

KÉPMÁS

nőknek és férfiaknak

2019
08

”

MEGÉRI AZ EMBERNEK
SZEMBENÉZNI
A DÉMONJAIVAL

SZÁSZ-KOVÁCS EMESE



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT





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

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

MEGRENDELHETŐ:
digitalstand.hu/kepmas



**A 100 oldalas havilapot keresse az újságárusoknál,
vagy fizessen elő könnyen és gyorsan: kepmas.hu/elofizetes**



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

ELINDULNI ÉS MEGÉRKEZNI

A munkába igyekvők óvatosan lépkednek az éjjeli vihar felfröccsenő nyomai fölött, de a felszálló meleg párában nemcsak a tócsákat, hanem egy kis anya–lánya–fia szoborcsoportot is kerülgetnek. A tízéves forma lány egyik kezével gurulós bőrdöngyébe kapaszkodik, fejét anyja nyakába hajtja. Az anya szorosan öleli. Mozdulatlanok. Hosszú másodpercekig. A mellettük álló nagyobb kamaszfiú, zavartan – szinte elnézést kérően, amiért a jelenet nyilvánosan zajlik – körülkémlel. Majd hirtelen sután, pár tétova másodpercre ő is megöleli a lányt, aztán, mintha meg sem történt volna, félszegen tovább strázsál.

Vajon ez a performansz félelmekkel és várákozással teli „útra engedés”? Vagy fellélegzős „újra itthon” ölelés? A pocsolókat kerülgetők szeme megakad rajtuk, de a tapintat, no meg az igyekezet, hogy elérjék a beérkező a villamost, jótékony burkot von a hármas köré.

Elindulunk és megérkezünk. Valójában minden nap, de ilyenkor nyáron kicsit nagyobb távolságokat is megteszünk. Hátborzongatóan jó érzés néha becsukni magunk mögött a hétköznapi ajtaját és kinyitni az ismeretlent. És megnyugtatóan jó, hogy van hova visszatérni, mert várnak, mert van szerethető életünk emberekkel, tárgyakkal, örömmel és persze bosszankodnivalókkal, amelyek olykor azért komfortosak, mint egy csúnyácska, kényelmesre taposott szandál.

Azt hiszem, elindulni csakis azzal az útravalóval érdemes, amit *Berecz András* a Képmás-esten mondott: „*Ha szűk a szíved, mit használ a világ tágassága?*” És talán nem baj, ha hozzáteszem: a visszatérők szemüvegével érdemes megérkezni, amelyen át megláthatjuk sokszor szűknek és szürkének érzett életünk távlatait és színeit.

Szíveket kinyitni hát, és útra fel, repülővel, autóval, biciklivel, vonattal vagy egy jó magazinnal!

Tartalmas utat és boldog megérkezést!

SZÁSZ-KOVÁCS EMESE A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Kozma Zsuzsi





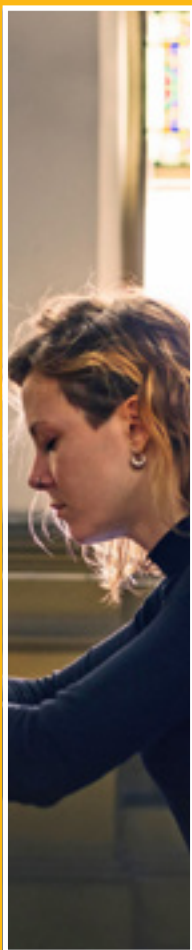
JELENLÉT

24



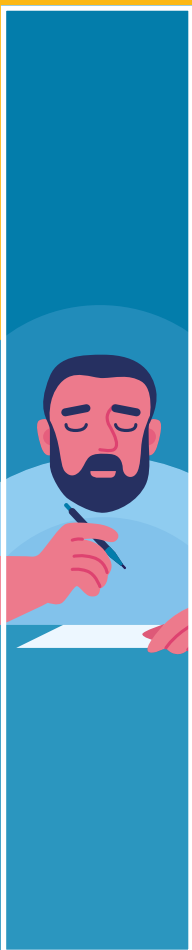
TANDEM

38



TÜKÖR

58



HÁZITREND

70



KIMENŐ

94



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.

A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logodí 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, Balkuné Szűcs Emese, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Futó István, Horváth Pál, Joós Andrea, Lackfi János, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Szabó Emese, Szabó Borbála, Szőnyi Lídia, Tolnai Nóra, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária

• Olvasószerkesztők: Gergely-Baka Ildikó baka.ildiko@kepmas.hu és Kölnői Lívია, kolnei.livia@kepmas.hu

• Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László

• Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Közösségi- és kulturális kapcsolat: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu

• Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu

• Terjesztés: Kázmér, Judit kazmer.judit@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 a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235 Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.

Következő számunk 2019. augusztus 31-én jelenik meg.

Hirdetés: Urbán András urban.andras@kepmas.hu • A hirdetések tartalmaért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CBay** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



KÉPMÁS

De jó, sikerült!

Interjú Szász-Kovács Emesével 6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Grófkisasszonyból orvosdoktor 12

RIPORT

Szerelem hajlék nélkül 16

A remény rabjai 20

A megbékélés útján 24

VILÁG-KÉP

Erik Kessels több élete 28

KETTŐ AZ EGYBEN

Szerelem első csókra 30

APASZEMMEL

Texasi vendég 34

És még tuti, ki is fogok kapni 36

A CSALÁD MESÉJE

Halál, hol a te győzelmed? 38

MÉDIA A CSALÁDÉRT

40

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Nézz szembe az élettel! 42

Mindenkinek megvan a maga

fogyatékosága 46

KÖZVILÁGÍTÁS

Koccanás 49

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Függőségeink 50

DERŰRE BORI

52

A SZALON

Az öltözködés bátorsága 54

VÍZEN JÁRNI TILOS!

Másfél mázsás, szőrös újszülött 58

Duna Aréna – több mint uszoda 60

UTÁNAJÁRTUNK

A magnézium az új csodaszer? 64

RENDELŐ

Több mint izzasztó 66

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Merre zúgnak fazekai Tiszának,
Dunának 70

ZÖLD MOZAIK

72

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Ada Lovelace és az összámtógép 74

AUGUSZTUSI KIMENŐ

78

ODA-VISSZA

82

Különös férfiak és nők 84

BIBLIA ÉS IRODALOM

Csak te hiányzol 86

A kabinet Rembrandtjai 88

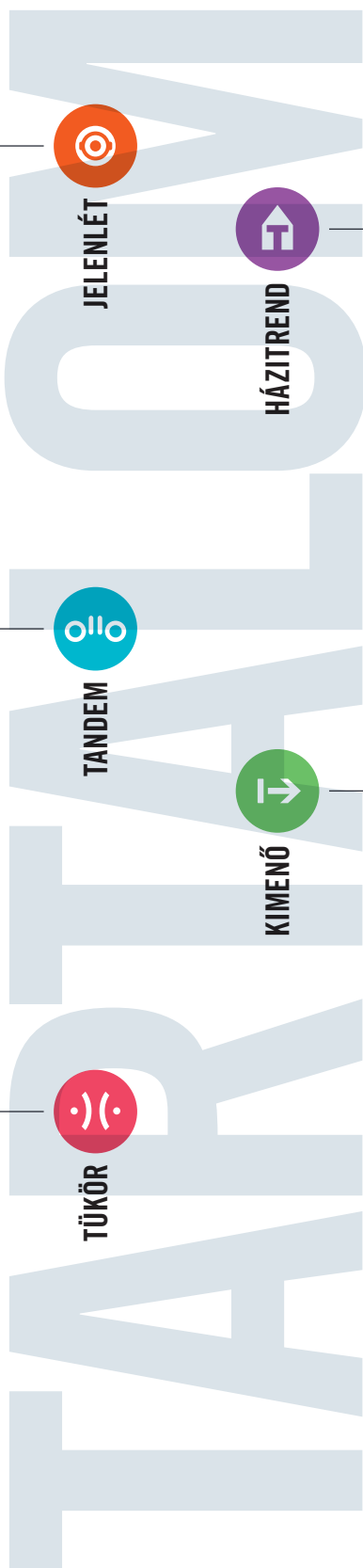
Mediterrán élvezetek itthon 90

VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Kutya meleg 94

LEZSER

Mi fér bele három percbe? 98



Smink: Somogyvári Dóra, Haj: Vörös Zsuzsanna Styling: Domán Melinda Sárga és kék virágos ruha, színes papucsok: H&M.





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

DE JÓ, SIKERÜLT!

Nem lehet róla olyan képet találni, amelyiken nem mosolyog. Persze nemcsak ezért szeretjük, hanem mert ő szerezte meg az első magyar aranyérmet három évvel ezelőtt a riói olimpián. Nem is akárhogy! A döntőben 7–11-es vesztes állásból sikerült fordítania a kétszeres világbajnok ellen: 15–13-ra győzött. Szász Emese olimpiai bajnok párbajtőrvívó esküvője óta **Szász-Kovács Emese**, de biztos vagyok benne, ezt a nevet is kénytelen lesz a sporttörténet feljegyezni majd. Jelenleg épp kevésbé gyors és légies, mint ott a páston, mert egy kisfiú és egy kislány növekszik a pocakjában. A mosolya egy újabb álom megvalósulását jelzi, amely éppen úgy betölti minden gondolatát, mint a vívás.

◆ – **Nem furcsa egy olimpikonnak, hogy hosszú hónapok óta nem mozog?**

– Eddig két hónapos kihagyásnál nem volt több szünetem, amióta sportolok; talán a leghosszabb két és fél hónap szünet volt az olimpia után. Nehéz is volt utána visszaállni. Az az igazságtalan a sportban, hogy hiába sportol az ember több mint 20 évig, a kihagyás után pár napig olyan, mintha csak a nulláról kezdené. Vannak edzőtársaim, akik végig-sportolják a nyarat, de én nem. Én ha pihenek, akkor tényleg pihenek fizikailag is. Ilyenkor ősszel Győző bácsi mindig azzal fogadott, hogy akkor kezdhetek fogyókúrázni. Mindig örömmel kezdem újra az edzést, de a másnapi izomláz azért rendszeresen elveszi a kedvem. Két hétbe telik, mire tényleg belerázódom az alapozásba. Azért mindez soha nem túl nagy teher, mert nagyon szeretem, amit csinálok. Az első trimeszter után már alig vártam, hogy edzhessek, már hiányzott, és úgy gondoltam, hogy hát a terhesség nem betegség... De mivel ikerterhességem van, nem ajánlották, hogy 120 fölötte legyen a pulzusom, nekem viszont már attól eléri a 120-at, ha fölmegegyek a lépcsőn. Így maradt a heti egy gyógytorna. Most, a vége felé már abban is elfáradok.



– Akkor most sok szabadidőd lett. Olyasmivel telik, amire rég vágytál, vagy a készülődés tölti ki?

– Valahogy elúszik. Mindig azt hittem, hogy ha nem edzek napi kétszer, időmilliomos leszek, és már szinte uncsi is lesz otthon ülni. De már nagyon szeretnék két napot, amikor csak otthon ülök. Valahogy annyi intéznivaló van, ismerősök, régen látott rokonok, családi programok, angol... De hát én ebbe nőttem bele, hogy sosincs mindenre időm, amit szeretnék. Elfogadom, hogy így van és így lesz, hiszen, ha itt lesz a két baba, és ha majd valamikor vissza is szeretnék menni vívni, akkor ennél csak kevesebb szabadidőm marad.

– A vívás a testi feltételeken túl az összpontosításról, a gyors döntésekről is szól. Az anyaságra is lehet ilyen tudatosan készülni?

– A nővérem mindig mosolyog rajtam, hogy nekem ezzel kapcsolatban is milyen határozott terveim vannak. Például arról, hogyan fogom majd elérni, hogy egyszerre aludjanak; vagy hogy leszek képes összehangolni az etetésüket. Viszonylag határozott elképzeléseim vannak arról, mit fogok nekik megengedni. Azt mondja, majd jót fog nevetni, amikor sorban elengedem az elveimet. Mindenesetre én felállítok egy rendszert, akkor is, ha a gyakorlat úgy hozza, hogy a felét...na jó, lehet, hogy a 80 százalékát elengedem.

– Érzel valamiféle teljesítménykényszert az anyasággal kapcsolatban?

– Szerencsés vagyok, egyelőre a környezetemben senki nem akarja megmondani, mit hogyan csináljak, nekem vannak terveim. Persze el sem tudom előre képzelni, hogy ott leszünk majd négyen. Attól a perctől kezdve mi ketten a férjemmel azért létezünk majd, hogy nekik jó legyen. Ezt komolyan így gondolom, és ez a felelősség akkora változás az eddigi életünkhöz képest, amihez viszonyítva csak szervezési kérdés, hogy egy vagy két baba érkezik-e. A korom miatt ez még sokkal szerencsésebb is, ráadásul egy kisfiú és egy kislány.

– Van olyan nő a környezetben, akire hasonlítani szeretnél anyaként?

– A nővéremben nagyon bírtam, hogy laza kisgyerekes anyuka volt, a játszótéren oda se nézett, mit csinálnak a gyerekek, amikor beszélgettünk. Közben én mintha egy rémparkban lennék, azt figyeltem, honnan fognak leesni. Félek, hogy én ezeket túlaggódom majd. Anyukám pedig – aki most is nagyon sokat van a legkisebb

unokaöcsémrel, aki hároméves – nagyon következetes. Nála mindig időben elmegy este a gyerekek aludni, és dél-utánonként is órákat alszik. Ezt tőle szeretném átvenni.

– Az életed évtizedeken keresztül a sportról szólt. A párbajtőrben egyedül vagy: ha már két ember van a páston, azok ellenfelek. Ilyenkor az ember nem akarja a magánéletben is legyőzni a másikat? Például a kommunikációban?

– Ezt a férjemtől kellene megkérdezni. Jellemző, hogy a páston nem vagyok valami kedves, győzni akarok. Viszont, ha az ellenfelem győz, sohasem haragszom rá, mindig csak magamra vagyok mérges. Ugyanakkor, ha például kártyázunk vagy bármilyen más játékban versenyzünk, nincs bennem ez a nyerni akarás. Szerintem a párkapcsolatomra, most már házasságomra is ez a jellemző. Nyilván vannak viták, és mindenki szeret az igazáért megküzdeni, de nem akarom legyőzni a férjemet.

– A sportban mindig ott az edző vagy más segítő, aki túllendít a krízisekem. Egy egész stáb áll mögötted, hogy sikeres legyél. A privát életben ki az, akire ilyenkor számíthatsz?

– Szerencsés vagyok, mert a családom és a barátaim is mellettem állnak, ugyanakkor gyakran jól jön egy külső, objektív szemlélő. A szerető család és a barátok néha akkor is simogatják az ember lelkét, amikor valamit nem jól csinál. Ezért alkalmanként jártam életvezetési tanácsadóhoz is, és azt gondolom, erre a mai világban szinte mindenkinek szüksége lenne. Például vannak dolgok, amelyek miatt pufogok, és a tanácsadás rádöbbsent, hogy felesleges.

– Amikor interjút készítettünk veled az olimpia után, nagyon pontos jövőképet festettél: gyermeket szeretnétek és 2020-ban vissza szeretnél térni, ahogy Nagy Tímea is...

– Ez picit azért elcsúszott. 2016-ban, az esküvőnk előtt beszélgettünk, a gyerekvállalás viszont nem ment olyan hirtelen, és közben Kulcsár Győző, a mesterem is elhunyt. Már ő is látta rajtam, hogy néha nem csak a vívásban járt az eszem. A halála után két és fél hónappal jöttek a babák – talán nem is véletlenül. Elméletben még most is megvan a lehetőségem, hogy visszaérjek a 2020-as olimpiára, fizikálisan és mentálisan fel tudnék rá készülni, de még fogalmam sincs, mi lesz, ha négyen leszünk. Az a legfontosabb szempont, hogy a babák táplálása – és semmi, ami számukra fontos – ne sérüljön.

”

HA MEGSZÜLETNEK,
ATTÓL A PERCTŐL KEZDVE
MI A FÉRJEMMEL AZÉRT
LÉTEZÜNK, HOGY NEKIK
JÓ LEGYEN.





– Édesapád halála után Kulcsár Győző őt is pótolta egy kicsit?

– Hát persze. Mondtam is, amikor elment, hogy most már mind a két apámat elvesztettem. Győző bácsi mindent tudott rólam. 2012-ben halt meg édesapám. Addig a családunk igazi burok volt, a szüleim harminc évig imádták egymást.

– Akkor lettél felnőtt?

– Valahogy úgy. Aztán nem ment jól a londoni olimpia, 2013-ban pedig egy nagyon hosszú párkapcsolatom is tönkrement. Onnan kellett a felnőtt énemet újraépíteni. Szerintem Rio azért is sikerült, mert mindezeket átjutottam.

– Azért, mert egyfajta menekülés volt a sport, ahol sikeres lehetsz? Vagy egyszerre küzdöttél és erősödtél a magánéletben és a hivatásban?

– Az életem minden területén lekerültem a medence aljára. Először túl kellett jutnom a párkapcsolati válságon. Ahogy ezt le tudtam zárni és elindulni egy másik úton, elkezdett jól menni a vívás, világbajnokságot kaptam, és elkezdtem hinni az olimpiában. Közben pedig megismerkedtem a férjemmel is.

– Mi segített, hogy túljuss a kudarcokon, miben kellett ehhez neked változnod?

– Nagyon sokat segített a családom, a barátaim és a terapeutám. Sokat kellett dolgoznom magamom, ami néha nagyon fájdalmas, de megéri az embernek szembenézni a démonjaival, mert ha tényleg keményen dolgozik saját magán, hatalmas változásokat tud elérni. Vívásban a legfontosabb dolog, amit elértünk, hogy végre hittem magamban, hogy képes vagyok egy olimpián is jól vívni, és ki tudom hozni magamból a legjobb tudásomat. Ha teljesen őszintén néztem vissza az előző két olimpiára, be kellett vallanom, hogy hiába volt már világbajnoki éremem, nyertem világbajnokságokat, vagy akár vezettem a világranglistát, nem hittem el, hogy olimpián is képes vagyok jól vívni... De ehhez mélyre le kellett ásni, hogy ki tudjam mondani magamnak.

– Most hiányzik a vívás?

– Tavaly júliusban léptem pástra utoljára, de most máson van a fókusz. Nem érzem, hogy a vívás nélkül

kellene élnem, most is követem másoknak az eredményeit; de ha abbahagyom, mindenképp a sport közelében szeretnék élni.

– Mi a legjobb a vívásban?

– Amikor egy jó tust beviszel, amikor kitalálsz valamit és ott, abban a szituációban ki tudod magadból hozni. Ez valójában a fizikai sakk. Olyan öröm, amikor a másikat át tudod verni! Pláne, amikor fiúkkal edzettem, annyira tudtam örülni egy jól kivitelezett találatnak! És persze szeretek utazni is, sok helyre eljutottam, ami a vívás nélkül csak beteljesületlen álmom lett volna. Szeretem az edzőtáborokat is a társaság miatt, mindig megy az ugratás, jó a hangulat. Nehéz ettől megválni, mert olyan, mintha lenne egy másik családom.

– A privát életben is kicsit csipkelődös vagy?

– Hát, nem kicsit... Szeretem a szóvicceket, a kis zrikákat, aztán valaki vagy megszokja, vagy megszökik.

– Emlékszel még, mi járt a fejedben, amikor az olimpiai döntőben négy ponttal vezetett az ellenfél?

– Nem igazán foglalkoztam az eredménnyel, persze tudtam, hogy vezet, de abban biztos voltam, hogy most jól megy nekem az előnye ellenére, és mindent meg fogok tenni, hogy megverjem abban az asszóban. Semmi más nem járt a fejemben, csak a következő találat. Az, hogy ez egy olimpiai döntő, még amikor beadtam az utolsó találatot, akkor sem esett le, csak ahogy rohant be a Mesterem és mondta, hogy „olimpiai bajnok vagy!”

– Az ilyen fontos pillanatok megítélése idővel változik benned? Másképp látod a sikeredet, ahogy telik az idő?

– Nagyon boldog vagyok a pályafutásommal, akárhogyan is alakul a folytatás. Győző bácsival közös korszakunk mindenképpen lezárult, sajnos. Volt benne sok szép eredmény és kudarc is. Lehetett volna benne még több siker, de nekem tényleg mindent meg kellett élnem ahhoz, hogy Rióban ki tudjon csúcsosodni a közös munkánk. A riói győzelem gyönyörű emlék. Néha eszembe jut, hogy nekem sikerült elérnem azt, amiért egy sportoló nap mint nap dolgozik, miközben reméli, hogy egyszer felállhat az olimpiai dobogó legmagasabb fokára. De nem ekörül forognak a napjaim, néha hetek telnek el enélkül, aztán elmegyek otthon az éremem mellett, ránézek és elmosolyodom: „De jó, sikerült!” ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

GRÓFKISASSZONYBÓL ORVOSDOKTOR

Mai szemmel szinte már hihetetlen, de a 19. század második felében az egyetemek még el voltak zárva a nők elől. Hosszú és áldozatos küzdelem kellett ahhoz, hogy megnyíljon a diplomaszerezés, az értelmiségi hivatások választásának lehetősége a lányok, asszonyok előtt. Ennek az orvoslás területén különösen nehéz harcnak volt előhírnöke az első magyar orvosnő, gróf *Hugonnai Vilma*.

◆ A NAGYTÉTENYI KASTÉLYTÓL AZ ORVOSI OKLEVÉLIG

Hugonnai Vilma 1847-ben látta meg a napvilágot szentgyörgyi gróf Hugonnai Kálmán és Pánczély Riza ötödik gyermekeként, az 1750 körül épített, ma múzeumnak otthont adó nagytétényi kastélyban. Maga a Hugonnai nemesi família még a török időkben került Horvátországból Vas vármegyébe, származásukra utalva viselték korábban a Horváth nevet. Vilma nagyapja, Zsigmond azonban még a napóleoni időkben rangon alul nősült, emiatt haragba keveredett apjával, szakításuk jeleként pedig kérelmezte az uralkodótól nevének megváltoztatását. Udvari tanácsos lévén ekkor kapta adományba Hugonna falut, és engedélyezték neki a szentgyörgyi nemesi előnév megtartásával a Hugonnai név felvételét. 1822-ben hivatali szolgálatai fejében még grófi címet is nyert.

Vilma alapfokú tanulmányait otthon, magánúton végezte, majd pedig Pestre került, a fiatal úrhölgyeket nevelő Prebstel Mária bentlakásos intézetébe. Ebben az időben, bár Vilma okos és tanulni vágyó lány volt, még szóba sem jöhetett a gimnázium, az érettségi, pláne az egyetem, hiszen csak az lehetett az egyedüli céljuk az ifjú hölgyeknek, hogy mielőbb férjhez menjenek. Pedig Vilmát, akit erre édesanyja is ösztönzött, erősen vonzották a természettudományok. Görögül, latinul tanult, és minden szabadidejét a családi könyvtárban töltötte. Tizennyolc évesen, 1865-ben férjhez ment Szilassy György földbirtokoshoz. Három fiút szült, de házasságuk nem volt sikeres, mert az ura nem volt a szellem embere, ráadásul gyakran hagyta magukra övéit. Vilma erre az időre már fejébe vette, hogy orvos lesz, egyetemre megy, csak éppen a hazai törvények szerint nő ekkor még nem iratkozhatott be az egyetemre.





1869-ben újságban olvasta, hogy a női jogok tekintetében előbbre járó Svájcban nők is szerezhettek diplomát. Elhatározta, hogy ott fog tanulni. Férje beleegyezését sikerült megszereznie – ez akkor még feltétel volt –, ám anyagi támogatást nem kapott otthonról tanulmányaihoz. Ennek ellenére vállalta a nehézségeket, a szűkösséget, és 1872-ben beiratkozott a zürichi egyetem orvosi fakultására, ahol 1879-ben orvosi diplomát szerzett.

Azt vallotta, hogy a nőknek nem a férfiak helyébe kell lépniük, hanem meg kell találniuk az élet minden területén, a közéletben vagy a tudományban is az őket sajátosan megillető, méltó helyet.

AZ ELFOGADÁS NEHÉZSÉGEI

Tanulmányai alatt már az egyetem sebészeti klinikáján dolgozott, a végzése utáni esztendő pedig egy svájci alapítványi kórházban töltötte, mielőtt hazatért. Ám az igazi nehézségek ekkor, diplomája elismertetése körül kezdődtek. Először is magánúton le kellett érettségiznie, 1882-ben pedig hivatalosan kérte oklevele honosítását. A pesti orvoskar is támogatta, a kultuszminiszter, Trefort Ágoston azonban visszadobta munkavállalási kérelmét azzal, hogy annak teljesítésére nincs törvényes lehetőség. Vilma nem csüggedt; szülésznői képesítést szerzett, így már foglalkozhatott betegekkel. Ekkor írta első tanulmányait is, amelyekben a nők munkaköréről, tanulmányi kilátásairól, jogairól fejtette ki a véleményét, alapítója lett az Országos Nőképző Egyletnek. >

Közben házassága megromlott, elvált, majd 1887-ben feleségül ment Wartha Vince műgyógyász tanárhoz, a neves vegyészhez, az Akadémia tagjához, akitől egy késői lánygyermek is született. Wartha mindenben támogatta a feleségét, aki ismert alakja lett a hazai nőmozgalomnak. No nem az utcán tüntető szüfrazsettek módjára, hanem praktizáló orvosként és az egyenjogúság elméleti megalapozójaként. Különösen az egészségmegőrzés, az egészségügyi felvilágosítás, a nőnevelés, a női egészség témája foglalkoztatta, de kiállt a női munkásképzés vagy a lánygimnáziumok ügye mellett is. Ha kellett, sajtópolémiát is folytatott a nők egyenrangúságának és egyenjogúságának érdekében.

Kiadta magyarul és átdolgozta Emma Fischer-Dünckelmann könyvét, *A nő mint háziorvos*, amely egyszerre volt a gyógyítás, a betegségmegelőzés és az egészséges életmód kézikönyve, de kalauz is a családanyai, családorvosi hivatáshoz. Közben 1895-ben az uralkodó rendelete megnyitotta a felsőoktatás kapuit a nők előtt. Így Vilma ismét beadta orvosi diplomája honosításának kérelmét, amelyre tizennyolc esztendei várakozás után, ötvenedik évéhez közeledve végre kedvező választ kapott. 1897. május 14-én pedig a pesti egyetem – elsőként a nők közül – gróf Hugonnai Vilmát ünnepélyesen orvosdoktorrá fogadta.

Az első magyar orvosnőként alakja szimbolikussá növekedett.

A SIKER UTÁNI ÉVEK

Példáját ezek után már egyre többen követték, sorra iratkoztak be ifjú hölgyek az orvosi fakultásra. A 20. század elején már csaknem százra emelkedett a diplomás, praktizáló nők száma ebben a különösen szép, nehéz hivatásban. A siker után Vilma újult erővel vetette bele magát az elméleti és a gyakorlati munkába. Most is a nők egészségügyi képzése, az ápolónő- és bábaképzés területe, az egészségügyi felvilágosítás, az egészség megőrzésének természetes útja érdekelt, de az 1900-as években is ismételten szót emelt a nők egyenjogúsága érdekében. Pedig magánéletében történtek tragédiák; lánya fiatalon meghalt, majd pedig társát, Wartha professzort is elvesztette. Energiái azonban nem fogytak.

1914-ben, amikor kirobbant a Nagy Háború, katonarvos tanfolyamot végzett, pedig ekkor már élete 67. esztendejében járt. Korából is adódóan nem a harctéren szolgált katonarvosként, hanem a hátszországban szervezte a sebesültek ellátását és rehabilitációját, a sok száz ápoló nővér és többtucatnyi orvosnő képzését, felkészítését, amiért 1915-ben hadi kitüntetésben is részesült. Valójában élete utolsó pillanatáig aktív maradt, egészen 1922-ig, amikor 75 évesen szívroham végzett vele. A Kerepesi úti temetőben temették, ahol sírköve ma is áll.

Életéről született regény, alakja a színpadon is megjelent. Emlékét több iskola őrzi, neveztek el róla utcát, állítottak neki köztéri szobrot, utolsó otthona, a Bíró Lajos utca 41. falán pedig emléktábla hirdeti, hogy ott élt dr. Hugonnai Vilma grófnő, a magyar nőmozgalomnak és a magyar egészségügynek áldozatos és küzdelmes életutat bejárt alakja. ♦

hirdetés

SZENT István RÁDIÓ
TELEFON: 36/ 510 610
E-MAIL: INFO@SZENTISTVANRADIO.HU
WWW.SZENTISTVANRADIO.HU

HALLGASSA RÁDIÓNKAT,
OLVASSA HÍREINKET
INTERNETEN!

HITTEL SZÓLUNK ÉRTÉKEKRŐL

EGER 91.8 MHz
MISKOLC 95.1 MHz
ENCS 95.4 MHz
GYÖNGYÖS 102.2 MHz
HATYAN 94.0 MHz
BÁTORALJAUJHELY 90.6 MHz
TOKAJ 101.8 MHz
TÓRÓKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz

AZ EGERI FŐEGYHÁZMEGYE TELEVÍZIÓJA
HÍREK AZ EGYHÁZMEGYÉBŐL • SZENTMIKÉL
ELŐADÁSOK • STÚDIÓBESZÉLGETÉSEK
FILMEK AZ EGERSZALÓKI
IFJÚSÁGI TALÁLKOZÓRÓL
WWW.SZENTISTVANTV.HU

SZENT István TELEVÍZIÓ



Végyári Napok történelmi hétvége Sümegen!

**Időutazás a középkorba augusztus 2. hétvégéjén
a Kisfaludy Várkertben és a Sümegi Várban!**

aug. 8. 20:30 | Ismerős Arcok Koncert

aug. 10-11. | színes középkori forogtag a Várkertben: mutatványosok, kirakodóvásár, végyári programok, főmüsorunk szombaton és vasárnap is: a Sümegi Vár tüzérségi ostroma, majd történelmi lovasjátékok mongol lovaskaszcadőr show-val és középkori lakomák

a Sümegi Várban: kecskefejes, íjász- és solymászbemutatók, Várbábszínház, népi játékok, állatsimogató, Felvonóhidünnepélyes leengedése, magyaros Várcsárda, múzeumok, kiállítások

aug. 11. | Al-Ahram Hastánc fesztivál

aug. 11. 20:00 | A fekete álarcos lovas - a Nemzeti Lovas Színház előadása

Éld át velünk a középkor csodás hangulatát, fesztiválozzunk együtt Sümegen!

Programok:



SZERELEM HAJLÉK NÉLKÜL

A szerelem erejéről megszámlálhatatlan irodalmi alkotás, film és hétköznapi történet jut eszünkbe. De vajon egy hajléktalan ember számára mit jelent a szerelem? A Menhely Alapítvány és Kepe Róbert, a Fedél Nélkül főszerkesztője segítségével megismerhettem néhány igaz történetet.

