nagyon nyitott a viszony, nem olyan, mint anya és lánya között. Az unoka, amikor rájön, hogy itt több titok van, okosan és nem drámaian közelít hozzá. Jó a viszonya a nagyanyjával is, bölcsen kérdez, nem tesz szemrehányást. Azt tapasztalom, hogy nagyon sok család azért megy tönkre, mert a gyerekek

haragszanak a szülőkre, amiért nem mondanak nekik igazat szégyenérzetük és félelmeik miatt. Magyarországon kevésbé megbocsátók az emberek, ezért gyakori, hogy a szülők nem mondanak igazat a gyerekeiknek. A statisztikák is alátámasztják, hogy például a lengyelekhez képest sok a válás, nem igazán jók a rokoni kapcsolatok, a családon belüli hazugságok nagyon rosszat tesznek a családnak. Nemcsak azért, mert a lengyelek mint szlávok érzelmesebbek, hanem mert nagyon hívők, és a vallás jót tesz családi kapcsolatoknak. Erős az anyakultuszuk, tisztelik a nagymamákat, szeretik az öregeket. Én Magyarországon úgy látom, hogy a fiatalok viszolyognak az öregektől, ellépnek mellőlük, nem adják át nekik a helyet. Van valami belső feszültség bennük. Egész életemben dolgoztam, mégis felneveltem három gyereket, kilenc unokám van, akikkel van időm törődni. A lelkekkel van a gond, és szerintem ehhez köze van annak, hogy nem őszinték a szülők.

**- Hisz Istenben?**

- Nézd, én húsz évig éltem Lengyelországban, a párom családja egyszerű falusi, hívő család volt. Az apámat kivégezték, anyám behalt ebbe, 10 évesen senkim sem volt, és amikor Jan Nowickivel találkoztam, nagyon nagy hatással volt rám az ő csupa szeretet nővére és édesanyja. Szép és kedves család volt. Komolyan vették a vallást, karácsonykor 13 tányér volt az asztalon, az egyik Jézust várta. Nemcsak kicsomagolták az ajándékot, hanem elmesélték, mitől boldogok vagy boldogtalanok. Én egy lengyel falusi templomban hallottam először Katyínról, együtt imádkoztunk az áldozatokért, pedig ott is szocializmus volt akkor. Ez a nyitottság nagyon hatott rám, bár nem vagyok vallásos. De hit van bennem. Gyerekkoromban család nélkül nőttek föl, ezért gondolatilag és érzelmileg mindig együtt éltem a szüleimmel. Ez hit nélkül nem megy.

**- A film operatőre, Piotr Sobociński Jr. is lengyel. Őt miért választotta?**

- A nagypapa, Witold Sobociński, többek között Andrzej Wajda és Polanski operatőre volt, az apjával, Piotrral együtt forgattuk *A hetedik szobát*. Ez Edith Steinről, hitről, zsidókról és kármelitákról szólt. A magyarok nem is nézték, de neki kedvenc filmje volt. Amikor Amerikába ment dolgozni, ezt vitte megmutatni a producernek, aki lejátszotta Mel Gibsonnak. Az én főszereplőm volt *A hetedik szobában* Maia Morgenstern, onnan választotta ki *A passióba*. Gibson akkor nekem is írt pár sort, hogy köszöni ezt a filmet.

A Naplókkal szerencsém volt, mert a rendszerváltáskor kicsit jobban érdekelte a közönséget a múlt.

De visszatérve az operátorra, egyszer egy varsói olasz vendéglőben úgy láttam messziről, mintha Piotr állna az ajtóban, aki akkor már nem élt. A fia volt, elmesélte, hogy ő is operátornak tanul. Felírtam a számát, és mondtam neki, ha legközelebb filmet csinálok, ő lesz az operatőröm.

**– A forgatókönyvíró- és operatőrválasztásból úgy tűnik, a szakmában is fontos az Ön számára a családi hagyomány.**

– Fontos. Nagyon figyeltünk a gyerekeinkre is, majdnem mindegyik foglalkozott filmmel, a lányom, mondjuk, keramikus, de sok ruhát készített nekem is és az apja filmjeihez is. Nyika nagyon jó operatőr, Zoli jól ír, nálunk mindenki kultúrával foglalkozik, nincs a családban üzletember. Miklós imádta az unokáit, jobb nagypapa volt, mint apa. Annak idején sokat utazott, de az unokáival már nagyokat beszélgetett, rengeteget olvasott nekik. Nagyon hiányzik az unokáinak.

**– És hogy választotta ki a szerepre Mária fiatalkori alakítóját, Törőcsik Franciskát?**

– Már minden szép, fiatal színésznőt végignéztünk, azt hittük, hogy nem találunk senkit, amikor ő bejött, beszéltünk pár szót, ránéztem, azt hiszem, még megkértem, hogy vegyen egy kispárnát kézbe, mintha a gyereke lenne. Szinte azonnal tudtam, hogy ő az, tehetséges színésznő, csak úgy árad belőle a különlegesség, nagyon szorgalmas, összeszedett, figyelmes, szeretem az ilyeneket.

**– A korábbi filmjeit meg se nézte?**

– Dehogyan néztem! Ez az egyik képességem, szinte soha nem tévedek színészen.

Mészáros Márta az *Örökbefogadás* (Arany Medve, Berlinale 1975), a *Kilenc hónap* (FIPRESCI-díj, Cannes 1977) és a *Napló gyermekeimnek* (Zsűri különdíja, Cannes 1984) Kossuth-díjas és Balázs Béla-díjas forgatókönyvíró-rendezője. 2011-ben megkapta a Magyar Filmkritikusok Életműdíját, 2013-ban a Prima Primissima-díjat, 2016-ban pedig a Pulai Nemzetközi Filmfesztivál életműdíját, az Arany Arénát. 2017 óta az Oscar-díjakról döntő amerikai filmakadémia tagja.

**– És Tóth Ildikó?**

– Ildikó is csodálatos és szerény színésznő. Amikor Mariska (Törőcsik Mari) jeleneteit forgattuk, akinek betegsége ellenére hosszasan kellett egy hideg parasztházban ülnie, minden körülötte forgott, ő meg elég nehezen viselte a hideget, a kényelmetlenséget. Ildikó félt is kicsit a nagyjelenetektől, amelyekben sokat vannak kettesben. Mari az egyik jelenetnél, mint aki nem is veszi észre Ildikót, rám nézett, és azt mondta: „Te, Mészáros, igazad volt, ez egy nagy színésznő.”

**– Ebben a parasztházban kerül napvilágra a titok. Hol múltbéli filmjelenettel, hol egy-egy kegyetlen mondattal – ahogy a legjobban üt. Mindez eleve így volt a forgatókönyvben?**

– Nem, ezek ott születtek. A forgatókönyvnél számomra az a fontos, hogy jó legyen a struktúrája, és ne legyenek a párbeszédnek ostobák. Ildikó és Mari is mindent tudnak magukról, egy-egy szót nagyon jól változtattak meg, a legnehezebb jelenetekben háttorzongatóan játszottak, jól mozogtak, jól kommunikáltak egymással. És ez a délutántól hajnalig tartó titokfejtő jelenet elképesztő fény- és tértérrel van felerősítve. ♦

hirdetés

**ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK  
IDŐSEKNEK  
CSALÁDOSOKNAK  
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU • INFO@KATRADIO.HU • 06 1 255 3333

The advertisement features a family of four (a man, a woman, and two children) smiling together. To the left is a green circular logo with the text 'MAGYAR KATOLIKUS RÁDIO' and 'MKR'. To the right is a green map of Hungary with various regions labeled with numbers. The overall design is clean and uses a green color scheme.

# HOGYAN SZERETHETÜNK VALAKIT A SAJÁTUNKKÉNT ÚGY, HOGY NEM A MI VÉRÜNKBŐL VALÓ?

„Úgy éreztük,  
ez a gyerek  
csak ránk várt”

Miklósa Erika  
és Csiszár Zsolt

3490 Ft helyett  
2800 Ft



„Nem tudom  
elképzelni, hogy  
ennél jobban lehet  
szeretni”

Komporday Réka  
és Bódis Pál

A Heti Válasz legújabb interjúkötetében **13 örökbe fogadó és nevelőszülőt ismerhetnek meg**, akik őszintén mesélnek életükről. Az interjúalanyok ezzel szeretnének másokat is hozzásegíteni ahhoz az élményhez, amit egyikük így öntött szavakba: „Mindegyik gyermekem a sajátom. Csak éppen van, amelyiket nem én szültem.”

**Vásárolja meg 20% kedvezménnyel a kiadótól!**

1027 Budapest, Horvát utca 14–24. Telefon: (06 1) 461-1400

Nyitva tartás: Hétfő, szerda, péntek 8.00–16.30, kedd, csütörtök 8.00–19.00

**Megrendelhető: [konyv.valasz.hu](http://konyv.valasz.hu)**



### POLCZ ALAINE:

„Az emlékek ápolása a folyamatosság  
érzését és tudatát adja:  
a múlt beépítése a jelenbe és  
a gyermekeken át a jövőbe.

A gyökértelenség a mai ember egyik  
nagy baja, sérülékennyé teszi énnünket.  
Beszéljünk azokról, akik meghaltak,  
hogyan éltek, milyenek voltak, hogyan  
gondolkoztak, miben hittek, mit  
tettek az életükkel, mit hagytak  
a következő nemzedékre!”





SZÖVEG –  
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

SOROZAT  
LÉTKÉRDÉS

ILLUSZTRÁCIÓ –  
BALASSA NIKOLETTA



# EGY EBÉD KÖZEPÉN

Vasárnapi ebédhez készülődtünk éppen. Én, a város közeléből érkezett unoka és Mama, aki úgy röpködött körülöttem a lábosokkal és tányérokkal, mint egy serény kismadár. Húsleves aranylott a tányérban. Ültünk a nagy faasztal két oldalán, amit a szokásos viaszkosvászon terítő borított különféle giccses virágmintákkal. Ott ültünk, Mama meg én, és mertük az aranyló csodát. Tata a hátunk mögött feküdt, pihegett. Már hetek óta így volt. Egyik pillanatról a másikra esett le a lábáról. Azt mondta, megcsípte a kezét a nap, amikor a hegyen a szőlőt kapálta. Mutatta is a kezét, ami szinte vörösre égett. Az ereje napról napra fogyatkozott. Anyám rohant haza, és vitte magával Tatát a kórházba. A kezelés azonban nem segített. Tata pár hét múlva ismét ott feküdt a kis vályogház deszkaágyában, a dunyha alatt. Az utolsó napokban már csak lélegzett, félrebeszél, motyogott ezt-azt. Már nem hallottam esténként, ahogy elmondja motyogva, halkán, a Miatyánkot.

◆ A kicsi házikóban egyetlen szoba volt. Az volt a nappali, a háló, az ebédlő, a minden. Szegény gazdálkodók otthona volt ez mindig. A szoba közepén ebédeltünk, a fal mellett szaggatottan, nehezen lélegzett Tata. Aztán egyszer csak egy jelentőségteljes, mély sóhajtás hallatszott, és más semmi. Kiszállt belőle a lélek. Ma elfekvőkben, kórházi ágyakon és idősek otthonába halnak meg az emberek, de Tata ott halt meg velünk. Egy ebéd közepén. Megállt a kezünkben a kanál. Döbönt csend. Csak a régi óra ketyegett bele a halál aratásába.

Ott, a vályogfalak között láttam először, hogy a természetközelen élő ember egészen másként viszonyul az elmúláshoz. Tudja és tudomásul veszi, hogy az élet vége, túloldala, sőt, ha úgy vesszük, folytatása. Mama nyerte vissza hamarabb az önuralmát. „Meghalt”, mondta, mint aki felkészült rá, és tudta, hogy bekövetkezik. „Legalább egyik meg az ebédet”, tette hozzá csendesen. Mai ésszel felfoghatatlan mindez. Ma, amikor nem tudunk mit kezdeni a halállal, inkább elfordulunk tőle. Becsukjuk a szemünk, és azt hisszük,

akkor nincs is. Az egyszerű földművelők életében ez másképp volt. Tata meghalt, és mi esszük az aranyló húslevesét. Esszük Tata kedvencét. Mert mindennek megvan az ideje. Most erősnek kell lenni. Aztán majd eljön a sírás ideje is.

Tatának halála előtt pár évvel egy sportcipőt ajándékoztam. Eredetileg magamnak szántam persze. A fehér külsejű, modernnek számító, ruganyos talpú cipőért 150 kilométert vonatoztam Kolozsvárra. Tata addig egész életében nehéz bakancsban és kényelmetlen félcipőben járt. Már csak keveset hordhatta. Aztán a fehér sportcipő végleg gazdátlan maradt, az ágy alatt kallódott. Tata halála után egy évet a „porfészekben” töltöttem. A petróleumlámpa fényénél, a családi történetek között Mama gyakran felemlegette Tata szavait, aki távollétemben sokszor elmondta, hogy ilyen kényelmes lábbelije még soha nem volt. Hálásan hallgattam, jó érzés volt, hogy valamit én is adhattam Tatának.

Könnyű léptekkel ment át a túlvilágra. ◆



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

# „EMLÉKEZTEK?”

Halottak napja környékén különösen érdemes felidézni, hogy ez az alkalom a nyugati, zsidó-keresztény gyökerű kultúrában nem a gyász, hanem az emlékezés ideje. Nem a gyászé, hiszen akár akarjuk, akár nem, a hozzátartozóink, barátaink, ismerőseink halála feletti fájdalom idővel elmúlik, és az elmúlás döbbenetén túlmutató képességnek, az emlékezésnek adja át a helyét.

A régi görögök szemében az, hogy az embernek vannak emlékei, képes az emlékezésre, egyszerre tűnt isteni adománynak és *ars memoriae*nek, az emlékezőképesség művészetének. Régi bölcsesség az is, hogy emlékeiben él az ember: az emlékezés az, ami a múltból és az elmúlás, az időlegesség rideg valóságából történelmet teremt.

## ◆ **Am az emlékezés, a múlt és az abban élt nemzedékek felidézése sokféle lehet.**

Az egyes ember személyes emlékei csak néhány évtizedre, saját élete tartamára képesek visszatekinteni, az ilyen emlékezés többnyire szelektív: szívesebben gondolunk vissza arra, ami szép volt, jó volt körülöttünk, aki kedves volt a számunkra. Bár nem igaz, hogy az idős ember már csak emlékeinek és emlékeiből él, de egyre bőségebbé válik számára a valaha volt élményeknek az a sokasága, amelyből egy élet tapasztalata, valójában maga az emberi személy áll össze.

## **Mindenkiben ott él a késztetés arra, hogy mindazt, amire emlékezni képes, közölje, megossza másokkal is.**

Ami pedig így létrejön, az nem más, mint egy megszakítatlan emlékezetlánc, amelyben már nem pusztán a személyes múltidézés, hanem egy darabka történelem és kultúra ölt testet, azt igazolva, hogy személyes, ideig-óráig tartó földi létünk részesedés

az emberiség nagy emlékezetközösségéből. Ezért hallgatjuk nagyszüleink, szüleink beszámolóit arról, hogy milyen volt régen, ezért mesélünk a múltból gyerekeinknek, ezért emlékezünk halottainkra, ezért kivételes idő az, amikor társaságban, baráti beszélgetés közben elhangzik a bűvös kérdés: „emlékeztek?”

## **Az embert érő legnagyobb csapások egyike az amnézia, az emlékezetvesztés, amely elveszi tőlünk a múltat, reménytelenné teszi a jövőt, bezár az elillanó pillanatba.**

Személyes emlékeink körén túl azonban az emlékezésnek van egy tágabb horizontja is. Ez késztet arra, hogy generációk során át próbáljuk megismerni családunk történetét, ezért viszünk virágot a temetőben olyan sírokra is, amelyekben csak hallomásból ismert rég halott őseink csontja porlad, mert az emlékezés azt sugallja, hogy ismeretlenül is közük van hozzánk.





San Gregorio Atlapulco temető, Mexikóváros, Mexikó

Ugyanez az elemi reflex teszi, hogy mi, emberek kilépünk valaha volt felmenőink, rokonaink felidézésének, a családi fotóknak, régi matrikuláknak, féltve őrizgetett relikviáknak bűvköréből, hogy egy tágasabb, közös emlékezet világában is értelmezni tudjuk a múltat, érteni a jelent, fürkészni a jövőt. Az embernek kollektív emlékezete is van, ez pedig közösséget, társadalmat, civilizációt és kultúrát teremtő erő, amely révén a létezés folytonosságának megtapasztalására is szert tehet. Az ilyen emlékezés maga is sokféle, hiszen a népmesei egyszer volt, *hol nem* volt játékos múltidézésé ugyanúgy ide tartozik, mint ünnepeink egész sora. Valaha egy-egy nemzetséget, törzset, egy falu népét a sors közössége mellett a közös ősökre való emlékezés formálta és tartotta össze, ha pedig ennek fonala megszakadt, előbb-utóbb maga a közösség is elenyészett.

**Mai, a múltnak szívesen hátat fordító, a jövőre meg félve tekintő, a mindenkori jelen bűvöletében élő korunkban különösen felértékelődik az emlékezés.**

Hiszen a kollektív amnézia egész nemzeteket, nemzedékeket is képes gyökértelenné formálni, egymással szembefordítani. Egy nemzet identitásának, önazonosságának a közös terület, nyelv és kultúra mellett a közös emlékezetben megőrzött múlt az alapja, amely ugyanúgy öröklődik nemzedékről nemzedékre, mint a személyes emlékeinkből szőtt családi hagyomány.

Ha a felejtésnek adjuk át a múlt emlékezetét, temetőink értelmetlen kőszivatagokká válnak, ünnepeink puszta munkaszüneti napokká, a családi fényképek papírdarabbá, mi magunk hitevesztett pillanat-emberekké. Mert a hit is az emlékezésben él, amely vallást, egyházat teremt, amiről Jézus is beszélt az utolsó vacsorán, amikor azzal indította útjukra övéit, hogy „*ezt cselekedjétek az én emlékezetemre*”. ♦



SZÖVEG –  
KÓLNEI LÍVIA

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

# ÁDÁMNÁL ÉS ÉVÁNÁL KEZDŐDTEM

Az első emberpártól származom! Ez elképesztő! Amikor erre rádöbbsentem, a felfedezés egészen fejbe kólintott. Genetikai kutatások szerint a ma élő emberiség egyetlen emberpártól ered, tehát a bibliai szerző nem tévedett, és nem is csupán jelképeket használt. Meg kell barátkoznom a gondolattal, hogy családfám gyökere olyan hosszan nyúlik vissza az időben, mint az emberiség történelme. És ezzel mindenki így van, aki ma él.

## ◆ AZ ELŐDÖK, AKIKNEK VALAMI MÁR SIKERÜLT

Azok a szerencsés emberek, akik személyesen ismerhetik szüleiket, nagyszüleiket, esetleg még a dédszüleiket is, hallatlanul nagy szellemi kincsre tesznek szert pusztán azzal, hogy megfigyelhetik viselkedésüket, az élet kihívásaira adott válaszaikat, meghallgathatják családi történeteiket. Az elődök átvészelt szenvedései, megoldott nehézségei mind-mind biztató példák az utókornak: „Ha ő megoldotta, nekem is menni fog!” Honnan tudnám, hogy túl lehet élni egy telet szabad ég alatt, egy gyapjúpokróccal, ha nagyapám nem adta volna tovább a francia hadifogságban szerzett „élményeit”? Vagy hogy haza lehet gyalogolni a Don-kanyarból a hómezőkön át, papírtalpú bakancsban, fagyott lábujjakkal is? Ha én kerülnék hasonló helyzetbe,

az ő példája nyomán hinnék abban, hogy nekem is sikerülhet, neki kell vágnom. Vagy honnan tudnám, hogy kisebb-nagyobb egészségproblémákkal nem kell kétségbe esni, ha nem láttam volna édesanyám „betegfüzetét”? Ebbe az ominózus noteszbe, amit családi ereklyeként becsülünk, gondosan feljegyezte a negyvenes éveiben, hogy mikor mije fájt, milyen testi problémája volt. Két-három-négy bejegyzés minden napra jut. Közben pedig maradéktalanul teljesítette minden feladatát otthon is és tanárként, a munkahelyén is. Ma már 82 éves, és testi-lelki nyűgei mellett is teljesen ellátja önmagát, sőt, hetente egyszer még nekünk főz ebédet... Ki más ő, mint példakép, eleven történelem, tömény biztatás és reménység nekünk, az utódainak?





## A CSALÁDFA ÁRNYÉKÁBAN

Harmincas éveim közepén kezdtem el kutatni a saját őseimet. Elég tipikus ez a helyzet: a huszonéveseket még nem nagyon érdeklik a felmenőik, ők inkább függetlenedni akarnak az ősöktől – a cseperedő gyerekek viszont ráébresztik a fiatal szülőket, hogy a genetikai örökségen túl valami abból fakadó szellemi hagyatékot is jó lenne rájuk hagyni. Ekkor újraélednek azok a történetek, amelyeket – szerencsés esetben – a nagyszüleinktől hallottunk. Akit pedig mélyebben érdekel a családfakutatás, ma már rengeteg internetes segítséget talál. Nem haszontalan időtöltés ez, hanem igazi szellemi élmény, ahogy az adatok összeillesztésével szinte felépülnek és megelevenednek képzeletünkben régen élt elődeink. Nem vagyok nemesi származású, így csak a 19. század elejéig visszamenően rendelkezem biztos adatokkal róluk, de már ez is hatalmas kincsesbánya!

Az időhatár pedig nem korlátoz: gondolatban visszamegyek az időkben, és megjelennek az őseim hosszú-hosszú sorban, férfiak és nők, mind erősek és elszántak, vagy éppen gyengék és esendők, de

abban megegyeznek, hogy igent mondtak az élet továbbadására, és mindannyian olyan szerencsések voltak, hogy ez sikerült is. Nekik köszönhetem – igen, valamennyiüknek, egészen Éváig és Ádámgig –, hogy én ma élhetek. Egy történelmi hosszúságú genetikai lánc végén állok – és nem is én vagyok az utolsó! –, amelyben minden láncszem egyformán fontos, mert a folytonosságot biztosítja.

Milyen jó lenne, ha ez a láncolat folytatódna az idők végezetéig! Remélem, hogy utódaim ott lesznek majd azok között, akik egy jól működő Európai Unióban fognak élni, akik megvalósítják Afrika ivóvízhálózatát, akik hozzáadják majd tudásukat környezetkímélő földi energiaforrások feltalálásához, akik hozzájárulnak egy erőszakmentesebb civilizációs átalakuláshoz, akik benépesítik majd az első Mars-kolóniát, akik elhagyják csillaghajón a Naprendszer!

Meglódtul a fantáziám? Igen, de bizakodásomat a visszapillantásból nyerem. Az emberi idők kezdete óta sok-sok szülőm, teremtő erővel rendelkező apáim és anyáim néznek biztatóan rám és gyerekeimre. Miért ne bizakodnék én is, ekkora sereggel a hátam mögött? ♦



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

# SZEMÉTDOMBRÓL KIÁLLÍTÁSRA

**Aki egyelőre egy cetlire felírt név azon a zacskón, amit egy sitthalom közepén találtak az újpesti piac mellett. A zacskóból gyönyörűen fényképezett, bekeretezett diaképek kerültek elő, amelyek ma egy kávézó falát díszítik.**

◆ „Nyáron egy fiatal sráctól kaptunk egy halom diaposzítívót, ő találta meg a zacskót. A kereteket megtartotta, a fényképeket viszont nem akarta kidobni” – kezdi a történetet Váczai Kristóf, a Café Analóg fotósa. A képek valószínűleg egy Munchent, Párizst, Monte-Carlót, Barcelonát, Velencét és Jugoszláviát is érintő autós körutazáson készülhettek, valamikor az 1970-es évek elején. Ezt a több képen is feltűnő Škoda 110 L gépkocsiról és IX 39-52 rendszámból lehet hozzávetőlegesen datálni. „A képek zömét egy hölgy készítette, aki vagy profi fotós volt, vagy nagyon igényes amatőrként készítette a tökéletesen komponált portrékat. Abban a korban ráadásul keveseknek volt lehetősége egy ilyen hosszú nyugat-európai körút megszervezésére, ez is érdemi információ lehet. Nagyon szeretnénk kideríteni, hogy ki a képek szerzője és a rajtuk szereplő, általunk a cetli alapján Tibornak keresztelt személy” – mondja Kristóf.

Ezért készítettek egy harmincképes válogatást, a diaposzítívókat digitalizálták, majd kinyomtatták. A kiállított képek a Café Analógban (1075 Budapest, Kazinczy u. 35.) tekinthetők meg év végéig. ◆

Ha olvasóink tudnak Tiborról vagy hozzátartozóiról, jelezzék az [info@cafeanalogy.hu](mailto:info@cafeanalogy.hu) e-mail-címen.





# TANULJUK EGYMÁST

„Edvárd, nem szóltál a pincérnek, hogy ne tegyen szívószálat a limonádédba?” – dorgálja játékosan Dóri a férjét, miközben már veszi is elő táskájából a saját, fém szívószálukat. *Dóri és Edvárd* még az egyetemen ismerkedtek meg. A két filozófia szakos szerelmes az esküvő után egyéves világszerte indult, és azóta is, ha tehetik, utaznak. Világjárásuk mögött azonban egyre hangsúlyosabb és markánsabb misszió is áll: megmutatni a világnak és az itthoniaknak, hogy hogyan lehet felelős utazóként, környezettudatosan úton lenni, tanulni önmagunkat, egymást és a környezetünket. Ezekről a tapasztalataikról blogot is írnak *Talpalatnyi történetek* címmel. Legutóbb Montenegróban jártak, ahol gyakorlatilag a vonat- és buszjegyeken kívül nem termeltek szemetet.

♦ – **Milyen praktikák rejlenek még a táskákban a fém szívószálon kívül?**

Dóri: Egy mosható textilzacskó, egy szendvicstároló és egy méhviaszos frissen tartó kendő, amely úgy működik, mint az alufólia, testhőre meglágyul, és a szükséges formára tudod hajtogatni. Ez pedig egy sima, általam varrott zsák, ebbe szoktam beledobni a péksütit.

– **Nem szoktak furcsán nézni rátok, amikor vásárláskor visszautasítjátok a nejlonzacskót?**

Dóri: Többnyire nagyon pozitívan állnak hozzánk az eladók. Vannak olyan helyek, ahol nem tehetnek a mérlegre kívülről jövő, idegen anyagot. Olyankor azt szoktuk mondani, hogy csak tegyék le a pultra, nem is kell hozzáérniük a textilhez. Néhány hete jöttünk vissza Montenegróból, és ott például a zöldséges néni odáig volt értünk. Már a második vásárlásnál bemutatott minket a többi vásárlónak, hogy mi vagyunk azok, akik nem kérünk zacskót. Az emberek többsége inkább csak megmosolyogja ezt, de sokan mondják azt, hogy milyen jó ötlet, erre nem is gondoltak.

Edvárd: Megindult a világban egy környezettudatos szemléletváltás. Épp most olvastam, hogy Kenyában betiltják a nejlonzacskó használatát, negyvenezer dollár büntetés jár a birtoklásáért, de szélsőséges esetben akár négy év letöltendő börtönbüntetéssel is sújthatják az illetőt. Számos más országban is részben vagy







teljesen betiltották már a zacskókat, így például Costa Ricában vagy Nepálban. Környezettudatosan élni igazából annyit jelent, hogy az ember egy kicsit többet kérdez. Legfeljebb azt mondják, hogy nem. Igazából senki nem szereti a műanyag zacskókat, és szerencsére egyre több olyan hely van Budapesten is, ahol csomagolásmentesen lehet vásárolni.



### **- Vajon miért a fejlődő országokban kezdődött meg ez a változás?**

Dóri: Mert ott nincs megoldva a hulladékgazdálkodás. Ha mi is térdig gázolnánk a szemétkben, máshogy állnánk hozzá a műanyag zacskók használatához. Nagyon kényelmes helyzetben vagyunk, mert onnantól kezdve, hogy bedobjuk a kukába





a szemetet, nem nagyon tudjuk, hogy mi történik vele. Nem lenne baj egyébként a műanyaggal vagy a papírral, ezek nagyon hasznos és fontos dolgok. A probléma a folyamatos, gyors fogyasztással és energiafelhasználással van.

Edvárd: Ez a rengeteg csomagolóanyag azért jön létre, mert kényelmesek vagyunk. Az ember csak leugrik a boltba, és bármit megvehet. Ahhoz azonban, hogy bébikukoricát ehess olasz mortadellával, mindenképp kell tartósítás. A műanyag vákuumcsomagolás ugyan hosszú ideig megőrzi az ételek frissességét, de milyen áron? Biztos, hogy télen spanyol, melegházi paradicsomot kell ennünk, és nem azt, amit az időny lehetővé tesz?

#### **– A barátaitok, a család hogyan viszonyul ahhoz, hogy szelíden, de nagyon eltökélten harcoltok a megszokások ellen?**

Edvárd: Nagyon sok apró, de pozitív változás indult el a környezetünkben. Én ingatlanosként dolgozom, és elértem azt, hogy például ne műanyag lábzsákokat használjunk egy elegáns ingatlanba belépve, hanem mosható, pamut anyagból készületeket. A montenegrói utunk során pedig az a porschés üzletember, aki stoppoláskor felvett minket, a mi hatásunkra nem vett műanyag kanalat a kávéjába, hanem ő is inkább a fémét választotta.

Dóri: Nekem pedig ma egy náthás kolléganőm mutatta büszkén a textilzsebkendőjét, mert tudja, hogy bojkottálom az eldobható zsebkendőket.

#### **– Számontartottátok, hogy a világkörüli út során hányszor aludtatok idegeneknél?**

Edvárd: A 347 napos utazás során, a 14 országban 162 ágyban aludtunk, és úgy 60–70 vendéglátónál jártunk, akikkel gyakorlatilag intimebb viszonyunk alakult ki, mint sokszor a barátainkkal. Odaültettek minket az asztalukhoz, láttuk a szokásaikat, ahogyan egymással vagy a gyerekükkel bántak. Az, hogy ennyi kultúrával és életmóddal találkoztunk, sokkal inkább nyitottá tett minket, és azóta sokkal könnyebben megértjük és elfogadjuk az embereket.

#### **– Mi változott meg bennetek a sok utazás hatására?**

Edvárd: Nagyfokú bizalom alakult ki bennünk a Gondviselés iránt. Dóri korábban sokkal inkább aggódott a jövő miatt, de ha ennyiféle szituációba csöppensz bele, ennyiféle emberrel elegyedsz szóba, akkor nagyon erős hit alakul ki benned az iránt, hogy bárhová mész, megállod a helyed, és hogy a világ sokkal befogadóbb hely, mint azt korábban gondoltad volna. A hitem tehát nagyon megerősödött, a vallásokban viszont nagyon nagyot csalódtam. Az emberek szinte sehol sem élnek olyan alapvető értékek alapján, ahogy azt a vallásuk elvileg megköveteli. Ázsiában a hétköznapi szintjén ugyan jobban jelen vannak a vallási rítusok, viszont itt sincs több spirituális tartalmuk, mint Európában, megrekedtek a tradíció szintjén. Elkészítik a reggeli áldozati kosarat, füstölöznek, leborulnak, de utána ugyanúgy át akarnak verni, mint az ima előtt. Persze mindig vannak kivételek...



Dóri: Itthon hatalmas volt a váltás az addigi folyamatos újdonságokkal teli, sokszor igen komfortszegény életmódhoz képest. Furcsa volt, hogy nem kellett kitalálni, hogyan jussunk el valahova, mert menetrend szerint jött a busz. Jó volt látni a barátainkat, akik nagyon hiányoztak. Hosszú időt igényelt viszont, amíg újra egy hullámhosszra kerültünk. Budapestre is más szemmel nézünk a hazatérésünk óta. Ha lehet, még jobban imádjuk. Azóta azt érezzük, hogy az egyik lehető legjobb város. Minden szempontból. Megfizethető, élhető, könnyen juthatunk minőségi élelmiszerhez, kultúrában és szépségekben gazdag. Büszkén mutatjuk be a mi vendégül látott *couchsurfereinknek*.

