

# KÉPMÁS

2018  
06

stílusos, bátor, elkötelezett



AZ ÉLET A LEGIZGALMASABB SZÍNHÁZ

TORDAI TERI ÉS HORVÁTH LILI

795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002



# OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

## KÉPMÁS MAGAZIN-ELŐFIZETÉSEK:

**ÉVES ELŐFIZETÉS** (nyomtatott):  
9540 Ft helyett **6900 Ft**

**TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉS**  
(nyomtatott): 12 000 Ft

**MEGRENDELHETŐ:**  
[kepmas.hu/elofizetes](http://kepmas.hu/elofizetes)

**ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS**  
(1 digitális + 1 nyomtatott példány)  
12 360 Ft helyett **10 290 Ft**

**MEGRENDELHETŐ:**  
[digitalstand.hu/kepmas](http://digitalstand.hu/kepmas)



**A 100 oldalas havilapot keresse az újságárusoknál,  
vagy fizessen elő könnyen és gyorsan! [kepmas.hu/elofizetes](http://kepmas.hu/elofizetes)**



## TORDAI TERI ÉS HORVÁTH LILI A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Pácza Tamás

SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

### ÉGBE NYÍLÓ FOLYOSÓK

Csak kilenckor kezdtük a fotózást, ezért volt még időm, gyalog indultam át a parkokon. Rég jártam erre. Közlekedtem a „gumihintás” játszótérhez a munkába és iskolába igyekvőktől magára hagyott lakótelepen. Óvatos kíváncsisággal, mintha évtizedekkel ezelőtt eltett dobozt bontogatnék: hátha mégsem az lesz benne, amit benne hagytam.

A hatalmas, láncon lógó kerékgumikat nem is találom, de érzem a csimpaszkodó gyerekezemre tapadt vas szagát, ahogy a fák illatával keveredik. A fák a régiek. Az egykori csúszda helyén, amelynek gyerekhátsókkal lesikált betonja alól átütött a fémgerinc, színes fajtékok. A tér bekerítve. Pontosan úgy, ahogy Vera néni szavai rajzolták ki a napköziseknek a legális játéktér: azon kívül tilos volt bóklászni. Néha azért megtettem, mert varázslatos csábereje volt a tízemeletes paneleknek a vakfolyosókkal, ahova konyhaablakok nyíltak. Borzongató, de izgalmas volt fölnézni az égbe nyíló alagútra. Ezekben a házakban a „menő lányok” laktak, akiket leengedtek estig bandázni, aztán később diszkóba, presszóba jártak, ahova én sose mehettem. Mintha a gyerekkorom e bekerített térből való kifelé vágyakozással telt volna. Ma sem tudom, a felnőttek homlokráncolása vagy a saját félelmem tartott-e mégis vissza.

Az egyik panel aljában kis cukrászda. Kiülök az árkádok alá. Hatsávós, zsúfolt úton csordogálnak előttem az autók, nem érzem a szmogot, elnyomja a frissen nyírt fű és az előttem párolgó kávé, süt rám a kora nyári nap. Talán a reggeli edzés után felszabaduló endorfinok teszik, talán az, hogy végre szabadon bebarangoltam a tiltott helyeket – tökéletes pillanat ez, a lelakott panelek, hámló plakátok, pöfögő autók között. Talán mert levontam mára a kis napi okosságát, hogy nem a külső tér határozza meg a világ tágasságát, és hogy ez a mai nap is tele van lehetőségekkel. Kezdődik az interjú. Még küldök valakinek egy SMS-t, akivel tegnap késő estig beszélgettem, hogy „ez a nap szép lesz”, és indulok.





JELENLÉT  
22



TANDEM  
24



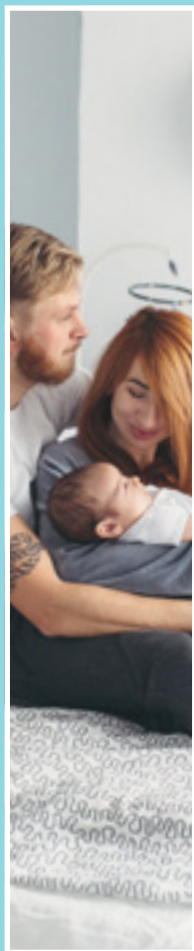
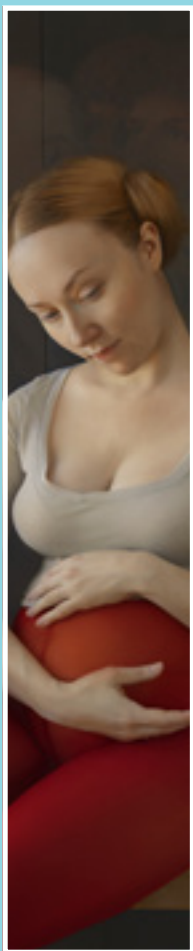
TÜKÖR  
50



HÁZITREND  
64



KIMENŐ  
92



## IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.  
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logódi 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, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fodor Zsófia, Gábos Katalin, 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, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kölnai Livia, kolnei.livia@kepmas.hu • 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, tördelészerkesztő: Légár Béla  
Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@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 Media Kft., Magdó Emil, Simon Andrea • Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235  
Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.  
Következő számunk 2018. június 30-án jelenik meg.  
A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma, Nemzeti Kulturális Alap  
**Hirdetési felület értékesítő: LifeTime Media – Miczinkó Katalin – miczinko.katalin@lam.hu**  
A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.  
A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siconact Kft. biztosítja számunkra.



## KÉPMÁS

Ölelésben

Interjú Horváth Lilivel és Tordai Terivel 6

## RIPORT

A Jóisten kikerüli Szendrőládát 14

## MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A szegények orvosa 18

Félsz a modern jövőtől? 20

## VILÁG-KÉP

A bűnös 22

## A CSALÁD MESÉJE

Édeshármasban 2. 24

## CSALÁDI TÖRTÉNETEK

A kastény ura 26

## HÁRMAS KÖTÉS

Kamaszkaland külföldön 28

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

33

A fény felé 34

A szegény csapdjában 38

## KÖZVILÁGÍTÁS

Tudományosan bizonyított? 42

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Szülői terhek – gyerekvállon 44

## TANÁROK TITKOS ÉLETE

Az vagy, amit teszel 48

## A SZALON

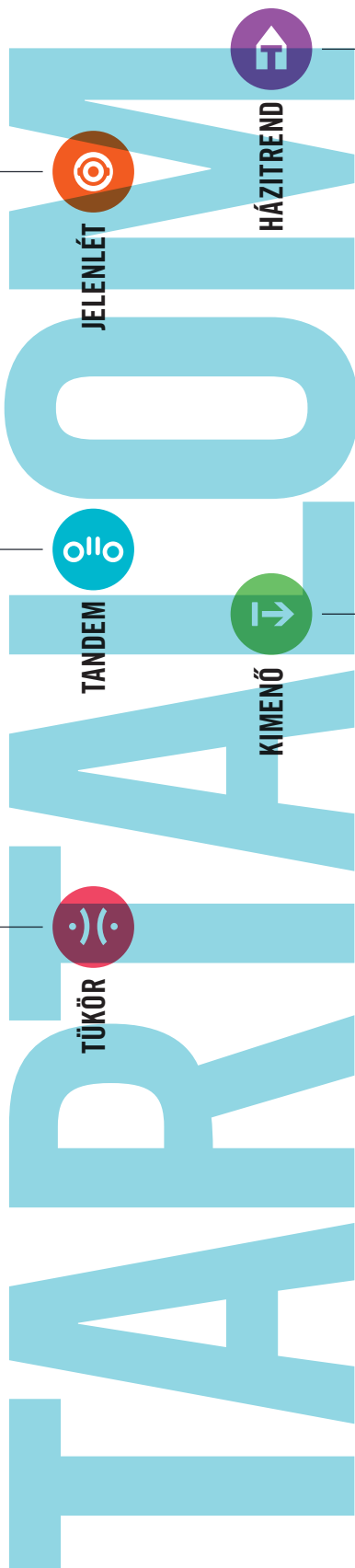
Viselj kultúrát! – Nyári ruhakörkép 50

## A SZALON

Trendelőrejelző nagymamák 52

## BEMELEGÍTÉS

Köteleződjünk el önmagunk mellett! 54



## RENDELŐ

Melegen ajánljuk 56

## UTÁNAJÁRTUNK

Paradicsomgyilkosság a hűtőben 58

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Ízesen, csomborból 62

## ÍRÓ A KONYHÁBAN

Karamellás kakas 64

## ZÖLD MOZAIK

66

## KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A gyerekkeltető különös története 70

## IKERTÜKÖR

Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával 72

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Szélfútta levél 74

Nem ciki néptáncosnak lenni

Interjú Zsuráfszky Zoltánnal 76

## ARANY 200

80

## FRISS FORGÁCSOK

Tökéletesség és egyéb szöszök 82

## JÚNIUSI KIMENŐ

84

Egyszer volt, hol nem volt...

88

## VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Versenyben az élővilág 92

## TERMÉSZETKÖZELBEN

Éhezők viadala 96





SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
KÉPMÁS

KÉPEK –  
EMMER LÁSZLÓ

# Ölelésben

Az anyák napi számba szerettem volna interjút készíteni **Tordai Teri**vel és **Horváth Lili**vel, de bemutatói miatt Teri nem ért rá. Nemrég a „Nőből is megárt a nagymama” című darabban láttam őket. Az anya-lánya duett az elszakadás, a „kiürült fészek” és az „önálló életkezdet” konfliktusait mutatja be sok humorral, ismerősen csengő mondatokkal, és van a darabban valami a színházi kapcsolatterápián, a szórakoztató görbetükrön túl is. Amit talán a legnehezebb színpadra vinni, sőt, megélni sem könnyű. Segítő, de nem tolakodó, elfogadó, de nem vak – szeretet. Ami nem csak színészi kellék. Követem, ahogy az interjúhoz Lili heteken át egyeztetni velünk Teri programját, gondoskodó, tiszteleteli, de nem humortalan odafigyeléssel. Hallgatom, ahogy Teri beszél a lánya tehetségéről – amíg ő nem hallja, mert sminkelik –, arról, mennyire becsüli azért, hogy három gyereket vállalt. Látom, hogyan maradnak benne mindketten otthonosan és jóleső nyugalommal a címlapfotózáshoz beállított ölelésben.

- ◆ Teri nem kér sminket és fodrászt, maga szereti megoldani. Ezért, amíg Lili készül, beszélgetni kezdünk. Percről percre meglep. Azzal, hogy nemzetközi karrierrel a háta mögött, friss Kossuth-díjként legfeljebb csak önironikus megjegyzéseiben jelenik meg a maníros művésznő. Hogy közvetlen és figyelmes: név szerint emlékszik a stylistra, akivel húsz éve dolgozott egyszer, és interjú közben is módot talál rá, hogy megdicsérje a külsőmet, a műveltségemet, sőt, amikor egy kollégája valahogy szóba kerül, mint nem túl kedves interjúalany, érzékenyen megvédi őt, a színésznői rivalizálás árnyéka nélkül: „Biztosan a betegsége miatt volt ilyen. Nem tudnám ezt, ha nem történnék meg velem tavaly a csípőprotézis-műtét. Ilyenkor olyan mértékben kell magadat összeszedni, annyira magadra kell koncentrálni, hogy nem tudsz osztogatni. Soha annyi helyes férfit nem szólított meg, mint amikor elkezdtem mankóval járni, hogy milyen bátor vagyok, hogy ezt vállalom.” Amikor megkapta a Kossuth-díjat, egy villáminterjúban azt mondta, a mosolyát tudja adni a fiataloknak. Erről kérdezem.

– A mosoly és az odafigyelés nagyon fontos a fiataloknak, és az is, hogy meghallgasd őket. A tudálékos öregeket, akik állandóan nagy életbölcsességekkel traktáltak, én sem szerettem annak idején. Ráadásul engem nagyon érdekel, mit mesélnek. Mert megöregszel, de a kíváncsiság nem múlik el, legbelül tudni akarod, mi történik. Olyan érdekes ez a világ! Az öregség ajándék, lehetőség, hogy még mindig rácsodálkozhass a világra. Egyetlen dologban van bennem irigység: ha látok házaspárokat 30–40–50 évig együtt élni. Csodálom őket, hogy milyen szépen meg tudták csinálni a közös életutat. Én Lilire vagyok büszke. Szerintem az nem semmi, hogy egy ilyen világban három gyerek számára meg tudja teremteni azt a szeretetet és honi meleget, hogy szabadok is lehessenek, és mégis megmaradjanak a gyökereik. És ezt ő tudja.

Én Egerben nőttem fel, minden alapdolgot, a természet, a virágok, az emberek szeretetét, a pontosságot abból a kisvárosból hozom. Nekem már Pest is távol volt, és akárhol fordultam meg a világban, hiába voltam sikeres, hiába szerettek, elveszettnek éreztem magam, mert nem volt meg a sarki hentes, a tanító nénim, az uszoda, ahol megtanultam úszni... Egy ilyen kis országban talán nem fér el ennyi tehetséges ember, menjenek hát ki, hódítsák meg a világot, szerezzenek tapasztalatot, adjon nekik lendületet a szabadság tudata, a választás lehetőségének öröme! Ha ez megvolt, később nem irigykedünk, nem sóvárgunk mások élete után, hogy mi lett volna, ha... Minden döntésben benne vagyunk mi magunk is. Felelünk az életünkért.

### – A Kossuth-díj is egyfajta visszajelzés, hogy érdemes volt hazajönni?

– Világpolgárként érezhetjük magunkat boldognak, de olyan mélyek a gyökereink, hogy bárhol vagyunk a világban, soha nem felejtjük el. Nagy öröm a díj, mert nem egy szerepnek vagy produkciónak szól, hanem lassan 56 évnek, hiszen 20 éves korom óta dolgozom. Lili hívott fel telefonon, mert ő fogadja az e-mailjeimet. „Ó – mondom –, viccelsz!” Remélem, hogy a mennyből anyukám is látja, és örül neki, de ilyenkor az ember már visszafelé gondolkodik, nem a felmenői jutnak eszébe. Lili volt ott velem a Parlamentben, és az járt a fejemben, hogy egyszer majd az unokáimnak is fontos lesz.

## A FIATALOK TOMBOLJANAK, KERESGÉLJENEK, DE AZ ÉN GENERÁCIÓMNAK MÁR NEM EZ A FELADATA.

Nem most, mert a kamasz gyerekek még a saját sikereikkel vannak elfoglalva, ez így természetes. De egyszer majd megértik, hogy mennyi munka van benne, amíg valaki megkap egy ilyen díjat. Át kell adnunk nekik azt az üzenetet, hogy olyan pályát kell találniuk, amelyben örömet lelnek, és amiért lelkesen és sokat tudnak dolgozni. Nagyon jólesett, hogy a díjátadó után Törőcsik Mari is felhívott – ez az egyik fontos dolog, amit tőle lehet megtanulni: ő figyelt mindig a legszebben a kollégákra, fiatalra, idősre, az öltöztetőnőtől a világosítón át mindenkire. Ő volt szociálisan a legérzékenyebb. Eszembe jutott a szakmai tanárom, Pártos Géza, és Vámos László is, aki beszédet tanított. Az, hogy milyen óriási műveltséget kaptunk a főiskolán, akár színházból, akár zene- vagy művészettörténetből. Mindenki más akolból jött, én nem voltam pesti, nem vittek az Operaházba, de jó emberekre tudtam figyelni, szívtam magamba mindazt, amit megtanulhattam tőlük.

Tisztában vagyok vele, hogy amit én képviselek, ma nem feltétlenül trendi, én már kimentem a divatból. De szórakoztató érzés, hogy azért még hatással vagyok a környezetemre. Mint amikor találsz a szekrényben egy régi ruhadarabot: a gallérja tetszik, az öve nem, ezt megtartod, ezt már nem hordom – az én figurámban is találnak talán olyasmit, amit követni lehet. Ha például a hároméves unokám meglátja, hogy veszek egy könyvet, ő is elővesz egyet.







## JÁTSZOM, HA A SZÍNPADON VAGYOK, HA A GYEREKEKKEL FOGLALKOZOM, MOST PEDIG ÉPPEN FOTÓZÁST JÁTSZUNK.

– Mostanáig azt hittem, hogy a filmekből ismert arisztokratikus, kicsit hideg szépség közel áll az igazi Tordai Terihez. Egy tévés beszélgetésben hallottam, hogy ez a nagymamától ellesett karakter. Az életben is fontosak ezek a női minták, vagy inkább a szerepekbe épülnek be?

– Az élet a legizgalmasabb színház, mindenki számára játéklehetőség. Minél több hatást engedsz át magadon, annál inkább benne maradsz az igazi életben. Nemcsak a divatban igaz ez, hanem így van ez észben, dinamikában, léleekben. A környezetemben élők mindig erőt adnak, szeretek köztük közlekedni, figyelni, tanulni. Persze, időskorban az őszinteséggel sem árt vigyázni, de a kapcsolat borzasztóan fontos. Én sosem akartam királynő lenni, legfeljebb második vagy harmadik udvarhölgy. Ha balett-táncos lettem volna, nem szólót szerettem volna táncolni, hanem pa-dö-dőt.

– Ha már a divatot összehoztuk a lelki attitűddel: mindig magát sminkeli, ahogy most is, a fotózáson, nem kér fodrászt sem. Miért?

– Ebben öntörvényű vagyok. Mert meg kell szokni egy arcot. Ismerem a lefelé álló szemem, tudom, mit érdemes kiemelni és mit eltakarni. Ezt nagyon megtanultam, ez is a szakmámhoz tartozik.

Ahogy az öltözködés is. Nagy szemeket meresztünk, amikor két beállítás között Teri közli, hogy most kockás inget veszi föl egy virágos kendővel. És működik!

– Színészként is öntörvényű?

– Nem, a karakteremet úgy gyurmázhatja a rendező, ahogy akarja, bírom a kritikát, és rugalmas vagyok. Igyekszem nyitottan élni, odafigyelni másokra és az apró örömekre. Korábban arra számítottam, hogy bolond nagynéniket fogok játszani idős koromra, de most más a divat. Esztergályos Cilivel játszunk például a Zserbótangót, élvezzük, hogy két teljesen különböző színésznőkaraktert alakítunk, akik vitatkoznak, gyűlölködnek, de nagyon szeretik egymást. Fantasztikus, hogy egyszerre kaphattunk Kossuth-díjat is.

– Mintha az utóbbi szerepei közelítések lennének egy-egy kapcsolatra, kevés szereplővel. A Zserbótangó mellett ilyen A Szkalla lányok, a Nőből is megárt a nagymama...

– A Szkalla lányok azért jött létre, mert Béres Ilivel együtt végeztünk a főiskolán, és korábban csak a Csütörtöki hölgyekben játszottunk együtt, szerettünk volna valami mást is. Radnóti Zsuzsa, Örkény özvegye ajánlotta a Macskajátéknak ezt a „házikonzertesített” változatát, amelyet Berényi Gábor írt át. A darab a két nővére fókuszál. Szeretjük nagyon, és a közönség is. Aki olyan sokat filmezett, mint én, annak nem csak a nagy színházi távolságok léteznek, nyugodtan nyújtja a ráncait, a könnyeit. Én is szeretek igazán közel menni. De például A kőszívű ember fiait is játszunk, teltházzal. Jókai-szöveg gyönyörű lányokkal, izgalmas fiúkkal, vívással, harccal, Tolcsvay zenéjével. Az első sorokban kilenc év körüli fiúk ülnek, akár a középső unokám. És ezek a fiatalok, akik valószínűleg egész nap a telefont nyomkodják, a végén 15 percig állva tapsolnak, mintha csak beatkoncerten lennének. Nagyon értékes előadás, Baradlayné játszom, és a legfontosabb mondatom ez: „Azt nem engedhetem, hogy mindhárom fiam hazájától elidegenedjék.” Ez a mondat még a '60-as években sem szólt ekkorát! A mi színházunk, az Újszínház, arra esküdött föl, hogy csak magyar darabokat játszik, és látható, hogy ennek van közönsége. A színészek elismerik egymást, jó bemenni a munkahelyre. Közben pedig szeretem, amit a többi színház csinál, izgatnak az érdekes kísérletezések, de hiszek abban, hogy Picassót akkor érted és élvezed, ha előtte Munkácsyt is megértetted és megszeretted.

# NE IS VÁRD, HOGY MAJD VALAKI AZT MONDJA, MILYEN JÓ ANYUKA VOLTÁL, MILYEN JÓKAT FŐZTÉL! CSAK AZ A FONTOS, HOGY MILYEN ANYUKA VAGY MOST.

## – Nem lenne kedve egy kis Picassóhoz is?

– Az elsők között voltam benne Jancsó darabjaiban, ráadásul férfiszerepet játszottam, én voltam a Hasfelmetsző Jackben Watson. Sherlock Holmes, vagyis Major Tamás mellett, tolószékben mondtuk a párbeszédet. Gaál Erzsivel, aki jóval megelőzte a későbbi Zsótér-vonulatot, sokat dolgoztam, például az Éjjeli menedékhelyben, lila patkányokkal a színen. Szóval, benne voltam az alternatív produkciókban, tudom, hogy mit akarnak a fiatalok, és értem is a törekvéseiket. Mostanában azonban inkább azt szeretném – talán hiúság ez –, hogy egy jópofa, idős hölgyet lássanak bennem, nem vágyom annyira az alternatív színházi szerepekre. Megvolt az a szerelem is. Most már fontosabb, hogy inkább nevensenek rajtam, és legyenek szerethető, idős ember.

## – Hiúságnak nevezi, de nem lehet, hogy valójában az is fontos Önnek, hogy értéket, ideálokat és reményt adjon a közönségnek, ne csak kérdéseket, kételyeket?

– Ezt okosan mondod. Nem akartam kritizálni az alternatív szemléletet, de az az igazság, ha engem földegesítenek, és rosszkedvvel megyek haza, én már nem tudom ezt visszabilenteni magamban, mert túlságosan mélyen érint. A fiatalok tomboljanak, keresgéljenek, de az én generációmnak már nem ez a feladata.

## – Mi ad erőt ehhez a feladathoz?

– Sok nehézség volt az életemben. A magam sikertelenségének éltem meg, amikor szétment a házasságom. Válás után teljesen gyökér nélkül maradtam. Anyám már nem élt, a családom szétesett, Lilire sem akartam terhelni a problémámat. A ferenceseknél, a pasaréti közösségben nyertem vissza a lelki békémet. Gyerekkoromban megkereszteltek, Egerben elsőáldozó voltam, aztán bér mállkoztam, de nem voltam igazán hívő. Mégis, amikor szükségem

volt rá, az Isten csinált rendet az életemben. Ez ajándék, senkire nem kényszeríttem rá, de nekem tartást ad, megkönnyíti a hétköznapjaimat. Mintha lenne az életemben egy családfő, akihez mindig fordulhatok a gondjaimmal. Emellett anyámmal, nővéremmel, mindenkivel beszélgetek gondolatban a mai napig, emlékszem rájuk, a gesztusaikra, a mondataikra. Azt szeretném, ha majd 120 évesen – ennyit adok magamnak – meghalok, rám is emlékezzenek az unokáim, hogy jaj, a Teri ezt mondta, neki ez az előadás tetszett. Most valahogy kerek az életem, és kérem a Jóistent, hogy tudjak adni a környezetemnek.

Arra gondolok, hogy a szokásos hatoldalnyi interjú már szinte kész, és Lili még szóhoz sem jutott. Persze nem kizárt, hogy ebbe nőtt bele, hiszen egy sikeres színésznő – bármennyire is jó anya – valószínűleg akkor is árnyékot vet a lányára, ha az ugyanolyan szép és tehetséges. Lili leül mellénk, és miután biztosítja Terit, hogy majd elkéri tőlem a szöveget és átolvassa, kettőjük új darabjáról kezdünk beszélgetni.

## – Tart még az életetekben is az az elszakadás, amiről a darab szól?

**Lili:** Én ezt nem nevezném elszakadásnak, hiszen a kapcsolat tovább él, csak változik.

**Teri:** De bizony, ez elszakadás, és tart, nagyon sokáig. Ugyanezt fogod érezni te is, amikor a három fiókád kirepül a fészekből...

**Lili:** De aztán visszajönnek...

**Teri:** De az már nem ugyanaz. Egyszer csak azt veszed észre, hogy hú, de hátrébb kell lépni! Hú, de nem szólhatok bele a lányom döntésébe!

**Lili:** Az már előfordult velem is, hogy mondtam: kisfiam, hívj föl mindennap a táborból! Tudom, nem szép dolog, hiszen minek is hívna, ha jól érzi magát, de nekem jólesik.

**Teri:** Ha egy gyerek elköltözik otthonról, az hirtelen

kupán veri az embert. Viszont ne is várd, hogy majd valaki azt mondja, milyen jó anyuka voltál, milyen jókat főztél! Csak az a fontos, hogy milyen anyuka vagy most.

### **– Lili, először két fiad született egy olyan családban, ahol a női vonal a meghatározó.**

**Lili:** Nők között nőtem föl, meg kellett tanulnom a férfivilágot, meg kellett szoknom, hogy másképp kell szólni, kérni, dicsérni. Az is nagy ajándék volt, hogy a harmadik kislány lett.

**Teri:** Lili a gyerekek születése után határozottabb lett. Nehéz egy ismert ember mellett fölőlni, ennek nem örülnek a gyerekek, amióta viszont három gyereke van, megerősödött az önbizalma.

### **– Édesanyád hivatásán keresztül szeretted meg a színészmesterséget?**

**Lili:** Nem a művészöltözben nőtem föl, nem voltam szereplős kislány. Egyszer megkértek, hogy szinkronizáljak egy egymondatos szöveget, azt sem akartam. Szépen mondtam verset, ezért elvittek Földessy Margit-hoz, és ott mindent megtanultam, de később döntöttem el, hogy színésznő leszek, mintha a gének efelé löktek volna. Nagyon sikeresen indult a pályám, hamar Jászai-díjat kaptam. Talán az utolsó voltunk, akik még ugyanúgy ismertük meg a szakmát, mint Mamáék. Hamar leszerződöttünk egy színházhoz, izgatottan néztük a próbatáblát... kicsit fájlalom is, hogy mindez megváltozott.

**Teri:** Egy színész szülő sem örül annak, ha a gyereke színész akar lenni, mert egy harcos élettellel kell szembenéznie. De ha Lili boldog, akkor le fog küzdeni minden akadályt, mert tehetsége, az van. Ha együtt játszunk, el is felejtjük, hogy anya és lánya vagyunk, egymásból tudunk játszani. Lili Földessy Margitnak rögtön a kedvence lett, hívta is tanítani. Hihetetlen adottság az, ha valaki hatással tud lenni a 6–12 évesekre, és meg tudja erősíteni őket abban, kik is valójában.

**Lili:** Mindig sokat terelgettem az unokatesóimat, és volt érzékem a pedagógiához, láttam, hogy hatással tudok lenni a gyerekekre. A gyerekeim és később a tanítás sokat hozzátett a kommunikációmhoz, a színészethez is. A tanítás is genetikai örökség lehet, hiszen Lili mami, a nagymamám is tanított. A Lili Suliban föl szabadulnak a gyerekek, mert azt érzik, hogy itt nincs jegy, lehet viccelni. A teljes elengedettségre, az önfeledt játék kulcsélmény. Fantasztikus az a szabadság, amit ez

a szakma adni tud! Játsszom, ha a színpadon vagyok, ha a gyerekekkel foglalkozom, most pedig éppen fotózást játszunk. Színes, mindig változó feladat ez, amit nagyon szeretek, még ha hiányzik is belőle az a biztonság, amit egy nyolcórás munkahely ad.

### **– Anya-gyerek kapcsolatban magasan van nálatok a mércé. Úgy érzed, lehet ilyet három gyerekkel is fenntartani?**

**Lili:** A kicsi lányom még nagyon kötődő, a fiúk közül hol egyik, hol másik van közelebb. Szerintem az anya-lánya kapcsolat nagyon szoros lehet, nem tudom, a fiúkkal ez hogy alakul, de remélem, ugyanúgy.

### **– Mi a kiskamaszokhoz a kulcs?**

**Lili:** A beszélgetés. Bármennyire fáradt vagyok előadás után, nagyon igénylik. Mindig meg kell hallgatni őket, és ugyanolyan fontosnak érezni a gondjaikat, mint a sajátjainkat. A tanításban küzdök a digitális világgal, a fantázia és a kreativitás eszközeivel. Azok, akik sokat játszanak telefonnal, számítógéppel, le vannak ragadva, nem szárnyal úgy a fantáziájuk.

### **– Az „érzelmi házimunka” női feladat?**

**Lili:** Nem feltétlenül, ez attól is függ, hogy például ki a szigorúbb a családban. Mi mindketten beszélgetősek vagyunk. Tudjuk azt is, hogy fontos a gyerekek művészeti nevelése, az önkifejezés megtanítása. Ez nem minden anyának egyértelmű: a műpás Ringatón tapasztaltam, hogy vannak anyukák, akiket meg kell tanítani a gyerekmondókákra, dalokra. Szeretném a Lili Sulit kibővíteni, találni egy helyet, ahol a szülők és a gyerekek a kezdetektől 10–11 éves korig szellemi-lelki megerősítést kaphatnának. Zene, mozgás, anya-gyerek kapcsolat... Annyi jó embert ismertem meg, akik a család, a gyerek, a fejlesztés témában hozzá tudnának tenni ehhez.

Terire pillant, aki közben magunkra hagyott, hogy beszéljünk, de Lili érzi, hogy már menne. „Folytathatjuk később?” „Persze” – de sejtem, hogy ez nem mostanában lesz, hiszen bőven megvan már a nyolc oldal is. Lili egyáltalán nem csalódott, bár szívesen beszélne még a szórakoztató színházról, és arról, hogy szeretne egy monodrámát-bemutatót. Biztos vagyok benne, hogy mindezt meg is fogja valósítani. Erről eszembe jut az is, hogy egy hete egy fellépése előtt a színpadra készülődve a tűzpiros álmagassarkút visszatette a dobozba, mert a partnere farmerban érkezett és nem akarta túllöltözni. Irigylésre méltó képesség, ha valaki érzi, mikor minek van itt az ideje. ♦



SZÖVEG ÉS KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
RIPORT

# A JÓISTEN KIKERÜLI SZENDRŐLÁDOT

„A tanár néni keresett meg három éve, hogy szeretném-e a lányokat a Nemadomfel Házba járatni”. Rézműves Juliannával beszélgetünk faluszéli piciny házuk teraszán, amikor a völgy felől furgon közeledik. „Most jön a krumplis, de vennék egy zsákkal!” – mondja Julianna, oda is kiált a kert végében játszó lányoknak, kérdezzék már meg az árát. Amíg a válaszra várunk, folytatja: „Minden boldogságom a három gyerekemben van, és másom nincs ezen a világon, így azonnal igent mondtam a tanár néninek”. Közben csilingel a völgy felől a válasz: „Háromszáz! Mondjad, hogy kérünk egyet!”