◆ BEA ÉS ZOLTÁN

Bea hosszú vörös hajának nemrég mondott búcsút. Most rövid, szinte tüsi. Beesett arcával és kis termetével nemhogy ötvennek nem tűnik, de a Práter utcai Pál utcai fiúk (szoborcsoport) közé is beállhatna Nemeceknek. Meg is tette, egy nemzetközi fotópályázaton is indult a képpel, azóta ő Twist Olivér. „A külföldiek miatt, merthogy Molnár Ferenc regényét kint nem nagyon ismerik” – magyarázza Zoltán, a párja, aki készítette a képet. Bea a rövid haját azért vállalta be, mert egy holokauszt témájú filmben az egyik szereplő halott feleségét alakította volna. Levágták a haját, de a forgatás előtt kórházba került. „Majd teszek rá kis súlyokat, hátha akkor gyorsabban megnő” – mondja nevetve. Gyakran szoktak statisztálni, filmekben, nemzetközi sorozatokban. Zoltán mutatja is a telefonján, hogy fest középkori lovagként a „Robin Hood” forgatásán. Továbbpörgeti a fotókat, és a következőn már egy üveg pezsgővel koccintanak Valentin-napot ünnepelve az ideiglenes lakásukban, amelyből sajnos azóta kilakoltatták őket. Még az őszel egy vállalkozó felajánlott nekik egy lakást és egy árufeltöltői állást a kisboltjában. Nagyon boldogok voltak, de a hirtelen jött biztonság nem tartott sokáig. Zoli napi tizenhat órát dolgozott, közben pedig Bea kórházba került, válságos volt az állapota. Törökbálinton volt a munka és a lakás, Bea viszont a Margit Kórházban feküdt.

„Mindennap jött, látogatott, hozott valamit, hiába mondtam, hogy ne hozzon semmit. Csak jött és jött” – meséli Bea. Zoltán nem bírta elviselni a tudatot, hogy magára hagyja Beát, ez viszont az állásába és az otthonukba került, ismét az utcán kellett laknia. Napközben a „Fedél Nélkül” újságot árulta, meglátogatta Beát, esténként pedig egy kartonpapírokból készített bunkerben aludt az aluljáróban.

Nem ez volt az első eset, hogy a pár egymást választotta a meleg otthon kényelme helyett.

„A lakásom elvesztése után lett volna lehetőségem lakni valahol, Bea pedig visszamehetett volna az édesanyjához, de nem akartunk. Hát nézd, ez a része megvan: jóban, rosszban” – állapítja meg Zoltán. Persze ettől ez még egy végtelenül nehéz pillanat volt az életükben. Bea folytatja: „Én síró-görcsöt kaptam, amikor kiderült. Napokig mást nem csináltam, mint sírtam. Zoli bátorított, hogy majd lesz valahogy. Nyugi. De én el sem tudtam képzelni, hogy most már hova. Annyi mindent hoztam hozzá is. Másfél szobás berendezett lakást ott hagytunk. Dehát hova vigyük a mindenünket?” Megjárták az utcát, több munkásszállást, hajléktalanszállót.





Zoltán

Szerettem volna megtudni valamit a megismerkedésükről is. Bea lelkesen veti bele magát a történetük mesélésébe. „Engem Beának hívnak, és Zoli első feleségét is Beának hívták, csak szegénykém még a nászútjuk előtt meghalt. Nagyon régen volt. Lett még egy felesége, tőle viszont elvált. Aztán lett egy harmadik felesége, akit meg elütött a HÉV, és most én vagyok a negyedik bátor próbálkozó. Nálam meg: az első férjemet szintén Zoltánnak hívták, ő meghalt, a második is, ő pedig a harmadik bátor próbálkozó. Mi meg úgy ismerkedtünk meg, hogy ő ismerte az én férjemet, én meg az ő feleségét. Mindkettő nagyon gyorsan egymás után ment el, és elkezdtük vigasztalni egymást, addig, míg ez lett belőle. Ez hét éve volt, és most lesz a harmadik házassági évfordulónk.” Éppen Szent Iván-éjkor. És ezt tisztességes módon meg is szeretnék ünnepelni.

Zoltán beavat, hogy mennyire egyszerű egy jó bulit összehozni: nem kell más, csak egy jó hely a Duna-parton, sátor és bogrács. Természetesen az ajándék sem maradhat majd el. Bea könnyekkel a szemében idézi fel az eddigi legkedvesebb szülinapi meglepetését: „Nem volt pénzünk. Hazamentünk. Volt két cigink, az elég is lesz. Reggel majd felkelünk és veszünk. Ónos eső szakadt kint, mondom Zolinak,

hogy örüljünk, hogy hazaértünk. De nem, ő elmegy még cigiért. Én addig megpancsiztam, be is bújtam az ágyba, félálomban voltam, amikor hallottam a kulcscsörgést. Nem volt nálunk divat bejönni a hálószobába cipővel meg kabáttal, de ő abban volt, és olyan hangszúllyal kiabálta, hogy azonnal kelj fel, hogy azt hittem ég a ház. Jézus, Mária! És nem. Szétnyitotta a kabátját, és ott csillogott két zöld szem. Lerakta az ágyamra, egy kismacska volt. Egy csatornánál találta. Nyapinak neveztük el.” Zoltán is élénken emlékszik arra napra. „Nem is tiltakozott. Olyan kicsi volt, hogy belefért a belső zsebembe. Esténként mindig odabújt kettőnk közé, nappal meg pórázon sétáltattuk az utcán. De aztán sajnos kénytelenek voltunk odaadni egy ismerősnek, amikor elvesztettük a lakást. Azt gondoltuk, legalább neki legyen jó. Melegben.”

Akármilyen nehézséggel is kell szembenézniük, tudják, hogy egymásra mindig számíthatnak. Ez pedig több, mint amit a legtöbb sorstársuk remélhet, hiszen ahogy Zoltán mondja: „Minden nap végén bele kell önteni a fröccsöt a másikba a következő naphoz.” Ráadásul a napi rutinban is megkerülhetetlen a megbízható társ egy olyan világban, ahol nem érvényesek a szabályok, mindenki lop a túléléshez, és bármikor megvernek akár egy korty borért is. ➤



Zoltán Beával a kórházban

„Gondolj bele, ott van egy központi mosoda. Elmész, beteszed a cuccaidat mosni, te pedig elmész fürdeni, akkor is marad egy táskád. Kire bízod? Ha mi ketten elmegyünk, az egyik fürdik, a másik addig vigyázz a cuccokra.” Mindennap előre megbeszélik, mit csinálnak, mit esznek, hova mennek, és tudják, hogy ha legalább az egyiküknek sikerül eladni néhány újságot, már mindkettőjüknek megvan az aznapi betevője.

JÓZSEF ÉS ARANKA

József a fal mellett ül, a kezében egy könnyektől elázott papírdarab. A telefonját tölti, mielőtt elindulna a Lövőház utca felé, ahol a Fedél Nélkült árulja mindennap. A szeme vörös. Újra és újra megtörli a papírral. A beszélgetés közben többször is megáll, mert elcsuklik a hangja, de mesélni szeretne. „Erről nagyon nehéz beszélni, de beszéljünk. Van egy párom. Megtámadták. Megverték, agyvérzést kapott, leszakadt a szívbillentyűje. Lebénult.” Ennek már öt éve, de József a mai napig nem tudja feldolgozni a tragédiát, hogy élete szerelmét, Arankát elvették tőle, és ezzel együtt elvették tőlük a közös boldog élet lehetőségét is. Hiszen

amíg József a Húvösvölgyben talált egy elhagyott házat, ahol meghúzhatja magát, Arankának tőle messze, egy belvárosi gondozóközpontban tudott helyet biztosítani abból a kis pénzből, amit összegyűjtött. József nem hagyja magára, ahogy Black Jacket sem, a németjuhászt, aki hét éve hű társa. Még akkor sem, ha ez százszorosan megnehezíti az életét.

A valamikori fűtés-, víz- és gázszerelőként dolgozó József bármikor találna magának munkát, de nem a beteg párjával, akit minden héten többször látogat, és nem a kuttyával, aki nem marad meg nélküle sehol.





József jól megszokott helyén, a Lövőház utcában

Arankával tíz évvel ezelőtt ismerkedtek meg, József akkor már – egy rosszul sikerült házasság miatt hátrahagyva salgótarjáni életét – a fővárosban árulta a „Fedél Nélkül” újságot. „Az utcán megláttam őt, és odaléptem hozzá azzal, hogy: kérsz egy lapot? Nagyon megtetszett, és ő hagyta, hogy hazakísérjem” – meséli halovány mosollyal az arcán. Akkoriban Aranka a volt férjével közös lakásban élt. József udvarolt neki, elhívta vacsorázni, pizzáztak és kólát ittak. Egy darabig még a kis megtakarításaiból Józsefki tudta fizetni Aranka számláit is, de hamarosan mindketten az utcára kerültek. Volt öt békés, boldog évük együtt, aztán megtörtént a tragédia. „Két hétig ott ültem mellette, amikor megműtötték; olyan fáradt voltam, hogy szinte leestem a székről” – mondja József. Maga tornáztatta párját szinte mindennap, és a hosszú ideje félretett pénzéből egy lengőhintát is vásárolt, hogy javítson az állapotán. Sajnos, azóta bebizonyosodott, hogy Aranka sosem lesz képes kerekesszék nélkül közlekedni és magáról gondoskodni. Amikor kimegy az utcára dolgozni, Józsefnek csak az jár a fejében, hogy vajon tud-e aznap

félretenni valamennyit a közös jövőjük megalapozására: „Mindennap elteszek legalább 200 Ft-ot, mint egy hangya.” Ez ad értelmet az életének és reményt a mindennap ismétlődő nehézségek leküzdésében.

Minden este úgy hajtja le a fejét, hogy tudja, bármikor meglophatják. A házban, ahol lakik, befogadott néhány másik utcán élő, akik azzal hálálják ezt meg, hogy mindent, ami mozgatható, elvisznek. „Ehhez nem lehet hozzászokni. A múltkor kaptam három alvózsákot, másnapra eltűnt mindegyik. A Fedél Nélkül szerkesztőséggel minden nyáron elmegyünk valahová nyaralni. Már télen elkezdtem gyűjtögetni a cuccokat. Hátizsák, fürdőnadrág. Lába kélt azoknak is.” Józsefet azonban nem olyan fából faragták, hogy feladja. Rengeteg álma van. Még idén szeretne találni egy olyan akadálymentesített önkormányzati lakást, ahová mindhárman beköltözhetnek, és aztán jöhet a lánykérés. „Ez meglepetés lesz nekik. Karácsonyra tervezem az esküvőt, mert a kutyusnak is akkor van a születésnapja. Van egy nagyon jó pap barátom, ő fog minket összeadni Arankával. Már mindent elterveztem, de ők nem tudnak még semmit az egésze-ről.” ♦



A REMÉNY RABJAI

A büntetés-végrehajtás elsődleges célja nyilván az, hogy az elítélt megkapja méltó büntetését, de arra már a börtönök falain belül is törekednek, hogy a rabokat ezen túlmenően jó útra is térítsék. Ennek eszköztára véges, de ha van rá szándék, nem lehetetlen új emberként szabadulni.

- ◆ Míg a mediáció – vagy másképp fogalmazva közvetítői eljárás – kevésbé súlyos esetekben arra ad lehetőséget, hogy a bűnelkövető ügyét a büntetőeljárás keretein kívül rendezze, addig az elítéltek a mediáción túl is bizonyíthatják: jó útra tértek, megbánták bűneiket. Ennek jeléül rendben tarthatnak például közterületeket, gondozhatják óvodák kertjét. Vannak, akik karácsonykor ajándécsomagokat állíthatnak össze. Persze ezt nem teheti meg egyszerre mind a 18 ezer fogvatartott, hiszen mindennek biztonsági kockázata is van, a fegyházasokat nem engedhetik ki akárhogy és akármikor. Az ugyanakkor félsiker, ha az elítéltek családi, baráti kapcsolatai megmaradnak. A legnagyobb probléma ugyanis az, hogy könnyen visszaesnek azok, akik háttér nélkül szabadulnak, és munkahelyük sincs. Emiatt kell egy modern kori büntetés-végrehajtási intézetnek gondot fordítania arra, hogy az elítéltek szabadulásuk után jól boldogulhassanak. Ennek egyik eszköze a fogvatartottak foglalkoztatása.

CSAK MUNKA LEGYEN

„Nem újdonság, hogy Magyarországon munkakötelezettség van a börtönben, mert az mindig is volt. Viszont nem mindig ez a fő feladat, hiszen van, akinek még általános iskolába kell járnia, vagy a középfokú oktatásba kell bekapcsolódnia” – mondja **dr. Kabódi Csaba**, az ELTE Büntető Eljárásjogi és Büntetés-végrehajtási Jogi Tanszék docense. Bár erre is van példa, a börtönben szakmunkásképzésre ritkán van lehetőség, mert az eszközigényes, jellemzőbbek az OKJ-s tanfolyamok. Nem sokan, de vannak, akik felsőfokú tanulmányokat is folytatnak olyan területeken, ahol az elhelyezkedés nem igényel büntetlen előéletet. Kabódi Csaba találkozott például olyan elítélttel is, aki zenei képzésben vett részt, majd





Szakácstanulók záróvizsgán a Bollate börtönben. Milánó, Olaszország, 2013

szabadulása után munkát is annak megfelelően vállalt. Tud olyan elítéltről is, aki Szegeden töltötte eredetileg életfogytig tartó szabadságvesztését, amikor az akkori börtönparancsnok irodalmi-művészeti kört indított. Erre külső vendégeket, művészeket is meghívtak, az elítélt pedig ezeken ismerte meg későbbi feleségét. Szabadulása után házasodtak össze, a férfi pedig azóta kántorként dolgozik, boldog családi életet él. Persze ezek egyedi esetek, de vannak ilyen jellegű, pozitív példák is.

BESZÁLL AZ EGYHÁZ IS

A büntetés-végrehajtási intézetekben vannak egyházi háttérű programok is. Ilyen például a cursillo, ami egy háromnapos, élményszerű, a keresztény hit alapjairól szóló, tanúságtételből és előadásokból álló tanfolyam. Ilyesmire Egerben, Sopronkőhidán is van lehetőség. Vannak a börtönökben úgynevezett APAC-részlegek is, amelyek egyfajta keresztény közösségként működnek.

„Az ilyen programok nagyon előnyösek, a csatlakozók visszaesési arányszámai összehasonlíthatatlanul jobbak a többiekénél. Viszont APAC-körlet csak néhány intézetben van – először Vácon indult ilyen –, a tagok száma pedig maximum 100-150 fő lehet, ami elenyésző aránya az összes elítéltnak. Ők azt vállalják, hogy bűnmentes életet élnek, a rabtársak, a börtönszemélyzet és a külső társadalom felé csak szeretettel fordulnak. Reggelente közös imát tartanak, délután bibliórát” – mondja Kabódi Csaba. Megemlíti, hogy amikor a büntetés-végrehajtás és büntetőeljárás tantárgyakhoz kapcsolódóan hallgatókkal kerestek föl börtönöket, mindig az APAC-körletek voltak azok, ahol rend volt és tisztaság, az elítéltek figyeltek a környezetükre, nem dohányoztak, kedvesek voltak. Ilyen jellegű vállalásukat ellentételezték az intézetek jobb elhelyezési körülményekkel, lehetnek például szőnyegek, tarthattak virágokat, nyitva lehetett a zárkaajtajuk. Tag persze nem mindenki lehet az ilyen körletekben, klasszikusan csak azok csatlakozhatnak, akiknek már csak három



A Fresnes börtön felújított sportpályája. Nanterre, Franciaország, 2015

évet kell a börtönben tölteniük, és akiknél a reintegrációs tisztt is javasolja ezt. Ha pedig valaki nem odaillő módon viselkedik, távoznia kell a körletből.

SZÁMÍTANAK AZ IGÉNYEK

Drogprevenációs részleg talán minden börtönben van, szerepük pedig nagyon fontos. Tagjai egyrészt vállalják, hogy olyan programon vesznek részt, ami segíti megelőzni a későbbi visszaesést. Vannak pszichoszociális körletek is, ahol a mentális defektusokkal küzdők kaphatnak segítséget, és szenior részlegek is, ahol az idősek problémáival foglalkoznak jobban. Budapesten kísérleti jelleggel olyan börtönkörlet is van, ahol a szexuális bűncselekmények elkövetői kapnak pszichés segítséget annak érdekében, hogy szabaduláskor ne essenek vissza. Léteznek a börtönökben anya-gyerek részlegek is, ahol egyéves korukig maradhatnak a kicsik. Ezek a helyeken a családtagok a babákat hetente látogathatják, a mamákat havonta, egy év után pedig választót elé kerül az anya: ha a család vállalja, a pici kerülhet hozzájuk, ha nem, akkor marad az állami gondozás. Vannak első büntényes körletek is, ahová a kisebb súlyú, nem erőszakos első bűncselekmények elkövetői kerülhetnek. Kabódi Csaba kiemeli, hogy

ezeket a való életben nehéz megtölteni, mert a gyakorlatban azok, akik kisebb bűncselekményeket követnek el, nem feltétlenül kerülnek rács mögé. A botladozók úgymond el sem jutnak a börtön kapujáig: a statisztikák szerint százból csak tizenkét bűncselekmény elkövetőjére vár ez a sors, a többiek megússzák nélküle.

A börtönökben gyakorlat az is, hogy aki jól viselkedik, jutalmakat kap, enyhébb fokozatba kerülhet. Arra például 1993 óta lehetőség van, hogy az elítélt az intézményen kívül is vállalhasson munkát. Ez azt jelenti, hogy a hét öt napján felügyelet nélkül bemehet a munkahelyére, ahonnan a börtönbe kell visszatérnie. Ezt persze csak büntetés-végrehajtási bíró engedélyezheti szigorú előfeltételek alapján. Hasonló engedmény lehet az, hogy az elítélt látogatóival is kimehet a városba havonta legfeljebb négyszer. Az összes alkalmat általában nem szokták megadni, de kedvezményeket azért sokan kapnak. Ez is segíti, hogy a fogvatartott családjától, barátaitól ne szakadjon el. Viszont ezeket a lehetőségeket csak az elítéltek elenyésző hányada érdemli ki, a túlnyomó többségnek keményen kell küzdenie azért, hogy szabadulása után újra el tudjon indulni, legyen talaj a talpa alatt. Akinek ez nem sikerül, könnyen visszajut a rács mögé. ♦



MEGJELENT!

STÍLUS + ÉLMÉNY + SZENVEDÉLY

Még több tartalom,
változatlan áron!



STÍLUS + ÉLMÉNY + SZENVEDÉLY

VITORLAZÁS

MAGAZIN

Keresse
az újságárusoknál!

VITORLAZASMAGAZIN.HU [f](#)/VITORLAZASMAGAZIN [i](#)/VITORLAZASMAGAZIN

 DIGITALSTAND



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



A MEGBÉKÉLÉS ÚTJÁN

(1. rész)

Az elítélteknek nem lenne szabad a bebörtönzés alatt rosszabbá válniuk, mint amilyenek korábban voltak, pedig a megtorló, büntetési-központú igazságszolgáltatás sokszor ezt eredményezi. A felelősség felvállalása, a megbánás kifejezése, a megbocsátás, a helyreállítás, a jóvátétel és a gyógyulás egy teljesen újszerű megközelítés. Működhet a párbeszéd a börtön hierarchikus rendszerében?

◆ ZÁKEUS ÜZENETE: A TEVÉKENY MEGBÁNÁS

Zákeus bibliai története a megbánás és jóvátétel bibliai modelljét mutatja be. Amikor a dúsgazdag, de gyűlölt foglalkozást végző és kirekesztett fővámszedő megtudta, hogy Jézus a városba érkezett, igyekezett találkozni vele. Mivel alacsony termetű volt, felmászott egy fügefára, hogy legalább láthassa a Mestert. Jézus nem törődött Zákeus kivetett szerepével, megszólította és nála vacsorázott. Nem tudjuk, hogy a vacsora alatt miről beszéltek, vagy Jézus miként mutatta meg neki az elfogadó szeretetét, de Zákeus jóvátételt ígért azoknak, akiket megkárosított: „Uram, íme vagyonom felét a szegényeknek adom, és ha valakitől valamit patvarkodással elvettem, négy annyit adok helyébe.”

A Zákeus-program (az amerikai eredetű Sycamore Tree adaptációja), a Magyar Testvéri Börtöntársaság és a Magyar Bünt megelőzési Börtönmissziós Alapítvány programja, amely a fővámszedő történetét dolgozza fel, és a megtorlás helyett a helyreállítást helyezi előtérbe. A személyiségfejlesztő foglalkozássorozat során az elkövetők találkoznak az áldozatokkal (nem feltétlenül ugyanazon bűncselekmény érintettjei), amelynek célja, hogy a bűncselekmény hatásairól, az általa okozott kárról, valamint a jóvátételről beszéljenek, és a képzett szakemberek segítségével eljussanak a megbékélésig. A program alapvető céljai közé tartozik az áldozatok irányába tanúsított együttérzés és a felelősségvállalás fejlesztése, a szembesítés a következményekkel, a szükségletek felismerése, a megbánás és jóvátétel, továbbá a megbékélés és megbocsátás. A program angliai, több ezer résztvevővel készült hatásvizsgálata szerint fejlődött a tréningen résztvevő elkövetők empátiája az áldozatok iránt, és nyomértékben változott a hozzáállásuk is a bűnelkövetéshez.





Magyarországi tapasztalat, hogy a felelősség háritása helyett („Mivel a sértett sem foglalkozik velem, én miért foglalkozzak vele, hogy ő megbocsát-e nekem?”) az elítéltek elkezdték megérteni a tetteik következményeit (a tettes lelki fájdalmat érez, ha belegondol, hogy mit csinált), és jelentős előrelépések történtek a jóvátétel irányába („Eddig bele sem gondoltam, hogy az, akinek kábítószert adtam el, lehet, hogy otthonról lopta el a pénzt, ami félre volt téve gázszámlára. Megmozdult a lelkiismeretem.”). Ugyanakkor rendkívül hosszú folyamat, mire a változások elindulnak, hiszen az elítéltnak ki kell lépnie védekező szerepéből, tudatosulnia kell az egyéni felelősségének, és hogy a tette miként hatott másokra.

Létezik egy módszer a leginkább kétségbeesett fogvatartottak kezelésére, amely mind az ő szempontjukból, mind pedig a társadalom szempontjából előnyös. Sokuk okos és érzékeny – kezeljük hát őket higgadtan, de határozottan. Mutassuk meg nekik, hogy van bennük emberség, és célunk az, hogy a társadalom hasznos tagjává tegyük őket.

(John Howard /1726–1790/
angol börtönreformer)



PÁRBESZÉD A BÖRTÖNBEN IS

Míg a szabadságvesztés az elkövető múltbeli tetteinek megbüntetésére összpontosít, addig a jóvátételt előtérbe helyező, resztoratív igazságszolgáltatás a jövőre, vagyis az emberi kapcsolatok, valamint az áldozat és az elkövető életének a helyreállítására koncentrál.

A tapasztalat azt mutatja, hogy az elvonásokra, az elrettentő hatások érvényesülésére építő szemléletmód önmagában nem lehet eredményes a negatív következmények miatt.

Martin Wright szerint rossz hatású a családok szétszakítása, a fogvatartottak egymásra gyakorolt negatív hatása, a megbélyegzés, amely a külvilágban várja a szabadulót. Egyes esetekben ezt tovább súlyosbítja a hospitalizáció, amikor az elkövető annyira megszokja a börtön körülményeit, hogy a kinti világban képtelen boldogulni. Mivel a börtön a szabályokhoz való alkalmazkodást várja el, az önálló gondolkodás fejlődése sem biztosított. Howard Zehr szerint további hátráltató tényező, hogy sok elkövető valójában áldozatnak érzi magát, igazságtalannak érzi a büntetését, és esetleg bosszúvágy is érelődik benne a társadalom és az áldozat felé. A büntetés nem segíti hozzá az elkövetőt, hogy a jóvátételre gondolkozzon, egyrészt mert úgy érzi, mások már döntöttek helyette, másrészt azt gondolja, hogy már letudta a tette következményeit.

Matt és Winter leírják, hogy az elítélteknek nem lenne szabad a bebörtönzés alatt rosszabbá válniuk, mint amilyenek korábban voltak. A resztoratív igazságszolgáltatás egy lehetőség arra, hogy a fenti hatásokat enyhítsük, és

a börtönöket hatékonyabbá, eredményesebbé tegyük. L. Walgrave kriminológus professzor szerint: „A resztoratív igazságszolgáltatás lehetőséget ad a bűnelkövetés utáni jóvátételre, amely elsősorban a bűncselekmény által okozott egyéni, családi, szociális (társadalmi) károk helyreállítására irányul.” Ez a szemléletmód a szabályok megszegését az elkövető és a közösség közötti konfliktusként értelmezi.

Megtorló eszközök alkalmazása helyett az okozott kár és a közösségen belül felborult egyensúly és harmónia helyreállítását tűzi ki célul.

Ez nemcsak a büntetésvégrehajtásban új módszer, hanem az elkövetők számára is merőben más megoldásokat kínál.

AZ ÁLDOZATOK SZEMPONTJAI

Az elkövetők segítése során maximálisan figyelembe kell venni az áldozat(ok) szempontjait. Ma a bírósági eljárás során a sértett nem részese a kiegyenlítésnek, csupán tanúként kezelik, nem foglalkoznak a szükségleteivel, kérdéseivel, és az elkövető helyzetéről is korlátozottan kap tájékoztatást. Például arról értesítik levélben, hogy az elkövető mikor szabadul, ami még hosszú idő elteltével is rendkívül ijesztő lehet. A szakemberek szerint a bírósági eljárás után a tettes és az áldozat nagyon hasonló érzéseket élnek át: félnek a jövőtől és félnek egymástól. (Paradox módon gyakran az elkövető is fél az áldozattól, tart a bosszújától.) A resztoratív módszerek segítségével az áldozatok féltelme és haragja csökkenhet, és úgy



érezhetik, hogy megfelelő kárpótlást kaptak az őket ért sérelemért. A resztoratív találkozó a poszttraumás stressz tüneteit is enyhítheti. Bár a tettet nem minden esetben lehet visszacsinálni vagy maradéktalanul helyreállítani, de az áldozatok választ kaphatnak a kérdéseikre, és tudathatják azt is az elkövetővel, hogy miként hatott rájuk az általa elkövetett cselekedet. Az elkövető pedig válaszokat adhat, kifejezheti a megbánását, és szembenézhet önmagával és a cselekedetével.

Ugyanakkor rendkívül fontos, hogy előzetesen felmérjék, alkalmas-e az elkövető a resztoratív módszerek alkalmazására. (Mediációs módszer például nem javasolt pszichopata, értelmileg károsodott, kábítószer-élvező vagy pszichotikus elkövető esetén.) Fejlesztésre szorulhatnak a cselekedetük feldolgozásában (a szembenézésben és a megbánás kifejezésében), továbbá fontos a resztoratív találkozó alapos szakmai előkészítése is. A szakembereknek meg kell bizonyosodniuk az elkövető valódi jóvátételi szándékáról, illetve arról, hogy nem valamilyen előnyszerzés motiválja a fogvatartottat – mindez annak érdekében történik, hogy elkerüljék az áldozat további sérülését.

HAZAI TAPASZTALATOK

Magyarországon ennek az alternatív igazságszolgáltatási módszernek az alkalmazásával a MEREPS-projekt („Mediation and Restorative Justice in Prison Settings”, azaz a „Mediáció és helyreállító igazságszolgáltatás a büntetés-végrehajtásban”) foglalkozott 2009 és 2012 között. A projektet az Európai Bizottság Criminal Justice programja támogatta, és az Országos Kriminológiai Intézet, valamint a Foresee Kutatócsoport együttműködésében egy nemzetközi team valósította meg két büntetés-végrehajtási intézetben, a Balassagyarmati Fegyház és Börtönben, valamint a Fiatalkorúak Büntetés-végrehajtási Intézetében (Tököl). A projekt a bűncselekmények elkövetőit és áldozatait állította a középpontba; fontos cél volt az elkövető és környezete közötti, valamint a börtönben keletkező konfliktusok kezelése. Felhasználták a módszert a szabadulást követő társadalmi beilleszkedés támogatására is.

Az elkövetők és sértettek közti kapcsolatfelvételt nehezítette, hogy az adatvédelmi törvények miatt

a kutatók nem tudták az áldozatokat megkeresni. Bár az elkövető kérvényezheti a sértett adatainak kiadását, de ez a procedúra túlságosan hosszúnak bizonyult. Az elkövetők jelentős része viszont motivált volt arra, hogy rendezze konfliktusát a sértettel, és voltak, akik elindultak az áldozati jóvátétel útján, például bocsánatkérő levelet írtak. A fenti nehézség miatt a kutatók inkább a zárkakonfliktusok kezelésére és a családi kapcsolatok helyreállítására fókuszáltak.

A közvetítői eljárást önként választhatják, ezzel megszüntethető a fegyelmi eljárás, és eredményeként olyan megállapodásnak kell létrejönnie, amely tükrözi az elkövető tevékeny megbánását.

A börtönbeli konfliktusok esetében több szempontból is nehéz terep a resztoratív módszerek alkalmazása, ugyanis a fölérendelt-alárendelt viszonyból nem egyszerű párbeszédet kezdeményezni. Gyakori tapasztalat, hogy a fogvatartottak csupán manipulációs céllal választják az alternatív konfliktusrendezést. Ugyanakkor az igyekezet nem haszontalan, az egyik MEREPS-mentor szavaival élve: „Kezdetben, olyan nagy volt az elvárás a mediációs ülésekkel kapcsolatban, hogy akkor az összes probléma megoldódik! (...) Itt szemléletváltásnak kellett bekövetkeznie. Maga a folyamat, ami belsővé válik, maguk a reflexiók, a gondolatok, amik ezután keletkeznek, és a kapcsolatok minőségének változása az, ami eredmény.” A siker kis lépésekben történik. Egy nevelő véleménye szerint „mediáció után ha lemennék sétára és beszélgetnek egymással, azt már sikernek tekintem.”

A zárkakonfliktusok resztoratív kezelésén keresztül a fogvatartottak felismerik mások szükségleteit, megtapasztalhatják a felelősségvállalást, ami előszobája lehet a bűncselekménnyel és annak következményeivel való szembenézésnek, a megbánásnak és felelősségvállalásnak. Ez pedig elindíthatja a fogvatartottat a jóvátétel útján, és segíthet abban, hogy szabadulása után sikeren visszailleszkedjen, és hasznos tagjává váljon a társadalomnak. ♦

FORRÁSOK

Budai István: Resztoratív technikák alkalmazása a büntetés-végrehajtásban. Börtönügyi Szemle, 2014. 1. 38–43.