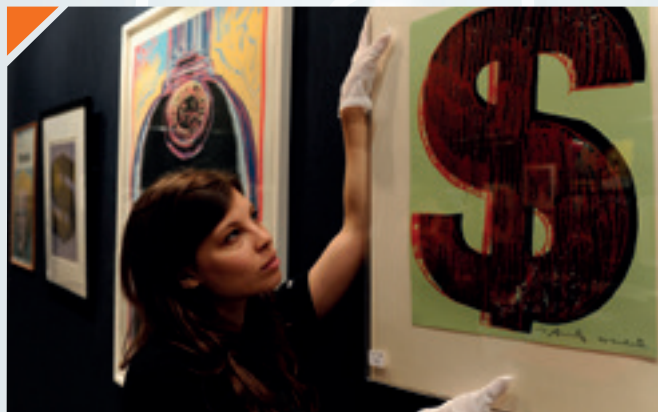
### - Ha nem a világot járjátok, akkor a világot látjátok vendégül?

Dóri: Szeretnénk ily módon is meghálálni azt a rengeteg élményt és szeretetet, amit kaptunk. A blogunkon keresztül pedig szeretnénk minél több információt megosztani más nyitott, környezettudatos és felelős utazókkal. Amikor ugyanis valaki elutazik, akkor reprezentálja a saját országa és kontinense kultúráját is. Ázsiában mi voltunk a Nyugat. Érdekes módon még mindig valamilyen misztikus, követendő világ vagyunk a számukra. Sokszor szégyenkeztem a többi turista miatt. Mert ha te három szívószálat kérsz az italodba, kis esernyőcskével, és utána az egészet egy laza mozdulattal eldobod a strandon, akkor ők azt fogják gondolni, hogy erre megy a világ. Az utazás nagy felelősség. Van valami visszásság abban, hogy az ember „boldogan” nyaral, és tönkreteszi az életmódjával azt a környezetet, ami az örömet és a felszabadulást okozza.

### - Az egyetem első évétől ismeritek egymást. Egyéves világkörüli út és közel három hónap Dél-Amerikával a hátatok mögött, egy rövidebb utazás során lehet még a másiktól valami újat tanulni?

Edvárd: Hogyne, még a mai napig tanuljuk egymást. Az utazásnak ugyanis van egy terápiás jellege. Olyankor 100 százalékgig egymásra vagyunk utalva, ami egy nagyon jó állapot. Akkor kijön, hogy mennyire jó páros vagyunk, másrészt viszont kibukik minden olyan apróbb probléma, amit egy ideje hurcolunk magunkkal, csak épp a hétköznapi rohanásban nincs idő tisztázni. Dóri: Utazáskor nemcsak az adott országra tekintünk frissebb, befogadóbb szemmel, hanem egymásra is, és ez valóban egy gyógyító állapot. ♦

## A nagymenők **műtárgypiaci** alapokban is tartják a pénzüket.



## Hogyan lesz egy **olajfestmény** generációkon átívelő befektetés?

# GYŪJTŐ



Hasznos tippek minden szerdán  
a Trend FM-en 15.30-tól

> **Hallgassa további  
érdekességekért**  
a kultúra és befektetés világából

TREND  FM <sup>94.2</sup>  
Gazdaság és Kultúra

[www.trendfm.hu](http://www.trendfm.hu)



# Ki FIA VAGY?

Ma is vannak települések, ahol számon tartható, ki kinek a fia, lánya, unokája, dédunokája, sőt, egyes kultúrákban a személynév is őrzi a felmenők hosszú láncolatát. Ma, amikor már az online térben is látszólag bármikor ellenőrizhetik személyes hitelességünket, ez kevésbé tűnik fontos információnak. Legalábbis a külvilág számára. Miért kell(ene) mégis mindenkinek ismernie a régi családi történeteket? És miért kulcskérdés mindez már kamaszkorban?



## NAGYIK A CSALÁD TÖRTÉNÉSZEI

Kádár Annamária pszichológus szerint a családi mítoszok az önbecsülés forrásai, és hozzáállási mintákat fogalmaznak meg arról, hogy az adott családban az élet különböző kérdéseivel kapcsolatban hol húzódnak az elfogadás és megtagadás határai. Ez megkönnyíti a fiatal számára a világban való eligazodást. „Minden család számos történetet őriz, a családi mítoszokban helyet kapnak a »hősök« és a »feketebárányok« is, de ugyanúgy találkozhatunk vesztéstörténettel, hűségétörténettel, sikertörténettel, karriertörténettel, amelyek egymásba szövődve sajátos családi valósággá állnak össze. Azok a családok, akik rendszeresen együtt vacsoráznak, közösen vakációznak, gyakrabban ünnepelnek, és többet tudnak a családi történetekről, magasabb szintű kohézióval rendelkeznek, és segítenek kialakítani a gyermek intergenerációs énjét: azt az identitástudatot, hogy ő egy olyan történetnek a szereplője, amely messze visszanyúlik az időben. Ez pedig rugalmasabb ellenállóképességet eredményez, ún. intergenerációs én-védőfaktorként működik. Azáltal, hogy az ember lehorgonyozza magát a családtörténetbe, megéri a saját helyét, biztonságérzete támad, mindez pedig segíti az önbizalom és a kompetenciatudat kialakulását. A kutatások alapján ebben kulcsfontosságú szerepük van az anyáknak és a nagymamáknak. (Amikor például a gyermeknek nem megy a matek, a nagyj erre azt válaszolhatja, hogy „apádnak is meggyűlt a baja annak idején a számokkal”). Ezeket Marshall Duke és Roby Fivush »nagymama meséinek« nevezték el.”

Amikor nemrég egy rádiófelvételt készítettünk Hámori Kriszta családterapeutával, feltűnt, hogy rendelőjének visszafogott dekorációi között kiemelt helyet kap néhány igényesen bekeretezett, megsárgult régi fénykép. „A család egy rendszer, ahol minden tag összeköttetésben áll a másikkal. Mint egy pókháló. Bárhol is rezdül meg a finom szálak rendszere, az egész rezonálni fog rá. A nehéz sorsok, életek érzelmi lenyomatát éppen úgy vihetjük tovább a saját életünkben, mint a tehetséget vagy a családi vagyont” – feleli a családterapeuta arra a kérdésre, miért fontosak a családi történetek és a múlt tárgyi emlékei is. Ugyanakkor mindenki számára kicsit más jelentenek ezek, előfordulhat, hogy az eseményekre mindenki másképp emlékszik. „Mindenki a maga érzelmi terhelhetőségére formálja a történet részleteit. Ez egy önvédelmi mechanizmus. Éppen ezért gyakran átíródnak, finomódnak vagy felerősödnek jelenetek, érzelmek. Aztán az önismereti munka során eljuthatunk oda, hogy nincs szükség erre az önvédelemre. Ekkor képesek leszünk a traumatikus élményeket átformálni, más szemszögből is látni.”

## LAPPANGÓ TITKOK

Sok családban lappang valamiféle titok. Egy történet, amelyet mindig „kifelejtenek” az egészsből, egy kérdés, amelyre kitérő vagy ellentmondó válaszok érkeznek, egy személy, akit levágtak a fényképekről. Kádár Annamária szerint egy család élete egyetlen energiamezőben zajlik, minden egyes nemzedék hozza magával az előző életek lenyomatait, ezért ha valahol szakadék van, ha elhallgatnak valami fontos eseményt az utódok előtt, megakad az energiák áramlása. „Ha kimondjuk a szorongást keltő titkokat, csökken a bűntudat, elfogadhatóvá válunk önmagunk és mások számára, toleránsabbak leszünk másokkal szemben, és a családi kapcsolatok erőforrássá alakulhatnak át. Fontos, hogy legyünk őszinték gyermekeinkkel, mert csak így lehetséges, hogy kialakuljon és megmaradjon a kötődés. A titokról a gyerekek mindig tudnak, érzik őket, és bizonytalansággal, félelemmel, bűntudattal reagálnak rá. Ha pedig véletlenül kiderül, a gyerek még nagyobb csalódást fog érezni, hogy őt senki nem tartotta elég fontosnak ahhoz, hogy ebbe beavassák.”



Hallgassák meg november 10-én 11:30-kor az MRI Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármaskötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

NAGYAPÁM OLASZ. OTT AZ A SZOKÁS, HOGY A CSALÁD TÖRTÉNETÉT NAGY KUTYABŐRÖKRE ÍRJÁK. MÜNCHENBEN PEDIG VAN EGY MORASSI UTCA. MORASSI PÜSPÖK VOLT, ÉS Ő IS ROKONUNK VALAHOGY.

(MORASSI MÁTÉ, 16)

## TITOKTARTÓK ÉS TITOKFEJTŐK

„A titkolódzásnak persze mindig oka van – figyelmeztet Hámori Kriszta –, leggyakrabban valamilyen szégyennel, félelemmel párosul. A család értékrendje nem teszi lehetővé az adott történet, az illető életmódjának, viselkedésének befogadását. Megtörténik egyfajta kitagadás. Vagy maga a családtag záródik ki, vagy a cselekedete. A kitagadás, kizárás sosem tesz jót a rendszernek, de a személyes érzelmeket tiszteletben kell tartani. Bár gyakori, hogy valaki például a pályaválasztása vagy éppen a párválasztása miatt kerül a szégyen kategóriába, de gyakori ok az erőszak, a bántalmazás, a származásból fakadó üldözöttség élménye is. Mindez a család nyitottságától és elfogadóképeségétől függ, az újabb generációk kíváncsisága és bátorsága viszont segíthet megküzdenni a félelemmel és a szégyenérzettel.”

Persze az ismeretlen megismeréséhez kíváncsiság is kell. Ez az érdeklődés és nyitottság az identitását újrafogalmazó és saját eredetét kutató kamasznak a sajátja. „Leggyakrabban akkor kezdünk el érdeklődni a családi történetek után, ha valamilyen komoly döntési

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a [harmaskotes@kepmas.hu](mailto:harmaskotes@kepmas.hu) címen vagy a [kepmas.hu](http://kepmas.hu) Hármaskötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.

TISZASZEKCSŐI NAGYMAMÁNAK VOLT EGY POLCA, TELE VOLT POHARAKKAL,  
CUKORKÁK VOLTAK BENNÜK. MÁSIK NAGYMAMÁMNAK DZSUMBUJOS KERTJE VOLT.  
AZ VOLT NEKEM A FURCSA, HOGY TUDOTT NÉMETÜL BESZÉLNI, MERT SVÁB VOLT.

(ROSTÁS MÁTÉ, 18)

ponthoz érünk el, például a kamaszkori identitáskereséskor, első párválasztáskor vagy pályaválasztásnál – sorolja Hámori Kriszta életünk választásait. – Később a családalapítással járó feladatok ismét felteszik a kérdést: Hogy csinálták ezt a szüleim, nagyszüleim? Milyen mintákhoz nyúlhatok? Ebből persze táplálkozhatok úgy is, hogy mindent másképp szeretnék csinálni, mint a szüleim, szeretnék új megoldásokat vinni a családi rendszerbe, amivel akár felül is írhatjuk sok generáció nehézségét. De ilyenkor is fontos, hogy a motiváció érzelmileg pozitív legyen. Lehet, hogy haraggal, fájdalommal indultunk neki az új megoldás keresésének, de a végére a megértéssel, az elfogadással felszabadulunk a neheztelés és fájdalom alól, ami már nem segítette az életünket.”

## AMIT NEHÉZ ELMONDANI

Sok történetet a szülők, nagyszülők azért nem osztanak meg, mert számukra is fájdalmas újra átélni azokat, ezzel utódaikat sem szeretnénk terhelni. Kádár Annamária szerint azonban a rugalmas alkalmazkodóképesség kialakulásához fontos, hogy a gyermekek megtanulják beépíteni elbeszéléseikbe a negatív eseményeket és az ezekkel való megküzdés módját. „David Epston családterapeuta szerint nem maguk az események, hanem az eseményeknek tulajdonított jelentés irányítja viselkedésünket, döntéseinket. A változás a történet újramesélése által hajtható végre, az események mellé rendelt jelentések módosulásával. A történeteink tele vannak hézagokkal, amelyeket ki kell töltenünk, hogy teljessé váljanak. Ilyenkor újraírjuk, összerendezzük az életünket. Howard (1991) a pszichoterápiát is mint »történetreparációt«, történetjavítást értelmezi, vagyis bár az események utólag nem változtathatók

meg, az, ahogyan ezeket értékeljük, igen. Nem tudjuk megváltoztatni a gyermekkorunkat, de megváltoztathatunk egy sor olyan elképzelést, amely kényszerzubbonyá vált, irányítva az életünket.”

## KIK A SZÜLEIM?

Az örökbefogadó vagy nevelőszülő által nevelt gyermek számára is fontos a koherens élettörténeti narratíva kialakítása. Kádár Annamáriát nemcsak pszichológusként, hanem örökbefogadó szülőként is foglalkoztatja, hogyan tud gyermekeinek segíteni abban, hogy történetük mesélhetővé váljon: „A biológiai családjukból kiemelt gyerekek életében a legnagyobb nehézség az, hogy két családtörténetet kell felépíteniük, és az egyik azé a családé, amelyben nem tudtak felnőni. A korán nevelőszülőkhöz kerülőknek legtöbbször csak emlékfoszlányaik vannak a biológiai szüleikről, a titkos örökbefogadással örökbeadottaknál hiányoznak a „tárgyi” bizonyítékok, az ultrahang felvételek, a várandós anyukáról készült fotók is. A másik történet a befogadó vagy örökbefogadó családé, amelynek a gyermek részese és alakítója is. Ezt a kettőt kell összefonni, valahogya kitöltve a réseket.”

## CSALÁDFAKUTATÁS ÉS KÉRDÉSFELTEVÉS

„A kamaszkor fontos része a gyökereink felfedezése, és a kutatáshoz hozzájárul az iskolai történelem tanulása is. Azonban nagyon fontos, hogy – bár ebben az időszakban látszunk a leghatározottabbaknak – a legsérülékenyebbek és a legbefolyásolhatóbbak is vagyunk” – mutat rá

Hámori Kriszta családterapeuta. Történelemtanárként ezért arra is legyünk figyelemmel, hogy előfordulhat, hogy a szülők, nagyszülők korábbi életéről hallott családi információk és ítéletek nem egyeznek meg a történelemórán hallottakkal. Ezek egy fiatal számára komoly traumát is jelenthetnek. „A pedagógusok segíthetik azzal a történelem és a személyes történelem megismerését, hogy családfakutatásra sarkallják a tanulókat. De annak, hogy bármit is találnak, vagy nem találnak, megvan az oka, és mindent lehet erőforrássá is alakítani, csak döntés kérdése.”

Persze előfordulhat, hogy bár a kamaszokat érdeкли, honnan is jöttek, mégis nehéz velük beszélgetést kezdeményezni erről. Különösen kortárs csoportban, egy-egy iskolai foglalkozáson. A következő kutatás, amelyre Kádár Annamária hívta fel a figyelmünket, kiváló beszélgetésindító lehet.

Marshall Duke pszichológus\*, a rítusok és mítoszok kutatásának szakértője, kollégájával, Robyn Fivush-sal azt kívánta ellenőrizni, hogy azok a gyermekek, akik jobban ismerik a családjuk történetét, jobban teljesítenek-e, amikor valamilyen kihívással szembesülnek, rugalmasabb-e az alkalmazkodóképességük. Ahhoz, hogy felmérjék a gyermekek családdal kapcsolatos ismereteit, egy húsz kérdésből álló értékelő rendszert dolgoztak ki, amit „Tudod-e” skálának neveztek el („Do You Know Scale”, DYK). Az értékelő rendszer ilyen típusú kérdéseket tartalmazott: Tudod-e, hogy hol ismerkedtek meg a szüleid? Édesanyád, édesapád hol nőtt fel? Hol ismerkedtek meg a nagyszüleid? Tudod-e, hogy hol házasodtak össze a szüleid? Tudod-e, hogy miért kaptad ezt a nevet? Kire hasonlítasz leginkább a családból? Tudsz-e néhány olyan tanulságot, amelyeket a szüleid vontak le a jó vagy rossz tapasztalatokból?

A kutatópáros 2001-ben ötven családnak tette fel ezeket a kérdéseket, majd számos otthoni vacsorabeszélgetést elemeztek, és több pszichológiai teszt eredményével vetették össze a kapott eredményeket. Arra a következtetésre jutottak, hogy minél többet tud a gyermek a családjáról, annál erősebb a belső kontrollérzése (vagyis az a meggyőződése, hogy ő maga irányítja az életét), annál magasabb önbecsüléssel rendelkezik, annál alacsonyabb a szorongásszintje, annál kevesebb viselkedésproblémával küzd, és annál jobb esélyei vannak egy-egy érzelmi vagy viselkedési nehézséggel való megküzdés esetén.

És ezután jött csak az igazi megerősítés! Az eredmények elemzése után két hónappal az összes tanulmányozott család ugyanazon traumát élte meg: a New York-i Világkereskedelmi Központ ikertornyai ellen 2001. szeptember 11-én elkövetett terrortámadást. Újra megvizsgálták a gyermekeket, és az eredmények azt mutatták, azok regenerálódtak a leggyorsabban, azoknak volt rugalmasabb alkalmazkodóképességük, akik több ismerettel rendelkeztek a családjukról. Ahogy Barry Lopez, a neves amerikai író találóan megjegyzi: az embernek az életben maradáshoz néha az ételnél is nagyobb szüksége van a történetekre.

Ezekre a kérdésekre tehát jó lenne mindenkinek tudnia a választ, és ebben talán a pedagógusok is segíthetnek. ♦

(\*Forrás: Duke, M.P., Lazarus, A., Fivush, R. (2008): Knowledge of family history as a clinically useful index of psychological well-being and prognosis: A brief report. Psychotherapy Theory, Research, Practice, Training, 45, 2, pp. 268-272.)

ÉN A DÉDMAMÁMRA EMLÉKSZEM. ÜLT A KISSZÉKEN, VELÜNK VOLT, AZTÁN  
MEGHALT EGYSZER. FURA SZOKÁSAI VOLTAK, A TEJBEGRÍZRE SOHA NEM TETT KAKAÓT,  
ÉS TICSLITACSLIT KÉSZÍTETT.

(HAVASI ZSOMBOR, 16)



SZÖVEG –  
PÓTA RÉKA

# „MEGHALT? ÉS MIKOR JÖN VISSZA?”

## Halálkép és gyász kisgyerekekben

November a temetőlátogatás ideje, ilyenkor azok a családok is elmennek a halottaik sírjához, akiknél ez az év többi napjára nem jellemző. Jó esetben ilyenkor találkozhat a gyermek azzal, hogy a halál az ő szeretteit is érinti. Mi a feladatunk szülőként gyermekünk halálfogalmának kialakulásában? Hogyan csökkenthetjük halálfélelmét, és hogyan segíthetjük egy gyermek gyázmunkáját? Ezekről beszélgettem **Révész Renáta Liliána** pszichológussal, aki gyásztanácsadóként és gyerekhospice-szolgálatban is dolgozik.

- ♦ – **Mikor születik meg a halál fogalma, és hogyan alakul egy gyerek fejlődése során?**  
– A kisgyerekek sokáig nem fogja föl a halált, de azt, hogy valaki távozik a környezetéből, és hiányzik, igen. A kötődés erősségének megfelelően különböző mértékben már a csecsemő is gyászolhat, és ennek jeleit is adja hangos panasszal vagy azzal, hogy melankolikussá válik. A gyászreakciók tehát előbb léteznek, mint a halálfogalom. Ez utóbbi óvodáskorban jelenik meg először. Hall róla a mesékben, az óvodában, végignézi a hörcsöge agóniáját, vagy lát egy elütött galambot, és felteszi a kérdést: „Mi az, hogy meghalt?” Kezd szembesülni vele, hogy az élet véges. „Egy ideig nem voltam, aztán lettem, és megint nem leszek.” Egész könnyen megbirkózik ezzel, ha felteheti a kérdéseit, ha beszélhet róla. A visszafordíthatatlanság fogalma viszont lassabban alakul ki, körülbelül kisiskolás kor végére. Ezért hallhatunk ilyen mondatokat, hogy: „Oké, meghalt a nagymama, de mikor jön már vissza?!” Az óvodás gyakran megszemélyesíti a halált, ami a mesékben is tetten érhető. A halál mint kaszás, konkrét személyként jelenik meg, akire lehet haragudni, akivel lehet harcolni. Iskoláskorban már megvan az igény és a tudás is ahhoz, hogy realisabb képet fessen a halálról. Felfogja, hogy visszafordíthatatlan, tisztában van a biológiai értelmével, intellektuálisan közelíti meg a kérdést. Az ovisok sokkal érzelmesebbek. Ezért a halálfélelem és a szülők iránti aggodalom rájuk jellemzőbb.





**- Hogyan érdemes mindezt szülőként kezelni?**

- A beszélgetés a legjobb, amivel megnyugtathatjuk a gyermeket. Kérdezzük meg, mit tud a halálról. Miért fél tőle, miért olyan ijesztő? El lehet magyarázni, hogy a halál nem mindig szenvedéssel teli. Az sem biztos, hogy ami nekünk kívülről olyan szörnyűnek tűnik, azt a távozó személy is úgy éli meg. Soha ne ígérjük meg a gyerekeknek, hogy mi nem fogunk meghalni, hiszen nem tudjuk betartani, és a gyerek emlékezni fog rá. Mindenképpen jó, ha szimbólumokat használunk rajzban, mesében, játékokban. Sok gyerekkönyv is létezik már, amelyek a témában segítségünkre lehetnek. Azt, hogy nap süt-e vagy eső esik, nem tudjuk befolyásolni. Valahogy így van ez a halállal is. Nem tudjuk befolyásolni, de el lehet fogadni. A szülők mintát mutatnak. Ha a szülő retteg a haláltól, nem fog tudni erről beszélni. Akkor először neki lesz szüksége önismereti munkára.

A saját haláltól való félelem tehát megjelenik óvodáskorban, és sosem múlik el teljesen. Vannak látens időszakok, és személyenként is változó, ki mennyire fél. A gyerek számára a legfontosabb, hogy legyenek fogódzói, kapjon magyarázatot, és el tudja fogadni az elmúlást mint a világ természetes jelenségét.

**- Vannak abszolút melléfogások, amiket kerülnünk kéne a témával kapcsolatban?**

- Rémisztgetni nem szabad a halállal, és természetes részletekbe sem kell beavatni. Ugyanakkor eltagadni sem szabad a halált, vagyis az „elaludt”, „elutazott”, „kórházban van” nem jó megoldás. Közeli hozzátartozó temetésére érdemes elvinni a kisgyermeket, de előtte fel kell készíteni rá, hogy mi fog történni. Elmondjuk neki, hogy sokan szomorúak leszünk, hiszen ilyenkor búcsúszunk. Ugyanakkor az a test már nem a nagymama, ebben ő már nincs benne, olyan, mint a kígyó levedlett bőre vagy a hernyó levedlett bábja. Ha ezt a kisgyerek megérti, nem fog megijedni attól, hogy betesszük a föld alá. Miért tesszük oda? Mert a természet részei vagyunk. Az elhullott levél is bekerül a földbe. Kegyelettel elbúcsúszunk a testtől is, de ez nem azonos a nagymamával, hisz az élő nagymamával ezt nem tennénk.

**- Azzal, hogy különbséget teszünk a test és a nagymama között, óhatatlanul spirituális területre tévedünk...**

- Ha a családban van egy kialakult világnézet, akkor annak megfelelően lehet válaszokat adni. Ugyanakkor azt is el kell mondani, hogy nem mindenki gondolja ugyanazt. Az oviban, a barátjától lehet, hogy mást hall. Van, aki a mennyországban hisz, van, aki szerint csillagokká válunk, és van, aki szerint az emlékekben élünk tovább. Ha ezt tisztázzuk, nem zavarodik össze a többféle információ hallatán.

Fontos, hogy a testnél többet jelent az ember. A test elmúlása nem jelent teljes elmúlást, megszűnést. Még ahol nincs kialakult hitvilág, ott is megtartja a távozót az emlékezet, a szeretet.

**– Hogy történik egy kisgyerek gyászfeldolgozása, és mikor van szükség szakemberre?**

– Minden gyerekkel kapcsolatos terápiás munka szimbólumokon keresztül történik rajzolással, játékkal, mozgással, gyerek-pszichodrárával. Tipikus szimbólum például a pillangó, aki ebből a nem túl szép földi életből, amit a báb jelöl, színes, légies lényvé válik, ami a továbbélő lelket jelöli. Foglalkozni kell elkülönítve magával a halállal is. Meg lehet jeleníteni, el lehet játszani szerepként. A gyászfeldolgozásban kulcskérdés, hogy mit kezdek veled, el tudom-e fogadni, gyerekeknél éppúgy, mint a felnőttek esetében. A többi gyászhoz tartozó érzelmek: haragot, félelmet, szomorúságot is az említett eszközökkel dolgozzuk fel. A gyász nehéz, krízishelyzet, de nem feltétlenül igényel külső segítséget. Ha egy gyereknek meghal egy közeli hozzátartozója, de van egy olyan megtartó közege, ahol ezzel tudnak mit kezdeni, nem feltétlenül fog összeomlani. Jellemző a kisgyerekekre, hogy a gyász időről időre, hullámokban, mindig egy kicsit más aspektusban tér vissza. Lehet saját rítusokat alkalmazni, a nehéz időszakokra előre készülni. Nem kell például a karácsonyt végigsírni, de meg lehet jeleníteni a hiányzó családtagot valamilyen rá jellemző módon. Ha a nagymama mindig gyümölcskenyeret sütött, mostantól megsütjük mi.

A gyásznak egyébként nem annyira a megjelenési formáját, mint inkább a hosszát szokás kórosnak ítélni. Természetes, ha egy gyerek eleinte regresszíven viselkedik, például újra bepisil, vagy szomorú, sír, dühös. Lehet, hogy túl sokat eszik, vagy étvágytalan, túl sokat alszik, vagy alig valamit. Iskolásoknak a teljesítménye szokott romlani. Ezek átmenetileg elfogadható dolgok. Egy csonttörésnek is idő kell, míg beforr. Ha azonban hosszútávon sem tudunk ezekkel mit kezdeni, ha elakadás van, ha teljesen kontrollálhatatlanná válnak a tünetek, vagy hosszú hónapokig elhúzódnak, akkor érdemes szakemberhez fordulni. ♦

*Hitre, tudásra*

A piaristák és a magyar művelődés

**JUBILEUMI KIÁLLÍTÁS**

**BUDAPESTI TÖRTÉNETI MÚZEUM  
VÁRMÚZEUM, BUDAVÁRI PALOTA**

E épület (1014 Budapest, Szent György tér 2.)

**2017. november 16. – 2018. február 25.**

- Egy 400 éves tanító rend kulturális kincsei; több, mint 450 különleges műtárgy
- Kísérőprogramok: Astra Bábegyüttes, Sík Sándor: A százgyökérű szív
- Családi nap: 2017. november 25.

[www.btm.hu](http://www.btm.hu)



Támogatók:



Médiapartnerek:



# ERKEL

SZÍNHÁZ  
THEATRE

*Gioachino Rossini*

# Olasz nő Algírban

Opera két felvonásban, olasz nyelven, magyar és angol felirattal

Szövegíró ▶ **Angelo Anelli**

Díszlettervező ▶ **Cziegler Balázs**

Jelmeztervező ▶ **Füzér Anni**

Karmester ▶ **Francesco Lanzillotta**

Rendező ▶ **Szabó Máté**

Koreográfus ▶ **Katona Gábor**

Dramaturg ▶ **Kenesei Judit**

**Bemutató ▶ 2017. november 18., Erkel Színház | További előadások ▶ 2017. november 19., 23., 24., 25., 26.**

**OPERA**

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

Médiapartner: **ORIGO**

[www.opera.hu](http://www.opera.hu) | [www.facebook.com/Operahaz](https://www.facebook.com/Operahaz)

# MESE HISZTI MANÓRÓL

## Hogyan tanítsuk gyermekeinket érzelmeik szabályozására?

Örök hálával tartozom *Berg Judit* meseírónak *Hiszi manó* alakjáért, aki nemrég komoly segítséget jelentett számomra. Egy négyéves kislány felügyelete során gyakran előkandikált valamelyik sarokból, gúnyos vigyorral szája szegletében: „*Itt van az én legjobb barátom, aki mindig új játékot követel, és ha nem kapja meg, dühöng!*” Első osztályos lányom – megérezve a vihar előszelét – előre figyelmeztetett: „*Vigyázz, anya, jön Hiszi manó!*”

◆ És ő valóban megjelent, hogy örüljön a különböző toporzékolásoknak. Hiszi manó ugyanis azokat a gyerekeket szereti, akik nem fogadnak szót a szüleiknek, és bárhol képesek elveszíteni az önkontrollt. Ezt a vonzalmát azonban egyetlen gyermek sem viszonozza. Sőt, ha jól viselkednek, képesek véget vetni a csúf kis manó érdeklődésének.

### AZ ÖNKONTROLLVESZTÉS RŐL

Az önkontrollvesztés – becenevén hiszti – életkorhoz köthető, normális jelenség. Minden 2–5 év közötti gyermeknél előfordul. Az anyukák idegrendszerének épsége szempontjából azonban nem mindegy, mekkora gyakorisággal és főleg, milyen körülmények között. A kisgyermek még nem képes egyedül megküzdeni saját negatív indulataival, amelyek szétfeszítik érzelmkifejezésre fenntartott szűkös viselkedésrepertoárját.

Csecsemőknél természetes jelenségnek tekintjük a sírást. Tudjuk, mennyire káros, amikor a szülő nem reagál a baba jelzéseire. A negatív érzelmekre adott megnyugtató, elfogadó reakció alakítja a bizalmat a szülő felé.

Amint egy gyermek megtanul így-úgy beszélni, elkezdjük elvárni tőle az impulzuskontrollt. „Elég volt, kicsim, fejezd be a hiszti, egy ekkora gyerek már nem viselkedik így!” Pedig de. Azért, mert ki tud mondani egyszerű mondatokat, és már képes ellenkezni, még nem bírja szabályozni az indulatait. Erre nekünk, szülőknek kell megtanítanunk.

### MI TÖRTÉNIK, HA KIBORULUNK?

Lássuk be, ez velünk is előfordul olykor. A probléma ott kezdődik, ha mindennaposá válik, mintát adva a kicsinek a nehéz helyzetek megoldására. „Anya kiabál és toporzékol, ha nem bír velem. Ezek szerint olyan helyzetekben, amikor nem bírok magammal, nekem is ezt kell tennem.” No, persze, a gyerekünk nem gondolja végig tudatosan mindezt, egyszerűen utánoz bennünket.

### HOGYAN REAGÁLJUNK?

Győzdjük meg róla, mi váltotta ki az indulatokat, és a reakció mennyire jogos vagy eltúlzott. Az igazi bánat, illetve harag jele a keserves sírás, csalódott arckifejezés, kétségbeesett dühöngés. Ilyenkor a kicsi a jól beépült



ősbizalomra hivatkozva kér segítséget tőlünk: öleljük magunkhoz, és vigasztaljuk meg!

Hogy néz ki a valódi hiszti? A gyerek észreveszi a szülő közelségét, nyafogni kezd, közben sandán felé pillogva méri fel lehetőségeit. Ha észreveszi a figyelem apró jelét, fokozza a hangerőt. Ebben a fázisban a szülő megpróbálkozhat a figyelmen kívül hagyással. Fáradt anyukák erre a lehetőségre spontán módon is rátalálnak: nincs erejük reagálni, így a gyerek abbahagyja a cirkuszoslást.

Amennyiben ezt elmulasztottuk, és a hiszti fokozódik, gyorsan mérlegelnünk kell. Ha jól meggondoltuk, és nem akarunk engedni, állhatatosan tartunk ki! Ha beadjuk a derekunkat, a legjobb eszközök ajánljuk föl a kis drágának a későbbi csatározások megnyerésére: a szülő kifárasztását.

Jó megoldás lehet a csodálkozás, amivel azt közvetítjük őrjöngő sarjunknak, mennyire szokatlanul cselekszik, mintha nem is lenne önmaga. Nyilván, ha gyakran szembesülünk dührohamokkal, nehéz hitelesen meglepődni. A kedves viccelődés szintén segíthet, és a düh nem egyszer nevetésbe csaphat át.

Komoly lélekjelenléttel rendelkező anyukák képesek ilyenkor mosolyogva vagy éppen együttérzést mutatva, mégis határozottan jelezni csemetéjüknek: „Megértem,

mennyire nehéz elviselned, hogy nem kapsz több fagyit, de sajnos ezen semmiképp nem változtattunk.”