◆ Borsod szívében Szendrőlád utcáit járjuk Béres Lászlóné Erikával, akit itt mindenki csak tanár néninek szólít. „A kétezer lakosú településen több mint 1800 roma származású ember él, a 16 éven aluliak száma 600 körül van, így 2016-ban az ország legfiatalabb települése volt Szendrőlád” – mondja Erika a Nemadomfel Ház irodájában. A faluban született, majd a sárospataki tanítóképző elvégzése után a helyi iskolában tanított 36 éven keresztül, 12 évig önkormányzati képviselő is volt. Egy testületi ülésen találkozott Dely Gézával, a Nem Adom Fel Alapítvány ügyvezetőjével. „Gézáék olyan hátrányos helyzetű települést kerestek, ahol mélyszegénységben élő gyerekeken segíthetnek. Az alapítvány szervezésében megrendezett első Jobb velünk a világ! Jótékonyági koncert teljes bevételét a dévai Szent Ferenc Alapítványnak ajánlották fel 2009-ben, ekkor jött az ötlet, hogy Magyarországon is ki kéne alakítani egy hasonlóan működő rendszert, mint amit Csaba testvér csinált Erdélyben. Így jutottak el végül hozzánk, és én igent mondtam a felkérésükre” – mesél a kezdetekről. „Géza azt mondta, hogy úgy

gondolkozzak, mint egy édesanya és egy nagymama, a többit teljes egészében rám bízta”. Erika kidolgozta a programot, meglátogatta Csaba testvér házait, majd a 2010-es Jobb velünk a világ! koncert 5 millió forintos bevételéből elindult Szendrőládon a Nemadomfel Ház. Kezdetben az épületet az önkormányzattól bérelték, a falu pedig közmunkásokkal járult hozzá a kis háztáji gazdaság működtetéséhez. „A családi életre nevelés a célom, és úgy gondoltam el, hogy ezt az egészséges életmóddal kell kezdenünk. Pedagógusként pontosan tudom, hogy itt sok negyedikes gyereknek is el kell mondani, hogy használj papírt a mosdóban, moss kezet utána. Itt a Nemadomfel Házban megmutatjuk, amit otthon nem mindig láthatnak: sepregetünk, lemossuk az asztalt, segítenek megteríteni és mosogatni, együtt fejtjük a borsót, gereblyézzük össze a fűvet, gondozzuk az állatokat. Persze mindennapra jut sok játék és rajzolás is, más alapítványokkal is együttműködve időnként eljutunk olyan országokba, mint Dánia, Portugália, Svájc, mert nagyon fontos, hogy ezek a gyerekek lássák a másik világot is.”





Rézműves Julianna férjével, házuk előszobájában





Kislányok a Nemadomfel ház udvarán



Megbeszélés a tanár nénivel az anyák napi műsor előtt



Kutyát sétáltató fiúk a Petőfi Sándor utcában



Rézműves Julianna érkezik haza kislíával a Szabadság utca végén épült házukhoz

A ház nyolcéves működése alatt sokat változott Szendrőlád is. „Volt olyan anyuka, aki úgy jött oda hozzám, hogy tanár néni, képzelje, a gyerek megtanított engem imádkozni!” – meséli mosolyogva Erika. „Mi mindig elmondjuk nekik, hogy anyukáikat arra neveljük, hogy ültessenek, mutassák meg nekik, hogyan kell gazolni, ritkítani, locsolni. Nem biztos, hogy csak ennek hatására – a közmunkaprogram keretében is hasonlóval foglalkozik az önkormányzat –, de egyre többen ültetnek kertet. Ezenkívül nagyon sok gyerek kezdi meg a középiskolát, de fél, egy év után otthagyják, a mieink közül viszont eddig még egy sem hagyta ott. Jól tanulnak és nem adják fel, pedig mi a házban velük sohasem tanulunk.”

Erika tapasztalatai szerint a 2013-tól bevezetett délután 4-ig kötelező tanítás sajnos nehezíti munkájukat. „Az első csoportjaink már délután egytől nálunk voltak este 6–7-ig, ezért többet tudtunk velük

foglalkozni és meglátni a különbséget. A mostaniaktól szeretnék többet elvárni, de naponta csak 2–3 órát tudunk velük foglalkozni, ami nem elég.”

„Sokat tanultunk ottan – mondja Etelka és Dzseni –, az első csoportban kezdtünk odajárni, mindennap sokat játszottunk és énekeltünk. Nyolc évig jártunk a házba és azalatt annyira hozzám nőtt az egész Nem Adom Fel, hogy már el sem tudom képzelni az életem nélkülük.” Etelka jelenleg varrónőnek tanul, de érettségizni fog és szakács szeretne lenni, Dzseni cukrász lesz, a tavalyi X-Faktor középválogatójáig jutott. Idén még többet fog gyakorolni, mert szeretne bejutni a tehetségkutatóba. Mindketten rendszeresen turnéznak a Nem Adom Fel együttes sérült zenészeivel, ők segítenek öltözni, enni, közlekedni, legutóbb az erdélyi turnéra kísérték el a zenekart.

Ahogy a virágzó akácok alatt beszélgetünk, gondolatban visszatérek Juliannáék portájára.







A Káló és a Rác család Kálóék Bartók Béla utcai háza előtt



Antal bácsi minden nap egy köteg rőzsét visz haza a falu széléről



Káló Dzszenifer és Rác Etelka



Béres Lászlóné, Erika

Jelenleg ők vannak a legrosszabb helyzetben, a házukat husángokból és sárból építették. Fényképezés közben Julianna egyszer csak azt mondta: „Látom, hogy meg akarod kérdezni, mi történt a szememmel.” – „Igen, de nem akartam udvariatlan lenni” – válaszolok. Kisgyerekként elesett és a szeme körül sérült meg. A szülei nem foglalkoztak vele, így a seb elfertőződött, ennek eredménye az arcát elváltoztató bőrkinövés. „Megvizsgált orvos, alatta teljesen ép a szemem, látnék vele. Még a tébé is támogatja a műtétet, de így is kéne fizetni 100 ezer forintot. Hát, ezért ilyen a szemem.”

Elindulunk a tanár nénivel egy következő családhoz. Közben a sötét viharfelhők közül kisüt a nap, és megüti a fülem Erika megjegyzése: „Ez az eső nem akar minket, pedig most nagyon kéne. Szoktam is mondani, hogy a Jóisten nem szeret minket, kikerüli Szendrőládot.” ♦

A 25 éves Dévai Szent Ferenc Alapítvány és a 10 éves Jobb Velünk a Világ! programot szervező Nem Adom Fel Alapítvány jótékonyági koncertet szervez 2018. szeptember 13-án a Budapest Papp László Sportaréna-ban. Közösen tesznek tanúságot arról, hogy a hátrányos helyzetben élőknek is lehetősége van úgy élni, hogy általuk is jobb legyen a világ. A koncert bevételét a Csaba testvér otthonaiban felcseperedett fiatalok szakképzésére fordítják.

A szendrőládi Nemadomfel Házat ezen a bankszámlaszámon keresztül lehet támogatni: CIB 10700206-43547104-51100005



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

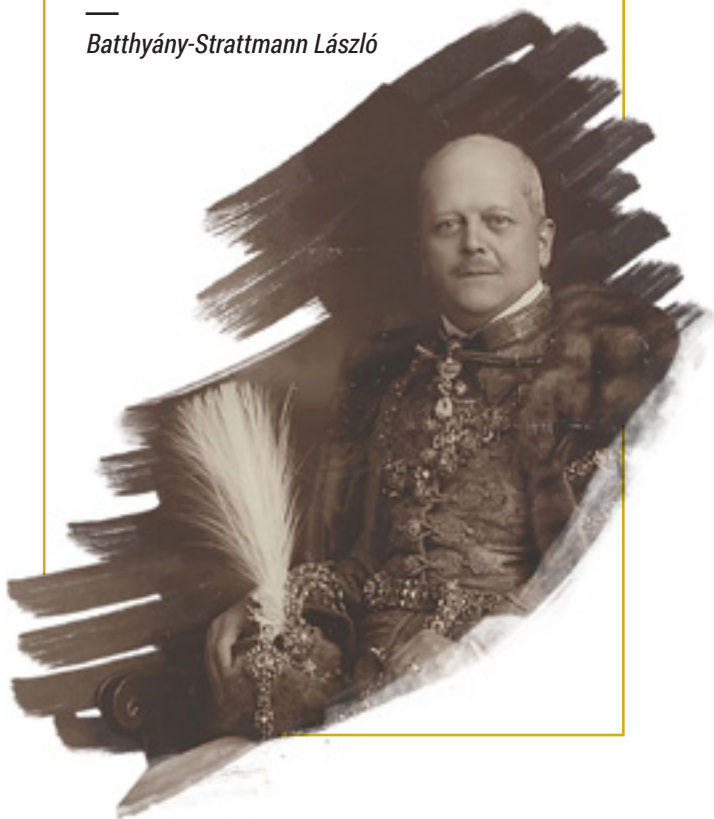
SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

# A SZEGÉNYEK ORVOSA

”

A SZEM A LÉLEK TÜKRE,  
HA VALAKINEK SIKERÜL  
A SZEME VILÁGÁT VISSZAADNOM,  
AKKOR RENDSZERINT A LELKÉRE  
IS TUDOK HATNI.

Batthyány-Strattmann László



*Batthyány László* 1870-ben gróf *Batthyány József* és *Batthyány Ludovika* hatodik gyermekeként Dunakilitiben látta meg a napvilágot. Származása alapján politikus vagy birtokai jövedelméből fényesen élő, pompakedvelő, művészetpártoló főrend is lehetett volna, élete azonban másként alakult.

## ◆ GÖRÖNGYÖS ÚTON

A família, amelyben született, egyike volt Magyarországnak legősbibb és legelőkelőbb, időről időre fontos történelmi szerepet játszó katolikus arisztokrata családjainak, ám László gyermekkorában nem volt felhőtlen. Édesapja elhagyta őket, majd, hogy új házasságot köthessen, evangélikus hitre tért. A gyermekeivel magára maradó anya 1882-ben meghalt; az akkor tizenkét éves Lászlót rokonai nevelték. Több jezsuita gimnáziumban is megfordult, rakoncátlan, nehezen fegyelmezhető ifjú volt. A bécsi egyetemen kémiát, filozófiát, zenetörténetet hallgatott, közben egy futó kapcsolatából lánya született, akiről élete végéig lelkiismeretesen gondoskodott. Végül rátalált igazi hivatására, és magánélete is rendeződött.

1896 és 1900 között a bécsi egyetem orvosi karán tanult, közben feleségül vette az osztrák arisztokrata családból származó Marie Theresie von Coreth kisasszonyt, akivel boldog házasságban élt, tizenkét gyermekük született. Felesége képzett nővérként asszisztens volt férje műtétjeinél.

Kép: Dr. Batthyány-Strattmann László Múzeum, Körömend





### ORVOS A HERCEGEK ÉS HERCEG AZ ORVOSOK KÖZÖTT

Batthyány László sebészi, majd pedig szemészi szakképesítést szerzett. Köpcsényben, a családi birtokon 24 ágyas magánkórházat rendezett be, ahol szembetegeket kezelte. Szemsebészi tudásának és a szegény betegeket ingyen gyógyító hivatástudatának hamar híre ment. 1916-ban feleségével együtt belépett a ferences harmadrendiek közösségébe. Közben, 1915-ben, nagybátyja halálával megörökölte a család hercegi címét, és felvette a Batthyány-Strattmann nevet.

Trianon után, amikor a Várvidéken, azaz Burgenlandban fekvő családi birtokok zöme, így Köpcsény is Ausztriához került, hazájának Magyarországot választotta, és családjával a körmendi kastélyba költözött. A kastély egyik szárnyát kórházzá alakíttatta, ahol szembetegek sokaságát kezelte, operálta a következő évtizedben. Szinte teljes vagyonát ennek a célnak a szolgálatába állította. Ingyen gyógyította a rászorulókat, a szemüvegrendeléskor, ha kellett, az optikusok munkáját is fizette. Tudását, sebészi technikáját a bécsi és a pesti kollégák is nagyra becsülték. Emberek ezrei köszönhették neki a szemük világát. Ugyanakkor elméleti, tudományos babérokra nem tört: megelégedett azzal, hogy a gyakorlatban, a mindennapokban adja vissza vagy mentse meg a hozzá fordulókat látását. Tette mindezt anyagi érdek nélkül, sőt, egyenesen vagyona kárára, keresztényi könyörületességtől és szeretettől vezettetve, amiért már életében is úgy emlegették, hogy Batthyány-Strattmann László a szegények orvosa.

Úgy érezte, szolgálatával hitének, embertársainak, nevének tartozik, és így felelhet meg a legméltóbban a családi címerbe foglalt jelmondatnak: „Hűséggel és szeretettel”.

Körmendi működése során 1921-ben súlyos magánéleti tragédia érte: Ödön nevű legidősebb fia váratlanul

meghalt, ám ez sem tudta eltántorítani orvosi praxisa rendületlen folytatásától. Kortársai néha különnek tekintették, ám akik ismerték, úgy fogalmaztak, hogy orvos a hercegek és herceg az orvosok között. Szerető apaként gondoskodott gyermekei neveltetéséről, igazán otthon azonban a betegek között érezte magát. Sokan keresték fel gyógyulásuk után is hálálkodva, a háta mögött pedig már életében szentként emlegették.

Ám a korán jött betegség őt, az orvost sem kímélte. 1929 végén hólyagrákot diagnosztizáltak nála. A bécsi klinikán ápolták, ám segíteni nem tudtak rajta. Hosszú, alázattal és türelemmel viselt szenvedés után 1931-ben, alig hatvanegy esztendősen távozott az élők sorából.

### EGY JÓ EMBER EMLÉKEZETE

Németújváron, a mai Güssingben, a ferences templom Batthyány-kriptájában helyezték örök nyugalomra. Alakja körül hamar spontán kultusz alakult ki, és 1944-ben a bécsi érsekség és a szombathelyi püspökség kezdeményezte szenttéavatási eljárásának megindítását. A háború vége, majd az ezt követő politikai állapotok miatt a hivatalos procedúra csak 1982-ben, László István kismartoni (eisenstadti) püspök kezdeményezésére éledt fel. A '90-es években a magyar egészségügyi kormányzat évente odaitérendő Batthyány-Strattmann-díjat alapított az áldozatos orvosi munka elismerésére. 1987-ben a Szenttéavatási Ügyek Kongregációja egy közbenjárására történt rendkívüli gyógyulást hiteles csodaként ismert el. A formai akadályok elhárultával II. János Pál pápa 2003. március 23-án a boldogok sorába emelte Batthyány-Strattmann László herceget, akinek tiszteletére azóta kápolna és templom is épült, a magyar hívők pedig remélik, hogy ezt a nagyszerű embert rövidesen már a teljes egyház a szentjeként tisztelheti. ♦



SZÖVEG –  
MASSAY-KISS ANDREA

# FÉLSZ A MODERN JÖVŐTŐL?

A legfőbb cél életünk kényelmesebbé és hatékonyabbá tétele – ehhez jelen pillanatban a gépesített környezet ad lehetőséget. Kérdés, hogy hová tart ez az út. A jövőt firtató kérdéseimre ismerőseim kevés kivétellel egy modern világot vizionáltak, olyan életet, amely egyre mediatisáltabb, vagyis nem közvetlenül megtapasztalt környezetben zajlik. Sokan nyugalmuk felborulásától, megszokott életritmusuk felbomlásától tartanak, attól, hogy elveszíthetik a kontrollt életük felett. Úgy gondolják, kiszámíthatatlan és ijesztő lehet majd az élet a szenzorokkal felszerelt, túlgépesített környezetben. Tudunk valamit tenni félelmeink csökkentéséért?

## ◆ LEGYEN TUDATOSABB A DIGITÁLIS ÉN!

Fehér Katalin, a Budapesti Gazdasági Egyetem tudományos főmunkatársa, „Digitális én” című előadása a YouTube-on is elérhető. A Mindenki Akadémiájában a távlatok várható alakulásáról beszél. Világos, hogy digitális aktivitásainkkal tulajdonképpen adatokat szolgáltatunk magunkról, úgynevezett adattestet építünk: internetes böngészéseink, közösségi oldalakon való megjelenéseink, az érzelmeinket kifejező figurák használata felépíti digitális énünket. Ezek alapján egyre pontosabb profilok készülnek rólunk, amelyek aztán felhasználhatók például a munkáltatók számára állásinterjúk kiegészítéseként, vagy már alkalmazzzák is különböző cégek hirdetéseik elhelyezésekor. „Ezek a digitális lábnyomok rögzítik tulajdonságainkat. Érdemes döntést hozni arról, hogy milyenek szeretnénk látszani, milyen benyomást szeretnénk kelteni a közösségi hálózatokban” – mondja Fehér Katalin.

---

VAGYIS MINDAZ, AMI A DIGITÁLIS VILÁGBAN  
HOLNAP TÖRTÉNIK, A TUDATOSSÁGGAL, AZ EGYÉNI  
FELELŐSSÉGVÁLLALÁSSAL BEFOLYÁSOLHATÓ.

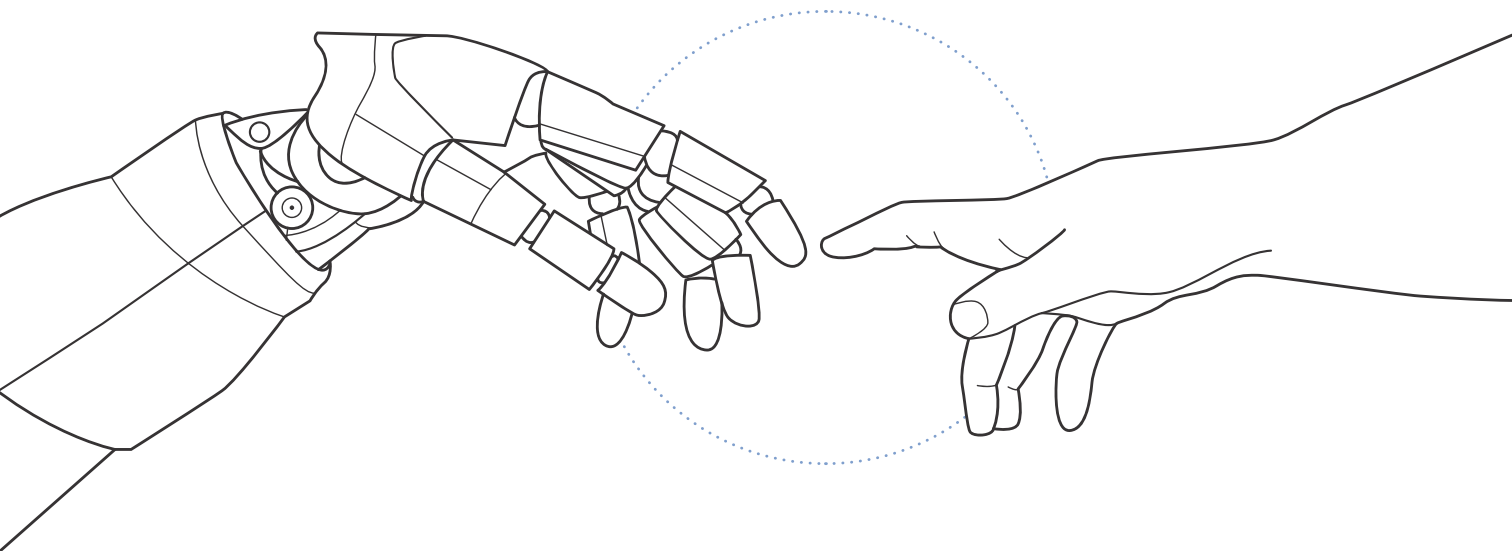
---

## A JÖVŐTŐL VALÓ FÉLELEM FELÜLRÍHATÓ

A jövőben majd okos szemüvegek, tetoválás formájában bőrre kerülő applikációk, információkat szolgáltató implantációk, öntanuló intelligens rendszerek segítenek minket. Vajon a kényelem és a hatékonyság miatt választottuk ezt az utat? Fehér Katalin szerint egy technológiai megoldás „minél jobban megkönnyíti az életünket, vagy minél inkább megold problémákat, annál hamarabb épülhet be a mindennapokba. A kényelem azonban önmagában nem jó tanácsadó, mert például feladhatjuk a tudatos kontrollt digitális lábnyomunk felett.” A kutatónő szerint a digitális fejlesztések mögött elsősorban üzleti célok vannak, de fogyasztóként is gerjesztjük ezeket. „A félelmet felül tudja írni a környezetünkben élők vagy a közösségi médiában látszók érdeklődése az újdonságok iránt, a legújabb trendek vonzó világa” – teszi hozzá. Az idegenkedésünkre nem gondolunk akkor, amikor az okoseszközünk fordítóprogramját használjuk, vagy ha az üzenetet küld arról, hogy a környezetünkben éppen milyen a forgalom. „Amikor levetítették 1895-ben a világ első kétdimenziós mozifilmjét, A vonat érkezését, a nézők megijedtek a látványtól. Ma már egy háromdimenziós moziban, ahol az az illúzióink, hogy felénk ugrik valaki vagy

Kép: Profimedia - Red Dot; illusztráció: Balassa Nikolett





ránk esik valami, képesek vagyunk úgy elvonatkoztatni, hogy közben ránéziünk az okosóránkra, hogy kitől jött üzenet. És ez még csak a kezdet. A félelem az újtól – éppúgy, ahogy a kényelem – önmagában nem jó tanácsadó. Érdemes nyitottnak és kritikusnak lenni egyszerre. Egy próbát megér” – javasolja a szakértő.

### VÁLTOZNI ÉS VÁLTOZTATNI KELL A JÓ ÜGYEKÉRT

A technológia hatása érzékelhető az üzleti életben és a kultúrában is. Eltűnőben van a választóvonal a nyilvános és a privát szféra, valamint a munka és a szabadidő között. Mivel környezetünkkel együtt változunk mi is, a jobbért mindig tenni kell. Az amerikai Vanity Fair magazin szerint napjaink legnagyobb innovátorainak fejlesztései nem pusztán technológiai természetűek, hanem a fejlesztők legtöbbször jeleskedik valamilyen művészeti tevékenységben is. Steve Jobs, Jeff Bezos, Mark Zuckerberg vagy Elon Musk újításaira jellemző, hogy a technológia segítségével emberi kapcsolatok jönnek létre, és ehhez érzelmekre, intuitív készségekre van szükség. A néhai Steve Jobs szerint a technológia és a művészet találkozása annyi, mint a technológia és az emberségesség összekapcsolása. A jövő kutatásával, alakulásával foglalkozók különbözőképpen, de ugyanezt fogalmazták meg.

Egyesek szerint nem a mesterséges intelligenciától kell félni, hanem az emberi butaságtól. Mások azt állítják, a fantáziadús álmodozóké a jövő. Fehér Katalin is azt mondja, hogy dolgozzunk jó ügyekért, és érezzük jól magunkat egy olyan környezetben, ahol a technológia eszközként szolgál.

### MI HASZNÁLJUK A TECHNOLOGIÁT, ÉS NE AZ MINKET!



Android és alkatrészei a Waste c. mesterséges intelligenciát bemutató kiállításon. Belgium, 2017. november 26.

### PROAKTIVÁS, RUGALMASSÁG – A LEGFONTOSABB JÖVŐBELI TULAJDONSÁGOK

Tény, hogy a jövőben a megszokott életritmusunk felborul, de a jövőt mi írjuk. Kedvezőtlenül akkor alakul, ha rettegünk a változástól, ha úgy gondoljuk, a jövő nem tőlünk függ, saját sorsunkra nem lehetünk hatással. Ha valaki proaktív, rugalmas, akkor könnyebben fogadja a kiszámíthatatlant. Emellett pedig minden jövőváltozat megvalósulása – a kedvezőtlennek és a kedvezőnek ítélt egyaránt – függ a társadalmi támogatottságától. ♦



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

# A BŰNÖS

**Katerina Belkina** az oroszországi Szamarában született 1974-ben. Édesanyja képzőművész volt, Katerina 15 évesen az ő hatására iratkozott be a szamarai Petrow-Vodkin Művészeti Akadémiára, ahol érdeklődése hamar a fotográfia felé fordult. 2000-től a szintén szülővárosában működő Muszorin Fotográfiai Iskola hallgatója lett, miközben egy orosz tévécsatornánál dolgozott számítógépes grafikusként.

- ◆ Fotográfiai munkássága kizárólag portrékra fókuszál. Kezdeti alkotásain is erőteljesen érződik a klasszikus festészet, elsősorban a reneszánsz korszak szeretete és hatása, később képei jellemzően önarcképek, illetve férjét és gyermeküket ábrázolják. „Revival”, azaz „Újjászületés” címre keresztelt portrészorozatának első alkotása a „The Sinner” (magyarul: „A bűnös”; 2014, 100x70 cm / 50x35 cm, Archival Pigment Print, Edition 8+2 Artist Proof). Úgy, mint a sorozat többi fényképén, ezen is egy reneszánsz mester és alkotása szolgál mintául: ifj. Lucas Cranach (1514–1586) „Krisztus és a házasságtörő asszony” (1532) című festménye.

Ahogy a fotóművészet rangos díját osztó Celeste Prize kritikusja fogalmaz, „a címmel Katerina a házasságtörő asszony bibliai történetére utal, ahol Jézus ezekkel a szavakkal védte meg a vétkeket a megkövezéstől: »az dobja rá erre az asszonyra az első követ, aki bűntelen«. Katerina a képen várandósan jelenik meg, hasát úgy átölelve, mintha az egész földgolyót tartaná, megjelenítve a történetben a még ártatlan embert; közben a neoreneszánsz alkotás háttérébe kölcsönzi ifj. Cranach festményéről a vádlókat, szimbolizálva az emberi élet örök körforgását.”

Katerina Belkina ezzel az alkotásával 2015-ben a Celeste Prize nagydíját nyerte el, 2016-ban pedig Hasselblad Masters elismerést érdemelt Fine Art kategóriában. Az orosz művész kiállítását most Budapesten is megtekinthetjük a Faur Zsófi Galériában (1114, Bartók Béla út 25.) június 3-ig.  
Info: belkina.ru és [www.galeriafaur.hu](http://www.galeriafaur.hu). ◆





# ÉDESHÁRMASBAN 2.

Az első gyermek érkezésével új életciklus kezdődik a család életében. Ettől a perctől fogva a baba szükségletei határozzák meg a szülőpár életét, ami az első olyan megpróbáltatás, amikor a korábban felépített kapcsolat komoly kihívások elé néz.

◆ Zsófi három hónapja alig alszik. Este fél kilenc van, épp az utolsó szoptatás után teszi le a kicsit. Tudja, hogy mostantól számítva négy órája van, és ébredhet az éjszakai etetéshez. Hullafáradtan zuhan az ágyba, amikor Péter hozzábújik. Érzy, a férje közeledni próbál hozzá. „Ne haragudj, de semmi mást nem szeretnék, csak aludni pár órát.” Néhány másodperc múlva mély álomba zuhan. Péter csalódottan hallgatja egyenletes szuszogását.

Az egyik leggyakoribb sérelem, amelyet a csecsemőt gondozó pár elszenved, a saját intimitásuk és szexuális életük leépülése. Az újdonsült anyák gyakran képtelenek a babán kívül bármi másra figyelni, megfelelkeznek a párjukról. Míg a nő gyengédségigényét kielégíti a csecsemővel való kapcsolat, addig a férfi egyre inkább kiszorítva érzi magát az anya-gyerekek szimbiózisból.

Friss kispapaként Pétert a munkahelyén körülveszik munkatársnői. Az idősebb asszonyok anyáskodva kérdeztetik és adnak tanácsokat a babával kapcsolatban, míg a fiatal, egyedülálló nők szemében nagyot nő, és komoly családfő-pozícióba kerül. Egyik-másik csinos kolléganője hosszabban rajta felejt a tekintetét, ami nemcsak zavarba hozza, de titkon jóleső érzéssel tölti el. Zsófi mostanában annyira mellőzi, mintha nem is létezne számára a gyereken kívül más.

Mit tehet Zsófi és Péter, ha meg akarják őrizni párkapcsolatukat, miközben a baba szeretet- és kötődésigényét is biztosítani kell?

## PELENKÁZZ, TOVÁBB ÉLSZ!

A tapasztalatok és erre irányuló kutatások alapján azok a párok oldják meg legjobban ezt az életfeladatot, ahol valóban megvalósul az édeshármás, vagyis az apuka képes bevonódni a baba körüli teendőkhöz. Ilyenkor a terhek jobban megoszlanak: sok kispapa teljes értékű babagondozásra képes, sőt, igényli is a részvételt. A családi kapcsolatok erősödésén, valamint az anya tehermentesítésén túl az apukákra közvetlenül is jó hatással van a gyermekkel való foglalkozás. Úgy tűnik, nemcsak a párkapcsolatok, hanem a férfiak is hosszabb életűek lehetnek, ha kezdetől részt vállalnak gyermekük életében. A nő tudatos befogadókészsége a számára testileg-lelkileg megalapozott szimbiózisban különösen fontos, hiszen neki kell utat mutatnia párja számára, miként csatlakozhat harmadikként, miből veheti ki szerezpét, hogyan találhatja meg a helyét az új családban.

## HADRA FOGHATÓ NAGYSZÜLŐK

Zsófi és Péter sikeresen leváltak születési családjairól, és kialakították önálló életüket. Most azonban érdemes szorosabbra húzni a kötelékeket a nagyszülőkkel!





Optimális esetben náluk megbízhatóbb dajkákat keresve sem találhatnak, nemcsak tapasztalatuk, hanem érzelmi odaadásuk miatt is tökéletesen kielégítik a csecsemő igényeit. Fontos szerepet játszhatnak abban, hogy a fiatalok párkapcsolatuk építésével is törődhessenek.

Az előző generációval a pár akkor keveredhet konfliktusba, ha valamelyik fél még nem szakította el a gyermeki viszonylat szálait saját szüleiével. Ilyenkor veszélyes játszmák indulhatnak be, amelyek kikezdehetik az új család alkotta érzékeny háromszöget.

### ANYÓS–MENY ÉS APÓS–VEJ MECCSEK

A viccek leggyakrabban a feleség, illetve férj szüleit állítják pellengérré, nem véletlenül. Néha a nagyszülők túlzottan bevonódnak a fiatalok életébe, amely felborítja a formálódó egyensúlyt. Az újszülött körül csatarendbe álló nagymamák játsszi könnyedséggel számúzhatnak vejüket a baba közeléből, és elbizonytalaníthatják menyüket anyaságukban. Lányukkal újraéledhet a szoros életközösség, amely éket verhet a pár közé. Fiukért cserébe az unokájukat követelhetik váltságdíjként. Különösen azok a nagyik veszélyesek, akik egész életüket saját gyermekeik

nevelésébe fektették. Bár szomorúan tudomásul vették felnövekedésüket, az új gyermek megjelenésével kárpótlást remélnék veszteségeikért. A nagypapák közül a családfőszereptől megválni képtelen, lányukat a maguk tulajdonának tekintő férfiak igyekeznek megvétózni vejük családfővé válását.

### HATÁROK A CSALÁDBAN

Az egyik sokszor előforduló hiba, amelyet a csecsemőt nevelő párok elkövetnek, a formálódó gyermeki és szülői alrendszer kiépítésének elmulasztása. A fáradt anyukák hajlamosak a szülői ágyba venni az éjjel is többször szopizó csecsemőt, aki aztán hosszabb távra ott felejtődik a pár intimitásának színterén, gátolva az egyébként is leépült szexuális funkció regenerálódását.

Az anyák nemritkán kevésbé vágyhatnak a szexre ez alatt az időszak alatt, és a bébi még kapóra is jön nekik, mivel hivatkozási alapot biztosít. Súlyos árat fizethetnek azonban, ha nem vesznek tudomást társuk igényeiről. Az ilyen helyzetek ugyanis bevonnák a nem kívánt harmadikat. Az egyik családtag kirekesztése meglazítja a család körüli védőpajzsot, és hamar megjelennek a betolakodók! ♦



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI TÖRTÉNETEK



# A KASTÉLY URA

Nemcsak a romantikus lelkületű kislányokban és a kalandvágyó fiúkban, hanem mindannyiunkban felmerült már, milyen klassz lehet egy kastélyban élni. Hatalmas szobákban, kandallók és csillárok társaságában, kis reneszánsz belső udvarokkal, várárokkal, felnyitható hidakkal, sarokbástyákkal. Az ilyesmi felhorgad az emberben, ha végigjárja Fertőd vagy Keszthely ékességének impozáns termeit, még ha tudja is, hogy legfeljebb két-három évente, csak néhány órára és belépti díj ellenében jöhet be.