Nyesténé Jánkfalvi Zita: Elkövettem, megbántam, jóvátenném. Resztoratív gyakorlatok a börtönben, Börtönügyi Szemle, 2012. 2. 14–28.

Czibulya Gábor, Gombkötő Tamás, Procsity Violetta: Resztoratív technikák alkalmazása a fegyelmi eljárás során, Börtönügyi Szemle, 2015. 4. 78–85.

https://www.foresee.hu/uploads/tx_abdownloads/files/MEREPS_FinalPubl_HU_web.pdf

<http://www.mbba.hu/index.php/zakeus-program>



SZÖVEG –
SZALAY KRISZTINA

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

ERIK KESSELS TÖBB ÉLETE

Egy 2014-es kutatás (*Mary Meeker*) szerint nap mint nap 1,8 billió digitális képet töltenek fel az internetre. Ez évi szinten 657 billió képet jelent. Virtuális képtárunk ijesztő tempóban növekszik, az emberek önkéntesen teszik elérhetővé saját életük pillanatait.

◆ Erik Kessels holland származású művészt nehezen sorolhatnánk a fotográfusok közé, hiszen fényképeket nem készít, könyvei szinte kivétel nélkül talált képekből állnak. Abból indul ki, hogy itt van körülöttünk a temérdek izgalmas kép, és csak arra vár, hogy felleljük és rendszerezzük. Kessels inkább egy tudatos gyűjtőnek titulálható, aki a világ minden táján létrejött amatőr fotók között mintázatokot lát, amelyeket szisztematikusan és szórakoztatóan foglal össze könyvek és kiállítási installációk formájában.

Munkamódszere kezdetben a bolhapiacok, régiségvásárok és lovtalanítások felé terelte, ahol sokszor szemétnak nyilvánított képek között talált izgalmas témákra. Amikor az interneten mindenki számára elérhetővé váltak a képek, a virtuális bolhapiac új irányba terelte a munkáját. Hol Ebayről vásárolt fillérekért század eleji fényképeket, idegen emberek magánfotóit, hol az Instagram és a Tumblr inspirálta. A Mai Manó Házban nyílt kiállításon magyar vonatkozású sorozattal is

találkozhatunk, amelynek forrásául a Hórusz Archívum szolgált, és „Budapest Beauties” néven debütált a tárlaton.

Az „Erik Kessels több élete” című kiállításon bepilanthatunk más családok, magánszemélyek és amatőr fotósok lelkes, sokszor hivatásos alkotókat is meghaladó, szenvedélyes munkáiba. Az alkotó már többször beszélt arról, hogy az amatőrök inspirálhatják a profikat, és persze fordítva. Érdekesség, hogy a művész több esetben is felkereste a talált képek szereplőit, és így további kooperációra is volt lehetősége.

Az egyik leghumorosabb sorozatnak „A képkészítés történetének leggyakoribb hibája: az óriás ujj támadása” című gyűjteményt tartom, ahol a kép előterében mindig egy életlen ujjat találunk, ami természetesen kitakarja a látványt. Az alkotó munkái szellemesek, ötletesek, a mások által hibásnak vagy hétköznapiak titulált képeket viszi be a múzeum falai közé, új jelentést adva nekik.

A kiállítás és a könyvek megtekinthetők a Mai Manó Házban, augusztus 18-ig. ◆





Szinte minden képen #13 – A képzés történetének leggyakoribb hibája: az óriás ujj támadása. 2014.



SZERELEM ELSŐ CSÓKRA

Júlia kedves, de tartózkodó, komoly és mosolygó, ízig-vérig anyja és színésznő egyszerre. Balázs derűs és határozott, művész és a hétköznapiak menedzsere, ízig-vérig apa. *Huzella Júlia* és *Balogh Balázs* bepillantást engedtek házasságuk történetébe és családjuk mindennapjaiba.

♦ – **A kedvemért menjetek vissza gondolatban az időben! Hogyan ismertétek meg egymást?**

Júlia: Színházban találkoztunk 2010 őszén. A *Cserenadrág*ban próbáltam a Kamrában, még egyetemi hallgatóként, és Balázs tervezte a színpadi vetített hátteret.

– **Akkor ez nem „szerelem első látásra”?**

Balázs: Attól függ, ki mikorra teszi az első látást. Mindketten a munkánkra figyeltünk, és csak a premier estéjén beszélgettünk először igazán. Inkább azt mondanám, „szerelem első csókolózásra”. Vezessük be ezt az új fogalmat! A premier után beszélgettünk, ebből lett a csókolózás, és én utána úgy mentem haza, hogy holnaptól új életet kezdek.

Júlia: Én pedig ültem utána a taxiban és csodálkoztam: „Szóval ez a különbség! Ő az igazi.” Mindketten tudtuk, hogy új élet kezdődik számunkra.

– **A nagy lelkesedés után általában jönnek az összeccsiszolódási problémák. Néha nagyon nehéz lehet kitarítani egymás mellett.**

Balázs: A beszélgetés, a csókolózás és az utána hozott döntés teljes vakrepülés volt, csak azt tudtuk egymásról, ami azon a háromórás, kikérdezős beszélgetésen kiderült.



A csókolózás egy zsigeri tapasztalat volt - onnantól kezdve az, hogy ki hova teszi a fogkefjét, másodlagos.

Előtte én egy hosszabb kapcsolatban éltem, ezért már tudtam, hogy nem ezek az apróságok a fontosak.

Júlia: A nehezebb helyzetekben sem kérdőjeleződött meg soha, hogy együtt kell megoldanunk.

- Két évvel később az első gyermeketek születése hogyan változtatott meg benneteket?

Balázs: Fiatalok és szerelmesek voltunk, és már a kapcsolatunk elején eldöntöttük, hogy akarunk gyereket.

Mindkettőnk családi háttere arra példa, hogy a gyerekváltás jó dolog, örömteli érzés. Az ezzel járó nehézségeket ugyanolyan megoldandó feladatként éljük meg, mint minden hasonló problémát. Semmi sem ugyanolyan már az érkezésük után, mint korábban – viszont sokkal jobb dolgok is történnek, mint előtte.

Júlia: Amikor Blanka megszületett, színészi pályakezdem előtt álltam, de nem volt bennem félelem, hogy emiatt majd lemaradok valamiről. Persze most nem könnyű visszailleszkedni a pályára... Csak a szerelem élt bennem, és hogy kíváncsi vagyok, milyen az anyaság. A korosztályomban nem voltak még akkor anyák, én szinte ufónak számítottam. Mára viszont sorra születnek a gyerekek a barátoknál, kollégáknál, én pedig már tapasztalt anyának számítok.

Balázs: Az én környezetemben se voltak akkor még apák, sőt, most se nagyon...

– **Mi az a családi örökség, amit szívesen visztek tovább? Mit próbáltok jobban csinálni?**

Balázs: Mindkettőnk családja az egymás melletti kitarást példázta, csak ez másként valósult meg. Amit talán jobban csinálunk, mint a szüleink, hogy minden adódó problémát megbeszélünk, és nem hallgatunk el egymás elől felmerülő érzéseket, igényeket sem. Például nem probléma az, ha külön-külön is elmegyünk szórakozni, mert már a kezdetektől őszintén megbeszéltük ezeket a helyzeteket is. Mindennek az őszinteségből fakadó bizalom az alapja.

Júlia: Ez önbizalom és a másikba, a kapcsolatba vetett bizalom kérdése.

Ha én nem lennék száz százaléig biztos abban, hogy ő hogyan szeret engem, akkor a külön programok konfliktust okozhatnának nálunk is.

– **Más a szakmátok, hivatásotok, de néha ebben is összekapcsolódtok. Balázs, te készíted a sajátos grafikai arculatát Juli közösségi médiás megnyilvánulásainak.**

Balázs: Mindig kéznél vagyunk egymásnak...

Júlia: Kikérjük egymás véleményét a munkáinkról. A kis videóink pedig közös projektek, hol az én, hol az ő ötletből születnek meg, eleinte a magunk szórakoztatására csináltuk, de mára ennél jelentősebbeké váltak.

– **Juli, téged humoros és környezettudatos embernek ismertelek meg.**

Júlia: Lehetnék aktívabb is a környezetvédelemben, de igyekszem csökkenteni a szívószalag, nejlonzacskók és PET-palackok használatát.

Balázs: De azért nehéz a gyerekeknek azt mondani, hogy nem veszünk lufit, mert környezetszennyező... Ami pedig Juli humorát illeti: finom, érzékeny, szarkasztikus, és minden munkájában átjön, még a kis videóinkban is. Hasonló a humorunk, és ez a kapcsolatunkban nagyon számít. Szeretünk nevetni magunkon, egymáson, akár a gyerekeinken és néha másokon is.



– **Voltak olyan gyerekevelési elveitek, amiket az idők során feladtatok?**

Júlia: Fordítva alakult: kezdetben még alig voltak elveink, nem tudtuk, milyen szülőlk leszünk; aztán a gyakorlati tapasztalatból születtek az elvek.

Balázs: Az a legfontosabb, hogy normálisan neveljük őket. Azt viszont tapasztaljuk, hogy míg az első gyermekünk számára több szabályt állítottunk fel, a másodiknál már egyre kevesebbet. Blanka nem nézhetett tévés mesét hároméves koráig – de Ilkát, a kisebbet nem zárhatjuk a másik szobába, amíg a nagyobb mesét néz. A nagynak nem mondhatod, hogy nem ehet csokit azért, mert ott a kicsi, akinek még nem szabad.

– Különböznek egymástól a két lányotok karaktere?

Júlia: Mindketten okosak, viccesek és huncutak. Blanka, a nagyobbik kötelességtudóbb, kevésbé érvényesíti a saját akarátát. Ilka kéréseinek gyakran enged csak azért, hogy ne sírjon. Arra kell biztatnunk, hogy álljon ki magáért, vegye vissza a hűgától a játékot, ha ő kezdett vele előbb játszani. A kisebb merészebb, huncutabb, nagyon tudja, mire milyen hatást gyakorol.

Balázs: A mi szüleink azt mondták Ilka típusára, hogy akaratos, mi viszont azt mondjuk, hogy önérvényesítő – na, ez is egy generációs különbözőség. Egész más előjellel illetjük ugyanazt az adottságot.

Júlia: Amit a mi szüleink még hisztinek tituláltak, arról mi már tudjuk, hogy nem más, mint figyelemfelkeltés, nem ok nélkül való. Engem még azzal fenyegettek, hogy elvisz a hisztimanó, és rettegtem is tőle; én ilyen nem mondok, hanem elgondolkozom, mit csináltam rosszul, amire ő így reagál. De összességében azt látom – és ez megnyugtató –, hogy mindkét gyermekünk kiegyensúlyozott.

Balázs: Nem hagyjuk a gyerekeket sírni, rugalmas kendőben magunkon hordtuk őket, meg is kaptuk sokaktól, hogy elkényeztetjük őket. De nem lett igazuk.

A testközelséget megadtuk nekik, de nem szolgáljuk ki minden igényüket.

A szülői feladatokban mindketten egyenlők vagyunk, túl azon persze, hogy egy anya mindig anya marad, az apa meg apa. Ha Juli este színházban játszik, akkor nekem kell altatnom őket. Azért is tudjuk jól megosztani a munkát, mert mindketten szabadúszók vagyunk.

Júlia: Balázs nagyon jó apaképet hozott magával: a család életében jelen lévő apát.

– Gondolom, ez csak úgy valósulhat meg, hogy egymásra is szántok minőségi időt.

Balázs: Nem szégyelljük kérni a nagyszülőket vagy bébiszitter segítségét, ha úgy érezzük, hogy szükségünk van a kimozdulásra. Persze nagy kísértés, hogy a gyerekeket önmagunk elé helyezzük, ez különösen az anyáknál erős ösztön.

Júlia: Fontos alapvetés, hogy ha a szülők jól vannak, a gyerekek is jól vannak. Szeretünk például úszni, szaunázni...

Nem önzés, ha kettőnkre, magunkra is időt fordítunk, mert a jóllétünk kisugárzik a környezetünkre.

– Juli, te Kaláka-dalokon nőttél fel? Hiszen édesapád a Kaláka együttes tagja volt sok éven át. Nyilván a családból hozod a zenei tehetségedet, azért énekelsz például francia sanzonokat.

Júlia: A Kaláka karácsonyi lemezén debütáltam énekesként, három és fél évesen. (nevet) A mai napig nagyon szeretem a dalaikat. Francia kéttannyelvű gimnáziumban tanultam, onnan ered a francia nyelv és a francia zenék szeretete.

– Mi a véleményed a gyerekek szerepeltetéséről?

Júlia: Nem vagyok a barátja. Bár a hat és fél éves Blankát múltkor elvittük a Madách Színházba a Mary Poppins-ra, és nagyon odavolt: miért lehetnek ott azok a gyerekek a színpadon, ő meg miért nem? De én végiggondoltam, milyen lehetett a próba folyamat, a késő esti előadások – ezt túlzásnak tartanám Blanka számára. Viszont nincs ellenemre, ha később ilyen ambíciói lesznek.

– Meséljete egy kicsit a munkáitokról!

Júlia: Most fejeztem be egy nagyjátékfilm forgatását, amelyben az egyik főszerepet játszom. „A legjobb dolgokon bőgni kell” – ez a címe. 2020 tavaszára kerülhet majd a mozikba. Fantasztikus munka volt, a főszereplő barátnőjét alakítom, egy színésznőt, akinek kisgyereke van, és szeretne visszatérni a pályára. Augusztusban kezdek próbálni a Jurányiban egy kortárs amerikai drámát Császi Ádám rendezésében, ami arról szól, hogyan visszük tovább akarva-akaratlanul is az előző generációk mintáit a családban. Szülőként ez a téma engem most különösen foglalkoztat.

Balázs: Én készítem a Design Hét idej arculatát, már másfél hónapja ezen dolgozom, és október végéig tart. A tervezés nagyon intenzív alkotói folyamat, utána azonban aprólékos munkával meg kell valósítanom. De nem hagyom, hogy a munkám teljesen kisajátítson engem, mellette sok időt szánok a családra. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

TEXASI VENDÉG

Az ember szeret sztereotípiákban gondolkodni, ami olykor megkönnyíti az életünket, segít eligazodni a világban, és megkímél a mélyebb megismeréstől. Én például, aki sosem jártam a tengerentúlon, kizárólag a filmekből, regényekből, hírekből, újságokból tájékozódva nem voltam túl jó véleménnyel az amerikaiakról. Ennek ellenére nagy szeretettel és örömmel ajánlkoztunk, amikor a fiam iskolájából befogadó családot kerestek egy dallasi diák számára, és így öt napig nálunk lakott egy hamisítatlan amerikai kamasz.

◆ Először is Joe kifejezetten okos, a szó legnemesebb értelmében normális fiú volt. Katolikus családból származott, öt testvér közül a legidősebb. Lengyel eredetű neve az apai ág eredetére utalt, anyja norvég, de úgy tűnt, mindez nem számít neki sokat. Az nagyon gyorsan kiderült, hogy a texasi környezet, amelyből érkezett, gyökeresen eltér a hollywoodi filmek és a New York-i (általam vélelmezett) erkölcsök világától. Például autót már tizenhat éves kortól vezethet (igaz, csak automatát tud, egészen lenyűgözték a sebességváltóval bemutatott sorozatos bűvészműtáványaim), tizennyolc éves kortól bír választójoggal (vagyis látszólag nagykorú, dönthet a legerősebb hatalom elnökének személyéről), de alkoholt csak huszonegy fölött ihat. Az európai konzumdiótáknak szánt csajos-srácok szappanoperákkal ellentétben (ahol tizenöt körül már minden szereplő mindenkivel mindenhogyan mindent kipróbált) őt el sem engedik olyan buliba, ahol lányok is vannak. (Értelemszerűen az elit katolikus iskola, ahová jár, az sem koedukált.)

Örök önostorozásunk, hogy mi magyarok nem beszélünk nyelveket, bezzeg mások, némiképp árnyaltabbá vált azzal, hogy Joe mindannyiunkkal (persze különböző szinten) tudott kommunikálni az anyanyelvén. A lányom hat nyelven beszél, ez azért kuriózum (vele az érdekesség

kedvéért néha franciául beszélgetett), de még a 10 éves fiam is pömpögött annyit angolul, hogy ne érezze magát teljesen kirekesztve.

A globalizmus viszont működik, pillanatok alatt megtaláltuk a közös témákat, személyeket, márkákat (amelyek persze véletlenül sem magyarok voltak, még a Rubik kockáról sem tudta, honnan származik). Az egységesülő világ ékes bizonyítékeképpen egy ötvenes magyar férfi és egy tizenhét éves dallasi kamasz barkochba játéka alkalmával öt kérdésből kitaláltam, mire gondol. („Actor?” „Yes.” „Man?” „No.” „Woman?” „Yes.” „Beautiful woman?” „Yes.” „Jennifer Lawrence?” „Yes.”)

A terveit persze egészen más léptékűek, mint az én gyerekeimé, akik – Joe legnagyobb megrökönyödésére – egyetemista létükre otthon laknak. Ez náluk elképzelhetetlen, elvárás az önállósodás (és, természetesen hozzá, ezzel a családi kötelékek szétvágása, amikor az ember bajában-örömeiben nem a szüleihez-testvéreihez, hanem barátaihoz, lakótársaihoz, végül is idegenekhez fordul). Ő még nem döntött, melyik amerikai (netán európai) egyetemre menjen, de a kalkulált tandíjakat nem merem leírni, úgyse hinné el senki. Azért globalizmus ide vagy oda, nagyon különbözőek a lehetőségeink, a terveink, a világluk. És talán nem is baj, hogy így van. ◆

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

Kit, hogyan, mennyiért másolt?



Elmyr de Hory

1906-1976

GYŰJTŐ 

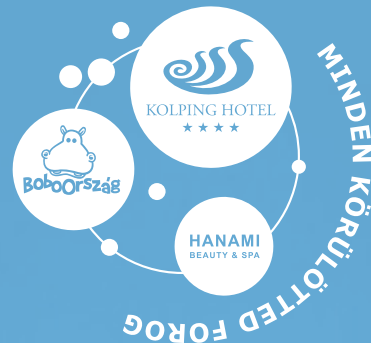
Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól

> **Hallgassa további
érdekességekért**

a kultúra és befektetés világából

TREND  **FM** ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



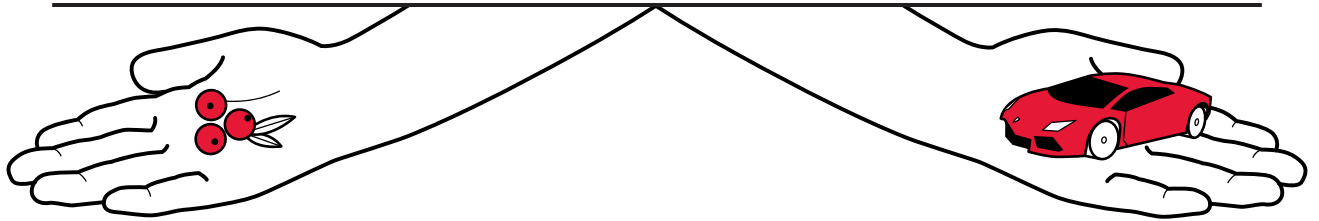
**NEKED VÉGRE EGY
NYUGODT REGGEL.
NEKI AZ ÉV EGYIK
LEGIZGALMASABB
NAPJA.**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
FÜTŐ ISTVÁN

ÉS MÉG TUTI, KI IS FOGOK KAPNI



◆ Az még oké is, hogy meghalok, de még le is leszek szúrva érte. Bezzeg az Ádám unokatesóm, sose tett volna ilyet, ő mindenből ötös, rendesen viselkedik, úgy eszi a spenótot, mint egy kisangyal és nyilván szó nélkül veti be az ágát és még életében nem sinkófalta el a fogmosást.

Hát most, sajnos nagyobb a baj. Tomi, a szomszéd házból (ő már negyedikes), megmondta, hogy aki abból a piros boggyóból eszik a játszótér mögötti bokorról, az először émelygést érez, aztán megállás nélkül hányni fog és végül meghal.

Nekem már émelyeg. Ez van. Eléggé émelyeg. Tegnap ettem abból a boggyóból a Petivel. A Petit mondjuk azóta nem láttam.


Este sokat gondolkodtam azon, hogy szóljak-e anyuéknak erről a boggyóevésről, vagy sem. Végül nem szóltam. Nem mertem szólni, csak feküdtem az ágyamban és vártam a halált. Meg még arra gondoltam, hogy ha meghalok, akkor micsoda leszúrás lesz ebből, tutira ki is fogok kapni érte.

A matchboxaimra gondoltam, oda akartam adni őket az öcsémnek. Arra az esetre, ha meghalok, de végül nem adtam őket oda neki. Mondjuk a piros, turbós sportkocsit amúgy is, mindenképpen megtartottam volna. Még akkor is. Ha meg már egyet megtartok, akkor már tényleg hülyeség lenne odaadni neki a Ford Caprit, meg a VW bogarat, nem beszélve az emelhető létrás tűzoltóról, mert azért már nehogy az ember öccsének jobb kocsijai legyenek, mint saját magának!

Aztán ott vannak még a katonáim, de az hagyján, a gombfocicsapataim! Az öcsém olyan egy béna, hogy lefogadom, kikapna a Barcelonával még a Sturm Graz-tól is. És kikapna mindenkitől, bárkitől, akárkitől, micsoda gáz! Különben is a Barca az én kedvenc csapatom és nem fogom odaadni senkinek, még a saját öcsémnek sem!

Reggelre elmúlt az émelygésem, viszont nem haltam meg. Hú, gondoltam ezt a halál dolgot most igazán megúszhatnám, mert itt lenne más, még be kellene vallanom, hogy úgy ahogy van, mindenestül elhagytam a vadonatúj tolltartómat és, hogy hát sajnos, de kettes leszek félévkor magatartásból. ◆

VEDD ÁT INGYENES PROMOBX
VÁRANDÓSCSOMAGODAT

AZ  **alma**
gyógyszertárak -BAN!



ÁTVEVŐKÓDODAT
AZ ÉDES KISBÁBÁM
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL
TÖLTHETED LE!



www.edeskisbavam.hu



PromoBox

Az első pillanattól...

WWW.PROMOBX.HU
VARANDOSCSOMAG@PROMOBX.HU



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

SOROZAT –
A CSALÁD MESÉJE

Számomra kedves személy temetésére készülök. Az első, megnyugtató választ a halál kérdésére egy pap szentbeszédében hallottam, akkortájt, amikor megismertem őt. Az ifjúként felfoghatatlan valóságot megszelídítve mutatta be számomra az atya, mivel olyan életeseményekhez hasonlította azt, amelyeket már átéltem. Minden veszteség, minden életszakasz lezárulása egy kis halál, amely felkészít bennünket a végső, nagy búcsúzásra ettől a világtól.

◆ A HALDOKLÁS MŰVÉSZETE

A jelentős kultúrák és vallások mind megalkották elméleteiket az emberi élet utolsó szakaszának helyes megéléséről, amelyeket halottaskönyvekben vagy szent iratokban rögzítettek. A keresztény tanítás szerint az Isten szavába vetett hit megőrzése a testi kínok mellett is feltétele a jó halál kegyelmének. Ma, a fejlett orvostudomány és gyógyászati technológia idején könnyen elfelejtkezünk róla, mi vár mindannyiunkra. Leginkább egy szeretett személy elvesztése vágja arcunkba kíméletlenül, amiről nem szeretnénk tudomást venni: az életünk vége e földön.

LETAGLÓZVA

A pszichológiai szemléletmód szerint a gyász hosszú ideig tartó folyamat, amely több fázison át vezet el bennünket az önmagunkhoz, illetve a világhoz való új viszonyuláshoz. Szerettünk halálhírét követően egyfajta sokkos állapotba kerülünk, amelyet az érzéketlenség, a halál tényének elutasítása jellemez, és amely néhány órától több napig is tarthat.

Leginkább váratlan halálesetnél találkozhatunk a gyászoló bénultságával, hiszen a közlés a veszteségről annyira hihetetlen és elfogadhatatlan még, hogy a személy nem veszi tudomásul, tagadja annak lehetőségét.

Halál, HOL A TE GYŐZELMED?

„JERUZSÁLEMI ASSZONYOK, MAGATOKAT SIRASSÁTOK!”

Jézus szavai arra az állapotra utalnak, amikor szembesülünk a bennünket ért veszteséggel. A hajdani siratóasszonyok is az érzelmek felszakadását segítették jajveszékelésükkel, mivel a fájdalom megélése fontos fázisa a gyászfolyamatnak. A temetési szertartás lehetőséget nyújt a visszafordíthatatlan elfogadására, bár erősen felkavarja a búcsúzókat. Az intenzív indulatok időszakában a bánat, harag és bűntudat érzései váltják egymást. Utóbbi fokozott, amennyiben nem sikerült elköszönni, nem mondhatta el a gyászoló, amit szeretett volna, vagy nem tudta kifejezni szeretetét a haldokló iránt, illetve ha konfliktusos volt kettejük kapcsolata.

MERRE VAGY, KEDVESEM?

Amikor elveszítünk valakit, a legkülönbözőbb helyeken és helyzetekben véljük megpillantani, majd csalódottan vesszük tudomásul tévedésünket. Kitartóan keressük mindazt, ami rá emlékeztet, azokat az értékeket, amelyeket beépítve magunkba kicsit olyanná válhatunk, mint ő, ezzel megtalálva a hozzá vezető ösvényt. A gyászmunka során a halotról való fantáziálás támogatja a vele kapcsolatos emlékek hosszú távú bevésődését, ami által birtokolhatjuk, szinte életre kelthetjük őt. Mindez azonban csak ideig-óráig segíthet át bennünket a veszteség fölötti szenvedésen. Ennek az érzelmi káoszhoz a dinamikája egy hullámváshoz hasonlít, ahol a kétségbeesett kutatást a megtalálás miatti megkönnyebbülés, majd a valós veszteség okozta csalódás és bánat váltja fel.

ÖNMAGUNKRA TALÁLVA

A gyászfolyamat néhány hónap, legfeljebb fél év alatt lezajlik, ám előfordulnak visszaesések évfordulók, ünnepek alkalmával. A hagyományos gyászév jelentősége, hogy ezalatt minden fontos esemény megtörténik a halott nélkül, ami alkalmat ad az alkalmazkodásra. Amikor az elhunyt végül belső alakká válik, a gyászoló elkezdheti felépíteni új kapcsolódását önmagához és a világhoz.

Különösen közeli személy elvesztése esetén rendülhet meg annyira az identitás, mintha a gyászoló az elhunyttal együtt „meghalna”, elveszítve saját személyiségét.

Ilyenkor annak újjáépítésével ér véget a gyászfolyamat.

HOGYAN SEGÍTSÜK A GYÁSZOLÓT?

A gyász eltérő fázisaiban különbözőképpen nyújthatunk támogatást. A legfontosabb a gyászoló elidegenedésének meggátlása. Az érzéketlenség állapotában fontos jeleznünk, hogy szabad így viselkednie. Ha azonban tartósan elfojtja az erős érzelmeket, az pszichoszomatikus tünetképződéshez vagy depresszióhoz vezethet.

A vallásos emberek hajlamosak lehetnek a gyász elnyomására, mondván, az elhunyt már jó helyen van, nincs miért siratni. Ez igaz, de nem is miatta fontos a gyázmunka, hanem mert a hátramaradottak mentális egészségének ez feltétele. Súlyos pszichológiai problémát eredményezhet az is, ha nem gyászoljuk az elhalt vagy művi úton abortált magzatot.

A harag, bánat, tehetetlenség és bűntudat megengedése megkönnyebbülést okoz, a düh kivételének tudomásul vétele, az együttérzés, megértés mind azt segítik, hogy az érzelmei szabad utat kapjanak. Ebben a szakaszban az elakadás krónikus gyászhoz vezet. A megsemmisítő fájdalommal szemben a harag és bűntudat kifejezése, az elhunyttal való viszony tisztázása lehet hatékony.

A halottal való belső párbeszéd idején hagyjuk újra és újra elmesélni a vele kapcsolatos fantáziákat, mivel ezek tartják életben a gyászoló érzelmeit. Ilyenkor a legnagyobb a veszélye a halálba követésnek, amit empatikus jelenlétünkkel megátolhatunk.

Amikor az elhunyt belső kísérővé válik, a gyászoló túljutott a súlyos gyászán, azonban az utolsó szakaszban is elakadhat, ha a halott második személyiségként telepszik identitására. Ilyenkor az önállósulás facilitálása támogatja a sikeres gyázmunkát. ♦

Hasonló témájú cikket talál weboldalunkon: bit.ly/GyaszKisgyermekkorban





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** 2019 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu,
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 címre várjuk.

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

AUGUSZTUSI JELÖLT



Magyar Ádám



Magyar Ádám 2013 óta a Ridikül szerkesztője, részt vett már az első adások készítésében is. Eddig közel kétszáz adást szerkesztett, ez a munka tölti ki mindennapjait. Csapatát remeknek tartja, nagyon szeret velük dolgozni.

FŐSZEREPBEN AZ APÁK

Az apák szerepének fontosságát ma már senki nem vitatja, nem egy kutatás igazolta, hogy a kezdetektől számít, mennyi időt töltenek a kicsikkel. Ezt a kérdéskört taglalta a Ridikül Főszerepben a családapák című adása is, amely a Média a Csaláért-díj augusztusi jelöltje lett. A témáról Magyar Ádám szerkesztőt kérdeztük.

- ◆ Amikor a jelölés miatt föl hívtuk, időt kért, kislánya épp akkor ébredt fel, mellette volt. Nem sokkal később viszont már rendelkezésre is állt, akkor tudtuk meg: maga is nemrég lett apuka. A téma, amelyről az általa szerkesztett műsorban három családapa, Aradi Tibor humorista, Hámori Máté karmester és Serbán Attila színész társalgott, emiatt is igen közel állt hozzá. „A Ridikül 2013 tavaszán indult, már több mint ezer adásunk volt a legkülönbözőbb témákban, viszont a családi ügyek érintését mindig is különösen fontosnak tartottuk. A magam részéről olyan témákat is szeretek feldolgozni, amelyeknél az anyukák véleménye mellett az apukákét is megismerhetjük. Egyszerűen jó bepillantást adni az apukák életébe, az apukák világába” – emeli ki Ádám. Hozzáteszi, hogy jelen adás már a sokadik volt, amelyben kifejezetten apákkal beszélgettek.
- A vendégkört most is úgy rakták össze, hogy figyeltek arra, a beszélgetőtársak különböző területekről érkezzenek,

eltérő legyen az életútjuk, más megközelítésből nézzék a kérdéseket. És bár nem mindenben értettek egyet, az nem kérdés, hogy apaként mindannyian jól megállják a helyüket, és az apaságra a legfontosabb szerepként tekintenek. Az adást a szerkesztő emiatt is szerette, hiszen mindig jó érzés számára, olyan műsorokat létrehozni, ahol a család fontossága is előtérbe kerül.

