

KÉPMÁS

2020
08

nőknek és
férfiaknak

”

Zenéből

RAKOTT ÖSSZE
A JÓISTEN

RÚZSA MAGDI



795 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT





FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

12 LAPSZÁM 6.900 FT

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a Képmás magazin fenntartásához. A támogatói előfizetés egy évre: **12.000 FT**

MIÉRT ÉRI MEG ELŐFIZETNI?

- › Előfizetőként 27%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 795 Ft helyett 575 Ft-ért
- › Minden hónapban időben megkapja kedvenc magazinját
- › Előfizetőként ingyenesen vehet részt a Képmás-esteken



Előfizetés: www.kepmas.hu/elofizetes
elofizetes@kepmas.hu | 06-1 365-1414



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Szerelemnek vagy közös gyerekeknek nem nevezném, hiszen nem szeret vizont és nem felel vissza, nincsenek érzései (ráadásul a szerelemnek meg a családnak vannak, már csak ezért sem hívom így). Akármennyire is a teremtői, a szülei, sőt bizonyos szempontból a gyermekei vagyunk, azért mégiscsak egy termék. Egy munka. Egy hivatás... és ha nem vigyázok, máris a küldetés szót pótyógom – ez pedig megint túl fellengzősen hangzik.

Szóval, legyünk csak tárgyilagosak: szövegek és képek; történetek, fontos vagy fontosnak látszó pillanatok, és apróságok, amelyekbe mégis belesűrűsödik az élet. Megneszeljük, meglátjuk, átéljük, újraformáljuk... de nem költészet, nem használati utasítás, nem szentírás. Néha mégis kerül bele ebből is, abból is.

Ebben a hónapban is ötven és száz között lehet azoknak a száma, akiknek valamiképp önarcképe a Képmás, s ez is egyenként hány ismeretből, tapasztalatból, élményből, hány emberi képmásból állhatott össze... S a sok-sok képből, mint az apró portrékból összeszerkesztett fotómozaikból, fölsejlik végül az a bizonyos képmás, amelyre mindannyiunkat formáltak.

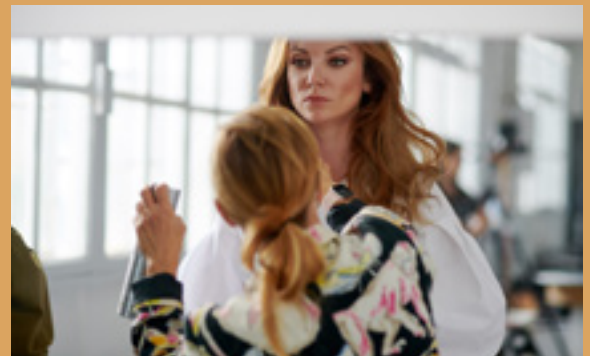
Hálás vagyok azoknak, akik ebben a hónapban is velünk tartottak, interjúalanyként, szakértőként, kreatív vagy műves, aprólékos munkával. Az újságíróknak, akik vállalják ezt a furcsa hivatást, azt, hogy hol ebből, hol abból a szakmából csenünk el picit, de sosem leszünk semminek igazi, megbecsült szakemberei. Köszönöm nekik, hogy – bár tisztában vannak vele, hogy a szó hagyományos értelmében senkit sem fognak jóllakolni, meggyógyítani, megvédeni, mégsem adják föl, hogy érdemes válaszokért kutatni és kilincselni, vállalva a népszerűtlenséget (és a kérészeletű népszerűséget is), a tévedés lehetőségét, a világ fordulását, amikor már nyomdában van az írott szó, amelyre gyakran a saját életüket tették hitelesítő pecsétnek.

Csak mert megkérdezte tőlem valaki, mit jelent számomra a Képmás.

RÚZSA MAGDI A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Páczaí Tamás



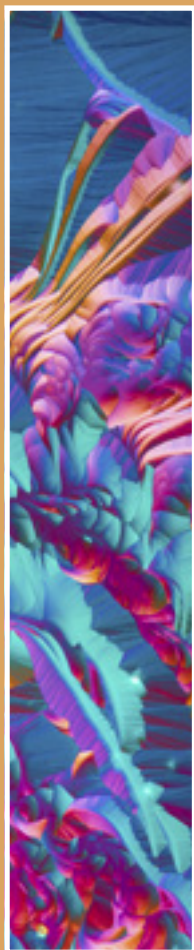
SZEPTEMBERI
CÍMLAPUNKON
POPOVA
ALESZJA





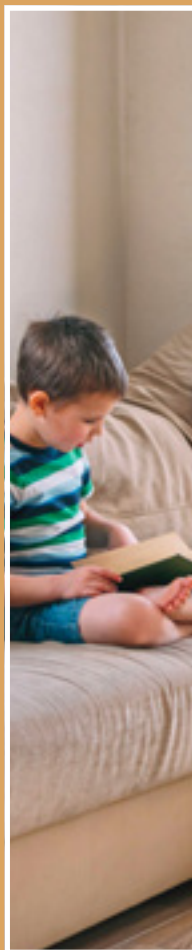
JELENLÉT

26



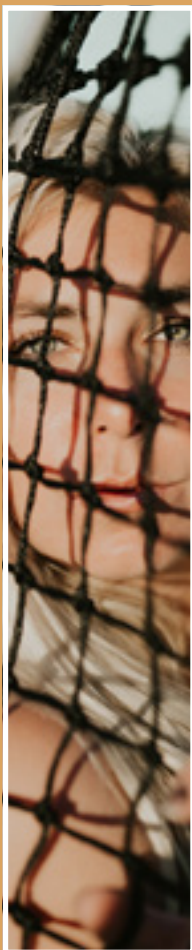
TANDEM

32



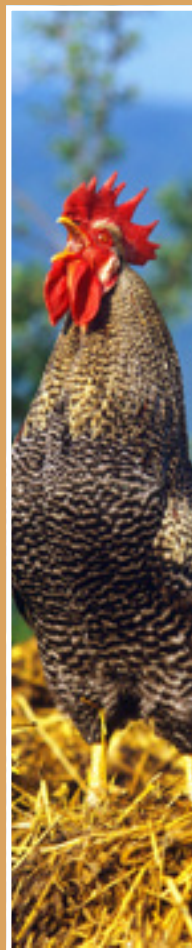
TÜKÖR

50



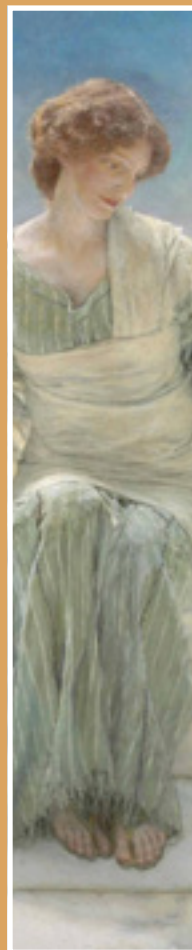
HÁZITREND

66



KIMENŐ

80



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Tel./fax: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 12100011-17723064 Gránit Bank
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu
Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2020. augusztus 29-én jelenik meg. Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Tóth-Fazekas Andrea | tothfazekas.andi@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

„Szél vagyok. Hozok és viszek”

Interjú Rúzsza Magdival 6

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Nézzünk szembe az előítéleteinkkel! 12

RIPORT

A jó kenyérre érdemes várni! 16

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A tollforgató hadvezér 20

Kapaszkodó egy teljesebb élethez 24

VILÁG-KÉP

Láthatatlan világ 26

KETTŐ AZ EGYBEN

„Nincs olyan, amit ne szeretnék benne” 28

Vissza a régi kerékvágásba? 32

MÉDIA A CSALÁDÉRT

A bölcsődei férőhelyeknek örülnek a legjobban a szülők 36

APA KEZDŐDIK!

Párbaj 38

APASZEMMEL

Pályakarbantartás 40

Le kell foglalni az unatkozó gyereket? 42

KÖZVILÁGÍTÁS

„Köröttünk már az élet csörtetett” 46

VÍZEN JÁRNI TILOS!