Léteznek azonban erős akaratú megáldott apróságok, akik eljutnak a nagyjelenetig, ahol sok anya csődöt mond. (Az apák már hamarabb kiszálltak). Nem találtam jobb megoldást erre az esetre Hiszti manó bevetésénél. Ő valóban a gyermek – számunkra, és így önmaga számára is – elfogadhatatlan én-része, akit közösen kivetítünk egy rút figurára, ezáltal lehetővé téve az elutasítását, nagyobb lelki kár okozása nélkül. Segítségével megkönnyítjük annak elsajátítását, mit szabad, és hol a határ. Hiszti manót együtt nevelhetjük ki a butasága miatt, így nem sérül a gyermek önérzete, és mi is fellélegezhetünk végre.

### **FONTOS A HARAG ÉS A BÁNAT KIFEJEZÉSE!**

A negatív érzelmek hasznosságát érzékletesen mutatja be az „Agymanók” című animációs film. Megérthetjük belőle, miért nem szabad gátolni egyetlen érzés kifejezését sem, beleértve a haragot és bánatot. Lényeges azonban különbséget tennünk a valódi érzelem és az érzelmekkel való manipuláció között. Utóbbi egyik formája lehet a hiszti, amelyet jobb időben leállítani.

Hiszti manó kedvéért nyugodtan alkudozhatunk is néha. Mert ugye, édes mindegy, milyen színű az a pulóver? ♦



SZÖVEG –  
TAHIN RÁHEL

SOROZAT –  
CSALÁDI KÖRBEN

# KÖNYVESHÁZ

A mi házunk tele van könyvvel. Annyira, hogy mi már alig férünk el benne. Mielőtt Lenke megszületett, Anya sokáig gondolkodott, hogy hová is lehet itt még tenni egy kisbabát. Végül is neki még tudott helyet csinálni, de a ruháinak már nem. Az összes szekrényünk tele van – főleg könyvekkel.

◆ Ha az iskolában ki akarják dobni a fél könyvtárat, Apa mindjárt felülvizsgálja a dolgot. Aztán meggyőzi őket, hogy dobják ki azt is, amit nem is akartak. Így gyülekeznek nálunk a könyvek. Meg úgy, hogy Ágó elfelejti visszavinni őket az iskolába. A múltkor Anya összeszedett 38 könyvet egy sporttáskába, és Ágó nyakába rakta iskola előtt. De még így is találtunk párat a nyáron. Persze, Anya se kivétel: ő meg szakácskönyveket vásárol az interneten.

Azért nemcsak gyűjtjük, hanem olvassuk is a könyveket.

Apa például sehová nem tud elindulni, amíg egy kicsit nem olvasott előtte, és legjobban azokat a könyveket szereti, amelyeket legalább ezer éve írtak. Anya mostanában krimiket olvas, hogy izgalmasabb legyen a szoptatás. A szakácskönyvek meg azért jók, mert szeretjük őket együtt nézegetni.

Ágó olvas a legtöbbet. Könyvet visz az iskolába, a kirándulásokra és az udvarra. Még biciklizés közben is tud olvasni. Legjobban a sárkányos könyveket szereti meg a Harry Pottert, de azt már mind elolvasta, ezért kölcsönöz – és nem mindig az iskolakönyvtárból. A múltkor telefonáltak Apának, hogy Ágó valami zöld könyvet olvas. Apa nagyon megijedt, és mondott valamit egy Graham nevű bácsiról, aki csupa búbánatos vagy milyen könyvet írt, és ezek egyáltalán nem valók

11 éves fiúknak – még nagykorú felügyelete mellett sem. De aztán kiderült, hogy ez az egy könyve pont nem olyan. Persze Ágó így sem olvashatta végig. Az újságot is lopkodja. Amit utálok, mert utána ilyenekről kell beszélni vacsoránál, hogy mi az a nem tudom milyen válság, meg hogy kik szavazták meg a Brexitet.

Én is szeretem az olvasást, csak olvasni nem annyira. Legfeljebb olyanokat, amiben sok a kép és kevés a betű. Azt is csak fürdés után, amikor arra várok, hogy Anya olvasson nekünk. Mert azt nagyon szeretem!

Daninak és Lenkének is van kedvence. Dani legszívesebben Apa túlélőkönyveiben nézegeti a mérges pókokat meg a veszélyes növényeket, Lenke pedig úgy szereti a könyveket, hogy legtöbbször meg is kóstolja őket.

Szóval, minálunk mindenki olvas, ami a tanárnéni szerint nagyon jó. Anya szerint viszont sok szeméttel jár, és nekünk külön cseléd kéne, aki elpakolja a könyveket az asztalról, a fotelból, a kanapéról, az ágyról, az ágy alól, a lépcsőről, a folyosóról, a babakocsiból, szennyesládából és a ruhásszekrényből. Azért pedig külön haragszik, ha a földön vannak a könyvek. Hiába mondom én, hogy direkt hagyom ott.

Pedig ő se különb ám! Simán a földre rakott három polcnyi könyvet! Azóta a polcon vannak a babaruhák. Meg Lenke játéka. Meg a könyvei. És már gyülekeznek a krimik is a polcon... ◆

# Bárki beszállhat



## Babakötvény



## Babakötvény

[allampapir.hu](http://allampapir.hu)

- **42 500 Ft** állami támogatás
- garantáltan az **infláció felett 3%-kal** kamatozó állampapír,
- az éves befizetések mértéke alapján további **állami támogatással**, akár évi **6 000 forinttal** gyarapodhat

Ígényelje a **Magyar Államkincstárban**, és nyissa meg gyermekének a **Start-értékpapírszámlát** most!

A Babakötvény forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazó helyeken, illetve a [www.allampapir.hu](http://www.allampapir.hu) és a [www.akk.hu](http://www.akk.hu) honlapon. A 2013. évi központi költségvetési törvényben a 2013. évben született gyermeket illető első utalási összeg. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXX. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Babakötvény esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget a befektetőnek kell felmérnie.



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI KÖRBEN

# DIVAT, AMI NEM HAGY NYOMOT

Vannak a világban észszerű és logikus dolgok, és vannak, amiknek látszólag semmi értelme. Ilyen például a divat, amit sokan követni akarnak, sőt, egyeseknek kifejezetten fontos, hogy megfeleljenek bizonyos közösségi elvárásoknak pusztán az elvárás kedvéért, sokszor anélkül, hogy ebben bármilyen ráció volna. Tőlem ez nagyon idegen, és sose lennék képes valamit azért szeretni, követni vagy csinálni, mert az divat – ha ellenkezik az érdekemmel, az értékeimmel, ha kívül esik a komfortzónámon.

◆ Ez nem jelenti azt, hogy ne venném észre, mi a divat (persze sok esetben, főleg öltözködési kérdésekben azért simán vak maradok), de nem hat meg különösebben. Még általánosba jártam a nyolcvanas években, amikor a szocialista Magyarországon felbukkant a technika csodálatos vívmánya, a digitális kvarcóra. Mindenkinek olyan kellett, és néhány hónap alatt az egész osztálynak lett is. Akadt, akinek még világítás vagy stopper is tartozott hozzá. Nekem egy Rakéta gyártmányú szovjet karórám volt, anyukámtól kaptam, remekül mutatta az időt, és bár naponta fel kellett húzni, és hetente késett fél percet, nem láttam okát, hogy lecseréljem.

Aztán teltek az évek, szép lassan visszatért a mutatós óra, és nem lógtam ki többé az emberek közül. Gimnazista koromban aztán a fiúk a hagyományos iskolatáskák helyett elkezdték aktatáskát hordani. Roppant felnőttesen és vagányan vonult be reggelente a diáksereg a fekete egyen aktatáskákkal. Ezzel az volt a fő bajom, hogy – az általam preferált vállra akasztással szemben – lefoglalta volna az egyik kezemet, amivel például kapaszkodni lehetett a villamoson, míg a másikkal a könyvet vagy újságot tarthattam. Ez a divat sem hagyott nyomot sem a pénztárcámon, sem a lelkemen.

Kiemelném még a fürdőnadrágok sajátos metamorfózisát, ami abból állt, hogy egyszer csak a férfiak a strandon mind hosszabb szárú gatyákban fürödtek. Sajnálkozva és rémülten figyeltem, mert ha valamiért jó dolog férfinak lenni, az elsősorban az, hogy a lehető legminimálisabb testfelületünknek kell elviselnie a rátapadó undok, hideg, vizes fürdőruhát. A hosszú szárú férfi fürdőnadrág térhódítása volt annak a hihetetlen ténynek a bizonyítéka, hogy még az erősebb nem képviselői is rávehetőek arra, hogy pusztá megfelelési kényszerből, divatból vagy birkaszellemből szándékosan kiszúrjanak magukkal, és kellemetlenné tegyék a saját életüket. Mivel ez tőlem mindig távol állt, így évekig én voltam az egyetlen hímnemű lény a szántódi strandon, aki úgynevezett fecskében abszolválta a nyarakat. Egy ismerősöm ugyan rákérdezett, nem cikiznek-e miatta a gyerekeim, mert őt bizony a lányai belehajszolták, hogy divatos, ám kellemetlen fürdőgatyát hordjon. Mondtam, hogy amiképpen én nem háborgatom sem a fiaimat, sem a lányomat az öltözködésük miatt, úgy ők is békén hagynak engem. Nálunk az ilyesmi nem divat... ◆



# Bárki beszállhat



Magyar  
Állampapír



## Magyar Állampapír

[allampapir.hu](http://allampapir.hu)

A **10 féle befektetési lehetőségnek** köszönhetően a Magyar Állampapír **mindenki számára** ideális megtakarítási forma. Pénzét 6 hónaptól 10 évig terjedő futamidőre, **magas kamatozással** kötheti le. Összegtől függetlenül állami garancia nyújtotta **biztonság**.

Keresse a **Magyar Államkincstár**, a **Magyar Posta** és **egyes bankok** fiókhálózatában!

Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXX. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.



# Díjazzuk a családbarát médiát!

A Családbarát Médiáért-díj évek óta rangos elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a nyomtatott, az elektronikus vagy online sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett. A díjat a Képmás szerkesztősége hívta életre 2007-ben, és a Média a Csaláért Alapítvány osztja ki.

Az évi 12 jelöltet nyolctagú szakmai zsűri választja ki a print és elektronikus médiamegjelenések közül. Az aktuális hónap győztesével interjút olvashatnak lapunkban.

Decemberben választjuk ki a **Családbarát Médiáért-díj** 2017 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: [www.mediaacsaladert.hu](http://www.mediaacsaladert.hu), [facebook.com/mediaacsaladert](https://facebook.com/mediaacsaladert)

A Média a Csaláért Alapítvány és a Budapesti Corvinus Egyetem kutatást végzett az idősekről alkotott sztereotípiákról és ezek médiában megjelenő vetületéről. Az EMMI által támogatott projekt eredményeiről első ízben beszél az MTA Tudomány Ünnepe című előadás-sorozat keretében a **Korral jár?** című programon Kovács Gábor, az egyetem adjunktusa.  
A rendezvény időpontja: **november 6., 17 óra 20.**  
Helyszíne: **Központ u. 4-6. IV-V., előadó.**



## SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

A Média a Nemzedékekért-díj 2017-es témája az idősebb generáció, akiknek pótolhatatlan szerepük van a kisközösségek életében, a munka világában, a családban.

Segítsen megtalálni az év jelöltjeit!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a generációk közötti együttműködést hangsúlyozza.

Javaslatát az [info@mediaacsaladert.hu](mailto:info@mediaacsaladert.hu) címre várjuk.

AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOKNAK MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.

## NOVEMBERI JELÖLT



Regős Judit

**Kutasi Judit** a Trend FM főszerkesztő-helyettese, műsorvezetője, szívéhez a *Hétfő – Egy nő* című műsor áll a legközelebb. Végzettsége szerint bölcsész, de a Corvinus Egyetemen szerzett külpolitikai szakértői diplomát is. Húsz éve rádiózik, mellette dolgozott hírügynökségeknél, televízióknál, valamint az írott sajtóban is tevékenykedett. A HVG egyik éves kiadványának ma is felelős szerkesztője.

## NEM SZÜLETÜNK ANYÁNAK

A gyerekek napközbeni ellátása, a problémával küszködő családok átsegítése a nehézségeken kihívásokkal teli, ugyanakkor nagyon fontos feladat. Ezt segíti a *Szülők Háza*, amelynek vezetőjéről, **Regős Judit** szociálpolitikusról, családi tanácsadóról készített riportot a Trend FM (94,2 Mhz). A *Hétfő – Egy nő* című műsor ezen adása a Családbarát Médiáért-díj novemberi jelöltje lett.

◆ Tíz éve követi Regős Judit munkásságát **Kutasi Judit** műsorvezető. Mint mondja, a szociálpolitikussal akkortájt találkozott először, amikor ezt az álmát még csak elkezdte megvalósítani. „Nekem már akkor felkeltette az érdeklődésemet az, hogy milyen úton indult el, mit tart fontosnak az életében. Mindez nagyon összecsengett azokkal a dolgokkal, amelyek számomra is fontosak. Ráadásul műsorunk mottója az, hogy olyan sikeres nőket szólaltatunk meg, akik a munkát és a magánéletüket is össze tudják egyeztetni, akik tevékenységükkel a társadalomnak is tudnak valamit adni, mutatni, akiktől lehet tanulni valamit. Emiatt gondoltam jó választásnak az ő személyét” – mondja a műsorvezető. Kutasi Judit kiemeli, hogy a Szülők Háza vezetőjének – aki négygyerekes családjára – példája rámutat arra: család mellett is vállalható egy ennyire fontos hivatás. Életútja emiatt is figyelemreméltó.

„Nekem két fiam van, de tapasztalatból tudom, már az is nehéz út, hogy egyáltalán gyereke lehessen egy nőnek. Másrészt sokan azt sem látják előre, hogy egy családban folyamatosan helyt kell állni, nem elég létrehozni. Regős Judit is azt mondja: nem születünk anyának, hanem azzá kell válnunk. Hiába tűnik tehát habkönnyűnek a családi lét, időnként akár tonnás súlyokat is cipelhetünk. De így is megéri mindent felvállalni. Emiatt fontos mindaz, amit Judit és a Szülők Háza képvisel és kommunikál” – emeli ki a riporter. Fejében az a gondolat különösen megmaradt, amely így hangzik: „A családdá alakulás nem olyan, mint az instant kávé. Nem elég felönteni forró vízzel, hanem hibáznunk, tanulni is kell belőle, el kell néha bukni, és utána fel kell állni.” ◆



A Családbarát Médiáért-díj határon túli jelöltje novemberben **Tomojka Tünde**, **Tomojka Vojtko Béla** hírek.sk oldalon megjelent videója lett. Címe: **Évtizedes helyi hagyományban állt be változás – magyar gyerekek magyar iskolában tanulnak**



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# KIS FEJEKBEN NAGY TEHETSÉG

Mintha láthatatlan erő mozgatná az embereket abba az irányba, hogy valami eredetit, formabontót prezentáljanak ország-világ elé, valamit, ami kiemeli őket a szürke tömegből, amitől egyediek, megismételhetetlenek, ami bevezeti a nevüket a hírességek örök csarnokába. Az egyéni érdekek a közösségi érdekek fölé tornyosulnak, tombol az önmegvalósítási láz, mintha a Maslow-piramis összes alsóbb fokozatát már kipipáltuk volna. S amíg sok embernek rengeteg erőfeszítésébe kerül, hogy kitűnjön a tömegből, addig akadnak olyanok, akik már életük első pillanatától kezdve mások, kilógnak a sorból, pedig más vágyuk sincs, mint az, hogy ugyanolyan átlagos emberek legyenek, mint a többiek.

## ♦ A TÖRTÉNET

Frank Adler (Chris Evans) és unokahúga, a kis Mary (Mckenna Grace), a *Gifted* című film főhősei látszólag békésen tengetik közös életüket egy amerikai kisvárosban, egy olyan lakótelepen, ahol dobozházszerű építmények vannak, és rengeteg szomszéd, akik közül a kedves, jólelkű, mosolygós Robertára mindig lehet támaszkodni. Őket nézve nem is gondolnánk, hogy az iskolakezdés bizonyos embereknek nemcsak a nagy változásról, a nehéz iskolatáskáról, a rengeteg új tankönyvről és a megszerzendő ismeretekről szól, hanem valami sokkal nagyobbról. Számos gyermeknek ez a fordulópont az egész életét kifordítja a sarkaiból, és olyan kihívások elé állítja őt, amelyre nem biztos, hogy fel van készülve.

Mary kivételesen tehetséges a matematikában, elképesztő számokat szoroz össze és emel négyzetre fejben, olyan egyenleteket old meg, amelyektől néhány matematika szakos egyetemista is hidegrázást kapna. Világlátása, szókinccse is sokkal érettebb, mint amit egy hétévestől elvárhatnánk. Minden módon próbál beilleszkedni, szeretne barátokat szerezni és normálisan élni, de nyilvánvaló, hogy neki más utat szánt a sors. Nagybátyja, Frank is ódzkodik ettől a helyzettől, mert megélte, min ment keresztül a testvére, Mary édesanyja, aki maga is rendkívül tehetséges matematikai zseni volt, s úgy kellett felnőnie, hogy nem volt saját élete, minden a számokról és az egyenletekről szólt. Tragikusan fiatalon távozott az élők sorából, és Frank megfogadta, hogy Mary élete más lesz, tele élménnyel, barátokkal, nevetéssel, egyszóval gyerekségekkel – de nem számolt a semmiből felbukkanó, nagyravágyó nagymama személyével, aki rögtön lecsap a lehetőségre, hogy be nem teljesült álmait ezúttal Maryn keresztül valósítsa meg. Pert indít Mary kizárólagos felügyeleti jogáért, ezzel pedig a nézőben is etikai és morális dilemmákat indít el.



### TEHETSÉG: ÁLDÁS VAGY ÁTOK?

Minden gyermek alapvető sajátossága, hogy kíváncsi, és szeretné felfedezni a világot.

A tehetséges gyermekekben ez a tudásszomj még csillapíthatatlanabb, s egy részüknél a speciális érdeklődés is hamar megmutatkozik. Sokuk megéli a kirekesztettség és a magányosság érzését, mert a kortárs kapcsolatok építésének alappillére a közelség, valamint a hasonlóság, s ebbe a közös érdeklődési kör is beletartozik. Mivel őket legtöbbször más, összetettebb dolgok érdeklik, mint a korosztályukat, képesek felfogni és megérteni akár felnőtt problémákat is, elszigeteltnek érezhetik magukat, mert élményeiket nincs kivel megosztaniuk.

Míndez sokszor opponálásban, viselkedéses és magatartási problémákban érhető tetten, és a pedagógus számára elsősre úgy tűnhet, egy újabb renitenssel van dolga. Az oviban, majd az iskolában rendetlenkedő, a szüleinek és a pedagógusoknak visszabeszélő, a szabályokat folyton áthágó, az óvodai foglalkozások vagy iskolai órák alatt figyelmetlen

gyermekről tüzetesebb vizsgálódás után sokszor kiderül, hogy egy vagy több területen kiemelkedően tehetséges. Gyarmathy Éva, aki Magyarországon rendkívül sokat tett a speciális nevelési szükségletű gyermekek segítése terén, gyakran hangsúlyozza, hogy a kiemelkedő teljesítményre képes, tehetséges gyermekek jellemzőiben és az ADHD (figyelemhiányos hiperaktivitás) tüneteiben sok hasonló pont található, többek között az impulzivitás, a gyors reakcióidő, a kíváncsiság, az aktivitás és az alkotás iránti vágy, a monotoniatűrés alacsony szintje vagy a tekintély megkérdőjelezése. A társas beilleszkedés nehézségeit, illetve az egy irányba mutató, szinte hihetetlen érdeklődést és motivációt pedig olykor autisztikus tünetként értelmezi a környezet.

Amikor egy tehetséges gyermeket elképzelünk, általában egy idealisztikus kép, nem pedig a fenti tulajdonságok jutnak eszünkbe, hiszen ezek hosszútávon mind a szülők, mind a pedagógusok számára igen fárasztóak lehetnek.

A filmbeli Mary-nek azonban szerencséje van, mert pedagógusa jól érti és kezeli azt a belső hajtóerőt, ami megfelelő kihívás nélkül deviáns viselkedéshez és magatartási problémákhoz vezethetne. Így a kislány teret kap a benne rejlő zsenialitás kibontakoztatására.

## ZSENI ÉS/VAGY GYERMEK

Mindamellet, hogy a gyermek különleges képességeit nyilvánvalóan gondozni és segíteni kell, felmerül a kérdés, hogy mi a helyzet a gyermek többi szükségletével? A biztonságérzettel, a szeretettel, az intimítással és azzal a joggal, hogy gyermek lehessen? Hol van a határ, amikor bizonyos áldozatok túl drágának és kockázatosnak bizonyulnak a nagyszerűséghez vezető úton? Ki és hogyan dönthet, és mi a legjobb döntés egy különleges gyermek esetében? A célunk nem lehet annyi, hogy sikeres és kiemelkedő eredményeket elérő felnőtteket neveljünk, ugyanilyen fontos a boldog, kiegyensúlyozott érzelmi élet, illetve a harmonikus társas kapcsolatok is. A kutatások szerint a kiemelkedően tehetséges gyerekek kevésbé népszerűek, hiszen koraérett szemléletmódjuk, életkoruktól eltérő érdeklődésük, impulzivitásuk megnehezíti beilleszkedésüket, ami súlyos érzelmi terheket ró rájuk.

A felnőtt környezet feladata, hogy segítse ezen gyermekek szocio-emocionális készségeinek fejlődését. Jó, ha van olyan gyerekközösség, ahol barátságokat tudnak építeni, és a hasonló képességű gyerekekkel motiválhatják egymást, a gyengébb képességű vagy más területen tehetséges gyerekekkel való találkozásból pedig megtapasztalhatják a sokszínűség elfogadását, egymás segítségét.

További nehézséget jelenthet, hogy a tehetséges gyerekek korábban találkoznak azokkal témákkal, amelyek feldolgozására érzelmileg még éretlenek, ami miatt súlyos szorongást élhetnek át. Marynek

ebből a szempontból is szerencséje van, mert míg ő matematikai tehetség, nagybátyja igen tehetséges nevelőnek bizonyul, akihez bármikor bizalommal fordulhat a legnehezebb kérdésekkel is, és aki őszintén, egyszerűen, türelemmel, Mary érzelmi és értelmi életkorát egyaránt figyelembe véve válaszol neki. Érzelmi biztonságot nyújt, sok időt tölt a kislánnyal, különféle közös tevékenységben vesznek részt, és egyértelművé teszi, hogy nem a képességei miatt, hanem önmagáért szereti, továbbá nem használja arra a tehetségét, hogy mások előtt felvágjon vele. Megengedi neki, sőt motiválja, hogy gyerekként viselkedjen, életkorának megfelelő játéka és hobbijai legyenek. Ugyanakkor a régmúlt negatív tapasztalatai miatt nehezen engedi, hogy a tehetségével kapcsolatos tevékenységekben elmerüljön, nehezebbre esik olyan környezetet biztosítani számára, ami elősegítené Mary átütő tehetségének kibontakozását. A film során végigkövethetjük azt a folyamatot is, hogy ezen a téren miként csiszolódnak Frank elképzelései, és végül hogyan lábálnak ki a nehézségekből és találnak megoldást problémájukra.

## A TEHETSÉG ÖT ÁRNYALATA

Mary különleges, és nemcsak abban, hogy hihetetlen képességekkel bír a matematika területén, hanem sajátos észlelés, viszonyulás és szocio-emocionális vonások jellemzik. Lovecky szerint a tehetségre öt olyan személyiségvonás jellemző, amely hozzásegíti őket a tehetségük kibontakoztatásához, ám ezzel együtt érzelmileg sebezhetővé teszi őket, így érdemes külön figyelmet fordítani ezekre.

**I. Divergens gondolkodás:** Amikor a tehetséges gyermek egy problémával találkozik, általában a többségtől eltérő, kreatív, szokatlan válaszokat ad,

hirdetés



amit a környezet könnyen lázadásnak címkézhet, főként, ha ez a tekintély megkérdőjelezésével társul. Fontos ezért megtanítani neki, hogy miként igazodhat el a társas kapcsolatok és szabályok útvesztőjében, és hogyan tudja a kritikát jól kezelni. Jó, ha van olyan érzelmi biztonságot adó kapcsolat, ahol szabadon kifejezheti ötleteit és gondolatait.

**2. Érzékenység:** Amikor Mary a szemtanúja volt az egyik társa megalázásának, pontosan azzal a szenvedélyességgel reagált, ami a tehetséges gyermekek sajátja, sőt, annak erkölcsi helyességéről is meg volt győződve. A könyörület és az empátia nagyon jó tulajdonságok, de fontos figyelmet fordítani arra, hogy a gyermek megtanulja kezelni ezeket a mély érzelmeket, illetve elkülöníteni a saját érzéseit a másokétól.

**3. Kiváló ítélőképesség:** A tehetséges gyermekek hamar észreveszik a dolgok lényegét, az igazságosság mindennél fontosabb számukra. Mindazonáltal lényeges, hogy ne elvont fogalmak vezéreljék őket, hanem észrevegység a másik szükségleteit, illetve elfogadják azt, hogy mások nem feltétlenül rendelkeznek az ő éleslátással.

**4. Belső vezérlő elv:** A Maryhez hasonló gyermekek erős akarattal, nagy lelki erővel menetelnek a céljaik felé, de hatalmas segítséget jelenthet nekik, ha eközben megtanítjuk nekik azt is, hogy miként tudnak igaz barátságokat kötni.

**5. Ingerlékenység:** A tehetséges emberek általában keresik a kihívásokat és kockázatvállalók, de az iskolában ezek a tulajdonságok mások számára zavaróvá válhatnak. Lényeges ezért a tehetséges gyermekek energiájának konstruktív irányba terelése, illetve önismeretük fejlesztése, hogy szabályozni tudják az őket érő ingerekre adott válaszok intenzitását.

Láthatjuk tehát, hogy a tehetség egy rendkívül összetett, többtényezős jelenség, amely még csak a csiszolatlan gyémánt állapota. Ahhoz, hogy valódi drágakő válhasson belőle, rengeteg energiát kell befektetni, kitartóan és odaadón dolgozni a célért, ezt a terhet pedig jó esetben nem egyedül viseli a gyermek, hanem a körülötte lévő támogató környezetet is mozgósítja. Ők gondoskodnak arról, hogy ezek az energiák inkább a magasságok, és ne a mélységek felé orientálódnak. ♦



- Néha megkívánja  
A vihar, a felhők orgonája,  
S reszket a nagy mindenség egyháza,  
Mikor e hang oszloplit megrázza.

De, ha pendült az ideg kobozzán,  
Néma lőn a felhői oroslán,  
Lábhegyen járt, csendesesen és óva,  
Bérci után a hegyek zúgója.

**/A lantos/**

HA KLASSZIKUSSÁ VÁLSZ,  
MINDIG KORTÁRS MARADSZ.





SZÖVEG –  
KÓLNEI LÍVIA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Szerencsejáték Zrt. támogatásával készült.



# „BARÁTSÁGBAN IS VAN NAGY Ő”

Nagy Tímeával, kétszeres olimpiai párbajtőr-bajnokunkkal a vizes sportok egyik fellegrárában, a Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszodában találkoztam. Szó szerint egy várhoz hasonlít a díszteglás épület: sok-sok lépcsőn jutottunk fel egy toronyszobába, ahonnan Tímea az intézmény életét irányítja.



◆ – **2010-ben hagyta abba az élsportot, és sokan úgy gondolják, egy kétszeres olimpiai bajnok ettől kezdve csak pihen, élvezi az életet.**

– Élvezem az életet, csak éppen nem henyéléssel, hanem munkával. Egy sportoló megtanulja, hogy a semmittevés az ördög játékszerévé tesz. A margitszigeti Hajós Alfréd Nemzeti Sportuszodának lettem először a rendezvényszervezője, majd a létesítmény vezetője. Most nagyon büszkén kihúszom magam, mert a FINA vizes világbajnokság itt nálunk is zajlott, és fantasztikus élmény volt nekünk is, akik a háttérben megfeszítve dolgoztunk. Nagyon örülünk, hogy részesei lehettünk.

– **Milyen sportágakkal vagy most közelebbi kapcsolatban?**

– Sokan csodálkoznak, hogyan lett ilyen szoros a kapcsolatom a vízi sportokkal. Mindhárom gyermekem úszóodvába járt, és ma mind a hárman vízilabdáznak. Csenge lányom kezdte, és a kisebbek is átvették tőle. Luca ugyan vívott két évig, Csanád pedig focizott, de utána mindketten visszatértek a vízilabdához. Nehéz időszak volt, amikor mindhárman más sportágban próbálkoztak, és háromfelé kellett vinni őket, de az, hogy most mindannyian ide, a Hajós uszodába járnak, számomra maga a csoda.

– **Kilógnak a kortársak csoportjából, amiért nagyon elkötelezetten valami mást csinálnak?**

– A lányoknál nem éles ennyire ez a különbség, hiszen eleve sportosztályba járnak. Csanád fiamnál jön elő inkább ez a probléma, az ő osztálytársai és tanárai nehezebben értik meg, hogyan lehet napi két-két és fél órát sporttal tölteni. Attól félnek, hogy nincs ideje gyerekként élni. Pedig dehogynem! Ha lejönnének ide, látnák, mennyire élvezi. Én mindig engedtem, hogy azzal foglalkozzanak, ami nekik a legjobb, amit ők akartak, nem erőltettem rájuk az elképzeléseimet.

– **A sportolók között te ritkaságnak számítasz, hogy három gyermeked van, és mindhárom után vissza akartál és tudtál térni az élsportba. Kicsit irigyelhetnek azok a kollégáid, akik csak az karrierjük után vagy egyáltalán nem mertek gyermeket vállalni. Tapasztaltál olyat, hogy a gyerekvállalás miatt már nem bíztak az eredményeidben?**

– Mindhárom szülés után leírtak a pályáról az edzők, a versenyzőtársak és a nemzetközi mezőny is. Eleve 35–38 kilót híztam a várandósság idején, és valóban, 102 kilósan nem lehet versenyezni, amikor a versenysúlyom 65 és 70 között volt. De én ismertem magamat, és tudtam, hogy vissza tudok fogyni. Ha én valamit elhatározok, és rákattanok, akkor az úgy fog történni. A harmadik gyermekem születése után ezt már tudták rólam, hittek bennem, ezért a szponzorációt nem is szakították meg, és a versenytársak is teljes erőből vívtak ellenem. Számomra teljesen természetes volt, hogy Csenge, Luca és Csanád megszületése után is folytatni akarom kicsit neheztelt körülmények között is ugyanott, ahol abbahagytam. Az első mindig a gyerkőcök voltak, ez nem volt kérdés. Gyerekek – alvás – edzés – ennyi fért akkor az életembe. A családomtól – a gyerekeim apjától, testvérektől, nagyszülőktől – sok segítséget kaptam, így nem kellett bébiszittert igénybe vennünk, amit magunktól idegennek éreztünk volna.

– **Férjed szakmabeli?**

– Nem, újságíró a végzettsége. Nyolc éve elváltunk, de amikor a gyerekek még picik voltak, sok segítséget kaptam tőle.

– **A versenysportban a testi edzés mellett a mentális felkészülésnek is nagy szerepe van. Fontosnak tartod a sportpszichológusok munkáját?**

– Ha a fiatal hisz benne, hogy számára az jó lehet, akkor egy pszichológus nagyon sokat tud neki segíteni. Én jártam sportpszichológushoz, Vura Mártához, de számomra ő nemcsak egy szakember, hanem szinte a lényemmé vált – annyira jó pszichológus, hogy ezt elérte nálam. Ráadásul először hallani sem akartam róla, az 1996-os atlantai olimpiai kudarcom után másfél évvel egy edzőtáborban mégis megkeresett. Nem volt erőszakos, néha mellém ült, elbeszélgetett velem, így lassan „becserkészett”, megnyert barátként. Mindent tudott rólam, és amivel a vívásban segített, azt életben is hasznosítani tudtam.

– **Ki ajánlotta őt neked, ki küldte hozzád?**

– Móna Pista bácsi, olimpiai bajnok öttusázó. Ő volt az én lelki társam. Ahogyan van a szerelemben nagy Ő,

---

# MINDHÁROM SZÜLÉS UTÁN LEÍRTAK A PÁLYÁRÓL AZ EDZŐK, A VERSENYZŐTÁRSÁK ÉS A NEMZETKÖZI MEZŐNY IS.

---

úgy van a barátságban is, és nekem Móna Pista bácsi volt az. Szívén viselte az én sportkarrieremet, éveket áldozott az életéből azért, hogy nekem jobb legyen. Ahhoz, hogy valakiből nagy versenyző váljék, a tehetségen és szorgalmon kívül még sok minden szükséges. Ha két ilyen ember áll valaki mögött, az fantasztikus – és akkor az edzőkről még nem is beszéltem, Udvarhelyi Gáborról és Kulcsár Győzőről, akik a saját életüknél is fontosabbnak tartják, hogy jól versenyezz! Én ennek a háttérnek köszönhetem a kiváló eredményeimet, holott sosem voltam a legkiválóbb vívó, mindig voltak nálam jobbak.