„Nagyon bízom abban, hogy az apaszerep jelentőségét, ma már nem kell külön hangsúlyozni, hiszen ez mindenki számára természetes. Azt, hogy a gyereknevelésből, a családi életből a férfiak is szeretnék kivenni a részüket, a saját bőrömön is tapasztalom: kislányom tavaly szeptember végén született, és magam is próbálok minél több minőségi időt vele tölteni” – hangsúlyozza. Ezt tapasztalja környezetében is, sehol nem kérdés, hogy a fiatal apukák kiveszik-e a részüket a gyerekek körüli teendőkből. ◆



KÜLHONI
MÉDIA A
CSALÁDÉRT-DÍJ

A Külhoni Média a Csaláért-díj augusztusi győztes jelöltjei a hitek.sk két szerkesztője **Nagy Emese** és **Bartók Csaba**. A szlovákiai magyar televíziós hírpoltárra készített felvételük címe: **Ünnep volt az abaúj-tornai református egyházmegeyei családi nap.**

NEMZETSTRATÉGIAI
KUTATÓINTÉZET



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

NÉZZ SZEMBE AZ ÉLETTEL!

Milyen a jó szülő? Ezt a kérdést mindnyájan feltesszük magunknak, amikor megpróbálunk kiigazodni a gyermekeinken és helytállni a cseppet sem könnyű szülői szerepben. Vajon mi történik, ha olyan sebekkel indulunk neki az útnak, hogy nem tudunk a gyerekeink elég jó szüleivé válni?

◆ A TÖRTÉNET

„Nincs tökéletes anya vagy ideális apa. Megtesszük, amit tudunk, improvizálunk” – fejt ki Samuel (Omar Sy), a „Derült égből apu” című film széles mosolyú, optimista főhőse, akire úgy zuhan rá egyik pillanatról a másikra az apaság felelőssége, hogy még pislogni sincs ideje. Békésen éli az agglagények életét a francia Riviérán, jachtokat vezet, bulizik, nőket szédít és rendre lekési a fontos találkozókat. Ám egy napon váratlanul betoppan hozzá Kristin, kezében a három hónapos Glóriával, és közli, hogy Samuel a gyermek édesapja. Néhány perc múlva az anya beszáll egy taxiba, és a következő nyolc évben egyáltalán nem jelentkezik.

Samuel hiába utazik hanyatt-homlok Londonba, hogy visszaadja a gyermeket a „jogos tulajdonosának”, az akció rosszul sül el, így ki kell találnia, mihez kezdenek ezután. Szerencsére sikerül barátokat szereznie, munkát is talál, és bár az angol nyelvvel hadilábon áll, képes megteremteni kettejük számára az ideális feltételeket, így Glóriával szép lassan családdá alakulnak. Ugyanakkor hogyan mondhatná el a kislánynak, hogy az édesanyja elhagyta őt? Samuel képtelen ekkora terhet rakni a gyermek vállára, ezért kegyes hazugsághoz folyamodik: Kristint titkos ügynöknek állítja be, aki a küldetése miatt sokat utazik a világban, erről pedig a nő nevében írt levelekben számol be Glóriának. A kislány üzeneteit rendszeresen elküldi az igazi Kristinnek, ám évekig nem érkezik rájuk válasz, míg egy napon az anya közli, hogy szeretné meglátogatni őket.

„Csakis a jelen számít, csak az a kis dallam, ami mindig elkísér. Megérte. Akkor is megérte, ha az élet rosszat tartogat a számodra. Egy porszemet a gépezetben. Valami gyöngéséget a szív közelében [...], mert ez van, ilyen az élet.”



FELNÖVEKEDNI ÚJRA

„Mint minden szülő, semmire sem vágyom jobban, mint arra, hogy a gyermekeimnek jó legyen. Annyira, de annyira vágyom rá, hogy – a gyermekeim kedvéért – talán még arra is képes leszek, hogy elégedett, a világba jól beilleszkedő emberré alakítsam magam.” (Joyce Mayrand)

Képzletbeli tarisznyánkban magunkkal hozzuk azokat a jó és rossz mintákat, generációról generációra öröklődő családi hiedelmeket és tapasztalatokat, amelyek nagyon erősen befolyásolják az életünket, és azt, ahogyan neveljük a gyerekeinket. A pszichológia tudománya sémának nevezi ezeket a mentális konstruktumokat, amelyek sűrítve tartalmazzák a világgal kapcsolatos hiedelmeinket, elvárásainkat, továbbá érzést, tárgyat, személyt egyaránt reprezentálhatnak. Ezek a minták, bár nem mindig tudatosak, de a leginkább hozzáférhető működésmódok. Kora gyermekkori élményeink és tapasztalataink határozzák meg őket, így elégtelen élmények esetén ezek a sémák torzulhatnak, úgynevezett

kognitív, maladaptív sémák alakulnak ki, amelyek aztán torzítják azt, ahogyan a világot észleljük, és ahogyan a saját élményeinket értelmezzük. Young öt elsődleges szükségletet ír le, amelyek, ha nem elégülnek ki a gyermekkorban, akkor ezeknek a torzult sémáknak a kialakulásához vezethetnek. Az elsődleges szükségletek pedig:

1. biztonságos kötődés, amely magába foglalja a biztonságra, törődésre, elfogadásra való igényt, illetve az intim és szociális integráció igényét
2. autonómia, kompetencia és identitás
3. szükségletek és érzelmek szabad kifejezése
4. spontaneitás és játékra való igény
5. realisztikus korlátok szabása és önkontroll

Univerzális szükségletek ezek, amelyek minden kultúrában, minden emberben jelen vannak. Előfordulhat, hogy a szülő a saját gyermekkorából olyan sebeket hordoz, >

A szakemberek szerint a korai pozitív élmények képesek befolyásolni a korai traumák hatásait.

amelynek következtében bizonyos életszakaszokban vagy helyzetekben nem tud ráhangolódni, megfelelő módon jelen lenni a gyermeke életében, és a gyerek helyett csak magára, a saját fájdalmaira tud koncentrálni. Az emlékek és a káros minták elutasítása feszült helyzetben nem működik, mert ilyenkor a megszokotthoz nyúlunk és a zsigerileg belénk táplált reakciók utat törnek maguknak. Nem elég eldönteni, tudatosan kell dolgozni ezek megváltoztatásán, ami gyakran hosszú és fájdalmas munka, de nagyon is megéri.

Erre az önismereti munkára kínál lehetőséget a Young által kifejlesztett sématerápia, amelynek során a terapeuta interjúmódszerekkel és kérdőívek segítségével beazonosítja, milyen torzult, nem megfelelően működő sémái vannak a páciensnek. Ezt követően aktiválja a sémáit, hogy megfigyelhesse a reakciókat. Az alapos feltérképezés elengedhetetlen, mert ennek alapján dolgozza ki a szakember a terápiás tervet és tűzi ki az elrendelő célokat. Ezután a terapeuta és a páciens közösen dolgoznak azon, hogy a kliens önmagáról és a világról kialakított hibás vélekedéseit, torz hiedelmeit közös erővel megváltoztassák, és ennek következtében egy egészségesebb személyiséget és működésmódot alakítsanak ki.

A NEHÉZ KEZDET UTÁN

A születés előtti, alatti és a csecsemőkori élmények hatással vannak a későbbi fejlődésre. A kutatások szerint összefüggés van az anya negatív beállítottsága és a későbbi negatív életesemények között (koraszülés, betegségek gyakorisága, erőszakos bűncselekmények).



Tovább nehezíti a helyzetet, ha a későbbi életesemények is rímelnék a korai nehéz és negatív élményekre. A filmbeli Glóriának, annak ellenére, hogy az édesanyja elhagyta, nem kellett ezt átélnie, hiszen Samuel képessé vált arra, hogy betöltse azt a szerepet az életében, amit a társadalom általában az édesanyáktól vár el; és látjuk, hogy az elsődleges gondozó nem csak az anya lehet. A szakemberek szerint a korai pozitív élmények képesek befolyásolni a korai traumák hatásait. Glória életében pontosan ez történik. Apja állandóságot biztosított neki, és megadta azt a biztonságot és figyelmet, ami megtanította neki, hogy szerethető, értékes, bízhat saját magában és a világban. Bár Samuel ösztönösen (talán a saját apjától megtapasztalt mintákat tovább örökítve) nevelte a kislányát, de megvalósította azokat a pontokat, amelyek Dr. Craig Ramey szerint a háromévesnél fiatalabb gyermekek sikeres nevelésében alapvetőek:

1. Bátorítani a felfedezést
2. Figyelni az alapkészségeket
3. Ünnepelni az előrelépést
4. Segíteni új készségek próbálgatását
5. Védelmet nyújtani a rosszállással, gúnyolódással és a büntetéssel szemben
6. Gazdagon reagáló nyelvi környezetet biztosítani

KÉT SZÜLŐ KÖZÖTT

Bár Samuel szerető, figyelmes apa, Glória mégis hiányolja az anyukáját. Racionálisan azt mondhatjuk, hogy a gyermeknek joga van mindkét szülőhöz, ebből kifolyólag Kristin megjelenése remek alkalom lehet, hogy

Kép: IMDb



Az emlékek és a káros minták elutasítása feszült helyzetben nem működik, mert ilyenkor a megszokotthoz nyúlunk és a zsigerileg belénk táplált reakciók utat törnek maguknak.

megismerje az édesanyját. Ugyanakkor, ha az érzelmek felől közelítünk, könnyű elítélni ezt a nőt, aki képes volt csak úgy eltűnni és hátrahagyni a gyermekét. Nem csoda, hogy Samuel is nagyon dühös rá.

Édesanyja megjelenésekor az újdonság varázsa Glóriát is a hatalmába keríti, és amikor kiderül, hogy az édesanyja mégsem titkos ügynök, Samuelre haragszik meg. Samuel és Kristin eltérően vélekednek a jövőről, ami odáig fajul, hogy az utóbbi bíróságra viszi az ügyet: döntsön a törvény betűje arról, kit milyen jogok illetnek meg a gyermekkel kapcsolatosan.

Amikor elharapózik egy konfliktus a felnőttek között, annak szinte mindig a gyermek fizeti meg az árát. Létezik egyáltalán igazságos döntés? Szükségszerű, hogy valakinek az érdekei csorbuljanak? Mindemellett mi a helyzet a dolgok emberi oldalával, a valós érzelmekkel? Vajon felülírhatja nyolc év szoros érzelmi közelségét a hirtelen jött vágybeteljesülés? Elég a vérségi kötelék ahhoz,

hogy kialakuljon a kötődés két ember között, vagy ennél azért bonyolultabb a képlet?

A szülők közti kibékíthetetlen ellentétek gyakran vezetnek oda, hogy a gyermek a két szülője közötti választásra kényszerül. A lojalitás-konfliktus bűntudathoz, majd lelki zavarokhoz vezethet, ezért nagyon fontos, hogy a felnőttek a helyzetből következő beszűkült tudattállapot és a jogosnak vélt bosszúvágy ellenére ne a másik szülői szerepének megsemmisítésére, hanem erősítésére törekedjenek. A gyermeknek az a legjobb, ha nem vonják be a szülői nézeteltéréseibe, nem kényszerítik választásra, és biztosítják, hogy amennyire az lehetséges, tartós és harmonikus kapcsolata lehessen mindkét szülőjével. Bár a szülők különélése vagy válása mindenképp nehézségeket rejt magában, ha a felek képesek megegyezni, akkor a gyermek azt láthatja, hogy a számára legfontosabb személyek megoldják a konfliktusaikat, szembenéznek a veszteségeikkel, kudarcaikkal. ♦

hirdetés



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK





MINDENKINEK MEGVAN A MAGA FOGYATÉKOSSÁGA

„Ma már szerencsésnek érzem magam, hogy végtaghiánnyal születtem.” A meglepő mondatot Boronkay Pétertől hallok, akivel egy készülőben lévő sportpszichológia tankönyv egyik fejezete kapcsán beszélgettünk. Aztán így folytatja: „Ehhez azonban kellett a sport, hogy teljesen el tudjam fogadni, sőt, az előnyömre fordítani.”

♦ – **Hogy találtad meg a triatlont?**

– A szüleim pontosan úgy neveltek, mint az ép testvéreimet, türelemmel vártak, míg magam jövök rá, hogyan tudok egy-egy helyzetet megoldani. Korán megtanultam, hogy ha A-ból B-be akarok jutni, akkor ahhoz bizony én kellek. Úszóként kezdtem, csak később ismerkedtem meg a triatlonnal. Először csak az épek között versenyeztem, a sportsikerek jöttek egymás után, így egyre magabiztosabbá váltam. Aztán a paratriatlon itthoni fejlődésével együtt nyitottam az elit versenyzés és a paralimpiai kvalifikáció felé.

– **Azt mondod, minden embernek megvan a saját fogyatékosága. Egyfajta életfilozófia ez?**

– Mindannyian cipelünk valamit, amitől könnyen kevésnek érezhetjük magunkat – és ezt látni rajtunk. Látni, ha valakiből hiányzik valami. Szerintem az önfogadás a kulcs: nem szabad elbújni; akik vagyunk, az tesz minket egyedivé. Persze sokkal nehezebb az elfogadás, ha úgy növünk fel, hogy megvan mindkét kezünk és lábunk, és baleset következtében veszítjük el egyik végtagunkat vagy válunk mozgáskorlátozottá. Ilyenkor a személyiség is sérül, mert valami elvész, ami addig megvolt.

– **És a veszteséget el kell tudni gyászolni.**

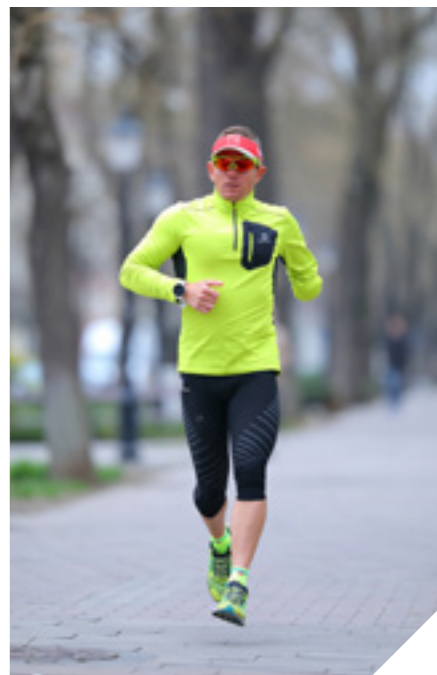
– Igen, és az egy nagyon más veszteség. Viszont a sport a legjobb rehabilitáció lehet ilyenkor is, azt látom, hogy aki fel tud állni lélekben, az a trauma után növekedhet is. Nekem azért volt könnyebb, mert végtaghiánnyal születtem, így nem is hiányzott. Ugyanúgy használom mindkét karomat, eleve így tanultam meg boldogulni.



Boronkay Péter hazánk legismertebb és legeredményesebb elit paratriatlonistája, triatlon online edző, motivációs speaker, az egyik legnagyobb áruházlánc jószolgálati nagykövete. Sportpályafutását úszóként kezdte, 2004-ben még az Athéni Paralimpia volt az álma, 2007 óta azonban már triatlonban több Világ- és Európa bajnoki címet szerzett, ép sportolókkal együtt edz és sokszor száll velük versenybe az érmekért. Csak hogy néhányat említsünk győzelmei közül: 2008. Portugália EB, 2009. Ausztrália VB, 2009. Hollandia EB, 2010. Budapest VB, 2010. Írország EB, 2011. Paratriatlon Világkupa Egyesült Királyság, 2011. Spanyolország EB.

– **Az elfogadás kizárólag belső munka?**

– Ott kezdődik, igen, hogy aztán meg merjem mutatni magam. Ha magabiztos vagy, bízol abban, hogy valahol megvan a helyed, akkor oda fognak hívni. Én minden-hova mentem, ahova hívtak: sportolni, előadni, motivációs tréningeket tartani, mesélni az életemről. Szegeden szereztem szociális munkásként diplomát, kábítószer problémás fiatalokkal dolgoztam együtt egy drogambulancián, majd egy speciális iskolában foglalkoztam közép- és halmozottan súlyos értelmi fogyatékos gyerekekkel. Jó érzés volt, hogy nehéz sorsú diákokat tudtam a sporton keresztül támogatni saját fejlődésükben. Fontosnak tartom, hogy mindnyájan tudjunk segíteni. Egész más érzés, ha úgy élek, hogy én is tudok adni, hozzásegíteni másokat a saját életük kibontakoztatásához. Az előadásaimon is sokszor beszélek erről: „Segíts te is másokon!”



– **Hogy lehet érvényesülni parasportolóként?**

– Egy fogyatékkal élő ember lehetőségei korlátozottabbak – például ha csak az akadálymentesített munkahelyek számát nézzük. Nehéz körülmények között, anyagi gondokkal nehezebb az önelfogadás is. Az önértékelés minden esetben belül, önmagunknál kezdődik, nem valaminek a függvénye. Egy parasportolóban még erősebben munkálkodik az elismerés iránti vágy, ép sporttársaihoz hasonlóan ő is példaképpé szeretne válni.

– **Véleményed szerint hogyan segíthetjük ezt a folyamatot?**

– Egyre több olyan rendezvény, esemény van az integráció jegyében, amely kiemelten foglalkozik a sérült emberek elfogadásával, de még mindig nem elég. Ezekkel az emberekkel éreztetni kell, hogy ők is értékesek, fontos, amit csinálnak, ők is a társadalom hasznos tagjai. Ezt már egészen kicsi gyermekkortól el lehet kezdeni szakemberek bevonásával, érzékenyítéssel.

– **Ez mit jelent szerinted egy sikeres parasportoló esetében?**

– Szerintem egy sportolót – legyen ép vagy parasportoló – abban lehet és kell segíteni, hogy tudjon a sikerrel „bánni”. Előfordult már, hogy azt tapasztaltam, nincsenek megfelelően felkészülve a hirtelen jött sikerre, így megküzdési

stratégiáik sincsenek. Fontos, hogy erre mentálisan fel legyenek készülve. Azt látom, hogy amin lehet alakítani, az az alázat. Azon kell dolgozni, hogy ne felejtsük el, honnan jöttünk, hol vannak a gyökereink, milyen utat tettünk meg. A szociális érzékenység és empátiás érzékenyítés nagyon fontos.

– **Azt hiszem, ezeket a tanácsokat mindenkinek érdemes megfogadni.**

– Igen, ezért én azt gondolom, hogy bár vannak jelentős különbségek épek és nem épek sportja között, mind emberek vagyunk, és mindnyájunknak meg kell küzdeni azért, hogy saját fogyatékoságainkat meghaladjuk. Azt látom, hogy még több integrációra lenne szükség a parasport és az épek sportja között. Nem kell minden téren, de például a sikerre való felkészítés és a már jelenleg is működő életpályamodellel olyan dolgok, amelyekkel többet kell foglalkozni.

Kell, hogy legyen B-terv; tudnunk kell, hogy a képességeink visznek el minket a célokig – ha ezekkel tisztában vagyunk, az az élet más területén is segít helyt állni. Ez parasportolóként egy kicsit nehezebb, de a teherbírás és a sportolói kvalitások a munkaerőpiacon is értékek. A társadalmi integráció nagyon fontos, érdemes még több képzésbe bevonni a parasportolókat. ♦

Kép: Aradi Barna



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

KOCCANÁS

Nyári forróság. A városban ilyenkor még nehezebb. Minden az őszi „bemutatóra”, az iskolaév kezdetére készülődik, de a kulisszák mögött apokalipszis van: a sínek felszedve, az aszfalt felbontva, építőanyagok és lezárások mindenfelé. Ilyenkor ébredünk rá, hogy egy várost nem lehet egyben felújítani, mint a lakást vagy házat, ez soha nem fog véget érni.

◆ A villamosperonról nézem a jelenetet. A pirosnál álló, három sávú autósorból az egyik gépkocsi lassan, feledékenyen gurulni kezd hátrafelé. A sofőr valószínűleg azt gondolja, áll, de nem. Aligsebességgel halad a mögötte álló lökhárítója felé. Hozzá is ér. Koccan vagy még azt sem. Ezzel a tempóval inkább látszik, mint érződhet az ütközés. Még távolabbról is semmiségnek tűnik. Ugyanekkor kicsit előbbre léphet az egész kocsisor – pedig még nincs zöld – úgyhogy a hátrafelé haladó kocsi is kissé előbbre mászik. Nyilvánvaló, hogy nem vette észre, mi történt. A sértett, a mögötte álló, viszont nagyon is. A terepjáróból előbb kiáltás hallatszik, nagy karmozdulatok, majd kiszáll egy nő, aki előbb a 'vétkes' kocsinak kiabál, majd a sajátja orrát nézegeti. Látszik, hogy látja, nincs semmi nyom. Habozik, mit tegyen, de annyira felindult azon, hogy az előtte lévő még csak észre se vette az eseményeket, hogy inkább előre megy, feltépi az ajtót. És akkor meglátja az idős férfit. Kiabálni kezd: „Hát ez egy hülye öregember!!! Nem látod, hogy nekem jöttél, te vén hülye?!” A városi morajban is kivehető minden szó. A férfi döbbenten ránéz, de nincs ideje reagálni, mert a nő választ nem várva, sietve visszaül a terepjáróba. A férfi fűgén kiszáll, utána néz. Ebben a pillanatban zöldre vált a lámpa és a három tömött sáv elindul. A nő kikanyarodik a férfi

mögül és mutogatva elhajt. A mögötte lévőök dudálnak a forgalmat akadályozó, álló kocsira, a mellé leengedett karral álló férfira. Aki ocsúdik, visszasiet a kocsihoz, indít, de lefullasztja izgalmában a motort. Megjön a villamos, nem látom, mi zajlik ezután, csak túlkölést hallok még, aztán betemeti a képet a város feszült forgataga.

Feldúltan gondolkodom, az eset olyan, mint egy megelevenedett allegória. Ekkor veszem észre, hogy két férfi mellett felvette, s most visszanezi telefonján a jelenetet. „Nézd a hülye vén ...-t, azt se érti, mit csinált!” – Nevetnek.

Női valóm és a bennem élő idős közti harc eldőlni látszik. Körülnézek a villamoson, ahol arányaiban jóval több az idős, mint a huszonéves. Ahogy az egész társadalomban és Európában is. Ideje volna elégetni ezt az öregséget szorító sok jelzőt, akár a fűzőket a harcoss feministák a '60-as években. Ahhoz, hogy együtt tudjunk élni magunkkal a jólétben, nem vádolhatjuk tovább az idő múlását. Ősszel, a korosodás metaforikus időszakának kezdetén ez még aktuálisabb.

Végülis semmi nem történt. Egy rendszámtábla se nyomódott be. Csak az ős szűgött valamit. Füstöset, furcsát. Arról, hogy másként is vezethetnénk. Az úton és a szavakban egyaránt. ◆



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

FÜGGŐSÉGEINK

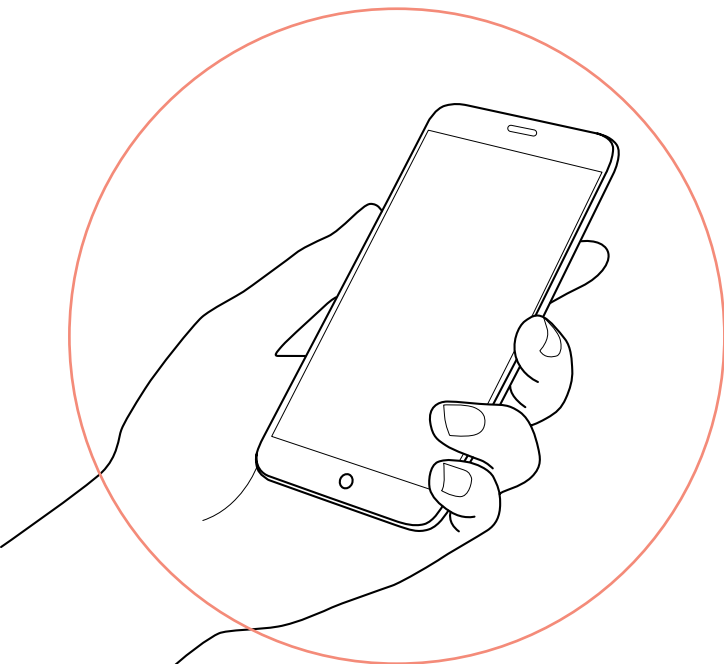
Nem tudom letenni a tabletet, pedig már éjfél is elmúlt. Épp nyeresre állok, a karakteremnek, Rex-xarnak még 20 életpontja van, az ellenfélnek már csak kettő. Leteszem a következő kártyát, felhasználok egy varázslatot és kész. Győztem. Máris enyém a 60 arany, és egy speciális varázskártya, amit a következő játékban felhasználhatok. Ej, ki kellene próbálni. Na jó, csak még egy meccset...

◆ 18 éves voltam, amikor az első mobiltelefonomat kaptam. A szalagavatós tánc próbáján a mobil kidomborodott a zsebemből, volt, akinek fel is tűnt: „Naaa, kinek lett bun-kofonja?” – az osztály nagy részének már volt, ugyanígy, a tizenharmadikra kapták. A Nokia 3310-es iszonyú okos volt, kiírta, hogy ki hívott (a vonalas telefon korszakában ez fantasztikus volt), tudott SMS-t küldeni (a maximum 160 karakteres SMS szerelmes-versek műfaját magas szintre fejlesztettük), volt rajta ébresztő (erre a pittyeségre a szomszéd is felébredt), csengőhang-szerkesztő (Édesanyám telefonszámaához Darth Vader dallamát illesztettem...) és természetesen játékok. A Snake sose jött be, de a Space Impact és a későbbi Bantumi mindent vitt (a mellékhelységekben eltöltött idő exponenciális növekedésével a WC sorok is láthatóan megnőttek).

Egészen öt évvel ezelőttig (!) ragaszkodtam a régi típusú telefonhoz, nem tetszett az okoseszközök világa. Félttem tőle. Kiderült: joggal. A harmincadik (lám, fontos évforduló ez is) születésnapomra kapott tabletre az első játékokat a diákjaim tanácsára töltöttem le, hiszen ki tudná náluk jobban, mi a trend. Az Angry Birds ekkorra már nem volt divat, a Szókereső és a Candy Crush pedig nem mozgatott meg igazán. Nem úgy, mint a Warcraft világ készítőinek stratégiai kártyajátéka, a Hearthstone. Döbbenetesen jól kitalált és felépített játék, amelyben a stratégiai érzék, az intelligencia, a számolási tudás és persze a szerencse egyaránt fontos. Az ingyenes

alkalmazás egy nap alatt beszippantott, és utána egy évig nem is eresztett el. Döbbenetesen észre magamon az elvonási tüneteket, az ingerlékenységet, a türelmetlenséget és az éjszakába nyúló meccsek utáni kialvatlanságot. Megértettem, hogy mi történik a diákjaimmal, amikor percenként előveszik az okostelefont. Dopamin öntötte el az agyamat, akárhányszor elindítottam a programot vagy megnyertem egy meccset, és percekig tudtam megállás nélkül beszélgetni más játékosokkal (többnyire a diákjaimmal és az unokaöcsémrel) egy olyan nyelven, amit a körülöttünk lévők nem is értettek. Hiszen mit tudtak volna a hozzá nem értők hozzátenni ahhoz, hogy egy négy tizenötös lap lecseréli a heromat, felhúzza az életemet és lekaszálja a pályáról az összes miniont, vagy ahhoz, hogy disenchantoltam egy olyan legendary lapot, amely a kör elején paklim összes minionjának plusz egyet ad, ha csak páratlan manás lapjaim vannak?!

Az intő jelek (nehézségek az elalvással, zaklatott álmok, fáradtan ébredés, fontos feladatok halogatása és ingerlékenység) megjelenése egyértelmű volt. Biológianárként észrevettem ugyan magamon, de csak nagysokára döntöttem úgy, hogy komolyan is veszem őket. Eleinte azzal próbálkoztam, hogy limitáltam magam számára a játékkal tölthető időt. Szép terv volt, hogy naponta csak 20 percet tableteztem, de az újabb és újabb meccsek miatt valójában ez az idő nem csökkent egy óra alá. (Minden tiszteletem azoké a gyerekeké,



akik szülői, esetleg saját döntés alapján képesek letenni a kezükből bármilyen okoseszközt egy meghatározott időtartam után. Nekem nem ment.) Így drasztikus megoldáshoz folyamodtam: letöröltem a játékot. Több mint egy hétig tartott, míg új, egészséges szokásokat építettem be az életembe (például olvasás), és teljesen el tudtam engedni a függőséget. Utána is nagyon szívesen beszélgettem a játékról, de kezdett végre enyhülni a szorítás. A feszültség oldódott, és nagyon meglepett, amit éreztem: eltűnt a folyamatos önostorozás és lelkifurdalás, hogy „annyi fontosabb dolog van ennél”.

Azóta egészen másképp nézek a diákokra, akiknek az ujjukhoz nőtt az okoseszköz. Ez egy valós függőség, a saját bőrömmön tapasztaltam. Harmincas fejjel és biológiai, élettani és pszichológiai tudással is egy évbe telt, míg megszabadultam tőle. Hogyan várhatnám el egy tízévestől, hogy magától letegye a játékot? Honnan tudná egy tizenkét éves, hogy az ingerlékenységének és a szorongásának mi a kiváltója? Hogyan is nyújthatnék segítő kezet, ha nem tapasztaltam volna a saját bőrömmön, min mennek keresztül? Hálás vagyok ezért a tapasztalatért, és mindent megteszek azért, hogy értő segítséget tudjak adni a gyerekeknek. Megértem, és elfogadom őket, hiszen én sem tudom kezelni ezt a világot. Sokat kell még tanulnom erről (is). ♦

NEKEM GONDTALAN UNOKÁZÁS. NEKI EGY ÉLETRE SZÓLÓ ÉLMÉNY.

kolping.hotel.hu



DERŰRE BORI

Gyűlöletcsoportja (I.)

Ön szép, boldog és egészséges? Van családja, munkája, pénze, barátai? – Nem fél, hogy egy napon a Sors mindezt elveszi magától? Kerülje el a nagy zuhanást, vegye kezébe az életét: rontsa el saját maga! Írjon bizalommal, ha túl jól érzi magát a bőrében – Doktor Bori segít tönkretenni az életét! Ha Ön is akarja.

Kedves Olvasóim!

- ◆ Egyik szemem sír, a másik zokog.