Miss kommunizmus és a rothadó Nyugat 48

Előtte-utána

A testképünkre is ráfér a gyúrás? 50

A SZALON

Inspirációk a hatvanas évekből 54

RENDELŐ

A kicsik és a Covid 58

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Tengerből, sütőből, bokorról 62

UTÁNAJÁRTUNK

Nem gyerekjáték 64

ÁLLATOK KÖZELRŐL

Élj úgy, mint az erdő! 66

ZÖLD MOZAIK

70

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Sikertelen szélhámosból sikeres író 72

ODA-VISSZA

76

LEZSER

Felvilágosodás Kortymádon 78

BIBLIA ÉS IRODALOM

Bűn és imádság 80

Miért nézegessünk régi „rajzokat”? 82

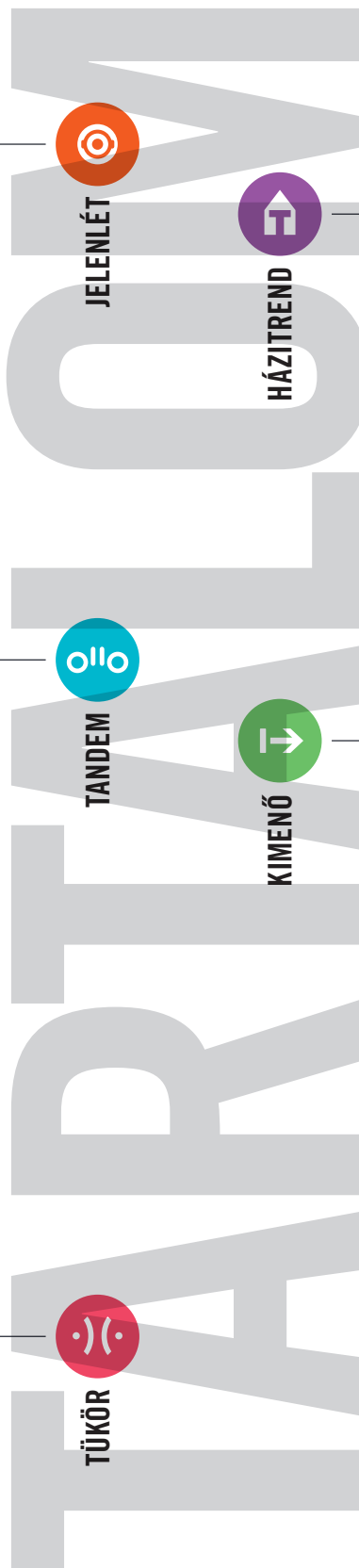
AUGUSZTUSI KIMENŐ 84

Felséges levelek 86

Várnak az apró borvidékek! 88

„A munkában nem önmagamat képviselem” 92

Miért érdemes magyar szerzőket olvasni? 98







SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

”Szél vagyok.

Hozok,
és viszek”

Ha Rózsa Magdira gondolok, a bátorság jut eszembe. Bátorság az elinduláshoz, a sikerhez, a tervekhez, a saját úthoz, bátorság a kemény és a lágy hangokhoz. Tud tisztán karcos lenni és fátyolosan rezgő, tud hosszú csendeket kívárni és hajtani a ritmust, mint a vadlovat. Ezt a bátorságot akkor is érezném a hangját hallgatva, ha nem tudnék róla semmit.

- ◆ – **Hogy viselted a közönség távollétét épp a legnagyobb fellépési szezonban?**
– Megpróbáltam a legjobb oldalát látni, kihasználtam a ritka helyzetet, nagyon kreatív voltam. Olyasmit teremtettem meg, ami lehet, hogy sokkal többet ad majd belőlem a közönségnek, mint eddig bármi, mert nagyon más, mint az eddigi munkáim, és ez talán másképp nem született volna meg. Rendszerint a buszban dolgozom, koncertre menet vagy vissza; sosem tudtam így lelassulni. Hogy mi ez a meglepetés, az még titok, ez év decemberére készítettem, és egy lemezt is összeraktam ez alatt a pár hónap alatt. Magammal is tudtam foglalkozni, rájöttem, hogy 19 éves korom óta nem volt olyan nyarom, hogy élvezzem a napsütést. És azt hiszem, az előre dolgozással annyi időt spóroltam most a következő két évre, hogy az is nagy segítség lesz. És közben jókat főztem... Kettős személyiség vagyok, nagyon tudok pörögni is és elmélyülni is. Gyerekkoromban volt ilyen utoljára, hogy ültem, és néztem, ahogy a szél játszik a fűszálakon. Korán keltem, és megszerettem a hajnalokat, amikor már fény van, de még csend, álltam az erkélyen és éreztem, ahogy összecsiptek az a hűvös levegő, és éreztem, hogy ez jó.

– Az előadóművész a közönség visszajelzéséből merít erőt, nem? Ez nem hiányzott?

– Igen és nem, mert az alkotótársaimtól most is jött sok biztató visszajelzés munka közben, és ha ők örülnek, akkor a közönség is örülni fog, csak most ki kell várnom az ő örömeiket. Persze, hiányzott a nyilvánosság, de ha az ember ilyen sokszor találkozik a színpadi énjével, néha elfelejti, hogy van egy magánember énje is. A kettőt olykor nagyon nehéz egyszerre megélni, kettéválasztani. Most annyira az átlagember életemet élhettem, hogy amikor a karantén vége felé ültem az autóban, és a rádióban meghallottam a hangomat, hirtelen rádöbbenem, hogy jó, ez is én vagyok, illetve „te jó ég! Ez vagyok én!” Annyira nem éltem az életemnek azt a részét, hogy olyan volt, mint amikor feljössz a víz alól levegőt venni.

– Amikor legutóbb beszélgettünk, elmesélted, hazafelé autózva hogyan teszed le a nagyvárosi életet, és veszed föl fokozatosan a vajdasági falud ritmusát. Most visszaveszed a városi, énekesnői életet, visszatérsz a színpadra. Ez a pár hónap abban segített, hogy könnyebben elválaszd, vagy hogy a kettősségében együtt éld a két-fajta életet?

– Rájöttem, hogy szeretem, ha gyakrabban találkozik a két világ, nem jó, amikor hosszú időre szétváljak. Én már majdnem annyi időt töltöttem színpadon, mint Kishegyesen. Egyik énem a másik nélkül már magányos.

– Emlékszel olyan pillanatra vagy felismerésre az életben, amely ennyire kizökkentett, mint ez az autós rádióhallgatás?

– A teltházás Aréna-koncerteken, amikor az emberek visszaénekelnek egy dalt, néha eszembe jutott, hogy „Úristen, én ezt a dalt a kis szobámban írtam egyedül, és most itt van!” Ez akkora váltás! Amikor élem, amikor benne vagyok, nem tűnik fel, mennyire népmesei a történetem. Kamaszként Taizében voltam egy keresztény táborban. A búcsúestén a tábort vezető atya odalépett hozzám, és megáldott. Mintha akkor egy üvegúra szétrobbant volna körülöttem, abban a pillanatban minden megváltozott. Szerettem azt gondolni, hogy azóta tudok jót alkotni, azóta lettem én sikeres ember. Egyszer egy nehéz helyzetben megisméltődött ugyanez, egy pap odalépett hozzám, és megáldott. Mintha odafönt tudnák, mikor fogy el a municióm.

– Még mostanában is 10 évre tervezel előre?

– Persze, sőt!

– Ez a céltudatosság nem nyomasztó néha a munkatársaidnak, a párodnak?

– Nem, szeretik, hogy nem vagyok egy csapongó típus, aki nem tudja, mit miért csinál. Céljaim, terveim vannak, és rendben, fegyelemmel szeretem megvalósítani ezeket. Engem nem lehet megállítani, ha elindulok. Szerintem ez nekik is biztonságérzetet ad. Nagyon szeretem a munkámat, a kollégáimat, ha ezt kivennék a kezemből...