## **– Nem mindig azok hozzák a jó eredményeket, akik kiugró tehetségeknek, csodagyerekeknek látszanak.**

– Talán nincs bennük akkora alázat, hogy a saját testüket is gyötörni tudják az eredmény érdekében. Ez az alázat valószínűleg nem is tanítható, hanem született képesség. A szüleim soha nem várták el, hogy élsportoló legyek, hagyták, hogy azt csináljam, amit szeretek, de Anyu minden versenyemen ott volt. Ha utolsó előtti lettem, Anyunak akkor is elkönnyesedett a szeme, és örült, hogy egy embert megelőztem. Ehhez képest volt olyan csapattársam, aki harmadik lett, mégsem merte felhívni a szüleit, mert nem ezt várták el tőle.

## **– A közönség hangulata a versenyek közben segítette téged, vagy inkább kizárni igyekezted a külvilágot?**

–A hazai közönség előtt vívott versenyeken, ahol nagyon meg akartam felelni az elvárásoknak, erősen befolyásolt a drukkolók csapata. Olimpiákon viszont mintha egy bura borult volna fölem, egyetlen hangot hallottam csak, az edzőmét. Ez nyilván lelki alkat kérdése.

## **– A vallásos hited, amiről a nyilvánosság előtt már többször említést tettél, segített neked valamiben a versenyzés során?**

– A hit nem egy-egy területen segít, hanem a hozzáállásomat alakítja, az élményeim feldolgozását befolyásolja, az optimizmusomat adja. Ma is vannak olyan nehéz helyzetek, amikor összeomolhatnék, de én nem tudok összeomlani, legfeljebb egy-két napig mélyponton vagyok. Ezt kapom a hittől: nem hagy összeomlani, mert tudom, hogy tovább kell menni. Az már maga a jutalom, hogy föl tudok állni. Nem hiszek abban ma már, hogy ha félórával többet imádkozom egy megmérettetés előtt, akkor az sikerülni fog – persze régen próbálkoztam ezzel, mondtam is Édesanyámnak, hogy „én annyit imádkoztam érte, miért nincs itt az eredmény?” Ő azt válaszolta, hogy ez nem így működik: „Ha az ellenfél is hívó, és ő ugyanúgy győzni szeretne, akkor hogyan is döntsön az Isten? Végül mégiscsak az nyer, aki jobb időt futott.” Móna Pista bácsi, aki nem volt hívó, azt mondta nekem: „Én bemegyek a templomba, ki tudja, hátha ezzel is tudok neked segíteni!” És valóban ott ült a templomban, és biztos vagyok benne, hogy néhányszor közelebb került az Istenhez, mint én, amikor az eredményeimért imádkoztam. Nem hiszem, hogy a körmenet élén kell menni ahhoz, hogy valakinek valódi hite legyen. Nem tudom eléggé hangoztatni, milyen sokat köszönhetek Pista bácsinak, mekkora szerepet játszott az életemben, sőt, játszik a mai napig. Már nem él köztünk, mégis ott van minden gondolatomban. Itt tartom székem támlájára terítve Pista bácsi kardigánját is, ő engem ma így véd. ♦

# ŐTT VOLTUNK ÉS ŐTT LESZÜNK A MAGYAR SPORT NAGY PILLANATAINÁL

KÖSZÖNJÜK, HOGY JÁTÉKODDAL TE IS  
TÁMOGATOD A JÖVŐ BAJNOKAIT!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

2016  
**TIPPMIX**

**TOTO**



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus



## „HA” HELYETT „AMIKOR”

A mondás szerint a sült galamb nem repül senkinek a szájába, ezért ábrándozás helyett meg kell tenni a szükséges lépéseket, ha szeretnénk valahova eljutni. Korántsem biztos azonban, hogy valóban zsákutca a csodákról álmodozni, a lehetetlennek tűnő célokban hinni, a kivételeket kutatni. Hogyan válhat ez a módszer hasznos eszközzé?

### ◆ KÖZÉPPONTBAN A MEGOLDÁS

A megoldásközpontú szemlélet megalkotói Steve de Shazer és felesége, Insoo Berg családokkal foglalkoztak, és azt figyelték meg, hogy amikor egy család sorozatosan sikertelenül küzd egy nehézség megoldásával, egy idő után megreked, ami hibás családi működéshez vezet. Ezért abban kell nekik segíteni, hogy elkezdjenek másképp gondolkodni az őket feszítő nehézségről, és új kreatív megoldásokat találjanak. Ez a szemléletmód szakít azzal az elképzeléssel, hogy az adott probléma keletkezésének

az okait és körülményeit kutassuk, inkább a problémáról való gondolkodás megváltoztatását helyezi a fókuszba, ami új lehetőségeket nyit a kiút megtalálásának irányába. Shazer metaforájával élve, a kulcsra zárt ajtó esetében sem arról folytatunk eszmecsérét, hogy miért is van zárva, hanem elkezdjük keresni a zárba illő kulcsot.

A csodát várni, sőt, a csoda következményeit elejétől a végéig átgondolni, elképzelni és megfogalmazni nem csupán megengedett, hanem kívánatos technika. Érdemes elgondolkodni például azon, hogy ha egy éjszaka csoda történe, és a hőn áhított változás bekövetkezne, akkor pontosan mi volna más? Mit vennénk belőle észre? Mit fogunk mi magunk és mit fognak a környezetünkben élők másként tenni? Ezeknek a kérdéseknek az átgondolása abban segít, hogy elképzeljük a cél minden apró részletét, ezáltal pedig néhány lehetséges cselekvésváltozat, illetve az ezekből fakadó megoldás is a felszínre kerüljön. Ahelyett, hogy tudatosan dolgoznánk a probléma megoldásán, pontról pontra elképzeljük a saját megváltozott viselkedésünket, így a kívánatos jövő részleteinek a megalkotása hozzájárul a probléma csökkenéséhez.

Például az anyuka, aki folyton feszült és ideges, mert tökéletes anya szeretne lenni, de úgy érzi kudarcot vallott, és ez a gyermekeivel való kapcsolatára is kihat, azt fogalmazza meg, hogy abból venné észre, hogy bekövetkezett a csoda, hogy este le tud ülni a gyermekeivel mesét olvasni, akik örülnek az együttlétnek, majd az esti fektetés is problémamentesen zajlik le. A példabeli anyukának további segítséget jelenthet, ha az alábbi nagyon egyszerű kérdések mentén még tovább szélesíti ezt a képet: „És még mi változik? Mi más történik?” Kiderülhet például, hogy a csoda bekövetkeztekor a meseolvasáson kívül más is megváltozott az esti rituáléban, amire építkezve a való életben is változások következhetnek be. Előfordulhat az is, hogy a kívánt jövőről alkotott kép és az ehhez kapcsolódó változások tudatosításakor az anya azt veszi észre, hogy ennek néhány eleme néha már most is jól működik a családjuk életében, ezért nincs más dolga, mint ezeket a cselekvéseket erősíteni, és tovább folytatni, hogy elérje a célját. Eszébe juthat, hogy néhány napja a házimunkát félretéve sikerült leülnie a gyerekekkel a játszószőnyegre tíz percet játszani, ami mindnyájuknak segített abban, hogy az ezt követő feladatokat zökkenőmentesen és harmóniában végezzék el. Ezeknek a megoldásoknak a feltérképezésében sokat segíthet azoknak a kivételes helyzeteknek a felismerése, amikor minden flottul megy, amikor a probléma nem jelent problémát, így

az adott helyzet tanulságait érdemes tudatosan beépíteni a mindennapokba.

Valaki, aki állandó levertséggel küzd, például megfigyelheti, hogy melyek azok a kivételes napok, órák, pillanatok, amikor jó passzban van, és mit tesz ilyenkor. Ezután már semmi más dolga nincs, mint hogy a rossz napokon, órákban, pillanatokban elkezdje alkalmazni a megoldásközpontú szemlélet fő alapeit: „Ha rájöttünk, mi működik, ismételjük meg!” illetve „Ha nem sikerült, ne ismételjük, tegyünk valami mást!” A kivételek felismerése remek lehetőség, hogy észrevegyük, az építőkövek már a birtokunkban vannak, a dolgunk csupán annyi, hogy tégláról téglára felépítsük belőle a megoldást. Sőt, arra is fény derülhet, hogy a „soha” és „mindig” típusú érveléseink, amelyekkel a probléma súlyát szeretnénk alátámasztani, nem állják meg a helyüket, mert a nehézség megoldásához szükséges cselekvések bizonyos részleteit már most is alkalmazzuk, így már rendelkezünk a célunkhoz szükséges belső erőforrásokkal.

## HIT A VÁLTOZÁSBAN

Sok múlik azon, mennyire hiszünk abban, hogy a változás be fog következni, és ez a nyelvezetünkben is megjelenik. Érdemes ezért a változásról való beszélgetés során a „ha” szócskát lecserélni, és helyette az „amikor” kifejezést használni. Ahelyett, hogy azt mondanánk, hogy „ha elkezdének mozogni, kiegyensúlyozottabb lennék a feszült helyzetekben”, mondhatjuk azt, hogy „amikor elkezdek mozogni, kiegyensúlyozottabb leszek a feszült helyzetekben”. Az utóbbi megfogalmazásban megjelenik a változás iránti elköteleződés, ami átrendíthet a folyamat kezdetén óhatatlanul fellépő kihívásokon.

A fenti technikák arra mutatnak rá, hogy a nehézségekkel való megbirkózás megoldását kivételes helyzetekben, részleteiben már alkalmaztuk is, csak meg kell találnunk, hogyan tudnánk újfajta módon használni ezeket.

Amikor teljesen elborítanak a nehézségek, és az ezekre irányuló ismétlődő és hibás megoldási kísérletek miatt úgy érezzük, hogy benne ragadtunk a problémában, akkor egyedül nehéz a kiutat megtalálni, és a saját belső erőforrásainkat, jól működő stratégiáinkat felismerni. Ilyenkor szükség lehet a segítő beszélgetésre, hogy a probléma helyett elkezdhessünk a megoldásra koncentrálni, és ennek eredményeképpen a „ha” valóban „amikorrá” változhasson. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# HOLTOMIGLAN \_\_\_\_\_

# \_\_\_\_\_ HOLTOMIGLAN

„Ezek a nők nem azért házasodnak magukkal, hogy bármiféle üzenetet közvetítsenek az önel fogadásról meg a nem is tudom én miről. Szimplán azért csinálják, mert nem találnak maguknak ....-t (*trágár: férfi*). Most minek szépíteni, ez az igazság. Férfiak közül is sok ilyen van, csak nekik nem ketyeg az óra, úgyhogy ráérnek a dolgokkal, de egy nő megöregszik, ronda lesz, akkor már nem kell senkinek. Ez az egész *szologámia* nagyon komoly pszichés rendellenességeket tükröz.”

◆ Majd' két éve kommentelte így – buzgó egyetértést kiváltva – az egyik troll azt a jelenséget, amelynek első eseménye 1993-ban történt. A szologámiáról van szó. Merthogy nemcsak többel lehetne házasodni, gondolják egyesek, hanem senkivel is. Az ilyen állításokat még a grammatika is nehezen bírja, ezért hát pontosítok: a szologámia kifejezés az ember önmagával kötött házasságát jelöli. A témáról már a magyar média is jelentett az utóbbi időben, vagy a keresztények csúfolására vagy a feministák megvetésére (ld. fent) használva a lehetőséget. A szologámia sem egyházilag, sem jogilag nem elfogadott, mégis, állítólag egyre többen vállalkoznak a különös, önelkötelező szertartásra, amelyen maguknak fogadnak örök hűséget. És többnyire nők. Mint például az olasz *Laura Mesi*, aki a drága ceremónia után egyedül utazott egyiptomi nászútjára, vagy a brit *Sophie Tanner*, akit édesapja kísért addig a helyig, ahol kimondta magának a boldogító igent. Vagy az amerikai *Erika Anderson*, aki egy válás után döntött úgy, hogy saját magával lép frigyre. Azért férfi is szerepel a példák közt, így *Heron Saline*, aki 15 éve él magával boldog és teljes házasságban. Mára honlapok és szolgáltatások épülnek a jelenségre;

ezek minden részletre kiterjedő tanácsokat és – jó pénzért – kellékeket adnak.

Micsoda?! – kérdezzük a fejünket fogva, hiszen olyan abszurd, hogy valaki magával házasodik. Pedig voltak jelek. Például a *Sex and the City* című sorozatban a főhősnő önházassága 2003-ban, vagy a *Glee* főszereplőjének énceremóniája 2010-ben. A kettő között, 2004-ben jelent meg *Sasha Cagen* a „*Különc. A kompromisszumok nélküli romantikusok manifesztója*” című írása, amely azóta kultuszteremtő szöveggé vált azok számára, akik az önel fogadás másokat nélkülözni is képes teljessége felé haladnak.

Jogosan merül fel a kérdés, hogy ha lehet magammal, akkor dolgokkal miért ne szabadna megesküdni? Hát, szabad – persze ezt sem jogilag elismerten. Például egy kövel, mint ahogy *Tracey Emin*, vagy egy virtuális nővel, mint ahogy a japán fiatalember, *Iwasa Ryo* tette.

Hogy létezik-e válás ilyen kapcsolatokban? Vagy hogy milyen öröklési szabályok vonatkoznak egy ilyen kapcsolatra? Nem tudom. De talán nem is ezek a legfontosabb kérdések. Hanem az, mit mondunk annak, aki egy ilyen menyegzőn elkapja az esküvői csokrot. ◆

# TÉLELŐ- TELELŐ

## AKÁR 20% KEDVEZMÉNNYEL

11.05-12.22.

A családbarát Kolping Hotelben egy-egy korosztályra mindig kiemelten készülünk. Válasszon gyermeke életkorának, vagy saját érdeklődésének megfelelően időpontot a pihenésre.

**3 ÉJ -15% | 4 ÉJ -20%**  
**+ AJÁNDÉK PROGRAMOK**

- 11.05-10. Gyerekúszó tábor és Sünizene hét
- 11.12-17. Kerekítő® hét
- 11.19-24. Tesz-Vesz Muzsika hét és Kriston® Intim Torna nőknek
- 11.26-12.01. Mesehét Kecskés Karinával
- 12.03-08. Stoller® Babaúszó Tábor és Ringató® Napok és Léghajó kurzus – hasznos tudás szülőknek
- 12.10-15. Sakkmatyi (Sakkovi és suli)

[kolping.hotel.hu/kepmas](http://kolping.hotel.hu/kepmas)

**KOLPING HOTEL \*\*\*\*\*  
SPA & FAMILY RESORT**

8394 Alsópáhok, Fő u. 120.  
(+36) 83 344 143  
sales@kolping.hotel.hu

**Online áralkuláció és foglalás:**  
[kolping.hotel.hu](http://kolping.hotel.hu)

facebook.com/kolpinghotel  
youtube.com/kolpinghotel





A Frank Lloyd Wright-tervezte Storer-ház (1923) kívülről és belülről

SZÖVEG –  
MASSAY-KISS ANDREA

# EGÉSZSÉGES LAKÓTEREK ÉS BETEGHÁZAK

Ha egészséges életmódról van szó, a táplálkozásunk, fizikai állapotunk, mozgásunk kerül terítékre. Kevésbé jut eszünkbe környezetünk és ezen belül is épített környezetünk, lakóterünk. Pedig az is megbetegíthet.

- ◆ Egy épülettől azt várjuk el, hogy kényelmes és esztétikus legyen. Az építményeknek azonban látható értékeik mellett láthatatlan előnyeik és hátrányaik is vannak, amelyek hatással lehetnek az életminőségünkre. Az épületben a jó közérzetünk többek között az egészséges építőanyagokon múlik, amelyekkel az épületbiológia foglalkozik: ez az építőanyagok, építészeti megoldások belső terekre gyakorolt egészségügyi hatását vizsgálja. Különböző szempontrendszerek alapján osztályozza, elemzi a környezetbarát, egészséges építőanyagokat, segít kiküszöbölni az ártalmas következményeket.

Európában már 40 éve jelen van, Magyarországon a '90-es években jöttek létre az első szervezetek.

Az épületbiológia fogalma dr. Hubert Palm német orvoshoz köthető, aki először az 1960-as években tartott előadásokat a témában, majd megjelentette „Das Gesunde Haus” (Az egészséges ház) című könyvét Németországban. Dr. Hinrich Bielenberg állatorvos professzor állategészségügyi kísérletekkel bizonyította, hogy van kölcsönhatás a ház és a benne élők között. Kutatási eredményei szerint a természetes építőanyagból készített istállóban élő állatok egészségi állapota jobb volt, mint a szintetikus anyagokból épült istállóban elhelyezetteké.

Kép: Profimedia – Red Dot





Az épületbiológia alaptételei arra vonatkoznak, hogy milyen az ideális épület, és szem előtt tartja az épület, a lakója és a környezet folyamatos kölcsönhatását is. Ez a nem új keletű gondolat az amerikai Frank Lloyd Wrightot is foglalkoztatta az előző század elején. Wright építészetét szervesépítészetnek nevezték, mert arra törekedett, hogy az épületei és a természetes környezet egymással harmonizáljanak. A túlzott motorizációra válaszul megalkotta a Broadacre City modelljét, amelynek lényege, hogy olyan városrészek alakuljanak ki, ahol minden elérhető az autózás kiiktatásával.

### EGÉSZSÉGTUDATOS ÉPÍTKEZÉS

Ha gyakran tapasztal fejfájást, hányingert, emésztési zavarokat, szédülést, fáradékonyságot, orrdugulást, nyelési és légzési nehézségeket, mellkasi fájdalmakat, lehetséges, hogy betegépületben él vagy dolgozik. A betegépület-szindróma legfőképpen ott jelentkezik, ahol a friss levegő, a fény gépek segítségével jut az épületekbe. A káros beltéri hatások egymásra halmozódva gyengítik immunrendszerünket.

Ertsey Attila fenntartható építéssel foglalkozó építész szerint – akinek nevéhez fűződik az első magyarországi autonóm ház kialakítása – van néhány általános tudnivaló az egészséges lakótér megvalósításához. Elsőként kiemeli, hogy az épület lehető legtöbb részében természetes eredetű építőanyagokat használjunk. A megfelelő építőanyagokról az érdeklődők a [fenntarthato.hu](http://fenntarthato.hu)-n informálódhatnak, illetve hasznos lehet a [Baubiodatabank](http://Baubiodatabank), amely nemzetközi adatbázisra épül, svájci központú, és közel négyezer építőanyagról közöl alapadatokat. Az építész fontosnak tartja, hogy a leendő ház helyét úgy tűzzük ki, hogy előtte a telket vizsgáltassuk meg radiesztétával, és minél kevesebb gépészetet használjunk. A lakótérben lévő káros sugárzások kiküszöbölésére el kell kerülni az elektroszmog veszélyét, amelyre több módszer is javasolható: a betonvasalások földelése, az elektromos hurkok kerülése, földelt kábelek használata, illetve hogy az épület falazata és vakolata agyagtartalmú legyen. Figyelni kell a hőtechnikai és páradiffúziós követelményekre, biztosítani kell a megfelelő légcserét. Legyen a lakóhelyiségeknek természetes megvilágítása és szellőzése.

Mindezek mellett az egészséges épület megújuló energiákat alkalmaz. Az építész a '90-es években megálmodta és létrehozta az autonóm ház

prototípusát, többek között komposztáló toalett, nádgyökérszűrő szennyvíztisztító, szélmotorok, napkollektorok, víztakarékos ötletek felhasználásával. A környezettudatos házak sokaságából egy komplett település is létrehozható, ezt az elképzelését Wright Broadacre City-je inspirálta. A szakember tapasztalata, hogy környezet- és egészségtudatos lakások építésére a magyar lakosságnak van igénye, de lehetősége kevésbé. Talán ezt támasztja alá, hogy az építkezéseknél csak mintegy 10%-át teszik ki a szigorú értelemben vett egészség- és környezettudatos házak.

### KÉNYELEM, ESZTÉTIKA ÉS A JÖVŐ

Ma elsősorban a kényelmi és az esztétikai szempont valósul meg, de akik természetkövető megoldásokat keresnek, azok számára elérhető a témában szakkönyvek és szakmai honlapok, építészblogok is, de azt érzékelhetjük, hogy nem elég hangos a propaganda. A szemlélet és az érdekek szemszögéből az alábbi véleményekből kiolvasható, hogy mi korlátozza még a lehetőségeket.

A Trendkutató egy korábbi környezet- és egészség-tudatossággal kapcsolatos felméréséből kiderül, hogy a legtöbben elsősorban a nagyvállalatoktól várják el ezt a fajta aktivitást. Véleményük az, ha a cégek nem változtatnak a szemléletükön, akkor nem várhatjuk el az átlagemberektől sem. Anyagi korlátok is akadályozzák a zöld megoldások keresését, ezzel Fülöp Orsolya, az Energiaklub szakmai igazgatója is egyetért: az épület-korszerűsítéseket, épületzöldítéseket igen sok esetben akadályozza a háztartások forráshiánya. Évek óta nem érhető el olyan segítség, amely a beruházások előfinanszírozását támogatná ott, ahol nem rendelkeznek a szükséges megtakarításokkal. Ertsey Attila szerint „ha tudná egy falu, hogy energiaigényét maga is megtermelheti, sőt, exportcikké is teheti, akkor nem habozna, hogy megvalósítsa”. Véleménye szerint a környezettudatos és ezzel együtt az egészségtudatos szemléletnek nem tesz jót, hogy a jelenlegi legszélesebb kört érintő támogatásokkal valójában fosszilis vagy nukleáris energiahordozókon alapuló drága szolgáltatást fizetünk meg – a helyben, saját magunk által megtermelhető, megújuló energiák használata helyett.

Ha megtehetjük, hogy ne csak a megtérülésekkel foglalkozzunk, akkor érdemes befektetni a lakótér létrehozásakor is abba, ami a legdrágább: az egészségünkbe. ♦



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# KÉZMŰVES MAGYAR KINCSEK VILÁGSZÍNVONALON – NUEN BUDAPEST

„Ez de szép! Azt hittem, Valentino” – küldte át egy piros, kézzel festett NUEN válltáska Instagram-képét Torinóban élő, ifjú olasz barátom.

- ◆ A magyar márka darbjai itthon készülnek, Budapesten, a Heinrich Udvar egyik műhelyében. Az Iparművészeti Múzeummal szemben található, a 19. században még vasáru-kereskedésként működő épületbe pár éve több fiatal alkotó költözött. Köztük dolgozik Nguyen Tran Norbert is, a márka alapítója, tervezője, egyszemélyes képviselője.

Egy barátjával kezdtek táskákat készíteni újrahasznosított ponyvából, de amikor a társa kiszállt, Norbi a ponyváról váltani akart, és a különböző alapanyagokkal való kísérletezés után a növényi cserzésű marhabőr megszállottja lett.

A 2014 óta jegyzett márka táskáit, kiegészítőit hagyományos módszerrel, kézi varrással készíti. Trendektől független kreatív látásmódja révén olyan egyedi darabokat alkot, amelyek nemcsak nagyon maiak, modernek, de vetekszenek a legnagyobb luxusmárkákkkal. Folyamatosan kísérletezik és újít, játszik az anyaggal, a formákkal, a technikákkal. Legfőbb motivációja, hogy a táskáit szeressék, használják, óvják.

Nincsenek szezonális kollekciói, az anyagok, a külső impulzusok és a megrendelői igények inspirálják. Férfi és női alkalmi táskákat, hátizsákokat, pénztárcákat és egyéb bőr kiegészítőket találhatunk a folyamatosan változó kínálatban. ◆







SZÖVEG –  
VANYÓVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# EGY KIS BOLT A VÁROSBAN

*Nguyen Tran Norbit* hiába keressük a műhelyében a megbeszélte időpontban, a város másik végéből telefonál. Megcsúszott, ne haragudjak, elnézte, kiment a fejből... Az egyszemélyes vállalkozói lét kihívásai párosulnak itt az ifjúság bohóságával. De épp azért kerestem meg őt, mert kifejezetten egy kezdő alkotó mindennapjainak szépségeit és nehézségeit akartam bemutatni a gyártói bázissal, illetve kisebb csapattal dolgozó, tapasztaltabb interjúalanyaim után.

◆ Bátorítással kezdem, amikor végre találkozunk.

– **Nagyon jó a NUEN név!**

– Tudod, milyen sokat gondolkodtam rajta? Másfél évet. Több A4-es oldalt teleírtam. Persze a latin madárneveket sem hagytam ki, amit sokan ellőnek. Aztán néztem, hogy milyen jó, akiknek a nevük a márkanév. De az enyém?! Ki sem tudják mondani! (Norbi apja vietnami, anyja Marosvásárhelyről költözött Budapestre.) Aztán végül mégis annál kötöttem ki, de megpróbáltam leegyszerűsíteni.

– **Egészen eredetiek a táskáid. Hol tanultál?**

– A táskakészítést nem tanultam. Grafikus vagyok, de soha nem dolgoztam abban a szakmában. Egy haverommal újrahasznosított ponyvából kezdtünk táskákat csinálni anyám varrógépével. De nekem a ponyva annyira nem tetszett, így amikor a társam lelécelt, új anyagok után néztem. Akkor találtam a bőrt. Mivel ezt a háztartási Singer varrógép már nem vitte, kézzel dolgoztam. De ez akkor csak hobbi volt. YouTube-videókat néztem, szerszámokat vettem. Autodidakta módon tanultam ki, belevittem a kreativitásom. A fizetésem fele erre ment el. Magamnak készítettem egy-két táskát, majd jöttek

a pozitív visszajelzések, az igények. Amit otthon megcsináltam, mindig megvették.

– **Ma már sokan ismernek. Márkád van!**

– Csináltam pár alapmodellt, elkezdtek odafigyelni az emberek, bekerültek darabok a Retrockba meg Tomcsányi Dórihoz.

– **Az elég jó indulás. Hozzá például hogyan jutottál el?**

– Két-három évvel ezelőtt a Toldiban dolgoztam, akkoriban nagyon sok MOME-s járt oda. Azt mondják, az egyetemen főleg kapcsolatokat építesz, ilyen szempontból ez nekem egészen olyan volt, mintha a MOME-ra jártam volna. Azért elférne egy diploma a zsebemben.

– **Sajnálod, hogy kimaradt az egyetem?**

– Jelentkeztem a MOME-ra, textilre, de akkor nem vettek fel. Ma már inkább formatervezésre mennék. Az kellő átjárást adna az anyagok között. Fával, fémmelel, bőrrrel dolgozhatsz. Mindenbe adna belevitést. Bécsen gondolkodom még. Designvásáron voltam kint, két nap alatt mindent eladtunk. Utána meg is kerestek. A Four Seasons-ből is írtak, amire még szintén nem válaszoltam.





**- A szállodától, a Greshamból? Az azért elég nagy lehetőség. Ki ne hagy!**

- Tudom, de egyszerűen nem jutok el odáig. Nehéz mindezt egyedül csinálni az anyagbeszerzéstől a gyártásig. Tőke, plusz idő kellene, hogy összerakjak egy nagyobb készletet, amivel el lehet menni egy komoly fotózásra. Most, ha csinálok egy táskát, pillanatok alatt eladom. A bőrt megvenni is pénz. Ha több anyagom lenne, akkor termékenyebb lehetnék, mert most gondolkodnom kell, hogy mit csináljak belőle. Ragazkodom a növényi cserzésű bőrhöz, ami nem olcsó. Az elején nem szembetűnő a különbség, de 10-20 év múlva észreveszik. Szépen bebarbul, érik a viselőjével. Sokkal puhább és vastagabb is. A te táskád pl. vékony bőrből van, ezért van benne bélés. Én nem szeretek bélelgetni, ragasztani. Ezért kell vastagabb, aminek önmagában olyan jó a tartása.

**- Mik a terveid?**

- Hosszútávon szeretnék egy japán stílusú kis boltot a belvárosban, hátul lenne egy kicsi műhely, ahol élőben meg lehetne nézni a táskakészítés folyamatát. Emellett egy nagy műhely is jó lenne.

A gyártás kiadásán gondolkodtam, de nem illik össze azzal a szemlélettel, amit én képviselek. Volt, amikor kipróbáltam, hogy olyat csináljak, amit mindenki, de nem vették jobban. Az azoknak megy, akik felépítenek egy brandet, tolják a marketinget, viszont az már sokkal kevésbé szól a kreativitásról, az üzlet a lényeg benne. Én inkább maradok ilyen kis kézművesnek.

Ha az anyagbeszerzést, marketinget, menedzsmentet le tudnám passzolni, sokat segítene, az alkotásra tudnék koncentrálni. Amit most ellátok, két-három emberes munka. Lassan mennem is kell, ma még meg kell csinálnom egy hátizsákot a Shaibo énekesnőjének. ♦



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEIT!

# GYÖKEREK ÉS LEVELEK

Vannak olyan – jellemzően nyári – zöldségek, amelyeket mindenki szeret. A paradicsomról, paprikáról, uborkáról sokan még télen sem tudnak lemondani, a gyökérzöldségek és káposztafélék viszont már kevésbé számítanak kedvencnek. Régi receptjeink segíthetnek abban, hogy ne csak megtűrt szereplői legyenek ételünknek.

- ◆ Hiszen hosszan sorolhatnánk az érveket arról, hogy milyen egészségesek, mennyi vitamin van bennük, meg különben is, télen ennek van szezonja – de igazi meggyőző erővel csak egy finom étel tud fellépni e kevésbé szeretett zöldségek mellett.

## RÉPA ÉS ZELLER

Podrutzik Béla szakácskönyvében (1927) olvashatjuk a répapüré receptjét, amely remek váltótársa lehet a krumplis változatnak. Ehhez a répát megfőzzük vízben – ha sűrű pürét szeretnénk, akkor egy kanál rizst is tegyünk hozzá, és főzzük együtt a zöldséggel. Ha megpuhult, öntsük le a levét róla, botmixerrel pépesítsük, végül egy kevés tejjel vagy tejszínnel dúsítsuk. Kakukkfűvel, szerecsendióval tehetjük teljessé az ételt, a vajtól pedig még krémesebb lesz a püré. Sült csirkével tökéletes páros. Zellerrel többnyire húslevesben találkozunk, de sokszor annyira szétfőzve, hogy nem is érezzük igazán ízét. Télen tejszínes krémlevesként kerül még az asztalra, pedig főétel is lehetne. A *Nagyasszony* 1936-os lapszámában olvasható a legegyszerűbb ilyen étel: a rántott zeller. Nincs szükség előfőzésre, egyszerűen csak bepanírozzuk a megszórt zöldséget, és kisütjük. Fűszerezhetjük is, ha a tojáshoz lestyánt keverünk.

Jó kiegészítője lehet a Simai Kristóf piarista szerzetes 18. századi receptje alapján készült „meggyasaláta”.

Ha van meggyekvárunk, vágjunk bele néhány narancsszeletet, ha nincs, akkor aszalt meggyet főzzünk néhány percig fele bor-fele víz keverékében, ízesítsük szegfűszeggel, citromhéjjal, mézzel, fahéjjal, és főzzük néhány percig, amíg besűrűsödik, majd szeleteljük bele a narancsot. A fanyar-édes ízű gyümölcsös mártás frissebbé, könnyebbé teszi az olajban sült zellert, és más köret nem is kell mellé.

Magyar Elek (az 1930-as évekből) inkább egytálételként ajánlotta a zellert. Ezt készíthetjük paradicsommártással: füstölt szalonnát piritunk, hozzáadjuk a nagyobb szeletekre vágott zellert, felöntjük egy kevés vörösborral és paradicsomlével, majd ebben pároljuk. Készíthetjük csípősen, vagy fűszerezhetjük bazsalikommal és oregánóval, tetejére pedig reszelhetünk kemény sajtot. Magyar szerint „különleges ínyes falat” válhat a besamellel bevont, reszelt sajttal és morzsával megszórt, csóban sült zellerből is.

Természetesen a zeller fűszer is lehet, például a burgonyasalátáé. Szintén Magyar írja ennek receptjét: a sós vízben megfőtt, kockára vágott krumplit zellermártással kell ehhez leönteni. A mártáshoz egy megfőzött zellert turmixolunk, ízesítjük citromlével, sóval, egy kanál mustárral vagy mustárliszttel, fél fej reszelt hagymával, 2-3 kanál olajjal és ugyanennyi tejszínnel. Miután összekevertük a burgonyával, petrezselyemmel szórjuk meg.





