

KÉPMÁS

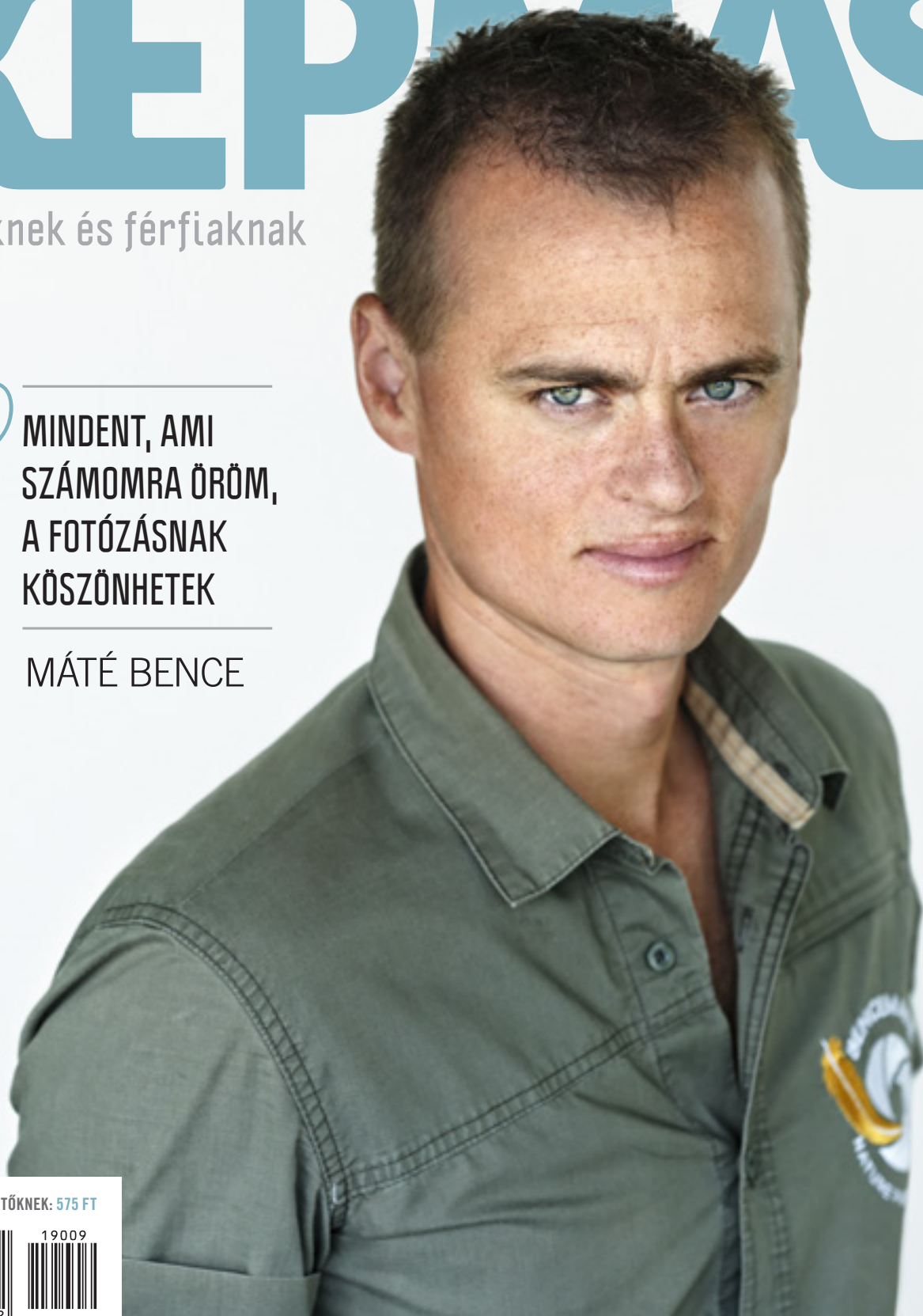
2019
09

nőknek és férfiaknak

”

MINDENT, AMI
SZÁMOMRA ÖRÖM,
A FOTÓZÁSNAK
KÖSZÖNHETEK

MÁTÉ BENCE



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002



OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

KÉPMÁS MAGAZIN ELŐFIZETÉSEK:

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

TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉS
(nyomtatott): 12 000 Ft

MEGRENDELHETŐ:
kepmas.hu/elofizetes

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 újságárosoknál,
vagy fizessen elő könnyen és gyorsan: kepmas.hu/elofizetes**



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Tudjuk, a játék komoly dolog, és az életre készít fel. Mégis akkor lehet megérteni ezt, amikor látjuk a kicsi kezeket, ahogy lassan, óvó mozdulatokkal fölemelik a homokozóformát, miközben gazdájuk visszafojtott lélegzettel, fejét lehajtva kukucskál be alá, hogy épségben külsült-e a homokszüti. Amikor van időnk megfigyelni, ahogy a világot ígérő tiszta papír és a várakozásillatú színesceruza-készlet fölött megszületik a gyerekrajz: plafont kémlelő szemek, amelyek mögött lázas keresgélés zajlik valóság és képzelet képei között, aztán ceruzát szorító ujjak, amelyeknek a precíz irányításába az egész test beleadja a magáét, ráncolódik a homlok, kalimpálnak a lábak, kibújik a nyelv. Kihallgatni a gyerekszoba vásárlós, orvosos, fodrászos szerepjátékait és magunkra ismerni bennük. Kilesni kockavárák és mesés szerkezetek építését, látni a kudarc bosszúságát és a siker örömet. Csodálni az izgalmat, ahogy billen a dobókocka, a komolykodó arcot, hogy mi legyen a következő lépés. És hallani végül a kétféle sóhajtást: az évek múlásával egyre inkább leplezett örömet, hogy „nyertem”, és a palástolt szomorúságot, hogy „most vesztettem”. Hiszen bizonyos kor után nem illik túlságosan örülni, ha nyerünk, vagy elfoglalni a kisebbek elől a hintát.

Olvasom a címlapinterjújunkt, és az jut eszembe, jó, hogy vannak felnőttek, akik kinőve a játszóteret, a világot alakítják azzá maguk körül. Sokszor hihetetlen ötletek és gyerekesnek tűnő elképzelések nyomán indulnak el, gigantikus erőfeszítéseket tesznek apró lépésekért, és végül mégis az élet sűrűjébe érkeznek. Mert nagyon komolyan veszik, ahogyan a játékot kell, és általában a végén kiderül, hogy abban az apró dologban, amit létrehoztak, ott van az egész világ.

MÁTÉ BENCE A CÍMLAPFOTÓZÁSON

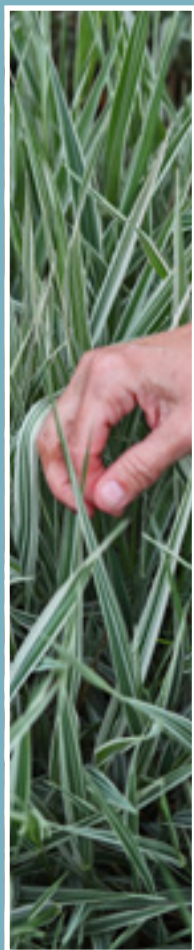


Kép: Kozma Zsuzsi

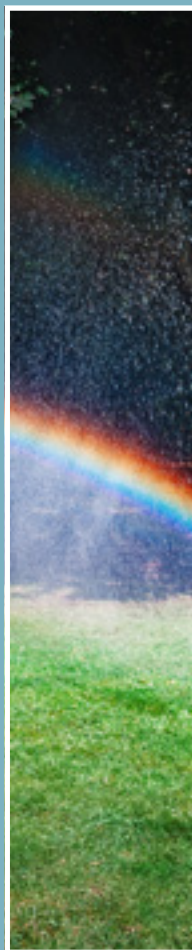




JELENLÉT
20



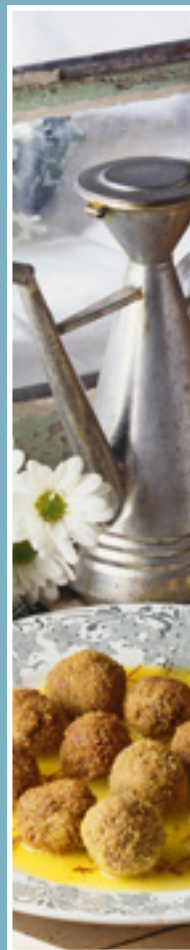
TANDEM
36



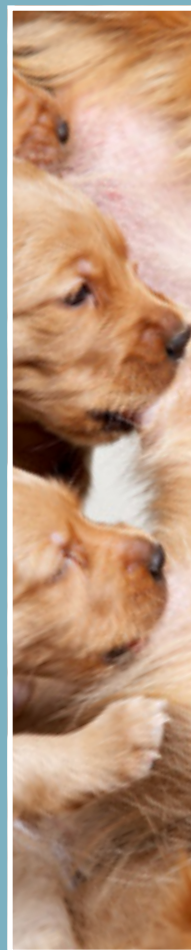
TÜKÖR
52



HÁZITREND
66



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, Joás 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: Kozma Zsuzsi • 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. október 1-én jelenik meg.

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



KÉPMÁS

„Vigyázz a madárra, ha kertedbe repül”

Interjú Máté Bencével 6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Egy alázatos főúr és az ő nagy álma 12

REPORT

Kölcsönkért kovász 16

A megbékélés útján (2. rész) 20

VILÁG-KÉP

Templom a templomban 24

KETTŐ AZ EGYBEN

A világhírű zongoraművész
és az ő szeme –
Érdi Tamás és Harmos Réka 26

APASZEMMEL

Nem szégyen a futás 30

BEMELEGÍTÉS

A nyári szünet hatásai
az iskolakezdetre 32

Levél az édes ismeretlenhez 36

Az is csak velem fordulhat elő 37

Becsengetés előtt 38

MÉDIA A CSALÁDÉRT 41

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Elit játszma 42

KÖZNEVELÉS

A tudás illata 46

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Egy nap diákként 48

DERŰRE BORI

50

SZALON

Az anyag megmondja, mi akar lenni 52

VIZEN JÁRNI TILOS!

Pár méretes pofon 56

Budapest, a globális sportfőváros 58

UTÁNAJÁRTUNK

Pillantás a dobozba 62

RENDELŐ

Túl a lefolyón 64

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Így kerek a világ: készítsünk
gömbölyű ételeket! 66

ZÖLD MOZAIK

68

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A mesmerizmus diadalmenete
Egy család kétszázötven éves sztorija 72

SZEPTEMBERI KIMENŐ

76

Iparművészeti kincsek
a Várkert Bazárban 80

ODA-VISSZA

82

Miért szeretjük a magyar irodalmat? 84

BIBLIA ÉS IRODALOM

A rejtelmes asszony 86

Lázadók 88

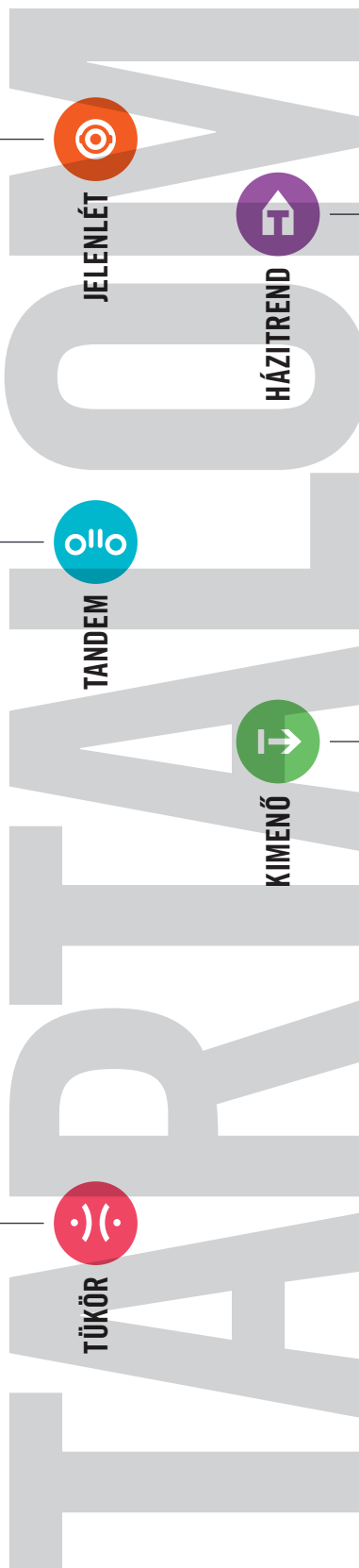
Csillagvadászat hegyen-völgyön 90

VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Az élet iskolája 94

LEZSER

Bevásárlás 98







SZÖVEG –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS



VIGYÁZZ A MADÁRRÁ, HA KERTEDBE REPÜL

Néhány napja egy Facebook-csoportban egy 17 éves fiút próbáltak egyetemisták lebeszélteni arról, hogy társadalomtudományi szakot válasszon, mert „abból nem lehet megélni”. Én viszont nemrég egy olyan emberrel találkoztam, aki a gazdasági szempontokat pályaválasztáskor egyáltalán nem mérlegelte; ezzel szemben kitalált és megépített egy szinte teljesen földre nyúló lest a madáritató mellé, és onnan fényképezte a madarakat. Kiírta a weboldalára, hogy „*Hívj meg fotózni, cserébe én is meghívlak!*” – ezzel a módszerrel eljutott például Sri Lankára. Ő **Máté Bence**, a világ legeredményesebb természetfotósa.

- ◆ – **Pár percre az apukáddal beszélgettem, azt mondta, hogy te „csak módjával” tanultál az iskolában, nehogy a fotózás rovására menjen. Inkább csatangoltál a faluban?**
– Igen, felkutattam, megfigyeltem az állatokat, nagy szabadságot adott a falu. De úgy látom, ha máshol nőttem volna fel, akkor is találtam volna egy olyan hobbit, ami később a munkámmá válik. Volt otthon egy családi fényképezőgép (ez akkoriban ritkaságszámba ment), de a szüleim nem fotózták a természetet. Az első vágyam az volt, hogy emlékeket vigyek haza, csontokat, tobozokat, tollakat. Így kezdődött a fényképezés is: szerettem volna megosztani másokkal, amit megéltem a természetben. Hobbiként indult, aztán nyertem pályázatokon, és láttam, hogy tetszik az embereknek, amit csinálok, és ez inspirált. 1999-ben kezdtem, öt évig fotóztam analóg géppel, és már fanatikusan csináltam, amikor megjelent a digitális technika. Sokat köszönhetek az analógnak, például az előregondolkodást, tervezést – ez lett a természetes, úgyhogy most is így fogok neki.

- Volt mentorod, tanárod?

- Nem igazán, nagyrészt autodidakta módon tanultam, sok mindent kitapasztaltam és ellestem a barátaimtól. 15 évesen bekerültem a Magyar Természetfotósok Szövetségébe, ahol hasonló gondolkodású emberekkel találkoztam, de az átlagéletkor nagyjából 50 év volt. Szemléletformáló kapcsolataim alakultak, de azt láttam, hogy mindenkinek van egy munkája, és amellet csinálja – én pedig akkor, kamaszként már eldöntöttem, hogy hivatásszerűen akarok ezzel foglalkozni, csak még nem láttam, hogy ez hogyan valósítható meg. Tudtam, hogy mindent, ami számomra öröm, a fotózásnak köszönhetek: a szabadban töltött időt, a barátságaimat. Úgy voltam vele, hogy beugrok ebbe a vízbe, aztán majd kiúszom valahogy. Nem volt B tervem, elhatároztam 17 évesen, hogy nekem ez lesz az életstílusom.

- Akkor csak a szüleid elvárása miatt jelentkezted az egyetemre, amit végül nem is kezdted el?

- Igen, meg azért, hogy kapjak diákigazolványt. Nagyon nehéz volt, mert látták a szüleim, hogy nem vagyok egy elveszett gyerek, de azt nem, hogy hogyan lehet megélni a fotózásból.

- Hogyan döntöd el, hogy mi lesz a következő fotósprojekt?

- Csak figyelem a természetet, és közben kitalálom. Van, amikor rekonstruálni kell a jelenetet, amit megfigyeltem, máskor csak oda kell menni és jól elkapni egy pillanatot. Ott van például az a kép, amelyen a kafferbivaly látszik a napfelkelte előtt. Kenyében szafariztunk, és tudtam, hogy van az az értékes időszak, amikor a nap elhagyja a horizontot, ilyenkor néhány perced van, hogy egy ilyen jelenetet megtalálj. Előre kitaláltam a fotózási szöveget, a távolságot és mindent, ami tervezhető – a kafferbivalyról éppen elrepülő nyúvágó viszont már a véletlen műve volt.

De például az a fotó, amelyen az ürge eszi a pitypang termését, egy megrendezett jelenet. Láttam, ahogy a kezével leveri egyes részeit, és aztán azt fújja a szél, úgyhogy készültem erre. A következő évben figyeltem, hogy mikor nyílik a pitypang, a megfelelő pillanatban nyírtam le a füvet. Aztán amikor már egy hete dolgoztam a témán, rájöttem, hogy a szél kiszámíthatatlan, így nem fog sikerülni. Ezért a kiszemelt pitypangokra egy sátrat raktam (így szélcsend lett, és

az építmény az ürgét nem zavarta), majd a virág két oldalára két ventilátort tettem. Amikor láttam, hogy honnan jön az ürge, akkor a megfelelő (jobb vagy bal oldali) ventilátort kapcsoltam be, így tudtam végül három hét munkával lefotózni azt, amit megfigyelni sem egyszerű.

Sok ingert adok az élővilágnak, de ha nem reagálnak rá az állatok, akkor hagyom, nem erőltetek semmit. Előfordul az is, hogy elkezdek megfigyelni valamit, és végül egy sokkal érdekesebb jelenetet látok, úgyhogy módosítom a projektet.

- Mesélj a tanyáról, ahol élsz!

- Pusztaszertől hét kilométerre van, és az az én felnőttkori játszóterem. Nagyon érdekelt, hogy egy korábban mezőgazdasági területen hogyan tudok létrehozni valami olyat, ami a vadvilágot szolgálja. A napraforgó helyére őshonos fűféléket vetettünk. Visszaalakult egy természeteshez hasonló közeg, megjelentek a kétéltűek, a hullók, majd az ő ragadozók, a madarak, az emlősök. Néhány év alatt teljesen átalakult az ökoszisztéma a szemem láttára – ez csodálatos volt! Ha látok egy fajt, akkor igyekszem utánanézni, hogy milyen élőhelyre van szüksége, például olyan fa kellett, amiben az odúnak megfelelő lyuk van – miután ez megvolt, először nem jöttek a madarak, de aztán két-három év múlva belefészkeltek a szalakóták, a búbos bankák, a parti fecskék, és erdei fülesbagoly is van. Most épp denevérodúkat raktam ki, mert sok van belőlük, de nincs nekik megfelelő élőhely. Az ürgéket a Nemzeti Parkkal együttműködve telepítettük oda. Nagyon ritka, fokozottan védett állatfajról van szó, de azt mondta a szakértő, hogy ez a terület valószínűleg megfelelő lesz nekik. Négy év alatt a 156 példányból lett 3000, ez jelenleg a Dél-Alföld legnagyobb ürgepopulációja. Etetjük őket, és ember közelében vannak, ahol kevesebb a ragadozó – ez is hozzájárul a sikerhez. Nemcsak tönkretenni lehet a természetet, hanem segíteni is, és ez nagyon izgalmas! Háziállatom egyébként nincs, mert nem tudom értük vállalni a felelősséget, ha több hónapra elutazom.

- A különböző utakat hogyan szervezed meg?

- Az elején a kis csapattal kerestünk olyan szállodákat, amelyek ingyen biztosították nekünk a szállást és az ételt, mi meg cserébe leseket építettünk





a területükön. Nyilván elég furcsa, amikor ezt egy fiatal megírja 8000 km-ről, de egy hotel bevállalta Costa Ricán és egy Brazíliában. Mi magunk építettük fel a leseket kétkezi munkával, dolgoztunk fával, fémmel, betonnal is, pedig volt olyan, hogy megérkezett a faanyag, és azt láttuk, hogy nincs két egyforma darab, mindegyik más volt, ebből kellett építkezni. Ezeken a helyeken mindig kitaláltam, hogy hogyan lehetne egyedi perspektívából valami újszerűt alkotni – ez volt a kihívás.

Most már megismertek a pályázatok és a média révén, úgyhogy a szállodák könnyebben odaállnak egy ilyen kezdeményezés mellé. Az országnak is utána kell nézni nyilván, hiszen tele vagyunk sztereotípiákkal. Tudtam például, hogy Costa Ricán vannak mérges kígyók, de azt láttam a statisztikákban, hogy az előző évben hat ember halt meg kígyómarás miatt, és arra gondoltam, hogy ennél még akkor is nagyobb veszélyben vagyok, amikor átsétálok egy zebrán. Aztán amikor már



ott voltam, azt láttam, hogy a gyerekek mezítláb futkároznak a fűben.

Érdekes egyébként, hogy sokan azt gondolják, egzotikus helyekre, például Dél-Afrikába kell menni ahhoz, hogy jó fotótémát találjon az ember – pedig Magyarországon is rengeteg élőlény és jelenet van, amelyeket érdemes megörökíteni. Szerintem először mindenki a saját környezetét fedezze fel!

– „Hívj meg fotózni, cserébe én is meghívlak!” – a felhívás most is olvasható a weboldalon. Milyen országokban jutottál el ennek köszönhetően?

– Srí Lankára és Finnországba így mentem, meg Tanzániába, de ez utóbbi nem sikerült jól. Eljött hozzánk a srác, két héten keresztül hoztuk-vittük mindenhová, tudott fotózni is, amikor pedig mi mentünk, akkor kirakott az út szélén, elvette minden pénzünket és elment. Áttetettük

a repülőjegyet, és másnap haza is jöttünk. Gondolkodtam utána, hogy én mindenkiről mindig a legjobbat feltételezem, ilyen vagyok, és eszembe jutott, ahogy Bőjte Csaba mondja, hogy „mindenkiből ki lehet szeretni a jót”. Hát ebből az emberből vajon hogyan tudtuk volna kiszerezni a jót? Nem tudom. De azt igen, hogy 56 országban jártam eddig, sokféle emberrel találkoztam és dolgoztam, de ez volt az egyetlen rossz tapasztalatom, úgyhogy azt mondom, nagyon is megéri a jót látni az emberekből.

Gyereknapon megyek a Gödöllőn felállított fotókiállításra, így sok családdal találkozom. Látom, ahogy egy öt-hat éves gyerek figyel az egyik képet, majd a szülei felé fordul: „Apa, az elefántok is ki fognak halni?” Egy másik gyerkőc az anyuka arcából ítélve nagyjából a tizenötödik kérdést teszi fel: „És miért színesek a levelek?”

– A képeket Budapesten és Debrecenben is rengetegen látták, most Gödöllőre érkezett a tárlat, és még az ország több városában látható lesz. A kiállítás mellett még milyen feladataid vannak?

– Egy csapattal csináljuk a Fajbook nevű alkalmazást, amelynek az a lényege, hogy minél több állatfajról tölts fel fotót, és nyerhetsz különböző díjakat. Eddig 2400-an regisztráltak, feltöltöttek 70 000 képet, ennek a szervezése nagy feladat. Meggyőződésem, hogy ha felfedezed a természetet, ha tudsz gyönyörködni benne, akkor jobban fogod óvni is. Nemsokára pedig megyek Hortobágyra egyeztetni, a Nemzeti Park az én leseim mintájára szeretne leseket építeni, amelyek nem a fotósoknak, hanem a nagyközönségnek készülnek. Ezekből például egy osztálykirándulás alkalmával olyan állatokat figyelhetnének meg a gyerekek, amelyeket másképp nem láthatnának, mert ezek a fajok nagyon félénkek. Ha jó helyre építjük, nagyon sokféle állatot láthatnak majd. Előadásokat is tartok, a fotókhoz kötődő sztorikat mesélem el. Itt Gödöllőn két előadás lesz, tehát 1000 ember vett jegyet egy olyan estre, ahol semmilyen látványos show vagy zenei élmény nem lesz. Ez jó érzés.

Valóban megtelik a gödöllői kastély legnagyobb terme. Külső szemlélő azt hihetné, valamelyik népszerű humorista stand-up estje ez, olyan jól szórakozik a közönség. Bence elmeséli, hogy miért várták 12 órán át hiába a szalakótát az egyik lesben; hogy sok viszontagság után hogyan sikerült egy tiszta vízű medencét „telepíteni” a görögországi Kerkiniki-tóra és abban fotózni a pelikánokat; és azt is, hogyan lehetett Brazíliában pedálok nélkül autót vezetni. Állótaps búcsúztatja az előadót az est végén, aki ekkor, fél 9-kor még mindenkit biztat, hogy nézze meg a képeket a kastélykertben, hiszen „épp most a legjobbak a fények.” ♦

Máté Bence kiállítása szeptember 14. és október 6. között Győrben, október 12. és november 3. között pedig Miskolcon tekinthető meg.



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

EGY ALÁZATOS FŐÚR ÉS AZ Ő NAGY ÁLMA

Eszterházy Károly

A 17. századtól több ágra bomló Eszterházy család kitörölhetetlenül írta be magát a hazai történelem, politika és művelődéstörténet nagykönyvébe. A família hajdani fényét kastélyok tucatjai, műalkotások, műgyűjtemények egész sora, általuk építtetett templomok sokasága őrzi, a család hercegi és grófi címet viselő tagjai között találunk nádort, minisztert, hadvezért, főpapot. Az életüket a katolikus egyház szolgálatára szentelők között talán a legjelentősebb személyiség az a *Károly* gróf volt, aki *Mária Terézia* és *II. József* idején csaknem négy évtizeden át Eger püspöke volt. A hazai tudomány, kultúra és vallási élet jelentős formálójaként a királyi abszolutizmussal is szembeszegült.

◆ RANGOK ÉS CÍMEK KÍSÉRTÉSÉBEN

Gróf galántai Eszterházy Károly 1725-ben Pozsonyban látta meg a napvilágot Ferenc gróf, tábornok, későbbi királyi tárnokmester és Pálffy Szidónia grófnő legkisebb, harmadik fiaként. Mint legkisebb fiút szülei alighanem eleve egyházi pályára szánták, de maga az ifjú Károly is vonzódott a papi hivatás felé. Tizenhat évesen lett az Esztergomi Főegyházmegye kispapja, a Nagyszombatban működő szeminárium növendéke. Még nem volt hűszeszrendős, csak készült a papi hivatásra, amikor – tekintettel családjára és főúri származására – elnyerte a rátóti préposti címet és javadalmat. 1745-ben folytatta teológiai tanulmányait Rómában, az egyházi elitképzőnek számító Collegium Germanico-Hungaricum növendékeként. 1748 tavaszán pappá szentelték, majd teológiai doktorrá avarták.

Miután hazatért, magas egyházi tisztségeket ajánlottak neki, ő azonban ezt elhárítva birtokára vonult vissza, hogy minden különösebb egyházi cím és rang nélkül lelkipásztori munkát végezzen.

Ekkor már Pápa, Devcsér, Ugod birtokainak ura volt, dúsgazdag főnemes, ő azonban egyszerű papként, uradalmait járva prédikált, gyóntatott, betegeket látogatott, térített a protestánsok között. Az egyházi karrier elől azonban nem tudott kitérni. Huszonhét esztendő volt,





amikor minden tiltakozása ellenére az esztergomi érsek kinevezte kanonokká, szenttamási préposttá, a királynő pedig rövidesen a Helytartótanács tanácsosává és pozsonyi préposttá tette. Végül a főpapok főkegyúri, kinevezési jogával élve – XIII. Kelemen pápa megerősítését is kieszközölve – Mária Terézia 1759 végén, alig harmincnégy évesen megvette Vác püspökévé.

A SZOLGÁLÓ GRÓF ÉS FŐPAP

Eszterházy püspök alig három évet töltött Vácott, de ezalatt rendbe szedte egyházmegyéjét, különös lelkiismeretességgel, mindenre kiterjedő gondossággal látta el feladatait. Rendszeresen látogatta plébániáit, megreformálta a papképzést, gondoskodott az idős papok otthonáról, biztosította az egyházmegye gazdálkodását. Hozzákezdedt a püspöki palota építéséhez, elkészíttette az új székesegyház terveit, letette annak alapkövét, magát a Franz Anton Pilgram által megálmodott épületet azonban már csak utóda, Migazzi püspök tudta befejezni. 1762 nyarán ugyanis, az uralkodó kegye folytán, az akkori ország egyik legnagyobb és leggazdagabb

egyházmegyéjének, az egrinek püspöke lett, ami együtt járt Heves vármegye főispáni posztjával is. Ezt a méltóságot harminchét, eredményekben és alkotásokban gazdag esztendőn keresztül haláláig viselte.

Előkelő származása, vagyona, magas egyházi méltósága dacára Károly gróf a magánéletben az egyszerű pap már-már aszketikus életét élte.

Magára alig költött, a kor szokásos barokk pompája, pazarlása, világias főpapi életvitele merőben idegen volt a számára, nem sajnálta viszont a pénzt az egyházi és kulturális célokat szolgáló létesítményektől.

Egerben töltött évtizedei idején is naponta misézett, gyóntatott, foglalkozott papjai és hívei gondjaival, személyesen intézte hatalmas egyházmegyéje ügyeit.

Észszerűsítette a püspökség gazdálkodását, pénzügyeit, megnövelte bevételeit, földjeire telepeseket, iparosokat, mesterembereket hívott, külhonból hozott tenyészállatokkal tette eredményesebbé a juh- és marhatartást. A földbirtokok, majorságok jövedelme és a feudális járandóságok mellett bányák, malmok, fogadók, téglagyárak felett is rendelkezve – az Eszterházy-birtokokon ez a hatékony gazdálkodás ekkor már szokás volt – igyekezett maximális jövedelemre szert tenni, hogy azt az egyház és a köz javára fordíthassa. Dunántúli családi birtokán és egyházmegyéjében templomok, plébániaházak tucatjait építtette vagy újjáépíttette, azok belső terét szobrokkal, oltárképekkel ékesíttette, új plébániákat alapított. Papjainak száma püspöksége idején csaknem megduplázódott, a papképzés mellett az idős papokról való gondoskodás is szívügye volt. Ideje egy részét családi birtokán, Pápán töltötte, ahol felépült az Öregtemplom, a városi kórház és az új barokk kastély, Egerben megújult a püspöki palota, a szeminárium és a jogakadémia épülete, a Hejccén épített kis kastély pedig a pihenés mellett a püspök és főispán közéleti, társasági tevékenységének szolgált színhelyül.