– ...de mi van, ha olyan akadály jön szembe, ami nem rajtad múlik?

– ...az más, én csak tervezek. Lehet, hogy nem jutsz el odáig, ameddig szeretnél, de valameddig eljutsz, még ha túl nagyot is álmodtál. És az jó, mert nem mindegy, hogy hol a határ, és azt mennyire közelíted meg.

– Csak a zenével kapcsolatban tervezel ilyen szigorúan?

– A magánéletben is tervezgetős vagyok, de a nagy álmok, kihívások, célok inkább szakmaiak, a magánéletben nem lehet ennyire tervezni, ott sok minden nem csak rajtam múlik. Persze a nyugodt, biztos háttér komoly támaszt ad.

– Amit megvalósítasz, annak van időd örülni?

– Sokáig nem volt. A menedzserem szoktatott rá, hogy álljak már le néha, élvezzem a pillanatot, üljek rá a siker-élményre, ne azon gondolkozzak már az utolsó szám után, hogy hogy is legyen a következő koncerten. Most az Aréna után le is mentünk kicsit Olaszországba a barátokkal örülni, és meg is kérdeztem magamtól: „Miért is rohanok én át így az életen?”

– Szerinted melyik területen írtál eddig nagyobb ívet az előadói pályádon? Zenében, szövegben, színpadi megjelenésben?

– Ezek nagyon együtt mozognak. Sokan gondolják azt, hogy hirtelen váltottam stílust, valóban sokat változtam – megértettem, hogy működik a világ, a szakma –, de közben pontosan éreztem, milyen tempóban tudok együtt maradni a közönséggel. Megtanultam, mi áll nekem jól. Szerették azt a hangomat hallani, amelyik recseg, ropog, de 29 dalt úgy elénekelni nem lehet. Ma már tudom, hogy nem kell minden dalban leülvöltenem a csillagokat, nem kell állandóan bizonyítanom, hogy azt is ki tudom énekelni. Az emberek ezt már tudják, és bíznak a portékámban. Megengedem magamnak, hogy játsszak a hangommal, hogy másfajta dalok is szülessenek. És megtanultam, hogy ha a közönség valamire nem vevő, azt nem kell erőltetni.

”
**Én nem
a meg nem
értett művész
akartam lenni,**
hanem az, akinek van
közönsége, aki tud adni.

A közönségemnek alkotok, így figyelem őket folyamatosan, akkor is, amikor azt hiszik, hogy nem. Ráadásul igényes a közönségem, és ez is nagy segítség nekem. Én nem a meg nem értett művész akartam lenni, hanem az, akinek van közönsége, aki tud adni, összhangban van önmagával.

– Feladtad, hogy rockénekes legyél?

– Én az vagyok. Nem csak akkor vagy rockénekes, ha szétcsattognak a hátadon a gitárok. Elkezdtem keresni a dallamokat, amiket szeretek, és rájöttem, hogy azokat a közönség is szereti. Rockénekes leszek bármilyen zenei köntösben, mert olyan hangszínnel, sounddal születtem. Amikor ezt megértettem, meg is nyugodtam. Már nem csak akkor hiszem magam jónak, ha rockdalokat énekelek, mert ez a valami bennem van. Ez a hangom személyisége, de ügyesen sok stílusban tudok játszani vele, és Szakos Krisztiánnal nagyon jó csapat vagyunk, egymásra találtunk a zenében. A szakmai csodákat velem élem meg, no meg a zenekarral és Presser Gáborral.

– Egyetlen percre sem vágytál vissza a szülésznői hivatáshoz? Egy kézzelfogható, polgári feladathoz?

– Azt hiszem, a monotonitással van bajom... sőt, valójában nem is tudom magam már elképzelni az alkotás nélkül, a zene nélkül. Régebben inkább a színpad érdekelt,



magammal foglalkoztam, ma inkább az alkotás érdekel, és már kihallom a tömegből, ha valaki tehetséges. Ilyenkor meg is örülök.

– Szoktál még lovagolni?

– Igen. Vágtázní szeretek. Azt a fajta érzést, hogy egy hatalmas állattal összedolgozunk, én irányítom őt, de azért nagyon is bele tudna szólni, ha akarna. Kölcsönös bizalom, egyensúly. Szabadságot ad, spirituszt.

– Vágtat, ahogy te is?

– Kicsit igen. Talán ezért is tanulok lovagolni.

– Egyszer mesélted, hogy azért szeretsz egy Elviszámot, mert anyukád kedvence volt, és boldognak láttad, amikor hallgatta. Ennyire fontos, hogy őt boldognak lásd?

– Gyerekkoromban sokat láttam sírni, és mindig azt mondogattam neki, „*ha nagy leszek, teremtek neked egy olyan világot, ahol nem fogsz soha sírni.*” Ezért is tervezek annyira előre, mert megfogadtam, hogy én nem fogok egyik napról a másikra élni. Nem szeretem a keserűséget, azt a monoton beletörődést, amikor az emberek vállán ott ül a bánat és nem mozdul. A meggyötörtségtől, a reménytelenségtől menekülök, mert azt érzem, hogy az tényleg olyan, mint egy vírus, átragad a másikra. De szeretek örömet szerezni olyan embereknek, akiken látom, hogy küzdenek, mindent megtesznek, csak nincs lehetőségük változtatni, mert idősek, betegek, vagy egyszerűen csak olyanok a körülményeik, hogy bilincsként hatnak. Tudom, milyen érzés az, amikor valaki váratlanul jót tesz veled. Amikor rossz kedvem van, igyekszem úgy szervezni a programokat, hogy csak akkor találkozjak másokkal, ha már összeszedtem magam. Magamból sem ezt akarom adni, soha.

– De a melletted élőket nem könnyű ebből kihagyni.

– Mégis igyekszem.

– Kemény vagy. Sosem engeded el magad?

– Az vagyok, lakik bennem egy katonatiszt, és lassan megtanulok vele együtt dolgozni. A karrieremben jó is, hogy velem van. Hajt, nem kímél és sikerekhez juttat. Attól, hogy az emberek látják, hogy bajom van, még nem oldódik meg a problémám. Azt a gondot nem véletlenül én kaptam, nem azért, hogy a szüleimnek, a tesómnak, a férjemnek átadjam. És ez nem azt jelenti, hogy nem tudok együtt örülni velük, és nem is olyasmikről

beszélék, amikor valakit megbántanak és elsírja magát. Olyankor mindenki elsírja magát. Én arról beszélek, amikor valaki sokáig láthatóan cipeli magával a gondokat.

– És neked a magad gondja jó lesz majd dal-alapanyag-nak is, igaz?

– Pontosan. Szerintem azok nem nagyon tudnak írni és előadni, akik nem éltek meg dolgokat. Az igazi üzenetek a megélt dolgokból születnek. Persze, fikciók is vannak, de a velős mondatokat a valóság szüli. Tudok én vidám, csengő-bongó nótát is énekelni és olyat is, ami gyomron vág. Sokféle vagyok, és sokáig zavart is, miért nem tudok én egyértelműen valamilyen lenni. Folyamatos változásban vagyok, nincs egy arcom, még az is hat rám, hogy aznap hogy van a hajam, milyen ruhában vagyok.

– Mi benned az állandó?

– Szél vagyok. De mindig hozok és viszek valamit.

– Megint az adni és kapni ... amikor legutóbb beszélgettünk, kétszer is említetted valahogy a veszteség-nyereség fogalom párt.

– Ebben hiszek. Minden két irányba működik, és szeretek adni is és kapni is.

– Azt is mondtad akkor, pontosan tudod, mit kellett odaadnod a karrierért.

– Ez attól függ, milyen szinten akarod azt csinálni, amit csinálsz. Ha százszázalékosan, akkor annak ára van. A szeretteidnek nem könnyű elfogadni, hogy nem egy átlag rutin szerint éled az életed.

– Sosem gondoltad, hogy nem biztos, hogy megérte?