## KÁPOSZTA

Káposzta nélkül nincs téli konyha: a savanyú káposztát nyersen, szendvicssre téve is szeretjük, karácsonykor töltjük, újévkor pedig a korhelylevesbe tesszük.

A 16–17. században még utazás közben is csemegéztek belőle: a kocsin „az első ülésben való párnaszák alatt rendszerént az [...] pokrócok volt, azon hátul az fazék káposzta” – emlékszik vissza Apor Péter. Szintén ő írja, hogy „amint most levest esznek elsőben, akkor főtt sós káposzta vala.” Lenolajjal leöntve még a 20. században is fogyasztották téli salátaként.

De ehetjük főzve is, Németh Zsuzsána 1835-ben Kassán kiadott szakácskönyvében olvasható a tőkehállal készült savanyú káposzta receptje, amely bármilyen hallal, ikrával, szárnyással vagy más húsfélével működik. A savanyú káposztát vízben megfőzzük ehhez, ezután leszűrjük, majd zsírban hágymával átpirítjuk. Kaporral ízesítjük, végül egy

kevés liszttel meghintjük. Ezalatt megfőzzük a halat is, „szétszedik, vajjal és zsemlyemorzsával pároltatják, végre savanyú tejfölt öntenek reá. Ha tálalnak, középre jön a káposzta, körülötte a hal.”

Magyar Elek káposztás gombócát is érdemes kipróbálni vadas- vagy sajtmártással, vagy akár, ahogy az eredeti recept szól, csak reszelt sajttal, olvasztott vajjal leöntve. Két zsömlét kockára vágunk, vajon megpirítunk, két zsömlét pedig tejbe áztatunk. 20 dkg vajat habosra keverünk, hozzáteszünk két tojást, 4 tojássárgáját, 4 evőkanál lisztet, sózzuk, majd hozzáadunk egy kis fej, metéltre vágott és előzőleg megpirított káposztát. A masszához hozzáadjuk a zsemleket – a pirítottat és a tejbe áztatottat is –, gombócot formálunk belőlük, és sós vízben 10–12 perc alatt kifőzzük. A gombócot kaporral, csomborral, petrezselyemmel érdemes fűszerezni. ♦



SZÖVEG –  
PÓTA RÉKA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# CUKRÁSZ- ÉS ÉLETRECEPTEK

Hogyan készül 3D-s nyomtatóval csokoládé, amelyben nincsenek E-vel jelzett adalékanyagok? Hogy lesz egy mezőgazdaságban dolgozó informatikus villamosmérnökből cukrászdahálózat-tulajdonos? Mi köze egy szalézi szentnek a cukrászdához és a Szentírásnak a fagyalathoz? Csány Bélával, a Don Bosco cukrászda tulajdonosával és vezetőjével beszélgettünk a Bécsi úti cukrászdában.

## ◆ – **Hogyan jött létre a Don Bosco cukrászda?**

– Úgy kerültem bele, mint Pilátus a Krédóba. Eredetileg villamosmérnök és informatikus vagyok, folyamatszabályozással foglalkoztam mezőgazdasági ágazatban. Egy cukrász ismerősöm padlóra került, segíteni akartam rajta, és volt befektethető pénzem. Azt gondoltam, a cukrászat egyszerű, mi az nekem, problémamegoldó típus vagyok. Helyet kellett találnunk. Négy fiam van és két lányom, akik a szalézi közösségben nőttek föl, ide jártak oratóriumba és sportolni. A rendnek ezt a százhatvan éves omladozó épületét kedvezményes bérleti díjjal megkaptuk, a felújítás a mi költségünk volt. A pénz elfogyott, hiteleket vettünk fel, nekiálltunk, és elindítottuk a cukrászdát. Sajnos évek múlva jött egy mélypont. A társammal, aki a szakmai részért felelt, nézeteltéréseink lettek, végül cserbenhagyott. Addigra már sok pénzem és energiám volt a vállalkozásban, nem adhattam fel. Inkább visszahúztam a csápjaimat a többi területről, és egyre jobban belemerültem az itteni dolgokba. December 8-án lesz tíz éve, hogy talpon vagyunk.

## – **Milyen kihívásokkal kell számolni egy cukrászda működtetésénél, és mitől megy jól?**

– A cukrászat nagyon szép, de nehéz szakma, és nincs eléggé elismerve, akárcsak a többi a kézműves szakma. Három nappal előre kell gondolkodni: összeállítani a kínálatot, rendeléseket figyelni, jó minőségű

alapanyagokat beszerezni, árban nem elszállni – tehát van egy kompromisszumjáték az egészben. Nagyon jó fagyit gyártunk, vajat, tejszínt, gyümölcsöt teszünk bele, mi főzzük fel, nem porokból van, nem viszonteladás. Hatékas adag, testes, kézműves fagyiról van szó, aminek gyorsan elterjedt a híre. Kerestünk több árusító-pontot is, fagyis pavilonokat építettünk fiainkkal, kitelepültünk rendezvényekre. A süteményeken kisebb a haszon, de egy cukrászdába kell sütemény. Törekedtem a nagy választék kialakítására, közepes árra és a jó minőségre. Időközben találtam megbízható, hűséges, nagy tapasztalatú szakembereket, a mostani cukrászaim mindent elkészítenek magas színvonalon. Magától nem megy a cuki, hisz nincs lába, karja, esze, szíve, a benne dolgozóknak viszont van. Megfelelő emberek nélkül nem lennénk sehol, de azokat meg kell találni, és meg is kell tartani. Nehezen tudtam az emberekkel bántani, de bele kellett jönnöm. Ezen a téren sokat tanultam a feleségemtől, akivel egyébként nagyon különbözünk, de úgy látszik, megtalálta zsák a foltját, mert immár 33 éve együtt vagyunk.

## – **Ínycsiklandó bonbonokat is látok itt, és csodálatosan megmunkált, fából készült díszdobozokat...**

– Az újdonság, vagyis a bonbon ötlete piaci megfontolásból született. A nyár a fagy miatt nyereséges, télre is ki kellett találni valamit. A csokoládé nyáron elolvad, tehát téli műfaj.







## MAGÁTÓL NEM MEGY A CUKI, HISZ NINCS LÁBA, KARJA, ESZE, SZÍVE, A BENNE DOLGOZÓKNAK VISZONT VAN.

Sok energiámba került, mire megismertem a csokit, részt vettem sok tanfolyamon. Készítettem egy négytengelyes, nagy munkaterületű robotot, gyakorlatilag egy 3D-s nyomtatót, ami csokoládét nyom ki, így különböző alakzatokat lehet programozottan előállítani, és akár tortát is lehet vele díszíteni. A bonbonokhoz vettünk temperáló gépeket, formákat, megtanultuk, hogyan kell kérgezni, talpazni, tölteni. Ez nem fagyis, többször hozzá kell nyúlni, dédelgetni, rakosgatni. Fájt a szívem, hogy papírban, celofánban adjuk oda. Egy kiállításon megláttam egy lézervágógépet, amivel lehet fát, papírt, vásznat vágni századmilliméter pontossággal. Azt mondtam, „ez az én gépem”, vettem is egyet, és onnantól kezdve nem tudok elszakadni tőle. Van grafikai ismeretem, meg tudom rajzolni a terveket, ki tudom vágni, össze tudom ragasztani. Nem igazán költök hirdetésre, annak a híve vagyok, ha a termék viszi saját magát. Tavaly karácsonykor ez be is igazolódott, nem győztük gyártani a díszdobozos bonbonokat! Van egy listánk, amin mindegyik bonbonnak feltüntettük a nevét, ízesítését. Össze lehet válogatni, ki melyikből szeretne, és milyen dobozban. Egyedi megrendeléseket is vállalunk, személyes ajándéknak, vagy nagyobb tételben, cégeknek.

### – Mik a jövőbeli tervek?

– A jövőnk záloga, azt hiszem, hogy különlegeset, eredetit alkossunk. A multikkal nem lehet versenyezni, ha megveszi valaki a szupermarketben a háromezer forintos

bonbont, ízleni fog, csoki, praliné, ízanyagok vannak benne, de persze egy csomó E jelzésű anyag is, mert csak úgy tartható el. A kézműves bonbon két hétnél tovább nem jó, hiszen tejből, tejszínből van. Vagy megveheti valaki olcsón a dobozos jégkrémet: finom is, selymes is, csak hát nézze meg, mi van benne: gumiarábikumtól kezdve mindenféle. A vegyészek ügyesek és kreatívak, kihozzák azt a halmazállapotot, azt az ízvilágot, amire az ember vágyik. Nemrég nyitottuk meg harmadik üzletünket Aquincumban, azt kell most bejártatni. Jó lenne egyszer saját tulajdonú üzlethelyiséget szerezni. A megvalósulási ráta elmarad a tervek mennyisége mögött, de nincs miért szégyenkezünk.

58 évesen látom, hogy az élet puzzle-darabkái utólag állnak össze. Amikor kirúgtak az egyetemii állásomból egy létszámleépítés miatt, azt gondoltam, ez a vég. Amikor elhagyott a társam, azt gondoltam, ez a vég. De akikre akkor haragudtam, azoknak utólag már hálás vagyok, mert akkor és ott elindítottak egy másik úton. Ha így gondolkodik az ember, biztonságban érezheti magát a jövőt illetően. Bizom Istenben, a gyerekeimben, a családomban, ott vannak mögöttem, mindent megteszünk egymásért. Nagyon szeretem párhuzamba állítani a receptkönyvet a Szentírással. A Szentírás is receptkönyv, de nem sütemények meg fagyaltok vannak benne, hanem az életvezetés receptje. Ha azt az ember elolvassa, megérti és megszíveleli, akkor erős támpontot, jó útbaigazítást kap az élethez. ♦



SOROZAT –  
A SÉF AJÁNLATA

KÉP –  
KAUNITZ TAMÁS

SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA, 21 étterem

# Klasszikusok könnyedén

## ROSTON SÜLT KACSAMÁJ

Reneszánsz konyhánk előszeretettel használt sült húskok mellé gyümölcsöt, amelynek nyoma néhány tájékelben megmaradt ugyan, de napjainkra már nem jellemző konyháinkra. Ősszel azonban minden adott ahhoz, hogy felelevenítsük ezt a hagyományt. A szőlő, a szilva, az alma, a birs vagy éppen a körte ugyanis mind remekül illik a húsfélékhez – például a szárnyasokhoz. A *Pest-Buda étterem* is ezt a klasszikus párost ajánlja, kiegészítve néhány mai, modern ízzel.

### ◆ Hozzávalók (4 személyre):

80 dkg hízott kacsamáj  
2 db közepes méretű körte  
25 dkg vaj  
1 kg édesburgonya  
1 dl olívaolaj  
3 dkg barnacukor  
0,5 cl fekete balsamecet  
10 dkg bébispenót  
só, rozmaring, frissen őrölt feketebors

### Elkészítés:

1. A hízott kacsamáját langyos vízbe mártott késsel 3 cm vastagságúra szeleteljük, letakarjuk zsírpapírral, és félretesszük.
2. Az édesburgonyát megtisztítjuk, egyforma darabokra vágjuk, és kb. 10 dkg vajon puhára pároljuk. Ízesítjük sóval, rozmaringgal. Ha az édesburgonya már puha, egy finom szűrőn átpasszírozzuk, és krémesre keverjük.
3. A körtéket negyedekre vágjuk, megszabadítjuk a magháztól. A maradék vajat és a barnacukrot felhevítjük, beledobjuk a körtéket, és karamellizáljuk. Fűszerezük apróra vágott rozmaringgal!
4. A májszeleteket sózzuk, borsozzuk, majd felforrósított serpenyőben kevés olívaolajon mindkét oldalát megsütjük.
5. Tálaláskor először a burgonyapüré kerüljön a tányérba, erre tegyük a körtét és a májat. A tetejére szórjunk balsamecettel locsolt bébispenótot, és öntsünk rá a sült máj saftjából is. Sült gyökérzöldséget is kínálhatunk mellé. ◆



Új ízek

## THAI CURRYS CSIRKE

Ha gyorsan elkészíthető, de mégis izgalmas ételre vágyunk, Ázsiában érdemes keresgelnünk. Egy titkuk van: az ázsiai boltban vagy nagyobb szupermarketben ma már nálunk is beszerezhető fűszerek, amelyektől egyszerre csípős, citrusos és édes lesz a mártás. A „többi” már gyerekjáték: húst és zöldséget kell pirítani, majd a mártásban készre főzni. A *Spíler Sanghai* csirkeétele is ezen az elven készül – remek választás lehet őszi estékre.



### Hozzávalók (4 személyre):

4 db csirkemellfilé  
200 g mogyoróhagyma  
8 gerezd fokhagyma  
10 dkg gyömbér  
2 db chilipaprika  
5–10 szál koriander  
4 dl kókusztej  
12 dkg shitake gomba  
8 dkg cukorborsó  
2 evőkanál zöld thai currypaszta  
olaj  
só  
6 dl csirkealaplé

### Elkészítés:

1. A csirkemellet felkockázzuk nagyjából 2×2 cm-es kockákra.
2. A hagymát a fokhagymával, a gyömbérrel, a chilivel és a korianderrel együtt egy edénybe tesszük, és botmixerrel pépesre aprítjuk. Felhevített olajra tesszük az így kapott fűszeres zöldségeket, pár percig pirítjuk, majd hozzáadjuk a curryasztát és a csirkemellet.
3. Ha a hús kifehéredik a hőtől, felöntjük az alaplével, majd készre főzzük. Ha szükséges, sóval ízesítjük. Hozzáadjuk a kókusztejet, a gombát, a cukorborsót, és egyet forralunk rajta.
4. Párolt rizszel tálaljuk. ♦



SZÖVEG –  
BOGÁRNÉ MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

1

## KISZOLGÁLT SZÉLFARM

Miközben egyre-másra létesülnek a tengeri szélfarmok, több mint 25 éves szolgálat után a legelső már le is bontották. A dániai Vindebytól délkeletre levő telep 11 turbináját, azok márciusi leállítása után már szét is szerelték. Ezeknek nemcsak a telepítése volt annak idején nem mindennapi feladat, hanem most a szétszerelésük is. Működésük során összesen 143 gigawattóra áramot termeltek, ez pedig kerekén 2200 háztartás folyamatos ellátására volt elegendő.



Fotó: Profimedia – Red Dot

A szélfarm 1991-ben úttörő létesítménynek számított, és viszonylagos partközelségben, attól csupán másfél kilométeres távolságban épült meg. Ma már távolabb is lehetnek a parttól a szélkerekek, így az elbontott objektumot üzemeltető Dong Energy cég most éppen 120 kilométerre telepít 174 szélturbinát. Ez a szélfarm minden tekintetben nagyobb léptékű lesz elődjénél.

A szétszerelt szélturbinák alkatrészei nagyrészt újrahasznosulnak: például beépítik azokat a most létesülő új

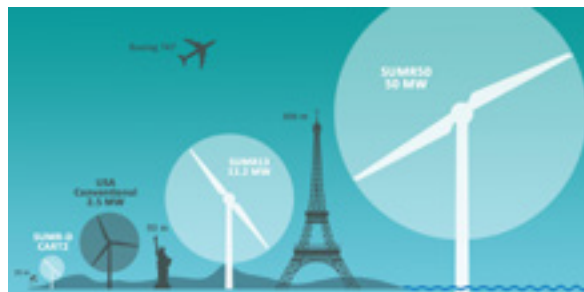
széltornyokba. A lapátok egy részét pedig egy kutatási projektben használják fel, amely a működés közben fellépő zaj csökkentésére irányul, egy szélturbina pedig a dán Energetikai Múzeumba kerül.

2

## ÓRIÁS SZÉLKERÉK

Az Egyesült Államok a szélturbinák terén is méretrekordokra tör: 500 méter magas szél-erőművön dolgoznak, amelynek 200 méteres lapátjai lesznek. (A jelenlegi szélkerekek általában 70 méter magasak, 50 méteres lapátjaik vannak, az eddigi magassági méretrekorder is csak 195 m.) Az óriás szélkerék teljesítménye 50 MW lesz, azaz tízszer annyi, mint a jelenlegi átlagos szélturbináké.

A projektet a University of Virginia kutatói vezetik, akik a nagy méretektől a költséghatékonyság javulását remélik. A szél-erőművet a tengerre telepítik, legalább 80 kilométerre a parttól, ahol a szél-erősség nagyobb, és a vándormadaraknak sem esik útjába. Nemcsak méreteiben tér el az eddigiektől, de lapátjai is könnyebbek, és tartóoszlopát a pálmafákat utánozó rugalmassággal alakítják ki, amely valamelyest alkalmazkodni képes a szél erejéhez és irányához.



**3**

### REKORDER NAPELEM

A napenergia 44,5 százalékát képes elektromos árammá átalakítani egy újfajta napelem, amelyet a George Washington University kutatói fejlesztettek ki. A kivételes teljesítményt azzal érik el, hogy egymásra rakott rétegeket alkalmaznak, amelyek a fény spektrum más és más hosszait alakítják át. A Földre érkező napfény 99 százaléka a 250 és a 2500 nanométer közötti hullámhosszú tartományba esik.

Az eddigi napelemek egyetlen rétege csak a fény spektrum egy részét képes hasznosítani, az új napelemfajta rétegei viszont a nem hasznosított hullámhosszakot a következő rétegekre eresztik át. Az új napelem ún. fotovoltaiikus koncentrátor (CPV) panelei lencsékkel fókuszálják a napfényt mikroszkopikus méretű elemekre. A bökkenő egyelőre a napelem magas ára, ennek ellenére nagy reményeket fűznek hozzá.

**4**

### OLCSÓBB NAPENERGIA

Az amerikai napenergia-hasznosítás fejleményei rácsafolni látszanak Donald Trump szénbarát irányvonalára: az előbbiből a nagyüzemi szinten előállított áram költségei már 2017-ben elérték a 2020-ra tervezett szintet. Így 1 watt termelőkapacitás már csak 1 dollárba, 1 kilowattóra áram pedig csupán 6 centbe kerül. A lakossági és kereskedelmi, napenergiából történő áramtermelés költségei ezzel még nincsenek teljesen szinkronban, és 14, illetve 11 százalékkal még a 2020-as célkitűzés felett vannak, de biztatóan csökkenő tendenciát mutatnak.

Ezen felbuzdulva az amerikai energiaügyi minisztérium máris új célokat fogalmazott meg 2030-ra, amelyekben már nem a költségcsökkentés áll a középpontban, hanem a lakossági és kereskedelmi napkollektorok biztonságos csatlakoztatása a hálózathoz, illetve a napenergiát közvetlenül hőtermelésre fordító technológiák kidolgozása. Áttörés

a napenergia felhasználásában azonban még nincs, 2016 végén mindössze a teljes termelés 1,5 százalékát tette ki.

**5**

### NAPELEM HELYETT INKÁBB SZÉLKERÉK?

Napelem helyett egy hat méter magas szél turbinát telepítettek házuk lapostetőjére egy pécsi tízemeletes lakóház lakói. A most véget ért egyéves tesztüzem eredményei biztatók, így lehetséges, hogy a minierőmű bővítése mellett döntenek. Azért választották a szél turbinát napelemek helyett, mivel az épület tájolása és a rendelkezésre álló kevés tetőfelület utóbbiak elhelyezését nem tette lehetővé, emellett tartottak a szándékos rongálásól is, aminek egy érzékenyebb szerkezetű napelem jobban ki van téve. Ráadásul a szél turbina olcsóbban és könnyebben karbantartható, és megtérülési ideje is – 8–10 év – sokkal kedvezőbb. Köztudott, hogy a magassággal a szél ereje egyre nő, ennek megfelelően a szél turbina a 10. emelet felett szinte állandóan forog.

**6**

### SZEMÉTBŐL KEROZIN

A British Airways háztartási hulladékból tervezi előállítani felhasznált üzemanyagának egy részét. Ezt a Velocys vállalat közreműködésével éri el, amely hulladékfeldolgozással foglalkozik, a szemétkébe kerülő műanyag élelmiszer-csomagoló anyagokat, pelenkákat stb. feldolgozva, és azokból tisztaégésű üzemanyagot előállítva. Így 2050-ig a brit légitársaság 50 százalékkal fogja csökkenteni károsanyag-kibocsátását. A kezdeményezés további kedvező hozadéka, hogy lényegesen csökkenteni fogja a Nagy-Britanniában lerakókba kerülő, jelenleg évi 15 millió tonna szemét mennyisége, amelyből üvegházhatású gázok szabadulnak föl. Az elsőként tervezett hulladékfeldolgozó máris annyi üzemanyagot állít elő, ami elég a London és a kaliforniai San José, valamint a louisianai New Orleans közötti Boeing-járatok teljes üzemeltetéséhez. ♦



# EGY ANTISZOCIÁLIS ZSENI JELEN IDŐBEN

*Craig Venter*, a világ száz legbefolyásosabb emberének egyike, biológus, genetikus, nagyvállalkozó legutóbb azzal hívta fel magára a figyelmet, hogy egyik cége ellen pert indítottak nemi diszkrimináció miatt, ellene pedig egy női alkalmazott szexuális megalázása címén. Persze van a történet mögött sok minden más is.

## ♦ EGY CÁPA ÖSZTÖNZÉSÉRE

Az 1946-os születésű Venter gyatra tanuló volt a középiskolában. Egyáltalán nem érdekelték az órái, nem szeretett leckét írni. Ideje jelentős részét a tengerparton, hajókon és különböző szőrfdeszkákon töltötte. Amikor nagykorú lett, akármennyire ellenkezett, besorozták a hadseregebe, és máris Vietnamban találta magát, a háború sűrűjében. Egy harctéri kórházba osztották be, ahol bőven kijutott neki a szenvedésből, a vér és a halál látványából. Mindez nagyon megviselte. A saját maga által mesélt, kissé gyanús anekdota szerint véget akart vetni az életének, ezért az első adandó alkalommal kétkilométernyire beúszott a tengerbe. Ott aztán meglátott egy körbe-körbe úszkáló cápát, és meggondolta magát. Inkább visszaúszott a háborúba, és elhatározta, hogy orvos lesz.

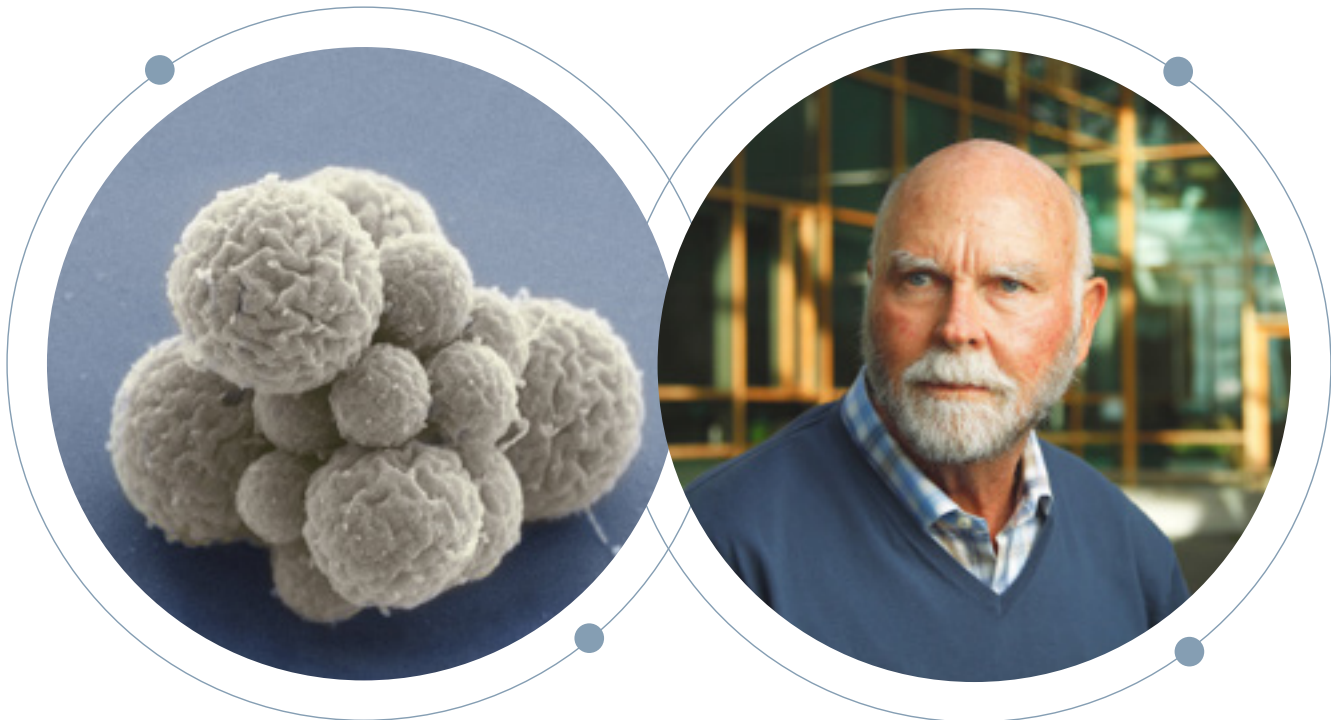
Az élet végül egy kicsit más irányba terelte Ventert: 1972-től 1975-ig három tudományágból is lediplomázott: biokémiából, fiziológiából és gyógyszerészetből. Legjobban az akkoriban már dinamikusan fejlődő molekuláris genetika érdekelt. Ez volt a genetika első forradalmának az időszaka, amikor felfedezték a DNS szekvenálásának lehetőségét. Mindez azt jelenti, hogy meg lehet határozni a DNS-t alkotó információegységek, az úgynevezett nukleotidok

sorrendjét. Ez nem kevesebbet biztosít a kutatók számára, mint hogy beletekinthetnek a földi életet minden részletében meghatározó építőelemek felépítésébe és működésébe.

## LELEPLEZETT ROKONOK

Venter több kaliforniai egyetemen is tanított és kutatott, miközben alaposan kitanulta a különböző RNS- és DNS-szakaszok azonosítását. 1990-ben indult újtára az úgynevezett Humán Genom Projekt. A kutatók azt a hatalmas feladatot tűzték ki, hogy azonosítsák az emberi faj mind a huszonháromezer génjét, és az ezeket felépítő hárommilliárd bázispárt. Míg mindez a hétköznapi ember életében nem jelent semmit, Venter pontosan átlátta a benne rejlő tudományos és üzleti lehetőségeket. 1998-ban saját céget alapított *Celera* néven, és bejelentette, hogy ezt a munkát ő két-három év alatt, tizedáron fogja végrehajtani. Nem a levegőbe beszélt, és a komoly verseny még jobb munkára ösztönözte a nagyrészt állami támogatású Humán Genom Projekt kutatóit is.

Végül nagyjából egy időben fejezték be a munkát, és 2001-ben mindkét kutatócsoport közzétette az első változatot a teljes egészében feltérképezett emberi génállományról. Venter persze üzleti hasznot is remélt



ettől a vállalkozástól: arra számított, hogy a felfedezett és azonosított géneket szabadalmaztatja, és saját, levédett terméként pénzzé teszi őket. Úgy tervezte, hogy az adatokra majd elő lehet fizetni. Ebből később etikai megfontolások miatt nem lett semmi.

Már a gének feltérképezéséhez felhasznált minták teljes névtelenségével is probléma adódott. Kiderült ugyanis, hogy a soha nem nyugodó Venter a saját genetikai anyagát is a felhasznált minták közé csempészte. Közé is tette, hogy többek közt hajlama van az antiszociális viselkedésre, a figyelemzavarra, a szívbetegségre, az Alzheimer-kórra és a fokozott fülzsírképződésre. Mindez rávilágított a génszekvenálás súlyos erkölcsi és társadalmi dilemmáira, hiszen a saját adatai közhírré tételével Venter számos rokona gyenge pontjait is nyilvánosságra hozta, így velük szemben súlyos etikai vétséget követett el.

### AZ EVOLÚCIÓ „CSÚCSA” ÉS „ALJA”

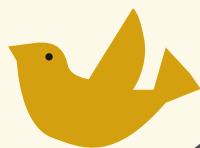
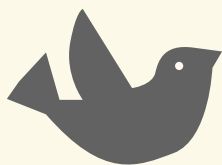
Antiszociális viselkedésével kapcsolatban sokan egyetértettek Venterrel. Cége is hamar megvált tőle, 2002-ben különböző személyes nézeteltérések miatt egyszerűen kirúgták. Ő persze nem keseredett el, hanem több más vállalkozásban is részt vett és vesz azóta is. 2004-től például egy hosszú, kétéves expedíció keretében a saját jachtján hajózta körbe a Földet,

miközben komoly tudományos megfigyeléseket végzett. A tengeri élőlények biológiai sokféleségét, számos faj genetikai állományát kutatta. Közben 2005-ben újabb céget alapított, amelyik tiszta bioüzemanyagok előállítását tűzte ki célul. Ennek érdekében genetikailag módosított egysejtűeket, mikroalgákat hoznak létre.

2014-ben létrehozott egy másik vállalkozást is, amely az emberi szervezet élettartamával foglalkozik, a hosszú és produktív élet elérésének genetikai lehetőségeit kutatja. A következő lépés az volt, hogy „fölepített” egy olyan egysejtűt, amelyet egy mesterségesen létrehozott, hosszú DNS-molekulával látott el. 2010-ben létrehozta a világ legkisebb genetikai állományával rendelkező élőlényét. Az volt a célja, hogy minden fölösleges információt „lefaragjon” a DNS-ről, és megteremtse az élő sejthez minimálisan szükséges méretű genomot. A Syn 3,0 pontosan 473 gént tartalmaz.

Nehéz pártatlanul megítélni, hogy egy ilyen megzabolázhatatlan, törtető, sokak szerint gátlástalan zseni milyen hatással van a tudományra, hosszú távon merre mozdítja el a világ fejlődését. Mindenkinek magának kell eldöntenie, hogy első sorban az egoista, pénzéhes üzletembert, vagy inkább a forradalmi gondolkodású, látnoki erejű kutatót látja benne. ♦

## SZÜLEIM ARANYLAKODALMÁRA



**SZABÓ T. ANNA**

*12 részes sorozatunkban az Arany-emlékévet ünnepelve kortárs írók és költők Arany János által inspirált műveit közöljük, a hozzájuk készített vizuális újraértelmezéssel együtt.*

*Melyik Arany-mű ihlette a fenti verset és képet? Játsszon velünk! Küldje el a helyes választ a hónap utolsó napjáig a szerkesztoseg@kepmas.hu e-mail-címre! INSTAGRAM-JÁTÉK! Ha pedig van hozzá kedve és ihlete, hozza létre az eredeti vershez kapcsolódó képi alkotását, és töltsse fel #aranykepmas megjelöléssel Instagram-oldalára. Sorsolás a következő hónap első munkanapján. A nyerteseket e-mailben értesítjük nyereményükről.*





Bőven van rossz ember, kevés a jó közte –  
jókkal jól mulatni gyűltünk itt ma össze.  
Egybegyűlt a család, szinte hiánytalan,  
s oka van annak is, ahol hiánya van,  
ám akik itt vannak, nagy ünnepet ülnek,  
szép párt köszönteni szépen felkészülnek.  
Régi ez a páros, de korántsem öreg –  
Arany-hangon szóljon a köszöntő szöveg.

Öreg a szeretet hogyan is lehetne?  
Mint nyárfák esőre, madarak egekre,  
úgy sóvárog szívünk egy megértő társra,  
ha azt megtaláljuk, sosem vágyunk másra.  
Két kedves kéz párba összekulcsolódik,  
két boldog tekintet egymásba fonódik,  
érezik már, hogy egymást el sohase hagyják,  
„jóban-rosszban”, erős esküvel fogadják.

Ragyog őszi fényben a nyárfák levele,  
de távol még a tél didergető szele,  
állnak föld és ég közt, élvezik a napot,  
és ki-ki megosztja, ami teret kapott,  
szelíden hajolva ha egymáshoz érnek,  
águk simogatás, suttogásuk ének,  
mert ki szeret élni, annak a föld: éden.  
Néznek növény sarjra óva és gyöngéden.

Mitől szép ez a pár? Vajon mi a titka?  
Az tán, hogy a házuk nem drága kalitka,  
hanem boldog otthon, egyiknek sem börtön?  
Vagy az, hogy két lábbal megállnak a földön,  
mégis tudnak szállni, felülemelkedni,  
hisz tudnak szeretni és együtt nevetni?  
Mert a jót nem mástól: csak maguktól várják –  
megőrizték őket a susogó nyárfák.