EGY PÜSPÖK HARCAI ÉS KUDARCAI

Főpapként gyakran keveredett vitába a királynővel, amikor pedig II. József központosító, az egyház és a nemzet érdekeit sértő intézkedései és a pápával folytatott vitái voltak napirenden, a főúri, főpapi ellenzék tagjaként igyekezett gátolni a „kalapos király” terveinek megvalósítását. Miközben támogatta a hazai iskolaügy fejlesztését, ellenezte annak központosított, állami kiépítését és ellenőrzését, sérelmezte az országgyűlés és a vármegyék szerepének korlátozását, a király által óhajtott nyelvi és szellemi diktatúrát, különösen pedig

az egyházat állami ellenőrzés alá vonni akaró, a szerzetesrendeket felszámoló „josefinista” rendeleteket. II. József halála után, az 1790-91-es országgyűlésen ő volt a katolikus párt vezéralakja, az egyház jogai helyreállításának fő követelője. Eszterházy püspök, aki megvásárolta a kincstártól a valaha püspöki tulajdonú egri várat, és sokat tett a város barokk arculatának formálásáért, új, impozáns székesegyház építését is tervbe vette – ám amit az építésekkel közösen megálmodott, már csak utódai alatt válhatott valóra.

Legmerészebb terve az volt, hogy egyetemem adjon Eger városának.

Volt már itt jogakadémia, papi szeminárium, bölceleti stúdium, idővel orvosi iskola is létesült, ezek bázisán ő egyetemről álmodott. Így fogott hozzá a végül is akadémiai rangú intézménnyé lett Líceum építéséhez, amelyet gazdag könyvtárral, csillagvizsgálóval, természetrajzi gyűjteményekkel is felszerelt. Egyetemi rangra emelését azonban az udvar ellenállása miatt nem tudta elérni.

Halála közeledtét érezve, amikor 1798 végén végrendelezett, az egyházmegye javait rendezetten hagyta utódára, de előírta, hogy Eger főpapjai a továbbiakban is viseljék a szívükön a Líceum ügyét. Gróf Eszterházy Károly, a nagyvonalú építtető, gondos gazda és lelkiismeretes pásztor 1799 tavaszán távozott az élők sorából. Utóda öt esztendővel később lépett a közben felosztott, ám főegyházmegyei rangra emelt Eger főpapi székebe, immár érsekként. Eszterházyról utcákat, tereket neveztek el, egykori nagy álma, az Egri Líceum neve pedig ma már Eszterházy Károly Egyetem. ♦

hirdetés



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK



OTT VAGYUNK
A MAGYAR SPORT
NAGY PILLANATAINÁL!

#OTTVAGYUNK



18

#MARADJONJATEK
TIPPMIX.HU TIPPMIXPRO.HU



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

KÖLCSÖNKÉRT KOVÁSZ

Gáll Tímea és férje, **Levente** 2006-ban döntöttek úgy, hogy a nagyszülők vízimalmát megmentik az enyészettől és panziót hoznak létre a tanyán. Ismert túravezetőként Levi a programokat szervezi, Tímea pedig a vendéglátásért felel. Nyáron folyamatosan telt ház van, pedig nem reklámozzák sehol a csíkmadarasi paradicsomot. Tímea időközben *Kölcsönként kovász* címmel könyvet írt, amely egyszerre visszaemlékezés a nagyszülőkre és a velük töltött időre, valamint jobbnál jobb székely recepteket találunk benne a gyerekkori történetek közé szöve. A 4. kiadásánál járó könyv egyik nagy célja, hogy a bevételből felújíthassák a nagyszülők malmát, amely Hargita megye egyetlen épességben fennmaradt, műemléki védettségű vízimalma. Gáll Tímea mesél családról, szerelmi szálakról és beteljesült álmokról, fiúgyermekről és a leányról, valamint a székely asszony legnagyobb szegényéről.

◆ A nálunk megszálló magyarországi vendégek mindig ilyen ficujkákkal állítottak elém, amikor indultak haza: na, hogy kell csinálni azt a vinetakrémet; na, hogy kell csinálni azt a tárkonyos pityókalevest – kérdezték, s akkor örökké le kellett diktálnom a recepteket. Visszajöttek a következő évben, hoztak nekem egy receptes füzetet, hogy abba írjak bele, és ők majd egymás között lemásolják.

Persze nem írtam le semmit, s aztán egy következő alkalommal sem, mert semmi időm nem volt. Na, egyszer megszegyelltem magam, és nekifogtam írni ugyanannál az asztalnál, ahol annak idején nagymama sirította a laskát. Jöttek elő az emlékek sorban: ügyesen kösd össze a hajadat; add meg a tiszteletet az étel felé; tegyél fel szép kötényt, és így tovább. Nagyon sok történetet írtam le három év alatt, főleg ősszel, télen és tavasszal, ilyenkor volt rá idő. A legszemélyesebbeket kihagytam a könyvből, és több történet nem is a malomudvarban játszódik, hanem Csíkszentdomonkoson, ahol a szüleimmel laktunk.

A gyógyszertár helyén – ahol délután voltunk édesanyámat meglátogatni – régen a nagymamám üzemeltetett egy bodegát: a felső szinten kocsmá volt, alul pedig egy falatozó. A közeli Balánbányáról fél 4-kor érkezett a busz, s a bányászok betértek egy sörre, micstre, flekkenre szalmapityókával. Minden délután segítettem poharakat mosogatni, s nagymama mindig megjutalmazott egy lejjel vagy házicsokival, és persze folyt a zsíros hús és a pálinka. Ez utóbbit megkóstolhattuk gyerekkorunkban, de csak úgy, hogy belédugtuk az ujjunk s megnyaltuk.

Édesanyám viszont gyógyszerészként nagyon egészségesen nevelt minket. Mindig futottunk, bicikliztünk, és mindennap kiszámította, hogy mennyi szénhidrátot kell együnk. Annak megfelelően készítette el a könnyű ételeket – nagyon egészségesen főzött –, vacsoránál pedig kitétte a tányérunk mellé azt a vitamint, amiről úgy gondolta, hogy az aznapi étkezésből hiányzott.





Gáll Tímea 94 éves nagymamájával, Boros Erzsébettel csíkszentdomonkosi otthonában

A hétvégéket és az egész nyári vakációt a malomban töltöttük.

Nagymamáék betegek voltak a vége felé, így mi szedtük le a kolorádóbogarakat a veteményesben, kapáltunk, gyomláltunk, a malomban sepregettünk, pókhálóztunk, én hordtam a lisztet a faluba. Ez még a '89 előtti időben volt, és mivel pénzünk nagyon nem volt, mindent lisztben fizettünk. Volt egy kicsi szekerem, amibe nagytata beletette a lisztet, s azzal hordtam a faluba: egyik helyről tejet adtak érte, másik helyről zöldséget, mikor mi kellett a konyhára.

A férjem, Levente és az én szüleim barátok. Egy iskolába jártunk Domonkoson, egy év különbség van közöttünk. Az első szerelem hetedik osztályban szövődött

közöttünk, amikor kamaszkodni kezdtünk; később elsodort minket az élet: én Marosvásárhelyen tanultam gyógyszerésznek, Levi Brassóban tornatanárnak. Aztán – úgy 17 éve lehetett – eljött Vásárhelyre egy gólyabálra, és ott újra összekeveredtünk. Azóta már házasság és két gyerek is van. Vagyis ez nem igaz: egy leányka s egy gyermek. Mert ugye itt, Székelyföldön a gyermek az csak a fiúra értendő. A lány nem gyermek, az csak leány, nálunk még él ez a hagyomány.

Egyikünk sem szerette sokáig a városban. Én visszaköltöztem Domonkosra, és édesanyám mellett dolgoztam a gyógyszertárban, Levi tornatanár volt a Sapientia Egyetemen Csíkszeredában. Hétvégente kijártunk a malomhoz: nagymamáék már rég elmentek, lepusztult az épület, beszakadt a tető, s a házból sok mindent elloptak. Sokat gondolkoztunk, hogy mi legyen a birtok sorsa, mert az nem volt elég, hogy hétvégente lejártunk kicsit szellőztetni. Ez 13 éve történt; Levi már

ismert természetjáróként hegyi túrákat és székelyföldi kirándulásokat szervezett főleg magyarországiaknak, a vendégeinek viszont mindig a környező falvakban foglalt szobákat. Ebből jött az ötlet, hogy miért vigye máshová a vendégeket, amikor nálunk is aludhatnának. Kicsit rendbe szedtük nagymamáék házát, újrafődtük, átalakítottuk a szobákat. Az udvarban először a kazánházat csináltuk meg, majd hagyományos módszerrel, kalákában felépítettük a három faházat, az istállóból átalakított konyha és étkező pedig tavaly készült el.

Főleg olyan nagycsaládosok jönnek, akiknek nem az a szempont, hogy wifi és tévé legyen, mert itt tényleg az Isten háta mögötti csend és jó levegő van.

Nagyon szeretik ezt az életformát, például a tegnap este érkezett vendégek egyből bekapcsolódtak a munkába. Hiába voltak éhesek és fáradtak, mindenki Levivel akart lenni, hogy hordják be a szénát a mezőről...

Ott, a malomban van az a kicsi csengő. Amikor a garatban kifogy a liszt, erősen elkezd csengetni. Nagyatám akármilyen álmosan is meghallotta a csengőt és pattant ki az ágyból. Mi mentünk vele segíteni, mert már öreg volt, sérve is volt, és nehezen tudta a zsákot megbillenteni. Amikor elkezdtek felújítani a birtokot, a kicsi seprűmmel megkopogtattam a garatot: „Nagyata, itt vagyok! Jöttünk vissza, valamit elkezdünk a malommal!” Remélem, hogyha most látnak odafentről, akkor büszkék ránk, mert amit ők elkezdtek, az nem kallódott el. Nagymama viszont nem lehet rám büszke... Őt Oláhfaluból hozta nagyatám, ahol inas volt kamaszkorában a helyi molnárnál. A malommal szemben lakott, s amíg tata kijárta az iskolát, addig a szerelem is megszövődött. Örökké mondta nekem nagymama, hogy „né, hoztam a kovászt Oláhfaluból, ez még a nagymamámé volt, és tudjad, hogy azelőtt pedig az ő mamájáé volt”. De amikor meghalt, én elfelejtkeztem a kovászról... Aztán amikor visszaköltöztünk, már késő volt a kovászt elvenni, mert a sok év alatt szegény meghalt. Na, erre az egyre nagymama nem lehet büszke. A könyv címe – Kölcsönkért kovász – is innen van. Kétségbeesésben

az egyik szomszédasszonyomtól kértem kovászt, mert arra gondoltam, hogy abban a kovászban még van egy kicsi morzsinkó valami, amit a nagytata örölt meg.

Tímea és Levente gazdasága nyáron folyamatosan teltházzal üzemel, ritka, hogy a háziasszony ilyenkor ráérjen mesélni csodálatos életük történetéről. Az udvaron gyerekzsivaj, a felnőttbbek a tornácon beszélgetnek, a konyhában pedig serény munka folyik, hogy a 30 vendég a legízletesebb székelyföldi fogásokat falatozza vacsorára.

Levi a szénát hajtja be a csűrbe a vendégekkel, és este hétkor megindul a szekér még egy kanyarra a madarasi határba.

A vendégekkel beszélgetek az udvaron, legtöbbször már sokadjára vannak itt. A budapesti Monostori Klári férje és unokája vacsora helyett még Levivel szénáznak, és bár hosszan beszélgetünk arról, miért járnak vissza Tímeaékhoz minden évben, Klári levélben is megírta gondolatait szerkesztőségünknek, ebből idézünk:

„Gáll Tímea és Levente felismerte felmenőik örökségének fontosságát, és feladatuknak tartják ennek továbbvitelét. Mindez sok türelemmel és áldozattal jár, de hála nekik, nagyon sokan és egyre többen köszönhetjük, hogy kinyitják a szemünket és példát mutatnak arra, hogy mi is megtegyük azt, amire lehetőségünk van. A családi legendárium megismerését és annak továbbadását a gyerekeinknek, unokáinknak. A családi receptek őrzését, hogy az elkészített ételekkel emléket állíthassunk az őseinknek, ünnepivé tenni ezáltal a különleges napok étkezéseit, közben a falakon nézni a régi családtagok bekeretezett fényképeit, mintha ők is velünk lennének még. Hétköznapi összetartozások ezek, amelyek csak az évek múlásával nyerik el igazi fontosságukat.” ♦





Monostori Attila és unokája, Levente segítenek Levinek szénázni a madarasi határban



A panzió három tradicionális faháza közül a képen látható épület 14 éve készült el



Nagy tata kincseshládája



A malom kitűnő állapotban fennmaradt földszinti része



Gáll Tímea a konyhában



Hagyományos erdélyi töltött kaposzta



A MEGBÉKÉLÉS ÚTJÁN

(2. rész)

Az évekre, sokszor évtizedekre elítéltek szabadulása után nagyon nehéz feladat a családi kötelek, közösségi kapcsolatok helyreállítása, különösen akkor – és általában ez a helyzet –, ha az elkövető a környezetében is károkat, sérüléseket okozott. Ebben nyújthat segítséget a CsDCs, amelynek módszere, egyes részletei nemcsak kriminalizált szituációban megfontolandók, hétköznapi helyzetek megoldásához is jó mintát adhatnak, amikor a közösségbe való visszailleszkedésről van szó.

◆ MIRE VAN SZÜKSÉGE SZABADULÓNAK?

A MEREPS-projekt („Mediation and Restorative Justice in Prison Settings”, azaz a „Mediáció és helyreállító igazságszolgáltatás a büntetés-végrehajtásban”) keretében végzett kutatásból kiderült, hogy a megkérdezettek szerint fontos a biztos munkahely és anyagi háttér, az egészség, a nyugodt családi légkör, illetve kellenek olyan kapcsolatok, amelyek előnyére válnak a szabadulónak. Mivel a szomszédok, rokonok, ismerősök előtt általában nem titok, hogy az elkövető börtönben ült, a fogvatartott magán viseli a börtönbüntetés stigmáját a szabadulása után is.

A megoldás egyik lehetséges kulcsa a családi beszélgetés (döntéshozó csoportkonferencia, azaz CsDCs), amit a projekt keretében a börtönpártfogás, illetve az utógondozás során alkalmaztak.

Róbert 40 éves, 16 éve tölti büntetését emberölés, közveszélyokozás, garázdaság és lopás büntettségért, négy év múlva szabadul. Büntetésmegszakítást kért, hogy felújításokat végezhesen a leromlott állapotú családi otthonon, amelyben a felesége és a gyermekei élnek. A rendőrség illetve a pártfogó felügyelő is pozitív véleménye mellett ehhez szükséges volt, hogy részletesen kidolgozzák az öt nap forgatókönyvét: a felek elvárásait, félelmeit, az igénybe vehető erőforrásokat és a lehetséges konfliktusokat.

János emberölés miatt töltötte büntetését. Részt vett a Zákus-programban, és megértette a bűncselekményéből származó károk jóvátételének fontosságát. A börtönben töltött évek alatt nem szakadt meg teljesen a családjával a kapcsolata: látogatták és csomagot küldtek neki. Parancsnokai szerették volna támogatni János pozitív viselkedésváltozását, ehhez tisztázni kellett azokat





Női rabok kertészkednek a York Community Reintegrációs Központban (Niantic, Connecticut, USA), ahol női elítélteket készítenek fel a szabadulásuk utáni életre

a körülményeket, amelyek a szabadulást követően veszélyesek lehetnek számára. Segíteni akartak a családnak is, hogy közösen megtervezhessék a jövőt. Ehhez feltérképezték az erőforrásokat, amelyekre szabadulása után támaszkodhat, illetve egy közös tervet dolgoztak ki a beilleszkedésre és a bűncselekménnyel okozott sérelmek jóvátételére.

Az ún. resztoratív szemléletmód a szabályszegést az elkövető és a közösség közötti konfliktusként értelmezi, ezért azt tűzi ki célul, hogy a közösségen belül felborult egyensúly és harmónia helyreálljon.

MEGOLDÁSKERESÉS A CSALÁD ÉS A KÖZÖSSÉG EREJÉVEL

Negrea Vidia tréner a hazai börtönökben is használja a CsDCs módszerét, azaz megszervezi a családi döntéshozó csoportkonferenciát. A konferencia előkészítésébe és lebonyolításába is bevonják a fogvatartottat, a családokat és a közösséghez tartozókat, annak érdekében, hogy a saját erőforrásaik felhasználásával érthessék el a kitűzött célokat. Feltárják, hogy mi az elítélt elképzelése a jövőjével kapcsolatban, kik a konfliktusos és támogató személyek a környezetében. A megoldáskereső konferenciára a pártatlan facilitátoron és a fogvatartotton kívül meghívják a családot és a hozzátartozókat, a tágabb közösség érintettjeit (pl. szomszédok, önkormányzat képviselője) és a szakembereket (pl. pártfogó felügyelő, családsegítő, nevelő), akikkel előzetesen külön-külön beszélgetnek.

A szakemberek jelenléte azért is fontos, mert támogat és információt tudnak adni a hosszú éve börtönben élő fogvatartottnak arról, hogy a terveit mennyire





Varroda a Moszkvához közeli Mozsajszk női börtönében

rugaskodnak el a valóságtól, mik a reális kivitelezés lehetőségei – hiszen a megvalósíthatatlan terv a bűnisméltés előszobája lehet. Ezután a szakemberek elhagyják a szobát, és a család időt kap arra, hogy külső befolyástól mentesen elkészítsék a cselekvési tervüket, konkrét feladatokat, határidőket és felelősöket is megjelölve. A tervet a család ismerteti a többi résztvevővel, és ha mindenki elfogadja, alá is írják azt. A megvalósulást nyomon követik, és akadály esetén újabb konferencián módosítják a tervet.

A CsDCs valamennyi résztvevő hozzáállásán, szemléletmódján változtat.

Negrea Vidia szerint elindul a kommunikáció a gyakran már felbomló családi kapcsolatokban, amelyek így támogató kötelékké alakulhatnak. Mivel nem mások döntenek a család helyett, hanem a saját vállalásaik szerepelnek a tervben, ezért motiváltabbak a megvalósításra is. Emellett a családtagok támogató légkörben találkoznak a segítő szakemberekkel, ami segít a bizalomteli segítői kapcsolat megalapozásában. A segítő szakemberek

között is valódi párbeszéd alakul ki, az együttműködésük erősödik. A pártfogó felügyelők számára a CsDCs még akkor is hatalmas segítség, ha nem készül el vagy meghiúsul a családi terv, mert a folyamat során jobban megismerhetik az elítélt családjának szerkezetét és dinamikáját, illetve rálátnak azokra a családi és baráti kapcsolatokra, amik erőforrások lehetnek az esetkezelés során.

A szakemberek szerint a módszer főként azoknál a családoknál működik, ahol a kapcsolat az elítélt és a család között még nem esett túlzottan szét, és nem hártják a problémákat.

VISSZA A TÁRSADALOMBA

Róbert esetében például a parancsnok a konferencia eredményeképpen jóváhagyta a büntetésmegszakítást. A család és Róbert megbeszélte, hogy a hét mely napjait hol, milyen tevékenységgel tölti. Vállalták, hogy dokumentálják a házon kívüli munkát, és mindenki leírja az együtt töltött idővel kapcsolatos gondolatait és érzéseit Róbertnek. A büntetésmegszakítás alatt a férfi valóban elvégezte a szükséges munkát, utána visszatért a börtönbe. Nevelője szerint pozitívan változott a viselkedése: elkezdte kifejezni az érzéseit és terveket szólni a jövőre vonatkozóan.



János esetében a család kidolgozta tervét, konkrét tennivalókkal, határidőkkel és felelősökkel (lakhatás, munka, adósság rendezése, keresztény életvitel, kapcsolatok és jövőtétel). Mivel János szeretne volna jóvátenni az általa okozott sérelmeket a család és a közösség felé, majd, ha lehetséges, az áldozat rokonai irányába is, ezért újabb megbeszélések váltak szükségessé. Abban is megegyeztek, hogy ha János megszegi a megegyezést, számolnia kell a következményekkel, vagyis visszakerülhet a börtönbe és elveszítheti a családja támogatását. A szabadulást követően János folytatta a keresztény életvitelt, az imaházban zenéléssel járult hozzá a közösségi alkalmakhoz, elkezdett az önkormányzatnál dolgozni. A családjával albérletbe költözött, a gyerekek örültek apjuk jelenlétének, a fiánál tapasztalt magatartásproblémák megszűntek.

A facilitátor szerint János esete bizonyítja, „hogyan a tágabb rokonság és a közösség tagjai hihetetlen mennyiségű segítséget képesek felajánlani, mint például azonnali munkalehetőség, kisebb anyagi segítség, jogi vagy életvezetési tanácsadás”. Érdemes tehát a családot és a közösség tagjait is bevonni a döntéshozatalba, mert nagy segítséget jelenthetnek az elítélt számára. ♦



JÓSZOLGÁLAT
díj | 2020

A CSELEKVÉS DÍJA



ISMERSZ ÖNZETLEN SEGÍTŐKET? JELÖLD A JÓSZOLGÁLAT-DÍJRA!

A díj a szociális területeken kiemelkedő és példaértékű munkát végző szervezeteket, valamint hivatásos és önkéntes segítőköt, közösségeket jutalmazza évente az országos felterjesztések alapján. Az idei évtől a jelölhető kategóriák kibővülnek a külföldi vándor-díj elismerésével.

Inspiráldj a jelöléshez, látogass el október végéig a budapesti Március 15-e térre, ahol a kultéri kiállítás táblóin megismerheted az idei év díjazottjait!

JELÖLÉSI HATÁRIDŐ:
2019. NOVEMBER 30.

TOVÁBBI RÉSZLETEK:
WWW.JOSZOLGALATDIJ.HU/JELOLES



SZÖVEG –
SZALAY KRISZTINA

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

TEMPLOM A TEMPLOMBAN

A rendszerváltás óta Romániában több mint hétezer ortodox templomot építettek, de még ezernél is több építkezés folyik. *Bánhegyesy Antal* a román nemzeti identitás és az ortodox vallás és kultúra közötti kapcsolatokat térképezi fel képein keresztül. A fotográfust egy nyárádtői templom készítette arra, hogy belevágjon sorozatának elkészítésébe, ahol egy több száz éves görögkatolikus templomot kebeleztet be az építkezési láz, így jött létre a rendkívül abszurd, „templom a templomban” helyzet. A kis templomot 2008-ban lebontották, a módszer azonban ma is él.

- ◆ Antal ezt az igencsak aktuális terjeszkedési jelenséget merevíti ki „Orthodoxia” című fotósorozatában, amelyben mostanra már két és fél évi munkája van. Több száz templomot látogatott már meg, de a nagyléptékű téma még jelentős munkát tartogat számára. Több hetet is igénybe vevő terepmunkái során Románia legkülönbözőbb pontjain megfordult már, s ugyan előre megtervezett útvonalakon halad, ám a rossz megközelíthetőség vagy éppen a fotózásra kedvezőtlen környezet váratlan nehezítő tényezők.

Olykor a szokatlan látószög lebegő élményt nyújt a néző számára, más-kor a szimmetrikus terek teszik káprázatosá a fotót.

A Capa-nagydíj zsűrije 2018-ban ösztöndíjban részesítette az „Orthodoxia” sorozatot, így idén októberben versenyezhet a fődíjért. ◆





A képen látható, Vrancea megyei templomnál egy régi, szerény ortodox fatemplomot szabályosan körbeépítenek az új betonkatedrálissal. Miután az építkezés befejeződik, a kis fatemplomot lebontják.



A VILÁGHÍRŰ ZONGORAMŰVÉSZ ÉS AZ Ő SZEME

avagy a borsó meg a héja

Sokszor látom sétálni őket az utcán – mindig szorosan összefűjva, irigylésre méltó összhangban és nyugalommal. Zenei tudásom és érzékeim minimális, és **Érdi Tamást** sem hallottam még élőben, de tudtam róla, hogy koraszülöttként egy hibás inkubátor miatt elvesztette a látását, ötévesen kezdett zongorázni, tizenöt évesen már nemzetközi versenyeket nyert, húsz év alatt harminc országban járt, és rengeteg díjat kapott. Olvastam róluk, hogy **Harmos Rékával** hat éve házasok. Egy nap odaléptem hozzájuk. A beszélgetés pár hét múlva a lakásukban olyan fesztelenül folytatódott, mintha évek óta ismernék egymást. Réka gyorsan és sokat mesélt, Tamás lassan, megfontoltan és röviden fogalmazott, és közben gyakran megfogták egymás kezét, megsimogatták egymás karját – mint két fiatal szerelmes.

♦ – Réka, rólad sokkal kevesebbet tudni, mint Tamásról.

Réka: Én is ötéves koromtól zongoráztam és jártam az Operaház Gyermekkórusába is, de abbahagytam, mert rájöttem, csak középszerű előadó lennék. De a zene szeretete megmaradt. Az érettségi után sokáig kerestem, mivel foglalkozzak, több egyetemet is elkezdtem. Végül festmény-műtárgybecsüsi végzettséget szereztem, teakereskedést vezettem, és közben hobbifotóztam, ami mára a hivatásommá vált.

Tamás: 2011. november másodikán, Réka születésnapján a MŰPA-ban volt egy koncertem, ott találkoztunk.

Réka: Igen, aznap láttam és hallottam először Tamást. Elöl ültem, és nagyon megérintett, ahogy édesanyja bekísérte őt. Amikor leült a zongorához, hirtelen teljesen megváltozott az arca. Lenyűgöző volt látni, ahogy átlényegült a zenében, és a játéka is teljesen elvarázsolt. A koncert után körülvette a gratuláló közönség, én inkább hazamentem a villámcsapásszerű élménnyel, majd egy hét után írtam egy kedves, de közhelyekkel teli köszönőlevelet édesanyjának, aki megkért, hogy írjam ezt meg Tamásnak is; van egy beszélő laptopja.



SOSEM FOGOM ELFELEJTENI, AMIKOR TAMÁS ELŐSZÖR „MEGNÉZETT”, AZAZ VÉGIGSIMOGATTA AZ ARCOMAT... NAGYON MEGHATÓ ÉS BENSŐSÉGES VOLT.

Tamás: Nagyon kedves e-mail volt, levelezni kezdtünk. Előtte is kaptam rajongói üzeneteket, de ez valahogy más volt. Amikor interjúkban kérdezték, mi a helyzet a szerelemmel, mindig azt válaszoltam: nem sűrgetem az időt, majd csak megtalál engem, akinek meg kell találnia. Rékát meghívtam a következő koncertemre.

Réka: Ahogy Tamás édesanyja, É. Szabó Márta „Akinek a madarak is Chopint énekelnek” című könyvében megírta, a szülei tudtak a levelezésünkről, és közösen meghívtak a koncert utáni fogadásra. Ott egy kicsit beszélgettünk, majd elbúcsúztunk. Ebben nem volt semmi különleges, én mégis félemberként mentem haza, mint aki a lelke vagy a szíve felét elhagyta valahol...

Tamás: Réka talán úgy járt, mint én az első Varázsfuvala-koncerten hat-hét éves koromban. Az előadás végén zokogtam, a szüleim nem tudták, mi bajom. Végül az esti lefekvéskor nagy nehezen kiszedték belőlem: attól féltem, ezt a zenét már soha többet nem fogom hallani. Teljesen akkor nyugodtam meg, amikor Szabó István filmrendező barátunk megszerezte nekem Bergman Varázsfuvalóját, és bármikor meghallgathattam.

Sokszor találkoztunk, beszélgettünk, sétáltunk, színházba mentünk, eljött a koncertjeimre. Szép lassan megismerkedtünk, és közben kiderült, irodalomban és zenében nagyon hasonló az ízlésünk, és szinte mindenben passzol az értékrendünk, szavak nélkül is értjük egymást. >



A ZENE MELLETT NAGYON FONTOSAK A BARÁTSÁGOK, AZ EMBERI KAPCSOLATOK AZ ÉLETEMBEN.

Karácsonykor megkértem Réka kezét Liszt *Sposalizióját*, *Eljegyzés* című művét zongorázva szülei pomázi házában.

Réka: Előtte nem tudtam, mi hiányzik az életemből. Ez csak akkor derült ki, amikor rátaláltam Tamásra. Azóta úgy vagyunk, mint a borsó meg a héja. Mint két fél, akik külön bolyongtak addig, amíg egymásra nem találtak. Az elejétől kezdve egy hullámhosszon voltunk. Sosem fogom elfelejteni, amikor Tamás először „megnézett”, azaz végigsimogatta az arcomat... Nagyon megható és bensőséges volt.

– Az érintés gyakori köztetek most is...

Tamás: Mindig egymás kezét fogva alszunk el, és szerencsére nagyon sokat vagyunk együtt.

Réka: Igen, még a nyilvánosság előtt is az átlagosnál sokkal többször érintjük meg egymást. Mi így „nézünk” egymásra, nálunk az érintés pótolja a szemkontaktust. Én gyermekkoromban nem voltam egy nagyon bújós típus, nem igazán szerettem a testi érintést, Tamás ölelése viszont olyan, mintha hazaértem volna.

A sötétséggel való viszonyom is megváltozott: kis-koromban nagyon félttem tőle, ez most már sokat javult. Édesapám nagyon szépen fogalmazta meg az esküvőn-kön: mostantól én leszek Tamás szeme.

– Tamás szüleivel is harmonikus kapcsolatban éltek, ráadásul egy házban. Korábban Márta volt a „szeme”?

Réka: Igen, és bizonyos értelemben a tanára, Becht Erika is egy „szem”, a „kotta” az ő számára; egy speciális módszer segítségével tanította zongorázni, és a mai napig együtt dolgoznak. Márta és Sanyi (édesapja, Érdi Sándor) manapság is nagyon sok mindent intéznek Tamás körül, én ezekben a mindennapi tevékenységekben igyekszem nap mint nap megtalálni a helyem. Nemrég elvégeztem egy komolyzenei menedzserképző tanfolyamot, hogy szükség esetén én is tudjam Tamás pályafutását segíteni, de jelenleg a legfontosabbnak azt érzem, hogy feleségként a nyugodt és biztos magánéleti háttérrel biztosítam.

Tamás: Réka nem igazán színpadi ember, fotósként inkább elbújik a gépe mögé; így amikor édesanyám először felkérte, kísérem ki a színpadra, tiltakozott, de szülei és én is ragaszkodtunk hozzá, így szép lassan legyőzte lámpalázatát és átvette ezt a feladatot. Ha Réka éppen képeket készít a koncerten, akkor édesanyám kíséri ki továbbra is. Ha pedig édesapám nem jön velünk, akkor Réka igyekszik biztosítani a csendet, amire nagy szükségem van a színpadra lépés előtt.

– Ez a munkamegosztás sok rugalmasságot igényel tőled is, Réka. A szülői elengedés sem lehetett könnyű egy ilyen speciális helyzetű fiú és egy ilyen erős személyiségű anya esetében...