– Dehogyan. Ezerszer ugyanígy csinálnám. A színpadnál erősebb dopping nem létezik.

– És ebből tudsz adni az életed párjának?

– Nem. Ő csak az örömet látja és a boldogságot, de az hat rá is. A színpadi dolgokat csak az érti meg, aki már megtapasztalta a tömeg erejét. Azt az eufóriát. Pontosan ezért fontos, hogy ne árulj zsákhamacsát. Amikor megismerkedtünk a párommal, akkor is tudta ezt.

– A drognak az a veszélye, hogy már semmi sem képes überelni az érzést, amit ad. Nem rossz a társadnak azt látni, hogy ennek ő nem részese?

– Ha igazán szeret, akkor nem. Illetve a részese, mert az öröm, amit a színpadon begyűjtök, másnap lehet,

hogyan ott lesz egy tál levesben vagy egy nagy nevetésben, ami csak az övé, illetve a miénk. Viszont ez egy másfajta érzés, ezzel nem lehet összehasonlítani az örömet, hogy van egy társad. A hivatásomban lubickolok...

- ...és jobb úgy lubickolni, hogy várnak a parton?

- Jobb! Kell a biztos pont. Kapaszkodó. Támasz. Otthon.

- Augusztus 17-én Tiszafüreden indulnak a koncertjeid, szeptember 20-án Budapest Park, márciusban újra Aréna. El tudod képzelni, hogy a jövőben leáldozzon a tömegrendezvények kora? Mennyire fontos neked, hogy tömegek hallgassanak egyszerre?

Csend. Aztán a választ Magdi csak odasúgja:

- Nagyooooon.

Csend.

- Nézd, én egy ügyes lány vagyok, biztosan tudnék dobantani, de azt hiszem, hogy csendben belehalnék. Rájöttem, hogy zenéből rakott össze a Jóisten. Nem kapna táplálékot a lelkem. És szerintem a mai embert nem lehet sokáig megkötni. Az öröm, az élmény ott kell, hogy legyen az életünkben. ♦





SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

NÉZZÜNK SZEMBE AZ ELŐÍTÉLETEINKKEL!

A Zöld könyv című filmről
pszichológusszemmel

1962 óta sok víz lefolyt a Dunán és a Hudson folyón is. A technológia és a társadalom folyamatos fejlődésben van, rengeteg káros nézetet már meghaladtunk, mégis valahogy állandóan újratermelődik a másság, a különbözőség iránti kirekesztő és ellenséges attitűd, vagy talán soha nem is tűnt el, csak a célpontja változik meg időnként. Milyen tanulsággal szolgálhat akkor egy közel hatvanéves történet?

◆ A TÖRTÉNET

A Zöld könyv című filmben végigkövethetjük Tony Lip, egy New Yorkban nevelkedett olasz férfi és dr. Don Shirley, afroamerikai zongorazseni barátságának történetét. Tony egyszerű ember, nem sokat gondolkodik az élet értelmén, és ami a szívében, az a száján. Kidobóemberként dolgozik egy előkelő klubban, és bár temperamentumos természete nemegyszer bajba sodorja, a problémákat valahogy mindig megoldja.

Az ő tökéletes ellentéte a kifinomult dr. Don Shirley. Intelligenciája és tehetsége a világ tetejére emelhetné, ha nem lenne afroamerikai. Azért így is sok helyre hívják, hogy zongorajátékával szórakoztassa a közönséget. A fellépésekre Tony kíséri el sofőrként, és amíg körbeutazzák a déli államokat, átformálják egymás világvképét.





Az 1960-as évek Amerikájában még annyira erős a szegregáció, hogy Don pusztán a bőrszíne miatt nem mehet be akármelyik étterembe; nem használhatja ugyanazt a mellékhelyiséget, amit a fehérek; nem szállhat meg bármelyik hotelben, csak amelyik rajta van a listán – abban a zöld könyvben, ami egy bizarr szegregációs kisokos. A mi modern kori nyitottságunkkal nézve már szívfacsaróak ezek a jelenetek, de a történet nem csak a rasszizmusról és az előítéletességről szól.

KUTYÁBÓL NEM LESZ SZALONNA?

A film egy fejlődéstörténet is. Képes egyszerre láttatni az egyén és a társadalom szintjeit, mert a változás mindig egyéni szinten kezdődik, és csak innen növekedhet mozgalmá, társadalmi felelősségvállalássá.

Tony onnan indul, hogy ki akarja dobni a két poharat, amiből a „színes” munkások ittak a házában. Nem azért előítéletes, mert műveletlen bunkó, hanem mert nincs elég ismerete a témáról, és mert maga körül is ezt

a viselkedést látja. Pontosan tudja, hogy ki ő és mire hivatott; ismeri a játékszabályokat azon a terepen, ahol él; teljesen ki van békülve azzal, aki, és nem vágyik többre – az ambíció teljes hiánya jellemzi.

Don Tony szöges ellentéte. Ő beleszületett az ambícióba és a felfelé menetelésbe. Édesanyja minden erejével igyekezett neki kulcsot adni egy jobb élethez, ami feljebb emeli őt annál, ami a papírforma szerint elérhető lenne számára, és ő lendületesen tör előre, folyamatosan csiszolva önmagán, míg végül már maga se ismer rá arra a személyre, akit a tükörben lát. A feketék kivetik maguk közül, mert másként él, mint ők, ugyanakkor a fehérek közé sem tud beilleszkedni a bőrszíne és az előítéletek miatt. Talán nem is a rasszista megnyilvánulások elviselése a legnagyobb nehézség az életében, hanem hogy tudja: sehová sem tartozik igazán. Édesanyja nagy igyekezetében, hogy jobb életet teremtsen a fiának, elszigetelte őt attól a közegtől, amelytől a szeretetet, a támogatást megkaphatná.



Ez a két ember hatással van egymásra. Tony jó modort, becsületet, kitartást tanulhat Dontól, olyan igényes-séget és finomságot, amivel addig nem találkozhatott. Megtanulhatja, hogy fejlődni, meghaladni önmagunkat egyáltalán nem ördögtől való dolog. Don viszont láthatja Tonyban, hogy milyen egy önazonos ember, aki elfogadja a saját jó és rossz tulajdonságait, nem szégyenkezik, nem kér elnézést, bátran él.

MIÉRT VAGYUNK ELŐÍTÉLETESEK?

Rengeteg inger áraszt el bennünket, és egyszerűen kép-telenség minden egyes impulzust, találkozást vagy benyomást részletesen kielemezni, hogy ítéletet és döntést hozunk róla. Ezért inkább különböző kategóriák mentén rendszerezük az élményeinket, amely kategóriákat a tapasztalataink és a tudásunk alapján alkotunk meg. Ez az automatikus osztályozás leegyszerűsíti az információfeldolgozást, de számolni kell a hibázás lehetőségével, főként, ha nem természetes kategóriákról (például halak, madarak), hanem a társadalom által kiemelt kategóriákról van szó. Ilyen például a bőrszín, hiszen míg azt fontos különbségnek észleljük, addig a hajszínt vagy szemszínt figyelmen kívül hagyjuk. A kategóriák mentén való gondolkodás annyira mélyen belénk ivódott, hogy nem árt néha tudatosítani, hogy a közelség, a hasonlóság vagy a közös sors által egy

kategóriába sorolt emberek közel sem egyformák. Ez azért is fontos, mert a kategorizálás nemcsak az észlelési, hanem az emlékezési folyamatokra is hatással van. Ha az elvárásaink beigazolódnak, akkor jó mélyen elraktározzuk őket, hogy tovább erősítsék a már meglévő sztereotípiáinkat, ugyanakkor az ellentétes információkat automatikusan figyelmen kívül hagyjuk. Ráadásul a sztereotípiáink már a viszonyulásunkat is meghatározzák, amivel azt a viselkedést hívjuk elő a másiktól, amit előzetesen elvártunk tőle.