Fél évszázad együtt! Nahát, hogy is merik?  
Úgy, hogy egymást immár belülről ismerik,  
megértik a másik minden gondolatát –  
ez a titkos tudás, amit sok év ad át.  
Mit nekik ötven év! Hetvenöt, hetvenhat!  
Aki nevetni tud, arra a kor nem hat,  
nem bán semmi esőt, kiáll minden szelet,  
együtt marad erős, aki együtt nevet.

Egymás szándékát is kitalálják sokszor –  
micsoda főr lenne annak, aki bokszol!  
De nem élnek vissza semmi gyengeséggel,  
hátrányból is erőt merítenek, ésszel:  
a türelem a fő, ez az arany szabály,  
tudja ezt a bátor, aki a ringbe áll,  
a házasság tényleg örökös küzdelem –  
de nem: „küzdj meg velem”, hanem csak: „küzdj velem”!

Nem harc: páros játék, egymást erősítve,  
felbiztatva egymást szeretetre, hitre,  
közös lélekedzés minden bajok ellen,  
s ha a lélek fájna, megvédi a szellem,  
ha az erő lankad, a szív lép helyébe,  
óvják, védik egymást, nincsen soha vége.  
Egyszerű recept ez, egy kicsit se titkos –  
ezt kell megtanulni mindenkinek, itt, most.

Ezt kell utánozni, nem szóval, de tettel.  
Ó, bár utánozná minden házasember!  
Bár egymásban mindig bizalommal hinnénk!  
Amit viszünk, mindig szeretettel vinnénk!  
Ne félnénk a sorsunk a kezünkbe venni –  
akadály nem lenne mielőttünk semmi.  
Lássa ezt a csodát mind e sokadalom:  
ragyogjon hát ránk az aranylakodalom!



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

## SÓHAJ

◆ Egy hadijelentés biztosan helytakarékosabban fogalmazna: „A csatamezőn, köztéren, szakadékban kivégzett emberek lelkei a csatamező, a köztér és a szakadék felett bolyonganak”. Pont. A kameruni költőnő mégis háromszor mondja el az első versszakot apróbb változtatásokkal, és még a záróstrófában is sort ismétel. Azért vers a vers, hogy hol összerántsa, hol tágasabbá tegye az időt, a teret. A három versszak külön kép, először a csataterék feletti lebegést látjuk, majd a köztterek, végül a szakadékok felett... A papíron is több időt és teret kapunk, hogy beleéljük magunkat.

A sivalkodó, keringő lelkek képe a holttestek fölé gyűlő madarakra utal, ezek túlélésüket alapozzák az emberi halálra. A hármas szám mesei-mítoszi teljességet sugall. A csataterén talán még normális a holtak jelenléte, vállat vonhatunk: ilyen a háború. Ám a harc tovább harapózik, és a békés emberi élet színtereit is feldúlja, tetejékre hinti be. Vagy mert a katonai egységek már ezeket a terepeket sem kímélik, vagy mert szánt szándékkal végeznek ki embereket a mindennapi élet színterein, hogy például statuáljanak. A szakadék pedig az a hely, ahol már a madár se jár, legfeljebb ha kivégzettekől csemegézhet. Ezek elől az ütközetek elől nincs menekvés, csataterék–köztér–szakadék hármassága az egész világot átfogja. Az ismétlés nyilvánvalóvá teszi: mindenütt ugyanaz a látvány fogad, lemészárolt testeké és bolyongó lelkeké.

A vers „korszerűtlen”, egyrészt a nyugati balladákat idézi, amelyekben a bosszúatlan szellem visszajár, hogy elégtételt vegyen, másrészt az animisztikus, afrikai hiedelmek és ráolvasásszerű énekek világa is felrémlik. Ilyen tömegű halottat leginkább modern háborúk képesek „kitermelni”, mégsem lehetünk benne biztosak, hogy mai szövegről van szó. Szánt szándékkal időtlen ez az alkotás, mostani harcokról beszél, de ugyanakkor régiekről, eljövendőkről is. Minden mai halott ősi idők halottja, eljövendő nemzedékek halottja is. Minden ártatlan áldozat azonos az összes többi ártatlan áldozattal.

Van-e megoldás, feloldás? Bosszúért kiált a vers vagy megbocsátásért? Itt mindkettő hazugságnak tűnik, a bosszú visszavezetne a vers elejére, újabb hullahegyeket hozna létre. A megbocsátáshoz sem erő, sem szellemi távlat nincs a gyász eme fázisában. Marad a szívét tépő, idegtépő vijjogás, a tudat, hogy míg akciós kínai melltartót és olcsó chilei bort veszünk, vagy egy szál kenyai rózsát kedvesünknek télvíz idején, valahol mindig sír a sirálykórus. Nem kell önmarcangolva élnünk, de részvét sóhaja mindenképpen kijár a minden percben kivirágzó emberi szenvedésnek. ◆



Kép: Profimedia – Red Dot

# IKERTÜKÖR

Egy-egy mai vers,  
a szerző külföldi, hol nő, hol férfi.  
Akik rápillantanak, költők maguk is,  
egy férfi és egy nő.  
Ugyanaz a szöveg kétféle  
arcát mutatja kétfelé...

SZÖVEG –  
SZABÓ T. ANNA



## VÉGTELEN SÍRÁS

Szélfúttá sirálytollak, versszakok. Lebegnek a sóhajaink szelében. Mennyi gazdátlan bűn kóborol a világban! Minden emberjárta helynek van története, és van halottja is. Jó, hogy nem tudjuk, jó, hogy nem látjuk. Hogy is mehettünk végig akár csak egyetlen utcán? A régi házak szobáiban, az új házak alatti földben, a városokban és az országutakon, de még a szélfúttá búzamezőkké változott egykori csatamezőkön is kísért a múlt. Végigkísér minket láthatatlanul. Milyen jó szó ez a kísértet! Még a bűn emléke is benne van, a mindenkit megkísértő bűné, aminek ugyanúgy nemet kell mondanunk, mint a ránk fenekedő szellemlényeknek.

Dehát ezek a versbeli bolyongók nem is riogató lelkek...! Sírnak inkább, a kárhozát időtlenségét mutatják. Vétkesek, áldozatok, vétkesből lett áldozatok – nincs kiút a történelmi bűnből, a csaták, kivégzések és bosszúk véres történeteinek végtelen ismétlődéséből. „Nincs múlt idő. A múlt nem múlik el. / (...) Ami volt, nem ér sohasé véget” – írja „Kísértetek” című versében Rakovszky Zsuzsa, és hideglelős realizmussal mutatja meg, ahogy egy régi csatamezőn lerobbant autó sofőrje látja meg a menetelő hadsereget, „*mintha ami történt, nem bírna az időben / odébbforogni, és csak ismételné magát, / mint elakadt lemez, a fölsértett levegőben*”. Aki belekerül az idő örvényébe, az úgy forog, mint sirálycsapat a légáramlatban.

Sirályként látom a lelkeket, és nemcsak a madár-lélek ősrégi párhuzama miatt, hanem azért is, mert aki hallott már sirálysírást, hallotta hajnalban a nagy fehér madarak jajongását a víz felett, az mélyen átérezzi a büntudathoz hasonlatos nyugtalanságot. Ki segíti a síró sirályokat? És ki az, aki nem ijed meg tőlük mégis, minden szánalom ellenére, hiszen hideg szemük, horgas csőrük bosszúval fenyeget, mintha bármikor megtorolhatnák a rajtuk esett rettenetes sérelmeket... Hogy folytatódhasson az örvényes sírás körforgása.

A magyar romantika kísértetképe jutott még eszembe, különösképpen a legsejtelmesebb horror-szerző, Arany János balladái: az *Árva fiú*ban az apa szelleme, a *Hídavatás*ban a visító kísértetörvény, a soha meg nem haló Ágnes vagy Márkus, vagy a *Bor vitéz* sorai: „*Suhan, lebben a kísértet, / Népesebb lesz a vad tájék. / Szól vitéz Bor: »Jöttem érted / Elesett hős, pusztá árnyék.«*” Mit is ír a Néprajzi lexikon a kísértetről? Hogy „*személyes kapcsolatait elvesztett, nem individuális lény. Valamilyen különleges ok miatt nem pihenhet sírjában (...), közterületeken jelenik meg, vagy állandóan ott bolyong. Bűne, amelyért vezekelnie kell, általában az egész közösséget érintő vétség.*” Szegény, szegény bűnösök, mi magunk. ♦

## KUAM TAWA (Kamerun) BOLYONGÓK

Akiket  
a csatamezőn  
végeztek ki  
a csatamezők  
felett  
bolyongnak

Akiket  
a köztereken  
végeztek ki  
a közterek  
felett  
bolyongnak

Akiket  
a szakadékba  
löktek le  
a szakadékok  
felett  
bolyongnak

Sirályvijjogásuk  
olykor tisztán  
hallatszik  
a nép zokogása  
és jajveszékése  
közepette  
mindig ugyanazt sikoltják:

Vajon még meddig  
vajon még meddig  
kell itt bolyonganunk?

»»» LACKFI JÁNOS fordítása



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# „MINDENÜTT FELYÜL ÉG”

*Befed ez a kék ég, ha nem fed koporsó,  
Órád tisztességes csak légyen utolsó.  
Akár farkas, akár emésszen meg holló:  
Mindenütt felyül ég, a föld lészen alsó.*

◆ Zrínyi Miklós, a 17. századi törökverő hős és költő a szigetvári vár védőjének dédunokája volt. Az *idő és hírnév* című versének harmadik szakasza magyar barokk líránk gyöngyszeme. Kulcsa az ég–föld szembeállítás: *Mindenütt felyül ég, a föld lészen alsó*. Ez az ellentétpár az emberi gondolkodás alapvető panelje, a fönt–lent kettősség világszemléletünk ősi pillére. Zrínyi az ég–föld kettősségével a rend, még a véres harcok közepette is garantált rend, a teremtett világ Isten által szavatolt rendje mellett tesz hitet. A törökkorban mindennapos élmény volt az az abszurdum, hogy az elesetteket övéik nem tudták eltemetni, testük ott maradt a harcmezőn vadak, dögmadarak prédájául, és azóta is millióknak jutott ilyen sors. Erről írt a nagy előd, Balassi Bálint is az *Egy katonáénekekben*: „sok vad s madár gyomra / gyakran koporsója / vitézült halt testeknek”.

Halálunk után temetetlen maradni – az emberiség ősretegése. Már Homérosz is ezzel a gondolattal kezdi Iliász című eposzát: a trójai háborúban rengeteg görög vitéz elesett, és a kegyetlen sors „sok hősnek erős lelkét Hádészra vetette, / míg őket magukat zsákmányul a dögmadaraknak / és a kutyáknak dobta”. A tragédiaíró, Szophoklész Antigonéja még a zsarnok halálos fenyegetésére sem hajlandó elviselni, hogy harcban elesett testvére a temetlenség átkában maradjon, titokban elföldeli őt, bár emiatt neki magának is meg kell halnia. A majdani öröklét reményében balszamozta be halottait számos nép, és hasonló elgondolás élt a bibliai zsidóságban is. Ahhoz, hogy valakit Isten feltámaszthasson, a testének, amennyire lehet,

egyben kell megőrződnie, vagy legalább valamilyen azonosítható darabnak kell maradnia belőle, akárha egy kis csontocskának is.

Zrínyi négy sorosa ezzel az ősi, sziklaszilárdan beidegzett vallástörténeti hagyománnyal száll szembe. Nem a méltó vagy bármilyen temetés számít: „Akár farkas, akár emésszen meg holló”, nem ez a fontos, hanem jellemünknek az a minősége, amely életünk végére kialakul bennünk: „Órád tisztességes csak légyen utolsó”. Régies a szórend, ma így mondanánk: csak utolsó órámon tisztességesnek bizonyuljak. Nincs méltatlan halál, mert nincs olyan borzalom, olyan rossz, olyan káosz, amit Isten magasabb rendje bele ne tudna illeszteni univerzális harmóniájába. Ő majd feloldja az időleges, evilági, emberi léptékű tragédiákat és méltatlanságokat. A világ nem az entrópia, a rendezetlenségre törekvés, hanem Isten szilárd rendjének uralma alatt áll, fenn az ég, lenn a föld: „Mindenütt felyül ég, a föld lészen alsó”. A kereszténység természetesen fontosnak tartja a holtak méltó eltemetését, a mai teológia mégis azt vallja, hogy Istennek nincs szüksége semmilyen testi, anyagi maradványra, egyetlen atomocskára sem ahhoz, hogy fel tudjon támasztani a halálból, mert az ember halála után is „élvén él” Isten emlékezetében, és eleven öneki, ahogy Jézus a régóta halott Ábrahámról, Izsákról és Jákobról kijelenti. Ő örök időkhig megőrzi a mi képünket magában, és ha majd eljön a feltámadás napja, nem anyaguk alapján, hanem eme benne élő kép, vagyis az erkölcsi jellem alapján kelti életre az embereket. ◆



James Guthrie (1859-1930): Felföldi temetés. Olaj, vászon, 1882 körül



# EGRÍ CSILLOGÓK

Egerben és környékén a kereskedőket és a vándorokat valaha őrkunyhók fénye vezette útjukon. Ezeket jórészt az egri szőlősgazdák építették a Nagy-Egeden és a város északkeleti végén fekvő szőlőikben útjelző, védelmi célzattal. A jelzőfényeknek híre ment országszerte, és elterjedt a mondás: *„Ha Egerbe utazol, kövesd az egri csillagot!”*

- ◆ A kereskedők nem csak jókedvből követték az egri jelzőfényeket. Az érsekség területe Hatvantól Munkácsig ért, az ezen található szőlőterületekről származó borok tizedét, az egyházi dézsmát a városba kellett szállítani minden évben. Ezért kezdte a török kiűzése után visszatérő Fenessy György püspök pincevágással a püspöki palota építését, mert az évente befolyó 10–12 millió liter bort tárolni kellett valahol. Szerencséjük volt az építőknek, a város alatti több száz méter vastag vulkáni eredetű riolittufa porózus, könnyen munkálható kőzet. Az érseki pincerendszer fénykorában négy kilométer hosszú volt, széles járatokkal, székérfordulókkal. Az egyházfik a bort nem megitták, hanem kereskedtek vele, az így keletkező bevételből pedig folyamatosan építették Eger belvárosát. „Szó szerint mondhatjuk tehát, hogy Eger a borra épült, azonban majdnem ez okozta vesztét – summázza idegenvezetőnk az érseki pincerendszer történetét. – Évszázadokon át összesen 147 pincét vágtak Eger belvárosa alá, mintegy 147 kilométer hosszan. Ezeket egészen a második világháborúig használták, utána az állami tervgazdálkodás miatt kiüresedtek, fölájuk panelnegyedeket építettek. A könnyű riolittufa nem bírta a terhelést, az 1970-es évektől kezdve több épület életveszélyesen megroggyant. Félő volt, hogy a pincék elnyelik a várost, ezért több ezer köbméter betonnal kellett megerősíteni vagy feltölteni a járatokat”. A beton megváltoztatta az érsekségi pince mikroklímáját, így borászatra már nem alkalmas, vezetett túrán viszont megcsodálhatjuk a Magyarország hét építészeti csodája közé választott létesítményt. [www.varosavarosalatt.hu](http://www.varosavarosalatt.hu).



### RENDEZVÉNYKÖZPONT A SZEMÉTTELEP HELYÉN

Ahol gazdag a múlt, ott virágzik a jelen is: Eger egyre magabiztosabban fogalmazza meg önmagát mind borbán, mind turizmusban. Borban az egri bikavér a zászlóshajó, amely nemzetközi hírnevet is szerzett a régiónak. Bár voltak rossz évtizedei – a kommunizmus időszakában rendre „megerőszkolták” az azóta már hungarikumként jegyzett házasítást –, a 2000-es évektől kezd magára találni, köszönhetően a borászok összefogásának és a megfelelő szabályozásnak.

Bolyki János évekig 14 féle vörösbort termelt, ezekkel 2006-tól kezdve rendre nyert érmekeket a rangos Challenge International du Vin bordeaux-i versenyen, 2015-től azonban az egri bikavérré fókuszál. A 28 hektáron gazdálkodó első generációs borász mára a 180 ezer palackos termelés 35 százalékát exportra készíti, az angol, lengyel és tajvani piacokon erős. „Valamint most bejön Svédország, a napokban küldtünk ki 1200 palackot kóstolni. Ha minden jól megy, karácsonyra minden svéd üzletben lesz Bolyki Egri Bikavér” – meséli a fiatal borász, miközben a kóstolósor első tételeként Ember a Holdon névre keresztelt kadarkáját tölti a poharamba.

János 23 évesen, vagány snowboardosként kapott szüleitől földterületeket, majd hitelek és pályázatok segítségével 11 hektáros telepítésbe kezdett. Úgy gondolta, hogy négy év termőre fordulás után semmi más dolga nem lesz októbertől márciusig, mint a francia Alpokban deszkázni. „Hát nem ez lett belőlem – mondja nevetve –, azóta is itt gazdálkodom télen-nyáron, kilenc dűlőn.” Évekig egyedül és kilátástalanul dolgozott a sötét pincében, és csak 2006-ban készült olyan mennyiségű és minőségű bora, hogy 2008-ban elindulhatott a nagyobb piacokon. Ez viszont rendkívül humoros marketingjének is köszönhetően annyira jól sikerült, hogy 2010-re minden adósságát visszafizette. „Azóta ezt építem, amit látsz itt, ha körbenézel.” Mert Jani szó szerint egy háromszintes borbirodalmat húzott fel látványpincével, koncertarénával és a rendezvényteremként üzemelő „A Világ Legnagyobb Buszmegállójával” azon a névtelen helyen, amit a Google-térkép ma már Bolyki-völgyként jegyez, és egykor a város szeméttelpe volt. A Bolyki Pincészet ősszel hétfévente este 10-ig várja a vendégeket. [www.bolykipinceszet.hu](http://www.bolykipinceszet.hu).



## VÖRÖS ÉS FEHÉR

Az egri borvidék fele-fele arányban fehér fajtákat is terem, azonban a testes egri bikavér háttérbe szorította ezeket, egészen eddig. 2010. február 10-én az egri borászok a Gál Tibor Pincészetben, a Borászok Éjszakáján a borvidék életének megújítása mellett döntve elhatározták, hogy a már jól ismert egri bikavér mellett egy fehér házasítást is megalkotnak. Így született meg 2011-ben az egri csillag, amely az ország első márkanevvel ellátott fehér házasítása. A cél az volt, hogy egy üde, intenzív virágillatokkal és gyümölcsízekkel rendelkező fehérbor készüljön, amelyben egyik alkotó szőlőfajta sem lehet uralkodó.

Gál Tiboréknál nem csak csillagot találunk. 2014 június végén 1400 négyzetméter alapterületen nyitották meg a Fúzió borbárt. A komplexum magába foglal egy 500 éves tufapincét, borbárt, borboltot, egy 120 fős kóstolóhelyiséget és a világ első Egri Bikavér Múzeumát. Hétfévente tartanak nyitva, komolyabb borkóstoláshoz jelentkezünk be: [www.galtibor.hu](http://www.galtibor.hu).

Az egri Tourinform-irodában kaphatjuk meg az Egri Borút Kalauzt, amely remek „útlevel” a borvidék felfedezéséhez részletes leírásokkal és elérhetőségekkel, így ki-ki a maga ízlése és (bika)vérmeiséglete szerint választhatja ki a látogatásra érdemes borászatokat. (Eger, Bajcsy-Zsilinszky Endre u. 9. Nyitva novemberben csak hétköznapokon, 9–16 óráig.) ♦

## A SZÉPASSZONY-VÖLGYÖN TÚL

**THERMÁL:** a Gyógyvizek Völgye Egerszalók, Szólát és Demjén településeket foglalja magába. Az egerszalóki sódomb, a falu felújított és berendezett barlanglakásai vagy a demjéni barlangfürdő mind-mind turistacsalogató látnivalók.  
Belépő és infó: [gyogyvizekvolgye.hu](http://gyogyvizekvolgye.hu).

**TÖRTÉNELEM:** Noszvaj önmagában is külön napot érdemel, itt a ma művésztelepként működő barlanglakások látogatását ajánljuk. Nyitva 10–18-ig, bejelentkezés szükséges: 06-31 781-2855.

**GYEREK:** A Dobó István Vármúzeum rendszeresen szervez kézműves-foglalkozásokat kicsiknek, a novemberi időpontokról a [www.egrivar.hu](http://www.egrivar.hu) oldalon tájékozódjunk.

**GASZTRO:** Kávé Csernus Imre ajánlásával, este Almagyar Lelkifröccsöt is kaphatunk itt: [depresso.hu](http://depresso.hu).  
Az Egri Várban található 1552 étterem ár-érték arányban verhetetlen, és nem csak a városban... Tökéletes konyha és dizájn, tisztaság, precíz kiszolgálás; [www.1552.hu](http://www.1552.hu).



HA MEGVAN  
AZ ÁLOMINGATLAN,



TALÁLJA MEG HOZZÁ  
A KEDVEZŐ  
ÉS BIZTONSÁGOS  
LAKÁSHITELT!



KERESSE AZ ÖSSZEHASONLÍTHATÓ,  
FOGYASZTÓBARÁT LAKÁSHITELEKET!

Ahol az ajánlatok  
Önért versenyeznek!  
[www.minositetthitel.hu](http://www.minositetthitel.hu)





SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
FRISS FORGÁCSOK

# MOZART, A MATEK ÉS A KUKÁSOK

◆ Vitába keveredtem egy kedves, idős bécsi hölgygel. Hallott egy előadást arról, hogy *Mozart* zenéje tiszta matematika, de állította, hogy ez nem lehet igaz, ez számárság, ez ellen minden porcikája berzenkedik. A zene tiszta ÉRZÉS, ne legyen benne semmi matematika!

Az osztrák fővárosba úgy keveredtem, hogy megtisztelő felkérésre örömmel nyitottam meg a Magyar Kultúra Napját, utánam *Novák Jancsi* zenekara és a *Kaláka* együttes zenélt, sok bécsi magyar pedig egész kótyagosan köszöngette az élményt, rég hallottak ilyen sok szép magyar szöveget, mondták.

Az idős hölgyet két falat pörkölt és egy tálka csokihab közt kénytelen voltam kiábrándítani, közölve vele, hogy a most hallott sok szép vers alkotói is nagyon komoly matematikai kombinatorikát végeztek, az írás mindig ezzel jár, enélkül nincs semmi, csak parttalan ömlengés, furcsa kátyvasz, amelyben a hatáselemek lerontják egymást, mindenféle lődöznek vaktában, akár egy megvadult petárda. Bizony, egy szöveg mindig indul valamerről, épül valameddig, és bezárul valahogy. Kiszámított rendszer szerint. *Ottlik Géza*, aki matematikát tanult, és bridzs-tankönyvet is írt, így fogalmazott: „*Matematika nélkül ma már nincs filozófia; filozófia nélkül nincs költészet, irodalom.*”

*Bach, Babits, Rilke* és *Mozart* persze nyilván nem az ujjain számolgatta, hogy kijöjjön a szótagszám vagy a kontrapunkt, valószínűbb, hogy a rengeteg művészeti gyakorlástól az agyukba épített szoftver szinte önkéntelenül tette helyére az arányokat. Más kérdés,

hogy *Weöres Sándor* vagy *Tóth Krisztina* végig bukdácsolt matekból, hiszen a művészeté másfajta matematika.

A minapi Lyukasóra Klub-esten *Györgyi Anna* színésznő barátunk hasonlóról számolt be a saját szakmáját illetően. Fialat titánként ő is mindig tízezer fokon akart égni, és vállat vont a nagy öregek bölcselkedésére, miszerint pontosan kell adagolni, érdemes takarékoskodni, ki kell számolni a hatást, szinte patikamérlegen. Idővel *Anna* is rájött, hogy bizony, akár egy gépezetet, úgy kell mozgatni a nézői figyelmet, használni az alkotói eszközöket, különben nem jöhet létre minden este az eleven mű. *Lator László* *Weörest* idézte, aki szerint profi alkotó megtanulja úgy kapcsolgatni az ihletet, mint a zseblámpát. Azzal a sajnálatos kiegészítéssel, tettem hozzá, hogy ez a zseblámpa időnként érintkezési hibás, és akkor aztán bukfeneczeni, trükközni kell szaktudásunkat felhasználva, hogy ki ne derüljön: a király meztelen.

Egy kalandos életút, ha rosszul van megírva, hatásvadász komédiázásnak tűnik. Másfelől viszont olyan emberek, mint *Joyce* vagy *Proust*, akikkel lényegében nemigen történt más, mint hogy élték a földön átlagos életüket, egészen elképesztő emberi mélységekig hatolnak. A kukások, a baleseti sebészek, a tömeggyilkosok, az idegenlégiósok lennének a legjobb írók, ha minden a megélt anyagon múlna. Ezzel szemben a legjobb írók a legjobb írók, mert ők tudnak a legjobban írni. Jobban megfogalmazzák mások sorsát, mint az események tanúi maguk. ◆



KISBABÁT VÁRSZ? KÉRDÉSED VAN?



TÖLTSD LE AZ ÉDES KISBABÁM  
MOBIL ALKALMAZÁST, IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,



ÉS VEDD ÁT INGYENES PROMOBX VÁRANDÓSCSOMAGODAT  
AZ  -BAN!

AZ ELSŐ PILLANATTÓL...

[www.promobox.hu](http://www.promobox.hu)  
[varandoscsoomag@promobox.hu](mailto:varandoscsoomag@promobox.hu)



PromoBox

# Ha újság, akkor **DigitalStand**

KEDVENC LAPJAIID EGY KATTINTÁSRA!



**WWW.DIGITALSTAND.HU**



Kínálatunkból:



## A MELLÉKLET TÁMOGATÓJA:



NEMZETSTRATÉGIAI KUTATÓINTÉZET

## ITTHONRÓL HAZAMEGYÜNK

## Kerek alma, tiszta szoba

„Együtt erő vagyunk, szertesét gyöngeség” – írta az emigrációba kényszerülő Wass Albert.

A XIX. és a XX. század gyötrelmei a magyar nemzetet nemcsak a Kárpát-medence, hanem Európa és a világ számos országába szórták szét. Így élnek ma nagy számban nemzettársaink távol az anyaországtól és a Kárpát-hazától az Egyesült Államokban, Kanadában, Dél-Amerikában, Ausztráliában vagy – valamelyest közelebb – Nyugat-Európában.

A kényszerből, gazdasági vagy politikai okokból kivándorló nemzettársaink néha az anyaországban maradókénál is magyarabb világot teremtettek új helyükön. A diaszpóra azonban eddig a magyar jövő tervezésének talán legkiaknázatlanabb területe maradt, így nem véletlenül vált nemzeti együvé tartozásunk lelkiismereti csomópontjává.

Gyurcsó István felvidéki származású költő így írja le versében:

**„A nagyszülők szíve kerek alma, beleharaphatnak a másnyelvű unokák.**

**A nagyszülők szíve tiszta szoba, ahol leülhetnek a másnyelvű unokák.**

**De egyszer elfogynak a nagyszülők: elfogy a kerek alma, kihűlnek a tiszta szobák.**

**Az unokák nem tanulják meg a varázsigéket, és elfelejtik a világot.”**

A Kárpát-haza történelmi viharai miatt diaszpórába kényszerült honfitársaink új életterükben egyesületekbe tömörülve zászlajukra tűzték, hogy – a befogadó országok polgáraival szorosán együtt élve – megtartják magyarságukat, és azzal a reménnyel adják tovább azt gyermekeiknek, hogy az anyaországba való látogatásukkor ne egy idegen országba érkezzenek, hanem hazatérjenek. Ezért is szokták mondogatni: „Itthonról hazamegyünk!”.

Intézetünk a Képmás magazin mellékletének szakmai támogatásával is hangsúlyozni kívánja, hogy a magyar kormány kiemelt figyelmet fordít a diaszpórában élő magyarokra és nemzeti integrációjukra.

Kérem, fogadják és forgassák szeretettel!

**SZÁSZ JENŐ**

a Nemzetstratégiai Kutatóintézet elnöke





SZÖVEG –

DR. BALI JÁNOS, a Nemzetstratégiai Kutatóintézet igazgatója

# MAGYAR DIASZPÓRÁK A VILÁGBAN

Míg a Kárpát-medencében többen vagy szórványban élő magyarok őseik szülőföldjén élnek kisebbséget alkotva – őket elsősorban a trianoni határváltoztatás szakította el Magyarországtól –, addig a diaszpóramagyarság közösségei főként politikai vagy gazdasági okokból elinduló kivándorlások következtében szerveződtek meg a Kárpát-medencén kívül. A kivándorlók a legtöbb esetben nem akarták véglegesen elhagyni szülőföldjüket, azt tervezték, hogy vagyona szert téve vagy a politikai helyzet változásával hazaköltöznek, s otthon boldogulnak. Az egyre hosszabb távolban töltött idő és a kinti gyökerek erősödése azonban a legtöbb esetben csökkentette a hazatelepedés esélyét. >



## ◆ A TÖRTÉNELEM SODRÁBAN

Az 1848-49-es szabadságharc leverésétől számíthatjuk a kivándorlás nagyobb hullámain. A politikai alapon hozott döntést az 1860-as évektől mindinkább a munkanélküliségből és a paraszti birtok elaprózódásából következő gazdasági kiútkeresés váltotta fel.

Az I. világháború, majd Trianon egyszerre eredményezett politikai és gazdasági válságot, így a kivándorlás két motívuma összekapcsolódott.

Az 1940-es években (a zsidótörvények, világháborús válság, vészkorszak idején, majd a kommunista párt diktatúrájáig vezető átmeneti időszakban) több, különböző összetételű kivándorlási hullám is csökkentette a Kárpát-medencei magyarság lélekszámát.

Az 1956-os forradalom és szabadságharc leverését követő hetekben mintegy 200 ezer magyar hagyta el az országot, időarányosan ez volt a legnagyobb hullám.

A Kádár-korszakban az egypártrendszer igyekezett megakadályozni a „nyugatra szökést”, és – illegálisnak nyilvánítva – a pejoratív „disszidálás” fogalommal illette. A részben politikai, részben gazdasági okokra visszavezethető kivándorlást ebben az időszakban kevesen kockáztatták meg. Az 1989-90-es rendszerváltást követően, a demokrácia korában, a kivándorlás leginkább gazdasági természetűvé vált. A 2004. évi EU-csatlakozás következtében szabadabbá vált munkaerőpiac felerősítette a kivándorlás folyamatát, az újonnan kivándorlókról azonban még nem tudhatjuk, diaszpórává válnak-e, vagy idővel az őket körülvevő társadalomba asszimilálódnak, esetleg továbbvándorolnak, vagy hazaköltöznek.