Sír az egyik, mert látja a rengeteg olvasói levélből, hogy hatalmas a baj, napjainkban a boldogság úgy terjed, mint a vírus.

A másik szemem pedig zokog, hiszen igazán nem azért kezdtem bele ebbe a sorozatba, hogy sikeres legyen! Arra számítottam, hogy kudarcot vallok vele, de nem így történt: Önök „szeretik” a rovatomat (persze lehet, hogy csak azért tesznek úgy, hogy majd a siker csúcsairól ejtsenek, és még nagyobbat koppanjak), olyan sokan írnak, hogy nem is győzők válaszolni minden egyes levélre!

Ezért úgy döntöttem, hogy élő csoportterápiát szervezek a hozzám fordulóknak, és inkább ötösével, hatosával oldom meg a problémákat. A csoportterápia nagy előnye, hogy a résztvevők így egymás szemével láthatják magukat borzalmasnak. Mert ahogy a költő mondja:

**„Hiába mocskolódsz önmagadban,
Csak másban szennyezheted be arcodat.”**

Már amikor az ajtón beléptek, tudtam, hogy csoportom tagjai tényleg nagy bajban vannak. A középkorú pár egymás kezét markolászva érkezett. A férfi, Attila fess volt és bajuszos, a nő kissé molett; parkettafonású, őszülő frizurája szépen kiemelte kék szeméit. Elmondták magukról, hogy hívő katolikusok, hat gyermek boldog szülei, de a Doktor Bori rovatot olvasva attól kezdtek félni, hogy talán nincs bennük elég alázat, és egy kis szerénységre vágnak.

Ötven körüli, acélosan jóképű férfi kocsikulcsot pörgetett az ujján. Kiderült, hogy ő Hans Klimmerhütberger, gazdag német üzletember, aki már annyira gazdag és annyira német, hogy nincsenek is vágyai, és ez lassan az üzlet rovására megy. A mellette ülő csinos harmincas nőt, akivel angolul csevegett, Szonjának hívják, és borász a Balaton-felvidéken. Ő is elégedett az életével, tudatos döntésből szingli, gyönyörű teste van és azért jött, hogy megtudja, van-e bármi hibája, mert ő eddig sajnos még nem talált magán.

Rajtuk kívül még az ismert rádiós műsorvezető-humorista foglalt helyet a körben. Anti a reggeli műsorok sztárja volt. „Túl nagy zsírkirály vagyok, az az én bajom!” – mondta mókásan hangsúlyozva. Később, váratlan vendégként érkezett a csoportba a közelben élő hajléktalan, Sanyi. Azt mondta, azért jött, mert remélte, hogy itt lehet egy jót aludni. Kérdeztem, boldog-e, mert ugye csak akkor csatlakozhat a csoporthoz. Azt mondta, igen, jól elvan, minden oké, így őt is befogadtuk.

Első körben a csoporttagok még nagy jóindulattal voltak egymás iránt. Megértően bólogattak, mosollyal nyugtázták egymás szavait. Ekkor kemény feladatot adtam:

– Most mindenki mutasson rá arra a személyre, aki a csoportból a legellenszenvesebb neki! És fejtse is ki, miért érzi így!

Megfagyott a levegő, senki sem akart elkezdni ellenségeskedni. Már attól féltem, kudarcot vallunk, amikor Hans Klimmerhütberger váratlanul megszólalt:

– Der Obdachlose stinkt – mondta, én meg sebtében fordítottam: – A hajléktalan bűzlik.

Sanyi ezen nem bántódott meg, mert éppen szunyókált, viszont Anti, a rádiós csípőből visszalőtt:

– Nekem meg az bűzlik, hogy maga mitől olyan kőgazdag, Hans Klimmerklüngenbungen? Csak nincs valami kis dajcse stikli a dologban?

Hans Klimmerhütberger hálásan elmosolyodott.

– Köszönöm szépen! – mondta. – Ez egy nagy-szerű új szempont, amin keresztül új fényben látom a személyiségetem.

Ezután Ildikó, a hatgyerekes anyja is felbátorodott.

– Nekem Szonja nagyon ellenszenves, mert ahelyett, hogy gyereket szülne, konditerembe jár és a saját testét dédelgeti. Ez rettentő önző dolog, és nem szolgálja a hazát!

Szonja hálásan fogadta e szavakat, és rögtön viszonzta:

– Köszönöm, ez most baromi nagy segítség volt. Maga meg arra föl, hogy sok gyereke van, lomposan öltözik,

nem borotválja a lábát, sárga a foga, és amúgy is egy öntelt tehén!

Ildikó elpirult örömeiben, nem számított hirtelen ennyi segítségre. Istenem, milyen büszke voltam rájuk! Gyönyörűen megnyíltak, bátran kezdtek fröcsögni. Attila elárulta, hogy neheztel Hans Klimmerhütbergerre, mert a németek 1944-ben bevonultak Budapestre. Szonja közölte Antival, hogy egy szerencsétlen, humortalan pojácának tartja, és mindig kikapcsolja a rádiót, ha meghallja a hangját – mire Anti azzal vágott vissza, hogy nyilván csak azért beszél így, mert ő láthatóan nem akarja felszedni.

– Akkor se akarnám, hogy felszedj, ha egyedül kapá-lóznék az óceánban, te meg arra jönnél hajóval! – vágott vissza szellemesen Szonja. Ez a vicc Attilának nagyon tetszett, de nem mert nevetni, mert Ildikó szigorúan ránézett.

Csak Sanyi volt kicsit félszeg, ő senkit nem akart utálni. Megmondtam neki, hogy így nem leszünk jobban: ha nem hajlandó minimálisan gyűlölködni, akkor el kell küldenem. Erre azt mondta, hogy na jó, akkor engem utál, mert ezzel fenyegetem.

Mindenkivel nagyon elégedett voltam! Mondtam is nekik az ülés végén, hogy gratulálok, mert a mai napon öles lépést tettek egy rosszabb élet felé.

Kedves Olvasók, Önöket is arra biztatom, ha nem tudják magukat önerőből eléggé utálni, kérjenek segítséget, frusztrálják egymást bátran! Használják a Közösség erejét!

A terápia ősszel folytatódik.

Addig is kellemetlenül forró nyarat és sok sikertelenséget kíván:

Doktor Bori

Kedves Olvasó!

Kérem, írjon ímélt nekem! Panaszolja el, ha túl jó az élete! Ha boldog, ha rendben van minden! Segítsen rosszabb helyé tenni a világot! Előre is csalódottan várja leveleit a doktorbori@kepmas.hu címre:

Doktor Bori



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

AZ ÖLTÖZKÖDÉS BÁTORSÁGA

„Hány éves vagy?” „62–63? Nem tudom, nem nagyon számolom. 56-os vagyok.” „Az anyukám is 56-os!” „Nem mondd! Mindig meglepődök, amikor valakinek az anyukája lehetnék.” Süle Kati az érett korosztály hazai stílusikonja, divatiskolák és képzések oktatója, az internetes felületek lehetőségeit kihasználva pedig az utóbbi pár évben ismert influencerré is vált. Az általa képviselt öltözködési filozófiában fontos a környezettudatosság, a régi, minőségi darabok újragondolása. A magyar divatszakma ikonikus alakjával beszélgettünk pályája alakulásáról, női szerepekről, önismeretről, az öltözködés és a személyiség harmóniájától.

- ◆ „Olyan öt-hat évesen már nagy előszeretettel turkáltam az anyukám szekrényében, és hát teljesen el voltam ájulva a szép cipőktől és az anyagoktól. Amikor a szülők nem voltak otthon, a húgommal fel is próbáltunk sok mindent” – meséli Kati. „Nagymamám és anyukám is varrt. Tíz-tizenkét évesen én is odaültem a varrógéphez.” Közgazdász szülők gyermekeként ugyanakkor nem volt olyan egyértelmű a pályaválasztás, hiszen a művészeti képzések nem kecsegtettek jól fizető szakmával. A család ekkor Dániában élt, Kati ott kezdte meg tanulmányait művészettörténet és angol szakon, amit aztán itthon folytatott, és művészettörténészként diplomázott. „A kézművesség, a vágy, hogy valamit alkossak, ami én vagyok, 50 éves korom körül teljesedett ki igazán. Addig is készítettem magamnak ruhákat, akár szabásminta alapján, akár átalakítással. Mindig másképp néztem ki, mint az összes többi nő. Az esküvői ruhámat is én terveztem, varrónővel varrattam meg, de azt is átvartam, és az utolsó simításokat én csináltam, kézzel. Az egyéniség megmutatása a ruhán keresztül mindig fixa ideám volt. Mert a ruha az egyfajta művészet; beolvadás helyett meg kell mutatni a karakterünket a megjelenésünkön keresztül. De azt is megértem, hogy ez nem mindenkinek fontos. A beolvadás elleni harc nálam is akkor tetőződött, amikor eljutottam abba a korba, hogy már túl voltam az olyan női szerepeken, mint a gyerekeknvelés. Amikor a férfiak és a nők megváltoznak, és ezzel együtt alakulnak egymáshoz való viszonyaik. Ennek a pszichológiája is elkezdett érdekelni, hogy miért van így. Akkor jött az ötlet, hogy segíteni szeretnék más nőknek is.”



Kati nemcsak fiatalokat tanít, személyes tanácsadásra bárki jelentkezhethet nála, illetve egy komplex online tanfolyamot dolgozott ki arra, hogyan tárjuk fel a legbensőbb énünket, és közben azt az egyedi öltözködési karaktert, ami csak ránk jellemző. „A személyi stylist vonal akkor kezdődött, amikor Sopronba költöztem, és mivel nem volt munkám, az ottani közösségnek kezdtem az átalakított ruháimból kisebb divatbemutatókat szervezni.

Ez inspirációt adott a nőknek, hogy nézzem át a gardróbjukat, szelektáljunk, alakítsuk át, amit lehet, és varrónő segítségével elkezdtem a ruháikat újraéleszteni.

Akkor jöttem rá, hogy én ehhez értek, szeretem csinálni, és láttam, hogy a nőknek milyen jó érzés az, hogy nem kell mindent kidobni, hogy a jó minőségű ruhákat érdemes megőrizni és átalakítani.”

Kati a ruhatervezést ugyan nem tanulta, de másfél évet dolgozott a Katti Zoób Divatháznál, ahol belelátott a couture, a méretes szabóság és a varroda működésébe. „Az ott töltött időszak felbátorított, bár a Katti Zoób nekem nagyon klasszikus és konzervatív. Művészettörténészként sokkal jobban érdekelnek a kreatívabb, alternatívabb dizájnok, folyamatosan követem a nemzetközi trendeket, alkotásokat. Itthon, a divatiskolák munkáiban is még mindig azt látom, hogy bátortalanok vagyunk. A hétköznapiakra meg különösen igaz ez. A szocializmus nálunk annyira lebutította és szégyellnivaló dologgá tette az öltözködést, hogy ebből nagyon nehezen tudunk kikecmeregni. Majd jött egy új éra, a fast fashion. Mindenki egyformán öltözködik, a gyártás nagyon környezetszennyező, újabb és újabb termékekkel árasztanak el, folyamatos fogyasztásra ösztönözve, és a stílusról, a saját kreatív igényedről sehol egy szó sem esik.” Kati számára a személyi styling szolgáltatás ebben a légkörben egy olyan misszió, ahol nem új ruhák vásárlására ösztönöznek bennünket.

„Olyan kreatív workshopokat tervezek, ahova mindenki elhozhatja magával azokat a ruháit, amiket nem szeret hordani és azt gondolkodunk majd együtt újra. A minőségi anyagokat érdemes megtartani, és bármit teljesen át tudunk formálni az adott karakternek, a stílusnak megfelelően.”

Kati jelmondatai, hogy legyünk bátrak, vállaljuk fel önmagunkat, ami ugyanakkor egy életen át tartó folyamat is lehet. „Például az is egy stresszhelyzet tud lenni a gyerekeidnek, ha nagyon más vagy. Nehéz megtalálni az egyensúlyt a társadalomban, hogy csak pont annyira legyél más, hogy még felnezzenek rád, és ne az legyen, hogy »hú, de gáz az anyám.«”

Katinak két lánya és egy unokája van. „Határozott ízlése van mindkettőnek. A nagyobbik lányomat sokáig lehetett öltöztetni, de a kicsit már az óvodában sem. Odament a polchoz és levette magának, amit akart. Számomra ez egy felismerés és megerősítés volt, hogy ennyire különbözőek vagyunk. Engem az anyám diktatórikusan próbált öltöztetni. 18 éves koromban volt egy ütközési pont, amikor azt mondta, hogy most már fodrászhoz kell menni és frizurát kell csináltatni: daueroltatni kell a hajam. Én? Daueroltatni? Amikor ilyen egyenes? Akkor éreztem meg igazán, hogy ki kell állnom magamért, nem akarok átlag daeurolt hajjal szaladgálni az utcán, csak mert az a divat. Engem a divat addig érdekel, amíg azt le tudom magamra fordítani. De a korlátaimat nekem is át kellett lépnem. Egy komoly önismereti folyamat eredményeképpen jutottam el odáig, hogy ki merjek állni emberek elé beszélni, és így segíteni nekik.”

Kati 2008-ban indított először blogot, de az igazi nagy lökést két évvel később Simonovics Ildikó Street Fashion Budapest projektje adta. Ennek a közösségi portáljára töltött fel szetteket Kati is, amiből verseny lett, a verseny tíz legjobbjából – köztük Kati szettjeiből – pedig egy kiállítás és egy katalógus. „Ez indított el engem igazából azon az úton, hogy az érett korosztály stílusát dokumentáljuk. Bekerültem az öltözködéskultúrának egy olyan szintjére, ahol már jegyeztek, cikkeztek rólam. A legnagyobb öröm számomra az, hogy át tudom adni a szakma szeretetét. Ma már egyre több tanítványom akár a főállását is maga mögött hagyva járja az országot, és segít a nőknek.” ♦

A gyártás nagyon környezetszennyező, újabb és újabb termékekkel árasztanak el, folyamatos fogyasztásra ösztönözve, és a stílusról, a saját kreatív igényedről sehol egy szó sem esik.





SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS

MÁSFÉL MÁZSÁS, SZŐRÖS ÚJSZÜLÖTT

Fiatal voltam, kellett a pénz, így mentegetőzhetnék.
Csakhogy ez a fajta motiváció messzemenően hiányzott a kalandból.
Viszont igen szimpatikusnak és esztelennek tűnt az egész.

◆ Adott egy francia falu, ahol százan laknak, s amelyet még száz nyaralni érkező népesít be szünidőben. A település neve Villon, a neves költő gyámja itt szolgált papként. A jó (néha kevésbé jó) François is járt itt alighanem. Egy ott élő főiskolai tanár fejébe vette, hogy nemzetközi költőfesztivált rendez. Megkeresett párizsi kultúrintézeteket, és leakasztott egy venezuelai meg egy belga költőt, plusz engem. Honor nyema, de hoznak-visznek, etetnek-itatnak, szállásolnak, és lesz jó néhány fellépés. Plusz vonzerő, hogy Villon épp Champagne és Bourgogne határán terül el, vagyis folyékony inspiráció tekintetében bőségesen el van látva. A szervezők önkéntes fiatalok voltak, a szállásadók helybeliek.

Megnyertem magamnak WALTERt, a német szár-mazású, nyugalmazott kamionsofórt. Vagy ő nyert meg engem. Walter másfél mázsa volt, csupa szakáll, ujjatlan pólót és bermudagyót viselt, füléből diszkrét kereszt lógott. Kicsi házuk az ezermester Walter és könyvelésben megőszült, kerekded felesége keze nyomát viselte. Minden ragyogott a tisztaságtól, az antik konyhacsempétől a falon díszelgő régi, vörösréz edényekig. Walter rusztikusra flexelt gerendákból rózta össze a konyhapultot. A végében diszkrét muzsika

fogadta a belépőt, amely egy ódon rádió hangszórójából szivárgott. A furfangos Walter kicsi, modern lejátstót rejtett el a szépen rendbe hozott, muzeális készülék belsejében. Nem tudtam, miért mosogató-szer-ízű a steak, amivel kínáltak, amíg nem láttam, milyen csillogó hab marad az elmosott tányérok: attól ragyogtak úgy.

Rettentő szívélyesen fogadtak. Walter a feleségemet és gyermekeimet ábrázoló fotó kapcsán érdes humorral megjegyezte, ha nem az én asszonyom lenne, már rá is mászott volna ezerrel. Nevetgélve ütöttem el a jellegzetes garathangon odavetett bókot. Walter úgy beszélt, ahogy más krákok, Louis Armstronghoz méltó orgánumát szívrall és rummal köszörülte. Amikor elvitte misére, kamionsofőr haverom is felkereste a maga szentélyét, és úrvacsorát ivott egy közeli kocsmában.

A nyitófelfolvasáson a templomot hetven ember töltötte meg, ami alaphangon durvább, mintha Budapesten egymillió ember menne el irodalmat hallgatni. És aztán körbe roadshow-ztuk a környék közösségi házait, könyvtárait, és mindenhol összegyűlt ötven-hatvan ember a tiszteletünkre. Walter fuvarozott és kíséretet, nagyon büszke volt rá, hogy



saját költője van. Mondogatta nekem, hogy a többi fellépő a nyomomba sem érhet; és hiába magyaráztam, hogy ez azért igazából nem versenyfutás, mindenki más-hogy ír, így kerek a világ.

Eljött a következő nyár, és a szervezők újra írtak, nem volna-e kedvem megint kiutazni. Megtisztelő visszatapsolás, s amikor megérkeztem, kiderült, szállásom ugyanott lesz, mint előző évben. Keverni akarták a kártyát, hogy másik családot is megismerhessek, ám Walter ökölrel az asztalra csapott:

– Nem, János az ÉN költőm.

Az eltelt idő alatt váratlan események következtek be. Waltert egy szép napon hiába szólongatta felesége, hogy jöjjön ebédelni, márpedig ez nem vallott a fickóra. Az asszony belépett a műhely ajtaján, és kérdőre vonta férjét, aki dühös mozdulattal zavarta ki őt. Mint kiderült, épp bőszen barkácsolt, amikor pillangó telepedett a munkapadjára, ami annyira megindította szívét, hogy tollat, papírt ragadott, és rímekbe szedte, honnan jön, hová megy az a törékeny rovar, és mit keres a robusztus szerszámok között. Alkotói láz uralkodott el a kamionsofőrön, szinte üldözte az ihlet. Megverselte a községháza előtti talicskát, amelybe muskáltit ültettek, az ódon kapukat és a zöld mezőket,

bármit, ami meggondolatlanul a vadonatúj költő útjába került. A templomban én olvastam fel Walter egy-két szövegét, mondván, Villonban költő született, igen helyes baba. A művész úr sosem kereste a szavakat, ha valakit el kellett küldeni a búsba, de most egy oszlop mögött irult-pirult busa szakállával és másfél mázsájával: a világért meg nem szólalt volna.

A búcsúestén Walterék kertipartit rendeztek, nyílt tűzön hatalmas adag csirkecombot sütöttek az egyik szomszédnál. Utána felolvasás következett, majd beszélgetésbe keveredtem egy kedves finn hölgygel, aki atlétikus iramot diktált a poharazásban. Egy ratafia nevű becsapós italt, voltaképp szesszel felütött gyümölcslet kortyolgattunk. Későn értünk haza, kötömbként zuhantam ágyba. Pár óra alvás után indulunk, hogy a reggeli repülőt elérjem.

Mit nem adtam volna hajnalban a garázsban álló hűtőben alufóliába tekerve pihenő ropogós combokért, amelyeket a háziak a kutyáknak szántak! Ám francia módi szerint lekvárt kaptam, édes kalácsot, és a kedvemért még a vaját is kinn hagyták langyosodni. Az autó három és fél órán át suhant velem, gyomromban fel-alá forgott az édeskés reggeli, átkoztam a belém nevelt illedelmességet, és röpdőső csirkecombokkal álmodtam. ♦

DUNA ARÉNA – TÖBB MINT USZODA

Budapest északi kapujában, a Duna-parton áll az immár ikonikussá vált épület, a Duna Aréna. A rekordidő alatt felépült komplexum története az összefogásról, a tehetségről szól: a magyar mérnökök kreatívan és bravúrosan valósították meg feladataikat. Az uszodát számos biztonsági és sportbarát technológiai újdonsággal is felszerelték, így nem csoda, hogy a családok, a gyerekek és a versenyzők kedvencévé vált. Az Aréna egyben városformáló beruházás is, része egy nagyszabású város- és uszodafejlesztési programnak. Az angyalföldieket és a fővárosiakat szolgálja ennek kapcsán sok egyéb fejlesztés is: többek között árvízvédelmi gát, gyalogossétányok és kerékpárutak épültek.

- ◆ A háromszintes, összesen 25 000 m²-es alapépület versenycsarnokában van a tízpályás versenymedence és a műugrótorony, öt méter mély medencével. A két oldalon, szimmetrikusan elhelyezett lelátón 6000 néző tud helyet foglalni. Az alapépület bemelegítő csarnokában található egy szintén tízpályás bemelegítő medence, amelynek az alja részben megemelhető, így rövid idő alatt átalakítható akár egy méter mély gyermekmedencévé. Mellette egy 25 fő befogadására alkalmas pezsgőfürdő várja a pihenésre, lazításra vágyókat. Az alapépületben továbbá üzletek, fitnessközpont, professzionális edzőtermek, büfé, VIP-lelátó, konferencia- és rendezvényterem, médiastúdiók, irodák és tárgyalók találhatóak.

A Duna Aréna volt a 2017-es úszó-, műugró-, műúszó-, nyílt vízi úszó- és vízilabda-világbajnokság központi helyszíne. Budapestnek két év alatt kellett felépítenie egy olyan létesítményt, amelyre más házigazdának négy-öt év állt rendelkezésére. Nem véletlenül mondta Cornel Marculescu, a FINA igazgatója, hogy a vizes vb első világrekordja a szárazföldön született – utalva az építési idő rekordjára.



Duna Aréna

A versenyre épített ideiglenes lelátón 9000 néző foglaltatott helyet, így a vb alatt az épület teljes alapterülete 50 000 m², befogadóképessége 15 000 fő volt.

Az Aréna nemcsak a sportolóknak, hanem minden úszni vágyónak is épült.

„A vizes világbajnokságra épült ideiglenes lelátók visszabontása után, 2018 júliusában birtokba vehette a nagyközönség; a létesítmény otthona a kisiskolások, óvodások úszásoktatásának, illetve edzőbázisa a magyar korosztályos és felnőtt versenysportnak” – mondta Fürjes Balázs kormánybiztos.

Átadása óta a Duna Arénában további nagyszabású sportversenyeket rendeztek, helyszíne volt a 2017-es vízilabda Final Six-nek, majd egy évvel később a férfi

vízilabda-világliga nyolcas szuperdöntőjének. 2018 júliusában junior műúszó-világbajnokságot, 2018 októberében FINA rövidpályás úszó Világkupát rendeztek benne. Idén junior úszó-világbajnokság és a műúszó Világkupa-sorozat Szuperdöntője lesz itt, 2020 januárjában itt rendezik a vízilabda Európa-bajnokságot, májusban pedig az úszó-kontinensviadal helyszíne lesz. Budapest rendezzi a 2024-es rövidpályás vb-t, így hét éven belül immár másodszor láthatja vendégül a világ legjobb úszóit az Aréna.

A létesítmény multifunkcionalitását mutatja, hogy 2018 júniusában az Európai Úszósövetség (LEN) kongresszusának adott helyet, augusztusban pedig ifjúsági ökolívó-világbajnokságot rendeztek az épületben.

A Duna Arénában kidolgozták azt a technológiát, amelynek segítségével mindhárom medencét 24 órán belül le lehet fedni.



Duna Aréna



A felújított Dagály strand

Az épületben tehát a vizes sportok mellett nagyszabású szárazföldi sportrendezvényeket, de akár koncertet vagy kiállítást is lehet rendezni a jövőben.

Az épület nyugati oldalán található egy akadálymentesített lifttel ellátott panorámaterasz 38 és 44 m magasságban, ahonnan ellátni egészen Dobogókőig.

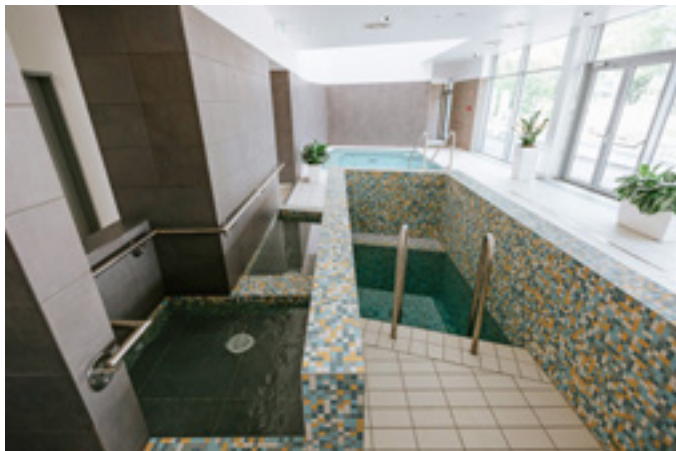
A hullámmó homlokzat már megjelenésében is utal az épület közvetlen kapcsolatára a Dunával. Folyton változó módon tükrözi a környezetét, napszaktól függően, a sávonként eltérő homlokzati lemezprofilozás miatt. Este díszvilágítás kelti életre a Duna Arénát a folyóparton. „Úgy gondoltuk, a Duna-partra nem városi, hanem természeti architektúrát kell létrehoznunk, olyat, amely képes reagálni a folyó hangulatára is. Ha napos az idő, akkor csillogó és vidám, ha borús és ködös, akkor az épület szinte „eltűnik” a folyóban, a Duna vízfelszínének folytatásává válik, párbeszédet teremt a környezetével” – mondta a homlokzat kialakításáról Ferencz Marcel, az épület tervezője.

2017 februárjában a 2020-as tokiói olimpia szervezői, miután alaposan körbejárták az épületet, kijelentették, hogy a Duna Arénát tekintik mintának az ötkarikás játékokra épülő uszodájukhoz. Az épület hasonló elismerést kapott 2018 januárjában a 2024-es párizsi olimpia szervezőbizottságától, akik a részletes tervezést és kivitelezést értékelve azt mondták, hogy a Duna Aréna ma a világ legjobb versenyuszodája, és a mintájára szeretnék felépíteni a párizsi olimpiai uszodát is.

A beruházás komplex városfejlesztési program része, amely Észak-Pest és Angyalföld gyarapodását is szolgálja. Az állam, a kerület és a főváros szoros és hatékony együttműködésének köszönhetően megújultak a környező utak, sor került a környezet rendezésére, gyalogossétány épült a Forgách utcai metrómegállótól az úszóaréniáig, valamint a Kossuth tér és a Dagály között, illetve fejlesztették, egyszerűsítették a tömegközlekedést. A területen elkészített új gát egy kilométer hosszan védi Angyalföldet az árvizektől, megoldva ezzel az egy évtizede húzóóda problémát.

BUDAPEST EGYIK ÉKKÖVE A FELÚJÍTOTT DAGÁLY STRAND

A fővárosiak kedvenc strandja a megnyitása óta eltelt csaknem 70 évben nem esett át komolyabb felújításon, ezért a magyar Kormány 2016-ban úgy döntött, hogy renoválja és modernizálja a strandfürdőt.



A felújított Dagály strand



Duna Aréna

Az új 50 méteres medence az átépítés után mélyebb lett és közelebb került a Dunához, így úszás közben egyedülálló panorámában gyönyörködhetnek a fürdőzők.

Elbontották a régi, megsüllyedt 25 méteres medencét, és újat építettek a helyére. Megújult az ikonikus főépület, az irodák helyére wellness gyógyászati épület került, amelyben finn-, gőz- és infrasauna, tepidárium és masszázs kínál felfrissülést a látogatóknak. A gyógyulni vágyók pedig nagyfrekvenciás kezeléseket, különböző kádfürdőket, magneto- és elektroterápiát, illetve gyógy-masszázszt is igénybe vehetnek.

A belső terek és helyiségek is megújultak. Kicserélték az összes vizesblokkot, minden eddiginél több öltöző, akadálymentesített és családi WC, zuhanyzó és kézmosó áll a látogatók rendelkezésre. Új liftek biztosítják

a különböző területek akadálymentes megközelíthetőségét is. Az épületben létesült egy új konyha is a hozzá kapcsolódó belső és külső fogyasztóterrel, az 50 méteres medence közelében pedig egyedi kialakítású büfék kaptak helyet.

Az alkotók arra is gondoltak, hogy a Dagályt a nyári időszak után se kelljen nélkülözniük a látogatóknak, ezért megépült a főépület és az 50 méteres medence közötti sátorfolyosó is, jelentősen kitolva ezzel azt az időszakot, amikor igénybe lehet venni a strand szolgáltatásait. Kiépítették a wi-fi hálózatot, illetve felújították a Béke ivókutát is.

A kivitelezők a környezetet is fejlesztették, a többhektáros területen csaknem 200 darab fát, több ezer cserjét, egynyári növényt és kúszónövényt ültettek el, jelentősen növelve a strand zöldfelületét.

A felújított strandot 2018 augusztusában vehették birtokba a fővárosiak, azóta a Dagály a Duna Arénával együtt a pesti oldal legnagyobb, összesen kilenc hektár területű vizes élményközpontjaként, kiemelkedő színvonalú gyógy- és vizes komplexumával várja a családokat, régi és új rajongóit, az úszásoktatásban részt vevő tanulókat, a verseny- és hobbisportok szereplőit. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK



A MAGNÉZIUM AZ ÚJ CSODASZER?

Vitaminok, étrend-kiegészítők szedésekor gyakran keverjük a szezont a fazonnal, és azt gondoljuk, hogy aminek a hiánya súlyos problémákat okoz, az pluszban szedve gyógyít is hasonló betegségeket. A pirulák bekapkodása előtt érdemes végiggondolni az ok és okozat kérdéskörét. Jó példa erre a magnézium.