Kovács Mónika az *Alkalmazott Pszichológiában* megjelent tanulmányában leírja, hogy a kutatások szerint az emberek a pozitív tulajdonságokat a magas státuszú csoportok tagjaival, a negatív tulajdonságokat pedig az alacsonyabb státuszú csoportok tagjaival kapcsolják össze gyorsabban. Sőt mi több, ezeket az ítéleteket teljesen automatikusan, tudattalanul, a másodperc törtresze alatt hozzuk meg.

Az előítéletek kapcsán számolnunk kell az érzelmeikkel is. A félelem, a harag vagy a gyűlölet megakadályozzák, hogy objektív, észszerű ítéleteket hozzunk. Mindemellett a saját identitásunk megvédése is szerepet játszik a sztereotípiáink fenntartásában: a pozitív társas identitásunkat gyakran úgy próbáljuk építgetni, hogy a saját csoportunkat felértékeljük más csoportokkal szemben.





A pozitív társas identitásunkat gyakran úgy próbáljuk építgetni, hogy a saját csoportunkat felértékeljük más csoportokkal szemben.

AZ ELŐÍTÉLETEK MÉRSÉKLÉSÉNEK ÚTJA

A fentiek alapján azt is gondolhatnánk, hogy az előítéleteség egy természetese emberi tulajdonság, amin lehetetlen változtatni, ugyanakkor fontos leszögezni, hogy az emberek nagyon is különböznek aszerint, hogy milyen mértékben előítéletesek. Mivel az előítéletek mesterséges kategóriákon alapulnak, éppen ezért nagyon is megváltoztathatóak, sőt, mi dönthetünk arról, hogy kordában tartjuk a meglévő előítéleteinket, vagy hagyjuk, hogy azok uralják a viselkedésünket.

Hatalmas bátorság kell ahhoz, hogy szembenézzünk a hiedelmeinkkel és elfogultságainkkal, hiszen ezek érintik az identitásunkat, a tudattalan belső konfliktusainkat és a világról kialakított képünket is. Mégis érdemes kitörnünk az előre kialakított kategóriák fogságából.

Allport elképzelése szerint a másik csoport tagjai-val való kontaktus csökkentheti az előítéletet, mert

megismerjük őket, és az így szerzett információkon, illetve az ismerősség érzésének növekedésén keresztül csökken a szorongásunk és növekszik az empátiánk. Ugyanakkor a kontaktus önmagában nem mindig hatékony. Ha a csoport tagjai között konfliktus volt, akkor előbb azok kezelésére van szükség. Cross és Rosenthal izraeli és palesztin diákokkal dolgozva arra jutottak, hogy az interaktív problémamegoldó stratégia a leghatékonyabb. Ennek során a résztvevők nemcsak egymás szempontjait ismerhetik meg, hanem a konfliktusokkal kapcsolatos érzelmeiket és szükségleteiket is.

Ha a másikkal való személyes kontaktus önmagában elegendő lenne, akkor az iskolai osztályokban az integráció megszűntetné az előítéleteket. De tudjuk, hogy ez nem így van. A találkozás mellett fontos az is, hogy a tanár úgy szervezze a feladatokat, hogy egyenlő státuszt biztosítson a gyerekeknek, és olyan közös célt jelöljön ki, aminek a megoldásához mindenki együttműködésére szükség van.

Mindezek mellett érdemes még Adorno gondolatait is megfontolni, aki a kritikai gondolkodás és az önreflexió szükségességét hangsúlyozza. Bár ezek önmagukban nem szüntetik meg az előítéleteséget, de már az is nagy lépés, ha tudatosítjuk az előítéletünk mögött meghúzódó félelmeket, szorongásokat, és fejlesztjük az empátiás képességünket. ♦



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
RIPORT

A JÓ KENYÉRRE ÉRDEMES VÁRNI

„A járvány alatt nagyon sokan elkezdtek kenyeret készíteni otthon, és rájöttek, mennyi munka van benne, milyen sok órát kell vele dolgozni” – mondja Vajda József pék Csabdihoz közeli tanyájának verandáján, miközben várjuk, hogy az alakorlisztet megdolgozza a vakarék a teknőben. Hogy mi az alakor? Egy olyan ősi gabonaféle, amit az ökológiai gazdálkodásban az elmúlt években fedeztek fel újra a tönkével együtt. Józsi pékkel, a kovászos kenyér itthoni „újrateremtőjével” és a Pékműhely megálmodójával a kenyér filozófiájában is megmártózunk, miközben várjuk, hogy a tészta megkeljen, ha a természet is úgy akarja. Az ősgabonákban rejlő beltartalomról Martonvásáron kapok ízelítőt dr. Drexler Dórától, az Ökológiai Mezőgazdasági Kutatóintézet (ÖMKI) vezetőjétől és dr. Mikó Pétertől, az Agrártudományi Kutatóközpont (ATK) Mezőgazdasági Intézetének munkatársától, aki „Az Év Ifjú Nemesítője”.

◆ „Ha kétszáz forintért veszed a kilós kenyeret, ugyanakkor te otthon egy nap alatt készítesz el egy kiló kenyeret, akkor az azt jelenti, hogy egy napi munkád kétszáz forintot ér? Mert ha ennyiért veszel kenyeret, akkor neked sem lesz pénzed. Aki olcsón vásárol, azoknak nem ad elég pénzt, akik az ő munkáját fizetnék meg. Ha olyan dolgokra költenék több pénzt, ami értéket képvisel, és a hulladékra kevesebbet, akkor gazdagon élhetnének az emberek és sokkal több szabadidejük lenne” – folytatja Józsi. Nehéz belekötni, pedig látszólag szembe megy olyan, napjainkban szinte megkérdőjelezhetetlen fogalmakkal, mint a folyamatos fejlődés vagy a gazdasági növekedés. Az ATK Martonvásár melletti kísérleti parcelláin értem meg jobban, hogy ezek mit jelentenek a mezőgazdaságban. Drexler Dóra szerint „visszanézve sok érdeme van a zöld forradalomnak, vagyis annak az 1960-as években kezdődött időszaknak, amikor a kémiai növényvédő szerek, a műtrágyázás és

az intenzív nemesítés hatására a gabonatermelés hozamai megsokszorozódtak. Megteremtette a termésbiztonságot, csökkentette az éhínséget és jelentősen növekedett a bolygónk lakossága. Viszont több mint fél évszázad távlatából látjuk már a káros hatásokat is: az intenzív, monokultúrás termesztés a biodiverzitás elvesztéséhez vezet, a növekvő vegyszerhasználat pedig fokozott környezetszennyezéssel jár. Az iparszerű termelésünk következtében a legtöbb embert már érint valamilyen ételallergia.”

Mikó Péter hozzát teszi, hogy a nagyüzemi gabonatermesztésben a hektáronkénti nagy termésátlag, magas fehérjetartalom, a könnyű betakaríthatóság és feldolgozás az elsődleges szempontok, ezért a modern nemesítésben azokat a fajtákat részesítették előnyben, amelyek alacsony szárúak – ez a gyors betakarítás miatt fontos –, és a szemek körüli pelyvalevél magától lepereg, így el lehet hagyni a hántolás munkaigényes folyamatát.





A kétezres évek közepén Erdélyben többször láttam időseket, akik lóval szántottak, kézzel vetettek és gazolták a gabonát. A régi életformának köszönhető, hogy az ősgabonafélék túléltek a modern mezőgazdaságot, az ATK génbankjában Székelyföldről gyűjtött magokat is őriznek, az egyik ilyen a bőződi alakor (Gyulai Ferenc régész-botanikus gyűjtése). A kép a mezőszégi Pókán készült, 2005-ben.



Mikó Péter és Drexler Dóra a martonvásári kísérleti téren szelektálja az ősgabonákat. Dóra korábban a nyírségi és bugaci kísérletekben meglepődve tapasztalta, hogy a tönke és az alakor tájfajták természetes szelekció útján alkalmazkodtak az extrém, akár fél-sivatagi körülményekhez is.