Réka: Amikor még csak ismerkedtünk, arra gondoltam: ebbe a nagyon szoros hármas egységbe, amiben Tamás a szüleivel élt, csak úgy kerülhet be egy negyedik ember, ha elfogadja ezt a helyzetet, és majd szépen apránként kialakul egy kettős – de úgy, hogy a „négyes” is megmarad. Nézd, az eljegyzési gyűrűn, amit közösen választottunk, három kő van: a nagy Tamás, a két kicsi Márta és Sanyi, és én vagyok a gyűrű.

– Nem sok meny hordja a jegygyűrűjén anyósát és apósát...

Réka: Olyan a kapcsolatom Tamás szüleivel, mint a saját szüleimmel. Vannak súrlódásaink, de nagyon szeretjük egymást, nyugodtan mondhatjuk, hogy ideális

viszonyban vagyunk. Az esküvőnk környékén összeköltöttünk egy albérletbe Tamásék szomszédságába, majd nemrég beköltöttünk a szülői ház alatti lakásba, az első saját otthonunkba. A szülők közelsége és a zongora miatt észszerű megoldásnak tűnt. Együtt ebédelünk, felváltva főzünk, olykor együtt is nyaralunk, de megvan a magánszféránk is, és ez nagyon jó így.

– Kocsis Zoltán ezt mondta Tamásról: „Sokkal érzékenyebben nyúl a billentyűkhöz, mint a látó emberek. Az ő játékában olyan érzékenység van jelen, ami nálunk természetesen nem lehetséges.” Ez az érzékenység a magánéletében is jelen van?

Réka: Az életben is jelen van, mások felé. Nagyon kiegyensúlyozott ember, és csodálatosan nemes lelkű. Egyszerre van benne gyermeki tisztaság, de ugyanakkor nagyon erős. Sokszor ő vigasztal engem, és a szülei támasza volt, amikor egy motorbalesetben elvesztették Balázst, a bátyját. Sokszor beszélgetünk az égi családtagokról, barátokról. Gyakran mondom: nagyon boldogok lennének, ha látnák, hogy Tamás mennyire kiegyensúlyozott és boldog.

Tamás: Én csak akkor szomorodom el, ha valami nem úgy sikerül, ahogy szeretném, de azzal vigasztalom magam, hogy majd legközelebb jobb lesz. A zene mellett nagyon fontosak a barátságok, az emberi kapcsolatok az életben. Nagyon szeretem Törőcsik Marit, akit tavaly Velemben meglátogattunk Rékával, és amikor a János vitézt idézem, vagy Chopin cisz-moll noktürnjét játszom, mindig rá gondolok. Az nagyon megvisel, ha a szeretteimet elvesztem. Sajnos, egyre többen mennek el: Kroó György, Rév Livia, Kocsis Zoltán... Sokat gondolok rájuk, a koncertjeimen nekik is játszom.

– Talán azért is kiegyensúlyozott, mert Márta láthatóan megfogadta egy japán orvosnak a tanácsát: „Ha maga sír, ez a gyerek nagyon boldogtalan lesz. Neki hit kell, meg szeretet és mosolygás. És ha húszéves koráig valamilyen kiemelkedik, akkor nem fogja érezni, hogy neki valami hiányzik.”

Tamás: Így van, nekem semmi sem hiányzik. Szülei révén megtaláltam a zenét, mindent megtettek értem, és engem megtalált Réka, boldog vagyok.

Réka: Csodálatos látni azt is, ahogy Tamást a koncertjei után körülveszik az emberek, az iskolai koncerteken pedig a gyerekek, és hogy mennyi szeretetet kap tőlük is. ♦



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

NEM SZÉGYEN A FUTÁS

A futás magányos sport, ráadásul nagy akaratereőt igényel, hogy belekezdjünk egy megerőltető testmozgásba, aminek a végén visszajutunk ugyanoda, ahonnan elindultunk. Általában sokat keresem – többnyire eredménytelenül – a dolgokban az értelmet (és annak híján aztán végképp nehezen veszem rá magam bármire is), de valamiért a futást mentesítettem a filozófiai mérlegelések hatálya alól. A szakirodalom szerint megnyugvást és lelki békét teremt, én a végére (persze szigorúan csak gondolatban) összevesztem már tucatnyi emberrel; autóssal, biciklissel, avarégetővel, kutyással...

◆ Ennek kivédésére eleinte a feleségem tartott velem, de ő csak biciklin kísért, ami kívülről rém komikusnak tűnhetett. Később viszont egyre gyakrabban a lányom, aki, kikerülve a gimnáziumi testnevelésórák rendszeréből, különböző módokon igyekszik fitten tartani magát. Lényegesen gyorsabban és könnyedebben fut nálam, de van benne annyi empátia, hogy ezt nem érezteti. Kényelmesen kocogunk egymás mellett, és gyanakvó kérdéseimre („Nem túl lassú neked ez a tempó?”) heves tiltakozással reagál.

Az útvonalunk viszonylag állandó, ezért ha valaki szemmel tart minket, különböző elméleteket gyárthat kettősünkre. Én legalábbis mindig egész életrajzokat képelek azon ismerőseim mögé, akikről nem tudok konkrétumokat. Ha mások is így tesznek, akkor a következő variációkat gondolhatják:

– Középkorú férfi második, fiatal feleségével. Ez a felállás nem ritka manapság, bár lehet, hogy inkább a celebvilág sajátos életvitelének begyűrűzése. Hízog, ha kinézik belőlem, bár ehhez óhatatlanul jelentős jómódot is társítani kéne, az én felszerelésem (márkatlan cipőtől a sok mosástól színét vesztett pólóig) azonban csak nagyon gyengén látó idős nénikben keltheti a gazdag, menő pasi képét.

– Lepukkant férfi első, igen jó karban lévő feleségével. Ha azt vesszük, hogy idősebbnek nézek ki a koromnál, feltelezett feleségem meg fiatalabbnak, akkor is túl nagy

a korkülönbség; csak vad fantáziával bíró, Jane Austen-en (vagy Szex és New Yorkon, esetleg Született feleségeken) edzett háziasszonyok tévedhetnek ekkorát.

– Fiatalos nagypapa az unokájával – ez a legszimpatikusabb, mert ebből mindenki jól jön ki. Lám, az öreg még milyen jó erőben van, bizonyára szereti is az unokája, ha elviszi sétáltatni. Mindenki boldog.

– Vén kéjenc kergeti (esélytelenül) a fiatal lányt. Ezt kevesen tételezhatték fel, mert eddig még nem hívták ránk a rendőröket.

Van még két lehetőség: olimpiára készülő atléta tekintélyben megőszült edzőjével vagy megfordított szereposztásban: jómódú vállalkozó végzi heti edzéstervét személyi trénerével. (Sajnos a fentebb már részletezték miatt a jómódú vállalkozó is gyenge lábakon áll. Képletesen persze.)

Marad a valóság: középkorú férfi a lányával. Ez a helyes megfejtés, de mivel egy kicsit snassz, ezért csak csekély élettapasztalatú, ám jó megfigyelőképességű gyerekek fejében születik meg. ◆

Az útvonalunk viszonylag állandó, ezért ha valaki szemmel tart minket, különböző elméleteket gyárthat kettősünkre.

Az Atlanta Falcons gigantikus stadionja előtt egy főként fémből és fából készült sólyom vigyázza a bejáratot.

A műremeket egy fiatal **magyar** képzőművész tervezi.



Miként lesz egy **pesti srác** nagymenő a világban?

GYŰJTŐ

Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól

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

TREND FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu

 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



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportpszichológus

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

A NYÁRI SZÜNET HATÁSAI AZ ISKOLAKEZDÉSRE

Az ébresztő újra hatkor csörög, sietni kell a reggelivel, nincs este sokáig mese-nézés vagy sorozat – elkezdődött az iskola. A legtöbb gyerek számára rugalmasan végbemegy a váltás a nyári vakációból az iskolakezdésbe, és nincs szükség hosszas átállásra, akadnak azonban, akiknek ezzel nehézségeik vannak. Mit tehetünk ilyenkor, és mire érdemes figyelni?

- ◆ Vakáció és kikapcsolódás nélkül az iskolakezdés és az iskolai helytállás erőltetett menetté válik, valódi tanulási és tapasztalási vágy híján nem lesz több túlesni és túlélni akarásnál. Amikor pedig túl akarunk lenni valamin, nem tudjuk beleengedni magunkat, s nem tudunk örömet, felszabadultságot, elégedettséget találni benne.

MI TÖRTÉNIK A NYÁR ALATT?

Gyermekkorban az olvasási és számolási készségek visszaeshetnek a nyár végére, de a tapasztalat szerint az iskolakezdés után nagyon gyorsan visszaállnak az eredeti szintre, sőt, ugrásnak indulnak. Ennek feltétele azonban az, hogy a gyerek töltődni tudjon a nyári szünet alatt, és kipihenten, regenerálódva térjen vissza az iskolai tanévre, amely újra nyomás és stresszhelyzet elbírását követeli meg tőle. Mindez regeneráció híján könnyen kiégéshez vezethet.

Ezt a regenerálódást sportoló gyermekek számára a nyári edzőtáborok mellett az azonos érdeklődésű, motivációjú csapattársakkal való lazulás, kikapcsolódás segítheti. Sok sportoló gyerek számol be arról, hogy ilyenkor visszatalál a valahova tartozás, és a tevékenység örömeért, saját motivációjából végzett sportolás élményéhez. Ha az edzők biztosítani tudják, hogy a reggeli és délutáni edzések között strandolás, játék, strukturálatlan szabadidő álljon rendelkezésükre, akkor kapcsolódni fognak egymáshoz, és átéliük valódi gyermeki énjük felszabadultságát, ezzel a töltődés és fejlődés pedig magától végbemegy.

Kép: Profimedia – Red Dot



Ha valóban tudott a gyerek pihenni, relaxálni, önmagára és vágyaira fókuszálni a nyári szünet alatt, annak számos jótékony hatása van. Csábító arra gondolni, hogy az iskolai kötelezettségek alóli szünet alatt egy sor dologgal haladhat a gyerek: intenzív nyelvtanfolyam, kamaszoknál nyári munka, tematikus táborok, de fontos, hogy ezek mellett maradjon valódi szünidő is a gyerek vagy serdülő számára. Sok szülő megijed ilyenkor, hogy a gyerek úgysem csinál semmit, csak unatkozik – ám paradox módon az unatkozásnak számos pozitív hatása van, amely jótékonyan hat a személyiségfejlődésre. Önérvényesítési készségeit és önazonossága épülését segíti, ugyanis a fiatalnak önmagából kell meríteni, belső világából kimunkálni a saját döntéseit, tevékenységeit.

A tematikus táborok, nyári fejlesztések vagy edzőtáborok sokszor inkább a szülő szükségleteit szolgálják, ugyanis megnyugodhat abban, hogy a gyerek foglalkoztatva van, és addig sem neki van rá gondja. Gyakori, hogy a szülő már alig várja az iskolakezdést, hogy ne kelljen állandó jelleggel programot csinálni a gyereknek. Természetesen ezek az érzések és vágyak a szülő részéről teljesen elfogadhatóak, de a kapcsolat akkor lesz jó, ha együtt építjük. Kellenek a közös programok, ám kellenek a gyerek és a szülő számára is az önálló szabadidők. Ebben szükséges olyan egyensúlyt és kompromisszumot találni, ahol a gyerek sem érzi, hogy teher, és a szülő sem, hogy feladta önmagát. Szülőként bízhatunk abban, hogy a gyerek kitalálja a saját megoldásait, s megtalálja azokat

a tevékenységeket, amelyeket örömmel és belső motivációval végez. Ehhez azonban hagynunk kell őt, hogy ezen a folyamaton nyugodtan végigmehessen.

A nyári semmittevés igazából arról szól, hogy teljesen fel lehessen tölteni a következő tanévre. Nem valami rossz, ami ellen tenni kell, épp ellenkezőleg: a regeneráció és az újabb lendület forrása. A szülők azért félnek ettől, mert azt tanulták, hogy mindig haladni és tenni kell az életben, csak így lehetünk sikeresek és boldogok. Igen ám, de a haladáshoz, fejlődéshez sokszor egy új starttra, megújult erőre van szükség, amelynek előfeltétele a pihenés és a regeneráció. A fejlődés nem egyenletesen növekvő, hanem ugrásszerű: platókkal, megállókkal, regresszióval és progresszióval. A regresszió és progresszió kiegyensúlyozott váltakozása biztosítja a valódi fejlődést.

ALVÁS ÉS FELKELÉS

Az iskolakezdés által megkövetelt koránkelés záloga a korábbi lefekvés, azonban a későbbi lefekvéssel kapcsolatos nyári megengedőbb attitűd oda vezet, hogy reggel nagyon nehéz felkelni. Érdemes időt adnunk az átállásnak, és az iskolakezdést megelőző pár hétben fokozatosan, néhány naponta 30 perccel előrébb hozni a lefekvés idejét. Ha a gyerek ez idő alatt többet mozog a szabad levegőn, könnyebben el fog tudni aludni. Nagyobbaknál érdemes odafigyelni, hogy lefekvés előtt már ne nézgesse a telefonját, inkább halkítsa le, így a barátoktól, haveroktól jövő üzenetek sem tartják aktív éberségben.

A nyári semmittevés igazából arról szól, hogy teljesen fel lehessen tölteni a következő tanévre. Nem valami rossz, ami ellen tenni kell, épp ellenkezőleg: a regeneráció és az újabb lendület forrása.

A RUTIN VISSZAÁLLÍTÁSA

Már az iskola kezdete előtt érdemes lehet az iskolán kívüli tevékenységeket fokozatosan visszaemelni a rendszerbe. A fokozatossággal és a struktúrával biztonságélményt és nyugalmat adhatunk a gyerekeknek, aki így nem érzi majd azt, hogy hirtelen egyszerre túl sok zúdul a nyakába. Például a zenélés vagy az edzések részlegesen történő visszaemelése a gyerek életébe azt üzeni számára, hogy képes a megküzdésre és hatékonyan tud teljesíteni, vagyis összhangban vannak az elvárások és képességek.

SZORONGÁS AZ ISKOLÁTÓL

Önmagában az a tény, hogy a nyári szünet véget ért, az iskola elkezdődött, nagy váltást jelent a gyermek számára, s mint minden váltás, változás, érzelmileg megterhelő lehet. Fontos, hogy az ezzel kapcsolatos érzéseiről, félelmeiről, aggályairól tudjunk nyíltan beszélni. ♦

A LELKESEDÉS ÉS MOTIVÁCIÓ FELKELTÉSE

Lehet, hogy ezzel a kérdéssel először a szülőnek önmagában szükséges foglalkozni: mit gondolunk, lehet örömet találni a kötelező dolgokban? Előfordul az életben, hogy fekete-fehérben gondolkodunk, és két, elsöre ellentétesnek tűnő minőséget vagy- vagy alapon értelmezünk. Attól, hogy valami kötelező, miért ne lehetne örömet adó? Általában jellemző ránk, hogy szeretjük a sikerélményt, az elismerést, azt, ha valamiben kompetensnek érezhetjük magunkat. Az ezzel kapcsolatos motiváció felkeltése segíthet a kötelezettségek teljesítésében, így az iskolai helytállásban. Attól, hogy az élet követel dolgokat, még megtalálhatjuk benne önmagunkat.

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
GYŰNSYŐS 102.2 MHz
HÁTYÁN 94.0 MHz
BÁTORALJÁRÚHELY 90.6 MHz
TOKAJ 101.8 MHz
TÓRÓKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz

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

SZENT István TELEVÍZIÓ

REGISZTRÁLTJ AZ EDESKISBABAM.HU
OLDALON, IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,
ÉS VEDD ÁT PROMOBX
VÁRANDÓSCSOMAGODAT

AZ  **alma**
gyógyszertárak -BAN!



www.edeskisbabam.hu



Promobox

Az első pillanattól...

www.promobox.hu
varandoscsmag@promobox.hu



SZÖVEG –
VÉ SSEY MIKLÓS



LEVÉL AZ ÉDES ISMERETLENHEZ

Ki vagy?
Honnan jössz és miért?
Csupán annyit tudok, bár
fel nem foghatom, hogy létezel.
És ennyi elég a szeretethez.

◆ Megfejtethetlen titkok mentén fejlődsz, szíved percenként száznegyvenet ver, kézzel-lábbal kalimpálsz, izegsz-mozgatsz az öntudatlan, puha és végtelen jóban, ami az anyaméh. A pusztá, ártatlan létezés határtalan mámora a tiéd. Mit is mondhatnék neked én, a „fejlett”, a „felnőtt”, a „szabad”? Ki vagyok? Honnan jöttem és miért? Létezem, sokszor mégsem vagyok elég a szeretethez.

Nem vagyok elég kicsi hozzá. Bár össze tudnék menni akkorára, mint te vagy! Hiszen te nem aggódsz a jövőn, bár biológiai értelemben hajszálon múlik az életed, te pont annyit használsz a világból, amennyire valóban szükséged van, te nem nézed a saját érdeked, hisz arról se tudsz, hogy vannak jogaid. Ha belegondolok, hogy én is így kezdtem, hitetlenül bámulok magam elé.

Ugyanis azóta szép nagyra fújtam magam. Az arany öntudatomat. Kiharapom a világból, ami jár. Jog szerint.

Mert elhittem, hogy én irányítom az életem. Aztán rád gondolok, és szembesülök veled, hogy az sem rajtam múlik, hogy levegőt vehetek, vagy hogy az egyik szívverésem egy másik követi majd. Semmi sem jár, mégis mennyi mindenem van. Mert amit szereztem, még azt is ajándékba kaptam.

A te életed szüntelen imádság. Együttlét az ismert ismeretlennel. Öntudatlan hittel fekszel a semmin, és az megtart téged, mert nem akarsz megnevezni. Ezt irigylem tőled én, aki az ismertnek hazudott labirintusban bolyongok, és próbálok meggyőzni magam, hogy nem tévedtem el, pedig a falat útnak, az eget ózonrétegnek, a szívárványt optikai jelenségnek hívom. Mégis rám leszel bízva ebben az életben.

Bevallom, ettől meg vagyok ijedve kissé. De próbálok összemenni a feladathoz. ◆



SZÖVEG –
FÜTŐ ISTVÁN

AZ IS CSAK VELEM FORDULHAT ELŐ

- ◆ Az is csak velem fordulhat elő, hogy pont esőnapra veszek ki szabadságot.
 - Az is csak velem fordulhat elő, hogy (persze) nem nyílik ki az esernyőm.
 - Az is csak velem fordulhat elő, hogy a létező összes busz, villamos és trolis éppen elmegy az orrom előtt.
 - Az is csak velem fordulhat elő, hogy a tegnap lejárt bérletemmel jó hangosan aláz az ellenőr mindenki előtt.
 - Az is csak velem fordulhat elő, hogy egyetlen perccel a sorszám kiosztás vége előtt esek be a Központi Ügyfélszolgálatra (hiszen az alázó ellenőr több mint fél óráig szórakozott az adataim rögzítésével).
 - Az is csak velem fordulhat elő, hogy az én ügyemhez nem tartozik nyomógomb a nyüves sorszámkiadó automatán.
 - Az is csak velem fordulhat elő, hogy a biztonsági ór alaposan kioktat, hogy mit is kéne nyomni, kishaver.
 - Az is csak velem fordulhat elő, hogy csak a 110-zel kezdődő számok (nekem ilyenem van, a biztonsági főszer nyomta nekem, számalomból) nem haladnak egyetlen számot sem előre. Csak és kizárólag a többi rohadék szám fogy.
 - De tényleg már, az is csak velem fordulhat elő, hogy valakire nem jut idő a félfogadás végéig (és vissza kell jönnie holnap is)?
 - Az is, hogy emiatt üvöltve hívom a főnököt, de a biztonságiak kidobnak az épületből (és még mindig zuhog!).
- Folytassam?
Szerinted kinyílik az esernyőm?
És mit gondolsz, a buszt elértem? ◆

BECSENGETÉS ELŐTT

Kinézek az ablakon, csendben folyik alattunk a Duna, a sétányon kutyasétáltató idősek beszélgetnek. Sokat látott folyó, amely áradáskor közelebb, máskor távolabb van az alattam lévő szint asztalos gépműhelyéhez. Perceken belül kezdődik a tanévnyitó Veni Sancte a közeli, alsógödi templomban. A padokban azok a most még csendes, talán túlságosan fegyelmezett fiúk is ott ülnek majd, akik ebben az évben hozzánk szegődtek. Akik mellé oda kell majd állnom, hogy júniusig megtalálják azt a szakmát a sok-sok lehetőség közül, ami a hivatásuk lesz. Közben együtt járjuk végig az idevivő, életpálya-tervező utat, amely komoly önismeretet igényel.

◆ Kik ezek a srácok? Tíz tanév után sem tudom pontosan meghatározni, hogy a gödi piarista szakiskola kiket vonz. Csak néhány mozaik az elmúlt évekből. Egy fiú, aki szeretett volna rendőr lenni, de édesapja börtönbüntetése ezt eleve kizárta. Egy másik, aki csak azért sem ment gimnáziumba, mert a testvérei már oda jártak. Ismét más valaki, aki a nevelőotthonból vasárnap esténként megérkezve tényleg második otthonaként tekintett a kollégiumunkra. Valaki, akinek mi voltunk az ötödik iskola az életében, mert nem illett előtte sehová. Egy nagypapája asztalosműhelyében felnövő srác, aki a nyolcosztályos gimnázium latin tankönyvét cserélte nálunk a faipari elméletre. És volt még olyan diákom is, akinek semmi sem volt természetesebb a különféle kőműves- és hidegburkoló-munkáknál, amiket a nevelőapjától tanult. Sokfélék és sokszínűek a mi fiaink, nem véletlen, hogy a szakásos eszközök és módszerek megújításán, adaptálásán azóta dolgoznom kell, amióta először beléptem a kapun, a szerkezetlakatos műhely mellett.

Miután nagyjából megvan, hogy kik jönnek hozzánk, lássuk, mik várnak rám a tanévben: erdei iskola, bemeneti mérések, szülői est (nem értekezlet!), kirándulások, job shadowing, filmek és feldolgozásuk, modulok, kreatív sáv, személyes beszélgetések, egyéni fejlesztési tervek, társértekelés, team-megbeszélések; jó, oké, az adminisztráció is...

Amúgy irigylem magam, hogy a team, akikkel dolgozom, tapasztalt mesterekből, innovatív szakelméletet tanítók-ból áll, mert lassan én is összeácsolok egy kontyolt tetőt, vagy kijavítok egy horpadást az autón. Na jó, nem. Még. Cserébe a kollégákkal olyan sok időt töltünk együtt, hogy a délutáni team-megbeszélések már-már klubjellegűt öltöttek, egészséges és kevésbé jó rágcálnivalókkal, szakmai vitákkal, komoly döntésekkel. Nem is tudnánk máshogyan működni, mivel a teremben is közösen tartunk foglalkozást legtöbbször, ahol azonnal látszana, ha nem értenénk egyet. Jó arra gondolni így a tanév elején, hogy a tananyagfejlesztés nehéz feladata a csapatmunkában válik majd hordozhatóvá. Vagy arra, hogy azt a legalább öt diákot, akikkel személyesen beszélgetek hetente, nem egyedül támogatom. Minden gödi diák mellett áll ugyanis egy segítő felnőtt; a felnőtt meg a team tagja, ahol ő maga is kap szupervíziót, ötletet, új nézőpontot.

Hogy pedagógusként milyen az orientációs (előkészítő) évben dolgozni? Mintha hullámvasúton ülnek a kedvenc kávémmal a kezemben, ami egy fedetlen pohárban van. Túl sok mindenre kell figyelni egyszerre, de ha sikerül, akkor remek! Ja, és mindenképpen alapjaiban változik meg az életem egy kör (egy tanév) után. Nekem nagy szerencsém van, mert már a gyakorló tanításomat is párban csináltam végig ugyanitt, így nem



szokatlan, hogy többen vagyunk felnőttek a teremben. Az, hogy nem osztályzatot adok, vagy nem íratok konkrét témában dolgozatot, más helyen tanító barátaim szerint irigylendő. Alapot terem, hogy a diákokkal párbeszédben alakítsuk a napot, és a reggeli „hogya vagy?”-körre egyre őszintébben válaszolnak. Ők is és én is. Nem újdonság a világos és egyenes beszéd, kérdezték már azt is a diákok, miért nem öltöztem fel rendesen. Értsd: miért van rajtam farmer és póló, ha szoknya és blézer szokott lenni? Hálás vagyok azért a légkörért, amiben a kamasz fiúk megtanulnak megszólalni, kiállni magukért és egymásért, kommunikációs helyzeteket mind jobban értelmezve. Félttem őket, amikor kiderül, mekkorát kell ugraniuk. Ha az előző iskola utolsó padjában annyi volt a dolguk, hogy ne zavarják a többiekét, akkor három hónap múlva nem tűnik komfortosnak, hogy egy adott tananyagtartalomnál választhatnak négy munkaforma és öt önértékelési mód közül. Mindezekkel együtt mégis hiszem, hogy lehetek az a felnőtt, aki életüknek ebben a különösen fontos szakaszában figyel

rájuk, keresi velük, hogy hová vezet út és hol vannak akadályok.

Remélem, ebben a tanévben is fix lesz a háromlábú szék harmadik lába, vagyis a szülőket is szövetségeseinkké tudjuk majd tenni. Jó lenne velük együtt dolgozni az egyéni fejlesztési terveken, mert az elmúlt tizen-négy évben mi nem voltunk még a fiúk mellett. Fontos lenne, hogy a kamaszharcokban edzett években arról is képet kapjanak, miben erősek, tehetségesek ezek a fiúk. Valószínűleg idén is kapunk tőlük hasznos tanácsot a notórius reggeli késések elkerülése érdekében írt egyéni megállapodásokhoz. Elképzelhető, hogy idén is jelen lehetek egy olyan félévi értékelésnél, ahol az édesapa először hallja, hogy a legkisebb fia szeretné folytatni az általa felépített családi vállalkozást. Bízom benne, hogy a szülői esten, egy sütemény és tea mellett idén nem amiatt lesz meghatott egy anya, hogy a kilenc év alatt először tőlünk kapott dicséretet a fia...

Szóval ebben a tanévben is vár a hullámvasút, s ahogyan egyik kollégám szokta mondani: Kalandra fel! ♦



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.

SZEPTEMBERI JELÖLT



Zubor Rozália



Zubor Rozália a Family.hu főszerkesztője, interjúsorozata – amelyben elsősorban dolgozó anyákkal beszélget – saját blogján, az IgenAnyán is fut. Mindig is újságíró szeretett volna lenni, korábban szerkesztő-újságíró volt többek között a Joy.hu-nál is. Kétgyerekes anyuka.

ŐK A MINDENEINK

„Fel is kell őket ám nevelni!” – szólították meg az utcán az ötgyermekes Vivient, pedig ha valaki, hát ő tisztában van vele. Ráadásul sugárik is róla, hogy milyen irigylésre méltó könnyedséggel kezeli a kicsiket és a nagyokat is. Vele készített interjút Zubor Rozália, akinek Family.hu-n megjelent cikke a Média a Csaláért-díj szeptemberi jelöltje lett.

◆ Rozi az Instagramról ismeri Vivient, akire azért figyelt fel, mert fiatal kora ellenére akkor már az ötödik gyermekét várta. *„Megismerkedtünk, aztán mire eljutottunk az interjúig, már meg is született a kicsi. Története azért különleges, mert úgy van 5 gyereke, hogy még csak 29 éves, ami a mai világban példaértékű és nagyon ritka. Másrészt úgy neveli a kicsiket, hogy közben egy energiabomba, élvezi a gyerekekkel töltött idő minden pillanatát”* – mondja Rozi. Hozzáteszi, hogy Viviennel egyszerűen nem lehet úgy beszélgetni, hogy egyszer is fáradtságra panaszkodjon, vagy fölhozza: nincs éniedeje. Neki az anyaság a kiteljesedést jelenti – a szerző főképp emiatt szeretett volna vele interjút készíteni.

„Akartam, hogy mások is lássák: ez nem lehetetlen, van ilyen. Hogy az anyaság nem csak arról szól, hogy nem alszunk, hogy szenvedünk a szoptatással; hogy fáradtak és idegesek vagyunk például azért, mert a kicsik a földhöz verik magukat valami banális dolog miatt; hogy a gyereknevelés nem csak a kibíráhatatlan dackorszakról szól. Mert az anyaság csodálatos dolog, életcél is lehet. Sőt, ha valamiért, hát a gyerekeinkért érdemes élni. És sok olyan nő van, aki ebben tényleg ki tud teljesedni, akit ez 100 százalékosan boldoggá tesz” – emeli ki Rozi.

Véleménye szerint Vivien zseniálisan kezeli a kicsiket, példája pedig rámutathat: az ötgyerekes anyáktól nem csak azt lehet megkérdezni, hogy feladataikat hogyan tudják ellátni, hogyan tudnak egyáltalán elindulni otthonról. Hogy nem csak az olyan nehézségekről tudnak beszélni, mint amit például a fogzás vagy egy egyszerű etetés jelenthet. Vivien mindent megold, akár egyedül is, sőt, azt mondja, bármilyen furán is hangzik, de két gyerekkel sokkal nehezebb dolga volt, mint most öttel. *„Nekem is két gyereke van, és számomra ez elképzelhetetlen, pedig valószínűleg Viviennek van igaza, hiszen neki nagyobb a tapasztalata. Másrészt azok a nők, akik bevállalnak öt gyermeket, vélhetően már a négyet is élvezték, az sem lehetett számukra annyira megterhelő. Ha nem így lenne, nem születne újabb kicsi”* – mondja. Rozi korábban készített interjút Szentjóbbi Krisztával is, aki szintén ötgyerekes anyuka, és hasonló tapasztalatai vannak: a nagyok egyre több segítséget tudnak nyújtani a később született testvérekkel kapcsolatos teendőikben. Emiatt az anyaság sem ötször olyan nehéz, hiszen a feladatok egyre jobban eloszlanak. ◆



KÜLHONI
MÉDIA A
CSALÁÉRT-DÍJ

A külhoni Média a Csaláért-díj szeptemberi győztes jelöltje **Péter Beáta**, újságíró. A liget.ro oldalon megjelent írása: **Naponta megélni a népi kultúrát: az Ádám család**

NEMZETSTRATÉGIAI
KUTATÓINTÉZET



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

ELIT JÁTSZMA

Vannak, akik a pókért egy nyugodt baráti játszma-ként képzelik el, mások csak akkor élvezik igazán, ha a tét nagy, és az események felpörögnek. Mi különbözteti meg a két embertípust egymástól, és mitől függ, hogy az élménykeresés szétfeszíti-e a társadalmilag elfogadott kereteket?