◆ A kétezres évek elején, amikor az első Orbán-kormány választási veresége után megelégnültek a polgári-keresztény tábor identitáserősítő összejövetelei, én is számtalan pikniken, vásárban, rendezvényen vettem részt, hol előadóként, hol könyvvarusként. Megismertem sok derék fickót, akik politikai, szépirodalmi témájú köteteket vagy pólókat, zászlókat, kulcstartókat s más efféléket árusítottak. Közöttük volt Géza, a sokfelé felbukkanó, csupaszív teremtés, aki legalább annyira utálta a kommunistákat, amennyire büszkén mesélt erdélyi gyökereiről. Időnként, balsorsosabb pillanatokban nagyot sóhajtott, s látva az akkor néha reménytelennek tűnő hazai viszonyokat, így fakadt ki: „Itt hagyom ezt az egészet, hazamegyek Erdélybe, a nagyapámnak volt ott egy kastélya, ha visszaadják a románok, odaköltözöm!” Bólogattunk; persze, Géza, vár a kastély.

Teltek az évek. Úgy alakult, hogy magam mögött hagytam a vásározós időket, és visszatértem a pedagógusi pályára. Tavasszal a *Határtalanul* program keretében a gimnáziumunk népes diákcsoportját kísértem Szászrégenbe. A helyiek által összeállított programban szerepelt a közeli marosvécsi kastély megtekintése, amelyet pár évvel korábban visszajuttattak Kemény János örökösének. „A báró úr maga kalauzol körbe a várban”, biztattak a régi kollégák.

Át is buszoztunk péntek délután Vécse, már messziről rácsodálkoztunk a fák között megbújó, a Maros fölé magasodó, négy saroktoronyos palotára. Fölcaplattunk a lépcsőkön, nyílt a kapu, és ott állott előttünk bocskaiban a kastély ura, a büszke tulajdonos, a kíváncsi turisták kalauza: Géza.

Az épületet megviselte ugyan hatvanévnyi állami tulajdonlás, de a falak álltak, s ha a padláson elrabolt királykisasszonyt nem is találtunk, az Isten székére, a Marosra és a fehérén csillogó Kelemen-havasokra nyíló gyönyörű kilátást, azt igen. Hátul, a kertben Wass Albertnek, valamint a két háború közötti írótalálkozó, az erdélyi Helikon szervezőjének, Kemény Jánosnak és feleségének sírján koszorúk, magyar nemzeti színű szalagok.

Olykor a valószerűtlen valósággá válik. Amennyire abszurdnak hatott évszázadokkal ezelőtt, hogy a marosvécsi kastély egy Románia nevű országban fog állni, legalább annyira hihetetlen volt, amikor egy Wass Albert-kötet és egy koronás-címeres zászló eladása közben Géza azt mesélte, hogy van neki egy kastélya Erdélyben.

Sötétedett, felnéztem az égre: talán Csaba királyfi is visszatér egyszer a csillagösvényen? ◆

# 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 **egyres 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.



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
HÁRMAS KÖTÉS



# KAMASZKALAND KÜLFÖLDÖN

Itt a vakáció, megszorodik a szabadidő, a világ megismerésre hívogat. A fiatalok szívesen kalandoznak akár hosszabb időre is a határokon túlra munkát vállalni, tanulni, vagy akár csak az utazás élményéért. És persze, vannak olyanok is, akik a családdal készülnek külföldre, hogy a szülők munkája miatt maguk is idegenben kezdjék az új tanévet. Hogyan hat a kamaszokra egy hosszabb külföldi tartózkodás? Hogyan engedjük el egyedül szerencsét próbálni?

- ◆ „A mesékben is a fontos szereplők elmennek szerencsét próbálni, vagyis elhagyják a szülői házat, amire azért van szükség, mert a hős számos nehéz próbatételén keresztül jut el önmaga fejlődésének következő állomására. A külföldi tanulás is, túl azon, hogy egy fantasztikus kaland, fontos lehet a személyiségfejlődés szempontjából, mert ezáltal gazdagabbá válik a kamasz személyisége – figyelmeztet **Erőss Rebeka** klinikai szakpszichológus. – Amit egy ilyen utazás alatt tapasztalni és tanulni lehet a nyelven és iskolai tanulmányokon túlmenően, az az önállóság, a küzdőképesség. Emellett olyan széleslátókörűsége tehet szert, amely egy életen át meghatározhatja gondolkodásmódját, problémamegoldó készségét és személyiségét. Nem mellékes az sem, hogy a tapasztalatok által tanult élmények egészen más mélységben rögzülnek.”

NAGYON KEDVEZŐ FELTÉTELEKKEL LEHET ÖNKÉNTESKEDNI KÜLFÖLDÖN, MUNKÁT ÉS BARÁTOKAT IS CSAK AKKOR NEHÉZ TALÁLNI, HA AZ EMBER NEM RENDELKEZIK MEGFELELŐ NYELVTUDÁSSAL.

(KATA 17)

## **MENJEN VAGY MARADJON?**

Egy ismerősöm már hónapok óta stresszel, hogy mi lesz a kamasz fiaival, ha Németországba költözik a család. Keresi a megfelelő iskolát, gyakorolják a nyelvet. És az is eszembe jut, hogy egy 17 éves lány, aki élete első felét az USA-ban töltötte, majd Magyarországon élt, milyen krízist élt át, amikor a családdal visszautaztak egy évre: itthon kellett hagynia az edzőtársait, a sulit, nem ballaghatott a többiekkel. Hogyan lehet jól felkészíteni a fiatalokat a változásra, és mikor érdemes mégis inkább itthon hagyni őket?

„Ez mindig az egyéni helyzettől függ, nincs rá általános recept, de néhány szempontot érdemes mérlegelni. Kamaszkorban ez azért fontos és nehéz kérdés, mert a középiskola idején kezdenek a fiatalok kortárs kapcsolatai elmélyülni, és ezeket a kötelekeket nem szívesen hagyják maguk mögött. Alapvetően azonban a család egysége nagyon fontos, ha egy mód van rá, senki ne maradjon itthon. Más az, ha egy kamasz megy külföldre, mert akkor az otthon fogalma megmarad a háttérben, bármikor haza lehet jönni – ennek nagy lélektani jelentősége van a biztonság szempontjából. Másrészt, ha a család megy el, és a gyerek marad itthon, azt gyakran élik meg elhagyásnak az itthon maradók. Akkor is, ha ez a felszíni kommunikációban nem jelenik meg. A kamaszkor fontos fejlődési krízis is egyben, amelynek része a határfeszítés, ha nincs kivel szemben, az később számos negatív következményt vonhat maga után. Ha úgy döntünk, hogy itthon marad, mindenképp olyan személyre bízunk, aki biztonságot jelent a kamasz számára, és akiben mi is maradéktalanul megbízunk.

**BÁR CSÁBÍTOTT AZ ÚJ, FÉLTEM, HOGY MI LESZ AZ ITTHONI KAPCSOLATAIMMAL, A BARÁTAIMMAL, AZ OSZTÁLYOMMAL. ROSSZ ÉRZÉS VOLT, AMIKOR RÁÉBREDTEM, HOGY HA KIKÖLTÖZÖK, MEGSZÚNNEK AZ ÁLLANDÓ DOLGOK, AMIK MEGHATÁROZZÁK AZ ÉLETEM.**

**(BENEDEK, 16)**

A felkészülésben fontos, hogy ne hagyjuk a gyereket bizonytalanságban, vagyis tudja, hogy hova megy iskolába, hol fognak lakni, tudja-e folytatni az itthoni hobbikat, és minél több információja legyen a másik kultúráról és annak szokásairól. Fontos stratégiákat megbeszélni arról, hogy különböző problémák megoldásáért hová, kihez fordulhat. Szót kell ejteni az olyan kulturális különbségekről is, amelyek esetleg még ismeretlenek a kamasz számára. Érdemes arra is figyelni, hogy ne az itthoni barátokkal és családdal való kommunikáció uraljon minden időt, mert akkor nem marad energia nyitni az új felé.”



Hallgassák meg június 9-én 11:30-kor az MRT Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármaskötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

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



## ÖNÁLLÓSÁGPRÓBA ÉLESBEN

Ha a gyerek egyedül megy ki tanulni vagy nyári munkára, az sem mindegy, hogy rokonokhoz vagy jó ismerősökhöz megy-e, esetleg csoportosan, felnőtt kísérettel vagy teljesen egyedül, ráadásul ismeretlen emberekhez.

„Ismeretlen közeg esetén a biztonságot nyújtó kérdésekre tegyük a hangsúlyt: szállás, bolt, orvos, a közlekedés megszervezése, felelős felnőtt és annak az elérhetősége – javasolja a szakember. – Mindenképpen fontos azt megbeszélni, hogyan tartják a kapcsolatot, ma már könnyen bármikor bárki elérhető. Az nem jó, ha a telefon és a net egy meghosszabbított köldökzsinór, és az sem, ha semmi információnk nincs egymásról. Biztassuk a gyerekünket, hogy legyen nyitott és elfogadó, hiszen sok olyasmit tapasztalhat, ami kívül eshet az általa jól ismert helyzetek körén, ezért felbecsülhetetlen értéket és gazdagságot hozhat az életébe.”

Vajon az én gyerekem megállja majd a helyét? Jól ítélem meg? És ha félttem, valóban vele van a gond, vagy talán velem, mert túlfélttem? „Ebben a kérdésben a legfontosabb a biztonság és az önállóság, illetve a bizalom – mondja Eröss Rebeka. – Az önállóságot bizonyos mértékben lehet, sőt, fontos megtanulni az út során. Ha bízni tudunk gyermekünkben, és olyan helyszínt és körülményeket választ, amely biztonságos, akkor inkább segítsük abban, hogy tartalmas élményt szerezhesen. Ha azonban nem reális és veszélyes az, ahogyan elképzelte az utazást, akkor érdemes gátat szabni, hiszen a gyermekért mi vagyunk felelősek.

Ha gyermekünk alapvetően önálló és talpraesett, meg tud küzdeni a hétköznappal, képes rendszert tartani az életében és felelősséget vállalni a tetteiért, akkor alkalmas arra, hogy önállóan külföldre menjen. Az itt említett dolgoknak nagy része tanulható is, de fontos, hogy meglegyenek az alapok. Mérlegelendő, hogy a kamasz pszichésen mennyire stabil. Van olyan élethelyzet, hogy jobb és könnyebb a leválás szempontjából, ha kicsit eltávolodik valaki a családtól. De alapvetően a külföldi utazás egy úgynevezett szeparációs helyzet, vagyis távolság a családtól és a megszokott

környezettől, aminek velejárója sok-sok különböző érzés: stresszhelyzet, kihívás, feladat, így aki lelkileg instabil, annak, túlságosan megterhelő lehet. Gyászfolyamatok idején például még jobban át kell gondolni, hogy valóban helyénvaló-e a kamasz külföldi utazása.

## HOSSZÚRA NYÚLT KÖLDÖKZSINÓR

Legtöbbször – a szülők is és a gyerekek is – ilyen helyzetben az ismeretlen és kiszámíthatatlan szituációk miatt szoronganak. A szeparációs szorongást a fizikai távolság és az idegen nyelv felerősítheti. A szülőnek le kell mondania a kontrollról, és ez sokszor nagyon nehéz. A gyerekeknek át kell vennie maga felett a kontrollt, amelyet addig részben vagy egészen nem ő uralt. Ennek része a fiziológiás kontroll, ami a saját testéről szól: evés, alvás, megfelelő öltözködés, betegségek kezelése stb. És van egy viselkedéses szint, amely megmutatkozik a tanulásban, a kapcsolatok alakításában, indulatkezelésben. Kevesebb a támasz, esetleg jobban ki kell állnia magáért, mint azt megszokta. Többet kell bürokratikus és adminisztratív dolgokkal foglalkozni. Irreális félelmekről akkor beszélünk, ha olyasmi miatt szorongunk, ami túlmutat a hétköznapi realitáson, vagy aminek mértéke eltúlzott. Ilyen, ha képtelenek vagyunk megbízni a gyermekünkben, és nem feltételezzük, hogy fel tud nőni bizonyos feladatokhoz, meg tud oldani helyzeteket. Ha továbbra is itthonról próbáljuk irányítani a megszokott rutinok szerint. Találkoztam olyan anyukával, aki naponta háromszor is felhívta a gyermekét, és zaklatta a tanárait, hogy megkérdezze, a gyerek tényleg azt csinálja-e, amit ígért.

Szinte nincs is olyan szülő, akit ne gyötörne sok belső félelem azzal kapcsolatban, hogy nehogy valami rossz történjen a gyermekével – de nem tehet mást, mint ahogy tudja, felkészíti gyermekét az életre, és próbál minél több eszközt adni a kezébe, hogy a nehézségekkel szembe tudjon nézni. Az elengedés mindig egy kicsit veszteség is, mert amikor visszajön a gyermek, már nem teljesen ugyanaz az ember lesz, és nem biztos, hogy úgy lesz ránk szüksége, ahogy korábban.

NAGYON SZERETNÉM KIPRÓBÁLNI, NEM AZÉRT MERT ITT NEM ÉRZEM JÓL MAGAM, SŐT, MINDENEM MEGVAN ITT, DE ANNYIRA VÁGYOK TENGER VAGY ÓCEÁN PARTJÁN ÉLNI.

(SÁRA 15)

A kamaszok és szüleik az interneten jól tudják tartani a kapcsolatot. A Skype, Facebook, WhatsApp, Viber, FaceTime és más alkalmazások az utóbbi években lényegesen megkönnyítették a távoli országokkal való kapcsolattartást. Egészséges egyensúlyt lehet ebben kialakítani, ami nem arról szól, hogy percenként-óránként követem a másikat, de bizonyos időközönként (ezt megbeszélve) fontos, hogy kapcsolatot tartsunk.

Ilyenkor el kell fogadnunk, hogy vannak olyan dolgok, amelyeket gyermekünket már önállóan kell elrendeznie, akár úgy, hogy ne is akarjunk tudni róla. Néha persze az sem egyértelmű, mi az, amiről feltétlenül jó tudnunk, érdeklődnünk, és mi az, amit el kell engednünk. A pszichológus szerint az, hogy mit eszik napi szinten, mit vesz fel, kivel beszél és mit, vagy hogy mosott-e fogat, bizonyos távolságból teljesen irreleváns. De az, hogy hogyan érzi magát, van-e valamire szüksége, milyen élmények érik, hogyan veszi az akadályokat, milyen egészségi állapotban van, ezekről fontos érdeklődni. Az alapvető biztonsági dolgokról is tudnunk kell, például hol lakik, hogy lehet elérni őt, vagy akár egy kontaktszemélyt (mentort, tanárt, szállásadót) is érdemes ismernünk.

## ÚJRA ITTHON

Amikor elkövetkezik a várva várt hazatérés, a világlátott kamasz nem mindig illeszkedik könnyen vissza régi életterébe. Nem szabad megfélemlítenünk arról, hogy aki hosszabb ideig egy másik országban, egy másik kultúrában tartózkodott, tulajdonképpen egy

másik dimenzióban élt. „Újra meg kell szokni a helyi körülményeket és szokásokat, a fonalat újra fel kell venni, ez időbe telhet – figyelmeztet Eröss Rebeka. – Lehet, hogy valaki egy külföldi út során olyan tapasztalatokra is szert tett, amit az itthoni közeg nehezen ért meg (eltérő tanulmányi szokások, étkezési szokások, nagyobb önállóság, mint itthon). A visszaailleszkedéshez mindkét oldatról szükséges az idő, a türelem és az elfogadás. Sokszor egy kiutazó számára annyira intenzív a kintlét, hogy csak akkor kezd az élményeket feldolgozni, amikor visszatér, és azok valamiféle távolságba kerülnek. Néha azt is nehéz kezelni, hogy aki külföldön volt, azzal sokkal több dolog történt, mint az itthon maradékkal. Fényképrendezés, napló, jegyzetek, összefoglaló beszámoló tartása a családnak vagy az osztálytársaknak/ barátoknak segítheti az élmények integrálódását, megosztását. Számítani lehet arra is, hogy a hazaérkezést követően megváltozik a kamasz hangulata, szomorúbb lesz, hiszen veszteség éri azáltal, hogy visszatér, és valami jó véget ér.

A kapcsolataink mindig változásban vannak, de a külföldi élmények, a leválás hozhat valamiféle eltávolodást, amihez mindkét félnek alkalmazkodni kell. A leválás általában azt jelenti, hogy felnő a gyerek, és önállóan képes megállni a lábán – ezáltal veszítünk szülői fontosságunkból. Elképzelhető az is, hogy valaki nagyon sokat változik egy ilyen intenzív élmény alatt. Ennek a személyiségváltozásnak lehetnek veszteségei meg nyereségei is. A tanulásban lehet, hogy türelmet és időt igényel az, amíg vissza tud illeszkedni, ilyenkor mind az osztálynak, mind az adott diáknak jó, ha egy osztályfőnöki órát élménybeszámolóra használnak.” ♦



# Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Családért-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 Családért 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 **Média a Családért-díj** 2018 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)



## SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

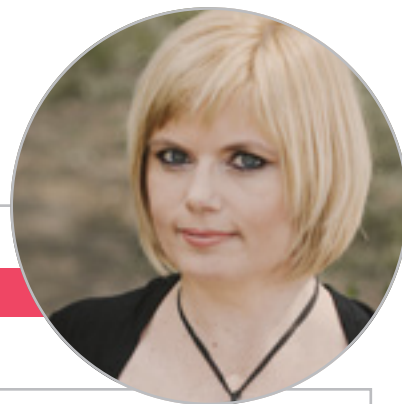
Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

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.







## JÚNIUSI JELÖLT



Herczeg Zsuzsa

**Herczeg Zsuzsa** Debrecenben televíziónál, napilapoknál, magazinoknál dolgozott riporterként, felelős szerkesztőként és újságíróként, volt már pr-os, művelődésszervező és tanított is, jelenleg a she.hu külső munkatársa. *Irány Anglia* és *Híres Nagyjaink* címmel két könyve is megjelent. Főállásban könyvtárban dolgozik, emellett idegenvezetéssel foglalkozik, illetve Zsuzsi nyomában címmel blogot vezet.

# HOL VANNAK AZ UNOKÁK?

Nem biztos, hogy minden magatehetetlen idős embernek van közeli hozzátartozója, de akinek igen, annak nem szabadna elhagyatva feküdni a kórházi ágyán. A témáról Magukra hagyott kisöregék – De hol vannak az unokák? címmel írt cikket Herczeg Zsuzsa. Az írás, amely a she.hu felületén jelent meg, a Média a Csaláért-díj júniusi jelöltje lett.

◆ A társadalom alappillére a család, amely generációkból tevődik össze. Amíg gyermekek vagyunk, korunkból fakadóan rászorulunk a szüleinkre, nagyszüleinkre, majd öregségünkben újra szükségünk lesz családunk támogatására. Magyarán mivel egykor felmenőink gondoskodtak rólunk, később nekünk kellene megtennünk értük ugyanezt. A helyzet mégis az, hogy sokszor természetesnek vesszük, hogy minden, amit tőlük kaptunk, az járt, és bele sem gondolunk abba, mennyi áldozatot hoztak értünk.

– Arra akartam vele felhívni a figyelmet, hogy mennyire fontos szerepet kap a család akkor, amikor egy tagja kiszolgáltatott helyzetbe kerül – mondja Zsuzsa. Hozzáteszi, hogy maga is sokat feküdt kórházban, így még inkább megerősödött benne a tudat, hogy a család elsődleges fontosságú az emberek életében. Az ilyen helyzetekben a hozzátartozók támogatása, segítsége legalább annyira hozzájárul a felépüléshez, mint a kórházi kezelés. Nem véletlen, hogy sokak szájából elhangzott már: A családom nélkül nem sikerült volna.

– Rohanó világunkban fontosnak tartom felhívni a figyelmet arra, hogy amikor szeretteinknek ránk van szüksége, önmagunkat is háttérbe kell szorítanunk. Ekkor nekünk kell erősnek lennünk, hogy erőt, kitartást adhassunk nekik. Amikor a legcsekélyebb mozdulat is kihívás egy embernek, amikor egy korty víz, egy jó szó mindennél többet jelent, akkor nekünk, a családnak van ott a helyünk, hogy amennyire csak lehetőségünk engedi, megtegyünk mindent, amit lehet – emeli ki a szerző. Akkor is, ha egyébként nem szeretünk kórházba járni. Egyszer ugyanis nekünk is szükségünk lesz a gyerekeink, unokáink támogatására. De nem is ezért kell a szeretteinkkel lennünk, hanem azért, mert valakinek, akitől lettünk, és akinek még a létezésünkön kívül is oly sokat köszönhetünk, szüksége van ránk. Persze korunk jellemzője, hogy a gyerekek, unokák külföldön tanulnak, dolgoznak, az idősek pedig itthon maradnak – ez a helyzet sokak számára frusztráló. Ezért még inkább fontos, hogy aki megteheti, és még a közéletben maradt, segítse őket. ◆



A Családbarát Médiaért-díj határon túli győztes jelöltje júniusban a **ma7.sk portál újságírója. Horváth Szomolai Andrea** írásának címe: **Egy különleges mátyusföldi anya mozgalmas élete.**



SZÖVEG –  
SÁRDI ENIKŐ

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

---

*„Én vagyok az, aki nem jó, / fellegajtó-nyitogató. /  
Nyitogatom a felleget, / sírok alatta eleget. /  
Ifjúságom így telik el, / belé a szívem így hasad el. /  
Ifjúságom gyöngykoszorú, / ki elveszti, de szomorú.”*

---

(népdal)

# A FÉNY FELÉ

1998-ban *Pipacsok* címmel készült egy dokumentumfilm (a YouTube-on megtekinthető), főszerepben a csárdaszállási, hétgyerekes *Gesztli* család hármaskörével. Az akkor kilencéves lányok története szívszorító. *Bea* mozgássérült, *Eszter* pedig, bár eleinte lát, hároméves korára teljesen megvakul, csak *Andi* ép közülük. Édesanyjuk nem viszi őket haza a születésük után.

- ◆ A két sérült kislány állami gondozásba kerül, csupán *Andi* nevelkedik egyéves kora után négy idősebb testvérével a szülői házban, ahol inkább csak az apa viseli gondjukat. *Eszter* és *Bea* öt évig csecsemőotthonban él Gyulán, onnan a Vakok Óvodájába, majd Iskolájába, illetve a Mozgásjavító Diákotthonba kerülnek Budapestre. A család ekkor már nem is érdeklődik felőlük. Végül hét évvel idősebb nővérük, *Szilvi* és az édesapjuk keresi meg őket. Anyjuk addigra már más férfihoz költözik, az öt ép gyerek az apánál lakik. *Eszti* és *Bea* néha „otthon” kötnek ki egy-egy hétvégére. A betyárvilág zord érzelmi viszonyai között is jobb nekik ott lenni, ha csak rövid időszakokra is, mint bármelyik intézetben.

Tölgyesi Ágnes filmjét 1999-ben láttam, és napokig a hatása alatt voltam. Pár héttel később egy ünnepségen megláttam *Gesztli Esztert*. Megismerkedtünk, és azóta tartjuk a kapcsolatot. Az elmúlt 19 évben kedvessége és életszeretete semmit sem változott, pedig nem kis terhet cipel a vállán.



– Mielőtt mi, a hét testvér megszülettünk volna, három kicsi gyerek meghalt a családban. Anyu egyedül hagyta őket a házban, ők meg találtak egy doboz gyufát... Talán emiatt a tragédia miatt hanyagolt el minket. Ráadásul tíz gyerekéből kettő másvalakitől született, amíg a férje a katonaságnál, aztán börtönben volt. De Apu becsületére legyen mondva, ezeket a gyerekeket is a nevére vette. Én egy ilyen családból származom. Az első öt évem kiegyensúlyozott volt, mert annak ellenére, hogy milyen sztereotípiákban gondolkodunk az intézetekről, a mienk nagyon jó volt Gyulán. Csodálatos emberek vettek ott körül, szívből törődtek velünk. Akkor még tartottuk a kapcsolatot a családdal, Apu és főleg Szilvi látogatott minket. Emlékszem rájuk, bár az arcukra nem, csak a ruháikra.

#### – Ekkor lettél teljesen vak?

– Hároméves koromig láttam valamennyire. Valójában nem is tudom, milyennek születtem. Macus, a gondozóm írt rólam egy naplót, abból kiderül, tudták, hogy baj lesz a szememmel. Vannak emlékeim

arról, hogyan dolgozom fel a vakságot. Először csak ültem, és figyeltem a környezetemet. Ha valaki bejött, megismertem a hangjáról vagy a járásáról, az könnyen ment. Nagyszerű szakemberek voltak az otthonban, megtanítottak egyedül boldogulni. A gyerekek sok problémán simán átlendülnek, és ez nekem is sikerült. Tegnap még láttam, ma meg már nem látok, és kész. Vannak emlékeim a színekről, és ez óriási ajándék.

#### – A csecsemőotthonból aztán Budapestre kerültek, idegen környezetbe.

– Ötévesen én a Vakok Óvodájában, Bea pedig a Mozgásjavítóban kötött ki. A családdal addigra valahogy megszakadt a kapcsolat, nem is tudták, hogy áthelyeztek Gyuláról. Ezt az időszakot nem élném újra. Az intézetben azt láttam, hogy mindenkit hazavisznek pénteken, meg hogy jön a nagymama etetni az unokáját, és ez nekem nagyon fájt. Igaz, legalább egymásnak ott voltunk a hétvégeken Beával. Ő sokat sírt, én csak mérges voltam. A nyári szünet mindig hosszúnak tűnt, és az összes táborba el kellett mennünk.



---

## TITKOS VÁGYAM, HOGY ZENE- VAGY MESETERÁPIÁVAL FOGLALKOZZAM.

---

**– A filmben már komfortosan mozogtok a csárdaszállási közegben. Mikor jártatok ott először?**

– Hétévesen utaztunk először haza, mert közben Apu és Szilvi megkerestek minket. Anyu egy másik férfihoz költözött a faluban. Néhány évig hazajártunk. Odamenni jó volt, visszajönni nem.

**– A film egy látszólag idilli ponton ér véget, mintha rendeződött volna a viszony anyukáddal is.**

– Látszólag... de ő továbbra se törődött velünk. Tizenévesen már utáltam hazajárni, mert Szilvi elköltözött, családja lett, és nekem ő jelentette a bázist. Apu egyre jobban ivott, és nem figyelt a gyerekeire. Elitta azt a pénzt, amit utánunk kapott az államtól, emiatt sokat veszekedtünk. Pedig egy ideig aranyos apukám volt. Reggel hallgatta a rádiót, közben felemelt, és megcsikizett a szakállával. Ez a kép máig nagyon elevenen él bennem.

**– Az intézeti élet a felnőttkorig tart, onnan már egyedül kell boldogulni. Ez nagy lépés lehetett.**

– Érettségi után úgy maradhattam a lakásotthonban, ha tanultam továbbra is. Jelentkeztem pedagógia szakra az ELTE-re, az alapképzést meg is csináltam, de nincs mesterfokozatom. Rengeteg munkát tettem bele így is. Nemcsak megtanulni kellett, hanem beszerezni, összeszedni, beszkenyelni 400 oldalas könyveket, hisz a legtöbb anyag csak síkírásban létezik. Ennyi telt tőlem, elfáradtam. Közben a számlámon összegyűlt pénzen vettem egy pici lakást. Sokáig nem találtam munkát, ettől depressziós lettem. Szembesültem vele, hogy ha választani kell egy látó és egy vak munkatárs között, nyilván mindenki az előbbit választja, függetlenül a szakmai felkészültségtől. Szívesen lettem volna műfordító, hisz tudok olaszul és angolul. Vagy zenész, de az egy éhező szakma. Vak művész... és akkor mi van? Mentem volna iskolai asszisztensnek, de nem vettem fel sehova. Végül dolgoztam a Láthatatlan Kiállításon, vállaltam telefonos munkát, és most az egyik legpatinásabb étterem rezervációs asszisztenseként dolgozom, otthonról.

**– A család többi tagjával milyen a kapcsolatod?**

– Beával napi szinten beszélünk telefonon, ő is Budapesten él a párjával. Gyöngyi a családjával Németországba költözött, Andi, Szilvi és a fiúk az Alföldön maradtak. Jóskát és Attilát akkor látom, ha hazamegyek a nagycsaládi összejövetelekre. A fűtestvéreim el se tudják képzelni, miként boldogulok

a nagyvárosban. Szilvi volt már itt, ő tudja, hogyan élek, ráadásul mindig őt hívogattam kezdő koromban, amikor például elrontottam a lekvárt... Apu pár éve meghalt, Anyuval néha találkozom, de nem tud velem beszélgetni, nem érdeklődik felőlem. A testvéreimmel viszont erős a szeretetkapocs.

### - Innentől hogyan tovább?

- Titkos vágyam, hogy zene- vagy meseterápiával foglalkozzam, de ez most nem fér bele az időmbe. Együtt élek a párommal, Ákossal, ő gyengénlátó. Talán egy napon gyereünk is lesz. Dolgozom, emellett énekelek, furulyázom és fuvolázom egy népzenei együttesben, tandembiciklizem – megcsináltam már a Békéscsaba–Arad túrát is! –, erősítek és futok. Céloom ugyanis a félmaraton, a 10 km-es futás már nem kihívás. Párban futok egy lánnyal úgy, hogy a kezünkben tartunk egy cipőfűzőt, ő az egyik, én a másik végét. Kiválóan működik a dolog! Amikor a látás kiesik, a többi érzékszervünkre jobban figyelünk. Ha a szobából azt hallok, hogy Ákos turkál kint az egyik fiókban, szólok neki, hogy az olló a másikban van. Néha azzal szórakozunk, hogy kérdezi, szerintem mit csinál, és el van hűlve, hogy tudom. Ha főzök, akkor a tapintás, a sűrűség, az illatok vezetnek. A konyhafelújításnál a kezemmél nézem meg az új szekrényt. Ha tévézem, a hangokra hagyatkozom, bár a mai filmeket kevésbé élvezem a túlzott hangeffektek miatt.

### - A Láthatatlan Kiállítás egyik érdekessége, hogy nincsenek tiltott kérdések. Ezt te magad is így gondold?

- Nem szeretem a tabukat. Ha elmegy mellettem egy család az utcán, és a kisgyerek feltesz rólam egy kérdést, sokszor lehurrogják a szülőket azzal, hogy nem szabad ilyet kérdezni. Pedig nem haragszom érte, sőt. Ha alkalmam van rá, szívesen elmondom, mi van velem. Ha nekimegyek egy kisgyereknek az utcán, leguggolok hozzá, és úgy kérek tőle elnézést. Igyekszem nyitni az emberek felé.

### - Előfordul még, hogy mérges vagy a világra?

- Ha megnézem ezt a filmet, visszajön az akkori szomorúság... De kibékültem a helyzetemmel, mert biztos vagyok benne, hogy mindennek oka van. Mindenki viszi a maga keresztjét, ami hol könnyebb, hol nehezebb, ebből is erősödöm. A testvéreimmel nagyon szeretjük egymást, így, távolról is. Ez a kötelék az egyik legfontosabb megtartó erő. ♦



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

[WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS](http://WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS)



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus



Kép: GettyImages Hungary

# A SZÉGYEN

# csapdájában

Kapcsolatban lenni alapvető emberi szükségletünk. Ha mégis gyakran leértékeljük ez irányú igényeinket, amögött a kötődéstől és az elutasítástól való félelmünk húzódik meg. Mindez mások, illetve saját magunk alábecsülésében nyilvánul meg, és ilyen mondatokban ölt alakot: *„Nem bízhatok senkiben, nem kerülhetek senkihez közel.”* *„Ha megmutatom a valódi énemem és a sebezhetőségemet, bántani fognak.”* *„Minden férfi egy gazember.”* *„Minden nő egy rongy.”* *„Senki sem törődik velem.”* *„Túlságosan rossz vagyok, nem érdemlek szeretetet.”* A leértékelés alibiként szolgál az elszigetelődésre, így a kapcsolatok elvesztésétől való félelem végső soron megakadályozza a valódi, mély és intim kapcsolódást.