„Magyarországon jelenleg mintegy 500 hektáron termelnek alakort, és 100 hektáron a durumbúza őstét, a tönkét, a termés 95 százaléka nyugati exportra megy. A durumbúza halad a legjobban, termőterülete megduplázódott az elmúlt években” – mondja Mikó Péter.



A nemesítők kiszolgálták ezeket az igényeket, így a modern búzák egyeduralgódóvá váltak a földeken, csak úgy, mint a betegségek, amelyek folyamatosan szelektálódnak a szántóföldeken lévő búzafajtáktól függően. Ezzel viszont ördögi körbe kerültek a gazdák, hiszen a profit fenntartása érdekében folyamatosan vegyszeres védekezésre és műtrágyázásra kényszerülnek, hogy a termés eljusson a betakarításig, a harcot pedig egyre jobban nehezíti a klímaváltozás.

Ebből az ördögi körből az ökológiai gazdálkodás próbál kitörni. A gabonatermesztésben a nemesítők az elmúlt években visszanyúltak azokhoz az ősi fajokhoz – ilyen az alakor és a tönke, a napjainkban egyeduralgódó közönséges búza ősei –, amelyek évezredek

óta léteznek, de gyengébb termés hozamuk miatt a nagyüzemi termesztés, a modern nemesítés, ezáltal pedig a kórokozók is mind elkerülték őket. „Az ősgabona nemesítést 20 éve kezdtük el, amikor a kalászos génbankunkban található összes alakor genotípust leteszteltük, majd a legalkalmasabbakat kiválasztottuk keresztezésre. Ebben 10 éves munka volt, 2008-ban jegyeztük be az első, a mai fajtaelismérési szabályoknak megfelelő alakort, ez az Mv Alkor, amit később az Mv Hegyes követett, ami jelenleg az egyetlen jegyzett tönkefajtáink” – számol be az elmúlt évek eredményeiről Mikó Péter. „Nem az a nemesítés célja, hogy a jövőben hazánk gabonaellátását ősbúzák biztosítsák, hiszen termelékenységük elmarad a modern fajtákétól. De az egészséges táplálkozáshoz elengedhetetlen a változatosság. Mind az ökológiai, mind





„A tészta miattam nincs kész, mert azt gondoltam, hogy ma úgy fogom készíteni, mint még soha. Ebben a fateknőben a múltkor maradt egy kis vakarék, vagyis az előző dagasztásból az oldalára ragadt egy kis tészta. Gondoltam, hogy most nem kovászolok, helyette egyszerűen csak felöntöttem vízzel. Ez feloldotta az oldalát, és ma reggel ehhez a vízhez hozzáadtam lisztet, meg vizet és só” – meséli Vajda Józsi.

„A liszt önmagában nem jó semmire, a természetben használhatatlan, hiszen az őrölt magból nem lesz csíra. A kovászban található gombák segítségével azonban az élethez szükséges tápanyagok visszatérnek a körforgásba, ez történik a kelés közben” – mondja Vajda Józsi.



a konvencionális termelésben ezek az ősi búzák hozzadják vissza a hiányzó sokszínűséget, kiegészíthetik a tömegtermelést, javítják a kenyér minőségét.”

A gazdálkodókkal egyelőre nehéz megszerettetni ezeket a vasban, antioxidánsokban, E-vitaminban, béta-karotinban, mikroelemekben és teljes rosttartalomban is sokkal gazdagabb fajtákat, amihez Drexler Dóra szerint az is hozzájárul, hogy „az ősgabonák piaca még kialakulatlan, a fogyasztók még kevésbé ismerik őket, a belőlük készült liszt pedig még elég drága egyrészt a különlegességük, másrészt a feldolgozásuk miatt, ezeket ugyanis hántolni kell. Mindezek mellett a tönke és az alakor sikérszerkezete is más, nyúlósabb, ragacso-sabb tésztát eredményez, ami nem áll meg önmagában, ezért a kenyér sütéséhez formát kell használni, vagy lepényt készíteni

belőle, ami viszont a pékség részéről kíván nyitottságot és egyben technológiai váltást is.”

Mégis, egyre több fogyasztó törődik tudatosan a mindennapi kenyérrel. Ezt jelzi, hogy Vajda Józsi Pékműhelyei előtt – de más kézműves pékségeknél is – gyakran alakulnak ki hosszú sorok. (Én utoljára hasonlót Marosvásárhelyen töltött gyermekéveimben láttam, akkor be is álltam gyakran, amíg édesanyám húsért állt egy másik bolt előtt, de 1989-ben a túlélésért küzdöttünk mindennap.)

„Én nagyon nem örülök ennek, mert az emberiség történelmében mindig kataklizma volt az, amikor sorba kellett állni a kenyérért” – mondja Józsi. „Ez most két dolgot jelez: azt, hogy rosszul működünk, és azt, hogy sokan tudjuk még, hogy mi az érték, hiszen sorba állunk egy jó kenyérért.” ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A tollforgató

HADVEZÉR



Kép: Wikimedia Commons

Zrínyi Miklós, Jan Thomas festménye, 1662–63.

Éppen négyszáz éve, 1620 tavaszának végén látta meg a napvilágot a katona, politikus és költő, **gróf Zrínyi Miklós**, aki bár csak negyvennégy évet élt, kitörölhetetlenül írta be a nevét a magyar történelem és irodalom nagykönyvébe. Négy évszázad távlatából is van mit csodálni sokoldalúságán.

- ◆ Családja, a Zrínyiek ekkor már két évszázada álltak hadban a Balkánon előnyomuló, Magyarország déli határait fenyegető törökkel, a fegyverforgatás a velencei felmenőkkel bíró dalmáciai patrícus De Brebirio családnak öröksége volt. A vele összefonódott horvát Subic nemzetséggel a 14. században emelkedtek a magyar főurak sorába, miután Nagy Lajos királytól hűbérül nyerték a nekik új nevet adó dalmáciai Zrin várát. Idővel a család eredeti birtokai a török kezére jutottak, helyette Miklós dédapja, a szigetvári hős szerzett új vagyont, címet, rangot, földeket Szlavóniában, a Dráva- és Muraközben, Zala és Somogy megyében, utódait a török dúlta ország leggazdagabb, legtekintélyesebb, Habsburg-hú családjai közé emelve.

EGY KÖLTŐ ÉS HADVEZÉR GYERMEKKORA

Ennek a családnak a tagjaként látta meg a Drávaközben, Csáktornyan a napvilágot a költő Zrínyi Miklós. Nagyapja is a végek bajnoka volt, apja, a Pázmány Péter hatására a katolikus egyházba visszatérő György maga is törökverő vitéz, akinek Széchy Magdolnával kötött házasságából két fiú született, Miklós és a Wesselényi-féle összeküvés idején vérpadra jutott Péter (Zrínyi Ilona apja, II. Rákóczi Ferenc fejedelem nagyapja.) A fiúk már röviddel Péter születése után elveszítették édesanyjukat, 1626-ban pedig apjuk is távozott az élők sorából. A főúri gyermekek neveltetéséről így a császár által kirendelt gyámok gondoskodtak, közöttük Pázmány Péter, Esztergom érseke, aki íróként, politikusként, lelki vezetőként és öntudatos magyarként is nagy hatással volt az ifjú grófokra.

Miklós 1630-tól Graz, Bécs, Nagyszombat jezsuita kollégiumaiban tanult, ahol kiemelkedő műveltséget szerzett, sokat olvasott, már ekkor hat nyelven beszélt, idővel komoly könyvtárat gyűjtött. 1636-ban bejárta Olaszországot, ahová rokoni szálak is kötötték, 1637-ben pedig hazatérve átvette öröksége irányítását. Rendbe szedte birtokai gazdálkodását, virágzó kereskedelmi kapcsolatokat épített ki az Adria felé. Csáktornyan főúri udvart teremtett, baráti kapcsolatba került Nyugat-Magyarország más főúri családjaival, közben pedig átvette a Balaton és az Adria közötti régió török elleni védelmét. 1646-ban feleségül vette Draskovich Eusebiát, szerelmes versei Violáját, aki azonban hamarosan, gyermektelenül meghalt. Idővel újra nősült, Lóbl Mária Zsófiát vette el, leányuk idővel apáca lett, a fiú pedig, Ádám, gyermektelen ifjúként 1691-ben esett el a török elleni győztes szalánkeméni csatában.