- ◆ A magnézium az új C-vitamin, rengeteg dologra szedjük. Fáradtságra, izomgörcsre, szív- és érrendszeri problémák megelőzésére. Viszont míg utóbbinak alapja is van, addig az előbbieknél két dolgot erősen összerosunk. Az egyik az, hogy ásványi anyagként valóban fontos szerepet tölt be a szervezetben, szükség van rá egyebek mellett az enzimek működéséhez, az agyagcseréhez, kiemelt szerepe van az ideg- és izommunkában, az ingerlékenység szabályozásában is. Hiánya fokozott ideg- és izomeredetű ingerlékenységhez, idegességhez, alvászavarokhoz vezethet. A másik dolog pedig az – és ez a téves feltételezés –, hogy a magnézium szedése csökkenti a fáradtságot, enyhíti a stresszt, megszünteti az izomgörcsöt. „Ilyen esetekben a magnéziumnak gyakorlatilag placebo hatása van, szedése tényleges javulást nem eredményez. Pozitív hatást csak a sportolók remélhetnek tőle, de csak azért, mert náluk a fokozott izzadás ionvesztéssel jár. Tehát ilyenkor nemcsak magnéziumvesztésről van szó, hanem összetett sóhiányról” – mondja **dr. Kerecsi Réka**. A gyógyszerész hozzáteszi, hogy emiatt nekik sem magnéziumpótlást javasolnak, hanem inkább ionokat pótló izotóniás italokat. Összetett sóhiány a sportolók mellett fogyókúrázóknál és vízajtót szedőknél is kialakulhat, ilyen esetben szintén segíthetnek a magnéziumot is tartalmazó sópótlók. Viszont izotóniás italokat csak sportolás közben és közvetlenül utána érdemes fogyasztani, egy éjszakai lábgörcs esetén nem jelentenek segítséget.



Mg

KÁOSZ A FEJEKBEN

Kerezi Réka a fiatal gyógyszerészeknek kiírt Rozsnyay Mátyás Emlékversenyre készülve vette górcső alá a magnézium vélt és valós hatásait, majd ezt összevetette azzal is, hogy az emberek mire szedik az ilyen készítményeket. Felméréséből kiderült, hogy hiába vannak a magnéziumnak igazolt és csak feltételezett hatásai, az emberek az alapján alkotnak róla véleményt, amit a reklámokban látnak. A legtöbben – a válaszadók 70-80 százaléka – például izomgörcsök, idegesség és ingerlékenység miatt vásárolják ezt az ásványi anyagot. Pedig az, hogy a magnéziumhiánynak tünete például a fáradtság és az ingerlékenység, nem jelenti azt, hogy szedése kompenzálni tud át nem aludt éjszakákat vagy egy-egy stresszes élethelyzetet. Az emberek valamiért mégis ezt gondolják. Szintén meglepő, de a magnéziumot arányaiban kevesen szedik arra, amire tényleg jó: szív és érrendszeri problémák megelőzésére, a kezelés kiegészítésére. Pedig az igazolt, hogy magas vérnyomásnál, érrelmeszesedésnél, szívritmuszavaroknál, szívelégtelenségnél, infarktusnál, stroke-nál védő hatása van, így ilyenkor ajánlott többet bevinni belőle az amúgy javasolt napi 300-400 milligrammnál. Magnézium szedése metabolikus szindrómában szenvedőknél is hasznos, mert náluk jellemzően alacsony a magnéziumszintek, állapotuk pedig pótlásával javítható. Ez nemcsak a szív- és érrendszere gyakorolt kedvező hatással magyarázható, hanem azzal is, hogy ez az ásványi anyag javítja az inzulinra való érzékenységet, ami ennél a betegségnél kulcskérdés. Vércukorértéket javító hatása miatt hasznos cukorbetegeknek is. Jó hatása van a magnéziumnak a migrénre, amelynek gyakoriságát, időtartamát és intenzitását egyaránt csökkenti, mellette pedig enyhíti az aurával járó akut migrén panaszait is.

HA AZ ÉTREND RETTENETES

Míg bizonyos betegségeknél szükség lehet rá, egészséges embereknek azért is fölösleges plusz magnéziumot szedniük, mert hiánya csak akkor alakul ki, ha valaki komoly táplálkozási hibákat vét. Például alig fogyaszt zöldségeket és hüvelyeseket, olajos magvakat. Vagy ha rengeteg olyan ételt eszik, amely dús kál fehérjékben és zsírokban. Esetleg sok olyan szénsavas üdítőt iszik, amely foszfor-savban gazdag. Ezek ugyanis rontják a magnézium felszívódását. Viszont komoly étrendi hibák nélkül a normál magnéziumbevitel könnyen megoldható a táplálékkal, hiány még esetleg akkor alakulhat ki, ha valakinek veleszületett felszívódási zavara és anyagcsere-betegsége van, vagy olyan gyógyszerek szed – például egyes vízajtókat és antibiotikumokat –, amelyek fokozzák a magnézium ürítését. Ilyenkor szintén indokolt lehet a pluszbevitel, de csak az orvossal egyeztetve. ♦

NEM MINDIG ÁRTALMATLAN

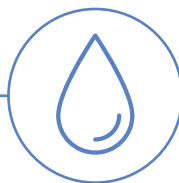
A magnézium szedését azért is kell átgondolni, mert míg túlzott bevitele egészséges embereknél gondot nem igazán okozhat, addig vannak olyan helyzetek, amelyeknél ez problémához vezethet. Ráadásul ezzel sokan nincsenek is tisztában. Például azok a Parkinson-kóros betegek, akik egy bizonyos típusú gyógyszert szednek, nem használhatnak B6-vitaminnal kombinált magnéziumkészítményeket. Ilyenkor a B6-vitamin az, ami csökkenti a gyógyszer hatását. Az antibiotikumok, csontritkulásra és gyomorsavtúltengésre szedett gyógyszerek között is vannak olyanok, amelyek nem szedhetők együtt magnéziummal.

Tévedés, hogy a magnézium szedése csökkenti a fáradtságot, enyhíti a stresszt, megszünteti az izomgörcsöt.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ



TÖBB MINT IZZASZTÓ

Sportolni kánikulában is lehet, de a módját tudni kell. Mik azok az apró, ám fontos dolgok, amikre érdemes figyelni, és mi jelenthet tényleges veszélyt a nagy melegben?

- ◆ Melegben mindig nagyobb megterhelés a sportolás, még a gyakorlottabbak is hajlamosak ilyenkor termekben maradni, nem kimenni a szabadba. Persze a kánikula nem zárja ki a szabad ég alatti mozgást, de a jó időzítésre és néhány apróságra nem árt figyelni. Futók körében például viszonylag új praktika, hogy vízesen veszik fel az amúgy hűvösebb időben használatos karmelegítőt, sőt, jégkockákat tesznek alá, hogy hűtsék magukat. „Általában az érrendszeren keresztül hűtünk, ez a megoldás is ezt a célt szolgálja: a karra húzott eszköz a keringő vért hűti, azzal együtt pedig az egész szervezetet” – mondja **dr. Szirmák Eszter** kardiológus főorvos.

A meleg a szervezetre több irányból is hatást gyakorol. Egyrészt emelkedik miatta a pulzusszám, az erek kitágulása miatt pedig csökken a vérnyomás. Ez az oka annak, hogy sok olyan magas vérnyomásos beteg van, akinek kánikulában vissza kell venni a gyógyszeradagját, mert ilyenkor nekik is lejjebb megy a vérnyomásuk. Viszont a mozgásra figyelniük kell, mert alaptól is kórosan reagálhatnak egy megterhelő helyzetre. Például a gyorsabban felmenő vérnyomás gyorsabban is eshet, könnyen a megszokott érték alá csökken, ami ájulással is járhat. Az egészséges fiataloknál ilyen jellegű veszélyek nincsenek, de arra nekik is ügyelniük kell, hogy tűző napon ne fussanak.

PULZUS MINDENKELŐTT

„A déli órákban nem tanácsos sportolni, és figyelni kell a pulzust is, azt fontos megfelelő szinten tartani. Ezt az jelzi, hogy az érintettek futás közben még tudnak beszélni. Az ehhez szükséges levegő hiánya a hobbiszinten sportolóknál mindig mutatja a túlterhelést, ilyen esetekben lassítani kell. A pulzus monitorozása érdekében érdemes aktivitásmérőt is viselni, az folyamatosan mutatja a szívfrekvencia értékét” – emeli ki Szirmák Eszter. Általánosságban azt szokták mondani,

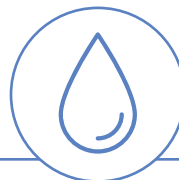




hogy a terheléskor elfogadható munkapulzust meleg időben úgy lehet meghatározni, hogy 220 mínusz az életkor, mínusz 15-20 százalék. Ez alapján egy 38 éves ember esetében 145-155 a még elfogadható munkapulzus-érték. Persze rövidebb időre lehet fölé is menni, de hosszabb távon ez nem szerencsés. Természetesen a sprintsportokra ez nem vonatkozik, de magasabb pulzus csak edzett sportolóknak ajánlott. Ezek az értékek azokra sem vonatkoznak, akiknek valamilyen krónikus betegsége van. Nekik különösen óvatosan kell melegben mozogniuk. Jó példa erre a koszorúér-betegség, amelynél a meleg szintén megterhelő, és mivel ilyenkor a pulzus is emelkedik, különösen ügyelni kell az értékre. Annak, aki szív- és érrendszeri betegségére béta-blokkolót is szed, kardiológusától kell megkérdeznie, hogy sportoláskor milyen szívfrekvencia engedhető meg. Ennek oka, hogy ezek a gyógyszerek visszafogják a pulzust, így a betegeknek már akkor felléphetnek keringési problémák, ha értéke arra a szintre emelkedik, amit az egészséges embereknél terheléskor még normálisnak tartanak.

ÉSSZEL KEZDENI

Aki korábban nem futott rendszeresen, az ne is a nyári szabadság alatt kezdjen bele, pláne ne a kánikulában. Kocogni még a gyakorlottabb futóknak is csak a kora reggeli órákban, hat-hét, maximum nyolc óra tájban ajánlott, illetve a késő esti órákban. Az évés utáni sportolás a szervezetet pluszban is terheli, ezért edzés előtt csak könnyebb étkezések javasoltak. A legszerencsésebbek a mediterrán fogások, zöldségek és gyümölcsök. Kevés szénhidrát megengedett, de a zsíros, olajos ételek nem javasoltak az edzés előtti órákban. A legjobb, ha az érintettek étkezés után két órát várnak a sportolással. Ha hamarabb indulnak, akkor inkább az ételek feldolgozását végző gyomor- és bélrendszerhez megy a vér, kevesebb jut a szívhez, az agyhoz és az izmokhoz. Persze ez évszaktól független arany szabály: ha azt akarjuk, hogy jó vérellátása legyen ezeknek a szerveknek, figyelni kell arra, hogy a gyomor le legyen tele.



GYENGÉBBEK A GYEREKEK

A gyerekekre nyári sportolásnál még inkább figyelni kell, ők ugyanis sokkal könnyebben kiszáradnak, mint a felnőttek. A kicsik a családi kerékpártúrákon is jóval hamarabb kifáradhatnak és napszúrás kaphatnak, korábban leégheet a bőrük. Nagyobb veszélynek vannak kitéve azok is, akiknek vékony a testalkatuk, ők szintén könnyebben kiszáradhatnak, mint a robusztusabb személyek. Kismamáknak kánikulában egyáltalán nem tanácsos sportolni, nekik inkább a hűvösebb helyiségekben való torna, illetve a kora reggeli vagy késő esti séta javasolható.

KÉZBEN A KULACS

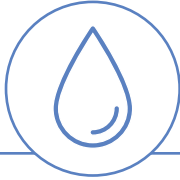
Melegben a megfelelő folyadékbevitelre is ügyelni kell, az erekben keringő vér mennyisége ilyenkor sem csökkenhet. Ez viszont a fokozott izzadás miatt könnyebben megtörténik, mint hidegebb időben. Néhány kilométeres kocogásra persze nem kell hatalmas kulaccsal indulni, de hosszabb távokra mindenképp. Például míg egy 5 kilométeres körnél elég, ha előtte és utána iszunk, fölötte már ez könnyen kevésnek bizonyulhat. Ráadásul, ha nagyon izzadunk, nemcsak a vizet kell pótolni, hanem a sókat is. „Erre szolgálnak az izotóniás italok, amelyek a verejtékkel elvesztett ionokat is pótolják. Persze nem kell állandóan ilyeneket inni, de az nem szerencsés, ha valaki folyamatos, hosszú ideig tartó izzadás közben csak a vizet pótolja. Ilyenkor az érintett kvázi vízmérgezést kap, kimosódnak szervezetéből az ionok, ami szívritmuszavarokhoz vezethet” – hangsúlyozza a kardiológus. A megfelelő folyadékpótlásra

nemcsak futás közben kell figyelni, hanem kerékpározásnál is: kulacs nélkül bringára sem szabad pattanni. Aki napsütésben indul hosszabb kerékpártúrára, annak az izotóniás oldatokról sem szabad megfeledkeznie. Nemcsak a sók, de a cukor pótlása is fontos. Erre a célra kiváló a szőlőcukor, ami nagy segítséget jelent akkor, ha valaki gyengülni, izzadni, szédülni kezd. Utóbbi panaszok arra utalnak, hogy a vércukorszint nem megfelelő, a szervezet a máj glikogéntartalmát már elhasználta.

TÖBBFUNKCIÓS SAPKA

Sportolás közben hasznos a sapka is, amit nemcsak akkor kell viselni, ha a szervezet érzi a meleget, hanem gyakorlatilag állandóan. Egyrészt árnyékol, így védelmet jelent a napsugarak és a melegedés ellen, ha pedig napellenzője is van, akkor a szemet is védi az ártó UV-sugartól. Ezt





LECSAP A MELEG

Melegben a szervezet eleve kimerültebb, ilyenkor sportolás nélkül is fáradékonyabbnak érzik magukat az emberek, nehezebben mozdulnak. A teljesítmény eleve gyengébb, mint hidegebb időben, így nem szabad ugyanazokat az eredményeket várni. Abban a pillanatban meg kell állni, hogy enyhe hányinger vagy szédülés, túlzott fáradtság jelentkezik. Ezek mind azt jelzik, hogy a sport a kelleténél jobban megterheli a szervezetet.

a kiegészítőt úszáskor sem kellene levenni, pláne nem tengerben, ahol a hűs szellők végképp fedtethetik a kánikulát. „Úszás közben testünket a víz hűti, de a fejünket nem, így nagyon könnyen napszúrást kaphatunk. Erre olyan kellemetlen tünetek utalnak, mint a hányinger és a hányás, a szédülés és a fejfájás. Súlyosabb esetben egyéb neurológiai panaszok is jelentkezhetnek” – mondja Szirmák Eszter.

A sapkát tanácsos vizezni, hogy a hűtést az is fokozza. Ezen túlmenően gondoskodni kell a fényvédelemről is, hiszen úszás közben a bőr védtelen. Hasonló a helyzet a többi vízi sporttal, például a kajakozással is, amelynél a fényvédelem szintén kulcskérdés. Futás közben szerencsésebb eleve kerülni a fedetlen felsőtesttel való sportolást, célszerű inkább olyan légáteresztő, szellős öltözetet viselni, ami a napsugaraktól is véd. Nem mindegy az sem, hogy milyen a ruha színe: míg a sötét árnyalatok elnyelik a napsugarakat, és így még jobban melegítenek, addig a világos színek visszaverik azokat. Aki mindenképpen fedetlen bőrrel akar sportolni, annak a folyamatos fényvédelemről semmiképp nem szabad megfeledkeznie: a kenetet ismételtetni is kell, hiszen az izzadással a fényvédő is könnyen távozik. Mivel a napsugárzás a szemnek is árt, gondoskodni kell annak védelméről is. Már vannak olyan műkönyvek, amelyek segítenek kivédeni a káros UV-B sugarakat, de teljes biztonságot csak a napszemüvegek jelentenek. ♦

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: HALÁSZ-KASTÉLY, KÁPOLNÁSNYÉK

2475, Deák Ferenc u. 10.



BLABLABLA – A KAPCSOLAT MEGSZAKADT

Pörgetjük az oldalakat, csetelünk, posztolunk, lájkolunk, folyamatosan kommunikálunk és kapcsolatban vagyunk. Legalábbis online. És közben mi történik a kinti, fizikai világban és az emberben legbelül? Van kapcsolat?

Szakértő vendégeink
Kozma-Vízkeleti Dániel szakpszichológus, valamint
Csáky-Pallavicini Zsófia klinikai szakpszichológus és családterapeuta

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője vezeti.

A beszélgetés előtt a **Székesfehérvári Balett Színház** **BLA-BLA-BLA...** című előadást láthatják (15 perc).

A produkció humorba csomagolt, elgondolkodtató táncmű kommunikációs kapcsolatainkról.

Koreográfus: Egerházi Attila

Zene: W.A.Mozart, J.C.Bach, F.Chopin

Táncolják: Cristina Porres Mormeneo, Dusana Heráková, Liskai Zsófia, Fernando Gabriel Luis Luis

Időpont:

2019.
08.23.
PÉNTEK

20 ÓRA



AZ ESEMÉNYRE JEGYEK A JEGY.HU OLDALÁN ÉS
A HELYSZÍNEEN ELŐZETESEN IS MEGVÁLTHATÓK.
A BELÉPÉS, MELYHEZ EGY KÉPMÁS MAGAZIN IS
TARTOZIK: 2000 FT

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: +(21) 292-0471; +36-1 365-14-14
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

A korábbi Képmás-estekről YouTube csatornánkon
összefoglalókat láthat: youtube.com/kepmas-magazin

RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN nőknek és férfiaknak

HALÁSZ
KASTÉLY
KÁPOLNÁSNYÉK

Média a
Családért
Alapítvány





SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

MERRE ZÚGNAK FAZEKAI TISZÁNAK, DUNÁNAK

A magyar vidéki konyha az utóbbi évek javulásának köszönhetően már nem a kádárista menzát jelenti, hanem a minőséget. Sorra nyílnak az olyan éttermek, amelyek a helyi termelőkre támaszkodva, a régió jellegzetességeit helyezik előtérbe. Ennek köszönhetően kezdjük felfedezni az ismeretlen hazait, azt, hogy a magyar konyhának számos arca van. Nézzük meg, mit tud például a két legnagyobb folyónk vidéke!

◆ Míg első szakácskönyveink a főúri lakomák varázslatos világába repítenek vissza, a későbbiek pedig a nagypolgári háztartások, a német-francia divat szerint készült sokfogásos ebédeket mutatják be, a századfordulós könyvekből már az is kiderül, mi a „nagymamás” konyha titka. Ezek a receptek ugyanis pontosan annak a békebeli gasztronómiai hagyománynak a lenyomatai, amely után ma nosztalgikus vágyódással szokás sóhajtani.

HALÁSZLÉ, PÖRKÖLT, TARHONYA

Doletskó Teréz főztje nem hiányozhatott egykor a szegedi lakodalmakról, ünnepi eseményekről – Ferenc József szegedi látogatásakor még az udvari konyhán is segédkezett. A piaristáknak is dolgozó főzőnő harminc év tapasztalatait gyűjtötte össze 1876-ban kiadott művében. A *Szegedi szakácskönyv* óriási siker lett: szerzőjének neve Rézi néni formában intézményesült, könyve alapmű volt még az 1920-as években is. Megtanulhatjuk belőle a magyar konyha olyan nagy öregjeit, mint a szegedi tarhonyát, a halászlét, a pusztaörköltet, a kukoricagancát, a töpörtyús pogácsát, a komlós házikenyeret, és elleshetjük, hogyan kell jól készíteni a tejfőlös lepényt, a pacalt vagy a rostélyost. Minden benne van, ami a konyhai alapműveltség része, mert Rézi néni régiója adja a leginkább magyaroknak tartott fogások javát. Hiszen erről a vidékről

a közvélemény mindig is azt tartotta, hogy valóban magyar kultúrájú, valóban őrzi az ősök hagyományát – szemben például a polgárosodott, németes Dunántúllal vagy a fővárossal. Persze a valóság ennél árnyaltabb, Rézi néni is remekül kombinálja könyvében a házias ételleket a polgári konyha eleganciájával. Az előbb felsoroltak mellett ugyanis fácánpástétomot, gesztenyelevest, endíviasalátát és különféle fagyaltokat is tanulhatunk tőle. És ugyan sok pirospaprikás receptet közöl, azért akad a könyvben kakukkfüves-citromos raguban főtt marha vagy sáfrányos, karalábés bárány is. Bár a könyv egyik erőssége a halas fejezet, ezúttal egy levesreceptet ajánlok belőle, mert Rézi néni szerint „gyakran a levesről ítélik meg az egész ebédet, ezért kiváló figyelmet érdemelnek”. A kenyérleveshez zsíron vöröshagymát pirítunk, majd rádobjuk a felkockázott, jóféle kenyeret. Ha színt kapott, felöntjük alaplével (ha hétvégén húslevest főztünk, ez lehet a hétfői ebéd), karikára vágott kolbászt adunk hozzá, borssal és szerecsendió-virággal ízesítjük, tálaláskor pedig minden személyre egy tojást ütünk bele.

RÁKLEVES, KRUMPLIS TÉSZTA, DÖDÖLLE

Alighogy kinyitjuk Alsószopori Nagy Ferencné 1906-ban kiadott *Dunántúli szakácskönyvét*, máris egy érdekes képre bukkanunk: Magyarország gasztronómiai térképére.





Helyet kapott itt a kassai sonka (amit ma már nem ismerünk, noha Krúdy szerint nagyobb nevezetessége a városnak, mint a dóm), a zalai rák, a dalmáciai narancs, az alföldi marha, a délvidéki teknős, a kárpátaljai nyúl vagy például a székely gyümölcsecet. Ha tovább lapozunk, számos praktikát tanulhatunk – kezdve a terítéstől a kamra berendezésén át a különféle háztartási tudnivalókig. És persze ott van a régi szakácskönyvekből kihagyhatatlan fejezet: a menüsor. Nézzünk példákat hétvégi ételekre! Szombaton ebédre paradicsomleves, fehérpápfőzelék sertéskarajjal, végül párolt gyümölcs kerülhetett az asztalra. Vacsorára pedig tojásrántotta ecetes uborkával és körözött. Vasárnap karfiollevés (nem húsleves!), fácán vagy egyéb szárnyas sült, párolt rizzzel és vegyes salátával, desszertként pedig citromfelfújt. Vacsorára a hús hidegen és gesztenyés kifli. Ami pedig a könyv gerincét adó recepteket illeti, természetesen itt is megtaláljuk azokat a fogásokat, amelyeket illik ismernie egy magyar háziasszonynak. Pacal, krumplis tészta, túrógombóc, dödölle, szalagos fánk, házi kenyér, lekvárok... Ám ezek mellett koktélokról (a sherry cobblerrel ráadásul szalmaszál-szívószállal javasolja a könyv, ami ma,

a környezetvédelem jegyében ismét divatba jöhet), tengeri halakról is olvashatunk. Ízelítőként a hangzatos nevű „gentry pecsenyét” ajánlom. A recept – az étel nevéhez híven – így indul: „többféle húsból készül”. Egész pontosan marhából, borjúból, ürüből vagy sertésből kell venni fél kg-os szeleteket. Ezeket sózzuk, kicsit klopfoljuk, majd tegyük őket egymás fölé. Tekerjük össze, kössük át vastag zsineggel és ecetes-vizes vízben, zöldségekkel főzzük puhává. A zöldséget aztán kisedjük, kicsit megpirítjuk serpenyőben, szardellával, vajjal, mustárral keverjük, megszórujuk egy kevés cukorral, hogy karamellizálódjon, végül tejjel felöntjük. Az így készült zöldséges raguval, rizzzel és sült krumplival tálaljuk a húst. ♦

**Minden benne van, ami a konyhai
alpműveltség része, mert Rézi néni
régioja adja a leginkább magyarnak
tartott fogások javát.**



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1

SZALMAPAPÍR

A búzaszalma a gabona betakarítása után megmaradó szármaradvány. Ez a hagyományos gazdálkodásban teljes egészében a nagytestű háziállatok, így például a szarvasmarhák alá került istállóalombként, és azok ürülékével elsőrangú trágyát képezett. Kedvezőtlen években a szalma egy része szükségtakarvánnyként is szolgált. A mai nagyüzemi gazdálkodásban azonban inkább csak gondot jelent nagy tömege, a fele hulladékként a szemétkerébe kerül. Így kapóra jön, ha ennek egy része mezőgazdaságon kívüli célokra hasznosul. Ez pedig a papíralapanyagként való hasznosítás. A búzából előállított papírtermékek minősége felveszi a versenyt a friss fapépből készültével.



A világ egyik legnagyobb higiéniai papírtermékek gyártó cége, az Essity most olyan, papírféléket előállító technológia alkalmazásáról írt alá szerződést, ami lehetővé teszi a búzaszalmának e célból való tömeges alkalmazását. A módszer ráadásul lényegesen kevesebb víz és energia felhasználását igényli, amellett, hogy eddig

veszendőbe ment hulladékanyagot használ. Ráadásul a gyártás mellékterméke is hasznosítható, műtrágyaként, vagy helyettesítheti szintetikus termékekben a kőolaj-származékokat.

A fejlesztésre az Essity 400 millió svéd koronát, azaz 12 milliárd forintot szán, és mannheimi gyárában már 2020 második felétől készülni fognak a búzaszalmából előállított, kiváló minőségű lakossági és ipari higiéniai papírtermékek.

2

VILLANYJÁRMŰVEK BÉCSBEN

Az osztrák főváros előretör az elektromos meghajtású járművek alkalmazásában: üzembe helyezték az első ilyen üzemű kukásautót. A nagyobb gépeknél használatos 400 V-os csatlakozóval feltölthető jármű egy feltöltéssel 100 kilométer megtételére képes, azaz a járműpark bármely garázsban feltölthető, külön töltőállomást nem igényel. A cél persze az, hogy a teljes járműparkot átalakítsák, ezért az első évben a Bécsi Műszaki Egyetem kutatói figyelemmel kísérik a kukásautó működését.



Önjáró elektromos buszokat is kipróbálnak Bécsben, miután azok egyéves üzemtesztelése lezárult. A tizenegy személy szállítására alkalmas járműveket ingyen próbálhatják ki a bécsiek a város újonnan épülő városrészében, Aspernbén. A tizenegy személyből tíz utas, a tizenegyedik pedig az operátor, aki kezdetben ügyel a helyes működésre – vagyis a járművek lényegében sofőr nélküliek. Két kilométer hosszon tíz megálló lesz, és a buszok maximum 20 km/óra sebességgel közlekednek.

3

A VILLÁMÁRVIZEK ÉS AZ EMBER FELELŐSÉGE

A szeszélyesebbé váló időjárás valóban egyre több problémát okoz: villámárvizeket, felhőszakadásokat aszályos periódusok követhetnek. Pálvölgyi Tamás, a BME Környezetgazdasági Tanszékének docense szerint azonban mindezek negatív hatásait saját megváltozott hozzáállásunk is fokozza. Így évtizedekkel ezelőtt az emberek még tudták, hogy vízvezető árkokra szükség van, és azokat folyamatosan karban is tartották saját portájuk előtt. Ma nemegyszer betemetik ezeket az árkokat, hogy kocsival könnyebben be tudjanak állni. Ma a vízvezető árkok karbantartását az önkormányzatoktól várják, ahol viszont nincs meg az ehhez szükséges munkaerő. A túl sok betonfelület ugyancsak gátolja a leesett csapadékvíz eltűnését, hiszen a víz így nem tud a talajba szivárogni.

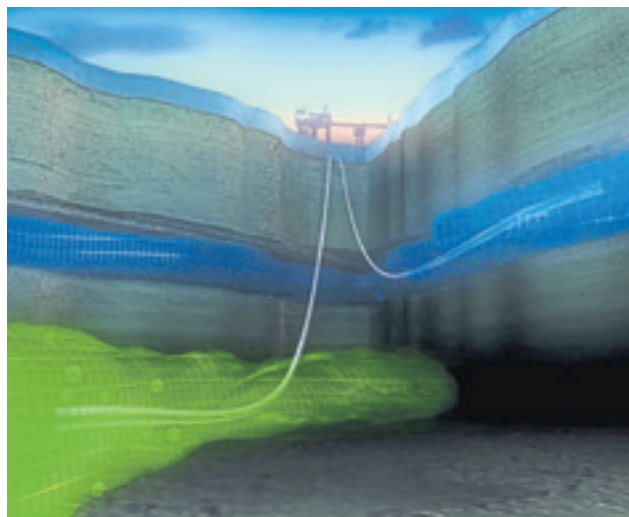


Ugyanakkor a víz elvezetése sem maradéktalanul jó, hiszen a csapadéknak víztározókban lenne a helye, hogy azokból aszályos időkben locsolni lehessen. Ugyanezért hasznosak lennének az új lakóházak mellé megépített ciszternák is.

4

TENGERFENÉKBE A SZÉN-DIOXIDOT

A klímaváltozásért köztudottan a szén-dioxidot teszik felelőssé, ezért a tudósok már régóta törik a fejüket azon, miként lehetne megszabadulni ettől az üvegházhatást keltő gáztól. Lehetne például az erőművek által kibocsátott nem kevés szén-dioxidot a tengerfenékre elszállítani. Nem mindegy azonban, hogy ez hol történik, mert például a kőolaj- és földgázkitermelés fúrólukáival sűrűn perforált részekben a gáz visszaszökhet. Az Északi-tengernek azonban vannak olyan részei, ahol ez a veszély kevésbé áll fenn. Skócia északi és Norvégia déli csücske között 82 méter mélységben búvárbottal mérték a visszaszivárgó szén-dioxidot, és úgy találták, hogy a szén-dioxid-buborékok a tengerfenék felett 2 méterrel feloldódhatnak a vízben, és így nem jutnak vissza a légkörbe. Az ezáltal savasabbá váló tengervíz károsíthatná a tengeri élőlényeket, de a mérések szerint azt az áramlatok gyorsan szétoszlatják. ♦





SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

ADA LOVELACE ÉS AZ ÖSSZÁMÍTÓGÉP

Ada Lovelace története általában a számítógép őstörténete kapcsán kerül elő. Lord Byron lányának apjához hasonló fékezhetetlen személyisége és erkölcsileg vitatható magánélete nagy tehetséggel párosult egy olyan korban, amelyben a nyugati világ a tudomány fejlődésének lázában égett.

◆ Amikor 1874-ben megjelent Jules Verne „Rejtelmes sziget” című regénye, olvasóinak alapélménye volt, hogy az emberi találékonyság és az összefogás csodákra képes. A regény főszereplője, Cyrus Smith szinte csodalény: mérnök, feltaláló, polihisztor, akinek a számára nem létezik lehetetlen. Kis csapatával egy lakatlan szigetre kerül, de egy év múlva már vasat öntenek, búzát aratnak, liftet építenek, nem sokkal később pedig távirót is szerkesztenek. Két év alatt létrehozzák a 19. századi civilizáció teljes komfortját, amit csak egy vulkán kitörése és a sziget megsemmisülése tud elpusztítani.

Ez a felfogás vezette már a század első felének tudósait is, amikor azon kezdtek dolgozni, hogy gépesítsék az alapvető matematikai műveleteket. Olyan szerkezetet akartak létrehozni, amelyik gyorsan és pontosan hajt végre nagy mennyiségű számítás, és így számos munkafolyamatot nagyban leegyszerűsít. Ennek a gondolatnak egyébként is megvolt már az előzménye. Blaise Pascal már kétszáz évvel korábban, 1642-ben olyan számológépet épített fából, ami hatjegyű számokat tudott összeadni; harminc évvel később Leibniz szerkezete pedig már szorozni, osztani és gyököt vonni is tudott.