Nemes Éva a szégyent „néma járványnak” nevezi, hiszen a hallgatás és a csend tartja fent. Brené Brown szerint a szégyen járványos terjedéséhez három dologra van szükség: titok (senki nem tudhatja meg), csend (nem szabad beszélni róla) és az ítélkezéstől való félelem. Gyakran mi vagyunk saját magunk legkegyetlenebb bírái, és a gondolatainkban olyan jelzőkkel minősítjük magunkat, amiket másoktól valószínűleg nem tűrnénk el. *„Jaj, de béna vagy!”* *„Jól beégetted magad!”* *„Totál lúzer vagy!”* Érdemes lenne megfontolni a Tízparancsolat második pontjának üzenetét, amely így szól: *„Szeresd felebarátodat, mint magadat!”* Vagyis amíg képtelenek vagyunk magunkat elfogadni és szeretni, nem leszünk képesek empátiával és elfogadással fordulni mások felé sem.

- ◆ Akik azt hiszik magukról, hogy nem méltók a szeretetre és az elfogadásra, belekerülnek egy negatív spirálba: a saját magukkal szemben támasztott elvárások, a tökéletes én hajszolása és az ezzel kapcsolatos kudarcélmények hatására egyre inkább azt gondolják, hogy valamilyen titkolnivaló probléma van velük. A tökéletlenséget nehéz felvállalni, ezért elrejtjük, erősnek és sebezhetetlennek mutatva magunkat. A szégyen megakadályozza, hogy megmutassuk a valódi énünket, de mivel továbbra is emészti a méltatlanság és az elutasítotttság érzése, megpróbálunk tökéletesebbé válni.

*A tökéletlenséget  
nehéz felvállalni,  
ezért elrejtjük, erősnek  
és sebezhetetlennek  
mutatva magunkat.*



Aki vágyik a kapcsolatokra, és képes az empátiára, az szégyent is érez. A probléma akkor merül fel, ha a szégyenkezés identitásunk részévé válik, és folyamatosan jelen van az életünkben. Azzal, hogy megakadályozza a valódi énünk megmutatását, és ezáltal elszigetel, konzerválja is a kialakult helyzetet, hiszen, ha alkalmatlannak, érdemtelennek és mindenestül rossznak tartjuk magunkat, akkor arra sem vagyunk képesek, hogy helyrehozzuk, amit elrontottunk. Mivel ez az érzés elviselhetetlen, a szégyen gyakran együtt jár a különböző függőségek megjelenésével, a depresszió, az erőszak, az öngyilkosság és az étkezési rendellenesség előfordulásával. Brown kutatásai szerint a bűntudat fordított összefüggést mutat ezekkel, hiszen itt a szégyennel ellentétben a fókusz nem a személyiségünkön, hanem a viselkedésünkön van, és bár kellemetlen szembenézni a hibáinkkal, de ezek magukban hordozzák a helyrehozatal lehetőségét is.

#### KINEK A SZÉGYENE?

A szégyen érzése gyakran teszi elviselhetlenné a párkapcsolatokat is. Brené Brown szerint kiváltó oka nemenként eltérő. A nőknél azzal van összefüggésben, hogy mennyire bírnak a társadalom által elvárt szerepeknek tökéletesen megfelelni. Nem elég azonban az elvárásoknak való megfelelés, fontos az is, hogy senki ne lássa, hogy ez bizony olykor nehéz és izzadságszagú. A férfiak számára a társadalom azt az elvárást támasztja, hogy nagynak, erősnek és sebezhetetlennek kell látszani, így számukra a legnagyobb szégyent általában az jelenti, ha a környezetük gyengének és sebezhetőnek látja őket. A megugorhatatlan elvárások keresztútjében a kudarc borítékolható, de mivel a szégyen titkolnivaló, a nehézségek felbukkanásakor mindkét fél elhallgatja a valódi érzéseit, amelyek továbbra is emésztik őket, és kerülő utakon felszínre törnek.

A párkapcsolati konfliktusok egyik kiváltó oka, amikor a szégyentől úgy próbálunk megszabadulni, hogy a másikat szégyenítjük meg, vagy őt tesszük felelőssé a saját rossz érzéseinkért. A felelősségre vonás és számonkérés pedig beindítja a vádló magatartás ördögi körét. Amikor eltaláljuk azt a pontot, ami a társunkból szégyent vált ki, akkor ő automatikusan védekezni és támadni fog. Tudatos odafigyelés és önismeret szükséges ahhoz, hogy képesek legyünk kitorolni ebből a negatív spirálból. Akkor tudunk a körülöttünk lévő személyekkel harmonikus kapcsolatot kialakítani, ha elfogadjuk és szeretjük magunkat, ugyanis az önvád szemüvegén keresztül a körülöttünk lévőket is sötét színben látjuk. Amíg nem tudjuk az árnyoldalunkat elfogadni, és együtt érezni önmagunkkal, addig

a saját magunkban elfogadhatatlan részeket kénytelenek vagyunk lehasítani és a másokra kivetíteni. Ez nem azt jelenti, hogy tökéletesnek gondoljuk magunkat, csupán elhisszük, hogy a tökéletlenségünk ellenére is szerethetők vagyunk, és empátiával tekintünk a hibáinkra. Ehhez ad erőt a gondolat, hogy Isten a saját képmására teremtett bennünket, az ő alkotásai vagyunk.

#### „A SEBEZHETŐSÉG NEM GYENGESÉG” (BRENÉ BROWN)

Ahhoz, hogy valódi kapcsolat jöjjön létre, meg kell engednünk, hogy olyanak lássanak bennünket, amilyenek valójában vagyunk. Ez azonban azzal jár, hogy feladjuk a tökéletesség mítoszát, és ez sebezhetővé tesz bennünket. Brené Brown kutatásai szerint azok az emberek, akik úgy érzik, hogy szeretik őket, csupán abban különböznek azoktól, akik csak küzdenek ezért, hogy az előbbieket elhiszik, hogy érdemesek a szeretetre. Azokat, akik úgy gondolják, hogy érdemesek a szeretetre, teljes szívvel élőknek nevezi.

*A teljes szívvel élő embereknek van merszük tökéletlenné lenni, együttéreznek először önmagukkal, aztán másokkal, vannak kapcsolataik, képesek lemondani arról, hogy milyenek kellene lenniük, és elfogadják, hogy ami vonzóvá teszi őket, attól egyben sebezhetővé is válnak. Ezért hajlandóak energiát fektetni olyan kapcsolatokba is, amelyeknek a végkimenetelére nincs biztosíték.*



Elmondhatatlannak hitt történeteink megosztása a szégyen leghatékonyabb ellenszere. Rendkívül fontos, hogy olyan partnert találjunk, aki képes empatikusan, ítélkezés nélkül meghallgatni bennünket, és ezt közvetíteni is tudja számunkra. Nagyon felszabadító élmény, amikor egy számunkra szégyenteljes helyzetről kiderül, hogy nem vagyunk egyedül, másoknak is vannak hasonló élményeik, mások is küzdenek hasonló nehézségekkel. Ilyen történet volt, mikor egy hároméves kislány édesanyja felismerte, hogy a székletvisszatartás körüli nehézségek nem csak számukra okoznak nehézséget. Amikor megszabadult a probléma feszültségétől, és ezt a gyermeke is megérezte, elkezdett szép lassan megoldódni a helyzet.

Amikor megértéssel fordulunk a másik felé, megtörjük a szégyen erejét. Az ilyen beszélgetések egyik kulcsmozzanata, hogy kioktatás és kritizálás nélkül meghallgatjuk, amit a másik mond, miközben érzelmi támogatást és támaszt nyújtunk a számára. Ebben segíthet a megosztott, önkéntes felelősségvállalás, amikor egy-egy történet vagy mulasztás kapcsán a saját felelősségünket is megkeressük, esetleg olyan történeteket hozunk fel, amikor a múltban mi is hasonló élményeket éltünk át, vagy hasonló hibát követünk el. Nem nehezítjük a helyzetet azzal, hogy az elvárásainkkal földbe döngöljük a másikat, ehelyett elismerjük őt. Jane Nelsen szavaival élve elfelejtjük azt a bolondos ötletet, hogy ahhoz, hogy a másik jó irányba változzon, az szükséges, hogy először rosszul érezze magát. A megszegyenítés hatására ugyanis feszültebb lesz a légkör, szorongásra vagy agressziót vált ki, de nem ad erőt a pozitív változáshoz. A szégyenkeltéssel csak elhallgattatjuk a másikat, azt hisszük, hogy meggyőztük, holott csak legyőztük.

### **MESÉLHETŐ TÖRTÉNETEKRE VAN SZÜKSÉG!**

Lényeges, hogy azt, amit tettünk, elkülönítsük attól, akik vagyunk. Amikor megbocsátunk magunknak, az önértékelésünk növekszik, elégedettebbek és boldogabbak vagyunk, és a problémákat is hatékonyabban tudjuk megoldani, mivel jobban tudjuk az erőforrásainkat mozgósítani. A szégyen ezzel ellentétben rombolja a változásokhoz való alkalmazkodás képességét. A hívő ember számára ebben segít a hit, amely szerint az isteni kegyelem megbocsátja a vétkeket. A családterápiás szemléletmód szerint lényeges kérdés, hogy mennyire ismerjük a felmenőink élettörténetét, és miként tudjuk a saját életmesénket egy koherens történetként megfogalmazni. Kádár Annamária, a téma egyik szakértője gyakran hivatkozik Robyn Fivush és Marshall Duke kutatásaira, akik kimutatták, hogy minél többet tud a gyermek a családjá élettörténetéről, annál

*Amíg képtelenek vagyunk magunkat elfogadni és szeretni, nem leszünk képesek empátiával és elfogadással fordulni mások felé sem.*

magasabb az önbecsülése és a rugalmas alkalmazkodóképessége. Ez a tudás nemcsak a sikertörténetekre vonatkozik, hanem fontos részét képezik azok a kudarcok, nehézségek is, amelyeket úgy tudunk beleszőni életünk meséjébe, hogy a megoldás, a fejlődés is benne van, esetleg humorral oldjuk a feszültségét. A bonyodalmakat kibogozzuk, a nehézségeket megoldjuk, esetleg nevetünk rajta egy jót, ami nem jelenti azt, hogy nem jön majd egy újabb kihívás, de a régi történeteik ereje segíteni fog ezek leküzdésében is. A fenti folyamatot jól mutatja, amikor a párterápiára a pár súlyos sérelmekkel, kibogozhatatlannak hitt problémákkal érkezik, olyan történetekkel, amelyekről azt hiszik, soha nem lehet túl lépni rajta. Ahogy a terápia halad előre, és a pár tagjai egyre jobban felismerik a saját viselkedésük és a másik mozgatórugóit, rájönnek, hogy a nehézség, ami elhozta őket, valójában segít nekik abban, hogy együtt fejlődjenek: a közösen átélt és megoldott krízis erősebbé teszi a kapcsolatukat. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# TUDOMÁNYOSAN BIZONYÍTOTT?

„Nehéz megismerni az igazságot. Ha valaki azt mondja, szeret, honnan tudhatnám, hogy ez mit is jelent valójában?” – merengett *Diederik Stapel* a *The New York Times* riporterének. Éppen egy évvel azután beszélgettek Antwerpenben, hogy Stapelt elbocsátották a holland Tilburgi Egyetem dékáni tisztségéből, az egyetemről; azután, hogy visszaadta professzori címét és doktori fokozatát, valamint visszavonta 55 tudományos tanulmányát is. A 21. század elejének egyik legnagyobb tudományos botránya fűződik Diederik Stapel nevéhez.

◆ A fényes karriert befutó, közismert szociálpszichológus cikkei a legrangosabb tudományos folyóiratokban jelentek (volna) meg. Többek között arról, hogy koszos környezetben az emberek rasszistábbak lesznek, vagy arról, hogy azok, akik húst esznek, önzőbbek és kevésbé szociálisak. 2011-ig Stapelt nemcsak a tudományos világ, hanem a média és a laikusok is ünnepelték. Kutatásait mindenki izgalmasnak találta, és kevés téma adódott, amelyben nem kérték ki a nagy nyilvánosság számára a véleményét.


Azután 2011-ben két, meg nem nevezett fiatal kutató bejelentésére vizsgálatot indítottak ellene. És kiderült, hogy a legtöbb adat, amelyen tudományos következtetéseit nyugtatta, hamis volt. Ő maga írta be őket, asztalánál ülve, az adatbázisba, hogy aztán tiszta, egyértelmű eredményeket gyártson belőlük. Meghamisított és kitalált számokat és válaszokat. Sokat idézett munkáiról kiderült, hogy teljesen gondolatszülemények – valós lekérdezés, valódi emberek, a valóság érintése nélkül. A vizsgálat során a helyszíneket sem ismerte fel, amelyeken állítólagos adatait gyűjtötte. Mindenesetre a tudományos közösség, amely először felháborodott a gyanúsításon, ekkor már elhatárolódott tőle. Ő pedig mindent bevallott, és azt mondta: ambícióból és a tudományos elvárások nyomása alatt cselekedett.

Nagyon sokféle doppingolás létezik. Nem csak a biciklista *Lance Armstrong* és társai építik évtizedes sikerüket valamire, ami több annál, mint amire képesek. *Hwang Woo Suk* őssejtkutató, *Mark Hauser* kognitív tudós-biológus vagy *Erin Potts-Kant* természettudós ugyanúgy példák erre. És a tudományban is egyre nehezebb „megúszni” a csalást, a fabrikált adatok használatát vagy a rossz módszerrel, pontatlanul kiszámolt adatokat. A *data vigilánsok*, az adatlovagok ma arra specializálódtak, hogy algoritmusokkal számolásokat ellenőrizzenek, és figyelmeztessék a tudós szerzőket, ha írásaik gyanús elemeket tartalmaznak. Egyesek adatzaklatásnak nevezik ezt, mások – akik minden szövegükért vért izzadnak – örömmel üdvözlik, és triumfálnak.

Mindez azért is érdekes, mert a *fake news*, az álhírekről szóló diskurzusok hullámában elvesznek azok a szövegek, amelyek az igazsággal kapcsolatos, még mélyebb problémákra figyelmeztetnek. A tudományos hamisítás pedig biztosan ilyen mélyebb probléma.

Különösen annak fényében, hogy az Ipsos Mori 2017-es adatai szerint az elmúlt húsz évben annyival nőtt a tudósok iránti közbizalom, mint amennyivel a papok, egyházi szereplők irányában csökkent... ◆

VEDD ÁT INGYENES PROMOBX  
VÁRANDÓSCSOMAGODAT

AZ  **alma**  
gyógyszertárak -BAN!



ÁTVEVŐKÓDODAT  
AZ ÉDES KISBÁM  
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL  
TÖLTHETED LE!



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



PromoBox

*Az első pillanattól...*

WWW.PROMOBX.HU  
VARANDOSCSOMAG@PROMOBX.HU



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# SZÜLŐI TERHEK – GYEREKVÁLLON

Néha mintha burokban élnénk, ahova nem jutnak el a nagyvilág bántó zajai, ahol a felelősség nem létezik, vagy csak pillekönnyű súllyal nehezedik ránk, ahol a dolgok mindig jóra fordulnak. Ha szerencsések vagyunk, gyerekkorunkban éljük meg így az életet, ám vannak felnőttek is, akiknek ez még jó ideig összejön – más kérdés, hogy jól járnak-e a könnyített pályával. Sajnos azonban nem kevés gyerkőc akad, aki túl nagy terheket cipel a vállán.

## ◆ A TÖRTÉNET

Mostani történetünkben, a Henry könyvében a tizenegy éves csodabogár Henryvel és családjával ismerkedhetünk meg. Henryt és öccsét, Petert egyedül neveli az édesanyjuk (Naomi Watts), aki pincérnőként dolgozik. Ne minden problémát megoldó, tűzről pattant, Jeanne D’Arc-típusú szingli anyukát képzeljük el, hanem egy szétszórt, bohókás, gyerekesen viselkedő, túl laza anyát, akinél reggel fut a konyha, és a gyerekek felemás zokniban indulnának el az iskolába, ha nem lenne ott a bámulatosan okos Henry, aki szinte egy meglett férfiember bölcsességével és nyugalomával terelgeti öccsét és édesanyját az életben. Tudja, hogyan kell az időjárásnak megfelelően öltözni, hogyan kell felvidítani az öccsét, hogyan kell anyát kizökkenteni a szertelenségéből, hogyan kell részvényeket venni és eladni, nyugdíjjarulékot fizetni, önmegvalósítani és reálisan felmérni az élet által felkínált lehetőségeket. A gyermeki fantáziaműködés, a valóság és a képzelet összemosódása mintha egyáltalán nem lenne megfigyelhető nála. Kiemelkedő intelligenciával rendelkezik, olyan, mint egy gyermeki testbe bújtatott, finom humorral megáldott, komoly professzor.

Édesanyja legfőbb férfitámasza, családfenntartó és összetartó erő. Szinte már mi is vakon megbízunk benne, ahogy mindenki, bár sejtjük, hogy talán nincs ez jól, egy gyerek legyen gyerek, mindaddig, amíg ezt megteheti, mielőtt még a nyakába szakad a világ minden gondja-baja.

Ám adódnak olyan problémák, olyan élethelyzetek, amelyek még a legnagyobb koponyákon és a legtisztességesebb embereken is fogást találnak. Úgy tűnik, Henry nagyon kedveli a szomszéd kislányt, Christinát, ám az iránta táplált gyengéd érzelmeknél sokkal égetőbb probléma foglalja le. Szemtanúja lesz annak, ami sokáig senkinek sem tűnik fel: Christina mostohaapja, a város megbecsült és elismert polgára, a rend őre rendszeresen, súlyosan bántalmazza a gyermeket. A rendőrség és a gyermekjóléti szolgálat a zsebében van, így aztán törvényes keretek között szinte lehetetlenség segíteni a kislánynon. Henry igazságérzetét ez nagyon megviseli, ezért kidolgoz egy roppant furmányos és veszélyes tervet, amelyet gondosan rögzít piros naplójában, arra az eshetőségre, ha esetleg ő nem tudná kivitelezni a ravasz cselekménysorozatot.



## CSALÁDI ALRENDSZEREK

Elgondolkodtató történet ez a világban elfoglalt helyükről és a különféle szerepekről, amiket magunkra öltünk. Meddig gyerek egy gyerek, és mikortól felnőtt a felnőtt? Milyen mértékben támaszkodhatunk egy másik emberre, jelen esetben a saját gyerekek segítőkészségére? Mi történik, amikor egy gyermek ilyen szinten bevonódik a felnőttek világába?

A rendszerszemlélet szerint a család sokféle alrendszerből tevődik össze, a családon belül többek között lehetnek házastársi, szülői, gyermeki, nemi, sőt nagyszülői alrendszerek is. A rendszer hatékonysága, azaz a család működése szempontjából lényeges, hogy az alrendszerek közti határok miként működnek, mennyire alkalmazkodnak az aktuális helyzetekhez.

Henryt édesanyja egyedül neveli; a válások, illetve az egyszülői létformát tudatosan választók egyre növekvő száma miatt sokan nevelik így a gyermeküket. Böszörményi Nagy Iván és Geraldine M. Spark családterapeuták parentifikációnak nevezték

el a jelenséget, amikor elvárják a gyermektől, hogy szülőszerepet töltsön be. Általában a gyermek azért veszi magára ezt a szerepet, mert egy olyan úrt érzékel, amelyet próbál kitölteni. Történetünkben Henry átlépi a szülői alrendszer határát, miközben az édesanya lekerül a gyermeki alrendszerbe. Az elég jó anyaságba beletartozik a lazaság és a hibák elkövetése, ugyanakkor nagyon fontos a határok kijelölése, és ebbe beletartoznak a szerephatárok is, illetve hogy a döntési helyzetekbe kinek mekkora beleszólása van. Henrynek nem csupán a praktikus hétköznapi feladatokban vagy az adminisztratív teendőkben kell helytállnia, hanem neki kell családtagjai számára érzelmi gondoskodást is nyújtania. Ez a feladat akkor is rendkívül megterhelő, ha nem látszik a gyermekben. Bár Henry intellektusa magas, érzelmileg még éretlen az ilyen teher hordozásához, ezért nehéz számára a saját érzelmeinek kezelése, például az, hogy az erkölcsi helyesség és igazságosság jegyében ne elvont fogalmak vezéreljék a döntéseit.

A tehetséges gyermek esetében külön figyelmet érdemel, hogy intellektusuk, érzékenységük és kiváló ítélőképességük ellenére az érzelmi fejlődésük az adott életkornak megfelelő marad, és ez önmagában is ambivalens érzéseket kelthet bennük, amit nekünk felnőtteknek kell kezelnünk. A parentifikált identitás – amikor a gyermek tartósan nem az életkorának megfelelő feladatokat lát el, és úgy tekint magára, hogy kötelessége másokat gondozni – további érzelmi megterhelést jelent.

### SZÜLŐKÉNT VISELKEDŐ GYEREKEK

Balogh Klára családterapeuta összefoglalja, hogy a szülői alrendszerbe kerülés, vagyis a csúcson levés számos előnnyel jár, hiszen így a gyermek van a figyelem középpontjában, bekerül a felnőttek világába, felnőtt jogokat kaphat, döntéseket hozhat, kontrollálhatja a szüleit, ő tartja össze a családot, és a többi gyerekhez képest nagyobb a rálátása a világra. Ugyanakkor a gyermek súlyos árat is fizet ezért, hiszen a túlterhelő feszültséggel nem tud megbirkózni, amely gyakran testi és lelki tünetekben ölt formát, koravénvá válik, kizáródik a gyermeki alrendszerből és a saját érési folyamatából, illetve a hierarchia csúcsán meg kell küzdenie az egyedüllét és bizonytalanság érzésével is. Mindezeket John Byng Hall azzal is kiegészíti, hogy a szülői szerepben lévő gyermek sohasem fog tudni teljes mértékben megfelelni a feladatnak, ezért bizonytalannak, belül üresnek, bűnösnek, olykor szélhámosnak érzi magát, ami miatt alacsony az önbecsülése, bár kívülről magabiztosnak és határozottnak tűnik.

Ezeket az érzéseket a parentifikált gyermek továbbviszi felnőttként is, ami megnehezítheti az egészséges kapcsolódások kialakítását. Gyakran olyan házastársat választ, aki sok gondoskodásra vágyik, és a gyermeki alrendszerhez csatlakozik – ez dependens, vagyis függő kapcsolatot eredményezhet. Saját gyermekeikkel túlgondoskodóvá válhatnak, hogy megóvják őket attól a fájdalomtól, amelyet számukra ez a szerep okozott (ezt hívjuk korrekzív családi forgatókönyvnek), vagy éppen ellenkezőleg, mivel úgy érzik, hogy nem kapták meg a kellő gondoskodást gyermekkorukban, a gyermekeiktől várják ennek helyrehozatalát (replikatív családi forgatókönyv). Mindkét esetben gyakori tapasztalat, hogy

a parentifikált szülő gyermeke is túlzottan gondoskodik a szüleiéről. A múlt tudatos feldolgozása, esetleg szakember segítsége szükséges ahhoz, hogy ezekből a szerepekből kilépjünk.

A gyermek nem csak az egyszülős családok esetében kerülhet bele a szülői alrendszerbe. Kétszülős családok esetén gyakori, hogy a szülők konfliktusa mentén trianguláció alakul ki, amikor valamelyik gyerek tartósan bevonódik a szülei konfliktusába, és közvetítő csatornaként, esetleg feszültségoldó szelepként kezd működni. A gyermeknek nem lehet feladata, hogy összetartsa a szülei házasságát, konfliktus vagy válás esetén közvetítsen köztük, ugyanis ilyenkor a saját fejlődésére fordítandó energiáját olyan feladatra fordítja, amely nem az ő dolga, és eleve kudarcra van ítélve. Az ilyenkor rajta összpontosuló feszültség hamarosan valamilyen betegség tünetet okoz nála.

Nekünk, felnőtteknek az a dolgunk, hogy ne tegyünk olyan feladatokat és érzelmi terheket egy gyerek vállára, amelyek nem rá tartoznak vagy életkorából kifolyólag nem áll rájuk készen.

### MIT TEHETÜNK BÁNTALMAZÁS ELLEN?

A „Henry könyve” című filmmel kapcsolatban gyakori vád, hogy abszurd módon viszonyul a családon belüli bántalmazáshoz, ám szerintünk ez jól leképezi azt a tehetetlenségérzést, amit mi magunk is átélünk, amikor hasonló borzalmakkal találkozunk. A téma kapcsán megkerülhetetlen, hogy beszéljünk arról, milyen lehetőségeink és kötelességeink vannak, ha tudomásunkra jut, hogy a környezetünkben egy gyermeket bántalmaznak.

Magyarországon az 1997. évi XXXI. A gyermekek védelméről és a gyámiügyi igazgatásról szóló törvény rendelkezik a gyermekbántalmazás kérdéseiről.

**A WHO definíciója szerint „A gyermek bántalmazása és elhanyagolása (rossz bánásmód) magában foglalja a fizikai és/vagy érzelmi rossz bánásmód, a szexuális visszaélés, az elhanyagolás vagy hanyag bánásmód, a kereskedelmi vagy egyéb kizsákmányolás minden formáját, amely a gyermek egészségének, túlélésének, fejlődésének vagy méltóságának tényleges vagy potenciális sérelmét eredményezi egy olyan kapcsolat keretében, amely a felelősségen, bizalmon vagy hatalmon alapul.”**



A gyermekvédelmi jelzőrendszer tagjai (pl. védőnők, orvosok, pedagógusok, pszichológusok) kötelesek jelzéssel élni bántalmazás, elhanyagolás, súlyos veszélyeztetés észlelésekor – tudhatjuk meg Gacsályi Andréától, a Család- és Gyermekjóléti Központ esetmenedzserétől. Amennyiben nem tesznek elegendő jelzési kötelezettségüknek, fegyelmileg felelősségre vonhatók. Ugyanakkor jelzéssel nem csak ők élhetnek. Ha bántalmazást észlelünk vagy értesülünk ilyenről, tehetünk lakossági bejelentést (írásban, telefonon vagy személyesen) a területileg illetékes Család- és Gyermekjóléti Szolgálatnál vagy a Gyámhivatalnál. A jelzést tevő kilétét ebben az esetben titkosan kezelik. Ezt követően a Család- és Gyermekjóléti Szolgálat felveszi a kapcsolatot a családdal, és kivizsgálja a történetet. Gyermekbántalmazás esetén

a Család- és Gyermekjóléti Központ javaslatára a Gyámhivatal hatósági eljárást indít, amely intézkedést vonhat maga után: ha védelembe veszi a gyermeket, akkor a gyermek a családjában marad, és az esetmenedzser által előírt gondozási-nevelési tervet kell követniük, szakemberekkel is együtt kell működniük annak érdekében, hogy a veszélyeztetettség megszűnjön.

Ha viszont a gyermeket ideiglenesen elhelyezik, akkor azonnal kiemelik a családból, nevelőszülőkhöz vagy lakásotthonba kerül. Ilyenkor a szülői felügyeleti jog szünetel, és a gyermekvédelmi gyám lesz a törvényes képviselő. Ezt követően a Család- és Gyermekjóléti Központ munkatársai tovább dolgoznak a családdal, hogy a szülő alkalmassá váljon a gyermek egészséges fejlődésének biztosítására. ♦



SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# AZ VAGY, AMIT TESZEL

Ülök az erkélyemen negligésben, vasárnap reggel, kávézgatva. Egy hete sincs, hogy részt vettem a Hősök Tere Kezdeményezés tanároknak szóló tréningjén. Azzal foglalkoztunk a gyakorlatban, amiről *Mahatma Gandhi* is beszél: „*Te magad légy a változás, amit látni szeretnél a világban!*”. Tantermi és tantermen kívüli gyakorlatokat próbáltunk ki, amelyekkel a diákok figyelmét ráirányíthatjuk saját tetteik pozitív következményeire. De arra nem voltam felkészülve, hogy én magam is megváltozom.

- ◆ Az erkélyemről látni az egész teret, az embereket, a fákat, a kocsikat. Ahogy így ülök, egyszer csak látok két pasast, egy autó mellett megállnak, néznek jobbra, néznek balra, és mivel nincs más a színen – vasárnap reggel van –, előveszik a hosszú feszítőrudat (majdnem egy méteres), és hipp-hopp, már be is csúsztatták a jobb első ajtó részén. Azt még nem mondtam, hogy hol van az erkélyem: a VIII. kerületben, a „gettó” közepén. Gyorsak. Atyaég, miért kell ezt nekem látnom? Most komolyan, senki nincs itt, basszus, mért kell ezt pont nekem látnom?! Villámgyorsan döntök, megfogom a bátorság pillanatát, és lekiáltok: „*Srácok, biztos ez?!*” Felnéznek, látom az arcukon a basszuskulcs tekintetet, visszakiáltanak, hogy övék az autó. Mondom: „*Persze!*” Ők meg: „*Jóvanhívjad!*” – én meg már megyek is befelé az erkélyről, mert ráébresztenek, mit is kell csinálni: hívni kell a rendőrséget. De mi a számuk, száztizenkettő? Jaj, nem, az egy óra, ezek meg mindjárt meglépnek. Közben figyelem őket az ablakon át, megyek a gépemhez, a józsefvárosi rendőrség kell – mi a rendszám? Az is kéne, de nem látom. A pasasok meg csak állnak az autó mellett, se futás, se idegesség, valamit kivettek elől, meg kinyitották a csomagtartót is, onnan is. Mennyire ügyesek! Már kész vannak, és mégsem mentek el.

Kimerészkedem az erkélyre, a rendőrség száma a telefonomban, megnézem a rendszámot, de valami sugallattól odakiáltok „*Megadod a számot?*”. Megadja persze, már mondja is. Ütöm be a telefonba, hogy majd felhívom, hogy mi a céloom ezzel, fogalmam sincs, és közben már rég az jár a fejemben, hogy ezek tudják, hol lakom, mi a francnak kiabáltam le, hívtam volna azonnal a rendőrséget, elbújva az ablakban, és persze közben elütöm a számát, kérdezem még egyszer. Azt kérdezi, hívtam-e már a rendőrt, mondom *nem, előbb csekkollak*. „*Jóvan, ellátsz idáig, cicám?*” – és lengeti a forgalmi. „*Nem. De tudod mit? Lemegyek, megvárjál ám, vagy hívom őket, tudom a rendszámot.*” Söhajt egy nagyot. Begurulok. „*Ne sóhajtozzál, te mit tennél az én helyemben, ha ilyet látsz, de most komolyan?!*” Oké, vár ő is, a másik is. Rohanok be,





nyitom a ruhásszekrényt, csipkés kombinében és köntösben csak nem megyek le a forgalmat ellenőrizni, megyek le a lépcsőn trikóban és nadrágban, de bezárom magam után mindent, mert basszus, én nem vagyok normális, a nyolckerben nőttem föl, hányszor megmondták nekem, hogy ne beszéljek a helyiekkel, most meg konfliktust is vállalok, papucsban megyek le hozzájuk, mi van, ha leütnek, ha elrabolnak, mindegy, már benne vagyok nyakig, nyitom az ajtót, telefonom a farzsebemben.