*„Ne kívánd, hogy játsszam a nőt, aki jólnevelt.
Ne kívánd, hogy tudjam, a módit, s az illemet.
E példás kis udvartöltelék, az már nem én lennék!*

*Ha repít a trapéz, ha elbír a vékony jég,
ha szeszély a veszély, az csodás, az álomszép.
De értsd meg, ha nem kockáztatnék,
az már nem én lennék!”*

(„Elisabeth” musical)

*„A siker az a képesség, hogy az ember a kudarcok
sorozata ellenére sem veszít a lelkesedéséből.”
(Winston Churchill)*

◆ A TÖRTÉNET

Az „Elit játszma” igaz történetet dolgoz fel, a film Molly Bloom (Jessica Chastain), a sportolóból vált pókerkirálynő, majd vádlott önéletrajzi regénye alapján készült. Molly már gyermekkorában is olyan jellemzőkkel rendelkezett, amire méltán lehetne büszke bármelyik szülő: kitartó, szívós és szinte mindenben tehetséges, amibe belefog. Profi bukkasízőként karnyújtásnyira van attól, hogy megnyerjen egy fontos síversenyt, és kijuthasson az olimpiára, mindezt úgy, hogy egy korábbi műtét miatt elvileg nem is síelhetne. Versenyszerűen meg pláne nem. Annak az esélye, hogy a síléce megakad egy kiálló fenyő-ágdarabkában, amelynek következtében hatalmasat borul és elúszik minden, amiért addig dolgozott, statisztikailag minimális. Mégis ez történik.

Molly pedig ahelyett, hogy sebeit nyalogatva a biztonságos és kiszámítható komfortzónát választaná – történetesen, hogy kitűnő eredménnyel elvégzi a jogi kart –, Los Angelesbe utazik, pincérnői állást vállal egy felkapott bárban, majd az ott szerzett kapcsolatainak hála asszisztensként helyezkedik el. Arrogáns főnöke hamar bevezeti a titkos, elitista pókerjátszmák világába, ahol csak a beugró összeg tízezer dollárnál kezdődik. Rendkívül befolyásos emberek, színészek, rendezők, milliárdos üzletemberek fordulnak meg ezeken a játszmákon, Molly pedig gyorsan tanul.

Kép: IMDb



Nemsokára sikerül is függetlenítenie magát, és elindítania a saját, befolyásos emberekből álló „pókerszalonyját”, ahova legalább akkora kiváltság bekerülni, mint meghívást kapni audienciára az elnökhöz a Fehér Házba. A pénzes embereket vonzza minden, ami kicsit is különlegesnek hat, Molly pedig megcsinálja a szerencséjét. Akkor sem csügged, amikor kigolyózzák a saját ötletéből, mert New Yorkban ismét felépít mindent a nulláról. Tevékenységére egy idő után nem csupán a befolyásos elit, hanem az orosz maffia, illetve az FBI is felfigyel.

A folytonos hajnali műszakok miatt Molly rászokik a stimulánsokra, drogokra, hogy jobban bírja a tempót, próbál mindvégig tisztességesen működni, becsületese-nek maradni egy becsstelen közegben, de egyszer őt is eléri a lejtmenet. Rövid idő alatt egy peres eljárás kellős közepén találja magát, ahol az állam nagyon szeretné lekapcsolni a maffiózó nagykuttyákat, így aztán a legkisebb halat szorongatják: Mollynak választania kell aközött, hogy tartja magát a diszkrécióhoz és hosszú évekig egy cellában rostokol, vagy megnevezi a prominens személyeket, akik elbuknak, ő pedig elsétál ötmillió dollárral, rengeteg ellenséget szerezve magának.

ÉLMÉNYHAJSZOLÁS

Feltehetjük magunknak a kérdést, hogy miért és hogyan sodródott Molly ebbe a szürke zónába? Bármivé válhatott volna, amit csak kitalál magának, mégis olyan hivatást választott, ahol borotvaélen kell táncolnia jó és rossz, törvényes és törvénytelen között. Manőverezése az elit pókerjátzmák világában talán nem véletlenül emlékeztet bennünket a buckasízés közbeni „terepolvasásra”, amikor a sízőnek fel kell ismernie a buckákat, majd hirtelen reagálni, hogy a nyomvonalat megfelelően tudja alakítani.

Az extrém sport közben megtapasztalt veszély és a megnövekedett adrenalin szint hatására felgyorsul a reakcióidő, gyorsabbá válik a mozgás, és a test átlépi a saját határait. A kockázatos élmények kergetése nem önmagában a veszély hajszolása, hanem a fenyegetettség leküzdésének átélése miatt válik vonzóvá, hiszen ezáltal átélhető a kontroll, az omnipotencia és az önmegvalósítás érzése. Az akadályok leküzdése során megtapasztalt siker pedig ismétlésre motivál. Bár Mollynak a sérülése következtében abba kellett hagynia a síelést, de a kockázatkeresésről, a saját határainak feszegetéséről nem tudott lemondani, ezért az más úton tört a felszínre.



Természetesen nem mindenki kedveli azokat az élményeket, amelyek kívül esnek a komfortzónáján. Marvin Zuckerman pszichológus szerint különböző mértékű külső ingerlésre van szükségünk a szervezet aktív működésének a fenttartásához. A szenzoros élménykereső személyeknek több ingerre van szükségük ahhoz, hogy jól érezzék magukat a bőrükben, mivel az idegrendszeri aktivitásszintjük alacsonyabb, ezért mindig új, változatos és izgalmas ingereket keresnek, hogy elérjék az ideális működést. Az alkohol- és drogfogyasztás is illeszkedik ebbe a képbe, hiszen ezeken keresztül a fokozott ingerekre vágyó személyek biztosítani tudják a megfelelő arousal szintet, és oldják az unalmasnak tűnő tevékenységek egyhangúságát.

SZÜLŐI ELVÁRÁSOK

„Bajnoknak neveltek, győzni akartam. Hogy miben és ki ellen? Ezek csak részletkérdések.” – meséli magáról Molly a filmben.

A szülők teljesítménymotivációja összefügg a gyermek teljesítményhez való viszonyával. Cloninger személyiségmodellje szerint a temperamentum biológiai gyökerű, háttérében agyi szabályozó folyamatok állnak, de szociális kontextusban jelenik meg, vagyis környezeti tényezőkkel kölcsönhatásban van, és csak bizonyos fokig határolja be a karakter fejlődését. A karakter fejlődése a szocializáció során történik; a temperamentum a családi környezet és az egyéni élettapasztalatok interakcióinak eredményeként fokozatosan alakul ki. A temperamentum az alapvető érzelmi válaszmintázatokat, szokásokat és hangulatot határozza meg; a karakter pedig a szándékot, az attitűdöket és a célokat befolyásolja.

A kockázatvállalás vagy élménykeresés önmagában csak egy tényező, más fontos élmények és tapasztalatok is hatással vannak arra, hogy a személy milyen tevékenységekben keresi a kockázatot. A szülői minták és elvárások, a szülő szeretete és elfogadása, a gyermek megfelelési és kitérni vágyása is ilyenek. A film egyik

jelentében Molly még kislány, aki elfáradt az edzés közben, ezért haza szeretne menni, de édesapja csak akkor engedné, ha mond egy szinonimát a „fáradt” szóra. Molly válasza a „gyenge”, majd a saját magára mondott jelzőt és édesapja elvárását felfogva képtelen abbahagyni, inkább folytatja az edzést. A film végén a főszereplő az édesapjával arról beszélget, hogy miért is a pókerpartik szervezését választotta a sok más lehetséges életút közül, és fény derül azokra a családi kapcsolatokra és titkokra, amik ebbe az irányba sodorták a lányt.

Ugyanakkor Molly a kialakult nehéz helyzetben is hű marad önmagához és a sportmúltjához, fair marad, akkor is, ha ez hátrányokkal jár. Mayer Krisztina kutatása szerint

Bár Mollynak a sérülése következtében abba kellett hagynia a síelést, de a kockázatkeresésről, a saját határainak feszegetéséről nem tudott lemondani.

az extrém sportolók többnyire impulzívok, szeretnek új dolgokat felfedezni, ingerlékenyek, jellemző rájuk a féktelenség, a rendtelenség és az extravagáns viselkedés. Szívesen fedeznek fel és foglalkoznak új dolgokkal, de a részletek nem igazán kötik le őket és hamar meg is unják az adott tevékenységet. A fenti tulajdonságokat olvasva felmerül a kérdés, hogy miként is tudnak ezek a személyek ennyire sikeresek lenni? Valószínűleg ebben szerepet játszik a magabiztos fellépésük: nem különösebben szoronganak az előttük álló feladattól, nem igazán tartanak a veszélytől, többnyire ellazultak, optimisták, gondtalanok és mentesek a gátlásoktól. Emellett kezdeményezők, elfogadják önmagukat, képesek felelősséget vállalni, és birtokukban van a célok megvalósításához szükséges szervezőkészség és leleményesség. Ez utóbbi jellemzők hiányoznak az antiszociális kockázatvállalókból, akik kevésbé képesek az önkontrollra, a szabályok betartására, ráadásul szociálisan intoleránsak, nem érdeklődnek más emberek iránt, nem empátikusak és érzéketlenek. ♦

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **VÁRKERT BAZÁR**, RENDEZVÉNYTEREM

1013 Budapest, Ybl Miklós tér 2-6.



KÉPEK KÍVÜL ÉS BELÜL

Film: **Ruben Brandt, a gyűjtő** (96 perc) | R.: Milorad Krstić

Hogyan küzdhetünk meg tudattalan belső képeinkkel, hogyan értelmezhetjük álmainkat? Miben segít a művészetterápia? Hogyan hat egy-egy kép a személyes életünkben és hogyan rakódnak egymásra az értelmezések a művészettörténet, a műértelmezés során?

Vendégeink:

Gyimóthy Gábor művészetterapeuta és
Kurdy-Fehér János, a film producere.

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

Időpont:

2019.
09.18.
SZERDA

18 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL (ELŐZETES VAGY HELYSZÍNI) REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT. BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNIEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ. ELŐFIZETŐINKNEK INGYENES. KÉRJÜK, HA REGISZTRÁL, ÍRJA A NEVE MELLÉ, HOGY ELŐFIZETŐ. TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414 SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

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

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:





SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

A TUDÁS ILLATA

Az iskolaév kezdetének szaga van. Nem rossz, inkább jellegzetes. Tankönyvszaga – a ragasztott lapokból áradó, kesernyés illat. Műanyagborító-szaga – amikor széthúzzuk egymástól a nejloníveket, hogy beléjük bugyoláljuk a füzeteket. Enyv- vagy cellulxszaga – ahogy ragasztjuk a vinyettákat és letapasztjuk a csomagolópapírt. Iskolatáskaszaga – ha új, akkor az impregnált anyag nyers vadságát érezzük. Ha már nem, akkor valami bizalmas, kedves bűdösséget: a testnevelésóra, az uzsonnára kapott alma, a szétmorzsolt radír különös, komplex illatfelhőjét.

- ◆ Múltkor megkérdeztem egy tizenévest, szerinte milyen szagú a tudás. Felemelte a mobilját és megszagolta: nem érzek semmit – felelte. Én is megszagoltam a magamét. Mentolszaga volt, mert egy cukorkás zsák mellett tartom a táskámban.

A pénzzel ellentétben márpedig a tudásnak van szaga. És a szagélmény, az olfaktoriális benyomás az egyik legmélyebben bennünk rögzülő üzenet.

Nem hiába érezzük egyre több üzlet bejáratában a márkához kitalált illatfelhőt. A cégek arra számítanak, hogy legközelebb már lehunyt szemmel is tudjuk, ha náluk járunk. A szín is fontos, persze, de az illat talán még inkább az. Édesanyánk házikabátja felér egy öleléssel. Apukánk borotválkozás utáni arcbőre maga az igazság. Testvéreink szobasarka, kutyánk fülszaga, később gyerekeink baba- és kamaszillata, fiatal felnőttiségének különös kipárolgása, nagyszüleink otthonának időaromája mind-mind bennünk élő világ. A munka, a gyász és a boldogság élményéről már nem is beszélve.

Milyen illata van hát a nyelvtannak? És a biológiának? Milyen szagú a társadalomismeret? Rimbaud a *Magánhangzók szonettjében* minden hangnak színt talált. Mi tudjuk-e orrélményekhez kötni a tantárgyakat? A testnevelésnek talán edzőcipőtalp-szaga van és gumi-csúszós hangja, radikális dezodorszaggal megspékelve.

Az irodalomnak tömjén, a történelemnek mirha – vagy fordítva. A fizika gépolajszagú talán, az osztályfőnöki pedig kirándulásszagú. A kémia körömlakkos, a biológia vizes. A földrajzból vasúti sín, a matekból eukaliptusz, a médiaismeretből gumicukor árad. És minden mögött ott van a könyvszag, a friss, majd áporodottabb – attól függően, hogy az érintettek hányszor nyitogatják a köteteket. És tintaszag is van. És radírszag. És tízóraisdoboz-szag. És mindenen túl menzaszag. A többi kiszolgálóhelyiségről vagy a régi, egyhetes iskolaköpeny-odorról most nem is beszélve.

De lehet, hogy mára már mindennek számtógépszaga van. Internetszaga. Okosmédia-illata, adat-párlata, algoritmus-bukéja.

Hiszen már 1950-től dolgoznak azon a technológia mesterei, hogy ne csak lássuk, hanem szippantsuk is a digitális élményt. És lehet, hogy pár év múlva már nem is kell bekötni a könyveket, mert minden ott lesz a személyes képernyőnkön. Vagy a fejekbe ültetve. Az egész iskola. Az egész élet.

Addig is azonban mindenkinek jó térdelést kívánok a parkettán vagy hajlogtatást az asztal felett, miközben köti a füzeteket, és nagyokat szippant a tudás illatából. Ha elillan is egyszor, mi már biztosan nem feledjük. ◆

ERKEL

SZÍNHÁZ
THEATRE



1st Steps

Ballett-est három részben | *Ballet evening in three acts*

Hans van Manen / Erik Satie ▶ **Trois Gnessiennes** Johan Inger / Arvo Pärt / Maurice Ravel ▶ **Walking Mad**
Jiří Kylián / Steve Reich ▶ **Falling Angels** Alexander Ekman / Ane Brun / Erik Satie / Mikael Karlsson ▶ **Episode 31**

Bemutató ▶ 2019. szeptember 6., Erkel Színház | **Premiere** ▶ 6 September 2019, Erkel Theatre

További előadások ▶ 2019. szeptember 7., 8., 17., 18., Erkel Színház
Further dates ▶ 7, 8, 17 and 18 September 2019, Erkel Theatre

HUNGARIAN NATIONAL BALLET
MAGYAR NEMZETI

BALETT



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

EGY NAP DIÁKKÉNT

Az ötödik óra felénél megfájdul a fejem, alig bírok a helyemen maradni, és legszívesebben elővonném a telefonomat, annyira unalmas a kolléga órája. *„Hogy lehet ezt kibírni?”* – kérdezem az óra utáni szünetben az egyik tizenkettedikes diákomat, miközben a büfébe rohanunk együtt, hogy becsengetésre visszaérjünk. *„Mit? ... Ja! Hát nekünk ez megy hatodik óta”* – mondja, és vágyakozó tekintettel pillant a diákoknak nem engedélyezett kávéra, amit a büfés épp átad nekem.

◆ Az iskola vezetősége év elején engedélyezte, hogy akár órát is cserélhetünk, ha szeretnénk végigülni egy napot valamelyik általunk tanított osztályban. Innovatív és bátor lépésnek tartom ezt a kezdeményezést, miközben tiszteletben tartom, hogy néhány lelkes tanár kivételével a többség nem érdeklődik a lehetőség iránt. Az évkezdés utáni hajrá végeztével, októberben ki is nézek egy napot, amit a tizenkettedikeseimmel töltök. Szeretem ezt az osztályt, jóban vagyunk, a biológiaórák mindig hangulatosak.

Örömmel és izgatottsággal érkezem a tanterembe, és beülök hátra az egyik hiányzó helyére. *„Mi van Zsófival?”* – kérdezem. *„Otthon alszik”* – vallja be a padtársa, tudja, hogy tőlem a kérdő tekinteten túl nem számíthat megrovásra. *„Durva ez az év, már nagyon elfáradtunk”* – teszi hozzá. Irodalomórával indul a nap, az érettségi tételeken vágat végig a tanár. A diákok jegyzetelnek, figyelnek, van néhány álmos tekintet, de az érettségi olyan hívószó, ami mindenkit felébreszt. Érdeklődve hallgatom, hogy mi fontos a „Szigeti beszedelem” és Zrínyi élete kapcsán. Mosolygok – anno én pont ezt a tévelt hoztam szóbelin.

A második óra matematika. Nem pontosan értem, miről van szó, de lelkesen figyelem a diákokat, a tanárt, és vezetem a hospitálási naplót, azaz az óralátogatásról szóló megfigyelési lapot. A szempontokat vagy az óralátogató állítja össze, vagy a klasszikus nyomtatványokat használja. A célja ennek a naplónak, hogy tudatosan figyeljünk a meglátogatott órán, és később vissza tudjunk

jelezni a kollégának. Természetesen egyben ez a hivatalos „lepapírozása” is a végighospitált napnak a vezetőség felé, vagy ha az ember épp a tanári portfólióját írja, abban is szerepelnie kell jó pár ilyen dokumentumnak.

Matek után nincs idő a kollégának visszajelezni, rohanunk a fizikaterembe. Csernobilról és az atomkatasztrófáról van szó, az érdeklődő diákok kiselőadással készülhettek. A vetített előadások közben az osztály többsége a kellemes sötétben elszenderedik. Én is belebambulok a vetítő fényébe, jó érzés, hogy ezen az órán nem olyan sebességgel ömlik rám az információ, mint eddig. A hátsó sorban néhányan mobiloznak, kollégám, bár észrevette, nem szól. (Elvileg az iskolában a mobilhasználat tizenkettedikeseknek csak szünetben, az udvaron engedélyezett. A kisebbeknek akkor sem.)

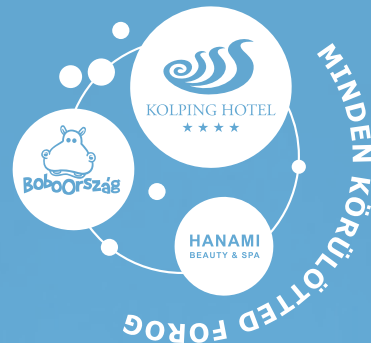
A negyedik óra angol, és már nagyon nehéz ülve maradnom. A tanár próbálja aktivizálni a diákokat, akik nem erőltetik meg magukat „feleslegesen”. A kolléga kezdő, mintha magát sem venné komolyan. Leírom, hogy „az óravezetés lehet határozottabb”. Az ötödik órát kész kinszenvedés végigülni, pedig az egyik kedvencem: énekszene. Húsz éve éneklek kórusokban, rajongok a zenéért, de ez az óra még a Petőfi Rádiótól is elveszi a kedvem. Folyamatosan ficeregнем kell, hogy ellensúlyozzam a szék kényelmetlenségét, a hátam már fáj, és a fejem belesajdult *Rahmanyinov* stíluselemeinek monoton felsorolásába. Óvatosan írom a hospitálási naplómba: „frontális megnyilvánulások túlsúlya”.



Folyamatosan ficeregнем kell,
hogy ellensúlyozzam a szék
kényelmetlenségét, a hátam már fáj,
és a fejem belesajdult Rahmanyinov
stíluslemeinek monoton felsorolásába.

A hatodik és hetedik órára már beülni sincs kedvem. Dupla töri. Elvész az időérzésem, a percek óráknak tűnnek, és a fejembe reggel nyolc óra óta sulykolt információk úgy húzzák a homlokom a pad felé, mint a mágnes. Kollegiális szolidaritásból ébren maradok, de képtelen vagyok figyelni, és bármi érdemi információra emlékezni. A hospitálási naplóm is csak harmad olyan hosszú, mint a nap elején. Nagyon-nagyon sok idő és kínlódás után a duplaóra véget ér, és én zúgó fejjel indulok haza.

Hogyan bírják ezt a diákok? Nekem is ilyen volt? Miért van ilyen távol az iskola a való élettől? Mit változtassak a saját módszereimen, hogy ne kínozzam, hanem felkészítsem őket? Hogyan lehet az órám valóban élet-szerű? ... A gondolatmenetet egy kurrogó hang szakítja félbe. Te jó ég, reggel hét óta nem is ettem! ♦



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

kolping.hotel.hu



DERŰRE BORI

Gyűlöletcsoportja (2.)

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!

- ◆ Talán emlékeznek, hogy a múlt hónapban terápiás csoportot indítottam, és arra biztattam a tagokat – és ezzel Önöket is –, hogy gondolkodjanak közösségben, hasznosítsák az egymásból kinyerhető frusztrációs energiát.

Hatfős kis Gyűlöletcsoportom már az első ülésen nagy lépést tett előre: a résztvevők hamar meglátták egymásban a rosszat, és végre ki is merték mondani. Szépen haladtunk, míg eljutottunk az igen magas szintű „Gyűlöletlánc” gyakorlathoz. E módszer alaptézise az, hogy frusztrációinkat ne tartsuk meg irigyen magunknak, hanem adjuk tovább, tovább és tovább, egészen addig, míg körbe nem ér! Mert higgyék el: a gyűlölet lángja nem lesz kevesebb attól, hogy megosztjuk másokkal! Sőt, megsokszorozódik, és jut belőle mindenkinek.

Körbeültünk, és én elindítottam a Láncot. Először Szonjához, a harmincas, párdúc-testű, szingli borásznőhöz fordultam.

– Helló, Bori vagyok, sikeres doktornő és édesanya. Huszonnyolc évesen már három gyerekem volt, hát nem hihetetlen? – kacagtam a lány arcába. – Nálad mi a helyzet a babaprojektrel? Hány éves is vagy?

A lány szépen kiszedett szemöldöke idegesen megrándult.

– Harmincegy... néhány – felelte bizonytalanul.

– Hajaj! Akkor neked már jó hangosan ketyeg a biológiai órád! Ugye te is hallod?

Miután szavaimtól Szonja szépen megtelt frusztrációval, a mellette ülő Ildikóhoz fordult.

– Szia, Szonja vagyok, borász, kétszer kaptam meg az Év Bortermelője Díjat, és egyszer a Legszexibb Borásznő díját is. Neked mi a foglalkozásod?

Ildikó hebegni-habogni kezdett.

– Én főállású anya vagyok, hat gyerekem van, és velük vagyok otthon.

– Na jó, de most munkára gondolok. Mi a szakmád? – értetlenkedett Szonja.

– Ööö... hát végeztem tanítóképzőt, de nem dolgoztam a szakmámban soha.

– Te jó ég! – rémüldözött Szonja. – És mi lesz veled, ha egyedül maradsz? Hogy tartod el a gyerekeidet? Hú, de veszélyesen élsz, csajszi!

Ildikó elsápadt, és a férjéhez, Attilához fordult.

– Most azonnal kezdj el sportolni, és nincs több szalonna fehérkenyérrel! Mi lesz velem és a gyerekekkel, ha te meghalsz...??

– Miért halnék én meg? – értetlenkedett Attila. – Nem vagyok beteg!

– Csak éppen száz kiló vagy, magas a vérnyomásod és éjjel-nappal dolgozol!

– Hogyne dolgoznék, hát heten szívjátok a vérem!!! – vörösödött el a férje feje, és visszakézből máris hátvágta a soron következő Sanyit, a hajléktalant.

– Majd ha én is az utcán élek, egész nap a saját ürülékemben ücsörgök, és nem kell felelősséget vállalnom senkiért, mert se kutyám, se macskám nincs, akkor majd kipihenem magam!

Sanyi teljesen lefagyott. A szeme összeszűkülött, és vészjóslóan suttogetta:

– Nekem van egy lányom és két unokám, jó?

– Ja, és biztos büszkék a nagyapjukra! – gúnyolódott Attila.

Sanyi keze ökölbe szorult, de mielőtt még lecsaphatott volna a tisztas családapára, Anti, a népszerű rádiós műsorvezető elkapta a fellendülő kart.

– Na, ne bomolj, tesó! – mondta. – Gyere már, itt egy kis lóvé, vegyél magadnak valami kaját. Piát. Nőt. Amit akarsz.

Azzal mókásan átnyújtott egy ezerforintost a hajléktalannak.

– Köszí szépen – mondta Sanyi. – Most ezzel megoldotad az egész életemet! De legalább te jó embernek érzed magad, mert az fontos az ilyen kőgazdag celebeknek!

– Mi van?? – hápogott Anti. – Hát így legyen legközelebb jófej egy suttyó büdös csövessel!

– Na, helyben vagyunk! Kimondtad az igazi véleményedet rólam! – jelentette ki Sanyi elégedetten.

Anti közben német csoporttagunkhoz, a gazdag üzletemberhez fordult.

– Még hogy én vagyok gazdag, amikor itt van ez a német trilliárdos, aki azt hiszi, mindent meg lehet vásárolni a világon! Ist es wahr, mein Herr?

– Ja – felelte az üzletember megfontoltan, miután elég nehezen lefordítottam neki az imént mondottakat.

– Igen? És ahhoz mit szólna, ha összekoszolnám a jóléti gatyáját, Herr Jólétitársadalombambagyermek, hm?

Azzal felemelte a lábát és beletörölte Herr Klimmerhütberger hófehér nadrágjába. Ennek már fele sem volt tréfa a Herr számára! Váratlan fürgeséggel nekiugrott Antinak és csépelni kezdte.

Mivel mostanra már engem is frusztrált, hogy mennyire gyengén megy a német, a Herr hátára ugrottam, hogy leterítsem. Közben Szonja a korábbiak miatt húzni kezdte a hajamat, Ildikó bemosott egyet a férjének, amiért nem akar sportolni, Sanyi pedig röhögőgörcsöt kapott.

Mire kiértek a mentők, rajta kívül már mindenki vérzett.

– Látjátok, mennile szoktat tudtunk szegíteni edmásnyak a Közösség elejével? – kérdeztem, miután Attila kiütötte pár fogamat előlről.

Mert ahogy egy rosszkedvű francia filozófus mondta: „Nincs szükség rostélyokra, a pokol – az a Többiek.”

Önöknek is azt kívánom, találják meg azokat a személyeket, akik Pokollá tehetik az életüket! Higgyenek benne, hogy léteznek!

Hogy egyszer minden káposzta megtalálja a maga kecskéjét, és minden bárány a maga farkasát.

Borús ősz 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 ANYAG MEGMONDJA, MI AKAR LENNI

Alexander Richárd fiatal tervezőt a hazai divatéletben mindenki ismeri, tervező kollégái, modellek, újságírók, fodrászok, stylistok. Mindezt annak köszönheti, hogy fiatal kora ellenére több területét végigjárta már a szakmának. Tanulmányaival párhuzamosan kezdett el dolgozni a hazai bemutatókon, először öltöztetőként, majd pedig a show-rendező, **Dóra Kriszta** asszisztenseként. Art directorként rendszeresen működik együtt más tervezői márkákkal is.

◆ – **Miért lettél divattervező?**

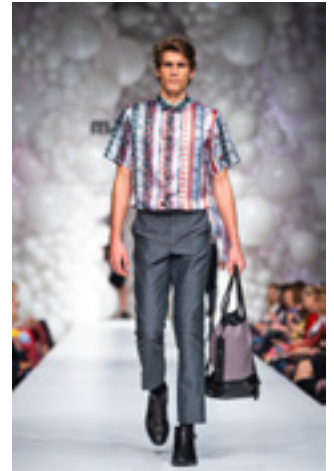
– Már az általános iskolában ruhaskicceket rajzolgattam. Tudod, amikor csak úgy ülsz, és közben jár a kezed. A többiek folyton gúnyoltak, hogy miért rajzolok női ruhákat.

– **Aztán mégis közgazdasági szakközépbe jártál?**

– Igen, de csak azért, mert nem vettek fel a Kozma Lajos lakberendezőire, az angol osztályba. Németre bejutottam volna, de azt nem akartam, így maradt a VISZKI.

– **VISZKI?**

– Varga István Kereskedelmi, Közgazdasági Szakgimnázium és Szakközépiskola. De most már nagyon hálás vagyok ezért, hiszen ott sok mindent megtanultam, aminek vállalkozóként nagy hasznát veszem, a mérlegkészítéstől a marketingig. Közben azért magánórákat vettem Varga Annától, aki a MOME-n oktatott. Szerencsére édesanyám az első pillanattól támogatott mindenben, az ilyen különórákat is ő fizette. Heti kétszer jártam Annához, három éven át. 16 évesen terveztem egy ruhát a legjobb barátnőmnek a születésnapjára, amit Anna meg is varrt. Akkor még aktívan működött, rendszeresen voltak vevői. Egyik megrendelője bement, amikor a ruhám épp ki volt akasztva, nagyon megtetszett neki, és kérdezte, hogy mennyibe kerül, mert megvenné.



**EGYIK MEGRENDELŐJE BEMENT,
AMIKOR A RUHÁM ÉPP KI VOLT
AKASZTVA, NAGYON MEGTETSZETT
NEKI, ÉS KÉRDEZTE, HOGY MENVIBE
KERÜL, MERT MEGVENNÉ.**



Ennek hatására döntöttem el, hogy ezzel fogok foglalkozni. Két évvel később egy divattervezői pályázatra jelentkeztem, ahol a legjobb 25-be kerültem, ami azt jelentette, hogy kifutón is bemutatták a ruhám. Az, hogy a szakma is szereti, elismeri, amit csinálok, olyan lökést adott, hogy elkezdtem még komolyabban foglalkozni velem.

– Hogyan nem felvételiztél a MOME-ra?

– Felvételiztem, de elszúrtam. Elnéztem, és nem csináltam meg az egyik feladatot, mert azt hittem, azt a részt majd csak a következő fordulóban kell. Viszont utána tudatosan választottam a KREA képzését. Fontos szempontom volt ugyanis, hogy melyik divatiskola mi egyebet tud nyújtani, és úgy láttam, hogy náluk van a legtöbb olyan naprakész alkotó, akik révén eljuthatok gyakorlatokra, és az elmélet mellett megismerhetem a szakmát is. És úgy gondolom, hogy én ezt maximálisan ki is használtam.

– Sokat dolgoztál divatbemutatókon.

– Igen, elmentem öltöztetőnek a divathétre, aztán már asszisztensnek. Négy évig dolgoztam Dóra Krisztával, a legtöbbet nem is az iskolában, hanem tőle tanultam. Emberileg is, meg a szakmáról is, pedig a divatbemutató elvileg más, mint a divattervezés. Aztán több márkának is bedolgoztam, és mivel nagyon agilis vagyok, fizetetlen gyakornok nem is igazán voltam soha. Ha ügyes vagy, meg tudod vetni a lábaid a szakmában, és úgy gondolom, hogy nekem sikerült.