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

KATONA, POLITIKUS, POÉTA

Az 1640-es évek derekától Zrínyi a politikai és hadi események sűrűjébe került. Bár esze és szíve szerint a török ellen harcolt volna, császári oldalon részt kellett vennie a harmincéves háború küzdelmeiben Sziléziában, majd I. Rákóczi György erdélyi fejedelem ellenében. Keserű tapasztalata volt, hogy magyar magyar ellen támad, Bécs nem törődik a török elleni harc ügyével. A végeken folyó küzdelem hadtudományi művek írására serkentette, ezek arról tanúskodnak, hogy a magyar harcmodor, hadviselés felett eljárt az idő, elérkezett a zsoldos tömeghadseregek kora. A Habsburgokkal szembeni növekvő bizalmatlanságát az sem csökkentette, hogy 1646-ban tábornok, egy évre rá horvát bán, a déli végek védelmének irányítója lett. A következő évtizedben állandó portyázásokkal zaklatta a törököt, folyamatos vitában állt a békét minden áron őrizni akaró bécsi udvarral, a magatehetetlen császári generálisokkal. Igyekezett a Habsburgpolitikával elégedetlen főurak között politikai szövetségesekre lelteni, megszerezni a magyarországi hadak feletti főparancsnokságot, már-már Erdély jogára alatt születő új, független Magyarországról álmodott. A politikus és hadvezér Zrínyi költő, író is volt, nyelvi leleményében Pázmány Péter tanítványa. Írói szenvedély, hírnév utáni vágy is ösztönözte, de a tollforgatást mindig a kardforgatás után helyezte: „nem írom pennával, fekete téntával, de szablyám élivel, ellenség vériverl az én örök híremet.” Legjelentősebb szépirói alkotása az 1646-ra elkészült, dédapja harcának emléket állító eposz, a *Szigeti veszedelem* volt, amelyben a végvári harcok ars poeticáját így fogalmazta meg: „Mi vitéziül éltiünk, vitéziül meghaljunk, egész ez világnak evvel példát hagyjunk, ma mi tisztességet neviünkre szállítunk, mai nap szépíti minden elmúlt dolgunk.” Főleg fiatal éveiben írt lírai költeményeket, epigrammákat, szerelmes verseket is. Az utóbbiak címezte a versekben Violának nevezett első felesége volt, máskor pedig mitológiai

vagy bibliai témákat, a magyar múlt emlékeit énekelte meg az európai barokk verselés modorában. Mint nem csupán a harcmezőn forgolódó, de a stratégiában is képzett hadfinak, több hadtudományi értekezés került ki az 1650-es években a keze alól. Ilyen volt a *Tábori kis tracta*, egy befejezetlenül maradt katonai kézikönyv, amelyben a hadsereg szervezésének titkaiba kívánta beavatni olvasóit, a *Vitéz hadnagy* pedig nem volt más, mint hadi elmélkedéseinek, gondolatainak laza szerkesztű gyűjteménye. A politikus és államférfi nyilatkozott meg a *Mátyás király életéről való elmélkedésekben*, utolsó nagy műve, az 1660-ban keletkezett *Az török áfium ellen való orvosság* pedig a török kiűzéséről és a magyar jövőről való, széles látókörű program és vízió.

HADISIKER ÉS VADÁSZTRAGÉDIA

Zrínyi írói működésének 1661-től a történelem szabott gátat. Új, nagy török támadás volt készülőben, ezt megelőzendő ő maga is hadba készülődött. 1663-ban a török Bécs felé támadott, elesett Érsekújvár. Szorongatott helyzetében a bécsi haditanács rövid időre a magyar hadak fővezérévé nevezte ki Zrínyit, a fenyegetés elmúltával azonban azonnal le is váltotta. Csak arra kapott lehetőséget, hogy 1663-64 telén sikeres támadást vezessen a mellékhadszíntérnek számító Dráva mentén egészen a stratégiai fontosságú eszéki hídig. Kanizsa visszavételét azonban a császári hadvezérek tehetetlensége meggátolta, a győztes szentgotthárdi csata után pedig *Montecuccoli tábornagy* tetlenül szemlélte az időközben török területen felépített Zrínyi-Újvár vesztét. Az udvar a bán és a többi magyar főúr megkérdezése nélkül megalázó, a hadi sikereket semmivé tévő békét kötött 1664 őszén Vasváron a Portával. Pedig Zrínyi híre, dicsősége ekkor már egész Európát lázba hozta. Elismerésekkel, kitüntetésekkel halmozta el a pápa, a francia király, a német fejedelmek, a császár pedig, bár egyre kevésbé bízott benne, hogy haragját csillapítsa, az Aranygyapjas Rend lovagjává tette. A csalódott Zrínyi a békekötés után birtokára tért vissza Csáktornyára. Innen indult főúri szokás szerint vadászatra 1664. november 18-án a közeli kursenaci erdőbe, ahol vadászbaleset érte. Sebzett vadkan rontott rá, agyarával olyan súlyos sebet ejtve a nyakán, hogy Zrínyi Miklós elvérzett, meghalt. Hamarosan már azt is rebesgették, hogy nem a vadkan, hanem a bécsi udvar bérgyilkosa végzett vele, ám ez az állítás bizonyíthatatlan szóbeszéd maradt. Ami tény, hogy személyében kiváló katona, hazafi és tollforgató veszett oda. ♦





Vakáció a középkorba!

Családi nyaralás
a Hotel Kapitány★★★★superior Wellness-ben!

(Akiós csomagajánlatok, történelmi lovasjátékok és lakomák, ünnepi és végvári hétvége! Felejthetetlen augusztus az egész családnak Sümegeen!)



www.hotelkapitany.hu



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

KÉP
PÁCZAI TAMÁS

KAPASZKODÓ EGY TELJESEBB ÉLETHEZ

Mi a közös egy nagyvállalatban és egy segélyszervezetben? Első ránézésre talán nem sok, mégis számtalan ponton kapcsolódhatnak. Az E.ON Csoport és a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet – bár teljesen más területen működnek – értékrendjükben azonosak. Mi sem bizonyítja ezt jobban, mint a két szervezet közötti sokéves stratégiai partnerség, amely újabb fontos állomáshoz érkezett. **Jamniczky Zsolt**tal, az E.ON Csoport igazgatóságának tagjával és **Lehel László**val, a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet elnök-igazgatójával beszélgettünk.

◆ – Az E.ON. társadalmi szerepvállalása példaértékű. Milyen pilléreken nyugszik?

Jamniczky Zsolt: Az E.ON-nál a társadalmi felelősségvállalás egyik lényeges pillére munkatársainak önkéntes tevékenysége. A másik fontos pillér az, hogy hosszú távú stratégiai partnerséget alakítsunk ki azokkal a szervezetekkel, amelyekkel közös értékeket vallunk, hogy jobba tudjuk tenni az emberek életét. Annak idején azért fogtunk össze az Ökumenikus Segélyszervezettel, mert beláttuk, hogy mi nem rendelkezünk azzal a tudással és tapasztalati tőkével, amellyel ők. Mi az energiaszolgáltatásban vagyunk jók, a Segélyszervezet szakemberei pedig abban, hogyan kell a rendelkezésre álló forrásokat valóban hatékonyan eljuttatni azokhoz, akiknek arra szüksége van.

Lehel László: Szerencsére egyre több olyan cég van, amelynek vezetői tisztában vannak azzal, hogy társadalmi felelősségvállalás nélkül nagy céget nem lehet vezetni, és emögé képesek olyan erkölcsi tartalmakat is tenni, amellyel a munkatársak is azonosulni tudnak, ezért szívesen vesznek részt benne önkéntesen.