Mutatja a forgalmat. Stimmel. „Jó, de akkor már mutasd a személyit is! Honnan tudjam, hogy a tied?” A barátja mondja neki, jól van, mutassad azt is, ott van az is. Már nevetek. „Úgy érzem magam, mint egy rendőr... Na, hát ezt tényleg hasonlít.” Nevetnek ők is. Megnyugszunk. „A frászt hoztátok rám, tudjátok?!” „Miért?” Már a másikkal beszélgetek. „Viccelsz? Pont nekem kell autólopást látnom?!” „Muszáj volt, bennhagyta a kulcsot ez a hülye.” „Jól van, szevasztok.” „Szia. Várj csak, tudod, nekem törték már fel az autót a környéken, és persze senki nem látott semmit. Köszí. Jó ember vagy.”

A kávé kihűlt, de remegő kezekkel gyorsan felhajtom. Órák múlva nyugszom csak még teljesen, és a Hősök Tere tréningre gondolok. „Az vagy, amit teszel!” – mondják. Azt hiszem, a diákjaimnak először egy kicsit kevésbé stresszes gyakorlatot fogok vinni. ♦

Az egyetemes festészet legsikeresebb hamisítója **magyar** volt.

Kit, hogyan, mennyiért másolt?



**Elmyr de Hory**

1906-1976

**GYŰJTŐ**

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)



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# VISELJ KULTÚRÁT! – NYÁRI RUHAKÖRKÉP

Az Iparművészeti Múzeumban 2017 októberében mutatták be a hazai tervezők a 2018-as tavaszi–nyári öltözékeiket. Három olyan kollekcióból hoztunk darabokat, amelyek sajátos módon nyúlnak vissza klasszikus vagy kortárs művészeti témához, vibráló, színes ruhákba öntve az inspirációkat.

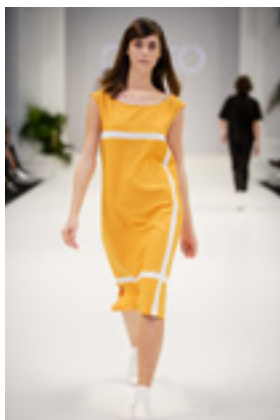
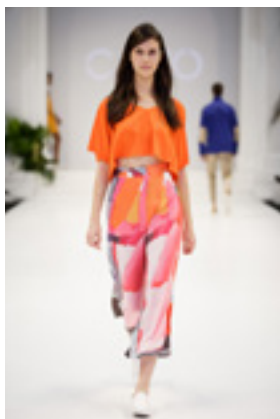
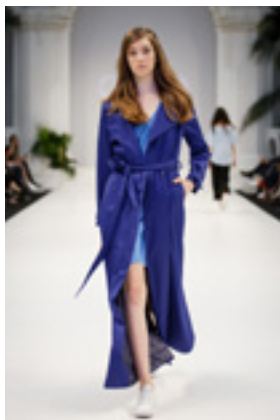
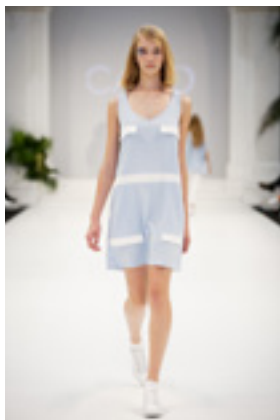
◆ A **Je Suis Belle** darabjai a túlfogyasztást sulykoló, felgyorsított tömegtermeléssel működő világunk tendenciáival szemben a *couture* ruhakészítési igényességet hozzák el a mindennapokba. A kifutón látott változatos szín- és anyagkavalkád rengeteg kézi munka és újraélesztett hagyományos technika révén állt össze. A hulladékanyag-feldolgozásnak új értelmet adva készültek így fejdíszek, rávarrások vagy egész öltözékek. A magyar kendőkultúrába új életet lehelve hasznosították és átértelmezték ezt a ruhadarabot. Megjelenik díszítőelemként, szoknyarészként, anyagdarabként vagy egész ruhaként. A tervezőpáros szakmai tudása, kísérletezőkedve és művészi látásmódja nem ismer határokat, így kellően bátran nyúlnak a klisékhez is. A kendőt tartó kéz motívuma például egy ilyen geg, amely ellenállhatatlanul bevésődik az emlékezetünkbe.

A **CUKOVY** tavaszi–nyári kollekcióját a Magyar Nemzeti Galéria „Modern idők” című kiállítása ihlette. A tervező, Csukovics Brigitta Bortnyik Sándor tárlaton bemutatott műveiből indult ki, aki sikeresen ötvözte a futurizmus eszközeit az expresszionizmus és a kubizmus jellemzőivel. A kollekció egyik fő irányvonala a részletek variálhatósága: a színes bőrből készült vállpántok levetethők vagy cserélhetők, a nadrágtartóból öv készíthető, és fordítva. A *street couture* sokoldalúságát

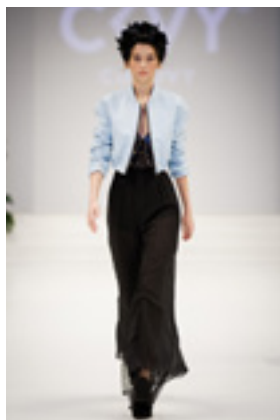
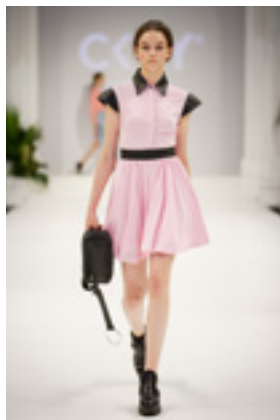
mutatja a printelt organza, a krepp, a pamutvászon, a flitter, a bőr és a necc anyagok változatos használata. Kulcsdarabok az izgalmas *color blocking* ruhák, a színes övtáskák, a bomber és motoros dzsekik, amelyek a vagány nőiesség kellékei. Applikált és kézzel díszített felületek sokasága jellemzi a selyemruhákat és a kabátokat, illetve lényeges még az áttetsző és fényjátszó felületek keverése egy ruhadarabon belül.

A **CAKÓ** tavaszi–nyári kollekciójánál a márkától abszolút nem megszokott módon nagyon éltek a színek. A tervező, Cakó Kinga ugyanis eddig inkább föld és natúr árnyalatokat alkalmazott, de ahogy mesélte, most jött egy olyan életérzése, hogy a vibráló színeket kívánta megjeleníteni. Így például a sárgát, amit egyszínű ruháknál fehérrel vegyített. A háttérben ugyanakkor izgalmas ihlető is áll: Győri Márton kortárs festőművész képei. Az ő absztrakt festményei inspirálták a kollekció dinamikáját, illetve az ecsetvonások printekként konkrétan is megjelentek a ruhákon. Kinga nagyon szereti a hatvanas-hetvenes évek sziluettjeit, amelyek ebben a kollekcióban is visszaköszönnek. Ilyenek például a praktikus egyberuhák, amelyeket többféle hosszban szabtak, megannyi alternatívát kínálva. Így mindenki találhat az alkatának megfelelő darabot, ami takar, illetve kiemel, ahol kell. ◆

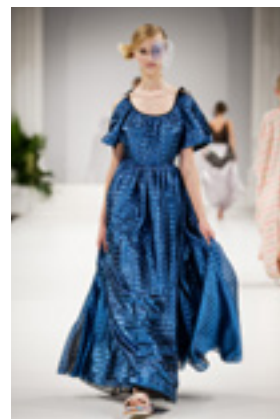
Cako



Cukovy



Je-suis-belle





SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# TRENDELŐREJELZŐ NAGYMAMÁK

## avagy divattörténet a családi szekrényekben

**Egy magyar divattörténeti anyagon dolgozom, amelynek kapcsán beszéltem múzeumi kurátorral, történésszel, találkoztam gyűjtőkkel, felkerestem nagymamákat, és folyamatosan böngészem a Fortepan képarchívumát.**

◆ A divat változásának egyik jellegzetessége a ciklikusság: elfelejtett korszakok motívumai visszatérnek, régi fazonok kis módosítással új lendületet kapnak. Egy időszak öltözködési kultúrája konkrét darabokkal vagy csak finom inspirációként az aktuális trendek mozgatórugója lesz.

Ilyenkor mindig eszembe jut, amikor gimnazistaként a kilencvenes évek elején rábukkantam apám hetvenes évekbeli trapéznadrágjára. Kis átalakítással hamar kedvenc darabommá formáltam a húszéves férfinadrágot, amelyet aztán viseltem mindennel: elegáns blúzzal, laza pólóval, blézerral. Nemcsak az idősebbek, de a kortársaim is elég megvetően nézték furcsa ízlésem, hogy aztán alig egy évvel később már mindenki ilyen bő szárú trapéznadrágot akarjon magának. Egy erdélyi kisváros diákjaként, az Instagram-faktor, sőt, internet előtti korszakban nyilvánvalóan semmi hatásom nem volt a divat

alakulására, de a történet maga jól szemlélteti azt, hogyan találhat bárki inspirációra a múltban.

Ma már nemzetközi trendelőrejelző irodák komoly pénzekért mondják meg, hogy két, három vagy négy év múlva mit fognak az emberek viselni. Miközben a szakma nagy csodálattal várja ezeket a kinyilatkoztatásokat, nekem komoly fenntartásaim vannak az ilyenféle kereskedelmi manipulációkkal. Hisz persze hogy az lesz a trend, ha ők azt mondják, majd azt a befolyásos divatházak megalkotják, a kisebb márkák lekövetik, az értékesítők pedig a marketing mindenféle hatásos eszközével belénk sulykolják.

Itt a nyár! Utazzunk, látogassunk rokonokat, nézzük át a szülőket, nagyszülőket, nagynéniket, szomszédok kidobásra ítélt ruhazsákjait! Legyünk színesek, kreatívak, öltözködjünk régi idők kincseiből is! ◆





SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

---

*A testünk nem egy  
kizsigerelhető gép,  
amit lehet sanyargatni,  
nem egy projektalapon  
működő valami.*

---



Kép: Profimedia - Red Dot

# KÖTELEZŐDJÜNK EL ÖNMAGUNK MELLETT!

A ma embereként projekteken gondolkozunk, és gyakran a projekthez illő szerepeket játszunk, pedig az életünk egy áramló és folytonos forrás. Képesek vagyunk megújulni, tölteni és töltekezni, vagy áramoltatni az energiánkat. Forrás akkor, ha elfogadjuk, hogy a testünk nem egy kizsigerelhető gép, amit például a „beach body” elérése végett lehet sanyargatni, nem egy projektlapon működő valami, ami csak kampányszerűen – és főleg csak baj esetén – igényel törődést.

## ◆ A JELENTUDATOSSÁG CSODÁJA

A *mindfulness* vagy tudatosság, jelentudatosság fejlesztésével megfelelően rezonálhatunk a testünk igényeire, átalakíthatjuk a berögzült egészségkárosító mintáinkat, lassíthatjuk az öregedést, javíthatjuk alvásminőségünket, és megelőzhetjük a betegségek kialakulását. Ez a fejünkben és a lelkünkben kezdődik, a testi-lelki jóllét az önazonosságból, énünk kifejeződésének szabadságából, az önfogadásból fakad. Ilyenkor a kreativitásunk, kíváncsiságunk, döntéseink tudatossága is ki tud teljesedni.

Aki már tapasztalta, milyen teljes összhangban lenni azzal, amit éppen cselekszünk, az biztosan érezte már azt az áramlatélményt (a Csíkszentmihályi-féle *flow*-t), amelyben szinte összemosódik tér és idő, az én és a cselekvés, és szinte észre sem vesszük, mi van körülöttünk, pláne, hogy milyen gyorsan elrepül az idő. Az ilyen tevékenységeket jó csinálni, az ilyeneket szeretjük. Szeretettel vagyunk benne, és ez a csoda erejével hat. Miért ne tennénk meg ezt magunkkal? Miért tennénk az ellenkezőjét? Márpedig a „beach body” típusú projektekkel nagyobb rombolást végzünk, mint gondolnánk. Mert arról szólnak, hogy nem vagy elég jó, nem vagy elég vonzó, kezdj el egy gyorsdiétát, sanyargasd a tested valami olyan edzéssel, amit amúgy nem élvezel, de *muszáj*, mert attól lesz formás a tested. És nem számít más, csak ez. Legalábbis amíg a projekt véget nem ér. Ezek a gondolatok mind arról szólnak, hogy van bennem valami rossz, amit el kell tüntetni.

## ROMBOLÁS HELYETT ÉPÜLÉS

Mindennek, amin keresztül megyünk, megvan a maga felépülése, kiteljesedése és leáldozása. Ilyen az életünk is. Ez a természet körforgása, amelybe bele vagyunk ágyazva. Ha csak szakaszokban, állomásokban,

állapotokban vagy projekteken tudunk gondolkodni, akkor ezt az egységélményt, ezt a beágyazottságot, ezt az áramlást megtörjük. És minden törés rombolóan hat a személyiségünkre. Amikor tudatosan jelen vagyok a pillanatban, akkor hatékonyabban érzékelem a fiziológiai, a mentális és a környezeti hatásokat is, anélkül, hogy itélkeznek fölöttük, vagy fölülről szemlélném az okait. Vagyis el tudom fogadni, ami éppen történik velem: egyszerre vagyok érzékelő, befogadó, és ezzel az éntudattal másféleképpen cselekedhetek, növelhetem a teljesítményemet és énhatékonyaságomat. Nem a környezetet vagy a külső elvárások mentén cselekszem, hanem figyelembe veszem, hogy az miként hat rám, és ez alapján reagálok.

Ha a nyári testforma elérésénél maradunk példaként, akkor – ahelyett, hogy ész nélkül a tükröt és a mérleget bámulom szorongva nap nap után, fintorogva eszem a salátát – olyan mozgást és ételt választok, amittől energikusnak érzem magam, elfogadom, hogy ez egy folyamat, és elköteleződöm amellett, ami engem szolgál, ami nekem jó. Ha szeretem és élvezem, amit csinálok, akkor jelen leszek benne, akkor önmagammal összhangban reagálok, és paradox módon küszködés nélkül, mégis sokkal hatékonyabb leszek a célom elérésében. Persze az elköteleződésemre a tudatos munka felé itt is szükségem van; csakhogy nem egy vélt vagy valós ideált hajtok, hanem önmagamot szolgálom. Hittel és bizalommal magabiztosabb lehetek. Tehát a befektetett munka mellett a hitemre is szükségem lesz, hogy elkötelezett maradjak a folyamat felé. A *mindfulness* tréning időt, kitartható igényel: napi rendszerességgel végzett gyakorlással – relaxációval, meditációval, légzésgyakorlatokkal – juthatok el oda, hogy kapcsolatba kerülök magammal, az érzelmeimmel, szükségleteimmel. ◆



# MELEGEN AJÁNLUJUK

Nyáron igyekszünk nem elfeledkezni a bőrrákról és a melanómáról, amit jól is teszünk, hiszen a fényvédelem, illetve a napozás mellőzése a déli órákban segíti azok megelőzését. Vannak azonban még egyéb problémák is, amelyek kellő odafigyeléssel szintén kiiktathatók.

◆ Magától értetődő, hogy nyáron csak fényvédőkrémrel szabad napozni, arról viszont sok a tévhit, hogy egy-egy naptej meddig alkalmazható. A szavatossági idő, amin túl a termék elvileg nem használható, mindig rá van írva a csomagolásra. Viszont attól, hogy egy májusban lejárt naptejet még augusztusban is használunk, nem lesz semmi bajunk. Azért van ez így, mert a naptejek összetételének stabilitása a klinikai vizsgálatok szerint nagyjából három évig tart, ennyi ideig ugyanazt a fényvédelmet biztosítják. A tárolásukra persze figyelni kell: ha előző nyáron végig a tűző napon hagytuk, és télen sem raktuk hűvös helyre, akkor már nem tud úgy védeni. Ugyanakkor, ha többnyire árnyékban tároltuk, nem nyitottuk meg sokszor, és télen hűtőben tartottuk, ugyanazt nyújtja.

lépnek az UV-sugarakkal, energiájukat pedig hővé és rádiófrekvenciává alakítják. Ezáltal kiiktatják a napfény okozta pigmentációt, leégést, bőrgyulladást. A fizikai szűrők kis mikroszemcsék, amelyek sem a bőrrel, sem az UV-sugarakkal nem lépnek kölcsönhatásba, egyszerűen visszavetik a fénysugarakat. Fontos tudni, hogy a kémiai szűrőket tartalmazó naptejekre az érzékeny bőrűek allergiásak, illetve túlérzékenyek lehetnek. Ez az oka annak, hogy az amúgy is kényesebb bőrű gyerekeknek a bőrgyógyászok kizárólag fizikai szűrőket tartalmazó fényvédőket javasolnak. Általában a legtöbb fényvédő szer keverve tartalmazza a két hatóanyagot, mert így lehet teljes védelmet biztosítani. Persze a 11 és 15 óra közötti napozást lehetőleg még alkalmazásuk mellett is kerülni kell.



## TÚL A FAKTORSZÁMON

Nem mindegy, hogy ki milyen típusú naptejet használ, önmagában ugyanis nem elegendő a faktorszámot szem előtt tartani. Emellett érdemes nézni azt is, hogy milyen hatóanyagok vannak bennük. Ezeknek alapvetően két típusuk van: kémiai vagy fizikai úton szűrik a fényt. A kémiaiak úgy hatnak, hogy kölcsönhatásba



## FÁJDALMAS BŐRSZÁRAZSÁG

Túl azon, hogy a leégés veszélyes, a napozást azért sem szabad túlzásba vinni, mert szárítja a bőrt. A kiszáradt bőr mindig védtelenebb, lipidrétege könnyebben sérül. Ilyenkor nagyobb eséllyel jelentkezik atópiás dermatitisz, illetve ekcéma okozta bőrirritáció, bőrvizketés is. Ezek a panaszok sok esetben könnyen





enyhíthetők, kellő odafigyeléssel akár meg is előzhető. Ha ilyesmit észlelünk, akkor érdemes a bőr külön ápolásáról is gondoskodni. Az egyszerű pirulások, illetve a nyári bőrszárazság miatt olyan bőrvédő, bőrgyógyító krémeket érdemes választani, amelyek gyorsítják a természetes gyógyulási folyamatot. Ezek a készítmények általában láthatatlan, légáteresztő réteget képeznek a bőrön, az irritáció elkerülése végett pedig mentesek az illatanyagoktól, tartósítószerektől, színezőanyagtól, illetve a parabéntól. Nemcsak nyugtatják és táplálják a bőrt, hanem segítik, gyorsítják a hámosodást is. A megpirult, kiszáradt bőrt házilaság módszerekkel – például tejjöllel, káposztával vagy éppen paradicsommal – nem szerencsés kezelni, azok csak tovább tetézhetik a bajt.



### KÍMÉLŐ HATÁSÚ SZEREKET HASZNÁLJUNK!

Az egyszerű ekcéma mellett nyáron *fotoallergiás kontakt ekcéma* is könnyebben alakul ki. Erre akkor kell számítani, ha a bőrünk bizonyos kozmetikai anyagokkal vagy tisztítószerrel érintkezik – például fényvédőkkel, borotválkozás utáni szerekkel, egyes parfümökkel vagy olajokkal –, majd napsütés éri. Ilyenkor a legfontosabb teendő a tüneteket kiváltó allergén felkutatása, és ha az lehetséges, eltávolítása. Emellett szükség van helyi kezelésre is, amelynek célja a gyulladás csökkentése, másrészt a felülfertőzés megelőzése. Ha szükséges, a nedvedző, gyulladt területre első lépésként fertőtlenítő és hűtő borogatás is kerüljön! Ezt követően gyulladáscsökkentő, fertőtlenítő esetelőket, kenőcsöket is tanácsos használni.

Súlyosabb esetekben erősebb helyi gyulladáscsökkentő kezelés is indokolt, a kezeléshez pedig orvosi segítségre is szükség lehet. Ahhoz, hogy az ilyen helyzeteket megelőzzük, érdemes arra is figyelni, hogy a tisztálkodószerek eleve semleges kémhatásúak és kímélők legyenek, ne távolítsák el a bőr természetes zsír- és faggyútartalmát. Ezek mellett az alkalmazott krémeket, kenőcsöket is meg kell válogatni. Olyanokat kell használni, amelyek a bőrt hidratálják és helyreállítják védekezőrétegét. Különösen a kiszáradásra leginkább hajlamos bőrterületekre érdemes figyelni, így a lábra, a kézre, a könyökre és térdre, az arcra és a nyakra.



### NŐI HIGIÉNYIA

Nyáron a nőknél az intim területek is nagyobb veszélyben vannak, ilyenkor könnyebben fölborul a hüvelyflóra természetes egyensúlya. Ennek rizikóját az növeli, hogy a nagy meleg kedvez a kórokozó baktériumoknak, szaporodásukat kifejezetten segíti a nyári kánikula. A strandokon a tömeg miatt is könnyebb intim fertőzéseket összeszedni. Emiatt célszerű ebben az időszakban panaszok nélkül is olyan hüvelyi probiotikumot használni, amely a tejsavbaktériumok számának növelésével megerősíti a hüvelyflórát, így segít megelőzni a fertőzéseket. Még akkor is, ha ezeket eredetileg fertőzések után, illetve antibiotikumkezeléseket követően érdemes alkalmazni. Ugyancsak célszerű figyelni arra, hogy ne viseljük műszálás, szűk ruhákat és alsóneműket, kerüljük a nagyon forró fürdőket! ♦

hirdetés

**ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK  
IDŐSEKNEK  
CSALÁDOSOKNAK  
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# PARADICSOMGYILKOSSÁG A HŰTŐBEN

Hova tűnt a régi jó paradicsom, és mi kellene ahhoz, hogy több helyen lehessen harsogó paprikát kapni? Megnéztük, milyen zöldségek most a divatosak, mire kell figyelni a vásárlásukkor, mit rontunk el a tárolásukkor.

„Újabban mindenki a szamócapadicsomot keresi, pedig ilyen nem is létezik. Ez csak marketingfogás, amit valamelyik külföldi termelő talált ki” – vágja rá kérdésünkre **Tóth Kamil** kertészmérnök, a Rijk Zwaan szakembere, a Szent István Egyetem Kertészettudományi Karának vendégelőadója. Tőle azt szeretnénk megtudni, manapság milyen paradicsom a divatos, mit keresnek a vevők, és egyáltalán: hova tűntek a régi időkben derengő ízletes fajták. A szakember kiemeli, hogy a szamócapadicsom névvel általában a szív alakú, nagyon kicsi, hihetetlenül édes paradicsomokat illetik, ez azonban nem jelent konkrét fajtát. Inkább azt, hogy kicsi és van íze. Viszont ezek a típusok sem azért finomak, mert különlegesen lennének, hanem azért, mert jól tárolják őket.

– Alapvetően a paradicsomok java része ma is jó. Téli időszakban például megnézhetjük ugyanannak a marokkói termelőnek a paradicsomját egy francia és egy német boltban, és azt látjuk, hogy az előbbi helyen csodálatos minőségű a termék, az utóbbin silány szemét. Hozzánk pedig még silányabb minőségben érkezik, tisztelet a kivételnek.

---

A TITOK NYITJA AZ, HOGY A PARADICSOM FRANCIAORSZÁGBA HŰTÉS NÉLKÜL ÉRKEZIK, VISZONT AMINT BEHŰTIK, ELTŰNIK BELŐLE AZ ÖSSZES ÍZ ÉS AROMAANYAG.

---

A probléma innentől kezdve az, hogy ha a kereskedő kiváráson alapon dolgozik, akkor a zöldséget, amelynek ideális tárolási hőmérséklete 16–18 fok, berakja a hűtőbe a salátával vagy más zöldséggel együtt 4 vagy 5 fokra. Mire onnan a piacra kerül, már semmi íze nem lesz. Azt kevesen vállalják, hogy a paradicsomot hűtetlenül rendelik és tárolják, mert akkor a pultállósága rövidül – aki mégis ezt teszi, értelemszerűen drágábban adja a termékét. Másrészt vannak olyan paradicsomfajták, amelyek a mennyiségre mennek: sok bagyó terem rajtuk, de az nem a legjobb minőségű.





### **NEM CSAK A CUKOR SZÁMÍT!**

A harmadik probléma, hogy a paradicsomnál általában csak a cukortartalmat jellemző brix-értéket figyelik, pedig lenne több más mutató is, amit illene nézni. Ezek a roppanóságot, lédúságot, keménységet, húskeménységet, ízharmóniát, savasságot jellemzik, nem csak önmagában a cukortartalmat, amely ugyan jó iránymutató, de önmagában kevés. Tóth Kamil elárulja, hogy az idei „Zsendülés” kertészeti konferencián ez a téma elő is került: egy kérdező azt tudakolta, megérett-e a magyar társadalom arra, hogy egy prémium áruházlánc érkezzon az országba. A válasz egyöntetű volt: melyik lenne olyan eszement áruház, amely hozzánk csak prémium minőségű terméket hozna?

A hazai piacon ma is rengeteg paradicsomfajta van: ez nem feltétlenül tűnik fel, de egyes áruházakban 22–24 féle paradicsom is kapható, a legkülönfélébb színűek, köztük pedig komoly ár- és minőségbeli különbségek vannak. Magyarországon is sokan keresik a jó minőségű termékeket, tehát nemcsak a közepeseket, hanem a prémium zöldségeket is. Erre már az olcsóbb

áruházláncok is figyelnek, ahol a magasabb árfekvésű, jobb paradicsomok is megjelentek, noha télen jellemzően még így sem rendelnek drága, világított holland terméket.

### **MINDIG JOBB A HAZAI**

Tóth Kamil kiemeli, hogy szezonban mindenképp megéri hazai termelő paradicsomját választani. Télen ez még nincs így, mert ugyan az üvegházás kertészetek egyre profibbak, de csak töredékük világított. Hazai szabadföldi paradicsom nyáron sincs elég az országban, Magyarország paradicsomból még nyáron is importőr – ilyenkor a 30 százalék érkezik külföldről, míg télen előfordul, hogy minden termék import. De nem azért, mert nincs elég termelő, hanem azért, mert az áruházak a rizikótényezőket csökkentése miatt igyekeznek több forrásból beszerezni a tételüket. Ennek a húzóterméknek ugyanis mindig a pultokon kell lennie, nem kockáztathatják meg, hogy hiányozzon, ha például a termelők az árváltozás miatt nem nekik adják el, hanem elviszik nagybani piacra.

## VISZLÁT, PERMETSZER!

A profi hazai paradicsomtermelők ma már a holland szaktanácsadók vonalát követik: ugyanazt teszik, mint kint, gyakorlatilag nem használva semmilyen növényvédőszerrel. „Többségük biológiai növényvédelemmel dolgozik, de azt is csak akkor alkalmazzák, ha tényleg muszáj” – emeli ki Tóth Kamil. Hozzáteszi, hogy a termelők nevét érdemes megjegyezni – ez a zöldségeken mindig szerepel, de ha nem, akkor is meg lehet kérdezni –, és ha ízlett, akár célzottan keresni. A vásárlási helyek közül a nagybani piacok, a sarki zöldségesek és az áruházak a megbízhatóak, kisebb piacon viszont csak akkor érdemes vásárolni, ha ismert az eladó személye, és ő a tényleges őstermelő.

## ÖNMAGÁBAN AZ ŐSTERMELŐI IGAZOLVÁNY NEM GARANCIA, AZ UGYANIS NEM JELENTI AZT, HOGY AZ ÁRULT PORTÉKA SAJÁT – EMIATT ÉRDEMES BESZÉLGETNI IS AZ ÁRUSOKKAL.

Ennek oka, hogy az országban rengeteg a nepper, aki például azért vásárol a nagybani piacon, mert valaki már nagyon szabadulni akar az árujától. A nagyobb piacon is megbízhatóak a fix zöldségesek, ők is ellenőrzött forrásból szerzik be termékeiket: például amint elindul a hazai paradicsom szezonja, a nagybani piacon azt vásárolják meg. Annak ízvilága sokkal jobb, mint például egy spanyol paradicsomé, amelynél a fő probléma szintén a túlzott hűtés.

## A MAGYAR PAPRIKA GYILKOSA

A túlhűtés a paprika minőségét is rontja, bogyóit gumissá teszi, viszont ott a legnagyobb gondot a lecsőpaprika dömpingje okozza. „Ha rajtam múlna, akkor a hazai pultokról kitiltanám ezt a terméket, és csak a lecsőszezonban engedném árulni. Egyszerűen nem jut miatta piacra a normális paprika, mert az árat extrém módon lenyomja. Pedig rendszerint gyötrelmes a minősége, töppedt, nyomott, foltos, göcsörtös, besárgult, belilult, nem is sorolnám tovább. Ez egy ipari alapanyag, ami elvileg a konzervgyárba kerül be csumázva” – hangsúlyozza Tóth Kamil. Mint mondja, jómaga még a lecsőhoz is mindig jó minőségű paprikát vásárol, olyat, amelyik illatos és jó ízű.

## „A LECSŐPAPRIKA A MAGYAR PAPRIKA GYILKOSA” – ÁLLÍTTJA A KERTÉSZMÉRNÖK.

Salátákból már egyre szebbeket lehet kapni, a kínálat is egyre szélesebb. „Már szó sincs arról, hogy a fejes saláta lenne az úr, hiszen rengeteg helyen árulnak római salátát, mini római salátát, jön a batávia saláta, a jégsaláta. De már a »Baby Leaf« salátát is elkezdtek itthon ipari méretekben termelni, így már nem kell a 15–20 napos olasz termékekkel szenvedni. És persze ott van a rukkola és a madársaláta is” – sorolja a lehetőségeket Tóth Kamil. Hozzáteszi, hogy a téli szezonban és a legforróbb nyári időszakban importálnunk kell bizonyos salátafajtákat, de inkább csak azért, mert a feldolgozóipar nem talál elég alapanyagot. Kiemeli, hogy szakemberként csak hazai salátát vásárolna, olyan salátát keres, amelynek torzsája egy vágással eltávolítható, mert azt sokkal könnyebb mosni. Salátára, hasonlóan a paradicsomhoz, nagyon kevés növényvédőszer engedélyezett. Műtrágyázni viszont muszáj, bár itthon is vannak olyan biotermelők, akik ezt mellőzik. Viszont ahhoz, hogy ez a zöldség friss, üde és zsenge maradjon, arra van szükség, hogy ne „szárazon tartsák” a kertben, mert keserű és rágós lesz.

A környező országokban már előtérbe kerültek a talajtól teljesen elszigetelve nevelt, vízkultúrák saláták is. Hamarosan nálunk is megjelennek majd ezek a termesztési módszerek a fóliasátrakban és üvegházakban, így 25 nap alatt kész saláta állítható elő, növényvédőszer használata nélkül. ♦

## SALÁTATŐZSDE

A hollandoknál a zöldségtermesztés már évtizede robotizált: a tulajdonos gyakorlatilag a kamionjára fölraaklázott salátákat viszi el a tőzsdére. Ott kirámozzák, majd kanyarodik is vissza mosolyogva, hogy eladta az áruját. Ilyen jellegű tőzsde Magyarországnak is jót tenne, motiválná a minőségi termelést, hiszen a vevők az egyes tételekre licitálnának. A minőség pedig jobban tükröződhetne az árban is. Ráadásul azt is lehetővé tenné, hogy a gazdák 25 perc alatt minden portékájukat eladják.