## SZÉTSZÓRT DIASZPÓRA-KÖZÖSSÉGEK

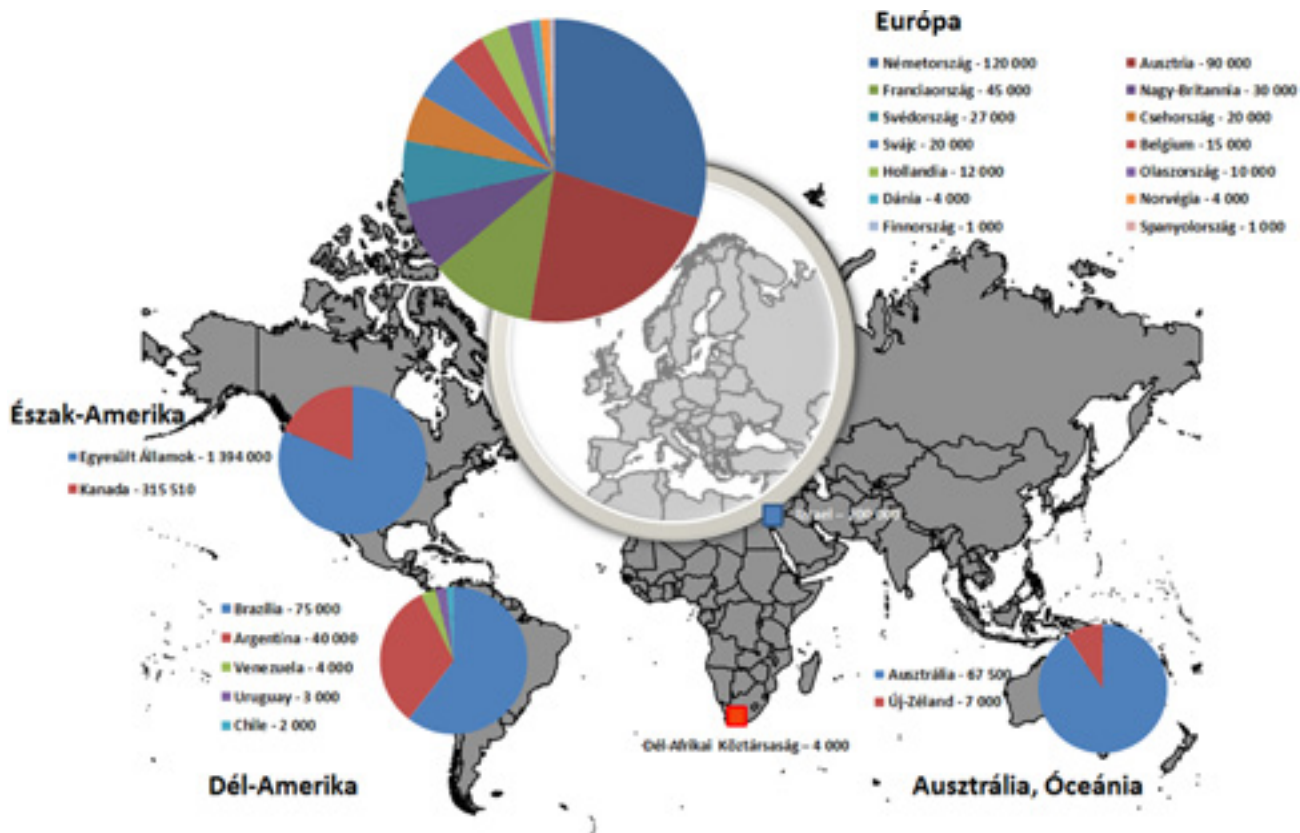
A diaszpóra-magyarság a legnagyobb számban Észak-Amerikában és Nyugat-Európában él, de szép számmal vándoroltak magyarok Dél-Amerikába, Észak-Európába és Ausztráliába is. Csak becslést adhatunk a diaszpórában élő magyarok számáról.

A nagyvilágban szétszórt diaszpóra-közösségek igen eltérő állapotúak és nagyságúak. Helyzetüket befolyásolja az eredeti kivándorlási hullám (időpont és ok), a többségi állam asszimilációs politikája, az anyaországgal és a többi diaszpóra-közösséggel fenntartott kapcsolat intenzitása. Különböznek a magyar nyelvtudás és nyelvhasználat helyzetét, a magyar világ fenntartásának szervezeti kereteit és lehetőségeit illetően is. A nagyobb és összetartóbb magyar közösségek életében az egyház vagy a cserkészlet tevékeny részt vállal.

## HAZATÉRÉS, VISSZAILLESZKEDÉS A MAGYAR KÖZEGBE

Magyarország az 1989-es rendszerváltást követően nyitott a határokon kívül élő magyar közösségek felé. Az anyaországi támogatások kezdetben elsősorban a szomszédos országokban élő magyar kisebbségi közösségek felé irányultak. Diaszpóra-közösségeket támogató törvények, fórumok és programok csak 2010 után, a polgári kormányzat hatalomra kerülésével jöttek létre. A Nemzeti Összetartozás melletti tanúságtétel törvényének megalkotása és a magyar állampolgárság kiterjesztése, illetve a külhoni magyaroknak is szavazatot biztosító, országgyűlési képviselők választásáról szóló törvény módosítása a diaszpórában élő magyarokra is vonatkozott, ezek a törvényi rendelkezések őket is szorosabban kapcsolták az anyaországhoz. 2011-ben megalakult a Magyar Diaszpóra Tanács, amelynek évente tartott ülésai teret adnak a magyar diaszpóra-szervezetek vezetőinek egymás közötti, valamint a magyar kormánnyal folytatott párbeszédére. Az ezt követő években a Nemzetpolitikai Államtitkárság több olyan programot indított el – 2012-ben a Julianus Programot, 2013-ban a Kőrösi Csoma Sándor Programot, valamint a Mikes Kelemen Programot –, amelyek kifejezetten a diaszpóra felé irányulnak. A magyarországi nemzetpolitika számára fontos a világ másik felére szakadt magyarsággal az élő kapcsolat fenntartása, illetve





Ábra: Magyar diaszpóra a világban  
(forrás: Nemzetstratégiai Kutatóintézet, a Nemzetpolitikai Államtitkárság Magyar Nemzetpolitika – A nemzetpolitikai stratégia kerete c. dokumentuma alapján)

olyan oktatási projektek megfogalmazása, amelyek elősegítenek a diaszpórában élő fiatalok magyarországi tanulási lehetőségét, ezáltal a magyar közegbe való be-, illetve visszaailleszkedésüket és szocializációjukat.

2017. július 3-9. között a Nemzetstratégiai Kutatóintézet társszervezői szerepvállalásával harmadszor rendezték meg Felsőtárkányban a *Magyar Ifjak Világtalálkozóját*, amelyen a világ minden tájáról érkezett, magyar gyökerekkel rendelkező fiatalok számára egy szakmai előadás keretein belül az NSKI küldetése és tevékenysége is bemutatásra

került. 2017 tavaszán a Rákóczi Szövetség meghívására diaszpórában élő fiatalok látogattak el Magyarországra, budapesti programjuk egyik állomása a Nemzetstratégiai Kutatóintézet volt, ahol betekintheztek a Nemzeti Integrációs és Kárpát-medencei Hálózatfejlesztési Igazgatóság munkájába, a Kutatási, Stratégiai és Koordinációs Igazgatóság feladataiba, a Kárpát-haza szakértői hálózattevékenységébe, valamint megismerhették a Márai Sándor Kutatási Program Kós Károly Honismereti és Szülőföldkutató Tábora kapcsán elvégzett migrációkutatóst. ♦

SZÖVEG –  
SZABÓ EMESEKÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# HANGA A SZÜLEIT IS HAZAVÁRJA

Januárban lesz három éve, hogy hazaköltözött, azóta rengeteg dolog történt vele. *Horváth-Sántha Hanga* Svédországból települt Magyarországra, migrációkutatóként dolgozik, de jelenleg kisfiának szenteli minden idejét.

- ◆ Hathetes kisfiát kendőjében tartva vár a kávézó bejáratánál, beszélgetésünk alatt végig mosolyog. Még három éve sincs, hogy Svédországból hazaköltözött, letelepedett, majd belevetette magát a migráció biztonságpolitikai vetületeinek kutatásába. Fiatalkora ellenére – Hanga 1985-ben született a Szilágy megyei Zilahon – kalandos életutat tudhat magáénak, ennek részleteibe avat be bennünket.

„Az anyai nagyszüleim már 1986-ban kiköltöztek a skandináv államba, mi családgyesítés keretében követtük őket három évvel később. A költözésre nem nagyon emlékszem, csak azt tudom, hogy 1989. december 16-án történt, hat nappal Ceaușescu kivégzése előtt. Svédországból az első gyerekkori emlékem az, hogy a nappaliban ülünk a családdal, és nézzük, ahogyan lelőnek egy nénit és egy bácsit. Édesapám ’90 januárjában visszament Kolozsvárra és Zilahra, megnézte, hogy valami változott-e. Próbálkozott Magyarországon is, de annak idején semmilyen lehetőséget nem talált, így családunk a maradás mellett döntött” – mondja Hanga. Hozzáteszi, hogy édesanyja orvos, édesapja építész, így mindketten jól el tudtak kint helyezkedni. Édesanyjának ezt megelőzően még le kellett tennie különböző vizsgákat és nyelvvizsgákat, de ezt leszámítva minden simán ment.

Hanga kicsi korától tagja volt a Svédországban virágzó magyar közösségnek, részt vett az általuk szervezett gyerekfoglalkozáson. Volt cserkész, járt táncházba is. A stockholmi magyar közösségek programjainak otthont adó Magyar Házban kéthetente külön nyelvtanítást is tartottak, abból is kivette részét.

„Az anyanyelv mindig fontos volt számomra, szerencsére folyamatosan voltak magyar játszótársaim is. Egyszerre éltem a két világban, a svédben és a magyarban, de a magyart valahogy mindig stabilabbnak éreztem” – emeli ki. Hanga általános és középiskolai tanulmányait svéd iskolákban végezte, jogi diplomáját 2009-ben szerezte meg a Stockholmi Egyetemen. Egyeteménél alatt New Yorkban, Svédország állandó ENSZ-képviseletén is részt vett szakmai gyakorlaton. Jogi tanulmányaival párhuzamosan politológiát és biztonságpolitikát is hallgatott a svédországi Honvédelmi Főiskolán.







Diplomája megszerzése után Svájcban, a Fribourgi Egyetemen vett részt egyéves nemzetközi közjogi mesterképzésen. Ezt követően, 2010 és 2014 között a svéd igazságügyi minisztérium egységeinél dolgozott, 2011-ben a miniszterelnökségen, 2014-ben pedig az országos rendőr-főkapitányságon. Szabadidejében humanitárius jogi kiképzőként végzett önkéntes munkát a Vöröskeresztnél, valamint két évig elnöke volt a Jogászok Nemzetközi Bizottsága svéd részlegének. Utóbbi keretében több alkalommal járt emberi jogi megfigyelőként Nyugat-Szaharában és Marokkóban. A megszállott területeken elsősorban büntetőjogi pereket követett nyomon, azt vizsgálta, hogy azokkal a marokkói hatóságok hogyan iktatják ki a nyugat-szaharai emberi jogi aktivistákat.

Hanga 2015 januárja óta él Budapesten, a Migrációkutató Intézet vezető kutatójaként dolgozik. „Amikor hazaköltöztem, még fogalmam sem volt arról, hol fogok elhelyezkedni. Valójában a munkahelyem

talált meg engem: hazatérő magyarként interjút adtam, amire leendő főnököm figyelt fel. Megkeresett, és megkérdezte, nincs-e kedvem az épp akkor induló intézetnél dolgozni” – emlékszik vissza Hanga. A fiatal kutató ma elsősorban a migráció biztonságpolitikai vetületeivel, a terrorizmus kérdéskörével, annak biztonságpolitikai vonatkozásával foglalkozik. Munkája során sokat volt terepen, megfordult Törökországban és a nyugat-balkáni útvonalon, kapcsolatban állt migránsokkal és menekültekkel, hatóságokkal. Ellátogatott hazai befogadóállomásokra is, az érintettekkel ott is beszélt. A terepmunka után munkáját itthon folytatta, egészen hat héttel ezelőttig: azóta kisfiának, Zalának szenteli minden idejét. Doktori tanulmányai még folyamatban vannak, férje annyira rugalmas, hogy támogatni tudja ebben: jelen félévben minden szerdára fizetés nélküli szabadságot vett ki, hogy ezeken a napokon apás program legyen. A pár már itthon ismerkedett meg, ahogy Hanga fogalmaz: férje tősgyökeres budapesti. Hanga haza még egyedül költözött, fő motivációja az volt, hogy hétköznapjait anyanyelvi közösségi környezetben élhesse. Másik fontos motivációja az volt, hogy itthon tudja hasznossá tenni magát korábban elsajátított tudásával. Szülei ezt a törekvésüket mindig támogatták, ő pedig bízik benne, hogy előbb-utóbb, de legkésőbb nyugdíjas korukban ők is hazaköltöznek. ♦

A svédországi magyarok ernyőszervezete a Svédországi Magyarok Országos Szövetsége, amelynek 35 tagegyesülete összesen közel 5 ezer tagot számlál. A szövetség 1956 eszmei örökségét ápolja, fő célja a tagegyesületek működésének, azok együttműködésének serkentése, a tagok magyarságtudatának életben tartása. A szervezet a magyar nyelv, kultúra és hagyományok ápolásával hidat kíván teremteni a svédországi és Kárpát-medencei magyarság között. A stockholmi magyar kulturális élet központja a stockholmi Magyar Ház, ahol régebben a magyar cserkészlet működött, amelynek Hanga is tagja volt, illetve itt működik ma is kétheti rendszerességgel hétvégi magyar iskola. A házban több egyesület is tevékenykedik.

SZÖVEG –  
PÓTA RÉKAKÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# „MINDIG IMÁDTAM, HOGY MAGYAR VAGYOK”

Milyen többletet jelent, ha ismered a gyökereidet? Milyenek a magyarok egy amerikai magyar szemével? **Balázs Szilviával** beszélgettünk, aki az amerikai magyar diaszpóra második generációs tagjaként nőtt fel, és akinek családja nemrég úgy döntött, idehaza folytatják életüket.



## – Hogyan kerültek a szüleid Amerikába?

– Apukám Sopronban végezte az egyetemet, amikor '56-ban kitört a forradalom. Elhatározta, hogy elhagyja az országot. Németországba készült egy egyetemista társa után, de végül nem oda, hanem Amerikába sikerült az öccsének két repülőjegyet szereznie, miután az amerikai nagykövetségen sorban állt érte. Apukám

ekkor 26 éves volt. Tíz év után jött vissza először Magyarországra, itt ismerte meg édesanyámat, akivel egyébként mindketten ugyanabból a faluból, Velemből származnak. Kőszegen kötöttek házasságot. Apámnak ezután vissza kellett mennie dolgozni, de édesanyám még három hónapot várt a vízumra, hogy utána mehessen. A bátyám '68-ban, én '70-ben születtem. Mindketten Amerikában születtünk, ott jártunk iskolába, egyetemre.

## – Hogyan őriztél meg a magyarságodat, mennyire volt ez fontos a családod számára?

– Kiskoromban magyarul beszélünk otthon. Apukám nagyon szeretett énekelni, főleg operetteket. Gyakran elénekelte a Himnuszt is, vagy elszavalta a Családi kört. Ilyenkor mindig könnyes volt a szeme. Ugyanakkor sosem beszélt arról, hogy visszajönne, és minket sem biztatott ilyesmire. Nem tudott hinni abban, hogy itthon megváltozhatnak a dolgok. Ettől függetlenül sokat jöttünk Magyarországra, a nyarak egyik felét a Balatonnál, anyukám rokonainál, másik felét Velemben töltöttük. A rokonaink nem beszéltek angolul, magyarul kellett boldogulnunk. Konyhanyelven beszéltem a magyart, írni, olvasni nem tanultam. Nagyon jó emlékeim vannak a magyarországi nyarokról, annak ellenére, hogy a határon mindig bonyodalmak voltak, fegyveres őrök álltak körbe minket, miközben áttúrták a cuccainkat. Elég félelmetes volt, de így is megérte. Amikor tinédzser lettem, már nem tudtam olyan gyakran jönni. Otthon egymás közt is inkább angolul beszélünk már, ezért sokat kopott a magyar tudásom.

## – Hol ismerted meg az erdélyi férjedet?

– '96-ban felfedeztem, hogy működik egy magyar táncegyüttes Washingtonban, ahol élünk.





A Tisza Néptáncgyűttest egy amerikai házaspár alapította, akik korábban jártak Magyarországon, és beleszerettek a kultúránkba. Csatlakoztam hozzájuk, így történt, hogy amerikaiak tanítottak magyar táncokra és népdalokra. A férjem tizenhét évesen menekült ki Amerikába Székelyudvarhelyről, szintén ebben a csapatban táncolt, de épp lefoglalták a tanulmányai. Amikor megtudta, hogy egy magyar lány került az együttesbe, kíváncsiságból visszajött, így találkoztunk. Négy év múlva összeházasodtunk. Tizenöt éve született meg a kislányunk, aztán két fiunk is.

### **– Mikor és miért döntöttetek úgy, hogy hazajöttök? Mennyire nehéz a váltás az iskola és a munka szempontjából?**

– Ahogy szülők lettünk, csak magyarul beszéltünk egymás közt, ami eleinte nem volt egyszerű. De szép lassan belejöttem, a meséket is magyarul olvastam. Nyaranta hazajöttünk, nyaralónk is lett a Balatonnál, néptáncos táborokban vettünk részt. A férjem ragaszkodott hozzá, hogy idehaza minden nyáron beszerezzük a következő évi magyar tankönyveket, és a gyerekek az ő irányítása alatt a magyar tanterv szerint is megtanuljanak mindent. Tehát amikor délután hazaérték az amerikai iskolából, mentek „apu magyar iskolájába”. Következő nyáron aztán levizsgáztak itthon a tananyagból. Nem volt mindig könnyű rávenni őket a tanulásra, de amikor megkapták a magyar bizonyítványt, mindig nagyon büszkék voltak, és persze mi is igyekeztünk motiválni őket különböző ajándékokkal. A férjem szerencsére informatikában dolgozik, tehát bárhol el tudja végezni a munkáját, persze emellett sokat utazik. Én a gyerekek előtt egy szállodalánchnál HR igazgató voltam, de aztán főállású anya lettem. Három évvel ezelőtt úgy döntöttünk, tartunk itthon egy próbaévet. Szenczációsan sült el minden. Mind a három gyerek csatlakozott a Bihari János Táncgyűtteshez, több fellépésük is volt abban az évben. Március 15-én a Magyar Nemzeti Múzeum lépcsőjén táncoltak. Az Arénában mind a hárman szerepeltek a *Magyar menyegzőben*, sőt, a Műpában is felléptek. A lányom még Gyimesbe is eljutott egy iskolai kirándulással, szóval rengeteg jó élmény ért minket. Szerettem volna itthon munkát találni, most, hogy már nagyobbak a gyerekek, sikerült is. A Nemzetstratégiai

Kutatóintézetnél most áll föl egy munkacsoport, amely kifejezetten a kinti magyar diaszpórával foglalkozik. Előny, hogy nagyon sok amerikai és kanadai magyar ismerősöm van.

### **– A jó élményeken túl mi hozott titeket vissza Magyarországra?**

– Ha rövid és egyszerű magyarázatot akarok adni, azt mondom, a gyerekek továbbtanulása. Amerikában három gyereket egyetemre járatni óriási összeg. Magyarországon jobb és olcsóbb az egyetem. De a teljes válaszhoz hozzátartozik, hogy mindig is imádtam magyar lenni. Ha bárhol magyar hangot hallottam, reptéren vagy múzeumban, mindig odafutottam. Büszke voltam rá, hogy magyar vagyok, úgy gondoltam, ez egy kuriózum. Szerintem a magyarok vendégszerető, talpraesett, művelt és családcentrikus emberek. Nagyon szomorúnak tartom, amikor valaki nem tudja, honnan jön, kicsoda ő. Amerikában nagyon sokan így vannak ezzel. Kilencedikes koromban egy jó barátnőm Szent Patrik napján tetőtől talpig zöldbe öltözött, mire megkérdeztem tőle: „Nahát, te ír vagy?” Ő pedig lelkesen felelte, hogy igen. Pár nap múlva visszajött, és azt mondta: „Megkérdeztem a szüleimet, tévedtem, mégsem vagyok ír. Német vagyok.” Én azt üzenném a fiataloknak, hogy menjenek ki külföldre, szerezzenek tapasztalatokat, utazzanak, tanuljanak nyelvet, amikor még nincsen családjuk. De ha családról van szó, nagyon meg kell gondolni, mi éri meg. A magyar bölcsődei, óvodai rendszer egyedülálló. Kint egy gyerek hat éves koráig semmilyen segítséget nem kap a család. Óriási pénzeket kell fizetni magánóvodákért, ahol gyakran rosszabb a színvonal, mint itthon egy állami óvodában. Az a lehetőség, hogy otthon lehetsz a gyerekekkel 2–3 éves koráig, megfizethetetlen. Odakint legfeljebb tizenkét hetet maradhatsz otthon.

### **– Mit jelent neked az a szó, hogy haza?**

– A férjemmel egyszer elmentünk az Erkelbe, megnézni a Bánk bán-t. Amikor elhangzott a „Hazám, hazám, te mindenem”, először nem értettem, hogy miért tapsol állva mindenki. De aztán megértettem, hogy ez a történet arról szól, hogy ha bajban vagy, ha minden összeomlik is körülötted, óriási megtartó erőt jelent, ha vannak gyökereid, ha tudod, hová tartozol. ♦



SZÖVEG –  
AYHAN GÖKHAN

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# „HA ISMEREM A MÚLTAM, JOBBA LESZ A JÖVŐM”

Chaco tartományból több órát igénybe vevő buszút után érhetünk Buenos Airesbe, és onnan ugyancsak hosszú repülés vár arra, aki Magyarországra szeretne eljutni. A magyar felmenőkkel rendelkező, eredetileg Coronel Du Graty-ban élő Katona Mirkó mindent megtesz azért, hogy jobban megismerje Magyarországot és a magyar kultúrát. Szinte hibátlanul, viszonylag rövid idő alatt sajátította el a nyelvet, a tervei között pedig az szerepel, hogy a szülővárosában tanít majd magyart a helyi közösségnek.

- ◆ **– Hosszú ideig szinte semmi hír nem érkezett az Argentínában élő magyar közösségekről. Hogyan találtak rátok?**
  - Zsonda Már néprajzkutató, a Nemzetstratégiai Kutatóintézet jelenlegi munkatársa jutott el először a Chaco tartományban élő magyarokhoz három évvel ezelőtt a Kőrösi Csoma Sándor Program keretein belül. A szülővárosom, Coronel Du Graty ezerkétszáz kilométerre található Buenos Aiestől. Az ottani magyarok felmenői az első világháború után emigráltak Argentínába, ahol mezőgazdasági munkákból, például erdőirtásból éltek. Néhány idősebb ember kivételével ma már szinte senki nem beszél ott magyarul. Mindkét magyarlakta városban működik az úgynevezett Magyar Ház, ahol lehetőség van arra, hogy bárki magyar néptáncot tanulhasson.
- Az apai dédszüleidről mit tudsz?**
  - Azon túl, hogy Zentán éltek, elég kevés információ maradt fenn róluk. A nagyszüleim nem meséltek a dédszüleimről.

- Chaco tartományt milyennek képzeljük el?**
  - Nem túl gazdag mezőgazdasági vidék, a területén sok bevándorló él. Főleg németek, lengyelek, ukránok, olaszok, spanyolok és ugye, magyarok lakják. Édesapám földművesként, anyukám háziasszonyként dolgozik. A Chacóban letelepedett magyar lakosságnak kettős identitása van. Egyrészt argentinok, másrészt az idősebb korosztály hűségesen ragaszkodik a magyar származásához. A fiatalok helyzete más, ők kevésbé nyitottak a magyarságuk felé.
- Történtek változások azóta, hogy Magyarország „rátok talált”?**
  - Ismertük a másik városban élő magyarokat, de nem nagyon tartottuk velük a kapcsolatot. Zsonda Márk közösség-szervező ambíciói egyesítették a két közösséget. Mióta ránk talált, a kitüntetett figyelem támogatás formájában is megmutatkozik: a közeljövőben adják át Chaco tartományban a magyar konzulátust, és Magyarország arra is tett ígéretet, hogy anyagi segítséget nyújt a két Magyar





Szeretem a Magyarországon élő embereket. Nem olyan nyitottak, mint az argentinok, azonban bármiben a segítségre sietnek, ha jobban megismernek. Mindig mondom, hogy nem menekültként akarok élni itt, csak szeretnék tanulni és az itt szerzett tudást és ismeretet hazavinni. Ha alaposan megismerem az országot, elsajátítom a nyelvet, otthon majd magyar nyelvet tanítok a helyi közösségnek. Fontos tudnom, hogy kik voltak a dédnagyszüleim, a múltjuk összekapcsolódik velem, meghatározza az életemet. A magyar történelemből főként az első és a második

Ház fejlesztéséhez. Az eddig Buenos Airesbe érkező magyar néptáncanárok végre eljutnak hozzánk is. A nyelvismeret fontos, viszont úgy vélem, hogy a néptáncismeret még jobban elvezet a gyökerekhez.

**– Honnan jött az ötlet, hogy itt tanulj tovább?**

– Az egyik ottani magyar barátom hívott el a néptánc-csoportba, örömmel mentem, hajtott a kíváncsiság, és nem csalódtam. Onnantól kezdve igyekeztem minél többet tudni a magyar kultúráról és történelemről, az interneten elérhető cikkekből tájékoztam. Az, hogy később találkoztam Zsonda Márkkal, fordulópontra volt az életemben, ő ismertette meg velünk jobban a magyar kultúrát és történelmet. Felajánlotta, segít abban, hogy egy ösztöndíj révén tanulhassak Magyarországon. 2015-ben jöhettek ide először, magyar nyelvet és kultúrát tanultam a Balassi Intézetben.

**– Az első benyomásaid pozitívak voltak az országról?**

– Szinte azonnal magával ragadott a magyar kultúra. Budapesten kívül más városokba is ellátogathattam.

világháború foglalkoztat. Ha tudom, hogy mi történt, jobban megismerem a családom történetét és önmagamot. Édesanyám argentin, az ő családtörténetét viszonylag részletesen átlátom, ezzel azonban nem elégedtem meg, az apai részt is tudni szerettem volna. Az Argentínába költöző magyarok a nulláról kezdték felépíteni az életüket. Vélhetően hasonló történt a törökvész, az első és második világháború után is a Kárpát-medencében. Kevés ország mondhatja el magáról, hogy ilyen nagy történelmi tragédiákat sikerült túlélnie, és újjáépítenie gyakorlatilag a nulláról az országot. Tetszik a magyarokban ez a fajta szívósság és bátorság.

**– Sikerült barátságot kötnöd a magyar irodalommal?**

– Tetszik, de rendkívül nehéz. A magyar nyelv nem adja könnyen magát. Elsősorban a költőket szeretem, például Petőfi Sándor és Arany János verseit. Hangsúlyozom, sokszor elakadok az olvasásukban, viszont a nyelv zenéje mindenért kárpótol. Foglalkoztat még a versek története is. Például a Tiszta szívvel című József Attila-versnek szintén izgalmas a történelmi háttere. ♦

SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

# MENNI VAGY MARADNI?

Migráció mindig is létezett, és egyaránt zajlott mindkét irányba: a politikai-gazdasági helyzet függvényében hol a bevándorlás, hol a kivándorlás volt jelentősebb. Magyarország éppen annyira célország volt (pl. a török hódítás elől menekülő délszlávok befogadásakor), mint amennyire kibocsátó (a „kitántorgó” másfél millió vagy az '56-ban disszidáló százazrek esetében). A kettő között hosszú távon fennálló egyensúlynak köszönhetően bő ezer éve folyamatosan létezik egy magyar nyelvű, magyar kultúrájú és önazonosságú Magyarország. Ha azonban akár az elvándorlás, akár a bevándorlás túlzott mértékűvé válna, az felboríthatná a társadalom, a nemzet egyensúlyát.

◆ A rendszerváltás utáni években több mint félmillió magyar vándorolt ki Nyugat-Európába, amit felgyorsított az EU-hoz való csatlakozás. Egyre több (főleg fiatal) emberben fogalmazódott meg a „menni vagy maradni” kérdése. Orbán Viktor miniszterelnök 2014-ben a Nemzetstratégiai Kutatóintézetet kérte fel arra, hogy tárja fel a szülőföld elhagyásának, a magyarok Kárpát-medencéből történő kivándorlásának jelenségét, és dolgozzon ki javaslatokat a szülőföldön való megmaradás elősegítésére. Cikkünk két, ehhez kapcsolódó kiadvány alapján készült: *Maradj itthon! Gyere haza! A Kárpát-medencei magyarok elvándorlásának és hazatérésének vizsgálata* című kutatási jelentés, valamint a fiataloknak szóló *Menjek vagy maradjak?*

## KI MIÉRT INDUL ÚTNAK?

A kivándorlásnak négy fő oka lehet, amelyek függnak az életkortól, vagyoni helyzetétől, iskolázottságtól és attól is, hogy a Kárpát-medence mely területéről tervezik a kitelepülést.

Az elsődleges motiváció megélhetés alapú, ezen belül elkülöníthetők azok, akik vagyont szeretnének

gyűjteni, s utána akár hazatérni; azok, akik életüket tisztességes (nek mondott) körülmények között szeretnék leélni; valamint azok, akik égető, napi anyagi gondokkal küszködnek. A jólét persze mindig relatív: adott korban, országban, sőt családonként is mást értenek „szegénység” alatt. Más csoportokat kalandvágy vagy ismeretszerzés ösztönöz, ezek közé tartoznak a minőségibb felsőoktatásra vágyók. A harmadik csoport, akik egyfajta mintakövetésből (divatból) távoznak. Sajnos a hazai közbeszéd és a média is felerősíti azokat a hangokat, amelyek „az itt nem lehet megélni; itt nincs jövő” típusú kijelentésekkel terelik a fiatalokat a kivándorlás felé. A médiában folyamatosan megjelenített jóléti és luxusminták beleivódnak a fiatalok gondolkodásába.

**A BÁRKI ÁLTAL ELÉRHETŐNEK SUGALLT, A NYUGATI JÓLÉTET EGVOLDALÚAN KIEMELŐ LÁTÁSMÓD MIATT SZÁMOS FIATAL SAJÁT ÉRVÉNYESÜLÉSI LEHETŐSÉGEIT JELENTŐSEN FELÜLÉRTÉKELI A REALITÁSOKHOZ KÉPEST.**





„AZ ŐSI HÁZ, AZ ŐSI FÖLD ÉPPOLY

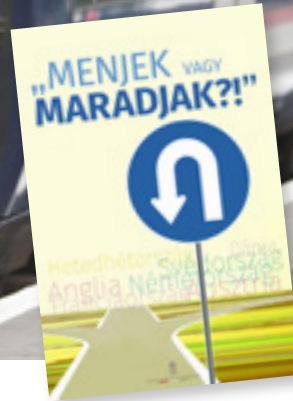
ELVÁLASZTHATATLAN TŐLÜNK, MINT TESTÜNK

VALAMELY TAGJA, MINT LELKÜNK VALAMELY RÉSZÉ.

HA MEG KELL VÁLNUNK TŐLE, NYOMORÉKOK

VAGYUNK MINDHOLTUNKIG.”

(GÁRDONYI GÉZA)



A negyedik, talán a legfájóbb migrációs nyomás a kényszer: ez gyakran menekülést jelent a kilátástalanság, a katonai behívó, az etnikai fenyegetettség elől. Ők azok (a „tisztes megélhetésre” vágyókkal együtt), akik nagy valószínűséggel nem fognak visszatérni, míg a többi csoportnál erre jó esély van.

Az utóbbi bő évtized magyar kivándorlói az itthon élő népességnél iskolázottabbak, fiatalabbak, többségében hajadonok, nőtlenek, valamelyest felülreprezentáltak körükben a férfiak, de például az Olaszországban élő magyarok 70%-a nő.

### HAZATÉRŐK

A visszavándorlásra világszinten általában a kivándorlást követően öt éven belül sor kerül, és nagyobb szerepet játszik a döntésben a küldő ország gazdasági-társadalmi helyzete, mint a befogadó országban tapasztalható körülmények. Ugyanakkor az utóbbi idők európai politikai és bűnügyi viszonyai miatt a biztonságos Nyugat víziójával is le kellett számolni.

A legfőbb hazahívó erő a család, de a maradás melletti érvként felsorakoztatható a rendelkezésre álló kapcsolatrendszer, helyismeret; érzelmi kötődés a szülőföldhöz, anyanyelvhez, kultúrához, barátokhoz és magyarsághoz; az anyanyelvi oktatás; gazdag nemzeti örökség, kultúra, a megszokott ízek; a stabil közbiztonság, politikai rend. Egy kivándorlónak számolnia kell azzal, hogy együtt fog élni az örök idegenségérzettel; fájdalomt okoz szüleinek, akik kimaradhatnak az unokákkal való foglalkozásból, segítségből. Nehéz lemondani arról, ami a miénk, legyen akár az egy táj, földdarab vagy épített örökség.

Ahogy a kutatási jelentés ajánlásában található Márai- idézetben olvashatjuk: „A haza nem csak föld és hegy, halott hősök, anyanyelv, őseink csontjai a temetőkben, kenyér és táj, nem. A haza te vagy, szőröstül-bőröstül, testi és lelki mivoltodban; ő szült, ő temet el, őt éled és fejezed ki, mind a nyomorult, nagyszerű, lángoló és unalmas pillanatokban, melyek összessége életed alkotja. S életed a haza életének egy pillanata is.” ♦

# NOVEMBERI KIMENŐ

## KESERŰ ASZÚ – BORKÓSTOLÓVAL EGYBEKÖTÖTT SZÍNHÁZI ELŐADÁS

Míg fiatalon a kalandot és a kiismerhetetlen kutatjuk az ellenkező nemben, úgy érett korunkra a biztonságot és a nyugalmat. Folyton kutatunk, kísérletezünk, alázatot gyakorlunk, elvárásokat támasztunk, s olykor még a szeretetre is jut időnk. A Hírös Gasztroszínház a legkiválóbb borok mellé a legkiválóbb irodalmi művekből válogatott a párkapcsolat bizonyos fázisait élénk táró jeleneteket. Az első fellángolás után mi lesz velünk? Nagy kortyokban gurítjuk le torkunkon a kezdetben mézédes, mára keserűvé vált aszút. Így kell ennek lennie? Derítsük ki együtt!