– Azon kevés tervezők közé tartozol, akik férfi és női ruhát is csinálnak.

– Többször elgondolkoztam már azon, hogy csak férfi legyen, de nem tudok elszakadni a női ruháktól. Viszont nálam a női ruhák is a férfiruha inspirációjából jönnek, sokszor elkészítem a női megfelelőjét is.

– Míg korábbi kollekcióidban a fekete-szürke és egy-két visszafogott szín volt a domináns, legutóbb nagyon erős, színes mintákat használtál.

– Igen, sokáig szinte csak feketét készítettem. Érzem a kollekciókban a saját személyiségfejlődésemet is. Korábban nem szerettem a színeket, most már igen. Ebbe a tavaszi-nyári kollekcióba tettem először saját printet is, mert tavaly nagyon megtetszett egy minta, amit fel akartam valahogy dolgozni. Amit most láttatok, az főként a perzsaszőnyegek színes világából jön.

– Mi nálad a fő inspiráció?

– Kárpátaljáról származom, így egy elég multikulturális közegben nőttem fel, amely sok inspirációt adott. Voltak a magyar hagyományok és a szláv hagyományok, meg ennek a kettőnek az összemosása. Nálunk mindig két húsvét van: van a római katolikus, majd a görögkatolikus, és mi mindkettőt megünnepeljük. Ugyanígy a karácsonyt is. Vízkeresztkor van az orosz, a pravoszláv, december 24-én meg ugye a mi karácsonyunk. Meg a kis falu, ahonnan származom. Tudod, ahol mindenki ismer mindenkit. Végigmész a falun, és mindenki köszön mindenkinek. „Hova mész, Marika?” „Megyek a kenyérért.” „Jó hogy mondd, mert nekem is kell.” És akkor húsz percet ott beszélgetnek a kenyérről, és közben bezár a bolt.

Szóval az inspiráció az mindig jó előre megvan, és aztán jön az anyagválasztás. Igazából ez a kedvencem. Nekem az anyag mondja meg, hogy dzseki akar lenni, ruha vagy nadrág. Tudom, melyik típusú anyag mire lesz a legjobb. Sokszor ezért nehezebb konkrét személyre tervezni, mert ott fordítva működik minden. Például „esküvőre megyek, lilát akarok, rövid legyen, de azért ne zárt, a karom ne látszódjon, mert azt nem szeretem.” Még jó, hogy nagyon szeretek emberekkel foglalkozni, mert ezek mindig többlétes történetek. És azt az ügyfél nem is látja, hogy utána én két hétig szétizzadom magam, hogy pontosan mit is adjak rá. Az emberek általában nagyon nem tudják, hogy néznek ki, és mi fog igazán jól állni nekik. Még a törzsvásárlóimmal is mindig van egy csatám, mire rábeszélem őket, hogy próbáljuk meg ezt és ezt.

– Milyen terveid vannak? Hol látod magad 8-10 év múlva?

– Az a nagy álmom, hogy valamikor, egyszer, a jövőben a Christian Diornak legyek a kreatív igazgatója. Jó lenne mindhárom vonalán: a couture, a női és a férfi. Persze, ez nagyon sok, úgyhogy talán megelégednék a férfival is.

– Azt hittem, a couture-t választanád!

– Igen, az is izgalmas, de tudod, az olyan, hogy hiába készül el több darab, csak párat adnak el úgy, hogy azt viselik is. A többi marketing: fotózásra, kampányba, eseményre, vörös szőnyegre megy. Én azt szeretem, ha a ruháimat hordják. Ezért is kedvesem a férfiruházat, mert a férfiak nem csak egyszer veszik föl. A hölgyek, ha egy estélyre csináltatnak egy gyönyörű ruhát, azt egy eseményre fölveszik, és utána lehet, hogy többet soha. Viszont, ha a férfiak csináltatnak egy nadrágot, inget, zakót, akármit, azt hordani fogják, amíg el nem kopik. ♦

XIII. **Ars Sacra**
Fesztivál

2019.
SZEPTEMBER
14-22.

**Nyitott
Templomok
Napja**

SZEPTEMBER
14.

**Ars Sacra
Filmfesztivál**

SZEPTEMBER
15-22.

**„Legyenek
mindnyájan
egyek.”** (Jn 17,21)



Minden program **ingyenes!**

www.ars-sacra.hu



KERESSE AJÁNLATAINKAT
**NAGYCSALÁDOSOK
RÉSZÉRE!**



FIAT FAMILY



FIAT MODELLEK 7 VAGY TÖBB ÜLÉSSSEL!
AKÁR A TERVEZETT **2 500 000 FT-OS** ÁLLAMI TÁMOGATÁSSAL!

Az ajánlatban szereplő árak az akció készlet erejéig vagy visszavonásig élenek és nem minősülnek szerződéses ajánlattételnek. Részletek az akcióban részt vevő Fiat-márkakereskedésekben, illetve a fiat.hu weboldalon. A képek illusztrációk. A FCA Central and Eastern Europe Kft. fenntartja a jogot, az itt közölt adatok előzetes értesítés nélküli megváltoztatására.

Az állami támogatás mértéke a vételár 50%-a, de maximum 2 500 000 Ft. Az állami támogatás július 1-től vehető igénybe. Részleteiről a csalad.hu oldalon tájékozódhatnak. Vegyes átlagfogyasztás 500L Wagon Lounge 4,2-6,8 l/100 km, Doblo 6-9 l/100 km, Talento 7-7,2 l/100 km. CO₂-kibocsátás: 500L Wagon Lounge 111-155 g/km, Doblo 142-196 g/km, Talento 183-188 g/km.



fiat.hu



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS

PÁR MÉRETES POFON

Bokszo a pofonból tanul, futó az izomgörcs miatt félbehagyott maratonjából, vállalkozó a csődjeiből. Essünk pofára, csak hogy okosodjunk? Ez azért mazochistáknak való filozófia...

◆ Fél évet töltöttem ösztöndíjasként Brüsszelben kisfiammal és feleségemmel. Az új nyelvi környezet megkísértett, ujjongva ízlelgettem egy-egy francia kifejezést, melyre a bennszülött már fel se figyel. Egy spanyol zongorista fiú kérésére verset is írtam franciául, mondta, majd lefordítja, és visszahódítja velem kedvesét. Fogalmam sincs, sikerrel járt-e az akció, és van három gyönyörű gyermekük, vagy vérmes szakításba, héjanásba torkolt az ügy. Ám kísérleteztem tovább az új terepen. Levelezésben álltam a kortárs francia vers egyik nagy öregjével, aki kedvelte magyarból fordított verseimet. Elküldtem büszkén egy maroknyit az újszülött francia munkákból. Válaszként ezt a mondatot kaptam: „írjon inkább a saját nyelvén!” Pedig ő aztán egy kukkot nem tudott magyarul. Hidegzuhanyként ért a tárgyilagos, kijózanító intelem. Nem kísértett tovább, hogy szerencsét próbáljak francia költőként.

Jó pár évvel később kedves ismerősöm meghívott felolvasni kisvárosa református gimnáziumába. A honorárium jelképes volt, a pálya meredek. Százhusz gimnazistát zsúfoltak be az intézmény dísztermébe tanítás után. Ráadásul közben a többi diák valami szórakoztató

programon vett részt, nyilván az enyéim is odavágycokoztak. Innen szép nyerni, gondoltam, pörgős, vagány műsort raktam össze, másképp lehetetlen lekötni ennyi elcsigázott fiataalt. Az előadás vége felé méltatlankodás támadt a diákok körében. Egy magabiztos tizenkettődik felállt, és kikérte magának, hogy tiszteletlenül beszéljek a szent költészetről, verseimben pedig, melyek nem is rímelnek, az időseken gúnyolódom, sárba tiporván mindent, ami szent és értékes. Ő hátralévő életében egyetlen szövegemet sem lesz hajlandó elolvasni. A kislány elégedetten csúfondároskodott, én, a meghívott, köpni-nyelni sem tudtam. Azzal mentegetőztem, hogy ha nekiálltam volna hosszú, szabályos formában írott szövegeimből olvasni, már mindenki döglötten feküdne az analomtól. És persze senki ne olvasson olyasmit, ami nem tetszik neki, ebben egyetértünk. Egy nyugalmazott tanerő beszállt az iszapbirkózásba, és fejemhez vágta, jobban tenném, ha nem rombolnám az ifjúság erkölcsét. A tanári kar többi része nem szólalt fel. Rövidre zártam a csodás eseményt, melynek végén egy kedves gimnazista odajött, és biztatott, neki azért tetszett a dolog, ne törődjek a stréberekkel.



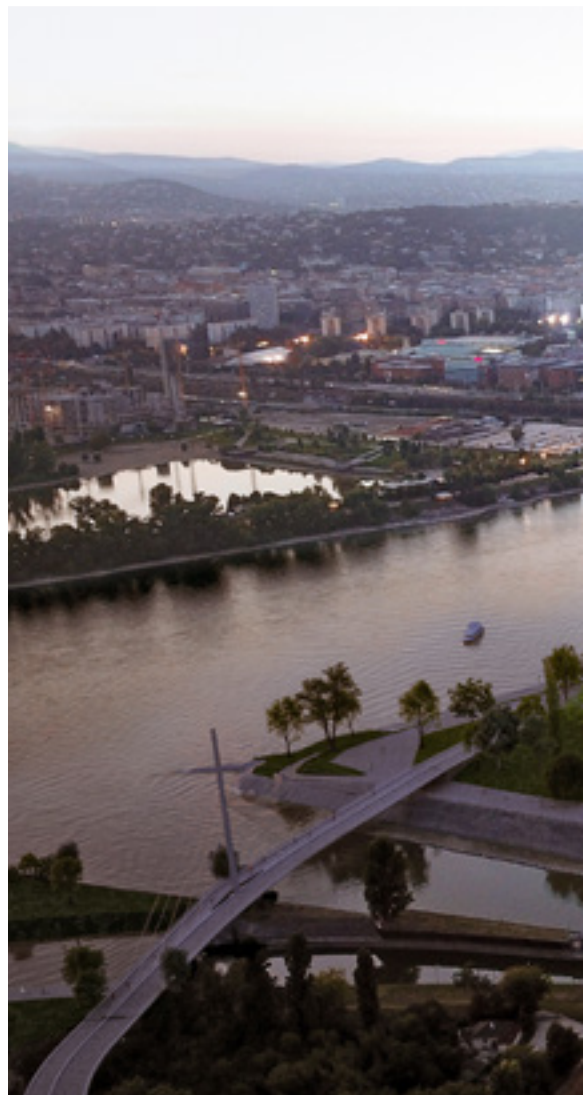
Órákat zötyögtem a vonaton semmi pénzért, és még az ovis szintű kioktatást is tegyem zsebre... A település porát is leráztam sarumról. Ellenben hazaúton írtam egy hosszú, biológiai tárgyú verset a mag küzdelméről, ahogy kiszenvedti magát a talajból.

Tizenhét évig tanítottam egyetemen, és képtelen voltam lesütött szemmel ledarálni az egyetemi tananyagot. Ha észrevettem, hogy hallgatóimon eluralkodik a menetrendszerű agyzsibbadás, inkább ugráltam, táncoltam, énekeltem, anekdotáztam, viccet meséltem, táblára rajzoltam, csak hogy felrázzam őket. Egy francia kortárs irodalmi szeminárium mégis megakadt a torkomon, pedig jó pár év oktatói tapasztalata állt már mögöttem. Számított persze az is, hogy péntek délután két óraker, vagyis a sulihét végén, az emésztési pauza kellős közepén kellett volna felpörögnünk. Ám többről volt itt szó, mint pusztán fáradtságról. Pedig friss, vagány, sodró, rövid novellákat választottam, azokat kellett volna elemezgetni hétről hétre. Viszont senki semmit nem olvasott el előre, a nyökögő kiselőadásokat megelégedve általában átvettem a szót, de csak lapátoltam-lapátoltam én is. A kocsikerekek egyre kotorták csak a sivatagi homokot, s csak vánszorogtak a percek. Életvezetéssel foglalkozó

kedves barátom bátorított, beszéljük meg a dolgot a diákokkal, megvan ennek a módja. Viszont magyar egyetemen semmi hagyománya. Álmatlan éjszakák után, remegő izgalommal belefogtam pontokba szedett mondanómba. Vázoltam, hogy a szeminárium szerintem nem működik, kész kínszenvedés, rosszul esik, hogy nem olvassák el, nem elemzik rendesen a szövegeket. Nyilván csomó mindent elrontok, de fogalmam sincs, mit és miért, mindenesetre bocsánatot kérek, és örülnék, ha elmondanák, mi a gondjuk. Igyekszem tőlem telhetően orvosolni. Némi dermedt csend után sikerült kicsalogatni belőlük ezt-azt, megígértem, hogy az elemzéshez adok pontosabb kritériumokat, és a hangulat sokat oldódott, bár a résztvevők nem készültek lényegesen többet. Szóval szó sem volt amerikai filmekből ismert pedagógiai diadalmenetről, de a jég megtört legalább. Az utolsó órára az egyik leány kézműves csokit is hozott a boltból, ahol dolgozott. Évek múltán összefutottam valakivel arról a szemináriumról, azt mondta, sose felejtik el nekem, hogy akkor leültem, és megbeszéltem velük a dolgokat, emberszámba vettem őket, ezt más nem tette meg értük. Ami sajnos nem az én dicsőségem, hanem a rendszer szomorúsága. ♦

BUDAPEST, A GLOBÁLIS SPORTFŐVÁROS

Budapest sorra nyeri el a legfontosabb nemzetközi sportesemények rendezési jogát, és immár megkérdőjelezhetetlen a helye a globális sportfővárosok között. De mit is nyer mindezzel a magyar főváros, illetve Magyarország?



A Nemzeti Atlétikai Központ terve

◆ HOSSZÚ TÁVON IS ÚSZHATUNK A SIKERBEN

Néhány héttel ezelőtt vált hivatalossá: Budapest 2017 után pontosan egy évtizeddel ismét vizes világbajnokságot rendez. A 2027-es világversenyt ráadásul még rangosabb lesz, ez ugyanis olimpiai kvalifikációs vb. A bejelentés nem volt meglepő, hiszen Julio C. Maglione, a Nemzetközi Úszó Szövetség (FINA) elnöke két éve kijelentette, hogy a magyar főváros a valaha volt legjobb vizes vb-nek adott otthont.

A nemzetközi sportpályázatokért felelős kormánybiztos, Fürjes Balázs a '27-es vb kapcsán kiemelte, újabb nagyberuházás nem szükséges, a létesítmények adottak, akár holnap nekiugorhatnánk egy újabb vb-nek. „Budapestnek óriási előnye sok más pályázóval szemben, hogy a lehetőségek gyakorlatilag korlátlanok. Miénk a világ legjobb uszodakomplexuma, ott a legendás Margitsziget, a Balatonra hazajárnak a világ legjobb nyílt vízi úszói, az edzőhelyszínek kétszer ekkora igényt is ki tudnának elégíteni.”



ÚJABB SZETTET NYERTÜNK

Szintén a közelmúlt örömteli fejleménye, hogy a Nemzetközi Tenisz Szövetség (ITF) Budapestnek ítélte a női teniszezők csapat-világbajnokságának, a Fed-kupának a döntőit – ez azt jelenti, hogy 2020-tól három éven át a magyar fővárosban lesznek a döntők. A sportdiplomáciai siker értékét növeli, hogy a finálé megrendezésére Moszkva, Szentpétervár, Berlin, München, Prága, Bécs és Chicago is pályázott – mind-mind világvárosok. „A rendezés elnyerésének köszönhetően minden szezonban fut majd az ITF »Road to Budapest« kampánya, így a világban százmilliók fognak találkozni Budapest nevével és szépségével a televíziós vagy online felületeken. Ráadásul a környező

országok versenyzői közül többen is résztvevők lesznek, ami tovább növeli az eseményre érkező turisták számát, ez pedig több tízezer vendégéjszakát jelent a szállodáknak, jelentős bevételt az országnak. Budapest még ismertebb és még látogatottabb város lesz a Fed-kupának köszönhetően” – emelte ki a rendezés előnyeit Fürjes Balázs.

KÉZI, FOCI ÉS ZENE

A listából nem maradhat ki a 2022-es férfi kézilabda Európa-bajnokság sem, amelynek Magyarország lesz a társházigazdája, Szlovákiával közösen. Fürjes Balázs az eredményhirdetés után kiemelte, sem idehaza, sem északi szomszédunknál nem rendeztek még férfi kézi Eb-t



A Nemzeti Atlétikai Központ terve

a felnőttek között, ráadásul a sportág nagygúyút, Franciaországot és Spanyolországot győztük le, meggyőző fölénnyel. „A pályázat kulcseleme volt, hogy a szurkolók és a versenyzők érdekét szolgálva a torna a kis távolságok és az alacsony költségek Európa-bajnoksága lesz” – tette hozzá. A kontinensviadalon debütál a Népligetben megépülő 20 ezer férőhelyes multifunkcionális csarnok, amely a világ legkorszerűbb létesítményeivel is felveszi majd a versenyt.

A kézilabda Eb-t tehát ebben a csarnokban rendezik majd, a Puskás Aréna pedig otthona lesz a nemzeti labdarúgó-válogatottnak – 2020 nyarán négy mérkőzést rendeznek benne az Európa-bajnokságon, de Európa-liga-, valamint Bajnokok Ligája-döntő befogadására is alkalmas lesz. A futballmeccsek és egyéb sportesemények ráadásul csak a rendezvények csekély hányadát teszik majd ki: a világ legnépszerűbb előadói koncertezhetnek itt, akár 80 ezer rajongó előtt. Emellett nemzetközi konferenciákat, banketteket, esküvőket is tarthatnak majd benne.

ÉLET A VB UTÁN

Ugyancsak hiánypótló létesítmény lesz a Nemzeti Atlétikai Központ, a 2023-as szabadtéri atlétikai világbajnokság központi helyszíne.

Ennek kapcsán Fürjes Balázs elmondta:

„A jelenleg tervezés alatt álló, 40 ezer ülőhelyes lelátó ideiglenes elemei a vb után eltűnnek.

A visszabontott, 15 ezres aréna nagy lökést ad majd nemcsak a versenysportnak, hanem a szabadidő- és az utánpótlássportnak is. A budapesti lakosokat, diákokat edzőpályák, futókör, street workout és számos egyéb lehetőség várja majd.” Fürjes Balázs hozzátette, a világbajnokság haszna évekig, évtizedekig megmutatkozik majd, és nem csak a sportban. A vb ugyanis munkahelyeket teremt, több tízmilliárd forintnyi közvetlen és közvetett bevételt jelent a magyar gazdaságnak, lendületet ad Dél-Pest és Észak-Csepel városfejlesztéseinek.





Duna Aréna

LÁTVÁNYOS ÚJ SPORTOK

Szintén Budapesten szervezik a World Urban Games versenyt. Az Utcai Sportok Világjátéka újonnan életre hívott multisportesemény, amelynek Budapest ad első alkalommal otthont. A tény, hogy a magyar főváros többek között Los Angeles, Tokiót és Barcelonát megelőzve elnyerte a rendezés jogát, azt jelenti, hogy a világ legtekintélyesebb nemzetközi sportszervezetei – köztük a GAISF, amely az olimpiai és nem olimpiai sportágak nemzetközi szövetségeit tömörítő ernyőszervezet – látják, hogy Magyarország világszínvonalon tudja megszervezni a legjelentősebb sporteseményeket is. Az Utcai Sportok Világbajnokságának programja olyan újgenerációs, látványos, dinamikus sportágakat (3×3-as kosárlabda, BMX freestyle, bréktánc, parkour és roller freestyle) tartalmaz, amelyek különösen alkalmasak a fiatalok figyelmének megragadására. E sportágak világsztárjai jönnek Budapestre, de a legjobb hazai sportolók is megmutathatják magukat a világnak. A World Urban Games nemcsak sportesemény lesz, hanem nagyszabású kulturális és zenei fesztivál is, amely turisták tömegeit csábítja Budapestre. ♦

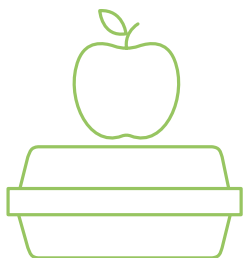
MIÉRT ÉRI MEG BUDAPESTNEK NAGY NEMZETKÖZI SPORTVERSENYEKET RENDEZNI?

Többek között azért, mert megmutathatjuk, Budapest egyenrangú bármely világvárossal. Ez a gazdaság különböző ágazataiban is fontos, hiszen például többen akarnak befektetni nálunk. Az sem elhanyagolható, hogy rengeteg ember láthatja fővárosunkat a televíziós közvetítésekben, s ennek nagy szerepe van abban, hogy több turista érkezik hozzánk, akik nem csak a sporteseményre maradnak. Azt is elmondhatjuk, hogy gazdagodik, épül és szépül a város. Ráadásul a nagy versenyek inspirálják sportolóinkat, hiszen a legjobbakkal mérhetik össze tudásukat, a sportsikerek pedig összehoznak minket, együtt szurkolni is jobb. A sport egészségre nevel és a példaképek arra ösztönzik az embereket, hogy kezdjenek el mozogni.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK



PILLANTÁS A DOBOZBA

Szeptemberben indul a tanév, a munkahelyeken is visszaáll a szokásos munkarend. Ez azt is jelenti, hogy a család kevesebbet ül közös asztalnál, kevésbé lehet figyelni arra, hogy minden étkezés megfelelő, egészséges és változatos legyen. Ez különösen a gyerekeknél okozhat problémát, hiszen ha nem otthonról visznek tízórait, hanem csak az iskolabüfére kapnak pénzt, megeshet, hogy az édességeket választják. Emiatt kell törekedni arra, hogy a csemete lehetőleg otthonról vigyen tízórait.

◆ „Olyasmit célszerű nekik pakolni, ami könnyen fogyasztható, de tápanyagtartalma kitarthat több óra hosszát is. Fontosak az agyműködést serkentő ételek, ilyen például a banán vagy az omega-3 zsírsavban gazdag olajos magvak. Figyelni kell az adagra is, egészen pontosan arra, hogy az illeszkedjen a gyerek életkorához, fizikai aktivitásához. Például ha testnevelésóra vagy edzés van aznap, a porciók lehetnek nagyobbak” – mondja **Antal Emese** dietetikus, a TÉT platform szakmai vezetője. Ha a gyerek menzára is jár, érdemes megnézni az étlapot, és ahhoz igazítani a tízórait. Például, ha a menüben gyümölcsleves szerepel, aznap nem almával és körtével kell felpakolni a kicsit, ha pedig túrós tészta, akkor nem a túrós táska a legszerencsésebb választás. Liofilizált, azaz fagyasztva szárított gyümölcsök, müzliszeletek is kerülhetnek a pakkba, de sok nassolnivalót soha nem szerencsés csomagolni, mert miatta kárba veszhet az ebédre kapott főtt étel is.

FONTOSAK AZ ALAPOK

Ha uzsonnára szendvicset készítünk, annak alapja legalább 50 százalékban teljes kiőrlésű vagy rozsos, korpás vagy sokmagvas kenyérféle legyen. Fontos, hogy valamilyen zöldség mindig kerüljön bele, legyen az paprika, retek vagy paradicsom. Reszelhetünk a szendvicsebe sárgarépat vagy zellert, de mehet bele saláta- vagy káposztalevél is. Arra mindenképpen ügyelni kell, hogy a gyerek ne

mindennap ugyanolyan szendvicset kapjon, mert hamar megunja, és nem fogja megenni – erre a dietetikus külön is felhívja a figyelmet. Hozzáteszi, hogy az uzsonnát változatosabbá lehet tenni különböző krémekkel, például tojáskrémekkel, zöldségkrémekkel, húskrémekkel, májkrémekkel is. Ezekből rengetegfélét lehet készíteni házilag. Hasznos lehet az is, ha otthon sütünk sajtos, túrós, darált magvas, gyümölcsös kekszeteket vagy stanglikat, és azt csomagoljuk az uzsonnához. Jó választás a gyümölcssaláta is, amely egy kis citrommal meglocsolva egész nap eláll dobozban, vagy a hasábokra szeletelt sárgarépa, uborka vagy karalábé (utóbbit általában csak azért nem kedvelik a gyerekek, mert kicsomagolva erős szaga van), amely mellé mártogatós joghurt készülhet.

A krémek, joghurtöntetek, mártogatósok készítésekor a szülőeknek arra kell figyelniük, hogy alapjuk alacsonyabb zsírtartalmú natúr joghurt vagy túrókrém legyen. Arra is célszerű ügyelni, hogy szendvicsekbe is kevésbé zsíros sajtok kerüljenek. Ugyanez igaz a többi tejtermékre: ha a gyerek kulacsban visz az iskolába tejes italt vagy turmixot, lehetőleg ne a legzsírosabb tej legyen az alapja. Ha a gyereket gyümölcslével indítjuk útnak, mindenképpen vegyük figyelembe annak energia- és cukortartalmát, vagyis azokon a napokon maga a tízórai lehetőleg kevesebb kalóriát tartalmazzon!



ÖTSZÖR JOBBA!



FELNÓTTRE SZABVA

Fontos, hogy a szülők is egészséges ételeket vigyenek magukkal. A hordozóba kerülő ételek lehetnek akár ugyanazok is, mint amikkel a gyerekeket iskolába engedjük, a különbség csak az adag mérete. „Míg az alsó tagozatos iskolásoknak 1700–2050 kalória a napi szükséglete, a felsősöké pedig 2000–2400 kalória, addig egy átlagos felnőttnek 2000–2500 kalóriát kell bevinnie. Látszik tehát, hogy utóbbi esetben nem túl nagy a különbség” – mondja a dietetikus. Hozzáteszi, hogy a tízórai, illetve az uzsonna adagját úgy kell meghatározni, hogy az a reggelivel együtt a napi energiabevitel 20–25 százalékát fedezze. Ebbe kell beleférnie mindennek, ami az otthonról vitt pakkba kerül. ♦

PILLANTÁS A KULACSRÁ

Fontos, hogy folyadékfogyasztás alapját a víz képezze. Célszerű számára félliteresnél is nagyobb színes kulacsot vásárolni, azt hurcolva kevésbé felejt el inni. Arra mindenképp rá kell szoktatni a kicsiket, hogy folyadékbevitelük eloszlása egyenletes legyen, nem jó, ha az iskolában egész délelőtt nem isznak, majd ebéd után lehúznak egy üvegnyi folyadékot. Ha a gyerek fáradtságra, fejfájásra panaszzkodik, a tanárok pedig arról számolnak be, hogy az órákon nehezebbre esik figyelni, kell deríteni, iszik-e a csemete eleget a délelőtti órákban.

EGYÜTT IS KÉSZÜLHET

A gyerekeket érdemes bevinni az uzsonna készítésébe, hogy egyrészt lássák, hogyan készülhetnek egészséges ételek, másrészt magukénak is érezzék a szendvicseket, salátákat, egyéb eledeleket. A folyamat kezdődhet azzal, hogy már a bevásárlóköroúton is kiválaszthatják azokat a zöldségeket és gyümölcsöket, amelyek tetszenek nekik. Amikor az uzsonna készül, érdemes elmagyarázni, mi miért kerül az ételekbe, mi miért hasznos és egészséges. Be lehet őket vonni az uzsonnára készülő házi müzliszeletek vagy zabkekszek készítésébe is, így művüket büszkén, jóízűen fogyasztják el.

Az egészséges táplálkozás a mennyiségileg és minőségileg is megfelelően összeállított étrendet jelenti, amelyet mindegyik étkezés során érdemes szem előtt tartani. Az energiaszükséglet fedezését lehetőleg napi többszöri – ideális esetben ötszöri – étkezéssel biztosítsuk! A három főétkezés mellett ajánlott két kisétekezést is tartani, amelyek a tízórai és az uzsonna. Nem kell nagy mennyiségekre gondolni, egy átlagos felnőtt esetében ez kisétekezésenként kb. 200-220 kcal-t jelent. Az uzsonna amellet, hogy energiát ad a szervezetnek, segít elkerülni, hogy farkaséhesen üljünk le vacsorázni, így este kisebb eséllyel esszük túl magunkat. A délutáni snack esetén is ügyeljünk rá, hogy egészséges ételeket együnk! Jó választás lehet uzsonnára például egy gyümölcssaláta, zöldséghasábok joghurtos mártogatóssal, teljes kiörlésű kifli tonhalkrémmel, házi gyümölcsös túrókrém, kis adag cézarsaláta, gyümölcsturmix teljes kiörlésű keksszel vagy egy marék sötét olajos magmix. Az étkezések során, illetve a nap folyamán folyamatosan igyunk is, ami a magasabb rosttartalmú ételek miatt különösen...

...fontos!

SPAR

INTERSPAR



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

TÚL A LEFOLYÓN

Nemrég jelentették be, hogy magyar kutatók olyan környezetbarát tisztítószer fejlesztettek, amelyhez a víztisztító telepek biomasszájából nyertek vissza ecetsavat. Mit rejt még a szennyvíziszap, és miért épp a mosószerek nehezítik legjobban a kezelését?

◆ A biomassa, ami a víztisztító telepeken keletkezik, a háztartások, ipari létesítmények, mezőgazdasági üzemek tevékenységének kevésbé ünnepezt eredménye, elszállítása, ártalmatlanítása igen költséges. Ráadásul a szennyvízből és hulladékszármazékból összeálló iszap értékes ásványi anyagokat, szerves vegyületeket is tartalmaz, amelyeket nem jó veszni hagyni. Ezen is változtathatnak az újrahasznosított tisztítószeres. Ezek gyártása során magas hőmérsékletet kedvelő baktériumokat adnak a biomasszához, majd azok enzimeik segítségével lebontják a szerves anyagot. A szűrési, tisztítási folyamat végén olyan magas ecetsavtartalmú anyagok maradnak vissza, amelyek környezetbarát tisztítószeres gyártását teszik lehetővé.