# Befektetünk a vidék jövőjébe

**1300 MILLIÁRD FORINT VIDÉKFEJLESZTÉSRE  
200 000 NYERTES PÁLYÁZAT**



**110 MILLIÁRD FORINT**  
ÁLLATTARTÓ TELEPEK  
KORSZERŰSÍTÉSÉRE



**200 MILLIÁRD FORINT**  
VERSENYKÉPESEBB  
ÉLELMISZERIPARRA



**28 MILLIÁRD FORINT**  
KÖZÖSSÉGI ÉPÜLETEK  
FELÚJÍTÁSÁRA



**50 MILLIÁRD FORINT**  
ÚJ, ÉLETKÉPES ERDŐK  
TELEPÍTÉSÉRE



**100 MILLIÁRD FORINT**  
KÖRNYEZETBARÁT, MODERN  
KERTÉSZETEK FEJLESZTÉSÉRE





SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEIT!

# ÍZESEN, CSOMBORBÓL

A régi konyhára szeretek egyfajta kincsestárként tekinteni, amelyből ötletet meríthetek. Meglepve olvastam ezért *Murai Károly* 1901-ben megjelent cikkét: ő korántsem volt elégedett kora gasztronómiájával. Más hozzáállást, a kényelmes egyhangúság feladását sürgette. Ismerős, hiszen a megújulás igénye jelenleg is közbeszéd része, az eredmények pedig egyre több ember mindennapját, ételhez való viszonyát alakítják át. Ugyanakkor sokan vannak olyanok is, akiknek egy-egy étterem vagy szakács sikere csupán egy hír a sok közül, és akik bizalmatlanul tekintenek az „újragondolt” jelzőre, inkább a hagyományos konyhához ragaszkodnak. A hagyományos konyha meg is érdemli ezt – kár, hogy kevesen ismerik annak igazi, sokszínű arcát. Ha viszont megismerjük, könnyen túlléphetünk a Murai által kritizált „kényelmes egyhangúságon”.

♦ Vegyük például a fűszerezést! „A csombor érdekes fűszernövény, jó szívvel ajánlható mindenkinek, aki a sablontól elüttő dolgok barátja” – írta az 1930-as években *Magyar Elek*. Aki ismeri (más néven: borsikafű), az általában egy erdélyi ételben találkozott vele. Káposztás, krumplis, babos fogásokhoz használják, nem véletlenül, hiszen a növény gátolja a felfúvódást, erősíti a gyomrot, görcsoldó hatású. Vagyis nemcsak ízben, hanem hatóanyagban is tökéletesen illik az említett zöldségekhez. De nem csak Erdélyben, és nem csak erre használhatjuk.

## TÖLTVE, RÉTEGEZVE

Az Árpád-kor óta főzünk vele, és velünk volt egészen a 20. század első feléig, amikor Rapaics Raymund még azt írta, „egyedül a csombor dacol a modern időkkel”, hiszen „minden falusi házikertben szaporítják s mint a hajdan nagytekintélyű herbák utolsó hírmondója, ma is gyakran kijut a sírokra”. Valóban sok faluban természetthették: az ország minden nagy régiójából találunk csomboros recepteket. Erdélyben, ahol máig megőrizték, már az 1500-as években ezzel fűszerezték a töltött csirkét. A szegedi Rézi néni (1876) a vöröshagyma töltelékébe használta – az ételt saját bevallása szerint „különösen szeretik a férfiak”.

Ehhez jó nagy hagymákat félig készre főzünk fehérbor és víz csomborral és babérlevéllel ízesített keverékében. A hagymákat ezután rétegeire bontjuk (a két végét kicsit levágjuk, kitoljuk a közepét, aztán a többi lemezt), és jó vastagon megtöltjük rizs, szalonna és húsvagdalék keverékével. Visszatesszük a lébe főni, végül tejjöllel behabarjuk azt.

Nánási István 1771-ben megjelent könyvében ugyancsak jó ötletet találunk: az uborkát, vadalmát, paprikát szőlőlevéllel, kaporral és csomborral rétegezve üvegebe tesszük, sós vízzel leöntjük, addig, hogy ellepje a zöldségeket, majd nagyjából egy hétig érleljük. Amint a lé elkezd tisztulni, fogyaszthatjuk.

## MEHET A LEVESBE!

A felvidéki Nagyasszony c. lap 1938-ban közölte „egészségi leves” néven a következő, rendkívül izgalmas, de egyszerű receptet: „mindenféle finom fűvet, úgymint kaprot, petrezselymet, metélőhagymát, tárkonyt, kakukkfűvet, borsfűvet, majorannát, megmosunk, apróra vágunk. Egy kanál vajon lassan pároljuk. Liszttel meghintjük, és feleresztjük kifőtt zöldségével. Tálalás előtt tojássárgáját habarunk bele.” Zöldséglepényt adhatunk levesbetétként. Ha nyáriasan ennénk, tojás helyett joghurtot vagy kefirt





tehetünk hozzá, és lehűtve tálaljuk, de jól illik hozzá a belekockázott kovászos uborka, egy kis lével.

Viga Gyula Borsod-Abaúj-Zemplén megyében gyűjtött receptjei közül az egyik legérdekesebb a répáshutai szarvasleves. A vadhúsból pörköltet készítünk „sok hagymával”, fokhagymával, paradicsommal, paprikával. Fűszerként sót, borsot, csombort és tárkonyt használjunk. A pörköltbe leeresztelt sárga- és fehérrépát, zellert teszünk, majd együtt pároljuk. Ha a szarvas megpuhult, kivesszük, ledaráljuk, és visszatesszük a lébe. Végül a levest sűrítjük: egy kevés karamellizált cukrot felöntünk tejjel, mustárt teszünk hozzá és egy kevés vörösbort, beleöntjük a levesbe, és egyet forralunk rajta.

#### **ILLIK A GALUSKÁHOZ**

Szintén Viga feljegyzéséből ismerjük a karalábés galuskát, amely adható köretként vagy könnyű nyári fogásként, salátával főételnek. A galuskát vízben kifőzzük, ezalatt apróra vágott hagymát pirítunk, hozzáadunk reszelt karalábét, majd megpároljuk.

Ha puha, összekeverjük a galuskával, és csomborral megszórva tálaljuk. Az eredeti receptben nincs benne, de a tejföl is illik hozzá.

Szintén galuska a neve a csángók népszerű fogásának, amely elmaradhatatlan kelléke a keresztelői lakomának, a lakodalomnak vagy éppen a vasárnapi ünnepi ebédnek. Kinézetében azonban ne nokedlire számítsunk, ez valójában egy töltött levél. Érdekessége, hogy a darált hús egyáltalán nem kötelező elem, s ha mégis van benne, inkább csak ízesítőként. Helyette különféle fűszeres leveleket (csombor, lestyán, kapor) vágunk apróra, rengeteg zöldséget (hagyma, paprika, paradicsom, sárgarépa, paszternák, zeller, káposzta) reszelnek, majd ezeket kukoricakásával vagy rizssel összekeverik, és különféle levelekbe töltik. Leforrázott szőlő-, káposzta-, torma-, sóska- és céklalevélbe, illetve martilapuba szokás csomagolni a fűszeres-zöldséges töltelékét, majd fűszernövényekkel rétegezve lábosba teszik, felöntik vízzel, és kis lángon megfőzik. Ez az életteli, ízében és kinézetében is sokszínű étel biztosan segít túllépni a Murai által kifogásolt „kényelmes egyhangúságon”. ♦



SZÖVEG –  
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –  
ÍRÓ A KONYHÁBAN



# KARAMELLÁS KAKAS

*Nincs valami édesség?* – kérdezik a fiaim, mielőtt leülünk családi filmet nézni. *Nincs, semmi édesség sincs a házban* – mondom. Közben persze már tudom, hogy mivel fogom meglepni őket. Édes élvezet lesz, karamellás pattogatott kukoricát fogok készíteni. Vagyis karamellás kakast. (Erdélyben így hívtuk a pattogatott kukoricát.)







◆ Gyerekkorom csemegéje a kakas: újságpapír-süvegekbe mérte a Bolyai utcán alumínium mérőpohárral a kakasos néni, parázs fölött egy sínen rázta ide-oda a kicsi kerek, rácsos kocsit, abban pattogott ki a kukorica. Sokáig el se tudtam képzelni, hogy otthon is lehet pattogatott kukoricát csinálni, pedig *Gerald Durrell* nagyon emlékezetesen írja le, hogyan vendégelte meg a szeme láttára készült kukoricával egy öreg néni, amikor Korfu-szerte kalandozott gyerekkorában. *Anna*, a feleségem egyszer elmesélte, hogy pattogtatták ki gyerekkorában az édesanyjával, nagy titokban, a biológus édesapja kísérleti kukoricáját. Amikor lett konyhánk és mikrónk, és lehetett mikrózható pattogatott kukoricát venni, és néhányszor vettünk is, akkor jutott eszünkbe, hogy meg kéne próbálni a pattogatást hagyományos módon is. Én beszereztem egy wokot, *Anna* meg kukoricát vásárolt a nagycsarnokban. Kimérve egészen olcsó, gyorsan rájöttünk, hogy szinte fillérekből lehet pompás rágcstálnivalót varázsolni. Azóta sokszor pattog nálunk kukorica.

A fiúk elrendezik a nagyszobát, hogy minden készen álljon a mozizásra, én közben előveszem a wokot, az olajakat, a kukoricát, a cukrot és a vaját. Kevés olajat löttyentek a wokba (én többnyire napraforgó- vagy mogyoróolajat használok), aztán beleszórok fél marék pattogatni való kukoricát. (Nehéz pontos mennyiséget írni, mert az edénytől függ. Nekem olyan wokom van, amelynek lapos az alja. Kitapasztaltam, hogy ebbe annyi kukorica kell, amennyi kicsit szellősen egy sorban elfér az alján, így mind kipattog, és csak kevés pattogatlan kukoricaszem marad).

Közepes lángot gyújtok a serpenyő alatt, aztán egyenletes mozdulatokkal köröztetni kezdem a lángon. amikor melegedni kezd, lefedem, és vadul köröztetem tovább a láng fölött. (Ha nem karamellás kakast akarnék, most lehetne fűszerezni: sót, curryt, garam masalát szoktam rátenni.) A kukorica előbb-utóbb pattogni kezd, rázom, köröztetem tovább, amíg le nem lassul a pattogás. ha már nem pattog tovább, leveszem a lángról, átöntöm a legnagyobb salátástálba. (Most lehetne füstölt paprikát, rozmaringot, parmezánt szórní rá, sót, én pár evőkanál finom olívával is meg szoktam locsolni, és jól összerázom.) A wok még meleg, teszek bele újra olajat és egy másik fél marék kukoricát, azt is kipattogatom. (A második adag mindig gyorsabb.)

Most jöhet a karamell. Nyolc evőkanálnyi kristálycukrot és két evőkanálnyi vizet közepes lángra teszek, és közben előveszek egy tízdekas csomag vaját. amíg a cukor olvad, a vaját kockára vágom, és előveszek egy spatulát. A cukor barnulni kezd, lejjebb veszem a lángot, és amikor szinte mahagóni színe van, leveszem a lángról, beleteszem a vaját, és gyorsan kevergetni kezdem. felhabzik, és kész is a finom (de veszélyesen forró – viseljünk konyhai kesztyűt!) karamell. Rácsorgatom a kukoricára, a spatulával átforgatom és megkeverem, aztán az egészet átöntöm a sütőpapírral kibélelt tepsibe. addig ügyeskedem, amíg nagyjából egyenletes réteget nem alkot, akkor három percre beteszem a 180 fokos sütőbe. Amikor kész, durva szemű sót szórok rá – a sós karamell bizony nagyon jó dolog –, és hagyom kicsit kihűlni. Ez olyan brutális mennyiség, hogy másnapra is marad belőle, légmentes fémdobozba téve pedig hetekig eláll. ◆





SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ✓ ZÖLD MOZAIK

1

## ÚJRAHASZNOSÍTHATÓ ALUDOBOZOK

A kiürült fém italosdobozokat általában összelapítják és a szemétkébe dobják, pedig alapanyaguk, az alumínium viszonylag egyszerűen újrahasznosítható; ez ráadásul 95 százalékos energiamegtakarítást is jelentene a bauxitból gyártott fémhez képest. Ehelyett azonban a Magyarországon keletkező 15 200 tonna alumíniumhulladékból 8900 tonna hulladéklerakókba és hulladékégetőkbe kerül. Pedig újrahasznosításuk energiamegtakarításával egy 30 ezer lakosú kisváros éves fogyasztását lehetne fedezni, és ennyi alumínium 650 ezer kerékpár előállításához elegendő.



Magyarország szelektív hulladékgyűjtési rendszerében éppen az alumíniumdobozok begyűjtése a legfejlettebb: 200 kiskereskedelmi áruházban van már aludoboz-visszaváltó automata. Ennek ellenére e fémhulladék nagyobb része szemétkébe kerül.

A téma felelősei a lakosság intenzívebb tájékoztatásával szeretnék a hatékonyságot e téren növelni. Cél, hogy a begyűjtött alumíniumhulladék aránya 2030-ra a jelenlegi 41 százalékról az EU által kitűzött 60 százalékra növekedjen.

2

## FŰTÖTT KERÉKPÁRÚT

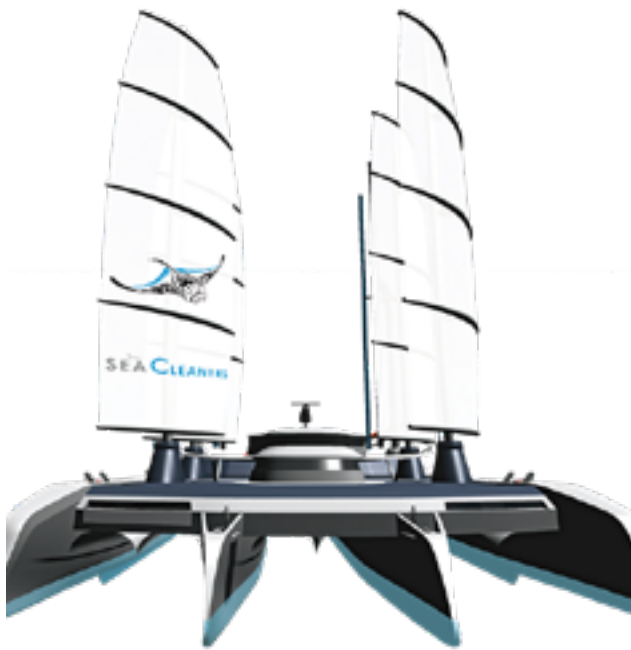
A hollandiai Wageningen és Arnhem közötti, 1,7 kilométer hosszú kerékpárút egy természetvédelmi övezeten halad át. Ennek jégmentesítéséhez nem lenne kívánatos a máshol hagyományos sósószórásos módszert alkalmazni. Ehelyett kapóra jön egy közeli papírgyár gyártási folyamatában keletkező hulladék hő, amellyel megoldható a kerékpárút fűtése.



A fűtött kerékpárút a maga nemében a leghosszabb lesz Nyugat-Európában. A 31 hektáros, a Nederrijn folyó árterületén elterülő természetvédelmi területen vízi madarak és békafajok sokasága él, de hódoknak is lakóhelye. Ezt védik meg a sómentesen jégteleníthető kerékpárúttal.

**3****TAKARÍTÓHAJÓ**

A helyenként több magyarországnyi óceáni „szemétmezők” felszámolására hathatós eszköznek bizonyulhatnak azok az óriás takarítóhajók, amelyek modelljét a 46. Genfi Nemzetközi Találmányi Kiállításon mutatták be. A Manta nevű hajó 70 méter hosszú, 49 méter széles és 61 méter magas lesz. Nemcsak begyűjti a műanyag hulladékokat, de fedélzetükön szét is válogatják, fel is dolgozzák és tárolják is azokat. Teljesítményük napi 10 tonna hulladék.



Üzemeltetésük is környezetbarát, ugyanis hibrid hajtóműrendszerük nap- és szélenergián, valamint egy speciális, Dyna-Rigg elnevezésű vitorlarendszeren alapul. Laboratórium is működik majd rajtuk a műanyag hulladékok elemzésére. 40 főnyi legénységükből nyolcra hárul a jármű üzemeltetése. Egyetlen ilyen hajó 30 millió euróba (azaz több mint 9 milliárd forintba) kerül, alapítványi pénzekből, támogatásokból mégis esély van akár száz darab megépítésére is.

**4****ROBOTHAL**

Víz alatti drónhoz hasonló távvezérelt, úszó robotal térképezhetik majd fel a tengeri élővilágot, ha a MIT (Massachusetts Institute of Technology) laboratóriumában kifejlesztett robot világszerte elterjed.

A SoFi névre keresztelt robot megjelenésében és működésében is halra emlékeztet. Miközben zátonyok, korallok között úszik, fényképeket, videókat készít, és mindenféle adatot rögzít. Elektronikus alkatrészeit puha műanyag burkolat takarja. Vezérlése víz alatti hangjelekkel történik, mivel az akusztikus jelek messzire terjednek, és emellett kis energiaigényűek is. A távvezérlés akár 20 méterről is lehetséges.



A műhalacska továbbhaladását a fark mozgatásával érik el, amit két üreges rekeszbe oda-vissza áramoltatott vízzel szabályoznak. A hagyományos, lökhajtásos elven működő robotok a koralloknak nekiütközve azokat károsíthatják, a SoFi halakat utánzó mozgása és puha burkolóanyaga ezt kiküszöböli.

A jelenlegi változat még távirányított, a későbbi változatokat viszont már önműködővé kívánják tenni gépi látás beépítésével és tanulóalgoritmusok alkalmazásával. Az eszköz feladata, hogy időben jelezze az esetleges veszélyes folyamatokat.

**5****SZÉLKEREKEK KÖZÖTT ÚSZÓ NAPELEMEK**

Hollandiának nincsenek szélkerekek és napfarmok elhelyezésére alkalmas szárazföldi térségei, ezért a szélkerekeket a tengerre telepítik. Új ötletként azt tervezik, hogy a szélfarmokkal „kisajátított” tengeri területekre, a szélturbinák közé úszó napelemeket helyeznek. Ezeknek előnye, hogy a tengervíz egyenletesen lehűti őket, miközben több napsütést is kapnak, amiért összesen 15 százalékkal több energia nyerhető velük, mint a szárazföldre telepített napelemekkel. A termelt áramot, akár csak a szélturbinákét, kábelek juttatják el a szárazföldre.



Vannak persze nehézségek is. Meg kell birkózniuk a moduloknak a néha viharos tenger akár 10 méterre is feltornyosuló hullámaival, és a víz el is boríthatja őket. Ennek ellenére a tervezők abban bíznak, hogy az elképzelés megvalósulhat három éven belül, 15 kilométerre Hágától, 2500 négyzetméteren.

**6****A NAPENERGIA NÁLUNK IS TERJED**

Miközben a megújuló energia termelése egyre kisebb költséggű, az erre fordított beruházások összege világviszonylatban szerencsére egyre emelkedik. Az éllovas e téren Kína, amelyre az összes ilyen beruházásnak – amelyek nagy részét a napenergia hasznosítására irányuló teszi ki – csaknem a fele esett. Egyes országok imponáns fejlődési ütemet produkálnak: így például Mexikó 810 százalékos növekedéssel 6 milliárd dollárra, az Egyesült

Arab Emírségek közel a harmincszorosára (2,2, milliárd dollárra), Egyiptom a hatszorosára (2,6 milliárd dollárra), Ausztrália 147 százalékkal (8,5 milliárd dollárra), Svédország pedig 127 százalékkal (3,7 milliárd dollárra) növelte megújuló energiaforrásokra irányuló beruházásait.

A napenergia Magyarországon is előre tört, és az erre irányuló beruházások a 2016-os alacsony szintről 2017-ben 649 millió dollárra ugrottak. A kedvező elmozdulás oka a támogatási rendszer változása, a technológia folyamatos költségcsökkenése és a kisebb erőművek telepítése. Ezeknek köszönhetően a hazai napelemes kapacitás egy-két éven belül 1000 megawatttra fejlődhet.

**7****MŰANYAG POR A TÁNYÉRON**

A kutatók, elemezve a házi por összetételét, arra a megállapításra jutottak, hogy annak egyre nagyobb hányada mikroműanyag-szemcse. Ezek főként bútorszövetekből és szintetikus textíliákból származnak. A vizsgálatok szerint egy-egy, 20 percig tartó étkezés alkalmával átlagosan akár százánál is több ilyen veszélyes szemcse kerülhet a tányérunkra, évente pedig akár közel 70 ezer. A skóciai Heriot-Watt Egyetem kutatói szerint az otthon készített ételekben kimutatható műanyag-szemcsék főként házi porral kerülnek ételleinkbe. Ezért a tudósok akciót terveznek kezdeményeznek a szennyezés megszüntetésére, továbbá annak vizsgálatát szorgalmazzák, hogy az milyen hatást fejt ki az emberek egészségére. ♦

# Családoknak szeretettel

EGÉSZ ÉVBEN KOLPING HOTEL



A Kolping Hotel egy tíz hektáros parkban fekvő családi élményközpont a Balaton szomszédságában. Gyerek- és bababarát gasztronómia, családi lakosztályok, beltéri játékbirodalom, élményfürdő, családszerető személyzet... A szórakoztató és fejlesztő programok, gondtalan együttlétre, kikapcsolódásra csábítanak. A szakképzett gyerekfelügyelőknek köszönhetően a szülőknek is juthat egy kis kettesben töltött idő. Akár zsvajmentesen is. Sőt! Unoka+nagyszülő párosoknak is ajánljuk!

A Képmás Magazin olvasóinak ajánljuk:  
[www.kolping.hotel.hu/kepmas](http://www.kolping.hotel.hu/kepmas)

**KOLPING HOTEL\*\*\*\* SPA & FAMILY RESORT**  
8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143 • sales@kolping.hotel.hu  
kolping.hotel.hu • facebook.com/kolpinghotel • youtube.com/kolpinghotel

A  
Tavasztündér  
nem pihen:  
akár -15%  
júniusig!

Kicsik  
Vakációja:  
Június 3-17.  
5 év alatt  
ingyen!





# A GYEREKKELTETŐ KÜLÖNÖS TÖRTÉNETE

Nemes cél érdekében sok minden elfogadható. Olyasmik is, amik első hallásra kegyetlen és beteges ötletnek tűnnek. A Lion-féle gyerekkeltetőről például hamar kiderült, hogy csak a felületes szemlélő számára embertelen, valójában egyszerűen zseniális elgondolás.

♦ A 19. században a koraszülötteknek nem sok esélye volt az életben maradásra. Jobb híján odaadták őket az édesanyjuknak, próbálják szoptatni és melegíteni őket. A szerencsések életben maradtak, a többség nem.

Az 1880-as években jöttek létre olyan csecsemőosztályok egyes kórházakban, ahol megpróbálták kifejezetten ezzel a problémával foglalkozni. Kezdetleges inkubátorokat szerkesztettek, amelyeket melegvízes palackokkal fűtöttek. Ezek leginkább csirkekeltetőkre hasonlítottak, hiszen éppen ezek mintájára rakták össze, de már ebben a korai stádiumban sok újszülött életét mentették meg.

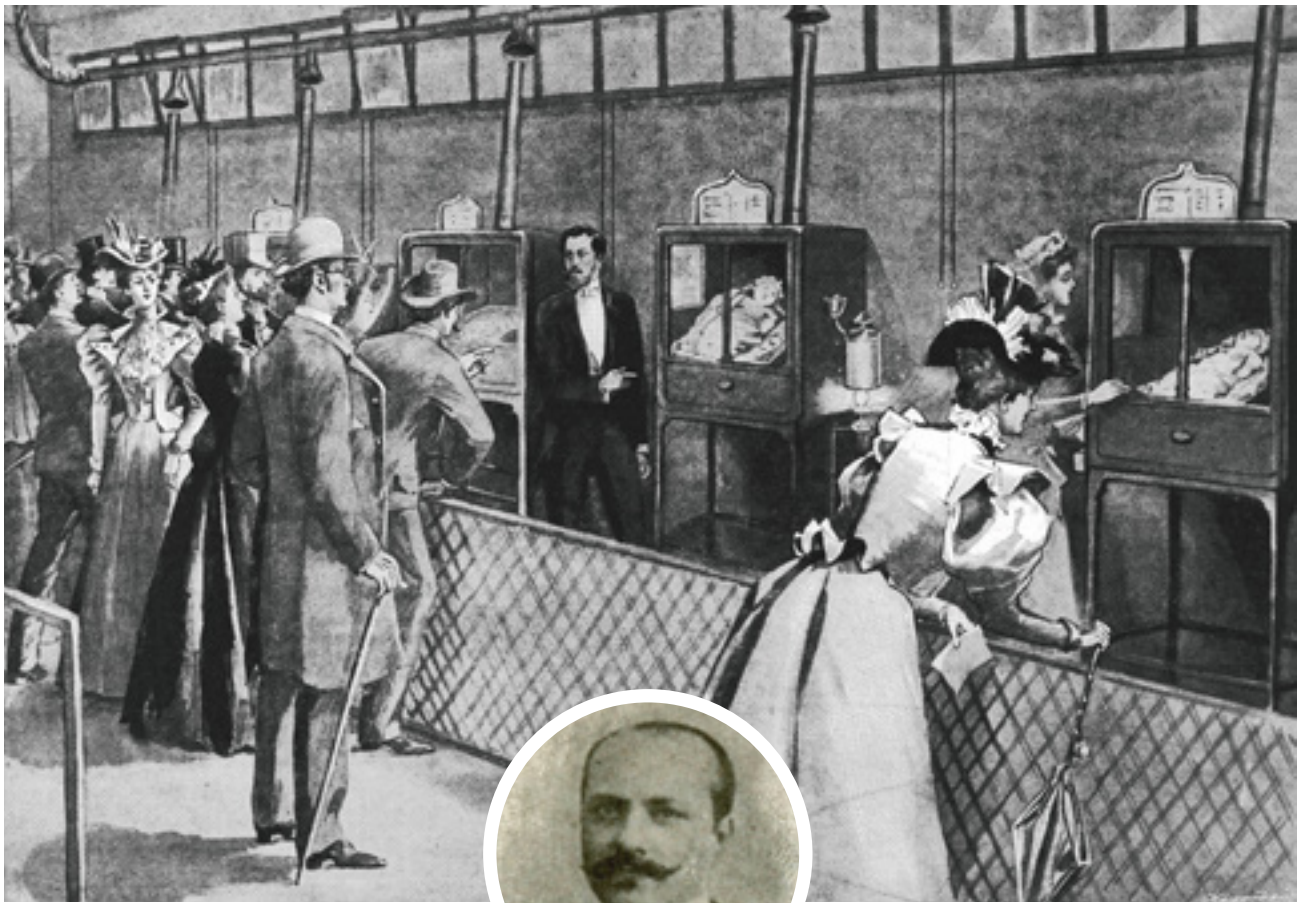
1889-ben lépett a színre egy francia orvos, *Alexandre Lion*, aki vállalkozó kedvű, kreatív ember volt, és elborzadva tapasztalta, milyen sok koraszülöttnak kell meghalnia az ellátás hiányosságai miatt. Nyilván számításba vette az anyagi előnyöket is, amikor szabadalmaztatta a világ első komoly csecsemőinkubátorát. Ez a szerkezet már természetével szabályozta a hőmérsékletet, az elhasznált levegőt pedig ventilátorral vezette ki a külvilágba. Mivel mindenkinek a csirkefarmok jutottak róla eszébe, hamar elnevezték Lion-féle gyerekkeltetőnek.

## INKUBÁTOR-SHOW PÉNZÉRT

Az első években persze a kórházak még nem tülekedtek az új technológiáért, és az inkubátorok fenntartása meglehetősen drága volt. Ki kellett találni egy olyan megoldást, ami legalább középtávon biztosíthatta az anyagi hátteret. Lion hosszas gondolkodás után előállt egy szokatlan ötlettel. Az 1896-os berlini világkiállításon „inkubátor-show”-t szervezett pénzért, ahol a hatás kedvéért még ápolónők is szerepeltek. Állítólag legalább százezren látták, és ez volt a kiállítás legkedveltebb attrakciója.

A példa ragadós volt. Egy német származású amerikai orvos, *Martin Couney* volt a következő, akinél a cél szentesítette az eszközt. Lion-féle inkubátorokat működtetett, amelyekbe a kórházak által elutasított koraszülötteket fektette. Mivel a szegény szülők nem tudtak volna fizetni az ellátásért, Couney jobb híját pénzért mutogatta a szerkezeteket – gyerekestül; a legnagyobb városok világkiállításain, Londonban, Párizsban és amerikai nagyvárosokban. A New York-i Coney Island-en például huszonöt centet kért a belépésért.

Sokan megszólták őket, és a fejüket csóválták, mert az életükért küzdő újszülötteket közvetlenül



ALEXANDRE LION

az erőművészek, törpék és szakállas nők mellett mutogatták. Ráadásul Couney elég nagy valószínűséggel nem is volt orvos, csak egy jó szándékú csaló, egy ártalmatlan sarlatán, azt viszont mindenki elismerte, hogy a pénzt egyikük sem szórakozásra költötte, hanem a gyerekek életben tartására.

### ÉRTÉKTELENNEK MINŐSÍTETT ÉLETEK

Persze ahogy az már lenni szokott, ez a csoda is csak három napig tartott. A 20. század elejére az emberek megunták az inkubátorban fekvő csecsemők nézegetését, és ez a pénzforrás is elapadt a gyerekmentők számára. Ráadásul ebben az időszakban tűntek fel a tudományos életben az eugenika nevű irányzat alapelvei. A mozgalom még jóval a náci Németország felemelkedése előtt, Angliából indult, és hamar átterjedt Amerikára és

Kanadára is. Hívei szerint minden társadalomban fenn kell tartani mesterségesen is a kedvező tulajdonságok továbbörökítését, és el kell nyomni a nemkívánatos genetikai jelenségeket. Ennek érdekében látványosan bátorították a egészséges polgárok sokasodását, és akár állami sterilizációs programokkal is elejét próbálták venni a beteges, fogyatékos emberek szaporodásának.

Ilyen körülmények között a gyakran teljesen életképtelen koraszülöttek gondozása nem élvezett prioritást egyetlen európai vagy tengerentúli országban sem. Bár a technológia egyre fejlődött, és minden feltétel adott volt a sikerhez, a csecsemőinkubátorok csak az 1950-es évektől kezdve terjedtek el a világon.

Végül is eltartott hetven-nyolcvan évig, de Alexandre Lion találmánya mára mégis csak elnyerte a neki járó pozíciót és megbecsülést a világban. ♦



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

## BAJ VAN A TESTTEL

◆ A tavaszi kert bőszen ontja a zöldet, harsogva ordítózik, mint valami kukákat borogató vandál, az ég rockbandaként küldi a napsütést, de még nem horzsol és perzsel, csak afféle *rhythm and blues*nél tart, ellenállhatatlan. Kellemes szellő fésülgeti a mérhetetlen mennyiségű lombot. A függőágy, amelyből a felhőket szoktam bámulni, finoman himbálózik. Kicsit súlyzóztam a kerti utunkból maradt betontéglákkal, igyekszem karbantartani a testemet. Mozzarella, paradicsomot és erős paprikát aprítottam egy tálba, hozzá egész borsszemeket, olívaolajat öntöttem, a kertből bazsalikom és kakukkfű leveleit csipegettem bele. Eszegetek diadalmas és barátságos teraszunkon. Aztán bejövök írni, hároméves *Julcsi* lányom mellém kucorodik, almalevet cumizgat, és okosan megjegyzi: „*nap van, kicsit szél van, lehet napozni, én mostanában már szeretek napozni*”. Kis teste az én felnőtt bálnatestem mellett. Megisméltődtem benne. Tükröződöm benne.