Az 1820-as évek elején egy Charles Babbage nevű angol matematikus megtervezte az úgynevezett differenciagépet. Különböző hatványok és logaritmusok kiszámítására gondolta ki, de olyan bonyolult és összetett szerkezet lett volna, hogy a kor technológiája nem tette lehetővé a kivitelezését. Egy kar tekerésével lehetett volna végrehajtani a számításokat, amelyeket réz és acél tárcsákból álló, embermagas oszlopok forgatásának végtelenül bonyolult mechanikája valósított volna meg. 2002-ben angol szakemberek végül megépítették korabeli gyártási technológiával a differenciagép egyik változatát.



Ada felismerte, hogy a programozható gépeket kiválóan lehetne használni bonyolult zeneművek komponálására.

Négy méter hosszú és két méter magas lett. A szerkezet hibátlanul számolt harmincegy tizedesjegyre, majd papírra nyomtatta az eredményeket, miközben nyomdai sablont is készített róluk.

Babbage azonban nem hagyta magát elkedvetleníteni a kudarc miatt. Még ennél is sokkal nagyszabásúbb terveket kezdett készíteni. És ezen a ponton kapcsolódik be a történetbe Ada Lovelace.

A SZÁMOK VARÁZSLÓNŐJE

A hölgy Lord Byron, az egyik legnagyobb angol költő egyetlen törvényes lánya volt. Anyja, Lady Byron, nagyon hamar rájött, hogy ez a kapcsolat nem neki való. A költő házasságon kívüli gyermekeit, mindkét nemmel folytatott szexuális kicsapongásait nem lehetett összeegyeztetni a házassággal, így akármilyen nehézkesen is ment az ilyesmi akkoriban, a lady elvált a férjétől. Ada 1815-ben született, és a válást a következő évben már ki is mondták. >

Byron elutazott, és soha többé nem tért vissza Angliába. Nyolc évvel később meg is halt. Ada édesanyja folyamatosan attól rettegett, hogy a gyereken kiütköznek Byron „elmebajának” jelei. Nagy öröme hamar kiderült, hogy Ada kifejezetten tehetséges matematikából. Ettől kezdve mindent megtett annak érdekében, hogy a kislány gondolatait ebbe az irányba terelje. Magántanárokkal csiszolta tudását, és ennek nemsokára meg is lett a hatása.

Mire a kislányból nagylány lett, remek matematikus lett. Tizennyolc éves korában egyik tanárával szerelmi viszonyt kezdtek, és megpróbáltak együtt elszökni. Lebuktak, majd a család az ügyet diszkréten a szőnyeg alá söpörte. Ugyanebben az évben ismerkedett meg a negyvenkét éves Babbage-dzsel is, aki a *számok varázslónőjének* nevezte, és azonnal beavatta őt második nagyratörő elgondolásába: az analitikagép megalkotásába. Állítólag együtt dolgoztak rajta, bár a történészek és a matematikusok egy része kétféle, hogy ennek a fiatal lánynak komoly mondanivalója lett volna a magas matematika területén.

Ez a második szerkezet már sokkal többféle matematikai művelet végrehajtására volt alkalmas. Működési logikája szinte tökéletesen megfelel a mai számítógépek alapelveinek. Része lett volna például egy kétszáz részeredmény tárolására alkalmas memóriaegység, ami abban a korban forradalmi megoldásnak számított. Pusztán mechanikai eszközökkel persze csak elméletben valósítható meg mindez. Babbage gépe ezer oszlopot tartalmazott volna, amelyek mindegyike ötven fogaskérből állt volna. Az analitikagép – ha elkészül – majdnem egyhektárnyi területet foglalt volna el, a költségeit pedig fel sem lehetett mérni.

A GRÓFNŐ, AKI SZÁMÍTÓGÉPES PROGRAMOT ALKOTOTT

Ada – aki időközben férjhez ment, és Lovelace grófnője lett – lelkesen vetette magát az új kalandba. Olaszból angolra fordított egy hosszú leírást a szerkezet felépítéséről, és olyan sok jegyzetet fűzött hozzá, hogy ezzel a négyszeresére növelte az írásmű hosszát. Sokak szerint az első számítógépes programot hozta létre, amikor megalkotta az úgynevezett Bernoulli-számok kiszámításához használandó algoritmust. Nem volt könnyű dolga, mert mindezt nem számítógépes programnyelven írta, hanem lyukkártyára tervezte. Ezzel mindenesetre megalkotta hírnevét az elkövetkezendő kétszáz évre.

Ada Lovelace felvetette, majd elvetette a mesterséges intelligencia gondolatát.

Babbage-nek és a többi földhözragadt mérnök-matematikusnak kizárólag az ehhez hasonló gépek matematikai felhasználása lebegett a szeme előtt, Ada viszont szabadjára engedte a női intuícióit. Olyan problémákat próbált megoldani vele, amelyek másoknak nem jutottak eszébe. Felmérte, hogy az ehhez hasonló programozható gépeket kiválóan lehetne használni bonyolult zeneművek komponálására. Felmerült benne, hogy ezeknek az „intelligens” eszközöknek lehet köztük az emberi gondolkodáshoz, és arra a következtetésre jutott, hogy egészen mások, mint mi, mivel csak parancsot teljesítenek, semmi önállót nem hoznak létre. Tulajdonképpen felvetette, majd elvetette a mesterséges intelligencia gondolatát.

Eközben teltek az évek, Ada pedig három gyereket szült, és élte a korabeli angol grófnők életét, bálokra járt, megismerkedett Faraday-jel és Charles Dickens-szel, rendszeresen megfordult a királyi udvarban. Talán Lord Byron személyiségjegyei mégis utat törtek a lelkében, mert a botrányok továbbra sem kerültk el. Számos férfival folytatott viszonyt, és egyre jobban elhatalmasodott rajta a játékszenvedély. Hatalmas összegeket vesztett lóversenyen, majd adakozó férifibarátaival szindikátust alapítva megpróbálta kidolgozni a jövedelmező sportfogadás matematikai modelljét. Nem sikerült: a férfiak pénze Ada becsületével együtt elúszott. Kénytelen volt beismerni az egészet a férjének, aki ezt a botrányt is elsimította.

Ada harmincöt évesen méhnyakrákot kapott. Haldoklása közben a keresztény hit felé fordult, és valómást tett a férjének még valamiről – ma sem lehet tudni, miről –, aminek az lett a következménye, hogy a lord a halálos ágyán szakította meg vele a kapcsolatot. 1851-ben halt meg, harminchat évesen. Végakarata alapján a sosem ismert, de mindig csodált édesapja, Lord Byron mellé temették. ♦



6/1

2019. július 12.
2020. január 31.

SZUBJEKTÍV SZUBIEKTÍVE

AZ IPARMŰVÉSZETI MÚZEUM ÚJ SZERZEMÉNYEI A VÁRKERT BAZÁRBAN



VÁRKERT BAZÁR | TESTŐRPALOTA
1013 Budapest, Ybl Miklós tér 2.



AUGUSZTUSI KIMENŐ

SZABÓ BALÁZS BANDÁJA

A zenekar jellegzetes zenei és szövegvilágával egyedi színfoltja a haza könnyűzenei életnek, dalaikban gyakran ötvözik a magyar népzene a könnyűzene különböző válfajaival és sokszor klasszikus zenei hangszereléssel is. Az elmúlt évtizedben sikert sikerre halmoztak a magyar hagyományokat újszerű köntösbe bújtatott dalaikkal, ennek legutóbbi lenyomata a tavaly megjelent „Rajtad felejtett szavaim” című nagylemezük, valamint az év végi album, a „Hasonlatok” című Radnóti verslemez. Fennállásuk 10. évfordulóját különleges koncertsorozattal ünneplik idén, amelynek egyik állomása a zenekarral egyidős Kobuci Kert lesz.

Budapest, Kobuci Kert, 2019. augusztus 9.



Kép: Nagy Márton

NAGYBÁNYÁTÓL BRASSÓIG – ERDÉLYI FESTŐK A BÖHM-GYŰJTEMÉNYBŐL

Magyarországon ritkán látható festmények várják a látogatókat Gyulán. A művek többsége a figuratív ábrázolás köré tartozik, ezen belül inkább érzelemgazdag,

expresszív megközelítésmóddal él, így nagyon sok átkötést találhatnak majd az érdeklődők a képek között. Neugeboren Henrik (Henri Nouveau) vagy Mattis Teutsch János konstruktív és lírai absztrakciója révén – ami jól kiegészíti a modern festészet expresszionizmusát – az elvontabb, a filozofikusabb művészetet kedvelők is megtalálhatják kedvenc stílusuk jegyeit a kiállításban. Kapunk válogatást nagybányai tájképekből is, de például Perrott Csaba Vilmostól egy párizsi részlet, a Notre Dame-ábrázolás is látható lesz.

Gyula, Kohán Képtár, 2019. augusztus 25-ig



Kép: Incze László

A SZÜRREALISTA MOZGALOM DALÍTÓL MAGRITTE-IG

A szürrealista mozgalom legismertebb alkotóinak munkáival találkozhatnak a látogatók a Magyar Nemzeti Galéria – a párizsi Pompidou Központtal közösen szervezett – kiállításán. A csaknem 120 festményt, grafikát, szobrot, fotót, filmet és dokumentumot felvonultató tárlat a mozgalom történetének eseményekkel teli időszakát, az 1929-es évet helyezi középpontba. A látogatók Salvador Dalí, Max Ernst, Joan Miró, Yves Tanguy, René Magritte,

Pablo Picasso és Alberto Giacometti műveinek segítségével ismerhetik meg a korszakot.

Budapest, Magyar Nemzeti Galéria, 2019. október 20-ig



Salvador Dalí: Álom, melyet a gránátalma körül repkedő méh váltott ki egy pillanattal az ébredés előtt, 1944; olaj, fa, 51×41 cm; Museo Thyssen-Bornemisza, Madrid; © Museo Nacional Thyssen Bornemisza, Madrid, © Salvador Dalí, Fundació Gala-Salvador Dalí

ZEMPLÉNI FESZTIVÁL

A rendezvénysorozat komolyzenei koncertekkel, irodalmi esttel, jazz koncertekkel, kirándulásokkal, kiállításokkal, családi és gasztronómiai programokkal várja a közönséget. Sárospatak, Sátoraljaújhely, Szerencs és Tokaj mellett egy tucat más zempléni település szabadtéri helyszínei és legszebb műemlékei adnak otthont a kiváló magyar szólisták, népszerű együttesek és külföldi vendégművészek produkcióinak. Fellép többek között a Szent Efrém Férfikar, a Kodály Spicy Jazz, a Ghymes, a Fugato Orchestra és a Liszt Ferenc Kamarazenekar.

A Tokaj Fesztiválatlanban „FILMharmonikusok” címmel a legnépszerűbb filmzenékből készített összeállítást élvezhetik az érdeklődők, a Budapesti Akadémiai Kórustársaság és a fesztivál rezidens zenekara, a Budafoki Dohnányi Zenekar előadásában.

Több településen, 2019. augusztus 9–18.



BUDAPEST BÁR

Az együttesnek ezúttal a világhírű hegedűvész, Oláh Vilmos lesz a vendége. A zenekar immár kilenc lemez anyagából válogat régi kedvenceket és saját szerzeményű új dalokat – remek zenei élményt ígérve. Az előadáson énekel Lovasi András, Mező Misi, Németh Juci, Rutkai Bori, Behumi Dóri, Frenk, Keleti András és Szűcs Krisztián.

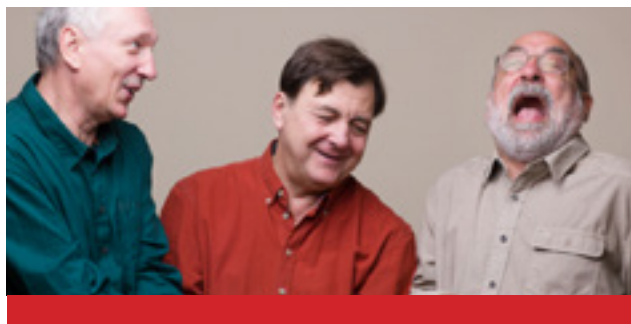
Budapest, Margitszigeti Szabadtéri Színpad, 2019. augusztus 25.



KALÁKA-GYEREKKONCERT

A Kaláka-koncerteken a gyerekek nemcsak hallgatói, hanem résztvevői is az előadásnak. Mivel a muzsikusk mind a Kodály Zoltán koncepciója szerint tanító, Lórántffy zenei általános iskolába jártak, e zenei nevelés tudatos használói. A hangversenyeken bemutatják különleges hangszereiket is.

Budapest, Kobuci Kert, 2019. augusztus 24.



NYÁRESTI KONCERTEK A MAGYAR ÁLLAMI NÉPI EGYÜTTES ZENEKARÁVAL

A klasszikus zene – Liszt, Bartók, Kodály, Brahms –, a népzene és a népies műdal világába kalauzol a Magyar Állami Népi Együttes zenekara. Egymásra válaszolva szövegezik meg ezen zeneszerzők muzsikáját és az őket ihlető, hol népi, hol városi cigányzenekari hangulatokat. Az augusztus 29-i koncerten Liszt zenéje lesz főszerepben. Néha érzelemgazdag líra, helyenként a keresztény liturgikus gyökerek mutatkoznak meg szerzeményeiben, de mindezek mellett hallható az energikus virtuozitás, mely már saját korának hallgatóit is elbűvölte.

Budapest, Várkert Bazár, 2019. augusztus 29.



PINOKKIÓ

„Egy társra lenne szükségem Dzsepetto, aki gondoskodik rólad akkor, amikor már annyira öreg leszel, hogy valaki segítségére szorulsz, akivel beszélgethetsz, akinek elmondhatod örömeidet és bánatodat. Valaki, akit szeretsz és aki viszont szeret!” – így biztatja a Tündér Dzsepetto mestert, aki megfogadja a jótanácsot, és farag magának egy fabábót. Pinokkiónak nevezi el. Nem is sejti, hogy csupa jószándékból mennyi borsot tör majd az orra alá. Az élőszereplős bábjátékot a Hadart Színház játssza.

Budapest, Városmajori Szabadtéri Színpad, 2019. augusztus 10.



MESTERSÉGEK ÜNNEPE

800 magyar és 150 külföldi mester látványműhelyei várják a látogatókat a kézművesek legnagyobb Kárpát-medencei ünnepén. Idén is a legkülönfélébb szakmákat ismerhetik meg az érdeklődők: a bőrművességtől a kékfestésen és a hímzésen keresztül a csontdíszítésig. Kínából kalligráfusok, Üzbegisztánból szőnyegkészítők érkeznek, nagyjából 50 műhely mesterei pedig lehetőséget adnak arra, hogy közösen alkossunk velünk. Az idei eseménysorozat kiemelt témája a lábbeli, különösen nagy hangsúlyt kap majd a szegedi papucs.

Budapest, Budavári Palota, 2019. augusztus 17–20.



TERMÉSZETJÁRÓ FESZTIVÁL

A Magyar Természetjáró Szövetség idén második alkalommal szervezi meg a rendezvényt, amely a természetjárást és a szabadidő aktív eltöltését kívánja népszerűsíteni. A Dunakanyarban és a Börzsönyben vezetett gyalogos, kerékpáros és vízitúrák mellett a fesztivál központi helyszínén napközben ügyességi játékok, sportbemutatók, előadások, gyerek- és családi programok várják a látogatókat, este pedig koncertek lesznek a verőcei Csattogó-völgyben. Fellép többek között a Blahalouisiana és a Kolompos, az érdeklődők részt vehetnek gyógynövenytúrán vagy vezetett nordic walking túrán, és kipróbálhatják a SUP-ot, az állva evezést is.

Több településen, 2019. szeptember 6–8.

SZENTENDRE ÉJJEL-NAPPAL NYITVA FESZTIVÁL

A Fő téren bábszínház és kézműveskedés várja a gyerekeket; A Dunakorzón koncertek lesznek, fellép többek között a Bagossy Brothers Company és a Ferenczy György és a rackák; esténként fényfestéssel díszítik a Fő tér, a Bogdányi utca, a Péter-Pál utca és a Vujicsics tér homlokzatait; a Szentendrei Tourinform Iroda különböző témájú városismereti sétákat szervez, és még sok más program várja a látogatókat.

Szentendre, 2019. augusztus 30–szeptember 1.



BODROGI SÁRA:

SEMMIBŐL SEMMIVÉ

Ha lenne időm lemenni a boltba,
akkor biztos abba a Sparba
mennék, ami nálatok van
a sarkon, és nem abba,
ami kb. három percre tőlem
– hátha megint mirelit pizzát vásárolsz –
erre gondolk, mikor már majdnem
haza is érek,
de arra nem,
hogymi van, ha megkéselnek
csak azért útközben,
mert látni szeretnék,
és egyedül mászkálok az utcán.
Arra meg főleg nem,
hogym te aztán
egy belém szűrődő késre is
csak annyit mondanál esetleg, hogy oké,
mert neked a semmiből lennék semmivé.



LACKFI JÁNOS MIRELIT

◆ Nem tudom, láttam-e már a fura csajt, aki úgy nézett rám, amikor a mirelit pizzát kiszedtem a hűtőládából a SPAR-ban. Behúztam a láda fedelét, hirtelen a bevásárlókocsim felé fordultam, és szembetaláltam vele magam, ledöbbsentett az arckifejezése. Vajon mi jár a fejében?

Nézhet így, aki utálja a pizzát. Vagy undorodik tőle, mert vegán, és a szegény bocikák elől milyen undorító már elzabálni a tehéntejet, egyetlen állat sem issza egy másinak a mirigyváladékát, kivéve az embert. Ja, és disznóhulla-darabok is rá vannak szórva a tetejére. Lehet, hogy a fitnesséletmód híve volt, eléggé nyizege csajszi, fúj, fehérleszt, felpuffad tőle az ember, húsból is csak sovány csirke, tejtermékből zsírtalan sajt, max energiaszegény joghurt, ha nem akarod úgy végezni, mint egy bálna. Lehet, hogy nem helyeselte az egészségtelen összetevőket: inkább ennék természetes cuccokat, mint nagyanyáink, a zöldség lenne bió, a töpörtyű valódi, boldog disznóból, kerti kakukkfűvet szórónék a tetejére frissen, ja, megnő az a gangon is, vagy vásároljak a termelői piacokon összeaszalódott nénikéktől. És ha a csajszi a hideg tárgyak érintésétől irtózott? Van ilyen! Uhh, megfogni azt a fagyott cuccot, de durva, mintha egy holttestet tapogatnál, komolyan, nem érzed a halál jeges ujját? Amióta megérintette nagyanyja kezét a ravatalon, nem bírja, sose vesz mirelitet.

Gőzöm sincs. Lehet, valami tők más. Talán hasonlítotam egy szemét pasira, aki kifacsarta őt, mint egy citromot, mindent megígért, aztán semmit nem tartott be, lelépett. Vagy csak visszalépett a családjához, volt neki olyan. Ebből a szempontból nem árult zsákmacskát, csak a lány titkáról emlélte, egy nap jön a pasas: hopp, találja ki, mi történt, megmondta otthon, otthagyja őket, kész vége, kifúj, mostantól csak a lánnyal akar élni. Vagy a gyerekkori szerelmére emlékeztettem, meg se merte szólítani, csak szemezett vele. Vagy a fiú nem merte, mindig hazakísérte a hídon keresztül, de a híd túloldalán ment, sose mert átgönni az innső oldalra, a lánysó oldalra. Ha van ilyen szó. És ha az öccsére emlékeztetem? Vagy a fizikatanárára? Vagy a kedvenc sorozata kedvenc színészére? Annyi hülye sorozat van. Annyi hülye színész. És ha én vagyok a legutálatosabb arc az egész sorozatban?

Nem szoktam elakadni ilyesmiken. Sehogy se találok a hangot a csajokkal, nincs energiám rájuk, amióta Zsófi öt év után elhagyott. Azt mondta, teljesen kiürültem, mintha kiették volna a belső szerveimet a fáraóhangyák. Főleg

a szívemet. Amikor megsimogattam gépiesen, a simogatásban nem volt benne a szívem. A ránézésben sem. Ha megdicsértem a kaját vagy a haját, abban sem. Ha elfelejtettem megdicsérni, abban pláne nem. Egyre több mindent elfelejtettem megdicsérni. A körmét. A gyűrűjét. Az új ruhára hetek múltán figyeltem fel. Ja, új, persze, újszülöttnék új, alig egy hónapja hordja, kegyeskedem végre észrevenni. Nem is azt, hogy jól áll, hanem hogy van. Mondanám inkább őszintén, hogy pocsekül áll, csak mondanám szívből. Lehetne jót veszekedni, jót békülni. Veszekedős szex vagy békülős szex. Vagy mindkettő. De még az ágyban is mirelit voltam. Mondta. Máshol járt az eszem. Biztos a hangokat füleltem akkor is. A rohadt hangokat. Hát akkor nesze nekem hang, és becsapta maga után az ajtót. Remélem, felveszed a csattanást, te beteg állat, kiabálta.

Tényleg hatásosan csattant az ajtó, de már korábban felvettem. Megvolt digitálisan, alig kellett módosítani. Zsófi nem értette meg, hogy nem kiürültem, hanem pont megteltem. Hangokkal. Az élet hangjaival. A hangok kellettek a számítógépes játékokhoz, amiknek a hangmestere voltam, de ez több, mint szakma, nem pusztá munkamánia. Ha kitört a vihar, rohantam a gangra mennydörgésért, esőcsepp-kopogásért, szélsüvítésért. Jók a szintetikus cuccok, de egy idő után megszállottja lettem a természetesnek. Mint aki műkajának tartja a mirelit pizzát. Láttam én már valaha ezt a pizzás lányt? Nem úgy nézett rám, mint aki először néz rám.

Meg a galambblábak topogása a bádogtetőn. A burukolásuk. A szomszédék szeretkezésének hangjai. Beteg dolog ilyesmit rögzíteni, mondta Zsófi. Jó, hogy nem a sajátunkat veszem fel. Próbáltam nem elárulni magam, mert azt is rögzítettem egyszer. Gumicsikorgást az utcán. Motorok, autók, mentők. Szerelmi veszekedést. Verekedést. A surrogást, ahogy a parkban beindul az öntözőrendszer. Nem hiszed el, de tőkre mint egy selyemruha. Valami verekedős játékban a kimonóknak lett a hangja, elképesztő, mennyire... Betesz a digi-rendszerbe, módosítgatod, és egyszerre érzed, hogy ez az, megvan, tadám! Csizma alatt csikorgó kavics. Pengecsattogás. Testek, kövek zuhanása. Sístergő láva. Kocsikerék zörgése. Tele vagyok, mondom, hogy lennék már üres.

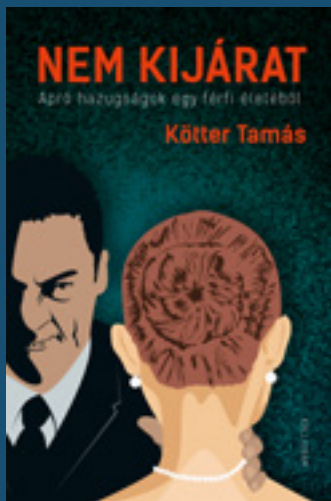
Egyszerre pakolunk a szatyrunkba. Mosolyog a lány, de furán. Mint akit közben megkéselték. Ez nem tudom, hogy jutott eszembe. Biztos, hogy sose láttam. Talán csak valami hülye sorozatban. ◆



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

KÜLÖNÖS FÉRFIAK ÉS NŐK

Két, az utóbbi években hangos sikert aratott szerző új kötete vándorolt tavasszal a bevásárlókosaramba. Kíváncsi voltam, hogy a magyar Bret Easton Ellisnek is kikiáltott Kötter Tamás, a rendszerváltozás idején feltűnt és rögtön magas polcra emelt nemzedék krónikása bírja-e még szusszal, van-e még kötetnyi erő cinikus antihőseiben, és tud-e még megborzongatni a családon belüli erőszak témájával Péterfy-Novák Éva.



KÖTTER TAMÁS
„NEM KIJÁRAT”
címmel tizenhét novellát formált kötetbe. „Apró hazugságok egy férfi életéből” – hirdeti az alcím, s valóban az élet első ötven esztendejének kisebb lódításai, majd nyilvánvaló hazugságai vezetnek el a tragikus végkifejletig, mikor is nyilvánvalóvá válik, hogy nincs tovább, nincs menekvés, nincs kijárat. A harmincas éveiben vezető posztra

kerülő, nyugati fizetéssel rendelkező, az élet örömeit habzó – luxusautó, luxuslakás, luxusző, luxusgasztronómia – fiatal emberek képtelenek beletörődni az idő múltába, abba, hogy a legjobb csajoknak ötvenévesen hiába fűttenek, fizetnek, hogy már nem bírják úgy az alkoholt, mint régen, hogy ritkul a hajuk, táskás a szemük, hiszen nagy árat fizettek irigylésre méltó karrierjükért.

El kellett felejtetni a nagyszülői és szülői intelmeket, gazsulálni kellett menő főnökeiknek, hogy aztán a helyükre ülhessenek. És ők sem legyenek különbek, mint azok.

Kötter Tamás nem bölcsészvonalról lépett a magyar irodalmi életbe, nem voltak jeles pártfogói, nem szemlézték neves kritikusok első köteteit („Rablóhalak”, 2013., „Dögkeselyűk”, 2014.), mégis megtalálta a közönség, mely a sok-sok lila irodalmiaskodás után boldogan habzsolta az ezredforduló felső középosztályát szikáran bemutató novellásköteteket. (A „Rablóhalak” rövid idő alatt három kiadást ért meg.) Volt, aki magára ismert, de a többség csak ámult-bámult, s ezekből a könyvekből tanulta meg Budapest legmenőbb éttermeinek, bárjainak címét és étlapját, a divatos kocsimárkákat, a férfi és női divatot, az új társalgási stílust.

Kötter, akárcsak példaképei, az amerikai *Brett Easton Ellis* vagy a francia *Michel Houellebecq* nem moralizál, nem mond ítéletet, azt írja, amit maga körül lát. Ez pedig nem más, mint a Nyugat alkonya, a multikulturális világ végvonaglása. Nincsenek már erkölcsi szabályok, nem működnek a természetes ösztönök, a család csak nyűg, a gyerekvállalásról pedig ne is essen szó.

Aki figyelmesen olvassa ennek a Kötter Tamás álnév alatt rejtőző sikeres ügyvédnek, s mi tagadás, jó és



érdekes írónak a könyveit, az pontosan tudja, hogy nem flegmaság és felelőtlenség rejlik a mélyben, hanem őszinte aggodalom. Mi lesz velünk?

(Pesti Kalligram Kiadó, 2019., 3900 Ft)

Akárcsak Kötter Tamás, Péterfy-Novák Éva is évtizedünk felfedezettje, aki nagyon sokat köszönhet az első, önélet-rajzi ihletésű regényét („Egyasszony”) színpadon előadó nagyszerű színésznőnek, Tenki Rékának, valamint élete mostani párjának, Péterfy Gergely írónak, aki a „Kitömött barbár” (2014) című regényével a legtöbbet emlegetett, divatos írók közé lépett, s aki rendszeresen együtt szerepel (most már ír is) feleségével. Hogy kell-e még a biztatás a voltaképpen pályája elején járó írónőnek? Nem tudhatjuk, hiszen



PÉTERFY-NOVÁK ÉVA „APÁD ELŐTT NE VETKŐZZ”

című, harmadik könyvének utószava nagy magabiztosságról árulkodik: „Nehéz utat jártam be, de nem bánom, mert nem akarok és nem is fogok olyasmiről írni, aminek nincs tétje. Elkerülni a nehéz témákat, gyávaság. Én pedig nem akarok gyáva könyveket írni.”

A szándékosan provokatív címbéli tanács egy anya szájából

ból hangzik el, megspékelve a gondolattal, hogy minden férfi gazember, így a közvetlen rokonok is. És a nőnek – a regény szerint – igaz van, mert a főszereplő, súlyos érzelmi megrázkódtatásokat átélt férfi előbb a lányát, aztán az unokáját is megerőszakolja (igaz, szelíden.)

Ezt a nem túlságosan vonzó történetet kerekíti ki a szerző kétszáz oldalra, sok-sok perverz szeretkezéssel, erőszakkal. A férfi nem véletlenül lett megátalkodott pedofil vérfertőző. Kisgyerek volt, amikor meghaltak a szülei spanyolnáthában, gonosz apácák otthonában nevelkedett, ahol hagyták, hogy a nagy kamaszok naponta megerőszakolják, s ahol végül homoszexuális barátja lett. (Az ötvenes évek antiklerikális regényei is kedvezőbb színben tüntetik fel az apácákat, mint Péterfy-Novák.) Aztán örökbe fogadja egy házaspár, s az anyakorú nő rendszeresen szeretkezik vele. Megnősül, de a felesége frigid, így születendő lányaiban leli örömét, s mellesleg visszajár öreg szeretőjéhez. Mikor kedvenc lánya az abúzus után elmenekül otthonról, másik lánya öt éves gyerekének nemi szervében leli örömét. A kislány imádja a nagyapját, és nem tudja, mi történik vele. A nagypapa halála után a lány férjhez megy, de nem akar gyereket...

Hogy ne pusztán egy NANE- (Nők a Nőkért Együtt az Erőszak Ellen) eseteleírással legyen dolgunk, az idősíkok sűrűn váltakoznak, az elbeszélői pozíció is. Nem sokat segít ez sem, mert, ahogy *Kosztolányi Dezső* is tanította, a túlságosan sok rémség egy idő után komikumba fordul át. Kevesebb több lett volna. Nem a témaválasztással van a baj, hanem a feldolgozással. Kár.

(Libri, 2019, 3499 Ft) ◆

A szándékosan provokatív címbéli tanács egy anya szájából hangzik el, megspékelve a gondolattal, hogy minden férfi gazember, így a közvetlen rokonok is.



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

CSAK TE HIÁNYZOL

Vaskos köteteket töltenek meg azok a 20. századi magyar versek, amelyek az elveszített Istent kereső, tagadva kereső modern emberről, vágyairól, küzdelmeiről szólnak. Mert Isten nélkül minden együttlétünkben, minden társaságban elfogja az embert az a kimondatlanul maradó érzés, amelyről Tandori vall: az érzés, hogy „jól együtt vagyunk, csak mégse”.