KÉTARCÚ DETERGENSEK

Ugyan a szennyvíz újrahasznosításával készülő tisztítószeresek újdonságnak számítanak, környezetbarát termékek már régóta kaphatók. Ezek azért is hasznosak, mert nem nehezítik a szennyvíz kezelését, egyéb célra történő újrahasznosítását. A mosószerek, foszfáttartalmú vegyszerek viszont a víztisztító telepek nagy mumusai. Az általuk okozott probléma megértéséhez tudni kell, hogy a bennük lévő detergensesek olyan molekulák vagy ionok, amelyeknek egyik része hidrofíli, másik pedig hidrofób, így képesek vízben oldhatóvá tenni az olyan szennyeződések is, mint például a zsírok és az olajok. Ennek eredménye, hogy a ruhák és az edények tiszták lesznek, a belőlük kioldott, róluk leoldott anyagok pedig a lefolyóban eltűnnek. A történet folytatása, hogy a távozó oldat a szennyvízzel együtt a csatornába, majd a tisztítótelepre kerül. „A vizek tisztíthatóságát a detergensesek rontják, hiszen alapvető céljuk az, hogy használatukkal a poláros (ilyenek a vízmolekulák) és a nem poláros anyagokat (ilyenek

a zsírok) össze lehessen keverni, azok emulziót tudjanak képezni. Tehát éppen a zsírszerű anyagok vízben történő oldódását, oldatban tartását segítik, miközben a szennyvíztisztítás célja pont a szétválasztás lenne. Ezzel érhető el, hogy az onnan kikerülő víz a felszíni vizekbe relatíve tisztán kerülhessen, minél kevesebb szerves anyagot tartalmazzon” – mondja **dr. Szigeti Tamás János**, a szennyvizek vizsgálatával is foglalkozó Wessling laboratórium üzletfejlesztési igazgatója, aki környezetvédelmi szakmérnökként és műszeres analitikai szakmérnökként a székesfehérvári víztisztító telepen is dolgozott. A detergensesek azért nehezítik, hogy a szennyvíz alacsony szervesanyag-tartalmú legyen, mert gátolják azok kiülepedését. Emiatt érdemes olyan mosószereket keresni, amelyek nem tartalmaznak ilyen anyagokat.

AZ ALGÁK KEDVENCE

A mosószerek másik problémáját a foszfáttartalom okozza, ugyanis a foszforvegyületek erősítik az úgynevezett eutrofizációt. Ez egy olyan folyamat, amelynek során a szennyvízben lévő foszfor és nitrogén a víz elalgásodásához vezet. Ahogy Szigeti Tamás viccesen fogalmaz: az algák nagy örömmel fogadják ezeket a tápanyagokat, hatásukra szaporodni kezdenek. Az állandóan cserélődő folyóvizeknél az eutrofizáció kevésbé okoz gondot, de állóvizeknél komoly problémát jelenthet. Régen, amikor a környékbeli települések vizét közvetlenül tavakba engedték, a Balaton is fokozottan algásodott emiatt. Ma már a szennyvizet tilos közvetlenül a felszíni vizekbe engedni, így ez a terhelés megszűnt, de a szennyvíztisztító telepeknek a foszforvegyületek eltávolítása komoly munkát ad. Ez több fázisban történik egyebek mellett ülepítéssel, mechanikai tisztítással, mikroorganizmusok segítségével végzett biológiai eljárással és szűréssel. A legtöbb szennyvíztelep levegőt használó baktériumok





A vegyszerekben lévő foszforsavval sem emiatt van probléma, hanem azért, mert lebomlásakor nehezen kezelhető, a vízből tökéletesen nem eltávolítható foszfátok keletkeznek. Az ecetsav mérhető környezeti kárt semmiképp nem okozhat. ♦

Tisztítóból a földre

A szennyvíztisztítás végén visszamaradó szennyvíziszap jelentős részét olyan mikrobák milliárdjai képezik, amelyek a szennyvízben lévő szerves anyagokat bontják le, építik be saját szervezetükbe. Ez a kiülepítés után sok szennyező anyagot – például nehézfémeket vagy mérgező szénhidrátot – már kis eséllyel tartalmaz, így hasznosítani is tudják. Készülhet belőle például trágya, lehet használni talajjavításra is. Viszont ezt megelőzően kémiai vizsgálatot kell végezni, és a vizsgálatokat rendszeresen ismételni kell. Szigeti Tamás emlékeztetett arra is, hogy a szennyvíziszap mezőgazdasági és energetikai célokra történő hasznosítása nem új keletű. Emellett hazánkban több szennyvíztisztító biogázt is előállít a szennyvíziszapból. Ilyenkor erjesztő tartályokban olyan baktériumok dolgoznak, amelyek az iszap szerves anyagából ecetsavat, biogázt és B12-vitamint is képesek előállítani. A '80-as években az egykori Komáromi Kőolajipari Vállalat telephelyén ilyen rendszerben elsődlegesen takarmányozási célra gyártották ezt a vitamint.

segítségével működik, kémiai tisztításra a kommunális szennyvizet nem kell szűrni. Viszont így is visszamarad olyan foszfát, amit még a baktériumok sem tudnak elhasználni, és ami az elfolyó vizekkel a felszíni vizekbe távozik. Bár ez csak töredéke a korábbi mennyiségnek, de a vízi élővilágnak ez sem tesz jót.

MI VAN A SAVAKKAL?

A háztartási szerek nemcsak detergenset és foszfátot tartalmazhatnak, hanem adott esetben különböző savakat is, így például citromsavat, ecetsavat és foszforsavat. „Ezek a szennyvízben nem sokáig tudnak tisztán savként viselkedni, mert abban rengeteg lúgos kémhatású anyag is van. Ezekkel a savak reakcióba lépnek, aminek eredményeként jellemzően sók képződnek. Ebből adódóan a savak a szennyvíztelepre már nem savként kerülnek, ebben a formában nem jelentenek veszélyt” – magyarázza Szigeti Tamás.

Már az élelmiszerben is

Foszforvegyületek nemcsak a szennyvizekben vannak, hanem az üdítőkben, élelmiszerekben, húsipari termékekben, felvágottakban is. Utóbbiakban azért használják őket, mert egyrészt segítik az ízek megtartását, másrészt vízmegkötő képességük miatt növelik azok tömegét. Ez nem tilos, a foszfátok adalékanyagként való használata engedélyezett. Viszont a sok foszforsavat tartalmazó élelmiszerek árthatnak az egészségnek, növelik egyebek mellett a szív- és érrendszeri betegségek rizikóját. Fogyasztásukat emiatt sem szabad túlzásba vinni. (Az élelmiszerek foszfáttartalmával kapcsolatos kérdésekről az Élelmiszervizsgálati Közlemények című folyóiratban lehet olvasni, ami online kiadásban laikusok számára is elérhető a www.eviko.hu címen.)



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

ÍGY KERÉK A VILÁG: KÉSZÍTSÜNK GÖMBÖLYŰ ÉTELEKET!

A főzés mindig jó alkalom a játékra, kreativitásra, könnyedségre. Ezért aztán a régi szakácskönyvekre se dohos szagú, múzeumi dologként gondoljunk: régen pont ugyanolyan emberek éltek, mint mi, így az ő dolgaik is ugyanúgy megfelelő kiindulópontok lehetnek a játékosághoz. Mi van például, ha egy hasáb alakú szakácskönyvet legömbölyítünk anélkül, hogy megsérülne?

◆ Az említett könyv *bánffyhungyadi Hunyady Erzsébet* munkája, 1924-ből. Ajánlhatnám azért, mert rengeteg trükköt elárul a vendégfogadásról („*az uzsonna-vendég a legkényelmesebb*”), a terítésről. Több oldalon sorolja az év rendjét: szeptember első hetében főzzünk be paradicsomot, őszibarackot, paprikalekvárt, szilvát pedig rumban és ecetben tegyük el. Második héten foltozzuk meg a ruhákat, tegyük el a nyári holmit, következő héten takarítsuk ki a szekrényt, a hónap végén meg főzzünk szilvalekvárt, és tisztítsuk meg az ezüstöt. Sorolhatnám az izgalmasabbnál izgalmasabb, mégis egyszerű ételeket a sörös körözöttől kezdve az almás csirkebecsinálton át a paradicsomos kelig.

És azt is kiolvashatjuk ebből a régi könyvből, hogyan lesz kerek a világ!

SÓSGOMBÓC

Itt van kezdenek a játékos nevű „széllabda”, ami remek módja a maradék újrahasznosításának. Ha van borjú- vagy csirkehúsunk az előző napi ebédre, vagdaljuk apróra, adjunk hozzá egy-két szardellát (ha régi recepteket készítenénk, érdemes tartani szardellakonzervet a háznál, mert gyakori fűszer volt), apróra vágott kapribogyót és néhány kanál majonézt. Amíg összeérnek az ízek, elkészítjük a labdát: 10 dkg vaját 10 dl vízben felteszünk

melegedni, hozzákeverünk lassan 10 dkg lisztet, kevés sót. Kanállal gombócokat szaggatunk belőlük, majd zsírban (pl. libazsírban) kisütjük azokat. Ha kihültek, a tetejüket kissé bevágjuk, és teszünk rá a töltelékből.

Ha viszont nincs előző napi maradékunk, főzhetünk a kamrából is!

25 dkg búzadarát 4 db nagyobb főtt krumplival, négy-öt marék zsemlemorzsával, sóval és két tojással összegyúrunk. Lisztes kézzel gombócokat formálunk belőle (ha nem állna össze, lisztet vagy zsemlemorzsát tehetünk még bele – de reszelt sajt is jó szolgálatot tehet), sós vízben kifőzzük. Reszelt sajttal és tejjel tálalhatjuk (fokhagymát vagy zöldfűszert érdemes még rászórni), illetve választhatjuk a forró zsír és zsemlemorzsza kombinációját is.

A szalonnás zsemlegombóc szintén jó ötlet: 12 dkg, apróra vágott szalonnát megsütünk, rádobunk két darab felkockázott zsemlet, ha kihült, három tojással, 2 dl tejjel, két evőkanál darával, 8 db áttört főtt krumplival és sóval összekeverjük. Forrásban lévő vízben kifőzzük (10–15 perc), és hasonlóan tálalhatjuk ezt is, mint az előzőt – de vadas, gombapörkölt vagy bármilyen főzelék mellett is megtalálja a helyét. Édes változatban szalonna nélkül készült, és fahéjjal fűszerezett szilvalekvárral tálalták.





GYÜMÖLCSGOMBÓC

Szilvából (és barackból!) persze gombóc is készülhet, legalább olyan fontos része ez a magyar konyhának, mint a túrógombóc. S legalább olyan titokzatos is: nem könnyű eltalálni az arányokat, hogy igazán könnyű gombócot kapjunk. Sajnos ebben a régi szakácskönyv sem siet segítségünkre, itt az áttört burgonyához (öt-hat személyre kb. egy kilogramm) annyi lisztet kell keverni, amennyit felvesz – kezdő háziasszonyok réme ez a mondat, de tényleg nem lehet meghatározni, teljes mértékben az adott alapanyagtól függ. „Se lágy, se kemény ne legyen” – írja a régi recept. (1 kg-hoz kb. 25–30 dkg)

Ha már sok a gombócból, kerek gyümölcsöket is kutathatunk Hunyady Erzsébet könyvében. Ribizliből szörpöt, lekvárt, befőttet, húsok mellé mártást (alaplében megfőzve, tejjel habarva) készített. Meggyből leves, likőr, lekvár, felfújt, puding, lepény és pite lehet. Fagylaltot, kocsonyát, salátát vagy tortát csinálhatunk a narancsból, a barackot pedig sűrű palacsintatésztába mártva süthetjük meg az 1924-ben lejegyzett recept alapján. A görögdiinnéből befőttet, a sárgából dzsemet főzhetünk a szakácskönyv útmutatását követve.

APRÓSÁGOK

A sor folytatható az egészen kicsi golyókkal: 14 dkg cukrot sűrű szirupnak megfőzünk, 14 dkg darált mogyorót keverünk hozzá, 4 kanál rummal meglocsoljuk, majd az ebből formázott gombócokat darált csokoládéba hempergetjük. Mandulával és dióval is ajánlja Hunyady Erzsébet. Ebbe a műfajba tartozik a „szerecsenyerek” nevet viselő édesség is, amelyhez 13 dkg cukrot kell egy tojással jól kikavarni, ezután hozzáadunk 13 dkg darált diót, 13 dkg csokoládéport (reszelt csokoládé vagy keserű kakaópor is lehet), végül egy evőkanál rumot. Az így kapott masszából golyókat formázunk, amelyeket reszelt csokoládéba hempergetünk. A régi recept ugyan nem írja, de a közepébe rejthetünk aszalt gyümölcsöt – például meggyet.

S ha már meglepetés, végezetül egy egészen kicsi kerek zöldséget ajánlok, pudingként elkészítve.

4–5 dl (a recept így adja meg – mérjük bögrével) zöldborsót főzzünk meg, majd szitán csepegtessük le, és törjük át. Ezután másfél, vízbe áztatott zsemle kinyomkodunk, elkeverünk 6 dkg vajjal, 3 tojás sárgájával, sóval, borssal. Ezt összekeverjük a borsópürével, majd finoman hozzáadjuk a három tojás felvert fehérjét. Vajjal kikent formában, vízgőzben főzzük, nagyjából 45 percig. (Vízrel teli tepsibe állítva a formákat, sütőben is készíthetjük.) Tálaláskor tejfölt adunk mellé. Ha frissitenénk a régi recepten, kakukkfűvel vagy mentával érdemes fűszerezni a borsót. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD MOZAIK

1

ÉRTÉKES VÍZ

A Föld felszínét 70 százalékban beborító víznek csupán 1 százaléka édesvíz. Ennek is mintegy 80 százaléka a sarki jégtakaróban van, azaz a ténylegesen felhasználható vízmennyiség valójában még ennél is kevesebb. Ezért takarékoskodnunk kell a vízzel. Hogy ez mennyire sikeres, a kiszámított vízlábnyom mutatja meg. Ez az a vízmennyiség, amit egy ország, város vagy iparág, de akár egyetlen személy közvetlenül elfogyaszt, és még amennyi az életéhez, működéséhez a jelenlegi keretek között szükséges (ez utóbbi lényegesen nagyobb). Egy fejlett országban ez egy lakosra lebontva mintegy 3000 liter. Nálunk ez az adat csak 2055 liter, amiből csak átlag 110 liter a közvetlen vízfogyasztás – tehát amit megiszunk, illetve mosdásra, mosogatásra stb. felhasználunk.



A közvetlen vízforrások egyre fogynak, amit az is mutat, hogy a Föld vizes élőhelyeinek 87 százaléka az elmúlt 300 évben elpusztult, és 1970 óta a vizes élőhelyekhez kötődő gerinces fajok populációi 83 százalékkal csökkentek. Emellett az európai vizes élőhelyeknek csupán a 40 százaléka egészséges, Magyarországon pedig csupán a 20 százaléka. Eredetileg az ország területének a 23 százaléka természetes árterület volt, ennek a 90 százaléka mára eltűnt, amit a biológiai sokféleség is számottevően megsínylett. A korábban kizárólag csak pozitívnak tekintett folyószabályozások, a gátépítések, a vizenyős területek lecsapolása eredményezte mindezt. Ami még természetes állapotban megmaradt, arra fokozottan ügyelni érdemes – miközben döreség lenne az eredeti vadvízi viszonyokat teljes egészében visszaállítani.

Ilyen megőrzésre érdemes táj a Dráva mente, az egyre fogyatkozó érintetlen természetes élőhelyek egyik utolsó mentsvára. A Dráva az egyik legjobb ökológiai állapotú folyó Európában. Pedig itt is volt szabályozás, csak az valamiért kevésbé volt romboló hatású. Ezért a WWF Magyarország partnereivel projektet indított el a folyó egyik nevezetes holtágának, a Barcs közelében levő Ó-Drávanak a megmentésére, hogy az a száraz időszakokban is elegendő vízhez jusson.

2

KÖRNYEZETSZENNYEZŐ LUXUS

Divatos nyaralóprogram lett – legalábbis a gazdagabbak körében – egy-két hetet óriástengerjárókon tölteni, luxusutazások keretében. Most kiderült, hogy ezek a tengeri monstrumok irtózatosan szennyezik a levegőt. Csak az ilyen luxusutakat ajánló cégeknek a hajói tízszer annyi szennyeződést bocsátanak ki, mint az Európában közlekedő 260 millió

személygépkocsi. A portugál partoknál például a hajók által okozott légszennyezés 86-szorosa az országutakon mértnek.

A tengerjáró hajók rengeteg nitrogén-oxidot és kén-dioxidot eresztenek a levegőbe, amelyek ártanak az emberek légzőrendszerének, emellett savasítják a vízi és szárazföldi környezetet.



A szállodahajók forgalma leginkább Spanyolországot, Olaszországot, Görögországot, Franciaországot, Norvégiát és Portugáliát érinti. A légszennyezettségi listát a kikötők közül Barcelona vezeti, megelőzve más spanyol és olasz városokat. A fővárosok közül Lisszabon a leginkább érintett, mivel 115 ilyen monstrumot fogad évente. A tengerparti települések lakói mindezt nem hagyják tiltakozások nélkül, legutóbb Velencében voltak tengerjáró-ellenes tüntetések – igaz, ott egy hajóóriás által okozott baleset is a kiváltó okok között volt. Környezetvédők átfogó szabályozást sürgetnek, korlátozásokkal.

3

ZÖLD PÁRIZS

Párizs szeretné a 2024-es olimpiáig jelentősen csökkenteni a szén-dioxid-kibocsátását. Ennek érdekében elindítottak egy mozgalmat „Zöld Párizs” néven. Ennek fontos eleme, hogy a Szajrán megszűnne a hajók üzemanyagából származó szén-dioxid-kibocsátás. Ezt a hajók elektromos meghajtásával érnék el, miközben felmerült a hidrogénnek mint üzemanyagnak a hasznosítása is.

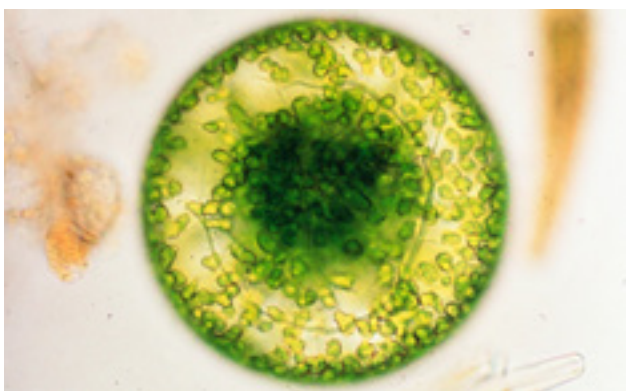
Jelenleg több mint 200 hajó közlekedik Párizsban a Szajna 13 kilométeres szakaszán. A folyó vízforgalma országosan is jelentős, az összes belföldi folyami közlekedésnek a fele, a vízi személyforgalomnak pedig a 80 százaléka itt zajlik. Az áttérés az elektromos meghajtásra tehát igencsak környezetkímélő hatású lenne.



4

ALGÁK TERMELTE HIDROGÉN

A hidrogén előállításának ígéretes módját kísérletezték ki az MTA Szegedi Biológiai Kutatóközpontjában. Ehhez zöldalgákat használtak fel, segítségükkel a jövőben akár a szabadban, de legalábbis üvegházakban környezetbarát módon lehet majd hidrogént termelni. A hidrogént hűtőközegként, védőgázként, nyomjelző gázként használják és energiahordozóként hasznosítják. A legnagyobb mennyiségben jelenleg földgázból állítják elő, ami viszont nagy szén-dioxid-kibocsátással jár.



A zöldalgák fotoszintézisük során képesek hidrogént előállítani. Ezt a természetben is előforduló, csupán pár percig tartó folyamatot hosszabbították meg a magyar kutatók. Az algatorzsek célzott nemesítésével a hatások tovább növelhető.

A módszerre már 2017-ben európai szintű szabadalmat jelentettek be, és most ipari partnereket keresnek. A jelenlegi

kilátások mindazonáltal nem garantálják a hidrogén tömegtermelését, hogy az például a járműközlekedést is kiszolgálja. Mivel azonban az algák termelte hidrogén rendkívüli tisztaságú, legalább speciális célokra kiválóan alkalmas lehet, például a sok hidrogént felhasználó élelmiszeriparban.

5

EXPORTÁLT KÖRNYEZETSZENNYEZÉS

Európa struccpolitikát folytat környezetvédelmi szempontból: magán a kontinensen csökken ugyan a környezetszennyezés, és nő az erdők területe, mindez azonban úgy történik, hogy a szennyező technológiákat és a nyersanyagok kitermelését „kiszervezték” a világ más részeire.



A környezetre károsak például egyes monokultúras növénytermesztési módok, amelyekhez őserdőket irtanak ki. Erre az elrettentő példa a pálmaolaj termesztése volt sokáig, most azonban kiderült, hogy legalábbis Európa szempontjából ez nem áll fenn, ugyanis az ide irányuló import 79 százalékban fenntartható forrásból származik. Ezzel szemben a faanyagnál ez az arány csak 28,5 százalék, a szója esetében pedig csupán 22 százalékos. Ezeket a nyersanyagokat tehát nagyrészt frissen kiirtott erdők helyén termelték. Ez pedig a klímaváltozást is kedvezőtlenül befolyásolja, azért is, mert az erdőirtás többnyire égetéssel történik, aminek során szén-dioxid jut a levegőbe.

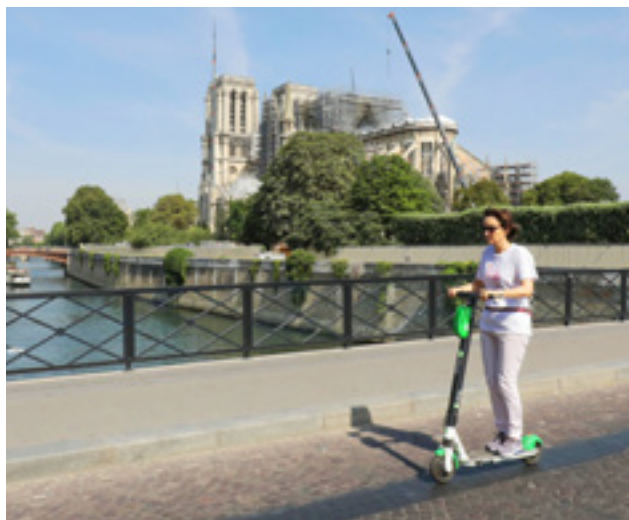
A Föld erdőállománya 1990 és 2017 között 31,6 százalékról 30,7 százalékra csökkent, a terület erdővel való lefedettségére vonatkozóan. Ez nem is tűnik súlyosnak, csak hogy a szén-dioxidot jobban megkötni képes trópusi erdők drámai mértékben csökkennek, amit számszerűleg képes csak kompenzálni a mérsékelt égövi erdőségek bővülése.

A fenntartható beszerzés aránya országonként különböző. Hollandia 83 százalékban ilyen forrású szóját vásárol, Olaszország, Spanyolország és Portugália esetében viszont ez az arány nulla. Franciaország csak fenntarthatónak minősített termeléssel előállított pálmaolajat szerez be, Olaszország és Spanyolország azonban csak alig 50 százalékban.

6

JÁRDAI RÉMEK

Párizsban 20 ezer elektromos roller terrorizálja a közlekedőket, ezek harmadát turisták használják. Sok rollerhasználó ha befejezi útját, egyszerűen otthagyja azokat, nemegyszer a parkokban is, de erre a sorsra jutnak az útközben lerobbant járgányok is. A Szajnába is jut belőlük, mert néhányat rendszeresen a hidakról a folyóba dobnak – nem tudni, miféle indítatásból. A fő veszélyt azonban a gyalogosokra jelentik, amint a járdákon végigcikáznak. Van ugyan erre tilalom, amelynek a megszegőit 135 eurós (38 ezer forintos) bírsággal sújthatják, sőt, tilos a járdán parkolni is, amiért 35 eurós (10 ezer forintos) bírság jár – az ottani árviszonyokhoz képest azonban ezek nem tűnnek igazán elrettentő erejűnek.



Most Párizs polgármestere és a párizsi rendőrség korlátozó szabályokat léptet életbe: 20 km/óraban maximálják az elektromos rollerek sebességét a város nagyobb részén, az élénk gyalogosforgalmú helyeken pedig 8 km/óraban. Parkolni sem lehet akárhol velük. A szolgáltatók számát pedig a mostani tizenkettő helyett háromra szeretnék redukálni. ♦

AZ ELSŐ BÁSTYA

Pop-up kiállítás
egy erődítmény
rejtett kincseiről
két helyszínen

2019. 05.24
- 10.31

1014 Budapest, Táncsics u. 9.
és a Budapesti Történelmi Múzeum Vármúzeuma
Megtekinthető október 31-ig



budapopup.hu



Fedezd fel **Az első bástya** feltárt titkait, ismerd meg történelmünk egy, eddig elveszettnek hitt darabját interaktív régészeti kiállításunkon, a Várnegyed szívében! Az október 31-ig látogatható tárlaton vezetett túrákon bejárható a 2018-ban feltárt, Magyarországon egyedülálló erődítmény, az Erdélyi bástya.



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A MESMERIZMUS DIADALMENETE

Egy család kétszázötven éves sztorija

Van az angol nyelvben egy ige, a „mesmerize”. Olyasmit jelent, hogy valakit hipnotizálni, megbűvölni, transzba ejteni. A szó eredetéhez kapcsolódó történetet valószínűleg az angolt anyanyelvi szinten beszélők közül sem sokan ismerik.

♦ **Franz Friedrich Anton Mesmer** 1734-ben született Németországban egy erdész fiaként. Ambiciózus természete arra ösztökélte, hogy ne elégedjen meg a rá váró nyugodt élet ígéretével, huszonöt évesen a bécsi egyetemen kezdett orvostudományt hallgatni. Disszertációját hét évvel később írta meg „A bolygók hatása az emberi testre” címmel. Láthatólag már ekkor elkezdett benne körvonalazódni egy későbbi, sikeres karrier fő csapásiránya.

A misztikus asztrológia és a gyógyítás kapcsolata a 18. században már elavult, ókori elméletnek számított, ráadásul Mesmer a disszertáció jelentős részét egy *Richard Mead* nevű angol orvosnak, *Newton* barátjának a tanulmányából vette át – bár az igazsághoz az is hozzátartozik, hogy akkoriban a plágiumot még nem tekintették olyan komoly kihágásnak, mint ma. Nemsokára kiderült, hogy megérte a témával foglalkozni, hiszen ezek a gondolatok tették őt a történelem egyik legsikeresebb csalójává.

Mint az érvényesülni vágyó, ám egyszerű származású férfiak általában, úgy ő is feleségül vett egy dúsgazdag özvegyet, és orvosi praxist kezdett Bécsben. Rövidesen a nyilvánosság elé állt az elméletével, ami egyébként változtatás nélkül használható a mai napig is, mivel minden ízében tökéletesen megfelel a jelenkori misztikus doktrínák ideológiai és üzleti alapkövetelményeinek.



Mesmer szerint az emberi testet áthatja valamiféle titokzatos energia, az úgynevezett életmagnetizmus, vagy egyszerűen csak magnetizmus. Ez – mint egy folyadék – szabadon áramlik bennünk, ezzel fenntartva az életerőt. Amikor betegek leszünk, ennek a misztikus fluidumnak a keringésében zavar keletkezik, amit csak szakavatott gyógyító képes újra rendbe tenni. Ő volt az, aki a saját elmondása szerint rendelkezett ezzel a tudással.

Módszere a következőkből állt: a páciensét leültette egy székre, ő maga is leült vele szemben, olyan közel, hogy összeért a térdük. Ekkor Mesmer elkezdte mozgatni a kezét föntről lefelé, a válltól a karok mentén, majd megfogta az illető kezét, esetleg a markába szorította a hüvelykujját, vagy a gyomorszája környékére nyomta a tenyerét, és intenzíven a szemébe nézett.

Eközben saját elmondása szerint belső energiái segítségével újraindította a beteg szervezetében az életmagnetizmus elakadt áramlását.

Ez a folyamat gyakran órákig eltartott, és az alany nemritkán transzba esett vagy görcsrohamot kapott. Ilyenkor Mesmer a kezelést megszakította, mert szerinte éppen az ilyen szélsőséges reakciók előfordulása volt a jele annak, hogy a beavakozás sikeres volt.

Egy idő után – talán azért, hogy változatosabbá tegye a show-elemeket – új eljárást vezetett be. Elkezdett az ügyfeleivel nagy vastartalmú folyadékot itatni, majd látványos mozdulatokkal mágneseket mozgatott a test betegnek gondolt tájékai fölött. Ezzel akarta hatékonyabban mozgásba lendíteni a testben elakadt életfluidum áramlását.



A módszerei népszerűnek bizonyultak, a páciensek egyre nagyobb számban érkeztek, Mesmer pedig bekerült a társadalom magasabb régióiba. Előkelő társaságba járt, jótékonykodott, a művészetek patrónusává vált. A hagyomány szerint egy ízben az ő kertjében adták elő Mozart tizenkét éves korában komponált „Bastien and Bastienne” című operáját.

Folyamatosan kereste az orvosi szakma elismerését, ám a szakma általános vélekedése és hivatalos állásfoglalása is az volt, hogy az életmagnetizmus létezése nem bizonyítható, és Mesmer állítólagos sikerei kizárólag a páciensek hiszékenységének tudhatók be.

Néha komolyabb kudarcok is érték: ilyen volt például az a kínos eset, amikor elvállalta a híres vak operaénekesnő, zongoraművész és zeneszerző, Maria Theresia Paradis gyógyítását. Ugyanarról a hölgyről van szó, akinek a magyar Kempelen Farkas készített kottaírógépet. Maria látása a kezelése közben átmenetileg javult, utána azonban éppen olyan vak maradt, mint korábban, és nagy botrány kerekedett. Mesmernek diszkréten távoznia kellett Bécsből, de nem keseredett el. A praxisát egyszerűen áthelyezte Párizsba.

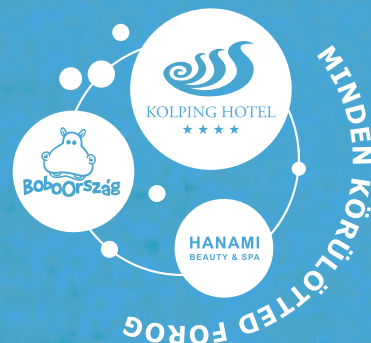
Erre az időre viszont továbbfejlesztette az előadását, mert már nem győzte a hozzá fordulókat kezelését. A gyógyítás tíz-húsz fős csoportokban zajlott, és grandiózus formát öltött. Egy helyiség közepén a betegeket egy nagy állóváza várta, amiből

körben, a felső pereme alatt fémrudak és zsinórok álltak ki a szélrózsa minden irányába. A gyógyulni vágyók körbeállták az edényt, a beteg testrészüket nekifeszítették egy-egy rúdnak, és az egyik kezükkel megfogták a hozzá tartozó zsinórt. A másik kezüket összeérintették a mellettük állókkal, így „zárták az áramkört”, és megkezdődhetett a magnetizmus áramlása. Maga Mesmer lila selyemköntösben, arannyal díszített papucsban pózolt a szertartás alatt; körbejárta a pácienseket, hipnotikus pillantását a szemükbe fúrta, és némelyeket transzállapotba hozott, másokból sikolyokat és görcsöket váltott ki. Őket a komornyikja kivezette, és egy hátsó szobában megnyugtatta.