Mennyi baj van a testtel, mosni, táplálni, ápolni kell, hogy el ne kanászodjon! Vigyázni, hogy mit eszünk, milyen cipőbe, ruhába bújunk. Meg ne hűljünk, meg ne süljünk. Más testekhez vonzódik, terelgetni kell, ébren tartani lángját, visszafogni lángolását. Baj van a testtel, ordítózni akar, kikelni magából, elveszíteni korlátait, sebeket okozni, így állni bosszút elvesztett ölelésekért. Baj van a testtel, viszik katonának (ezt *Weöres* írta), fasírtot csinálunk más testekből, vagy belőlünk lesz fasírt, nincs mese. Vagy csak munkába visszük a testet, ahol az általa kiszorított más testek súlya határozza meg. Ettem, tehát valaki éhezik, meggyógyultam, tehát másnak nem jut gyógyszer. Gyermekem bejut az egyetemre, ezért valaki másét nem veszik fel, megkapja az ösztöndíjat, amiről valaki lemaradt, fizetésemelést kapott, közben valakit kirúgtak.

Akinek gyermeke van, annak arca megmarad a világban, írja az Írás egy helyütt. Megmarad az arca, a DNS-e, a csontja, a fénymásolata. Van valahol belőlem még egy vagy még néhány példány, aki már magát is másolja tovább, így ott leszek, ahol nem leszek, akkor is élek, amikor már nem élek. Akkor is, amikor már a rólam való gondolatok is elmosódnak, amikor végképp összekeveredik, hogy ez a nagypapa esett-e be részegen a horgásztóba, vagy ő inkább az volt, aki tévedésből megnyert egy futóversenyt, esetleg egy szál tarisznyával hazaszökött a frontról. A kedélyes és tragikus részletek összemosódnak, a személy kiradírozódik, érzéssé halványul. Minek táplálni, edzeni a húst, ha lefoszlik végül? Minek takargatni a meztelenséget, ha kitarul végül? Nincs más út, mint áthalni egy másik testbe, amely majd zavar és szégyen nélkül ölelkezik, idomtalanágai elenyésznek, kifinomult szerkezete viszont megmarad, érzései önkívületté fokozódnak. Támad a test. Feltámad-e? ◆





# 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...

Eddy Van Vliet

## APA

Apa! Vetközz le!  
Most, amíg még lehet.  
Mutasd meg, mit művelt az idő  
azóta, mikor legutóbb  
együtt fürödtünk, és bebizonyítottam,  
hogy a vízcseppek vonzzák egymást.

Ne szégyenkezz!  
Testfelépítésünk azonos.  
Láb, hát, köröm,  
számtalan mozdulat.

Nem akarok még huszonegy évet  
várni, míg szétterjednek a foltok  
az én bőrömön is, amíg elernyed a bőr,  
rugalmasságukat veszítik az érfalak.

Mutasd meg, mi marad, amikor  
a test már nem szeretkezik.  
Idézz fel női neveket,  
beletörődve felnevetünk majd.

»»» Lackfi János fordítása

SZÖVEG –  
SZABÓ T. ANNA



## TITOK ÉS TABU

Az apa meztelenségét meglátni: régi tabu. A nemzetségfő nemzőszerzőjét, öreg testét kitakarva látni: ehhez részszégyen, betegség, csata vagy halál kell, egyébként általában csak felöltözve pillantja meg család és társadalom. A tabu: társadalmi szerződés. A benszülőttek ágyékkötőjétől a karmester frakkján át a királyi palástig mind színpadi öltözet, tekintélyt és rangot kölcsönöz. Talán ezért tűnnek édenien szabad, szégyentelenül derűs helyeknek a nudista strandok, ahol nem feltűnő a meztelenség, hiszen mindenki egyenlő a maga felszabadult, testiesen testetlen lazaságában: a pucéron kutyasétáltató öreg pár, a bicikliző kölykök, a búvárszemüvegen kívül semmi más nem viselő fürdőzők. Senki nem titkol és takar semmit, olyan szabad a test, mint amilyen kétéves korunkban lehetett, amikor büszkén parádéztunk fürdés után köpeny nélkül a hálószobában.

Mit tesz velünk, ha ránk szólnak: „Szégyeld magad”? Eszembe jut Szabó Lőrinc esete, akit hétéves kora tájt rajtakaptak a bokorban, amint megvizsgálták egymást egy korabeli kislánnyal. Nagyon megszidták, és ettől, vagy néhány későbbi megalázó élménytől-e, de egész életében baja volt a testtel, hiába rajongott a nőkért és az érzéki örömeikért.

Mi történik, ha kikapcsoljuk a lelkifurdalást? Ha elfelejtjük a legnagyobb tabut, a meztelenség tekintélyromboló hatalmát, és felmenőinket látjuk meg meztelenül? A vers kétségbeesetten sóvárog a gyermekkori éden után, amikor még nem volt rangsor és tisztelet, hanem apa és fia együtt locsocsolt a kádban vagy a tóban. Amikor minden szerep és minden tisztelet lefoszlik, nem marad más, mint a feltétlen bizalom, két örömben egyenlő ember játékos közössége.

Ez a versszöveg mindenkit megszólít, akárhol éljen a világon, hiszen mindenkinek volt olyan szülője, nevelője, aki megtagadta ezt a bizalmat. Nekem a nagymamám jutott eszembe (versben is megírtam, nem most leszek árulója), aki hiába volt orvos, tehát a testek ismerője, előttem soha nem mutatkozott hiányos öltözetben, de öregem és betegem, a testi bajnak teljesen kiszolgáltatottan, megengedte végül, hogy besegítsen a kádba, és megfürdessem. Csodálatos élmény volt, a szereteten is túlmutató teljes bensőségeség, ami furcsa áttétellel az anyaság élményére is felkészített.

Az apa–fiú viszony ebben a versben ennél kicsit bonyolultabb, vagy inkább egyszerűen más. Halálfélelem keveredik szexualitással, bizalom a tolakodó kíváncsisággal, leleplezés a titokkal, de itt is a tudás átadása történik, vagy inkább történe meg, ha a két ember végre szakítani tudna a bénító szégyennel. A beletörődés és a nevetés végső, békítő gesztusa gyönyörű, ám addig kettejüknek nyilvánvalóan nagy utat kell bejárniuk. ♦



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# SZÉLFÚTTA LEVÉL

*Szélfúttá levél a világ.  
De hol az ág? De ki az ág?  
(Zelk Zoltán: Kérdés)*

◆ Az úgynevezett kisversek, az egy-, kettő-, három- vagy négy soros költemények sajátos verstípust képviselnek az irodalomban. Sűrűek, tömények, lényegük, hogy rámutatnak az emberi lét egy-egy sorskérdésére, csattanóval, váratlan fordulattal záródnak, kiközlentik az olvasót megszokott gondolkodási sémáiból. Zelk kérdése is egész világ- és életszemléletet foglal magába.

Az ember, mint a falevél, megszületik egy kis magból, megnő, ereje teljébe jut, aztán megfonnyad, színét veszti, s végül lehull az élet fájáról. A világnak, az életnek, az embernek is szüksége van valamiféle megtartóra, mint levélnek a faágra. De vajon tényleg létezik a valóságban ilyen ág, ilyen megtartó erő, csupán mert nekünk szükségünk van rá? Nem az emberi vágy és képzelet szülte?

Az az eszme, hogy az életben nincs semmi bizonyosság, minden viszonylagos, relatív, szívósan élt és él a bölcséletben éppúgy, mint a közgondolkodásban. Csúcspontját az egzisztencialista gondolkodóknál, művészeknél érte el. Camus, a nagy francia egzisztencialista író szerint ha az ember logikusan végiggondolja a világot, s benne önmagát, egy dolgot tehet, hogy meggy és felköti magát. Zelk Zoltán igazán nem volt hagyományos értelemben vallásos ember, de ezt a kilátást nem volt képes elfogadni. Inkább kérdezett. Ha van ilyen tartóág, hol van? És kicsoda ez az ág? Nem micsoda, mert azt tudjuk róla, hogy nem lehet személytelen természeti erő, csak személy,

személyiséggel bíró lény. A költő kérdése – létkérdés, amelyre az olvasónak kell meglelnie a saját válaszát. Az ember mint falevél: a hasonlat ősrégi, magával húzza a világirodalom jó részét. 2800 évvel ezelőtt használta már Homérosz eposzában, az Iliászban:

Mint levelek születése, olyan csak az embereké is:  
földre sodorja a lombot a szél, de helyébe az erdő  
mást sarjaszt újból, mikor eljön a szép tavasz újra.

Arany János pedig a Toldi estéje nyitó soraiban hasonló természeti képpel jellemzi a hajdani hőst, a megvénült Toldit:

Őszbe csavarodott a természet feje,  
dérre vált a harmat, hull a fák levele.

A kisvers kevés eszközzel mond sokat, nem cifráz, nem magyaráz, de beindítja a gondolkodást, a kérdezést. Miért van okvetlen szüksége a világnak, az embernek ilyen „valakire”, aki megtartja a mélység fölött? Mert a világ alapja nem lehet önmagában, hanem önmagán kívül kell lennie, túl a világon. Ezért tudjuk egyáltalán felismerni a különbséget jó és rossz között. Ha e világon belül maradunk, gondolkodásunk egyszerűen nem talál olyan szilárd viszonyítási pontot, amivel összemerve bármit jónak vagy rossznak tarthatnánk. Ilyen pont csak a világon kívül van, Istenben és az ő szavában, egyedül ő mondja meg: ez jó, tedd – ez rossz, ne tedd, kerüld. Tartóág nélkül, alap nélkül a bibliai Prédikátornak van igaza: „minden csak hiábavalóság”. Zelk Zoltán kérdezve is állítja: nincsen így. ◆



Jacob Philipp Hackert (1737–1807): A Camaldoli erdő. 78×61 cm, olaj, lenvászon, 1802.



SZÖVEG –  
DEMETER ANNA BOGLÁRKA

”

# NEM CIKI NÉPTÁNCOSNAK LENNI

A Magyar Nemzeti Táncgyűttes székházába tartottam *Zsuráfszky Zoltán* művészeti igazgatóhoz, Kossuth-díjas táncművész-koreográfushoz. Tudtam róla, hogy még számos díj tulajdonosa, a táncházmozgalom egyik vezető egyénisége, szenvedélyes gyűjtő és kutató, tekintélyes tanár. Engem viszont leginkább a titulusok, jelzők mögötti ember foglalkoztatott: az igazi „Zsura”.

◆ Széles mosollyal fogad, pedig látom, hogy fáradt, fejben még talán a próbateremben van. – Na jöjjön, kedves, tegezzük egymást nyugodtan! – mondja. Már a folyosón elkezd a mesélést, pedig még nem is kezdtük el az interjút, majd bemegyünk az irodájába, a rengeteg könyv és régi tárgy közé, ahol a teája mellett folytatja.

– 2007-től vagyok a Honvéd Együttes művészeti vezetője, 2012-ben vettük fel a Magyar Nemzeti Táncgyűttes nevet. Szép kis hely, nem igaz? Fent van egy gyönyörű balett-terem! Hozzánk tartozik a Honvéd Férfikar is – máris odaadom a programjukat. A Táncgyűttessel most vagyunk túl az Egri Csillagok bemutatóján és a március 15-ei műsorunkon. Tánc, zene és szöveg összefonódik, ezt szeretem.

– A tavaly nyári kényszerpihenő után azt mondtad, ha jó munkatársakból rakjuk össze a csapatot, megússzuk a következő infarktust. Ahogy hallgatlak, nem csökkent a stresszfaktor. Hogy vagy most?

– Köszönöm, most nagyon jól. Az orvosom nem tudta, hogy mitől volt infarktusom, én azért egy kicsit sejtem (mosolyog). Nem ittam elég folyadékot, nem jól táplálkoztam, nem pihentem. Most már nagyon odafigyelek az életmódomra, kardiotréningezek, de attól még a munkám ugyanolyan. Féltem a kortársaimat, művésztársaimat is, mert ha az ember benne van a lendületben, hajlamos kevesebbet törődni magával. Az alkotási folyamatnak van egy olyan hevülete, hogy az ember izzik a munkától. Szerencsére egy rendkívüli, szerető családban élek, ahol figyelünk



Zsuráfszky Zoltán és Zsuráfszky Vincze Zsuzsanna

egymásra, és olyan menedzsment-csappal veszem körbe magam, akik levesznek terheket a vállamról. A Táncegyüttest 30–40 éves gyakorlattal én irányítom, de mint igazgató a kórusnak lehetőséget adok, nem veszem el a munkát a vezetőktől.

**– Az Egri csillagok ötletével te kerested meg Vidnyánszky Attilát. Mindig is foglalkoztattak a történelmi darabok. Most miért éppen Gárdonyi regényére esett a választásod?**

– Titkos vágyam volt egy olyan darab, amelyben megmutathatjuk a középkori, magyar, török ugrós

táncokat, legényeseket. Persze van ennek előzménye. Feleségem, Vincze Zsuzsa színdarabot írt a Körhintából, amely a Nemzeti Színházban nagy siker lett. Elhagytuk a „téeszes-szocreálos” vonalat az eredeti filmből, és maradt a lényeg: a szerelem, a fiatalok élete és ennek színpadi adaptációja. A sikeren felbuzdulva Vidnyánszky Attilával színpadra állítottuk a Csíksomlyói passiót. Olyan jól sikerült, hogy idén, augusztus 18-án elvisszük Csíksomlyóra, ahol erdélyi táncegyüttesekkel együtt óriási produkciót szeretnénk készíteni. Innen már csak egy lépés volt az Egri csillagok.

**– Azt nyilatkoztad, hogy „nem minden rendező mer nekirugaszkodni egy ilyen anyagnak”. Mihez kellett a bátorság?**

– Huszonhét helyszínen játszódik a regény, illetve évtizedes ugrások vannak a gyerek nézőpont és a felnőtt nézőpont között. A török táncok ismerete elengedhetetlen. A teljes anatóliai, Égei-tengeri, Kaukázus-melléki táncanyagot átnéztem, tanítottam az együttesemnek.

**– A várbeli gyerekek szemszögéből láthatjuk a történetet. Ezzel szeretnétek a fiatalok számára is vonzóvá tenni a színházat?**

– Ez is célunk, de közben igazából kihúztuk a méregfogát annak a nehézségnek, hogy iszonyatosan nehéz több tízezres tömeget így ábrázolni. Például amikor felvonul a török sereg, a táncosaim körbe-körbe futkároznak hátul, hogy időben visszaérjenek, mintha rengetegen lennének. Így kulisszával dolgozunk, illúziót keltünk – ez Vidnyánszky Attila ötlete volt. A gyerekszereplők szájából nagyon hiteles mondatok hangzanak el az apagyerek, ifjú-felnőtt viszonyokról. Látunk gyereket, aki szeretne hőssé válni, vagy megpróbálja az apja bűnét magára vállalni. Nemcsak egy nagy, patoszos hazaszeretetről van szó tehát, hanem a karakterek egyéni vívódásait is meg tudja mutatni a darab. Az egyik kritikában olvastam, hogy legszebb része az esküvő az erdőben. Én már régen vágytam arra, hogy egy színházi rendező higgyen a mozdulat dramaturgiájában, erejében, a térformákban.

**– Vidnyánszky Attila egyetértett azzal, hogy kissé áthallásos a darab. Te hogy érzed?**

– Áthallásos, de nem úgy indultunk neki. Begyűrűzött a migránskérdés, sok párhuzam adódik, de a darab az ifjúság forradalmiságára, a hazaszeretetre, a nemzet

összetartására, szerelemre hívja fel a figyelmet. A táncosaim egy pillanatra egri hősökké válnak. A gyerekek végignézik, nem mobiloznak, kibírják, sőt, átszellemülnek. Ez jó, de ugyanúgy lekötöm őket a Sárkánymesével vagy a Csipkerózsikával, a Magyar Nemzeti Táncgyüttes mesedarabjaival, mint egy hollywoodi rajzfilmmel.

### **– Mondjuk felviszel a színpadra egy szóóteknőt vagy hasonlót a gyűjteményedből? Hol lehet ilyeneket találni?**

– Igen, a Carmina Buranában azzal eveznek be a színpadra a táncosaim. Nem is tudom, az Egri csillagokba mit találtam... ja, igen, egy buzogányt. Az Arany János-műsorba pedig juhászka-pót. A rengeteg gyűjtött tárgy mellett van azért más is. Ezt a könyvsorozatot ajándékba kaptam a születésnapomra, egy számomra fontos embertől. Az Osztrák-Magyar Monarchia írásban és képekben.

Egy másik könyv, a „Férfitánc” borítóján Zsuráfszky Zoltán képe látszik. A 60. születésnapjára készült, rengeteg képpel, cikkel, történettel. Miközben lapozgatom, egy oldalhoz mindig visszatérek, ahol egy gyönyörű, barna hajú nőt karol át. Ő Vincze Zsuzsa.

### **– A feleséged mintha kicsit háttérbe húzódná. Önszántából?**

– Igen, amit egy kicsit sajnálok, hiszen ő dramaturg és a művészeti munkatársam is. Ő írta a Benyovszkyt, Dózsát, a Körhintát, a mesedarabjaimat, az összes történelmi

táncjátékomat, mindig együtt dolgozunk. Én is szerettem volna megmutatni őt, de kicsit szerényebb, visszahúzódóbb, inkább a háttérben marad. Azt mondja, inkább engem ismerjenek meg az emberek, sajnálja tőlem elvenni az időt; de remélem, hogy elég sokszor elmondom neki, milyen sokra tartom – a sikereink pedig közösek.

### **– Szigorú tanár vagy az együttesedben?**

– Szigorú. Számonkérem őket, topon kell lenni, vitamint kell enni, ki kell zárni a külső dolgokat, koncentrálni kell, tévesztés nélkül szerepelni a színpadon – ezek minimumok. A táncosoknak 15–20 egész estés darab van a fejükben. Úgy érzem, én is addig vagyok intenzív, amíg fiatalok mellett dolgozom. Dinamikusak, életrevalók, összetartók, tényleg illik rájuk a „hivatásos” szó.

### **– Pár évvel ezelőtt azt mondtad, ha egy kérdésed lehetne az ország vezetőihez, az a néptáncosok fizetésére és nyugdíjazására vonatkozna. Javult ez a helyzet?**

– Mindez megszületett: a nyugdíj, a bérek rendezése. Nagyon odafigyelnek ránk. Elégedett vagyok, de még mindig van egy kérésem (mosolyog). Székház, színházterem! Szép irodáink, próbatermeink vannak, megbecsült helyzetben vagyunk, viszont az a gond, hogy nem tudnak hova kötni minket. Minden együttesnek van székháza. Sokszor összekevernek minket a Nemzeti Táncszínház nevű befogadó színházzal, de mi a Magyar Nemzeti Táncgyüttes vagyunk: nem befogadunk társulatokat, hanem műsort szolgáltatunk, nem is akárhogyan... Hiszek a néptáncművészet erejében, fontos küldetésünk van. ♦

hirdetés

szentistvanradio.hu

**SZENT István RÁDIÓ**

EGER 91.8 MHz | MISKOLC 95.1 MHz | TOKAJ 101.8 MHz  
SÁTORALJAÚJHELY 90.6 MHz | GYÖNGYÖS 102.2 MHz  
ENC 95.4 MHz | HATVÁN 94.0 MHz | TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz

Map locations: ENCS, SÁTORALJAÚJHELY, TOKAJ, MISKOLC, EGER, GYÖNGYÖS, HATVÁN, TÖRÖKSZENTMIKLÓS



# KOGART

## KORTÁRS GYŰJTEMÉNY

### KOGART CONTEMPORARY COLLECTION

VÁRKERT BAZÁR Testőrpalota | 2018.05.18. – 08.26.

 KOGART  
KIÁLLÍTÁSOK

  
EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA

 VÁRKERT  
BAZÁR



Vörös István

# REGGEL

Hull a reggel. Gólyalába  
összetört az udvaron.  
Lélek lép a tűnt homályba,  
felébredtem rég, tudom.  
De azért még itt az álom,  
forgolódom mérgesen.  
Visszaalszom! – azt kívárom,  
mert különben szétesem.

Plafont nézek, hátha felhő-  
ként egyszercsak felszakad,  
s tudatom a kékig felnő –  
órává a pillanat.  
Hulla reggel. Már, ha élet  
volt a tegnapi éjszaka,  
hullt a lélek, zöldet, kéket  
halmozott föl egymaga,

mintha ütnék rossz-szavakkal,  
s csapná isten ostora.  
Álmom nemlétben marasztal,  
nem ébredek fel soha.  
Boldog álmok, ha ugyan ti  
egyáltalán voltatok,  
nem pedig a képzelődés,  
vitt: az éhes angyalok.



Most legalább feleannyi  
ördögálarc felragyog,  
a szemem két égi lőrés,  
félig a földön vagyok.  
Félig égbe lépek árva,  
megtévedt úr apjaként:  
reggel még a jövőt látja,  
és elveszti a reményt.

Így aztán csak fölkel lassan,  
a konyhába andalog.  
Ma is több, mint tegnap, – hasban  
(mégis éhesen korog).  
Nem magára tör, mint százszor,  
másokat meg szídni rest,  
úgy van, hogy senkit se vádol,  
önuralmat lélegez.

## JÁTSSZON VELÜNK!

12 részes sorozatunkban az Arany-émlékévet ünnepeelve kortárs írók és költők Arany János által inspirált műveit közöljük a hozzájuk készített vizuális újraértelmezéssel együtt.

### MELYIK ARANY-MŰRE EMLÉKEZTETI ÖNT VÖRÖS ISTVÁN VERSE?

Küldje el a helyes választ a hónap utolsó napjáig a szerkesztoseg@kepmas.hu e-mail címre! Sorsolás a következő hónap első munkanapján. A nyertest e-mailben értesítjük, nyereménye Lackfi János és Szabó T. Anna „Ikertükör” című kötete.



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
FRISS FORGÁCSOK

# TÖKÉLETESSÉG ÉS EGYÉB SZÖSZÖK

◆ Egyszerűen indul. Reggelre kelve eszembe ötlik, hogy egy-két napja nem ettem tükörtojást, pedig a kedvencem, csak vérnyomásom és hasonló ügyek miatt vigyázok vele. Az orvos szó szerint azt mondta, „ne mindennap”, én pedig ezt velősen úgy fordítom: csak minden másnap. Szóval tojást sütök, ez egyfajta kicsike ünnep. Kezdek nekibátorodni, ahogy meglátok egy háromujjnyi szalonnamaradékot a hűtőben: ezt teszem alá, mégse a kutya egye meg (a fene egye meg!).

Eszembe jut, hogy sűrített paradicsommal öntöm nyakon újabban a tükörtojást, s így kiváltképp jólesik, ott parkol egy bontott konzerv fele a hűtőben; hogy hűtőzű ne legyen, hozzásütöm az egészhez. Kezdek az orgiához közelíteni. Amikor kész van, tépek kenyeret, épp van friss, olajbogyós, komolyodik a helyzet.

Ma szombat van, mégis fellépős nap, így aztán megérdemlem a kényeztetést. Vagy ha meg nem is érdemlem, legalább megengedhetem magamnak. Friss fűszerek! Ha már eddig eljutottam, ne álljak meg félúton! Kiszaladok a kertbe oregánót, kakukkfűvet szedni. Hopp, közben a kávé is préselni kellene, mert ott áll az egyszerű kis készülékben, ki fog húlni különben. Míg kinyomom a kávé a szerkentyűből, az jár a fejemben, hogy hamarosan kihűl a tojás is, amelyet oly műgonddal készítettem.

Jön az újabb ötlet: hogy tetézzem az élményt, kiülök a teraszra, hisz már nyár van, a darazsak meg még nem jöttek elő, végigláthatok a Zsámbéki-medencén. Fogom a kávé, a tányért, kitelepszem a teraszra, madárfütty,

festői fellegek, verőfény. Tökéletes. Vagy majdnem. A ruhaszárító többé-kevésbé kitarja a panorámát. Feleségem azért teszi oda és kötözi ki, hogy a szél el ne fújja. Nem állok neki bogozgatni, akkor már tényleg kihűlne ételem-italom is.

De biztos lesz valami. Elfogy a kenyér. Elfelejttem a sőt. Ehelyett jön, amire nem gondoltam: leeszem a fellépő ingemet. Pötty az ing tökéletes síkján. Tökéletes, az nincs. Csak hajkurásszuk, kajtatunk utána.

.....  
Idóm nagy részében különben „szöszmötölős” dolgokkal foglalkozom. Az írás is ilyen. Ez az, amit a fiatalok, akik írásra adják a fejüket, sokszor nem szívesen vesznek tudomásul. Az írás elsőre „forradalmárokodásnak” tűnhet, pedig javarészt „pepecselés”. Amíg az alkotó él, egy szöveg szinte soha nincs kész. Mindig találsz valamit, ami nem „stimmel”, amit ki lehet cserélni, meg lehet bütykölni.

A koncentrációban sokat segít a magánimádság, a liturgia ritmusa. És kell a lelassulás, a hintaágyból felhőnézés, a patakba bámulás, a falevelek, rigók, árnyak szemlélése, máskülönben megbolondulok. Focizni és kosarazni járok, nagy lelkesedéssel. Stresszoldásra remek mind a kettő. Sokat tanultam a csapatjátékról ezekből a sportokból, és persze még van is mit tanulnom. A mosogatás is meditatív tevékenység. A feleségem, Juli tervezte a házat egy építész barátunkkal, pazar a kilátás a mosogató felől. Rálátni a Zsámbéki-medencére. ◆

# ERKEL

SZÍNHÁZ  
THEATRE



# BILLY ELLIOT

## THE MUSICAL

Zeneszerző  
**Sir Elton John**

Szöveg- és dalszövegíró  
**Lee Hall**

Eredeti rendezés  
**Stephen Daldry**

Rendező  
**Szirtes Tamás**

**Előadások: 2018. június 19–24., 26–30., július 3–8., 10–14., Erkel Színház**

A Billy Elliot – a Musical előadása a Music Theatre International (MTI, 421 West 54th Street, New York, New York 10019 – tel.: (1) 212 541 4684, [www.mtishows.com](http://www.mtishows.com)) különleges engedélye alapján, az általa rendelkezésre bocsátott engedélyezett anyagok felhasználásával jött létre.

Médiapartner:  NATIONAL  
GEOGRAPHIC  
MAGYARORSZÁG

 PERA  
MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

[www.opera.hu](http://www.opera.hu) | [www.facebook.com/Operahaz](https://www.facebook.com/Operahaz)  
Az Operaház felújítás miatt 2019-ig zárva tart.  
Előadásainkat az Erkel Színházban tekinthetik meg.

**IRÁNYA  
JEGGYEL  
AZ ERKEL**  
SZÍNHÁZ  
  
Budapest, II. János Pál pápa tér 30.

# JÚNIUSI KIMENŐ

## ÜNNEPI KÖNYVHÉT ÉS GYERMEKKÖNYVNAPOK

89. alkalommal rendezik meg a programsorozatot, amelyhez 17. alkalommal kapcsolódnak a Gyermekkönyvnapok.

*Országszerte, 2018. június 7–11.*

## DÉR KATALIN: PRÓFÉCIÁK A MESSIÁSRÓL

Ha az ember meghal, vajon életre kel-e ismét? – kérdezi Jób kimondhatatlan szenvedései közepette. Mindannyiunk kérdése ez. Van-e Szabadító, van-e Messiás, aki megváltja az embert a bűntől és a haláltól? Isten az Ószövetségben sok előrejelzést küldött erről a titokzatos személyről, születéséről, életéről, tetteiről, haláláról és feltámadásáról. Prófécia sorát sugalmazta a Messiás első eljövételéről, amely a kereszténység szerint 2000 éve már megvalósult, és második eljövételéről, amely lezárja majd a földi történelmet. A szerző e könyvében a Messiásról szóló legfontosabb próféciaikat tekinti át a bibliai kánon szerint csoportosítva.



## SZABÓ T. ANNA:

### HATÁR – TÖRTÉNETEK A VALÓSÁGON INNEN ÉS TÚL

Ha tudni szeretnénk, hogy mi marad utánunk, tudnunk kell azt is, kik vagyunk. A Határ személyes emlékekből táplálkozó prózái rákérdeznak a személyiség határaitra, a saját történetével és a történelemmel szembesülő ember örömére és szégyenére.



Azonosulás és elhatárolódás, szabadság és kiszolgáltatottság, próza és líra: ez a könyv az értelem és érzelem egyensúlyát keresve a kimondhatóság határait feszegeti. Térben és időben utazik, országokon és korokon át, a születéstől a felnőtté válásig, Kolozsvártól Budapestig, a legintimebb tapasztalatoktól a fikcióig, Kairótól Máltáig – és persze mindig vissza kell térnie a maga kiküzdött, de nehezen behatárolható identitásához.

*Magvető Kiadó, 2018.*

## BÁNKITÓ FESZTIVÁL

A fesztiválon progresszív zenét hallhatunk, színházi előadásokat nézhetünk, megtárgyalhatjuk, hogy napelemes mobilházól vagy robotkacsából lesz több a közeljövőben, megnézhetünk egy kortárs képzőművészeti kiállítást 80 ezer négyzetméteren és számos más érdekes program vár. A szervezők ezenkívül számos hazai civil szervezetnek nyújtanak megjelenési lehetőséget, így sok ezer ember ismerhet meg olyan ügyeket, amelyek mellé érdemes odaállni. A fesztivál júliusban lesz, de érdemes már júniusban megvenni a jegyeket.

*Bánk, 2018. július 11–14.*



## ÓBUDAI NYÁR

Az augusztus végéig tartó programsorozat keretében fellép többek között az Óbudai Danubia Zenekar, a Hot Jazz Band, a Budapest Jazz Orchestra és a Grund – vígszínházi fiúzenekar is. Az időpontokról az obudainyar.hu weboldalon érdemes tájékozódni.

*Budapest, Óbuda, 2018. június–augusztus*

## SOPRONI ÜNNEPI HETEK 2018

A több mint félévszázados múltra visszatekintő programsorozat a város egyik legnagyobb összművészeti fesztiválja. Színházi előadások, szabadtéri programok, templomi hangversenyek, könnyűzenei koncertek, kirakodóvásár, gyermekprogramok, képző- és iparművészeti kiállítások töltik meg a történelmi belváros tereit, a sport szerelmeseit pedig különböző versenyek várják.

*Sopron, 2018. június 8–július 15.*



## HEJ, DALINDA, DALINDA!

**Ajánlja: Kölnei Livia**

A FONÓ Budai Zeneház szép kiadvánnyal örvendeztette meg mind az autentikus népzene, mind a világzene kedvelőit. A Dalinda formáció három fiatal népdalénekesnője, Orbán Johanna, Paár Julianna és Tímár Sára autentikus népdalokat énekelnek gyönyörű hangon, nagy átéléssel. Bár az alap az egyszólamú magyar népdalkincs, néhol többszólamúsággal, játékosan

# JÚNIUSI KIMENŐ

cifrázott előadásmóddal fűszerezik dalaikat, és kiegészítik hangulatfestő, mesékből kiemelt prózai szövegekkel. A művek egy szépen felépített gondolati ívet alkotnak: a nők életének főbb eseményeit, életszakaszait jelenítik meg, mesélik el dallamokkal. A Dalinda-album méltó utóda a nagyszerű „elődnek”, Szalóki Ági, Herczku Ági és Bognár Szilvia „Szájrol szájra” című lemezének.