*Jól együtt vagyunk, csak Te hiányzol.
Ez a marhavásári üzenet
is megérdemel végre egy verset;
minden megérdemel, ezt tudjuk. Jól*

*együtt vagyunk, csak mégse. Mégis, hol
lehetsz, s milyen a te együttesed?
Mi itt, könyvespolc, fotel, ágy, székek,
virágtartók lakói lemásol-*

*juk épp a tegnapi huszonnégy óra
mai megfelelőit; megfelel, nem
felel meg, ilyen játék nincs. A nagy T*

*betűt is kisebbre váltjuk nevedben,
nem mintha bármivel is fogatkozna
bármilyen. Hiányzol, s jobb így, ha kisebbként.*

*(Tandori Dezső: 1976715/0 –
A kör össze akar zárulni, bárhogy – részlet)*

◆ Persze mi azért így is egészen jól elvagyunk, nélküle is megy-megyeget az élet valahogyan. Csakhogy – úgyszintén Tandori „Horror” című egysorosra szerint – egész földi időnk azzal telik, hogy egyfolytában „csak gatunk-getünk rémületünkben”. Az ember gyakorlatilag mindenre hajlandó, mindent megtesz azért, hogy ne érezze, vagy legalább egy időre elfeledje ezt a hiányt, hogy ne kelljen foglalkoznia vele. Ezen a ponton a költő nem olyan nyilvánvaló, alpári és közönséges pótcselekvésekről beszél, mint a mértéketlen fogyasztás, az öncélú szerzés, a buli kultusza, a menekülés a mámorba és a többi – nem. Ő magának Istennek a degradálásáról beszél. Jobb így, írja, kevésbé hiányzik az embernek, ha minél kisebbként gondol rá, ha kisbetűvel, „istennek” írja a nevét, mint nemecsekét a Pál utcai fiúk, és ha megszólítja, még a nagy T betűt is kisbetűre váltja: te. Előbb üres, bibliátlan beszédekkel meghamisítja, lefokozza őt saját emberi szintjére, majd az így nyert bálvánnyal már csak egyet tehet: tagadja őt. Isten nincs, vagy ha volt, már meghalt, mint Nietzsche vélte. Lealacsonyítja Istent, amikor tagadja a teremtést, a gondviselést, önmagát pedig szívesebben vallja a majom utódjának, mint az Isten-király fiának. Méltatlan vitatkozásokban, felekezetek közötti csatározásokban szagatja apró darabokra az Istent. Oly sikeresen, hogy éjszaka, amikor szünetel mindaz, amitvel nappalait így-úgy kitöltötte, amikor öntudatlan álmaiban keresi az Istent, már csak a darabkát találja. Előbb vík az emberből József Attila kutyája: „Az az oly-igen éhes, / Lompos, lucskos kutya / És Istenhulladékot, / Istenárabkákat / Keresgél” (A kutya). ◆



Ángel Andrade Blázquez (1866–1932): A hiányolt férj várva-várt levele, 1895



Forgács Péter: Idő/közben: Rembrandt morfok, 2006
Videoinstalláció, 35.30 min. Szépművészeti Múzeum, Budapest



SZÖVEG –
NAGY VILLŐ

A KABINET REMBRANDTJAI

2018 decembere óta látható a Magyar Nemzeti Galériában az 1800 utáni Nemzetközi Gyűjtemény fő műveit bemutató kiállítás. S ha már itt járunk, érdemes elidőznünk a teremsor közepén található, sötét színnel jelölt „átmeneti zónában”, amely projektteremként többnyire kamarakiállításokat fogad be. Jelenleg *Rembrandt van Rijn* halálának 350. évfordulója alkalmából a Budapesten található kisméretű rézkarc-önarcképhez kapcsolódóan a magyar avantgárd három jeles alkotója, *Birkás Ákos*, *Forgách Péter* és *Lakner László* immár klasszikusnak számító Rembrandt-reflexiója látható. Senkit se riasszon el a stílusmegjegyzés, előzékeny rendezésről van szó: a művek mellett alkotók rövid, személyes vallomásai nyújtanak segítséget a befogadáshoz.

- ◆ Rembrandt a művészettörténet kiváló alkotói között is kitüntetett jelentőséggel bír: nevét közhelyszerűen használják a festészet, sőt, általában a művészet szinonimájaként. Műveinek felidézése, vizsgálata, interpretálása, parafrázálása az esetek többségében túlmutat a nagy elődnek járó tiszteletadás gesztusán. Rembrandtot felidézni egyfajta meditáció a festészeztől, a képkötésről és a művészeztől – ám egyúttal viaskodás is a Rembrandt-névhez tapadó közhelyekkel és klisékkel.





Lakner László: Rembrandt tanulmányok, 1966, olaj, vászon, 110 × 95 cm
Szépművészeti Múzeum Budapest – Maqvar Nemzeti Galéria, Budapest



Rembrandt Harmensz van Rijn Sálás, sapskás önarckép ellenfényben, 1633
rézkarc, papír, II. állapot, 133 × 104 mm

A németalföldi barokk stílusban alkotó művész pályája során mintegy hetven önarcképet készített kora húszas éveitől egészen késő öregkoráig. A köztudatban e tény mint az önmagunkkal való kíméletlen szembenézés gesztusát tartjuk számon. Ám a kutatók ma már inkább úgy vélik, az önarcképei sokkal inkább technikai és megvilágítási kísérletekként, sőt, még szerepjátékként is szolgáltak.

Lakner László egyetlen kompozícióban három különböző idejű Rembrandt-önarckép és egy Saskia-portrészlet idézésével a teljes életművet villantja fel. Műve egyszerre tisztelgés, ugyanakkor a pop-arttra jellemző szabad motívumfelhasználás kifejeződése.

Birkás Ákos műveinek – saját bevallása szerint – az önmagára irányított figyelem a központi eleme. „Az önarckép fantomja” című alkotáson keresztül annak lehetünk tanúi, ahogy ez az erős akarás a kiinduló szándék szöges ellentétébe csap át: az írógéppel többször egymásra írt mondat szétírja, olvashatatlanná teszi az üzenetet; az arcképből a szem elrejtőzik a vonalugbancok sűrűjében – mindkettő magát a megmutatkozási szándékot kérdőjelezi meg.

Forgách Péter „Idő/közben: Rembrandt-morfok” című videóinstallációja kétségkívül a kamarakiállítás leglátványosabb alkotása. A már a Szépművészeti Múzeum 2006-os tárlatán is kiállított installációban 37 Rembrandt-önarckép véletlenszerű sorrendben alakul át egymásba. Megcsodálhatjuk a reklámokból, videóklipkekből ismert eljárás képzőművészeti felhasználásának lehetőségeit vagy a személyiség változékonyságának széles skáláját is. A főképp „margóján”, az alsó sávban egy műtermében dolgozó festő jelenik meg, összeköttetést létesítve ezáltal az emberi életidő és egyetlen mű születésének folyamata közt.

Egy alkotó zsenialitásának, évszázadokon átívelő hatásának számos megmagyarázható és megmagyarázhatatlan titka van. Egyik Amszterdamban őrzött önarcképén az idős Rembrandt Pál apostolként ábrázolja magát. A görnyedt tartású, kíváncsi tekintetű turbános férfiban nem könnyű felismerni a korai kereszténység markáns szavú és nagyhatású alakját, aki – akárcsak a németalföldi gényusz – egyszerre volt tudatában emberi esendőségeinknek és isteni tálumainknak. ♦



MEDITERRÁN ÉLVEZETEK ITTHON

A náddal és sással körbevett, apró kerti tó partján percek óta lesben áll egy cirmos. A Mecsek lankái mögött tűzpiros golyóként araszol a nap az éjszakába. A levegőben hársfaillat kering, a mezőn harangvirágok bólogatnak. Zenei aláfestésként virgonc kabócák és gyerekszivaj szűrődik ide a háttérből.

◆ Pécshez közel, a magyarhertelendi termálfürdő fesztített víztükrű kinti ülőmedencéjéből nézhetjük ezt az élő festményt. A mediterrán hangulatú megyeszékhelyt és környékét többször bemutattuk már, legutóbb májusban barangoltuk be futva és kerékpárral a villányi borvidéket, az Ormánságot és Pécs belvárosát. A kánikula azonban inkább a passzív pihenésnek kedvez, és bár Pécs környékén nincs nagy tó vagy folyó, húsölésre és nagy lakomákra azért bőven lesz lehetőségünk – közben pedig a környék páratlan történelmi örökségét is felfedezhetjük.

EOZINTÓL CIRFANDLIIG

Augusztusra Pécssett nagyon fel tud melegedni az idő, nem ritkák a 35 fok feletti hőmérsékletek néha magas, 60-80 százalékos páratartalommal. Erről magunk is meggyőződhetünk a Széchenyi téren felállított, 1908 óta üzemelő, 2010-re gyönyörűen felújított időjelző házikó műszerein. Ezért érdemes a nevezetességek megtekintését a délelőtti órákra időzíteni, illetve úgy szervezni, hogy a déli órákban látogassuk meg a város földalatti világát, az ókeresztény sírkamrákat, amelyek az UNESCO Világörökség részei.

A kereszténység legkorábbi időszakából származó leletek a belváros északnyugati részén, a székesegyház környékén találhatóak. A 4. századból fennmaradt nekropolisz első sírkamráját a 18. század elején találták, ez azonban időközben megsemmisült. 1872-ben bukkant elő a Péter-Pál sírkamra, amely mind a mai napig fennmaradt, azóta pedig újabb 16-ot, több száz sírt és sok ezer tárgyat tártak fel a régészek. Az európai szinten is kiemelkedő értékeket a Cella Septichora Látogatóközpontban és az Ókeresztény Mauzóleumban tekinthetjük meg, a késő római temetőkapolna Apáca utcai helyszínei jelenleg nem látogathatók. A Cella Septichora reggel 10-kor nyit (hétfő szünnap!), a teljes árú belépőjegy ára 1900 forint. Itt hívjuk fel a figyelmet az Irány Pécs! kártyára, amely számos ingyenes és kedvezményes szolgáltatást tartalmaz pécsi és Pécs környéki helyszíneken, így a legtöbb múzeumi és látogatóközpont árából is 15-20 százalék kedvezményt kaphatunk. Kiváltható a Pécs Pontban (Széchenyi tér 1.), ára 2990 forint az első 34 órára.

Kitűnő társunk lesz a kártya a Zsolnay-negyedben is. A város ékkövének számító, az egykori porcelánmanufaktúra rossz állapotú műemlék épületeinek felújításával kialakított negyed látogatása ingyenes,



Pécs, Széchenyi-tér

a területén található kiállítások és műhelyek látogatása viszont belépődíjas. A városban számtalan helyen – köztéri szobroktól a porcelánüzletek kirakatáig – találkozhatók ezoinmázás alkotásokkal, ami a Zsolnay család saját találmánya. Az 1890-es években fejlesztette ki Zsolnay Vilmos ezt a sok színben pompázó különleges bevonatot, ami azóta Pécs védjegyévé is vált. A Zsolnay-negyed állandó kiállításain többek között az ezoin történetével is megismerkedhetünk, a Gugyi gyűjtemény kiállításán vagy a Rózsaszín kiállításon pedig felbecsülhetetlen értékű kerámiákat nézhetünk meg. A negyedben találjuk az ország első optikai Planetáriumát is. Az időszaki kiállításokat, nyári koncerteket és a belépőjegyek árait a www.zsolnaynegyed.hu oldalon találjuk meg részletesen.

„Aki mennyországot akar látni, az jöjjön Pécsre!” – így írtak a budapesti újságok 1891-ben, amikor felszentelték a Szent Péter és Szent Pál-székesegyház különleges

épületét. Altemploma 12. századi, itt találták meg, majd temették újra Janus Pannonius pécsi püspök és humanista földi maradványait. A 19. századi újjáépítés során is megőrizték a középkori katedrális varázsát, a kórus 6101 sípos orgonájának különleges hangzása miatt érdemes úgy érkezni, hogy egy koncertet is meg tudjunk hallgatni a katedrálisban.

Mediterrán hírnevéhez méltó a pécsi gasztronómia is. Földrajzi helyzete miatt is erős konyhájában a balkáni hatás, de a 90-es évek délszláv háborúi elől idemenekülő is frissítették ezt a vonalat. A Ferencesek utcájában a Balkán biztró tökéletes helyszín, hogy elmerüljünk a déli ízvilágban. Az étteremben csevapcsicsa, plejskavica, házi kolbászk készülnék mindig frissen, faszenes grillen. Újhullámos kávézó a Pécsi Kávé (Irgalmasok utcája 6), fenntartható forrásból származó kávékülönlegességei mellett szendvicseket és salátákat is találunk az étlapon, így könnyed ebédhez is ideális választás.



A pécsváradi vár



Magyarhertelend, termálfürdő

Kánikulában két legyet üthetünk egy csapásra a Littke Palace látogatóközpontban. A Dóm szomszédságában található modern fogadóközpont azért jött létre, hogy az ország legrégebbi pezsgőjének történetét bemutassa és tovább írja. Itt van az ország egyik leghosszabb, egybefüggő pincerendszere, a két kilométeres túrára érdemes meleg ruhát is vinni, a pince 14 fokos! A borkóstolással egybekötött pincetúrákra előzetesen kell jelentkezni, infó a www.littkepalace.hu oldalon.

Pécs éjszakai élete a nyári szünetben kevésbé zajos, azonban kitűnő helyszíneket találunk szórakozáshoz a belvárosban, elsősorban a Király utcában és környékén. A teljesség igénye nélkül mi a Nappalit, a Szabadkikötőt és a Bohemia Sörkonyhát ajánljuk.

Érdemes az estét a belvároson kívül, a Mecsek-oldalban kezdeni: a Radó pincében megkóstolhatjuk a Cirfandlit, amely egy különleges szőlőfajta, és az országban a Mecsek déli lankáin találta meg a legjobb talajt, hogy kitűnő bor készülhessen belőle. Borkóstoláshoz a Radó család (7-8 fajta, borkorcsolyával és szikvízzel 3500 Ft-tól) előzetes bejelentkezést kér, keressük fel a www.radopince.hu oldalt.

MECSEK TÚRA HEDONISTÁKNAK

Nem is gondolnánk, hogy a Mecsek meredek ösvényei nem csak sportoláshoz ideálisak, igazi gasztró- és wellnessútát csaphatunk Pécstől egy kőhajításnyira. Kezdjük kultúrával Pécsváradon, hiszen hazánk egyik legősibb, igen gazdag történelmi múltú települése.

A pécsváradi várat mint bencés monostort, államalapítónk, Szent István király alapította, az itt található 10. századi kápolna Géza fejedelem idejéből származik, korabeli freskómaradványokkal. Jegyárak és nyitvatartás: www.pecsvaradivar.hu.

Pécs irányába a következő falu Hosszúhetény, ahol az Almalomb étteremben „kötelező” ebédszünetet tartanunk. Konyhája a legmagasabb kategóriát képviseli, patakparti kerthelyiségében és a 19. századi vízimalomban kialakított főépületében a legapróbb részlet is kifinomult és letisztult. Hétfőn és kedden zárva tart, ezt vegyük figyelembe az utazás tervezésénél; www.almalomb.hu. A falu központjában térjünk be a Hosszú kávéba egy igazi hosszú kávéra. Családbarát hely, rendszeresen szerveznek kézműves foglalkozásokat gyerekeknek, apró üzletükben helyi termékeket is vásárolhatunk (www.hosszukave.hu).

Továbbutazva Orfű felé kanyarodjunk! Itt három strand közül is választhatunk, az Orfű Aquapark 2016-ra újult meg, a tó mellett családi csúszda és élménymedencék várnak mindenkit. A mi titkos favoritunk pedig a tótól 3 kilométerre található magyarhertelendi termálfürdő. Barátságos beltéri kialakításával és nyugalmat árasztó kertjével olyan helyszín, ahol csendben kipihenhetjük a fáradalmakat. A bevezetőben is emlegetett kinti fekvőmedencéje pedig különleges panorámát biztosít, amit akár a medencéből is megfeshetünk, lefényképezhetünk. A délutános felnőttbelépő ára 1500 forint (információ: www.hertelenditermal.hu). ♦

OTT VAGYUNK
A MAGYAR SPORT
NAGY PILLANATAINÁL!

#OTTVAGYUNK



18

#MARADJONJATEK
TIPPMIX.HU TIPPMIXPRO.HU



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

KUTYA MELEG

Kánikula – szoktuk mondani a nyári nagy hőségre. A szó eredetileg csillagászati fogalom, amely az ókori rómaiaktól származik, és a kutya latin nevéből (canis) ered. A Földközi-tenger térségében ugyanis a Nagy Kutya (Canis Maior) csillagkép legfényesebb csillaga, a Sirius a nyár derekán jelenik meg először az égbolton, amikor bizony valóban kutya meleg szokott lenni.

- ◆ Hogyan viseli maga a kutya a kutya meleget? Általában nem valami jól, bár ezt persze fajtája is válogatja: egy rövid szőrű, könnyű testű, hosszú pofájú eb nyilván jobban, mint egy nagy bundájú, nehézkes, vagy olyan, amelynek tömpe orra miatt eleve légzési nehézségei lehetnek, rövid állkapcsa pedig csökkenti a lihegéskor igénybe vehető hőleadó felületet. A kutya ugyanis nem tud izzadni, csak egészen keveset a talppárnáin keresztül, amit lehet is látni, amikor a lábnyomai ott maradnak a forró aszfalton. Ezen túlmenően a nyelvén keresztül párologtat, és igyekszik hűvös helyet keresni: árnyékban, olykor akár pocsolóába is beleheveredve, dagonyázva. Ha módja van rá, gödröt kapar, hogy a nedves földre fekve hűtse magát; ha ezt a kertben teszi, nem haragudni kell rá, inkább elgondolkodni azon, hogyan tudnánk enyhíteni a kellemetlenségein.

A MACSKA RITKÁN LIHEG

A macska a kutyánál valamivel jobban viseli a hőséget, mivel őse, a núbiai vagy fakó macska Észak-Afrika forró, sivatagos tájairól származik (éppen ezért ő meg a hideg telet bírja rosszabbul az ebeknél). A macska szívesen napfürdőzik, sütteti a hasát, és ritkán lóg ki a nyelve, de azért van az a hőség, ami már neki is sok. Különösen az okozhat gondot esetében, hogy mint általában a sivatagi állatok, a macska is ösztönösen keveset iszik. A nyári melegben ezért fokozottan fenyegeti a kiszáradás. Ez ellen úgy lehet védekezni, hogy a folyadékot valamilyen ízesítéssel tesszük kívánatosá számára, például könnyű húsleves formájában kínáljuk neki. Fontos azonban, hogy tiszta ivóvíz ebben az esetben is mindig álljon rendelkezésére. A kutyáknak, a macskáknak és a többi állatnak is feltétlenül biztosítani kell az árnyékos menedéket a tűző nap elől.



Páros versenyzők az évente megrendezésre kerülő Surf City Surf Dog kutyaszörf-versenyen. Huntington Beach, Kalifornia, USA, 2014

NAPELEMES HÜLLŐK

A többi házi kedvenc is megszenvedti a kánikulát, bár szerencsés módon a legelterjedtebb társállatok nagy része sivatagi ősoktól származik. Ám a megfelelő vízellátásra mindenképp figyelni kell. Ez furcsamód még az akváriumi halak esetében is fontos, ugyanis a hőségben a víz könnyen túlmelegszik, és az oxigénellátása romlik. A hüllők általában nagyon szeretik a meleget, hiszen az életműködéseikhez szükséges hőt a környezetből veszik fel. Szívesen napoznak tehát, ezért az ember azt gondolhatná, ez az ő idejük. Ez részben igaz is, de éppen a saját belső hőszabályozás hiánya miatt a változó testhőmérsékletű állatok könnyebben túlhevülnek, és még fokozottabban fenyegeti őket a hőguta veszélye, mint a melegvérűeket. A hüllők szarupikkelyes bőre az emberénél sokkal jobban szűri a nap UV-sugarait, és a napfürdő kimondottan jól tesz nekik, de ha nem tudnak túlmelegedés esetén hűvös helyre vonulni, az hamar az életükbe kerül.

HŰSÍTŐ ISZAPFÜRDŐ

A vadon élő állatok szerencsésebb helyzetben vannak abból a szempontból, hogy szabadon mehetnek, ahová akarnak, így megkereshetik a számukra legmegfelelőbb

menedéket. A szarvasok, vaddisznók dagonyázással hűtik magukat, és a rájuk rakódott sár valamelyest a vérszívó rovarok ellen is védelmet nyújt. Ám aszály idején vizet vagy sárt találni sem mindig könnyű. A kertünkbe látogató madarak és egyéb élőlények életét megkönnyíthetjük, ha itató- és fürdőzőhelyet biztosítunk számukra, méghozzá olyan helyen, ahol legádázabb ellenségük, a macska nem talál fedezéket, hogy onnan hirtelen rájuk rontson.

Nemcsak a tiszta víz tesz jó szolgálatot, hanem a sár is: a fecskék, de egyes darazsak is ebből gyűjthetnek fészeknek valót, de a lepkék is a sárból szívogatják pödörnylevükkel az ivóvizet.

A méheket fenyegető veszélyről manapság sokat hallani – a hőségben nemcsak a gerinces, hanem a gerinctelen állatoknak is szükségük lehet a segítségünkre.



Pompás királylepké (Danaus plexippus)

NYÁRI ÁLOM

Egyes állatok ugyanúgy igyekeznek megúszni a meleget, mint a hideget: aestiválnak, vagyis nyári nyugalmi állapotot tartanak. Gyakran teszik ezt például a csigák, kis mézslapocskával zárva el házuk szájadékát, hogy elkerüljék a folyadékvesztést. Az aluszékonyságról híres havasi mormota is a föld alatt vészeli át a melegebb napokat, és elő sem jön táplálkozni. Ám az igazi bajnok ebben a műfajban egy béka, amely az ausztráliai sivatagban él: nyálkát termel, amely burkot képez a teste körül, és betonkeményre szárad; kívülről úgy fest, mintha egy tojásdad kő lenne, de a belsejében megmarad a nedvesség. Akár éveket is átveszélhet benne a béka, amíg végre leesik a ritka sivatagi eső, amely vízzel árasztja el az egész tájat. A tocsogókban pezsgő élet indul be, és a békák is azonnal felébrednek, hogy a petéikből kikelő ebihalaknak legyen idejük békává alakulni, mielőtt még újra kitör az aszály.

TÚLÉLÉS A SIVATAGBAN

Az igazi hőspeciálisták, a sivatagi állatok számtalan trükköt vetnek be a forróság és szárazság túlélése érdekében. Például igyekeznek minél nagyobb hőleadó-felületeket növesztetni. Ilyenek lehetnek például a nagy fülek. A sivatagi róka jókora „radarfülei” emellett, hogy felfogják még a homok alatt kotorászó rovarok zaját is, egyben hűtőfelületként is szolgálnak. A lábujjai közt szőr van, ami védi a talpát a forró homoktól, és folyadék-szükségletét képes a táplálékát képező apró állatokból fedezni. A nála is kisebb ízeltlábúak a kيتينpáncéljukra hajnalban lecsapódott párát hasznosítják. A sivatag apró lényei általában elrejtőznek a nappali hővel, és csak éjjel jönnek elő, amikor már elviselhető a hőmérséklet. A nagyobb állatok, például az arab oryx antilop ugyanakkor világos színével védekezik a tűző nap ellen, hiszen a világos felület kevésbé nyeli el a hőt, mint a sötét. Az oryx folyamatosan vándorol a sivatagban, és képes kilométerekről kiszimatolni, hogy hol fog esni az eső.



Vándorantilop (*Antidorcas marsupialis*)

MI VAN A TEVE PÚPJÁBAN?

A hőség elleni védekezés talán legismertebb bajnoka, a teve más stratégiát választott. Neki nem nagy, hanem kimondottan kicsi a füle. A nagy hőleadó felületek ugyanis nagy párologtatást is jelentenek, a sivatagban pedig a vízzel takarékoskodni kell, amennyire csak lehet. A teve ezért nem igyekszik hűteni a testét, hanem engedi a testhőmérsékletét felemelkedni, ameddig csak ezt károsodás nélkül megteheti – mondhatjuk, hogy lázasan menetel a sivatagban. Zsírtartaléka nem egyenletesen oszlik el a testén, mint azoknak az állatoknak, amelyek a hideg ellen védekeznek vele, mert az melegítené, hanem a hátára koncentrálódik. A púpjában felhalmozott zsír lebontásakor cukor és víz keletkezik: az előbbi a test üzemanyaga, az utóbbit pedig a teve nem izzadja ki, hanem „újrahasznosítja” – így megteheti, hogy füttyül a kánikulára. ♦

A hőség időszakában a kutyát lehetőleg kora reggel és napnyugta után vigyük sétálni. Ha mégis napközben kell kimenni vele, előtte vizezzük be a bundáját, és ne feledkezzünk meg arról, hogy a napon átforrósodott aszfalt égetheti a talpát!

Sajnos néhol még ma is látni olyan házőrző kutyát, amelynek bádoghordóból van a háza. Az ilyen hordó télen jég hideg, nyáron viszont tűzforróvá válik, az állat szenved benne!

A sekély vizek, tocsogók a hőségben hamar felmelegszenek, ami kedvez az olyan baktériumok elszaporodásának, mint a *Clostridium botulinum*. Ennek a botulizmus nevű betegséget kiváltó, mérgező anyagcsereterméke nyáron a vízmadarak tömeges elhullását okozhatja.

A kabócák a legnagyobb hőségben vannak igazán elemükben. Folyamatos, cirregő énekük messze hangzik, olyan, mintha valami technikai berendezés zaja volna. A növények nedveit megcsapolva annyi folyadékhoz jutnak, hogy még feleslegük is keletkezik, amit kibocsátanak.



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER



MI FÉR BELE HÁROM PERCBE?

A következő villamos nagyjából három perc múlva jön. Az nagy idő. Nagy idő, ha sietek. De nem nagy, ha nem. Mit számít három perc egy emberi életben? Hány, meg hány három perc van, amivel nem tudunk elszámolni, amikor nem történik semmi, nem csinálunk semmit? Mit számít három ilyen semmi perc? De hány meg hány három perc van az életben, amikor meg minden megtörténik, minden eldől, vagy éppenséggel minden véget ér! Három perc alatt meg lehet bukni az egyetemi vizsgán, három perc alatt simán ki lehet esni az X-Faktorból, három perc alatt bele lehet szeretni valakibe, de ha az a másik meg nem, akkor akár bele is lehet halni. Abba, ugyanabba a három percbe.

◆ De tényleg, mi fér bele három percbe?

Például az, hogy nem csinálunk az égvilágon semmit, bámulunk magunk elé, vagy kémleljük, hogy jön-e már a villamos, vizslatjuk a többi embert, akik a megállóban várakoznak. Lehet telefont nyomkodni, de akár ezt a kis írást is pont el lehet olvasni. Ha éppen van kedvünk hozzá.

De három perc alatt készíthetünk bögrés mikró süteményt is. Kell hozzá egy bögre (ez nyilvánvalónak tűnik egy ilyen elnevezésű édesség esetében), kell mindenféle hozzávaló, no meg persze egy mikrohullámú sütő. Jó, minden műveletet beleszámítva egy kicsivel több idő kell hozzá, mint három perc, de nyugi, úgyis lesz egy szabálytalan autós, beragadhat a váltó és a vezetőnek ki kell szállnia, vagy nem is tudom, hogy mi történhet, de simán lehet, hogy a villamos nem érkezik meg három percen belül, szóval akár még bele is férhet. A nagy kár az, hogy itt nem tudunk főzni, mert bár a kevés hozzávaló a mikrosütővel együtt is könnyedén magunkkal hozható, konnektor azonban gyakorlatilag egyetlen megállóban sincsen, s így a bögrés süti ötletet el kell vessük.

Vagy vegyük az úszást. 2016 decemberében a kanadai Windsorban rendezett rövidpályás úszó világbajnokságon a férfi 4×100 méteres gyorsúszást az orosz váltó (Lobintsev, Vekovicsev, Morozov, Popkov) nyerte 3:05,90-es idővel. Szóval három perc körüli idővel világbajnokságot lehetett nyerni. Ez akkor nagy időnek számított (nem vagyok szakértő, szóval csak gondolom), pedig nem nagy idő, alig több, mint három perc. Közben akár meg is jöhet a villamos. Fura erre gondolni, jön az előző

megállójából, már közelít a miénkhez, szóval szinte már itt van, pedig Morozov még javában úszik és csak most fogja váltani őt Popkov.

Rofusz Ferenc „A légy” című zseniális filmje is nagyjából háromperces. A légy egy őszi napon betéved egy nagy kertben álló házba, és onnantól kezdve csak menekül a légycsapó elől, míg végül agyoncsapják. No, ez aztán egy érdekes három perc! A kertés ház lakójának három percnyi zümmögő kellemetlenség, ám a légy számára élet-halál kérdés. Három perc. Ugyanaz a három perc.

A jó váltás nagyon fontos, az úszóknak is, a villamosvezetőnek is, és emiatt persze nekünk is. Ez már a finish. Hónunk alatt a mikróval (és a többi hozzávalóval) a sínpart szuggeráljuk, gyerünk-gyerünk, közben Popkov is mindent belead, és a légy is nagyon igyekszik, meg akarja úszni. De nem sikerül neki. Mármint a légynek. Popkovék viszont megússzák, már csak néhány karcsapás és megnyerik a 4×100 döntőjét.

Lassan lekettyeg a három perc, közben ennek a kis írásnak is itt van már a vége, pedig a bögrés sütit még csak el sem kezdtük csinálni, igaz, hogy leginkább azért, mert a megállóban nem találtunk konnektort. És már látszik is a közeledő villamos, a vezető enyhén előrehajol a fülkéjében, hogy csökkentse a légellenállást (bár pontosan tudja, hogy ez az égvilágon semmit sem számít), de mindenképpen be akarja hozni a szerelvényt három perc körüli idővel, csakúgy, mint Popkov a 4×100 -as orosz váltót! És itt van! Micsoda három perc volt ez, kérem! Mindössze három perc. Ugyanaz a három perc. ◆



JÚLIUS 1-JÉN ELINDULT A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV

**10 MILLIÓ FORINTOS BABAVÁRÓ TÁMOGATÁST
KAPHATNAK A FIATAL HÁZASOK.**

RÉSZLETEK ÉS AZ IGÉNYLÉS FELTÉTELEI: CSALAD.HU

Családvédelmi Akcióterv



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



**CSALÁDBARÁT
MAGYARORSZÁG**



**MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA**

SZÁSZ-KOVÁCS



stílusos, bátor, elkötelezett



SZÁSZ-KOVÁCS EMESE

„PREISZLER GÁBOR,
A KONDI EDZŐM,
A KSI ALELNÖKE NAGY
SZEREPET JÁTSZOTT
AZ OLIMPIAI GYŐZELMEMBEN
EDZŐKÉNT, MENTÁLISAN ÉS
BARÁTKÉNT IS.”