A híre végül eljutott a francia királyig is. XVI. Lajos ki is nevezett egy bizottságot, hogy vizsgálják meg a hozzá hasonló elveket valló gyógyítók valós képességeit. Ez a testület nem akárkiből állt, tagja volt többek között a híres vegyész, Antoine Lavoisier, valamint az Egyesült Államok későbbi alapító atyáinak egyike, Benjamin Franklin, sőt Joseph Ignace Guillotine is, akinek a kivégzőgéppel kilenc évvel később magát a királyt fejezték le. A vizsgálataik során ők sem találtak bizonyítékot semmiféle életfluidum létezésére, az állítólagos gyógyulásokat kizárólag a képzelet eredményének nyilvánították.

Mindez ugyan piskálta Mesmer hiúságát, de természetesen nem akadályozta meg abban, hogy tovább praktizáljon. A tevékenységét hosszú és elégedett élete végéig folytatta, több országban már élete során alakultak a mesmerizmust népszerűsítő és alkalmazó társaságok. 1815-ben, nyolcvanévesen halt meg, és misztikus szimbólumokkal díszített, aranyozott feliratú sírja a mai napig megtekinthető a németországi Meersburgban.

Nemcsak a neve alakult gyakran használt angol szavá, hanem azóta is léteznek a tanításai alapján létrejött társaságok. A francia Riviérán, Nizzában is működik egy ilyen intézet, amelyik egy orvos vezetésével, borsos áron tanfolyamokat tart, könyveket ad ki, hipnotizál, gyógyít. Franz Mesmer láthatólag tartósan jövedelmező üzletágat alapított kétszázötven évvel ezelőtt. ♦



**NEKEM GONDTALAN
UNOKÁZÁS.
NEKI EGY ÉLETRE
SZÓLÓ ÉLMÉNY.**

kolping.hotel.hu

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –
KIMENŐ

SZEPTEMBERI KIMENŐ

VIDÉKI SZÍNHÁZAK FESZTIVÁLJA

Nyolcadik alkalommal rendezik meg a Vidéki Színházak Fesztiválját. A debreceni Csokonai Színház, William Shakespeare művéből készült *Lear* előadása nyitja a sort. Több más nagyszínpadi és stúdióelőadás mellett szombaton a kecskeméti Katona József Színház előadása, *A király beszéde* – Béres Attila rendezésében – várja a közönséget, amely a 2010-ben bemutatott, *David Seidler* forgatókönyvéből készült nagy sikerű film adaptációja.

Vasárnap két előadás zárja a fesztivált: a Nagyszínpadon a tatabányai Jászai Mari Színház *Švejkje*, az Arizonában pedig a kaposvári Csiky Gergely Színház *Korai menyegzője* kerül színre.

Budapest, Thália Színház, 2019. szeptember 2–8.



XIII. ARS SACRA FESZTIVÁL

Idén szeptemberben, határon innen és túl újra feltűnnek a már európai védettséget is élvező piros angyalkák, hogy hirdessék a zsidó-keresztény kultúra mélyéről fakadó művészeti értékeket. Nyitott templomok, kiállítások, koncertek, színházi előadások, filmvetítések, tematikus séták, több száz ingyenes lélekemelő program vár mindenkit.

A helyszínekről és rendezvényekről a www.ars-sacra.hu oldalon tájékozódhat.

Több helyszínen, 2019. szeptember 14–22.



ÚJ LEMEZZEL JELENTKEZIK A SZENT EFRÉM

A Szent Efrém Férfikar, Magyarország legnépszerűbb vokális férfikórusa második lemezét adta ki a Fonó gondozásában. A *Wings* című lemezen – magyarul talán az *Angyalszárnyak* címet viselhetné – angol, arámi, egyházi szláv, görög, hindi, latin, magyar, galikoportugál, sotho, szárd, szerb és ukrán nyelven találunk imákat. A lemezcím a testnélküli mennyei erők „legföldibb” attribútumát, a szárnyakat idézi föl, amelyekkel oly gyorsan és hatékonyan viszik el a segítséget mindenfelé a nagyvilágba. A Szent Efrém Férfikar megpróbál a saját hangvételével és stílusában az angyali kórushoz csatlakozni.



SZEMREVALÓ FILMFESTIVÁL

A Svájci Nagykövetség, az Osztrák Kulturális Fórum és a Goethe Intézet közös filmhete a német nyelvterület filmkultúrájából ad ízelítőt, ezúttal is eredeti nyelven, magyar felirattal. A *trafikos* című film *Robert Seethaler* nemzetközi bestsellere alapján készült: megrázó történet egy fiatalemberről, aki Bécs náci megszállása idején köt barátságot *Sigmund Freud*dal. A híres pszichiátert az idén elhunyt *Bruno Ganz* alakítja, akire a fesztivál néhány filmjének vetítésével emlékeznek.

A közel 20 filmből álló program elsősorban társadalmi és lélektani kérdésekkel foglalkozik, de több dokumentumfilm is lesz a kínálatban.

Budapest, Művész Mozi, 2019. szeptember 26–október 6.



Részlet Bruno Ganz egyik filmjéből

ATYAI ÁG

Agócs Gergely rendszeresen jár gyűjteni a nogaj, kumuk és egyéb, az egykori Kazár Kaganátus területén élő türk népcsoportok falvaiba, munkája során megszámlálhatatlan és zeneileg, kultúrtörténetileg izgalmas egyezésre talált, amelyeket szakértő formában tár a hallgatóság elé a koncerteken. Legutóbb 2019 június végén tért vissza egy útról, amelynek során három kaukázusi régió mintegy 15 különböző (egymástól többszáz kilométerre fekvő) helyszínén végeztek gyűjtéseket. 2019 őszén Dagesztánból, a Karacsáj-Cserkesz Köztársaságból, a Kabard-Balkár Köztársaságból és Baskortosztánból érkeznek énekes és zenész vendégek, adatközlők, akikkel a Fonó Zenekar közösen hoz létre egy – a párhuzamokat megvilágító – színpadi produkciót.

Budapest, MŰPA, 2019. szeptember 24.



SZEPTEMBERI KIMENŐ

Nyílt próbákra, kulisszajárásokra, színházi várossétákra, közönségtalálkozókra, interaktív élményekre mindenképpen lehet számítani.

Több helyszínen, 2019. szeptember 21.

ERDŐVARÁZS – CSALÁDI NAP

Az állami erdőgazdaságok Budapest szívében mutatják be a vadregényes magyar erdők értékeit és az erdészek izgalmas munkáját. A kicsiknek és nagyoknak egyaránt szóló, változatos ismeretterjesztő programokat a magyar népi hagyományokból is merítő zenés színpadi produkciók színesítik. Játékos feladatok, kézművesség, vetélkedők és nyeremények, erdészeti gépek bemutatója, népi játszótér – ez mind várja a családokat!

Budapest, 2019. szeptember 20–21.



SZÍNHÁZAK ÉJSZAKÁJA

„Te mit viszel magaddal?” Ez a mottója az idei Színházak Éjszakájának, amely során 34 teátrum várja izgalmas, csak ezen az estén látogatható programjaira a karszalaggal rendelkező nézőket. 2019-ben a Magyar Dráma Napján, szeptember 21-én szombaton lehet majd versenyt futni az idővel, és minél több színház eseményén begyűjteni az élményeket. A mottó ezekre a begyűjtendő élményekre utal.



Fotó: Hlinka Zsolt

Idén először a Nemzeti Táncszínházba is ellátogathatunk.

ZEBEGÉNYI SÁRKÁNYFESZTIVÁL

A közösségi finanszírozású kétnapos eseményre várnak minden családot, készíthetünk sárkányt, részt vehetünk vetélkedőkön, workshopokon, lesz kézműves vásár és zenés programok is, de a Dunakanyarba érdemes elmenni csak azért is, hogy heverésszünk a mezőn.

Zebegény, 2019. szeptember 14–15.



KÉPMÁS-ESTEK

A HAGYOMÁNYOK HÁZÁBAN



SZÓRAKOZTATÓ, FELTÖLTŐ ESTEK MŰVÉSZI PRODUKCIÓKKAL ÉS BESZÉLGETÉSEKSEL

ŐSZTŐL ÚJRA KÉPMÁS-ESTEK A HAGYOMÁNYOK HÁZÁBAN!

Az aktuális estekről a kepmas.hu/kepmas-estek oldalunkon találnak pontos információkat.

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

RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Media a
Családeért
Alapítvány



TÁMOGATÓ:



MI ÚJSÁG, KUFLIK?

Van, aki még nem tudja, mi is az a kufli? Hát „se nem kifli, se nem kukac, simán kufli, ezt mondogasd!” A mesékben Zödön még mindig a legzöldebb, Pofánka a legpirosabb, Titusz a legsárgább, Hilda a leglilább, Valér a legkékebb, Bélabá a legbarnább, Fityirc meg a legszürkébb, mert... hát, mert annak is lennie kell valakinek! A „Mi újság, kuflik?” újra elkalauzol bennünket az Elhagyatott Rétre, ahol még akkor is történik valami, amikor nem történik semmi.

A mozifilm Dániel András író és grafikus – a Pagony kiadásában megjelent – sikeres könyvsorozata alapján készült a KEDD Animációs Stúdióban, Jurik Kristóf és M. Tóth Géza rendezésében. A film összes hangja most is Scherer Péter.

Országszerte a mozikban, 2019. október 3-tól

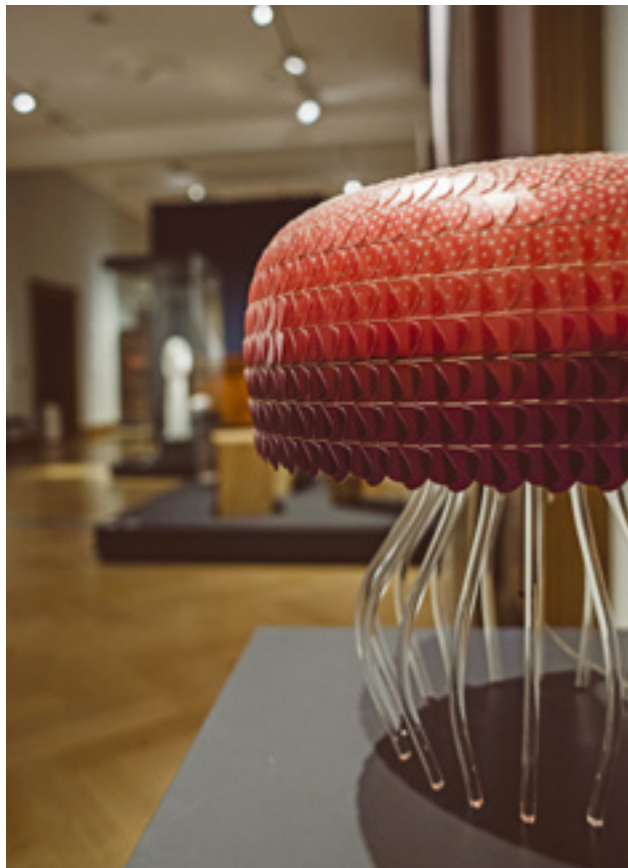


IPARMŰVÉSZETI KINCSEK A VÁRKERT BAZÁRBAN

A múzeum intézménye legtöbbünk számára magát a kiállítást jelenti, holott valójában jóval árnyaltabb és sokszínűbb szakmai munkát képvisel. Mivel foglalkoznak a muzeológusok, mi kerül egy múzeum gyűjteményébe? Többek közt ezekre a kérdésekre is választ ad a Várkert Bazár legújabb időszaki kiállítása, „Szubjektív – Az Iparművészeti Múzeum új szerzeményei a Várkert Bazárban” címmel.

- ◆ A Várkert Bazárban megvalósuló tárlat az Iparművészeti Múzeum mindennapi működésébe enged betekintést. Többek között olyan kérdésekre ad választ, hogy mivel foglalkoznak a muzeológusok, vagy milyen szaktudásra van még szükség egy múzeumban, mi kerül egy gyűjteménybe, mennyi ideig tart a restaurálás és egy kiállítás előkészítése, vagy miért nem lehet megérinteni, kipróbálni vagy éppen felpróbálni a műtárgyakat.

Az Iparművészeti Múzeum sokszínű gyűjteménye rengeteg különlegességet vonultat fel. A tárlat rávilágít arra, hogy a múzeumi munka minden egyes darab esetében jelentős hozzáadott értéket képvisel, és a kulisszák mögé is bepillantást enged. Bemutatja a jelenleg rekonstrukció miatt zárva tartó Iparművészeti Múzeum színpadok mögött zajló aktív munkáját az ezredforduló óta bekerült és az utóbbi két évtizedben restaurált műtárgyakon keresztül. A múzeum az ezredforduló óta több mint 6000 tétellel gazdagodott, ezek közül több ezer jelenleg is megtekinthető a honlap folyamatosan bővülő adatbázisában. A „bezárt múzeum” életéről hírt adó legújabb szerzeményekből készült mostani válogatásban hagyományos használati tárgyak ugyanúgy szerepelnek, mint autonóm műalkotások. Külön egységet alkotnak a szakrális művek, és külön tematikus fejezetet képviselnek a restaurátori munka által megújult darabok. ◆



HOGYAN LESZ EGY MŰTÁRGYBÓL KIÁLLÍTOTT DARAB?

A folyamat már a múzeumon kívül elkezdődik, amikor a muzeológus kiválasztja a tárgyat a gyűjtemény számára és javasolja annak beszerzését. Ezt követően célzott kutatómunkával tárja fel a tárggyal kapcsolatos információkat, majd közlésezi azokat, elhelyezve ezzel a muzealizált darabot nemcsak a gyűjteményben, hanem a téma nemzetközi szakirodalmában is. A tárgy fizikai állapotának megőrzése, ezen túl pedig a darabok kiállíthatóvá tétele a restaurátor feladata, aki a kisebb konzerválástól a nagyszabású restaurálásig sokféle beavatkozást végez. A közönség megszólításához kommunikációs és múzeumpedagógus

szakemberek munkája is szükséges, enélkül szűk szakmai közegben maradna mindaz az érték, amelyet a műtárgy képvisel, és amelynek értékét csak növeli a gyűjtemény fejlesztésére és a műtárgyak megővására fordított munka. A felsorolt szakemberek és az intézményt működtető stáb munkája nélkül nem maradhatna fent a másfél évszázada folyamatosan gyarapodó kollekciónak.

A kiállítás 2020. január 31-ig megtekinthető a Várkert Bazár Testőrpalotájában.

Cím: Várkert Bazár, Testőrpalota
1013 Budapest, Ybl Miklós tér 2.
Nyitvatartás: kedd–vasárnap 10.00–17:30

(x)

BAJTAI ANDRÁS

VAN VALAMI

van valami,
amit régóta el akarok mondani neked,
kerülve mindenféle szentimentalizmust,
még ha csillagok nélkül nem is olyan szép,
taposhatsz rajta, mint a faleveleken,
elfelejtheted, mint régen látott barátok arcát,
vagy hagyhatod lebegni közöttünk
elszabadult luftballonként,
csak ki kellene mondanom,
lazán és könnyedén,
akár egy hanyagul odavetett sziát,
eléd dobni, mint fuldokló halat,
és reménykedve várni,
visszaengeded-e a vízbe,
vagy mögéd osonni egyszer,
amikor nem számítasz rá,
és füledbe súgni,
de bárhogy döntök is,
végül nem mondok semmit,
csak nézlek,
ahogyan nyárvégi gólyák nézhetnek
fészkükre indulás előtt



LACKFI JÁNOS BIOLÓGIAI ÓRA

◆ Akartál valamit mondani, amikor kettesben maradtunk a fürdőszobában, ott, a házibuliban, csupa nagyarcú, multicégek jól fizetett rabszolgái, akik azzal hitegetik magukat, hogy egy napon kiszállnak az egészből, művészetelméletet tanulnak Hágában, kolera elleni védőoltást szállítanak Kongóba, beiratkoznak egy dobkurzusra Malajziába, megkerülik hajón a földet vagy lefutják a manhattani maratont. Biztos lesz köztük, aki meg is teszi, miért ne, csak untam a vergődésüket. A nagytmondásukat. És te is untad. Együtt untuk. Helyzetük foglyai, autójukat, ruhájukat, lakásukat, nyaralásukat már nem tennék kockára, az jár nekik. Lehet, kompenzáltunk, én, a kezdő tanár és te, a gyakorló újságíró. De amikor bemenekültünk csókolózni a fürdőszobába, mondani akartál valamit, úgy néztél, mint mikor mondani akarsz valamit, de nem mondtál.

Akartál valamit mondani, amikor elvittél anyádékhöz, és végigvettem a húsleves-rántotthús-nagyíretese kötelező traktát, ne mondják, hogy az a vékony kis virágszál talán bizony beteges, sápadt az arca, nem tudom, aranyom, rendben, hogy értelmiségi, de valami egészségesebb lányt nem találni ott, Pesten? Éreztem, kilóra, centire, térfogatra, rezzenésre méregetnek, arcizmaimat ellazítottam, cukros mosolyom maga volt az ígézet, nem találnak fogást rajtam, csak azért sem. Úgyis találnak. Sarokba szorítanak, nyakon csípnek, nem kegyelmeznek. Kettesben kísérteltünk a kertbe, megmutattad a gyerekkori hintádat, meg is lökted, nyikorgott, nagyapád hegesztette, ő már nem él, a hinta még áll, és megint olyan fejet vágtaal, mint amikor akarsz mondani valamit, de nem mondtál semmit.

Akartál valamit mondani, amikor háromévesek lettünk, hogy ilyen modorosan fogalmazzak, és összehoztad a meglepi-partit, tényleg meglepi lett, azt hazudtad, hogy interjú csinálsz valakivel abban a vendéglőben, ugorjak már be, mikor végzel, úgy legalább együtt megyünk haza, tele volt a fejem a sulis gondokkal, majd otthon ünneplünk kettesben, ez motoszkált bennem, és aztán különterembe vezettek, sorra jöttek a barátok, ajándékokat hoztak, egy óra múltán leléptek, sajnos nagyon siettek, mi meg ott maradtunk gyertyafénynél kettesben, és akkor te... Na, megint nem mondtál semmit, pedig azt hittem, akarsz, és lehet, hogy akartál is akarni, de nem jött össze.

Akartál valamit mondani, ahogy ballagtunk a Balaton-parton, és az út mentén szedett fűgék

szinte természetfeletten tömény édessége olvadozott a szájunkban, és gyerekek kergetőztek vízpisztollyal, kaptam egy spriccet, felnevettem. És párocskák andalogtak a part kövein, van ez az új sznob és nomád szokás, hogy hátizsákban hozzák a párás borosüveget, a talpas poharakat, a padon ülve koccintanak. És fiatal, izmos fiúk dobálták egymást a vízbe, üvöltve, valószínűleg volt már bennük egy löket. És hirtelen kitágult a vízfelszín, vörösrézben úszott, narancsfényben összesistergett a kezünk, a szádat is kinyitottad, hallottam, ahogy nyelsz egyet, éreztem, ahogy keresgéled a megfelelő szavakat, már a válaszon gondolkodtam. Aztán eszedbe juthatott, ahogy ismerlek, hogy szánalmasan giccses ez a pillanat, ne már, hogy így kelljen eldőlnie, és megátalkodottan, csak azért sem mondtad ki.

Akartál valamit mondani, nyilván azért vetted a jegyet Mallorcára, némi szervezési akrobatikával én is el tudtam cserélni a pénteki óráimat, egész hétvégénk volt rá, neki is futhattunk, nem kellett elsietni, megfordult a fejemben, hogy valamelyik patinás vendéglőben vagy kávézóban, ahová mintegy véletlenül térünk be, nem várt meglepetés fogad, egyszer már összehoztál ilyesmit, de az is elég, ha csak elhangzik, aminek el kell hangoznia. Ódon faragások, színes falak, türkiz medencék, kirobbanó életöröm, burjánzó virágok, örvénylő zene mindenfelől. Az élet balkonon csókolózás, macskakövön caplatás, könnyű borok kortyolgatása, semmi tét, csupa napfény, csupa lebegés, gondoltam, itt könnyebb lesz, nem szorítják szívedet azok a gubancok, amelyek egy gondterhelt országban gúzsba kötnek, a francba, nem mondtad ki, még a reptéren, hazafelé, a vízizű americanót kortyolgatva sem.

Tudom, egy férfinak ez kommunikációs kérdés, a legjobb pillanatban, a legjobb stílusban... Egy nőnek viszont húsba vág, neki ez biológia, úgyhogy ne nézz rám ilyen elkerekedett szemmel, persze, hogy nem érted, megesküdtem volna rá. Igen, elküldtem a papírt a japán ösztöndíjra, és most jött meg a válasz, mehetek egy évre, lehet, kettőre is, ha bejön. Lövésem sincs, mit képzelél, tényleg, vajon mit? Ja, minden rendben volt köztünk, viszont hó végéig ki kell pakolnod a cuccaidat, felmondtam az albérletet. Most hétvégére hazaugrom anyámékhoz, és az lenne az ideális, ha vasárnap este, amikor hazajövök, a te részed üres lenne, a kulcs itt várna az asztalon. Elég, ha behúzod az ajtót, írhatok pár búcsúsort, ha van még mit mondanod, de nem ragaszkodom hozzá, a lényeg, hogy már ne legyél itt. ◆



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

Miért szeretjük a magyar irodalmat?

József Attila szavait kissé átalakítva azt tanácsolnánk, csak az olvassa *Háy János* kilencszáz nagy oldalas irodalomtörténeti kötetét, aki ismeri és szereti az író, s akinek szívében néha elidőz a tigris és a szelíd őz. Nemcsak azért érdemes József Attilát megidézni, mert a harminchat fejezetből álló könyv talán legszebb, legérzékenyebb írása, „Az utolsó messiás” róla szól, hanem azért is, mert alkatilag, intellektusát, tehetségét tekintve leginkább vele rokonítható a szerző. Istenkísértő vállalkozás.



HÁY JÁNOS „KIK VAGY TOK TI? – KÖTELEZŐ MAGYAR IRODALOM”

című munkája, hiszen nem kevesebbre vállalkozik, mint hogy áttekintse *Bornemíssa Péter*től napjainkig (az egyetlen élő szerző a könyvben a dalokat író *Víg Mihály*) az irodalomkönyvek legfontosabb figuráit, fejezeteit – s tigrisként

üvöltve szóvá tegye az irodalomtörténet és -kritika méltánytalanságait, s szelíd őzként gyönyörködjön, dicsérjen, lelkesedjen.

Ha az olvasó ismeri Háy János költői, elbeszélői és drámaírói munkásságát (nem mellékesen esszéit, útirajzeit), és szereti a látszólag eszköztelen, valójában élettől duzzadó, nyelvileg remekül megformált műveket, s magában folyton háborog az elmaradt kitérítések

miatt, akkor pontosan érti, kit miért szeret vagy éppen utál a szerző. Nem állhatja az irodalmi vezéreket, a hatalomhoz dörgölődzőket, nem szereti a világmegváltókat és nemzetmentőket. Úgy véli, a kortárs olvasó saját léthelyzetéhez illő műveket keres, s ha ilyenekkel kínálják meg már az iskolában is, szeretni fogja a magyar nyelv és irodalom tárgyat. Ha nem, örökre elhidegül egyetlen közös kincsünkötől, a magyar irodalomtól.

Háy könyvének újszerűsége abban rejlik, hogy a műveken túl az alkotó személyiségére is kíváncsi. Pompás portrékat rajzol hajdanvolt mesterekről, tévedéseket igazít helyre (*Móricz*, a műparaszt), nagy művészeket taszít le a trónról (*Jókai*, *Babits*, *Kosztolányi*, *Szabó Lőrinc*), miközben elismeri, hogy néhány alkotásuk révén mindörökre biztosították a helyüket a panteonban. Élénken, de bennfentes hivatkozások nélkül vitatkozik a nyugatosok és a későbbi újholdasok értékítéleteivel. Nem állhatja az irodalmias irodalmat, amelynek kritikátlan felmagasztalása – ma már tudjuk – mérhetetlenül sok olvasót taszított el a kortárs irodalomtól a nyolcvanas évek vége óta.

Ahol együtt munkálkodik a tigris és a szelíd őz, ott van indulat, igaztalan bántás, de van sok szeretet is. Van kemény határozottság és játékosság. Komolyság és



móka. E tekintetben a „Kik vagytok ti?” remek Háy-próza. Úgy mélyenszántó, hogy nem akarja a mélység látszatát kelteni, fontos igazságokat mond a szépirodalmi művek természetéről, de soha nem fontoskodik, nem a tudós esztéták nyelvén, hanem eleven emberi hangon szól. Elfogultságai ellenére is az utóbbi idők legszerethetőbb, legizgalmasabb kötete.

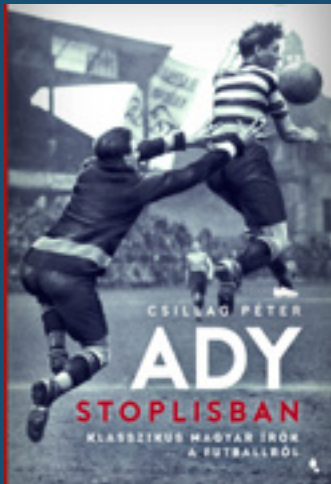
(Európa Könyvkiadó, 2019., 7499 Ft)

Egy évtizede még elképzelhetetlen volt, hogy egy olyan jelentős író, mint például Háy János, beatzenészként is színpadra álljon, ma már természetes, ahogy az is, hogy költők izzadjanak csatárként vagy fedezetként

a focipályán.

CSILLAG PÉTER „ADY STOPLISBAN”

című kötete a XIX. század végével, a futball hazai meghonosodásával, a modern magyar irodalom megszületésével indul és Mándy Ivánnal zárul. Huszonöt klasszikus magyar író élményeivel, véleményével szembesíti az olvasót, rendkívül felkészülten és szellemesen. Kiderül, hogy a foci szinte mindenkit



állásfoglalásra készítet, és nagyon hamar nyilvánvalóvá válik, hogy ez a játék, a mérkőzés, a szurkolás a társadalom egészét formáló erő, amelyet lehet arisztokratikusan elutasítani, de megkerülni nem. Hiába kesereg *Móricz Zsigmond* vagy *Márai Sándor*, hogy a focirajongók nem olvasnak, hiába követeli *Ady* bátyja, a tanfelügyelő, *Lajos*, hogy tiltsák be a futballt, a diadalúton nincs megállás.

Reméljük, Csillag Péter folytatja a munkát, s eljut a kortárs íróválogatottig.

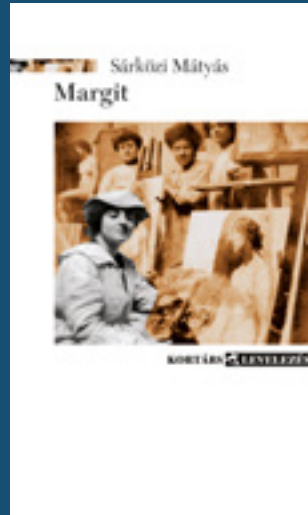
(Jaffa Kiadó, 2019., 3490 Ft)

A magyar irodalomtörténet egyik legvarázslatosabb műz-sájának élettörténetét írta meg

SÁRKÖZI MÁTYÁS „MARGIT”

című remek könyvecskében, amely fotókkal együtt csupán száz oldal, mégis felölel majdnem egy évszázadot.

A Londonban élő szerző megírta már világhírű nagyapja, *Molnár Ferenc* és szerelmei történetét, emléket állított édesanyjának, a nagyszerű irodalomszervező *Sárközi Mártának*, apjának, a mártírhálált halt költőnek, *Sárközi Györgynek*, s most itt áll előttünk a nagy-



mama, *Vészi Margit* (1855–1961), a híres lapszerkesztő, *Vészi József* lánya, aki *Ady Endre* „Margita élni akar” című kötetét ihlette, aki férjhez ment *Molnár Ferenc*hez, megszülte egyetlen lányát, a későbbi *Sárközi Mártát*, de gyorsan otthagyta a sikeres drámaíró, s aki a neki címzett „Liliom” című, világsikerű darabtól sem hatódott meg. *Margit* tanult festészetet, volt haditudósító és kulturális riporter, később Hollywoodban forgatókönyvíró. A lába előtt hevert a fél világ, köztük lelkes hódolója, a nagy *Puccini*, de *Margit* végül egy olasz báróval kötött házasságot.

Idős korában unokája biztatására felidézi élete fontos eseményeit – e *Sárközi Mátyásnak* címzett emlékező levelek képezik a könyv gerincét. Az unoka nem titkoltan büszke nagyanyjára, de nem hallgatja el, hogy élete legnagyobb szerepében, az anyaságban *Margit* rosszul vizsgázott.

Sárközi Mátyás könyve igazi csemege, kultúrtörténet és fordulatokban bővelkedő regény. Öröm olvasni.

(Kortárs Kiadó, 2019., 2500 Ft) ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

A REJTELMES ASSZONY

Barlangszobád mélyén üdvözlégy Mária,
teljes malasztal.
Angyalszárnyak suhogásában áldott vagy
te az asszonyok között.
Kopogtat sziveden a Lélek:
itt az idő a Kígyó fejét széttipornod.
Téged választott kezdettől az Úr, kezdettől
várja válaszod.
Téged állított mindensége közepébe,
tebened tornyosulnak tervei.
Egyetlen kis szavadtól függ a Történelem
változása.
„Nem” – mondd, és az üdvösség nagy
terve összeomlik,
a próféták reménye hamuvá lesz,
s a Szeretet, mely a parttalan Isten áradni
vagyó partjain türemlik,
zokogva visszafordul önmagába.

(Rónay György: Annunciáció, részlet)

◆ A verscím, a latin *annunciáció* jelentése *hírüladás*. Arra az eseményre utal, amikor Gábrriel arkangyal Mária tudtára adja, milyen súlyos feladatot szán neki Isten a maga szabadító művében – éspedig nem teherként, hanem áldásul, kegyelemből –, azt, hogy a Megváltó anyja legyen (Lukács evangéliuma 1,26–38). Évszázadokkal a kereszténység születése előtt az ószövetségi próféták már tudták a sugalmazás misztikus tudásával, hogy a megváltásban valami kimondhatatlanul misztikus szerepe lesz az Asszonynak, még ha azt nem is sejtették, kicsoda lesz ez az asszony. A költő az ősi keresztény felfogásnak megfelelően Máriát látja, őrá ismer abban a sejtelmes próféciaiban, amely rögtön a Szentírás elején, az első bűn után hangzik el magának Istennek a szájából a kígyónak, a gonosznak címezve: „Ellenségeskedést vetek közéd és az asszony közé, a te sarjad és az ő sarja közé: ő széttiporja fejedet, te pedig a sarkába marsz.” (Teremtés könyve 3,14–15) Ezen ósevangéliumnak nevezett jóslat rejtelmes asszonyát a keresztények kezdettől Máriával, sarját pedig Jézussal azonosították. Rónay a bűnkígyó fejének, minden rossz forrásának eltiprását a sarj mellett az asszonynak is tulajdonítja, méltán. Mária oly mélyen azonosul Fiával, mintha annak cselekedeteit ő is tenné, szenvedéseit ő is szenvedné.