*Játsszák: Bata Éva és Bárnai Péter.  
Aranytíz, 2017. november 4.*



## NÁLATOK LAKNAK-E ÁLLATOK? – A KALÁKA EGYÜTTES CSALÁDI KONCERTJE

Az előadáson a több generáció által kedvelt együttes állatokról szóló gyerekdarabjait hallgathatjuk meg. A koncerten minden az állatokról szól, a hangyától az elefántig mindenféle nagyságú élőlényt – éljen bár

szárazon, vízben vagy levegőben – megénekelnek. Kányádi Sándor, Weöres Sándor, Tamkó Sirtató Károly, Csukás István, Tóth Kriszta és mások verseiben szerepel többek között a víziló, az iguána, a birka, a cinke, a gólya, a rigó, a szajkó, a tűzok, a teknős, a rozmár, a mackó és a nyuszi. A Kaláka muzsikusai bemutatják érdekes hangszereiket is, lehet együtt énekelni, szajkó módra együtt verset mondani és még közösen muzsikálni is.

*Klebelsberg Kultúrkúria, 2017. november 26.*



## JAMES NEWTON HOWARD – 3 DECADES OF HOLLYWOOD MUSIC

A „Micsoda nő!”, a „Hullámok hercege”, „Az éhezők viadala” és számos más sikerfilm zeneszerzője koncertet ad Budapesten. A színpadon több mint száz előadó lesz segítségére, a szimfonikus zenekar egy kórusal egészül ki. Egyes dalokat a vonatkozó filmrészletekkel illusztrálnak, és egy light show is érkezik a turnéval.

*Papp László Budapest Sportaréna, 2017. november 5.*

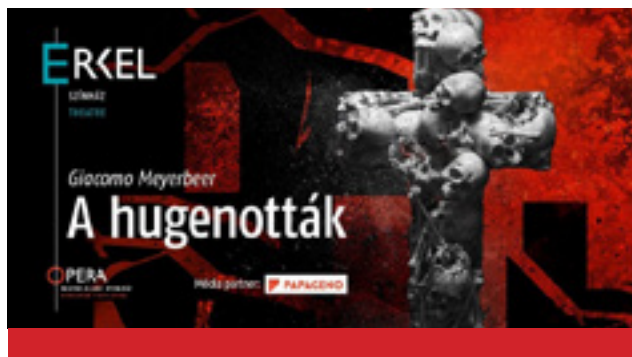
## A HUGENOTTÁK

A reformáció kezdetének 500. évfordulójáról az Operaház Meyerbeer A hugenották című operájával emlékezik meg. A történet alapjául a francia vallásháborúk egyik legszörnyűbb eseménye, az 1572-es Szent Bertalan-éji mézslárlás szolgált, amely során a Párizsba gyűlt francia



reformátusokat a király beleegyezésével lemeszárolták. A darab a francia nagyopera egyik lelegeklátásabb példája, amely 1836-os párizsi ősbemutatója után csakhamar az egész világot meghódította, és azóta is a legnépszerűbb és legtöbbet játszott művek között tartják számon.

*Erkel Színház, 2017. november 5., 9., 10.*



#### VASÚTMODELL KIÁLLÍTÁS

A program azoknak lehet izgalmas, akik érdeklődnek a modellvasutak, a legóból összerakott városok iránt. Az 1-es Villamos Klub jóvoltából többméternyi terepasztalos, működő vasútmodell-bemutató várja a látogatókat. Lesz interaktív játszóház is Thomas vasúttal és favonatokkal.

*Klebsberg Kultúrkuéria, 2017. november 3–5.*

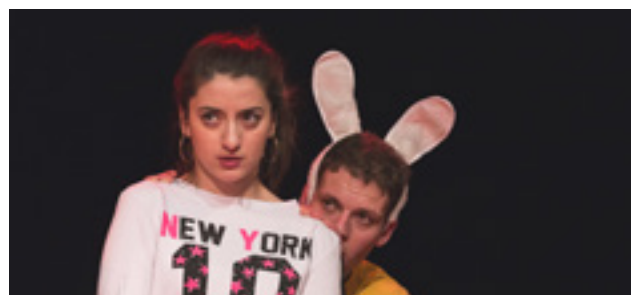


#### DUNAPART4

A kortárs magyar előadóművészeti szemlélet negyedik alkalommal rendezi meg a Trafó. A rendezvény fő célja megismertetni a Magyarországra látogató szakemberekkel a legutóbbi hasonló esemény óta bemutatott magyar előadások legjavát a legkülönbözőbb

műfajokban (kortárs színház és tánc, cirkusz, egyéb innovatív műfajok). Helyszínül szolgál többek között a MU Színház, a Stúdió K, a Szkéné Színház, de a Művészetek Palotájába vagy a Várkert Bazárba is ellátogathatnak a nézők, ahol a Nemzeti Táncszínház szervezésében lesz 1-1 előadás. A válogatásba olyan különleges, színházi-nevelési előadások is bekerültek, mint Az óriás ölelése a Kerekasztal Társulattól vagy a Peer Gynt a KÁVÁ-tól. A programsorozat alkalmat ad a budapestieknek és a fővároson kívül élőknek is, hogy pótolják azokat az előadásokat, amelyekről eddig lemaradtak.

*Több helyszínen, 2017. november 29. – december 2.*



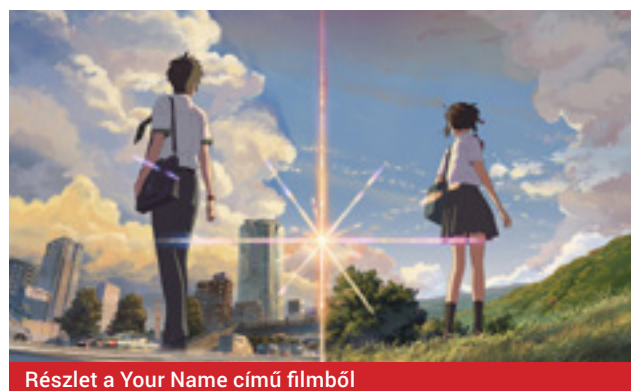
Részlet a Napraforgó című előadásból

Fotó: Dömölky Dániel

#### 15. ANILOGUE NEMZETKÖZI ANIMÁCIÓS FILMFESTIVÁL

Az Uránia Filmszínházban és a Kino moziban az elmúlt év legfrissebb és legjelentősebb animációs alkotásait mutatják be. A nyitófilm a Have a Nice Day című film-noir lesz, a fesztivál ideje alatt több mint 500 új animációs rövidfilmet és 15 egész estés mozit láthat a közönség, köztük a Your Name címűt, amely Japánban minden idők legnézettebb animációs filmje lett.

*Több helyszínen, 2017. november 29. – december 3.*



Részlet a Your Name című filmből



# KERÉK-E?

Milyen lehet kerekesszékkal közlekedni és mozgásunkban akadályozva megoldani a leghétköznapibb helyzeteket? A Corvinus Egyetem és a KézenFogva Alapítvány szervezésében jött létre az a közvéleményformáló program, amelynek során az egyetem hallgatói 24 órát kerekesszékekben töltve gyűjtöttek tapasztalatokat a mozgáskorlátozott életformáról. A program egyik eredménye a „Kerek-e?” című 25 perces dokumentumfilm.

- ◆ A Magyar Katolikus Rádió Éltre-való című műsorának szeptember 29-én elhangzott adásában Kotroczó Dóra készített interjúkat a film szereplőivel és a program résztvevőivel.

A film ötlete Letenyei Lászlótól, a Corvinus Egyetem docensétől származik. Néhány éve antropológiaórájához kapcsolódóan terepgyakorlatot kellett végeznie hallgatóinak. Két diákja, *Debreceni Dani* és *Bánki Zsolt* a fogyatékkal élőkkel szeretett volna foglalkozni. *„Azt javasoltam nekik – meséli az oktató –, próbálják ki, milyen kerekesszékekben élni. Megkeresték a KézenFogva Alapítványt, kaptak kölcsön székét, és egy hétig ebben végezték a mindennapi teendőiket. A szociofilm-órát is felvették, így kamerát is vittek magukkal. Az ötperces filmjük hatására a következő évben már tizenegy hallgató tett hasonló vállalást. Később még néhány érzékenyítő programelemet kitaláltunk. Fontosnak éreztem, hogy ha az egyetemisták erre ennyire fogékonyak, akkor ráerősítsünk, hiszen ők lesznek ennek a társadalomnak a vezető értelmiségije, és lakik hazánkban 25 000 fogyatékkal élő társunk, akire oda kell figyelni.”*

A filmben az egyetem több hallgatója szerepel. *Varga Éva* 24 órát töltött kerekesszékekben. Kísérője Seo Anna volt, aki ebben a szerepben is fontos tapasztalatot szerzett: *„Érdekes volt látni, hogy az emberek kíváncsiak, de csak akkor mertek odanézni, amikor a Vica nem látta.”* *„Anna a biztonság kedvéért volt velem – meséli Éva –, megkértem, hogy ne is toljon, hogy magamat keljen hajtani. Nem is gondolta az ember, hogy ez fizikailag milyen nehéz, egy enyhén emelkedő járda milyen izomerőt igényel! Nélküle azonban nem tudtam volna időben szólni a buszsofőrnek. Másnap egyedül vittem vissza a székét, és nehezebb volt lelkileg is, hogy nem volt mellettem a barátnőm. Nehéz idegenektől segítséget kérni és érezni, ahogy lopva figyeltek az emberek.”*

*Adámi Zsanett* paralimpikon úszó, aki szintén a Corvinus másodéves hallgatója, örül, hogy a saját korosztálya indította el ezt a programot. Arra a kérdésre, hogyan szoktak segíteni neki a járókelők, ezt válaszolja: *„Annyifélék vagyunk, hogy nem lehet megtanítani általánosságban, hogyan kell segíteni. Nincs két egyforma sérült. Sokan megkérdezik, hogy segíthetnek-e, és gyakran megsértődnek, ha azt mondom, nem. Meg kell érteniük, nekünk is kell egy kis tér.”*

Az érzékenyítő programot a Route4U ingyenes magyar mobilalkalmazás is támogatta térképes járdanavigációval és útvonaltervezővel. Az alkalmazásról *Dobai Tibor* térképész beszél: *„Ez egy világszabados, ilyen komplex rendszer máshol nem nagyon van. A budapesti belvárosi részeket felmértük, de vannak már hazai és külföldi nagyvárosaink is, például Dublinban van egy pilotprojektünk. Az adatok beszerzésében a felhasználókra, a céges és egyetemi segítségre is hagyatkozhatunk.”*

A kisfilm látható a Corvinus Egyetem és a KézenFogva Alapítvány honlapján. ◆

# ÚJPALOTAI KÉPMÁS-ESTEK MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:  
**KIKÖTŐ**

1156 BUDAPEST, SZÁRAZNÁD U. 5.

## ÁLLATEGÉSZSÉGÜGYI TÉVHITEK ÉS ROKON HIEDELMEK

Vendég:

**DR. SIMANOVSKY ZOLTÁN**

a népszerű **Zállatorvos** YouTube videók szerzője

Előadása után **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztőjével beszélgetnek arról, hogyan lesz egy praktizáló állatdokiból youtuber, és hogy hatékony ismeretterjesztő eszköz-e a humor.

Időpont:

2017.  
**11.22.**  
SZERDA

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,  
DE ELŐZETES REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:  
+ 36 1 365 1414

SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: [KEPMAS.HU/KEPMAS-EST](http://KEPMAS.HU/KEPMAS-EST)

RENDEZŐ:



» stílusos » bátor » elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



# KÉPMÁS-ESTEK CSALÁD ÉS MŰVÉSZET MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:

**VÁRKERT BAZÁR**

1013 BUDAPEST, YBL MIKLÓS TÉR 6.  
RENDEZVÉNYTEREM



Hogyan van jelen egy zenész család  
mindennapjaiban a muzsika?

Lehet-e vele nevelni, kommunikálni, gyógyítani,  
segít-e megismerni és megismertetni  
a világot és önmagunkat?

Vendégeink: **KOKAS KATALIN**

hegedűművész és két nagyobbik gyermeke,  
**Kelemen Hanna** és **Kelemen Gáspár**

Szakértő

vendég:

**Kádár Annamária**  
pszichológus

Moderátor: **Szám Kati**

a Képmás főszerkesztője

Időpont:

2017.

**11.05.**

VASÁRNAP

17 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES, DE  
ELŐZETES, VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414

SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

ONLINE REGISZTRÁCIÓ:

[KEPMAS.HU/KEPMAS-EST](http://KEPMAS.HU/KEPMAS-EST)

RENDEZŐ:



» stílusos » bátor » elkötelezett



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



EMBERI ERŐFORRÁS  
TÁMOGATÁSKÉZELŐ



SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

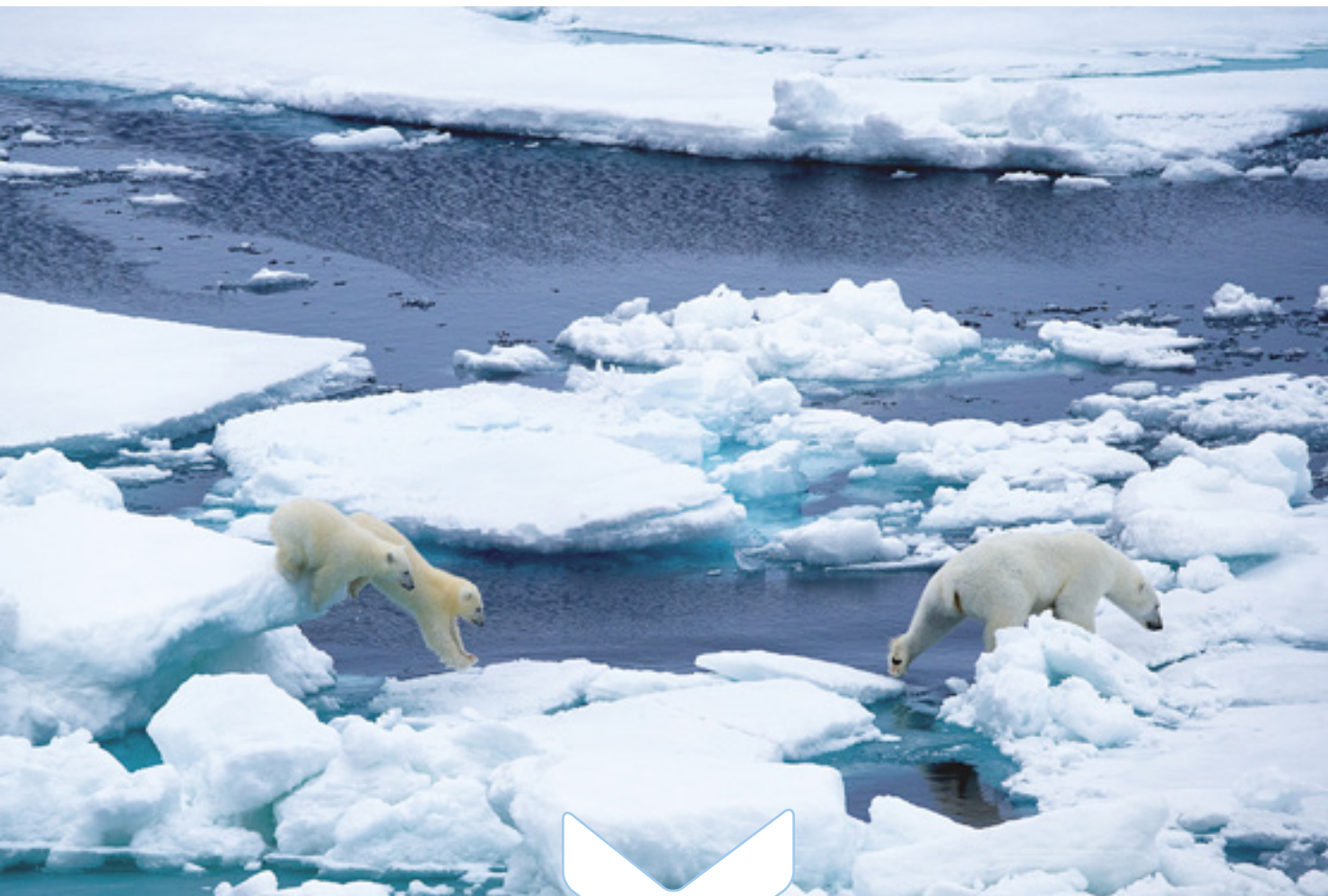
# MELEG HELYZET

Sokat beszélünk mostanában a klímaváltozásról, és a vélemények ezzel kapcsolatban eléggé eltérőek. Az nem kérdés, hiszen mérhető adatok bizonyítják, hogy a Föld átlaghőmérséklete folyamatosan növekszik. De vajon ez mennyire természetes folyamat, mennyi szerepe van benne az embernek, és milyen következményei lehetnek?

- ◆ Hatalmas jégtömbök szakadnak le az Antarktiszról, gleccserek olvadnak el, szigetek süllyednek a víz alá – valóságos katasztrófafilm, bár mi itt a kontinens belsejében ebből nem sokat érzékelünk. Tudományos körökben is vannak, akik csak legyintenek: klímaváltozás mindig volt az embertől függetlenül is, jégkorszakok jöttek és mentek, sőt, tulajdonképpen most is egy jégkorszakban vagyunk, méghozzá annak a vége felé járunk, tehát a felmelegedés teljesen természetes dolog, és már akkor is zajlott, amikor az ember még nem eregetett nagy mennyiségben üvegházhatású gázokat a bolygó légkörébe. Ez ugyan minden bizonnyal valóban így van, ám ez nem ment fel bennünket a környezetszennyezés felelőssége alól.

## ZSIRÁFOK A SIVATAGBAN

A Szahara például emberemlékezet óta sivatag – vagy legalábbis ameddig mi vissza tudunk emlékezni. Ám a területén fellelhető több ezer éves sziklarajzokon egyéb állatok mellett félreismerhetetlenül zsiráfokat is felismerhetünk. A zsiráf lombokkal táplálkozik, amelyeket a fák koronájából legel; ahol nincsenek fák, ott nem él meg. Ha az ott valaha élt emberek ismerték ezt az állatot, abból arra következtethetünk, hogy a Szahara helyén valamikor nem sivatag, hanem szavannás terület lehetett. Elsivatagosodása minden bizonnyal nem emberi tevékenység következménye volt, abban azonban már benne van az ember keze, hogy a sivatag napjainkban is megállíthatatlanul terjed, elfoglalva számtalan állat és növény életterét, de egyben magának az embernek is éhínséget okozva, a mezőgazdasági művelésre alkalmas földek csökkenése által.



### SARKI KATASZTRÓFA

A felmelegedés legnagyobb vesztese természetesen a sarkvidéki élővilág. Az Antarktison költő császárpingvineknek egyre nagyobb vándorutat kell megtenniük, hogy biztonságos, szilárd jeget találjanak a lábuk alatt a fiókaneveléshez. Arról nem beszélve, hogy a sarkvidéki tápláléklánc alapját képező alacsonyabb rendű rák, a krill lárvái a jég hasadékaiban fejlődnek, így a jégviszonyok megváltozása az egész rendszert alapjaiban rengetheti meg. Hasonlóan kaotikus a helyzet az északi sarkvidéken is, ahol a korábban elzárt kanadai tengeröblök a felmelegedés és a jég olvadása folytán elérhetővé váltak a kardszárnyú delfinek számára, amelyek korábban oda nem jutottak el. Nem tudni, milyen következményekkel fog járni, ha szembe találja magát egymással a két sarki csúcsragadozó: a jegesmedve és a „gyilkos bálna”.

### HIBRID MEDVÉK KANADÁBAN

A jegesmedvének amúgy e nélkül is megvan a maga baja. A világ legnagyobb szárazföldi ragadozójának felnőtt hímjei szinte soha nem teszik a lábukat valódi szárazföldre: az Északi-sark jégsapkáján barangolnak, amely alatt nincs kontinens, csak az óceán. A nőstények viszont kölykeiket világra hozni a szárazföldre húzódnak, amelyet az olvadás miatt egyre nagyobb távolság választ el a sarki jégtől. Délről ugyanakkor (szintén a melegedés következtében) egyre északabbra húzódnak a grizzly medvék, és a hímjeiktől elszakított nőstény jegesmedvék így velük állnak párba. Az eredmény a hibrid „grolar medve” (grizzly + polar bear), amely ráadásul szaporodóképes, így már második generációs példányai is felbukkantak. Lehet, hogy a klímaváltozás egy új medvefaj létrejöttét eredményezi majd?



### SOSEM LÁTOTT ÉLŐSKÖDŐK

Nálunk, az európai kontinentális szárazföldön azonban mindez nem testközelből nem érzékelhető. Ám a kertészkedők azt tapasztalhatják, hogy az enyhe telek miatt (még ha az elmúlt év tele szokatlan hidegeivel rácăfolni látszott is erre) áttelelnék olyan kártevők, amelyek korábban nem okoztak számottevő gondot, mert a fagy végzett velük. A kutyatulajdonosok egyre gyakrabban találhatják szembe magukat az állatorvosi rendelőkben a szívférgességre való felhívással: ezt az élősködőt egy szúnyogfaj terjeszti, amely a közelmúltig Magyarországon nem volt megtalálható, ám a klímaváltozás miatt elterjedése észak felé tolódik; elsősorban a déli megyékben élő kutyákat veszélyezteti a fertőzés, amely akár halálos kimenetelű is lehet.

### HIDEG LESZ A MELEGBŐL?

Ami talán a leginkább meglepő, az az, hogy a globális felmelegedés helyenként lokális lehűlést is hozhat. Ha a sarkvidéki jégtömegek nagy része elolvad, az óceánba kerülő nagy mennyiségű édesvíz lecsökkenti a sarki víztömegek sótartalmát. A magas sókoncentráció, amellet, hogy terített asztalt kínál a bálnáknak, amelyek a sókedvelő apró rákok miatt keresik fel a sarkkörü vizeket, egyben mozgásban tartja a meleg óceáni áramlatokat (az alacsonyabb sótartalmú víz áramlik a magasabb felé). Ha ez megszűnik, Európa atlanti partjainak kiegyenlített, enyhe éghajlata veszélybe kerül, az erre alapozott virágzó mezőgazdasággal együtt. Dél-Anglia, Észak-Franciaország, Hollandia vagy Belgium éghajlata olyanná válhat, amelyet meghatároz a földrajzi szélességi kör, amelyen elhelyezkednek – az pedig csaknem azonos Moszkváéval... ♦



A melegebb, hosszabb nyarak következtében újabban kikelnek hazánkban egyes idegen tájakról származó teknősfajoknak a szabadban lerakott tojásai. Így az észak-amerikai ékszerteknősöké is, amelyek az őshonos mocsári teknősünk fennmaradását veszélyeztethetik.

Egy skóciai kutatás szerint a klímaváltozás következménye, hogy egyes vándormadarak túl korán indulnak el haza, és érkeznek meg a fészkelőhelyeikre, amikor még nem áll rendelkezésükre elegendő táplálékforrás.

A felmelegedés megváltoztathatja az erdők oxigéntermelését is. A növények légzése, éppúgy, mint az állatoké, oxigént fogyaszt, és szén-dioxidot termel. A fotoszintézisük viszont több oxigént termel, mint amennyit fogyasztanak.

Ám ha a levegő melegszik, a fák légzése fokozódik („lihegnek”), és könnyen megfordulhat a helyzet: egy idő után több oxigént fognak fogyasztani, mint termelni.

A halak változó testhőmérsékletű állatok, ha a környezetük melegszik, a testük is melegszik, így anyagcseréjük fokozódik. Kopoltyúik azonban egy idő után már nem bírják tartani ezt a tempót, és oxigénnel ellátni a testet. Egyes előrejelzések szerint a klímaváltozás hatására a tengerek halállománya akár 30 százalékkal is csökkenhet.



JÓSZOLGÁLAT  
díj | 2018

## A CSELEKVÉS DÍJA



## FELISMERED A JÓSÁGOT? JELÖLD A JÓSZOLGÁLAT-DÍJRA!

A díj a szociális területeken kiemelkedő és példaértékű munkát végző szervezeteket, valamint önkéntes segítőköt és közösségeket keresi és díjazza országos felterjesztések alapján.

Keress fel a budapesti Március 15. teret, ahol szabadtéri kiállításon találkozhatasz a 2017-es év díjazottjaival!

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ:  
2018. JANUÁR 31.

TOVÁBBI RÉSZLETEK:  
[WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELOLES](http://WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELOLES)



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
TERMÉSZETKÖZELBEN

# EGY CSILLAGOS NAP...

## ...egy év alatt

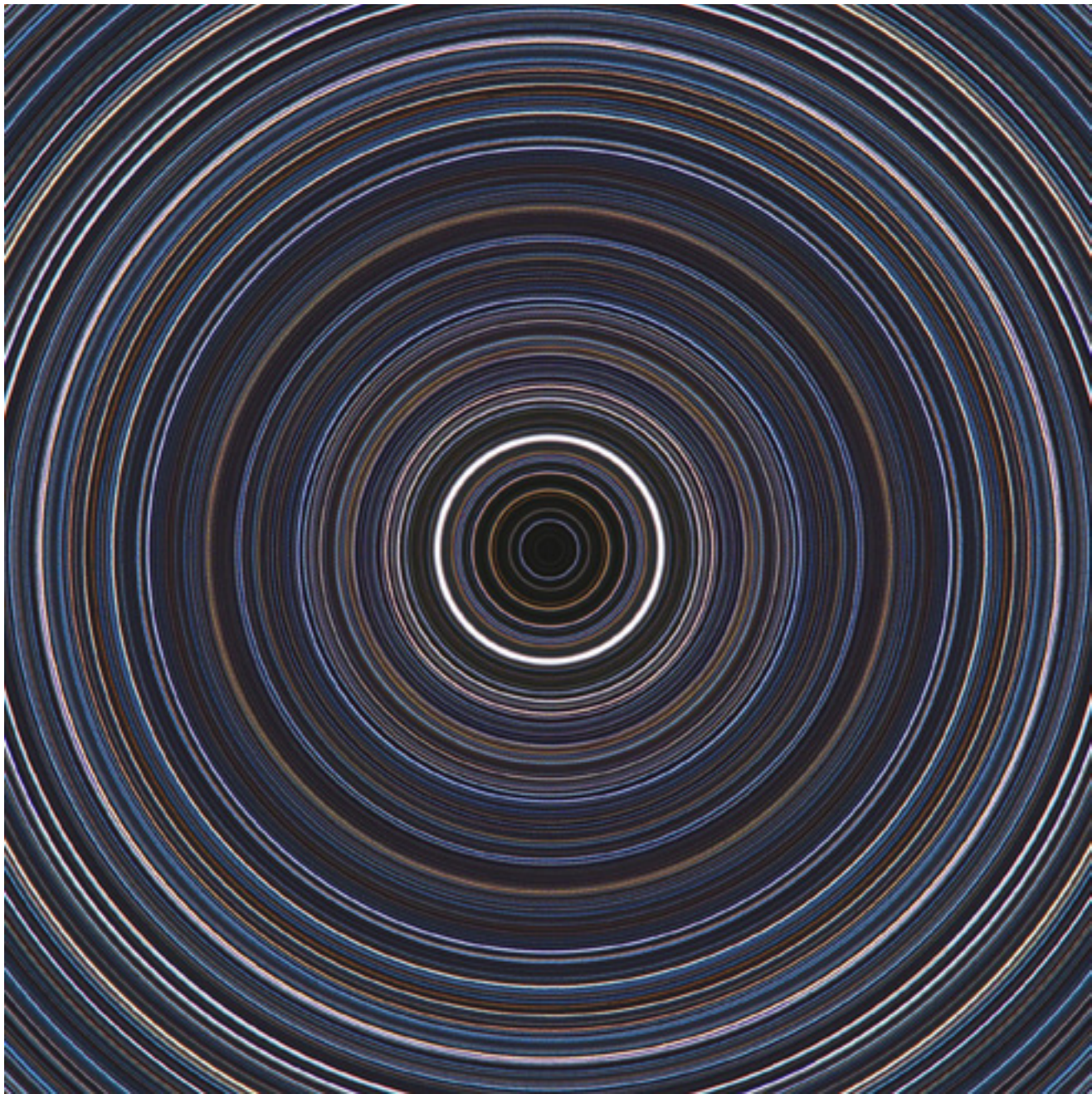
A sziderikus idő egy olyan időskála, amely a Nap helyett az állócsillagokhoz viszonyított Föld forgásának ütemén alapszik. A csillagászatban használják annak érdekében, hogy a távcsövet folyamatosan egy megadott irányba lehessen beállítani, például egy adott csillag megfigyelésekor.

◆ A hétköznapi időszámításban elterjedt szoláris nap helyett az asztrofotósok is ebben az időszámításban dolgoznak, a sziderikus időben mért napot csillagnapnak is szokás nevezni. **Papp András** fotós itt látható felvétele egy teljes csillagnapot mutat. Ezt a sarkköröktől északra lehet megfigyelni és lefotózni, ott fordul elő ugyanis, hogy bizonyos napokon az éjszaka 24 óránál is hosszabb, azaz a nap a horizont alatt marad. Ezt a helyszínen „játszi könnyedséggel” le lehet fényképezni, elég 24 órán át – pontosabban 23 óra, 56 perc, 4,0916 másodpercen keresztül, ennyi egy sziderikus nap átlagos hossza – állványról exponálni. A csillagok ezalatt koncentrikus köröket karcolnak a kamera érzékelőjére.

A magyar fotós viszont Veszprémvarsányból oldotta meg a feladatot! „Sokáig gondolkoztam azon, hogyan fotózhatnék le egy teljes csillagnapot úgy, hogy ne kelljen a sarkkörre utaznom. Hosszú, kudarcokkal teli kísérletezés után végül rájöttem a helyes beállításokra, és apró részleteiben megörökíthettem az eseményt” – nyilatkozta Papp András az Év Asztrofotósa 2017 (Insight Astronomy Photographer of the Year 2017) szervezőinek. A rangos megmérettetésen Andrást különdíjjal jutalmazták fantasztikus, absztrakt felvételéért.

„Egy csillagos nap” című képét 287, egyenként 300 másodpercig exponált fényképből állította össze, azaz közel egy éven át fényképezte a sarkkörön egy napos eseményt. ◆







*Ajándékozzon pihenést,  
kikapcsolódást és életre szóló  
élményeket Karácsonyra!*



## ÉLMÉNYEK AJÁNDÉKBA!

**Tegye a fa alá szállodánk ajándékutalványát,  
lepje meg szeretteit  
egy Hotel Kapitányba szóló üdüléssel!**

Kollégáink az alábbi elérhetőségeken:  
sales@hotelkapitany.hu, +36 87 550 166  
örömmel segítenek akár személyre szabott ajándékutalvány  
összeállításában is!

**Nálunk minden nap új élmény Vár!**



**Hotel Kapitány**★★★★superior **Wellness**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167  
E-mail: sales@hotelkapitany.hu • foglalas@hotelkapitany.hu • [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)

A BIBLIA A MAGYAR  
KÉPZŐMŰVÉSZETBEN

# ÉG ÉS FÖLD KÖZÖTT

VÁRKERT BAZÁR

Testőrpalota

Múzeumpedagógia

Tárlatvezetés

Kísérőprogramok

2017.10.15.

2018.01.14.

[varkertbazar.hu](http://varkertbazar.hu)

REFORMÁCIÓ  
500



DEBRECENI REFORMÁTUS  
HITTUDOMÁNYI  
EGYETEM



EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

# ZAMPEX

stílusos, bátor, elkötelezett



## TÖRÖCSIK FRANCISKA

„HANNUS, A HÚGOM  
EGYSZERRE VÉGZI  
A CORVINUS EGYETEM  
MARKETING SZAKÁT ÉS  
A BARTÓK KONZI JAZZ ÉNEK  
SZAKÁT, SZÓVAL RÉSZBEN  
HASONLÓ TERÜLETEN  
MOZGUNK. MINDENBEN,  
AMIBEN TUDJUK, TÁMOGATJUK  
ÉS SEGÍTYÜK EGYMÁST.”

nka

Nemzeti Kulturális Alap