*Dalinda. A CD- albumot a FONÓ Budai Zeneház adta ki.*



## CSENKI ZALÁN: KOBZÁS

**Ajánlja: Kölnei Livia**

A népi kultúra ébren tartói, művelői megéreztetik velünk kultúránk folytonosságát. Ezt a szép feladatot egyre több tehetséges, fiatal művész vállalja fel nagy felelősséggel és szakmai tudással. Közéjük tartozik Csenki Zalán, aki 2018-ban diplomázott a Zeneakadémia Népzene Tanszékén, és mestere lett az egyik legkülönlegesebb népi és historikus szólóhangszernek, a nyolchúros és tízhúros koboznak. Zalán autentikus magyar, csángó és román népzénet játszik, tiszta forrásból, a lehető leghitelesebb adatközlők és mesterek nyomán. Kiváló zenésztársai is büszkék lehetnek a közreműködésükkel készített nagyszerű

albumra, amely reményeink szerint nyitánya egy gazdag népzenei pályának.

*Csenki Zalán: Kobzás. A CD-albumot a DialekTon Népzenei Kiadó adta ki.*



## MADÁRKA – A MÁSIK OLDAL SZÍNHÁZI ELŐADÁSA

A színházi társulat produkciója William Wharton regénye alapján készült, a B12 Kultúrtérhez tartozó romos, egykor galériának is használt térben adják elő. A különleges helyszín lehetővé teszi, hogy a néző egy maga által választott szemszögből nézhesse a darabot. A rendezőt főleg az érdeklé ebben a darabban, hogy a két kamaszfiú életét és barátságát hogyan alakítja a külvilág és az őket körülvevő társadalom. Alfonsó és Madárka együtt nőttek fel, kapcsolatuk erős, de a háború mindent megváltoztat: Madárkát pszichésen traumatizálja, Alfonsónak pedig a testét nyomorítja meg. Az előadás fő kérdése, hogy Madárka képes-e Daidaloszként kimenekülni a maga építette szárnyak segítségével, vagy kódolva van a sorsában, hogy túl közel repüljön a Naphoz és a tengerbe vesszen, mint Ikarosz?

*Budapest, B12 Kultúrtér, 2018. június 4. és 7.*



Részlet a Madárka című előadásból

## MŰVÉSZETEK VÖLGYE

Kapolcs, Taliándörögd és Vigánpetend épületei minden nyáron tíz napra fesztiválhelyszínné alakulnak. Idén is rengeteg program várja a látogatókat: lesznek színházi és táncelőadások, világzenei és jazz-produkciók, számos rendezvény közül válogathatnak az irodalom, a komolyzene, a néptánc kedvelői, és természetesen lesznek gyerekprogramok is.



Harcsa Veronika és Gyémánt Bálint a Művészetek Völgye sajtótájékoztatóján



A Képmás magazin munkatársai idén először a Kaláka Versudvarban várják az érdeklődőket, ezeken a különleges Képmás-esteken művészekkel beszélgetünk nő és férfi kapcsolatának különböző aspektusairól. Ott lesz többek között Tompos Kátya és Hrutka Róbert, Herczku Ágnes és Nikola Parov, Szabó T. Anna és Dragomán György, Bolyki Balázs és Bolyki László is.

*Kapolcs, Taliándörögd, Vigánpetend, 2018. július 20–30.*

## BUDAÖRSI PASSIÓ

A budaörsi kőhegyi szabadtéri előadás egy hagyomány újratemetése. 1933 és 1939 között a helyiek minden évben eljátszották Krisztus szenvedéstörténetét, majd 2006-ban ismét az eredeti helyszínen és az eredeti szövegkönyv alapján rendezték meg az előadást. Júniusban magyar és német nyelven is előadják, várnak mindenkit.

*2018. június 1., 2. és 3.*



# EGYSZER VOLT, HOL NEM VOLT...

...az Óperenciás-tengeren innen, de a hármass hegyeken túl, élt egyszer *I. Esterházy Miklós* herceg, aki *XIV. Lajos* francia király udvarába utazott. A Versailles-ben látottak annyira megihlették, hogy sarródi birtokára hazaérve átépíttette az apjától örökölt vadászkastélyt, amelyet ma a magyar Versailles-ként is emlegetünk, és országunk egyik legszebb kastélya. Miklóst kortársai a „fényes” jelzővel illették, a herceg ugyanis igencsak kedvelte a pompát. Majorsági javadalmaiból az impozáns kastély felépítése mellett rendszeresen áldozott zenés, tűzijátékos mulatságokra, amelyek a kor legnagyobb zeneszerzőjét, *Joseph Haydn*t is idecsábították, aki negyedszázadon keresztül lakott a kastélyban. *Johann Wolfgang von Goethe* tündérbirodalomként jellemezte a kastélyt, *Mária Terézia* királynő szavajárása pedig az volt, hogy „*ha jó operát akarok látni, Eszterházára kell utaznom*”.

## ◆ HA JÓ ZENÉT AKARSZ HALLGATNI

Igaz, hogy a fertői Esterházy-kastély fénykorát I. Miklós herceg idején élte, a hatalmas császári mulatságokkal azonban olyan hagyomány vette kezdetét, ami azóta is a Fertő-tó és Sopron környékének egyik fő vonzereje. Június 8-án startol a Soproni Ünnepi Hetek (SÜH), hogy egészen nyár közepéig minden napra jusson egy-egy remek program. A Sopron Drum az ütőshangszerek fesztiválja olyan fellépőkkel, mint *Billy Cobham* vagy *Richard Bona*, a workshopokon, utcazenéléseken pedig testközelből ismerkedhetünk a hangszerekkel. Szintén a SÜH része a népzenei HétTánc Fest, valamint a komolyzenére összpontosító Sopron Classic, többek közt *Verdi: Falstaff* és *Rossini: A Sevillei Borbély* című vígoperájával műsoron (Fertőrákosi Barlangszínház).

A júniust a nemzetközileg is egyre híresebb VOLT Fesztivál (június 25–30.) zárja, amely a helyi Tourinformiroda munkatársa szerint az ország egyik leginkább családbarát nagyfesztiválja. A fellépők sora hatalmas: koncertet ad a *Depeche Mode*, az *Iron Maiden* és a *Limp Bizkit*, de a hazai nagyjáruk – *Ákos*, *Quimby*, *Tankcsapda* – is itt vágják át a nyári fesztiválszezon jelképes szalagját. Részletes programok és jegyárak a következő honlapokon: [www.prokultura.hu](http://www.prokultura.hu), [volt.hu](http://volt.hu).

## MESECSOMAG A LURKÓKNAK

A már-már rokokósan gazdag programkínálattal „nem éri be” a helyi Tourinformiroda, júniustól ugyanis egy átfogó mesecsomagot vezetnek be a térség szállodáival együttműködve. „Városunkban az elmúlt időszakban sok új fejlesztés volt, ami a gyermekeknek nyújt felejthetetlen élményeket, hogy ne csak a felnőttek bővelkedjenek varázslatos programokban” – mondta lapunknak *Kovács-Gazdag Nikolett* ügyvezető. A családosok szállásfoglaláskor automatikusan megkapják a városi mesecsomagot, amivel ingyen látogathatják a Macskakőmúzeumot, előre egyeztetett időpontban részt vehetnek a kétórás tündérvilágútrán, amely a történelmi belvárost övező zöld tereket, parkokat, kerteket fűzi össze a tündérvilág hangulatával. A gyerekek érkezéskor varázsdobozt kapnak ajándékba, benne olyan kellékekkel, mint nagytű, varázspálca, varázspor, és a különböző túrákon ebbe gyűjthetik a soproni emlékeket. Nagyon hasznos lesz a doboz az áprilisban megnyílt Boszorkány tanösvényen is: a 900 méteres túra a Károly-magaslati parkolótól a Károly-kilátóig tart, a gyerekek egy térkép segítségével eredhetnek a helyi legendák és boszorkánytörténetek nyomába. Útközben ügyességi feladványokat teljesíthetnek, az állomásokon pecsétet gyűjthetnek, hogy a végállomáson jutalmat kapjanak.





Az Esterházy-kastély díszterme

### AUTÓMENTES ÖTLETEK

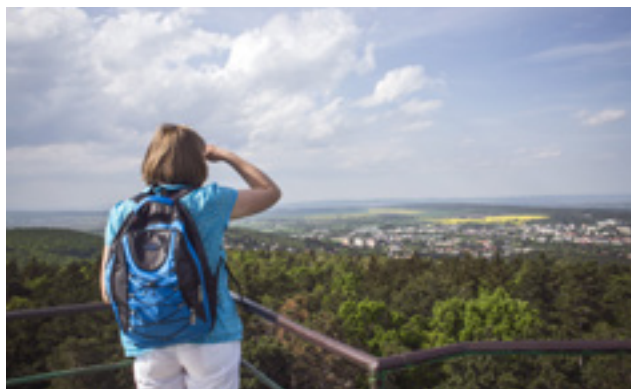
Kifejezetten ajánljuk, hogy Sopron belvárosát gyalogszerrel, a város környékét pedig kerékpárral járjuk be, a város méretei miatt még a Lőverekbe is fel lehet biciklizni csupán fél óra alatt. Budapestről vonattal három óra az út Sopronba. Kedvezményes kerékpárjegyet is válthatunk a Fertő tóhoz, ez 420 forintba kerül, és az érvényességi időtartamán belül korlátlan kerékpárszállításra jogosít. Az Esterházy-kastélyhoz Fertőszentmiklósnál szálljunk le a vonatról, a vasútállomástól három kilométer Eszterháza. A belépőjegy felnőtteknek 2000, gyerekeknek 1000 forint, a családi jegy ára 4000 forint. Érdemes délelőtt érkezni, így lesz időnk akár tematikus kastélylátogatásra vagy egy piknikre a kastélypark gyönyörű, gömbölyűre nyírt tiszafái között. (eszterhaza.hu)

Kisgyerekekkel és kerékpárral érdemesebb vonattal továbbutazni Sopronba, a nagyobbak viszont válasszák a Fertő tavi kerékpárutat, amely Fertőd, Hegykő, Balf

érintésével kalauzol el a várkerületig. A táv 25 km, pihenőkkel, falulátogatásokkal együtt érdemes 4–5 órás futamidővel számolni.

### TÖRTÉNELEMRE ÉPÜLT VÁROS

Sopron műemlékekben a második leggazdagabb városunk, felfedezését nemcsak a szakszerű segítség miatt érdemes a helyi Tourinformnál kezdenünk, hanem mert az iroda nemrég költözött a Vasalóháznak nevezett épületbe (Szent György u. 2.), amelyet a római kori Forum Scarbantiae tíz méter mélységben feltárt romjai fölé építettek. Az ókori komplexum így kuriózumként az irodából látogatható, a belépő becsületkasszás. A kötelező látnivalók (Tűztorony, római kori romkert, várfal, Kecse-templom) mellett mi a Fő tér ékességét, a Storno-házat látogattuk meg. A kétemeletes, palotaszerű barokk lakóház a 15. században Haberleiter Miklós és családja tulajdona



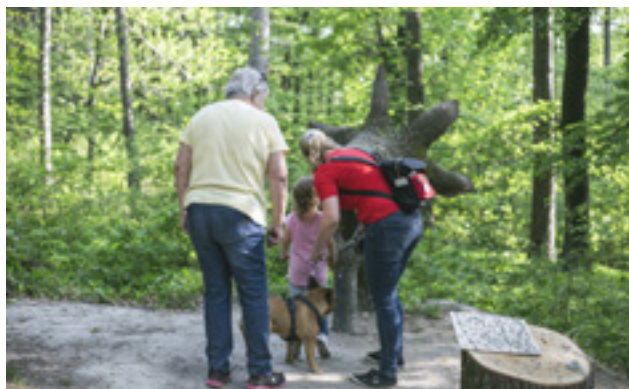
Soproni panoráma a Károly-kilátóból



A Storno-ház egyik szobája



A Ciklámen tanösvény a Károly-magaslati parkoló közelében



Látogatók az áprilisban nyílt Boszorkány tanösvényen

volt, náluk vendégeskedett Mátyás király 1482–83 telén, amikor Bécset ostromolta. Később a Festetich családhoz került, majd tőlük vásárolta meg a házat 1872-ben Storno Ferenc, aki kéményseprőből lett restaurátor és festő, és fiai is folytatták ezt a munkát. A kiállítás ennek a művészcsaládnak a gyűjteményét mutatja be azokban a szobákban, amelyeket a család 1875-től 1984-ig lakásként használt.

Cikkünkben a soproni régió egy kis szeletét mutathatuk be, azonban ennyiből is látható, hogy leghűségesebb városunk megér egy látogatást idén nyáron is. Egy dologra figyeljünk fokozottan: a júniusi fesztiválok miatt időben foglaljunk szállást, a VOLT Fesztivál alatt várhatóan teltházas lesz Sopron. ♦

### TIPPJEINK:

A Soproni Parkerdő jelölt turistaút-hálózata 369 km! Járjuk végig a Ciklámen tanösvényt, amely az ország első tanösvénye volt. A 8600 méter hosszú túra a Lövér Szállótól indul, érinti a Hallstatt-kori temetőt,

a Hét bükkfát, egy vaskori várrendszert, és Sopronbánfalván ér véget.

XI. Soproni Tündérfesztivál, június 8–10.: *Cinderella* családi musical a Fertőrákosi Barlangszínházban, az Erzsébet-kertben pedig gyermekfesztivál két színpaddal és interaktív játékokkal.

Június 15–17. között a soproni belvárosba látogat a *Food Truck Show*, az ország legfinomabb járműkaravánja.

A Károly-kilátó 23 méter magas, kétszintes tetőteraszáról csodálatos panoráma nyílik Sopronra, a Fertő tóra, továbbá a Rax és a Schneeberg hófödte csúcsaira, tiszta időben a pozsonyi vár és a Pannonhalmi Bencés Főapátság is látható. A kilátó mellett találjuk az ingyenesen látogatható, új Kőhalmy Vadászati Múzeumot, a gyerekek számára is élvezetes interaktív kiállítással.

# *Középkori vakáció szenzációs kedvezményekkel!*

## **Nyári előfoglalási akciók**

Sümege a Vár lábánál a Hotel Kapitány★★★★<sup>superior</sup> Wellness-ben

már **15 990 Ft/fő/éj-től!**

*Történelem, wellness, családi kedvezmények, élmények minden generációnak!*

*Nálunk minden nap új élmény Vár!*

[www.hotelkapitany.hu/nyari-csomaganlatok](http://www.hotelkapitany.hu/nyari-csomaganlatok)



**Hotel Kapitány★★★★<sup>superior</sup> Wellness**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167

E-mail: [sales@hotelkapitany.hu](mailto:sales@hotelkapitany.hu) • [foglalas@hotelkapitany.hu](mailto:foglalas@hotelkapitany.hu) • [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)



SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

# VERSENYBEN AZ ÉLŐVILÁG

Vigyázz... kész... rajt! Mi, emberek állandóan versenyzünk egymással. Versenyzünk a sportpályán, de versengünk a mindennapokban, a munkahelyen, a piacon, az autópályán, a villamoson, a szerelemben – mindenütt, ahol az a tét, hogy ki ér előbb célba, kié lesz a legjobb állás, az ablak melletti ülőhely, a legszebb lány vagy a legpirosabb paradicsom.

- ◆ Semmi meglepő nincs abban, hogy a természet, az élővilág pontosan ugyanígy működik. Az állatok is folytonos versenyben vannak egymással, de még a növények is. Az erdő, a mező vagy a virágoskert látszólagos idillje mögött ádáz viaskodás zajlik, a föld felett és a föld alatt egyaránt. A növények elsősorban a fényért versenyeznek, méghozzá emberi szemmel nézve kíméletlenül, hiszen még a „testvérek” sem kímélik egymást. Ha az erdőben kidől egy fa, és a helyén a napfény eléri az addig árnyékba borított talajt, az ott kicsírázott magvak, amelyeknek egyébként kevés esélye lett volna fává fejlődni a sötétben, elkezdnek versenyt nőni. Az győz, aki árnyékba tudja borítani a többieket.

## CSÖNDES ÉLET-HALÁL HARC

Természetesen nemcsak az azonos fajú magoncok között zajlik a verseny, hanem a különböző fajúak között is, méghozzá kegyetlenül. A kúszónövények más növényeket használnak támasztékkul, és egy percig sincs lelki-furdalásuk, ha ez végül a támasztékkul szolgáló növény életébe kerül. Talán a legszélsőségesebb példa erre a fojtófüge, amely teljesen körbefonja a fát, amelyen megtelepszik, míg az végül teljesen kikorhad belőle, addigra azonban a füge már megáll a saját lábán is, és már csak a törzsében rejlő üreg emlékeztet egykori gazdanövényére. A diófa ugyanakkor olyan vegyületet termel a leveleiben, amelyek az avarral a talajba kerülve más növények csírázását gátolják, így szabadulván meg a vetélytársaktól.



Gyurgyalagok (Merops apiaster)

### HARCIAK MADÁRDAL

Az ádáz versengés az állatvilágban is sokszor megtévesztően békés képet mutat az ember számára. Vajon belegondolunk-e, amikor az énekesmadarak bájos csicssergését hallgatjuk, hogy ez a madárdal valójában harci induló, tele fenyegetéssel és ellenséges indulatokkal? Más madarak nem dalnokversenyben mérik össze erejüket, hanem táncban, divatbemutatóban vagy akár építőművészetben. A cél azonban mindig ugyanaz: előnyhöz jutni a szaporodásban, akár a kedvezőbb fészkelőhely, akár a legvonzóbb tojó (vagy akár minél több tojó) megszerzése által. A hímek egymással versengenek, de a végső döntés mindig a tojóé: ő az, aki eldönti, melyik pávakakas tudja felmutatni a legtöbb pávaszemet a legyezőjén, vagy melyik lugasépítő madárnak sikerült a legszebb, legkékebb díszletet készítenie násztráncához.

### SPORTSZERŰ VIADAL

Az, hogy az állatok valamiféle elvont sportteljesítményben, például futásban mérjék össze az erejüket, meglehetősen ritka; még ha látunk is olykor állatokat játékosan kergetőzni, mintha versenyt futnának, de ennek tényleges tétje általában nincs. A valódi versengés többnyire vagy magamutogatást, vagy tényleges párviadalt jelent. Minél hatékonyabb fegyverzettel rendelkezik egy állat, általában annál jelképebb, ritualizáltabb ez a viadal, hiszen többnyire nem cél, hogy a küzdő felek komoly kárt tegyenek egymásban, vagy akár el is pusztítsa az erősebb a gyengébbet. Jó példát jelentenek erre a mérgekígyók, amelyek veszélyes fegyverüket, a méregfogukat fajtársaik ellen sohasem használják: viaskodáskor a hímek egymásra fonódott testtel, felágaskodva „szkanderoznak”, igyekeznek lenyomni egymást a földre. ➤



Kecskebékák (*Rana esculenta*)

### VERSENGÉS ÉS EGYÜTTMŰKÖDÉS

A verseny és az együttműködés nem zárja ki egymást, még egy adott állati közösségen belül sem. A farkasfalkában szigorú rangsor uralkodik, amelyet a tagok egymással versengve állítanak fel. Leszármazottaiknál, a kutyáknál is megfigyelhető, hogy az erősebb nem engedi, hogy gyengébb, alacsonyabb rangú társa megelőzze. Ugyanakkor a közös cél olykor megköveteli, hogy félretegyék a konfliktusokat. A híres angol állatviselkedés-kutató, Jane Goodall megfigyelte, hogy az afrikai vadkutyák vadászat előtt szertartást mutatnak be, amellyel ideiglenesen felfüggesztik a rangsort. A zsákmányszerzés sikerét veszélyeztetné ugyanis, ha például egy alacsonyabb rangú, de gyors lábú farkatag azért fogja vissza magát, mert nem mer a magasabb rangú társának elébe vágni.

### FAJOK VERSENGÉSE

A nőstényekért, a szaporodás jogáért, de még a fészkelőhelyekért való versengés is fajon belül, egy faj egyedei között zajlik. De létezik versengés a különböző fajok között is. Ha egy bizonyos táplálékforrást vagy életteret egy adott környezetben két különböző faj igyekszik kihasználni, akkor ezek egymás vetélytársaivá válnak, és amelyik rátermettebbnek bizonyul, jobban alkalmazkodik az adott erőforrás kihasználásához, az kiszorítja a másikat, még akkor is, ha aktívan játszik szerepet a másik faj kipusztításában. Erre mondják, hogy egy ökológiai fülkét, vagyis niche-t egy adott társulásban csak egy faj foglalhat el. Ezért veszélyes idegen fajokat betelepíteni egy adott területre: ha versenybe szállnak a helyi élővilág képviselőivel, könnyen okozhatják egész fajok kipusztulását. ♦



Agárverseny

A MÉHEK PÁRZÁSÁT SZÓ SZOROS ÉRTELMÉBEN VETT VERSENY ELŐZI MEG: AZ ANYA, MÁS NÉVEN KIRÁLYNŐ KIREPÜL A KAPTÁRBÓL, A HÍMEK, AZAZ A HERÉK PEDIG EGYMÁSSAL VERSENGVE KÖVETIK, ÉS AMELYIK A TÖBBIEKET MEGELŐZVE UTOLÉRI, AZ TERMÉKENYÍTHETI MEG.

BÁR AZ ELVONT CÉLOKÉRT, PÉLDÁUL SERLEGEKÉRT VALÓ VERSENGÉS CSAK AZ EMBER SAJÁTOSSÁGA, MÉGIS MEGFIGYELHETŐ, HOGY A VERSENYZÉS CÉLJÁRA TENYÉSZTETT ÁLLATOKAT, PÉLDÁUL TELIVÉR LOVAKAT VAGY VERSENYAGARAKAT VALÓDI KÜZDÉSI SZELLEMMEL FŰTI.

NEMCSAK A MADÁRDAL, HANEM A TÜCSÖKZENE VAGY A BÉKAKÓRUS IS IGAZI HANGVERSENY: MINÉL HANGOSABBAN CIRIPEL VAGY KURUTTYOL EGY HÍM, ANNÁL JOBBAK AZ ESÉLYEI A NŐSTÉNYEKNÉL.

VAN A RÁGCSÁLÓKNAK EGY CSALÁDJA, AMELYET VERSENYEGEREKNEK SZOKTAK NEVEZNI. EZ VALÓJÁBAN FORDÍTÁSI HIBA, UGYANIS NÉMET NEVÜK RENNMAUS – „RENNEN” PEDIG EGYARÁNT JELENT FUTÁST ÉS VERSENYZÉST, TEHÁT FUTÓEGEREKRŐL VAN SZÓ.



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
TERMÉSZETKÖZELBEN

# ÉHEZŐK VIADALA

Négy fő óceáni áramlat adódik össze a Galápagos-szigetek körül, így teremtve ideális feltételeket egy különösen gazdag és egyedi trópusi paradicsom kialakulásához. A szigetek több mint 7000 fajnak adnak otthont, ezek közül a hullókok 90, a szárazföldi madarak 80, a rovarok 50 és a növények 30 százaléka endemikus faj, vagyis máshol a Földön nem találhatók meg.

◆ Erre a rendkívül érzékeny ökoszisztémára Charles Darwin (1809–1882) hívta fel először figyelmünket, napjainkban pedig bolygónk egészségügyi állapotának legprecízebb indikátorának tekinthetjük. A szigeteken élő állatok ugyanis nagyon érzékenyek a környezeti változásokra, főleg az El Niño- és az El Niña-jelenségek viselik meg őket. Ezek az időjárási anomáliák 2–7 évente ismétlődnek meg, szokatlan hőmérséklet-, légnyomás- és csapadékváltozással járnak, és az egész bolygó időjárására hatnak. A globális felmelegedés kapcsán a klímakutatók megfigyelték, hogy az elmúlt évtizedben gyakrabban jelentkeztek, a jövőben is erre kell felkészülnünk, az életre gyakorolt kedvezőtlen hatásukat pedig a Galápagos-szigeteken sikerült is megfigyelni.

A *National Geographic* fotósa, Thomas P. Peschak éveken át fényképezte a szigetek élővilágát, hogy átfogó képet kapjunk a változásról. Ezen a képen tengeri leguánok sütkeznek – valószínűleg éhen pusztult – társuk

maradványai mellett. Az egyetlen valódi tengeri gyíkféle csak itt fordul elő, kizárólag moszatokkal és zöld tengeri algákkal táplálkozik az árapályzónában. Az El Niño hatására azonban a zöld algák eltűnnek – a hideg áramlatot egy csapásra felváltó meleg áramlat kedvezőtlen ennek az algafélének –, az ezeket váltó barna algákat viszont nem eszik a leguánok, ezért éheznek. A sűrűbben jelentkező El Niño-típusú időjárás-változásoknak így várhatóan végzetes hatása lesz a tengeri leguánok populációjára.

Peschak galápagosi fotósorozatával idén megnyerte a World Press Photo Természet kategóriájának (Sorozat) harmadik díját. A hagyományosan Budapesten is megrendezett kiállítás szeptember 21. és október 21. között látható majd a Magyar Nemzeti Múzeumban. ◆

Infó: [www.worldpressphoto.org](http://www.worldpressphoto.org)  
[www.thomaspeschak.com](http://www.thomaspeschak.com)





28.



MŰVÉSZETEK

VÖLGYE

2018.07.20-29.



TALIÁNDÖRÖGD

KAPOLCS

VIGÁNTPETEND

ZENE, SZÍNHÁZ, ÚJCIRKUSZ, TÁNC, GASZTRONÓMIA, KIÁLLÍTÁS, ZÖLD PROGRAMOK, KÉZMŰVES ÉS DESIGN TERMÉKEK, WORKSHOPOK, CSALÁDI ÉS GYEREKPROGRAMOK

ASIAN DUB FOUNDATION (GB) • DEPHAZZ (D) • REBECCA FERGUSON (GB) • TRIGGERFINGER (BE)  
 QUIMBY • ELEKTROGUZZI (AT) • NERO KANE (IT) • RECIRQUEL ÚJCIRKUSZ TÁRSULAT • PANIVALKOVA (UA)  
 JERRY LÉONIDE (MU) HELEN (RO) • THE HIGH CORPORATION (CZ) • MURMURES (FR) • YANGHEE LEE (KR)  
 KISCSILLAG • ANNA AND THE BARBIES CSÍK ZENEKAR • VAD FRUTTIK • 30Y • PÉTERFY BORI & LOVE BAND  
 SZABÓ BALÁZS BANDÁJA • RANDOM TRIP • HIPERKARMA • HARCSA VERONIKA UDVAR • MARGARET ISLAND  
 FRENÁK PÁL TÁRSULAT • KALÁKA VERSUDVAR • MODERN ART ORCHESTRA • MAGASHEGYI UNDERGROUND  
 KATONA JÓZSEF SZÍNHÁZ • MARY POPKIDS • BESH O DROM • DUDA ÉVA TÁRSULAT • BOHEMIAN BETYARS  
 BLAHALOUISIANA • HOBO • KÉKNYÚL HAMMOND BAND • IRIE MAFFIA • MANNA PRODUKCIÓ • MIDDLEMIST RED  
 MOMENTÁN TÁRSULAT • NÉZŐMŰVÉSZETI KFT • SZIRTES EDINA MÓKUS • DJABE • MUZSIKÁS EGYÜTTES  
 LISZT FERENC KAMARAZENEKAR • PALYA BEA • MAGYAR FILMARCHÍVUM • KISTEHÉN • TÜNET EGYÜTTES  
 FORTE TÁRSULAT • SZÍNHÁZ- ÉS FILMMŰVÉSZETI EGYETEM • CONCERTO BUDAPEST • SEBESTYÉN MÁRTA  
 FREAK FUSION • CIMBALIBAND • NEMZETI SZÍNHÁZ • PÓKA-TÁTRA REGENERÁCIÓ • PÁL ISTVÁN SZALONNA  
 LACKFI JÁNOS • IAMYANK: LIVE ENSEMBLE • KEREKES BAND • SEBŐ EGYÜTTES • KELEMEN BARNABÁS  
 FRAN PALERMO • KAPOSVÁRI SZÍNHÁZ • TEDXCONVERSATIONS • SZALÓKI ÁGI • PARNO GRASZT • RS9 SZÍNHÁZ  
 FUTÓVERSENY • ELEFÁNT • MŰVÉSZETI KÖZÉPISKOLÁK ÖSSZMŰVÉSZETI TALÁLKOZÓJA • CSEMER BOGGIE  
 JÓNÁS VERA EXPERIMENT • IMRE ZOLTÁN PORGRAM TÁNCPRODUKCIÓI • KÉZMŰVES VÁSÁR • CSORDÁS KLÁRA  
 LÓCI JÁTSZIK • QUALITONS • CARBONFOOLS • HANG- ÉS HUMOROSKOLA • MÜLLER PÉTER • BOGNÁR SZILVIA  
 ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR • FERENCZI GYÖRGY ÉS AZ ELSŐ PESTI RACKÁK • TOMPOS KÁTYA  
 CINEMA HUNGARY FILMJEI • BUDAPESTI VONÓSOK KAMARAZENEKAR • MAGYAR NEMZETI TÁNCGYÜTTES  
 PANNONIA ALLSTARS SKA ORCHESTRA • BAGOSSY BLUES BROTHERS • HAGYOMÁNYOK HÁZA

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ ÉS JEGYVÁSÁRLÁS: [WWW.MUVESZETEKVOLGYE.HU](http://WWW.MUVESZETEKVOLGYE.HU)  
 KÖVESS MINKET: [FACEBOOK.COM/MUVESZETEKVOLGYE](https://www.facebook.com/muveszetekvolgye)

# KILENC NAP KAPOLCSON A KÉPMÁSSAL

28.



·MŰVÉSZETEK·  
·VÖLGYE·  
·2018·  
07.20-29.

KÉPMÁS-ESTEK A MŰVÉSZETEK VÖLGYÉBEN 2018. JÚLIUS 20-TÓL 28-IG  
MINDEN ESTE 22 ÓRÁTÓL

HELYSZÍN: **KALÁKA VERSUDVAR**

'18.  
07.

## NŐRŐL ÉS FÉRFIRŐL CSALÁDI KÖRBE

- 20. Bolyki Balázs és Bolyki László** –  
Öröklött szerepek, vágott minták
- 21. Tóth Ildikó és Domokos László** –  
Párként egy szakmában 1.
- 22. Gryllus Dániel és Gryllus Dorka** –  
Apa, lánya és a világ
- 23. Berecz István és meglepetésvendége** –  
A népi kultúra férfi- és nőképe
- 24. Tompos Kátya és Hrutka Róbert** –  
Férfi és nő, mint alkotópáros
- 25. Szabó Bori és Nényei Pál** –  
Létezik -e férfi és női irodalom?
- 26. Herczku Ágnes és Nikola Parov** –  
Párként egy szakmában 2.
- 27. Szabó T. Anna és Dragomán György** –  
Párként egy szakmában 3.
- 28. Györgyi Anna és Kiss Csaba** –  
Párként egy szakmában 4.



A KÉPMÁS SZERKESZTŐSÉGE KILENC NAPON ÁT KITELEPÜL A KAPOLCSI MŰVÉSZETEK VÖLGYÉBE,  
HOGY AZ ITTHON MARADÓKNAK NAPI HÍREKKEL, A FESZTIVÁLOZÓKNAK PEDIG KÉPMÁS-  
ESTEKEL SZOLGÁLHASSON. VÁRUNK MINDENKIT SZERETETTEL A KALÁKA VERSUDVARBAN.

A program a

Média a  
Családért  
Alapítvány



megrendelésére a



támogatásával készült.



# ZAMPÉD

stílusos, bátor, elkötelezett



**HORVÁTH LILI**

„GÁSPÁR ANNÁNAK  
KÖSZÖNHETJÜK, HOGY  
A MAMÁVAL KÖZÖS  
»SZERETETELŐADÁS«  
LÉTREJÖTT. HÁROMGYEREKES  
ÉDESANYA, AKI EMELLETT  
CSODÁLATOS SZÍNHÁZTEREMTŐ  
EMBER, A MANNA PRODUKCIÓ  
VEZETŐJEKÉNT RENGETEG  
ELŐADÁS ÉDESANYJA IS.”