A választott nép hitének mélyrétegében mindig is ott élt a megváltás, a Megváltó és az Asszony titokzatos kapcsolatának sejtelme, olyan bizonyossága, amely csak ritkán emelkedett a kimondható tudás felszínére. Jeremiás próféta több száz évvel Jézus megjelenése előtt megjövendölte, hogy Isten egykor új szövetséget köt népével, sőt, pontosan leírta ennek az új szövetségnek a főbb jegyeit is (Jeremiás könyve 31,31–34). Ezt azonban pár verssel megelőzi egy másik, sokkal kevesebb figyelemre méltott prófécia, amely az asszonyról szól, és mint minden, a megváltásban így vagy úgy közreműködő asszonnyal kapcsolatos szöveg, igencsak rejtelmes: „Asszony férfit vesz körül, s ezzel az Úr új rendet teremt a földön” (31,22).



Carlo Maratta (1625–1713): Angyali üdvözlés; olaj, lenvászon, 101×75 cm.

E kijelentés olyan homályosnak tűnt, hogy a fordítók megpróbálták racionálissá fésülni, például: *nő jár a férfi után, vagy az asszony visszatér férjéhez és hasonlók*. Ám a szövegben mégis csak az áll, hogy *asszony férfit vesz körül*, ez pedig Mária és fia kapcsolatára utal. Titok, amelyet jobb is meghagyni misztériumnak, hisz láthatóan maga a próféta sem tudott többet arról, amit ki kellett mondania. Mária körülvette a Megváltót teste sátorával, majd gondoskodásával, és ugyanígy zárta

magába Gábrriel szavait, így foganta a gyermeket, és annak születése után sem engedte el magából az Igét, miután az Jézusban testté lett. Bensőjében megőrizte az ígétet, amelyeket a Lélek sugalmazására mondtak ki előtte, hol Jézus, hol pásztorok, hol angyalok, hol mások. A titokzatos prófécia éppen itt, az új szövetség bejelentése előtt arra vall, hogy e szövetségben valóban valami nagy és rejtelmes szerepe volt az asszonynak. Nagy titok ez. ♦



SZÖVEG –
NAGY VILLŐ

Lázadók

„Neveletlenség”, „az örület sznobériája”, „a poén nélküli viccek” – csak néhány a szurrealizmus definíciói közül, amelyeket a Variétés 1929-es áprilisi különszáma közölt. A két világháború közötti években kibontakozó művészeti mozgalom a dadaizmusból indult, és elődjével ellentétben a mai napig kedvelt és előszeretettel alkalmazott alkotói látásmód. A tudat alatt rejtőző képek, fantáziák, álmok népszerűsége, szoros összhangban a lélektan fejlődésével és az iránta való érdeklődéssel, jó száz év óta töretlennek mondható. A „Válság és újjászületés” alcímet viselő tárlat jó alkalom saját határaink kizárására, esetleg óvatos megkérdőjelezésére is az alkotásokon keresztül.

- ◆ A Nemzeti Galéria jelenlegi kiállítása a mozgalomban fontos szerepet játszó 1929-es évről összpontosít. A festmények, grafikák mellett szobrokat és filmeket is láthatunk a nyáron megnyílt válogatáson, többek között Salvador Dalí, Pablo Picasso, René Magritte, Yves Tanguy, Joan Miró, André Kertész, Brassai, Francis Picabia és Alexander Calder alkotásait.

Mint e névsorból is látható, a mozgalom nem volt teljesen homogén, s a különböző nézetek képviselőinek nem mindig adatott meg a békés egymás mellett élés lehetősége.

Dalí, aki talán elsőként jut eszünkbe a „szurrealizmus” szó hallatán, súlyosan összekülönbözött az irányzat pápjaként regnáló André Breton íróval, aki a mozgalom teoretikusaként tartott számot a tagok engedelmességére.

Dalí lázadását Bretonnak a kommunizmus felé tett határozott irányváltása váltotta ki.

Dalínak a „Részleges hallucináció: hat Lenin-kép egy zongorán” című művét, a lényegében egyetlen dallamot ismerő hangszer szimbolikáját itt nekünk, Közép-Európában nem szükséges részletesen elmagyarázni. Dalí, mint afféle valódi polgárpukkasztó művész, a politikusból kreált apafigura ellen lázadt elsősorban.

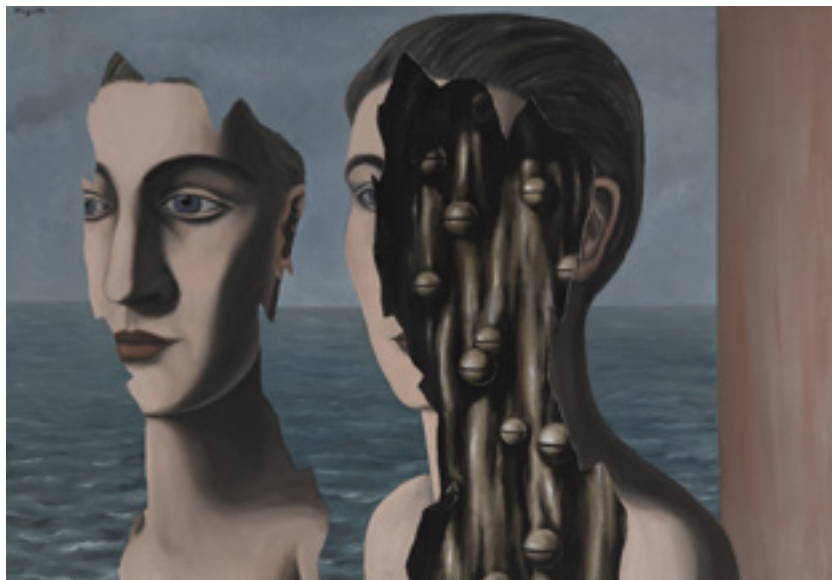
A Grand Jeu (Nagy Játék)-csoport tagjai szintén kivívták Breton elutasítását. A csoportot neve ellenére nem a derűs szemlélet jellemezte. A reális világ teljes elutasításával ők voltak a mozgalom szélsőségei.

Radikális álláspontjukat különös módon azonban a kiállított műveik hangulata szinte nem is sejteti. Lázadásuk jobban érthető, ha tudjuk, a háttérben az első világháború által súlyosan megsebzett gyermekkoruk áll.

Kép: Centre Pompidou, MNAM-CCI/Georges Meguerditchian/Dist. RMN-GP
Centre Pompidou, MNAM-CCI/Jacques Faujour/Dist. RMN-GP © Successió Miró / Adagp, Paris



Tudatmódosító szerekkel, a szándékosság kiiktatásával, halálközeli élmények provokálásával igyekeztek felszínre hozni a lélek mélyén rejtőző tartalmakat, sőt, azok elsődlegességét hirdették a reális tapasztalatokkal szemben.



René Magritte: A kettős titok, 1927; olaj, vászon, 114×162 cm
Párizs, Centre Pompidou, Musée national d'art moderne – Centre de création industrielle



Joan Miró: Festmény, 1930; olaj, vászon, 155,3×235 cm
Párizs, Centre Pompidou, Musée national d'art moderne – Centre de création industrielle

A „bomlasztók” harmadik csoportjában két fotóst, Jacques-André Boiffard-t és Eli Lotart említhetjük, akik a Grand Jeu-csoporthoz képest épp ellenkező álláspontot képviseltek.

Ők az élet nagyon is valós, mégis képtelen pillanatait keresték, tudatosították.

A „La Villette vágóhídján” a sorba állított marhalábak, tekergő belek fotói vagy Boiffard George Bataille „A nagylábujj” című esszéjéhez készített illusztrációi azt a kérdést szegezik a nézőnek: biztos-e, hogy ami megszokott, az normális is egyúttal? A jelentéktelennek tartott testrészeiről készült fotók felnagyított léptékük miatt idegenkedést, sőt, rossz érzést váltanak ki a nézőből.

A konfliktusok, eszmei különbözőségek ellenére a tárlat azt a határtalan szabadságot tükrözi, ahol nem számít tabunak sem az erotika, sem az agresszió, sem a vallási tekintély megkérdőjelezése.

A szürrealizmus hosszú ideje tartó népszerűségének egyik titka kétségkívül a regiszterek széles választéka, amiből kedvünk, vérmeiségletünk, világnézetünk szerint mazsolázhattunk a Magyar Nemzeti Galériában október 20-ig. ♦



CSILLAGVADÁSZAT HEGYEN-VÖLGYÖN ÁT

Eger neve összeforrt a *bikavérrel*. A város sokszínű programokat, szenzációs láttnivalókat és attrakciókat kínál, főleg szüret idején. Egyre népszerűbb a helyi borászok új kezdeményezése, a fehérboros házastítás egri csillag, a Szépasszony-völgyben tapinthatóak a megújulás jelei, az Eszterházy Károly Egyetem tornyában pedig igazi világszám vár minden látogatót: Európa legrégebbi *camera obscurája*.

- ◆ Eger belvárosától 25–30 perc sétára található a Szépasszony-völgy, amelynek újradefiniálása meglepően gyorsan és nagyon jó irányba halad. Az elmúlt évtizedek olcsó és rossz minőségű borait a prémium pincészetek megjelenésével elkezdték felváltani a kiváló, modern bikavérek, a szinte zsibvásári hangulat helyett pedig mára egy igényes boros találkozóhely képe rajzolódik ki. Ez a pozitív folyamat pedig igaz a borokat kísérő gasztronómiai kínálatra is.

A változás köszönhető többek között annak a tíz helyi borásznak, akik 2016-ban megalapították az Egri Borműhelyt azért, hogy a borvidéknek új, fiatalos lendületet adjanak. A gyakorlatban mindez az egri bikavér megerősítését, az egri csillag megismertetését és a Szépasszony-völgy újragondolását jelenti, ezeken kívül pedig egységes egri palackot is bevezetnek, amelybe csak a legjobb minőségű tételek kerülhetnek.

A Szépasszony-völgy eredetileg az egri püspök tulajdona volt, aki csak 1774-től engedélyezte a helyi földesuraknak, hogy itt pincéjük legyen. A puha kőzet alkalmas volt arra, hogy mély pincéket vágjanak bele, amelyek egyenletes hőmérsékletük révén hasznosnak bizonyultak a borok tárolására. Ma már több mint 150 kóstolópincét, éttermet, borszaküzletet találunk itt, így egyik helyről a másikra sétálva fedezhetjük fel a kedvenceinket. A völgy bejáratánál rögtön a Gál Tibor Doboz fából készült „ékszerdobozában” kóstolhatunk olyan különlegességeket, amelyek kereskedelmi forgalomba nem kerülnek.



Az Almogyar Érségi Szőlőbirtok vendégházai, háttérben a Nagy-Eged-heggyel

Több olyan csúcsborászathoz is betérhetünk, amelyek a völgyben az elmúlt három évben nyitottak egységet vagy megújultak, így látogassuk meg a Petrény Winery-t, a Tóth Ferenc Pincészetet, a Soltész Családi Pincészetet, hogy a legjobb boros élményekkel távozhassunk. Érdeemes betérni az Ostorosbor látványpincéjébe, ez a Szépasszony-völgy legnagyobb és talán leglátványosabb pincéje.

Eger belvárosa rendkívül sok látnivalót kínál, ezért érdemes (és praktikus) az ország legnagyobb borosnegyede előtt megnézni azt, amit szeretnénk. Az Egri Vár önmagában is maga a történelem, a Püspöki Palota, a Kazamata és a Panoptikum mind-mind a végváriak életét mutatják be. A török megszállás korából is értékes emlékek maradtak fent. Nézzük meg a 40 méter magas minaretet és onnan a lenyűgöző kilátást, majd igyunk meg egy török kávét a Pasa Sátorban. Töltsünk el pár órát a ma is működő Török fürdőben, amelynek legrégebbi

medencéje még 1610-ben épült, és saját gyógyvize közvetlenül a lábunk alatt tör fel a kőlapok között, valamint tekintsük meg a másik fürdő, a Valide Sultana romjait.

A barokk stílusú Egri Érseki Palota pár éve nyitott újra a látogatók előtt, itt a kiállítások mellett az úgynevezett Madaras termet is megcsodálhatjuk, ahol a madarakat élethűen ábrázoló freskókat a restaurátorok több mint 30 réteg festék alatt találták meg 2013-ban. A Főegyházmegyei Könyvtárba is érdemes ellátogatnunk: itt 170 ezer kötetet őriznek, köztük IX. Leó pápa iratgyűjteményét, valamint a Dante-kódexet, amelyből az egész világon mindösszesen három létezik.

Az Eszterházy Károly Egyetem egyik épületében található a Varázstorony, amelyben a csillagászati múzeum és a planetárium is működik, de az épület története is lenyűgöző. 1776-tól kezdte meg működését itt a 44 méter magas Specula, vagyis a csillagásztorony. A megfigyeléseket a hatodik emeleti termekből, a kupolából,



Tóth Ferenc Grand Superior egri csillaga kóstolás közben

illetve a teraszról végezték. Hell Miksa bécsi származású, magyar csillagász szerezte be az eszközöket Európa legjobban felszerelt csillagászmuhelyeiből. Érdekesség, hogy összesen 21 testvére volt, szülei és testvérei német nemzetiségűek voltak, azonban a tehetséges csillagász 1750-től már magyarnak vallotta magát, amit hivatalos iratok is bizonyítanak. Az ő nevére keresztelt csillagászati múzeumban megtalálhatóak a kor tudományos eszközei, a torony kupolájában pedig féltve őrzik azt a távcsövet, amelyet neves csillagásznunk Londonban épített, és a mai napig teljesen eredeti állapotában maradt fenn az utolsó csavarig!

A varázstorony leglátványosabb attrakciója a camera obscura. Lényegében egy hatalmas fényképezőgép, ahol tükrrendszerrel kivetítik a város élő képét egy asztal lapjára. Az egri sötétkamra világszinten is különleges, ez a kontinens legrégebbi működő ilyen készüléke. Napos időben látogassuk meg, hiszen ilyenkor a legjobb a kép minősége. Fontos, hogy a camera esős időben nem működik. A Varázstorony teraszán is érdemes elidőznünk, a szédítő magasból 360 fokos panorámát fényképezhetünk Egerről.

Több szervezett városnéző túrát találunk, ezekről érdemes a helyi Tourinform irodában (Bajcsy-Zsilinszky Endre u. 9.) érdeklődni. Szürethez illő tematikus sétákat három éve szervez Koklács Kata és Gál Veronika. A jellemzően két-három órás belvárosi kirándulás fontos gasztró- és borászati helyszíneken vezet végig; info: wineandgo.hu

Az egri határban az elmúlt időben két olyan helyszínt is létrehoztak, amelyeket napjainkban már borászati zárandokhelyként illene emlegetni. Bolyki Janó egy bezárt riolitufa-bányában lévő személtérakót alakított



Hell Miksa Londonban készített távcsöve

át borparadicsommá: többszintes udvarok tízméteres falak között, hatalmas pincék, étterem és barlanglakás várja a látogatókat. A másik kultikus helyszín az Almagyar Érseki Szőlőbirtok. Itt a szőlőtőkék közé négyszemélyes bungalókat, kilátót és medencét építettek, a borteraszról pedig tökéletes a kilátás a Nagy-Eged-hegyre, amelynek különlegessége, hogy lankáin vannak az ország legmagasabban található dűlői, közel 500 méteres tengerszint feletti magasságban. ♦

EXTRA TIPPJEINK

Egri utazásunk szervezéséhez, a látnivalók, szolgáltatók, programok eléréséhez tökéletes segítség Eger hivatalos turisztikai honlapja, a www.visiteger.com, használatát kifejezetten ajánljuk!

Szeptember 13–15. között ünneplik a Szépasszony-völgyben a szüretet izgalmas szüreti játékokkal, népművészeti forgataggal és persze borkóstolással.

Egerszalókon szeptember 14-én tartják a Szőlő Ünnepet, ahol az igazán elszántak a ládapakolásba is besegíthetnek. A belépés ingyenes, de regisztrációhoz kötött; www.standrea.com.

Szeptember 21–22-én a II. Vino Kóstoló Ünnepen hódolhatunk a legnemesebb italnak, különleges ételek és szakmai programok mellett.



Nálunk minden nap új élmény vár!



Szenzációs Szeptember a Kapitányban!

Hiába ér véget a nyár, a kalandok, az élmények és a középkori varázslat nálunk egész évben tart! Az új tanévet ráadásként szenzációs akciókkal indítjuk, nálunk az egész szeptember a családkról, a kikapcsolódásról és a szuper kedvezményekről szól!

Tervezze meg őszi pihenését a Kapitányban!
Néhány perc alatt összeállíthatja az Önnek leginkább tetsző ajánlatot, melyet online azonnal le is foglalhat!

Őszi árak már: 13 900 Ft fő/éj-től

Bővebb információ: www.hotelkapitany.hu/online-foglalas



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

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



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

AZ ÉLET ISKOLÁJA

„Tanulj, tinó, ökör lesz belőled!” – a tréfás közmondást talán mindenki hallotta már. De vajon mit kell tanulnia egy tinónak ahhoz, hogy ökörré váljon? És egyáltalán: tanulnak-e az állatok, s ha igen, mit, hogyan, kitől? Tanítja őket valaki, vagy csak úgy ragad rájuk? Aktuális kérdés lehet ez így, iskolakezdés idején.

- ◆ A tinó, vagyis a fiatalon ivartalanított bikaborjú természetesen felnőtt korára ökör lesz, akkor is, ha nem tanul. Ahhoz azonban, hogy az ökör feladatát el tudja látni, és több legyen egyszerű húsmarhánál, bizony tanulnia kell. Amíg nem léteztek teherautó, kamionok, és nem volt kiépített vasúthálózat sem, addig a teherszállítás, sőt, még a személyforgalom nagy részét is ökrös szekéren bonyolították, és ezek az állatok húzták az ekét is szántáskor a földeken. A jómód fokmérője is volt, hogy ki hány ökörrel szánt. Ahhoz azonban, hogy akár csak két, egyenként közel tízmázsás magyar szürke ökröt irányítani lehessen, hozzá kellett szoktatni őket a járomhoz, és betanítani a különféle vezényszavakra. Az ökör pedig nem is olyan buta állat, mint amennyire hajlamosak lebecsülni azok, akik nem tudnak róla sokat: a tinó korában megjegyzett utasításoknak felnőttként is eleget tesz.

TANULÁS AGY NÉLKÜL

Minden állat képes tanulni, még a legegyszerűbbek is. A parányi egyszéjtű, amelyek agya sincs, bizonyos ingerekre összerándul, ám ha az inger gyakran ismétlődik, és nem jár semmilyen kellemetlenséggel rá nézve, akkor megszokja, és az összerándulások elmaradnak: az apró élőlény megtanulja, hogy ez az inger nem jelent veszélyt. Természetesen minél egyszerűbb egy állat testfelépítése, és ezzel együtt az idegrendszere, annál kevesebb szerepet tölt be az életében a tanulás. Egy ízeltlábúnak általában nemigen kell tanulnia: úgy jön világra, hogy mindent tud, amire szüksége lehet, minden a génjeiben van beprogramozva. Ha átalakulással fejlődik, akkor a lárvakorban megtanultaknak kifejlett korban nem is sok hasznát venné, hiszen teljesen más közegben él, más táplálékot fogyaszt. Ráadásul imágóként az élete is általában igen rövid.



Citromcápa**bék** (Negaprion brevirostris)

CÁPA AZ ISKOLÁBAN

A gerinces állatok fejlettebb agya és hosszabb élettartama már több lehetőséget biztosít a tanulásra. Ám azok a fajok, amelyeknél nincs ivadékgondozás vagy társas élet, a nőstény a lerakott petéket, tojásokat sorokra hagyja, és utódaival sosem találkozik, nemigen tanulhatnak a szüleiktől vagy a fajtársaiktól: saját magukra vannak utalva. Ez egyben azt is jelenti, hogy kezdettől fogva ösztönösen képesnek kell lenniük az önellátásra. Ennek ellenére tapasztalataikból képesek tanulni, és sokszor taníthatók is. A terráriumban felnevelt kígyók például megjegyzik a táplálékul kapott állatok szagát, és mást nem is fogadnak el, újfajta táplálékra csak fokozatos szoktatással (vagyis tanúlással) állíthatók át. A hüllők nagy része kézhez szoktatható, némelyik megismeri a gondozóját, a krokodilokat vagy a cápákat pedig még bizonyos produkciók végrehajtására is be lehet tanítani.

A RIGÓ ÉS A FECSKEFÉSZEK

A fejlett ivadékgondozással rendelkező, társas életet élő állatoknál egyre nagyobb teret kapnak a tanult magatartásformák az ösztönök mellett. Még itt sem elhanyagolhatók azonban a genetikai programok, amelyek lehetnek zártak vagy nyitottak. A *zárt* programok olyan viselkedésformák, amelyek mindenképpen kialakulnak az állatban, akár tanulja vagy látja ezt a fajtársaitól, akár nem. A kiskacsák például azonnal tudnak úszni, amint kikeltek a tojásból, a kan kutyák pedig hat hónapos koruk körül elkezdnek felemelt lábbal vizelni, akkor is, ha soha nem láttak másik kutyát így tenni. A madarak fészekrakása sem tanult viselkedésforma, bármilyen nehéz is elhinni, hogy azt a bonyolult módon összerakott építményt a madár teljesen ösztönösen hozza létre. Tanulás nélkül is tudja, milyen anyagot keressen hozzá, hol kezdjen neki az építésnek, és a rigó még véletlenül sem rak fecskefészket, vagy fordítva.



Fiatall gepárdok (*Acionyx jubatus*) üldözik egy Thomson-gazellát (*Eudorcas thomsoni*)

HA NEM SZALAD, NEM ÜLDÖZI

A nyitott program által meghatározott viselkedésformák beindításához viszont általában kell valamilyen kulcsinger, és befolyásolja őket a környezet. Általában ilyen a ragadozók zsákmányszerző viselkedése. Maga az ösztön mindegyikükben megvan. Ám a kis gepárd, ha antilopborjúra bukkan, csak kíváncsian nézegeti, de nem próbálja meg zsákmányul ejteni, amíg az el nem kezd menekülni. A menekülés váltja ki belőle az üldözési reflexet, és ennek során tanulja meg felismerni a másik állatban a táplálékot. Az állatkertben született ragadozók visszatelepítése a vadonba többnyire éppen azért ütközik akadályba, mert a zsákmányszerzésnek csak az ösztöne van meg bennük, a tanult fortélyok hiányoznak, ezért képtelenek az önellátásra. Azt viszont megtanulták, hogy az ember jelenléte ételment jelent, ezért szabadon engedve keresni fogják, és akár veszélyessé is válhatnak.

MIT FÜTYÜL A KANÁRI?

Vannak ugyanakkor olyan dolgok, amelyekről nem is gondolnánk, hogy az állatnak tanulnia kell, pedig így van. Ilyen például a madárdal. Az énekesmadár-fiókák az apjuktól tanulják a strófákat, és ha idegen környezetben nőnek fel, ahol más madárfajok énekét hallják, akkor nem az „anyanyelvükön” fognak énekelni, vagy legalábbis erős „akcentussal” dalolnak. A kanáritenyésztők ki is használják ezt, és különféle dallamokat hallgattatnak folyamatosan a növendék madarakkal, amelyeket azok megtanulnak és visszafütyülnek. A vidrakölyköknek sem veleszületett képessége az úszás: eleinte félnek is a víztől, ám az anyjuk szelíd erőszakkal belekényszeríti őket, és vigyáz rájuk, nehogy elsüllyedjenek első próbálkozásaik során. Az emberszabású majmok nőstényei az anyjuktól tanulják az ivadék gondozás fortélyait: figyelik, ahogy kisebb testvérüket ellátja, s időnként be is segítenek neki.



Golden retriever kölykök

A CUMISÜVEGNEK NEM FÁJ...

A társas érintkezés és kommunikáció szabályait az állatok a falkában, csordában egymástól tanulják meg: ha a többiektől elszigetelve nevelik őket, nem fognak tudni beilleszkedni fajtársaik közösségébe. Sok szakembernek feltűnt, hogy a mesterségesen, cumisüveggel felnevelt kiskutyák nehezen kezelhető, erőszakos felnőttekké válnak. Sikerült is megfejteni, hogy miért. Amikor kinőnek a hegyes tejfogai, a kölyökkutya szopás közben rágja az anyja emlőjét, amivel fájdalmat okoz neki. Az anya ezért megbünteti: odakap, ellöki, és hasra fekszik, megtagadva tőle a tejet. A kölyök így tanulja meg, hogy bizonyos határokat nem léphet át, tekintettel kell lennie másokra, és nem okozhat fájdalmat. Mivel a cumisüvegnek nem fáj a harapdálás, a mesterségesen nevelt kölyköknél ez a tanulási szakasz kimarad. Érdeemes ezt végiggondolni a gyermeknevelés kapcsán is... ♦

A közhiedelemmel ellentétben a madárfiókákat nem a szüleik tanítják meg repülni. A repülés zárt program náluk: amikor kinőnek az evezőtollaik, és fizikailag képesek lesznek rá, maguktól is a levegőbe emelkednek.

A szobatisztaságot egy állat sosem az ember kedvéért tanulja meg, hanem mert ösztönös késztetése van rá: csak a lehetőséget kell megadni neki. Az üregi nyúl például megtanulja, a ló vagy a csimpánz viszont sosem: nem azért, mert butább a nyúlnál, hanem mert sosem lakott barlangban, amelynek a tisztaságára vigyáznia kellett volna.

A vándorpatkány tanulási képessége legendás: az emberen kívül ez az egyik olyan faj, amely képes tanulni a saját hibáiból is.

Az életre való felkészülés egyik legfontosabb eszköze a játék. A játék során az állatkölykök testvéreikkel, falkatársaikkal „elgyakorolják” azokat a mozdulatokat, amelyekre később szükségük lesz.

Számos állat az emberrel való kommunikációt is meg tudja tanulni, és más jelzéseket használ velünk szemben, mint fajtársaival. A kutyák vagy a macskák például egymással általában nem ugatva vagy nyávogva beszélgetnek: ezeket a hangjelzéseket nekünk tartják fenn, mert ezzel jobban fel tudják hívni magukra a figyelmünket.



SZÖVEG –
FÜTŐ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

Bevásárlás

◆ Tudom, tudom. Tudom, hogy felírtam, direkt felírtam, felírtam egy kis cetlire. Tej, kenyér, sajt, valami hülye folyadék a mosógépbe, ja és persze sajt is. Mindegy, felírtam, emlékszem, hogy felírtam, egy kis papírra írtam, volt azon még egy csomó minden. Persze, minden fel volt írva, de most akkor mit csináljak, ha már itt vagyok a boltban, de nincsen nálam az a rohadt kis fecni... Oké, nyugi, tej, kenyér, sajt, valami hülye folyadék a mosógépbe, ja és persze sajt is.

Sebaj, megoldom. Megoldom simán. Gyerekjáték. Nyilván nem először megyek bevásárolni..., nem lesz gond. Szóval azt biztosan tudom, hogy kell tojás, de hirtelen más nem jut az eszembe. Pedig itt mindenki úgy pakolja a kosarát, mintha nemcsak felírta, de be is tanulta volna ott-hon a maga listáját. Na persze az is lehet, hogy ezek itt össze-vissza szedik le a cuccokat a polcokról... Én meg csak nézek bután, és azt sem tudom, hogy merre induljak. Most itt állok kissé tanácstalanul a tojások előtt.

Na jó, én nem, én megoldom. Ez az! Ez az! Megvan! „Tej, kenyér ...”, így kezdődött, szépen eszembe fog jutni a többi is, meg lehet, hogy egy kicsit lesek, puskázok, megnézem, hogy mások még miket vesznek. Tej, kenyér, az tuti, az kell mindig; veszem-viszem, megyek már!

Esetleg még tojás? Hm? Tojás, na az tuti volt! Törtetek vissza a tömegben, kosár marad a pénztárnál. Megjegyzem tojásból is van vagy húszféle, van itt S, M, L, meg XL, bio, mélyalmos, ketreces és szabad tartású, tanyasi, meg ki tudja, még milyen. Legyen akkor mondjuk a szabad tartású? A tanyasi mit keresne itt a város közepén, a szabad tartású pedig olyan jól hangzik, olyan humánus, vagy mi. Humánus??? Jó, mindegy. Haladnom kell. Mennem kell. Otthon botrány lesz, gyerünk. Végül gyors döntést hoztam, 10 darab, M-es, jó, egyik-másik törött, de legalább nem mélyalmos (azt ugyan nem tudom, hogy mi, de valahogy nem tetszik)!

Rohanás vissza a pénztárhoz. Bakker, elvitték a kosaramat! Na most mi a fene legyen? Jó, akkor én is nyúlok egy másikat! Az, az ott jó lesz, lássuk csak: van benne májkrém, alma, WC-papír. Oké, rendben. Jó lesz. Nekem is kábé ezek kellene amúgy.

Megmondtam, menni fog ez papír nélkül is. ◆

**WORLD
URBAN
GAMES**
BUDAPEST 2019

UTCAI SPORTOK VILÁGJÁTÉKA

**A
BELÉPÉS
INGYENES!**

**2019. SZEPTEMBER 13-15.
NAGYVÁSÁRTELEP, CSEPELI BEJÁRÓ**



**BMX | PARKOUR | INLINE | 3X3 KOSÁRLABDA
BREAKTÁNC | FREESTYLE FRIZBI | GÖRDESZKA**

**TALIB KWELI (USA) | FOLLOW THE FLOW
DENIZ | CLOUD 9+ | HŐSÖK | AWS**

WWW.WUGBUDAPEST.SPORT



WORLDURBANGAMES



WORLD URBAN GAMES
BUDAPEST



WORLD URBAN GAMES

Powered by:

GAISF

ZAMPÉD



stílusos, bátor, elkötelezett



MÁTÉ BENCE

„A KOLLÉGÁIM RÉSZT VESZNEK A KIÁLLÍTÁSOK SZERVEZÉSÉBEN, ÉPÍTÉSÉBEN, KÍSÉRIK A VENDÉGEKET, KARBANTARTJÁK A LESEKET. SOKAT KÖSZÖNHETEK NEKIK.”