– Milyen problémák hatására indult el a párbeszéd az E.ON és a Segélyszervezet között a pandémia kapcsán?

L.L.: Az E.ON és a Segélyszervezet között áprilisban indult el a párbeszéd, akkor már láttuk, mennyire súlyos

a helyzet: rengetegen veszítették el a munkahelyüket, és sok gyerek a digitális oktatásban nem tudta tartani a lépést a társaival, mivel nem voltak megfelelő eszközei és a szülei sem tudtak neki segíteni. Amikor azt látja az ember, hogy a képessége meglenne a gyerekeknek, de nincs lehetősége, arra gondol, mekkora értéket veszítenénk el, ha ezt hagynánk. Úgyhogy nem hagyjuk.

J.Zs.: Az E.ON-nál úgy döntöttünk, hogy ebben a helyzetben nem segélycsomagra szeretnénk pénzt adni, hanem akkor olyan jelenségre irányítjuk a figyelmünket, amely akkor is fontos lesz, ha véget ér a járványhelyzet: ezek a gyerekek, ha nem foglalkozunk velük, teljesen a társadalom periferiájára kerülnek. Ezen a gondolati vonalon indult el a Kapaszkodó 2.0 program koncepciója.

L.L.: A program célja, hogy hatékony segítséget nyújtson a felzárkózáshoz azoknak a gyerekeknek, akik a digitális tanrend időszakában, alapkészségek és eszközök hiányában további lemaradásokat halmoztak fel a rendkívüli helyzetben. A programemlék három, egymásra épülő és egymást kiegészítő részből áll.

A felzárkóztató program júliusban indul négy helyszínen zajló táborokkal, ahol a gyerekeknek 10-15 fős csoportokban pedagógusok tanítják a digitális eszközök használatát, valamint segítik őket a veszélyhelyzet alatt kimaradt tananyag pótlásában.





LEHEL LÁSZLÓ



JAMNICZKY ZSOLT

A gyerekeket a táborok után tanulóműhelyek várják, ahol korrepetálást is kérhetnek, és szakemberek segítik őket abban, hogy a meglévő digitális eszközöket használva oldják meg iskolai feladataikat. A szorgalmasan tanuló gyerekek a programok során tallérokat gyűjthetnek, amelyeket később egyebek mellett tanszerekre, sporteszközökre, okostelefonra válthatnak be.

– Ha jól tudom, az E.ON önkéntesei ebben a programban is fontos szerepet vállalnak.

J.Zs: Valóban, az E.ON nem csupán pénzbeli támogatást nyújt a komplex, több hónapos programsorozathoz, hanem aktívan, önkénteseink bevonásával is szeretnénk segítséget nyújtani. Így a felzárkóztató táborokba 1-1 napra becsempésszük a népszerű EnergiaKaland programunkat, amelynek segítségével kollégáim játékos formában mutatják be a gyerekeknek az energia és az energiaszolgáltatás sokszínű világát. De a táborban tanulóknak lehetőségük lesz például beülni egy félbevágott elektromos autóba is, és így megismerni annak működését, illetve kipróbálhatják majd kosaras autóinkat is.

A gyerekek praktikus tanácsokat kapnak, megtudják, mit érdekes tanulniuk, ha a jövőben ilyen területen szeretnének elhelyezkedni – például miként válhat belőlük vilánszerelő, ami hosszú távon is érdekes, stabil szakma lehet számukra.

L.L: A kistérségekben sok gyerek úgy nő fel, hogy nincs jövőképe, nem látja, milyen szakmai lehetőségek léteznek. Az élménynapokon azt mutatjuk meg nekik, hogy vannak kitörési pontok és bizonyos ismeretek elsajátításával ezernyi lehetőség tárul fel előttük. Ezért szeretnénk majd a kistérségekben is további élménynapokat szervezni.

– Miért pont 600 gyereknek biztosítják ezt a lehetőséget?

J.Zs: Ez a program rendkívül erőforrásigényes, sok munka és idő kell hozzá. Biztosan sokkal több rászoruló lenne, de semmiképpen sem szerettünk volna közepes méretű megoldásokat elfogadni. A célunk, hogy a kiválasztott 600 gyerek valós segítséget kapjon, és túlnyomó többségük olyan kapaszkodót találjon, amellyel már önállóan is boldogul az életben. ♦





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

- ◆ Nem a nyomdagépünk romlott el. A fotón L-glutamin és Béta-alanin aminosavakat láthatunk etanolban kikristályosodva, 50-szeres nagyításban. Ezek a fehérjealkotók egyébként a manapság igen népszerű teljesítményfokozó és étrend-kiegészítő porok fontos összetevői. Justin Zoll (USA) fényképét a mikroszkopikus fotográfia Oscar-díjának tekinthető Olympus Image of the Year Award 2019-es pályázatán díjazták, a kiíró honlapján (olympus-life-science.com) páratlan felvételeket nézhetünk az emberi szemnek **láthatatlan világ**ról. ◆



”Nincs olyan, AMIT NE SZERETNÉK BENNE

Amikor a meddőség nem eltávolít,
hanem közelebb hoz

Még csak nyolcadik éve házasok, az első hat év a közös gyermekért való küzdelemmel telt, ennek legutolsó fázisát pedig – egyedülálló módon – folyamatában, kamerák előtt osztották meg velünk. Bár a vágyott baba nem érkezett meg, **Pataki Zita** és férje, **Szárnyas Attila** élete mégis fenekestül felfordult, a jó értelemben. A kapcsolatuk még jobban megerősödött, új védőhálójuk alakult, az emberek szeretete megerősítette őket. Mindebből pedig megszülethetett a Rékaprogram, amely nemcsak a meddőnek nyilvánított pároknak szeretne segíteni, hanem azokat is előregondolkodásra buzdítja, akiknél még nem jött el a gyermekvállalás ideje. A tavaly adventkor indított, 27 részes ismeretterjesztő vlogsorozatuk nemrégiben ért véget, Zita és Attila pedig ebből sem „spórolta ki” önmagát.

- ◆ – Nyolc évvel ezelőtt éppen Szent Iván éjjelén találkoztatok először, pontosan fél évvel később, a téli napfordulón pedig már házassággal is megpecsételtétek a kapcsolatotokat, méghozzá egy hármaskövön. Mi tette ilyen hamar egyértelművé az összetartozásotokat?

Zita: Egy közös ismerősünk gondolta úgy, hogy összeillenénk, Attilának csak annyit mondott, hogy egy ismert emberről van szó. Nem tudott rólam semmit, az első éjszakát mégis átbeszélgettük, ahogy a másodikat is. Nagyon tetszett, hogy egy férfi ennyire őszintén és nyíltan kommunikál, hogy egy már teljesen letisztult embert látok. Az is fontos, hogy mindketten hasonló háttérű, vidéki nagycsaládból jövünk. Hat nappal a megismerkedésünk után megírtam az anyukámnak és a testvéreimnek, hogy találok a férjemmel. Ez a levél kinyomtatva, kinagyítva, bekeretezve ma a közös otthonunk falát díszíti.



Attila: 37-38 évesek voltunk már ekkor, én túl egy váláson, és további csalódásokon, egyikünk sem szeretne volna húzni feleslegesen a másik idejét. Mindketten készen álltunk, feldolgoztuk már a múlt sérelmeit, felszabadultan tudtunk kapcsolódni a másikhoz. Sokan furcsán néznek ránk, ha ezt említjük, de egy 300 kérdésből álló listán mentünk végig az első találkozásaink alkalmával. És gyakorlatilag mindennel kapcsolatban hasonló véleményen voltunk.

Zita: Atti kicsit visszahúzódóbb alkat, mint én, biztattam a megnyílásra: úgy tudom megismerni, abba tudok bele-szeretni, amit elmond magáról. Ekkor ő az El Caminóra készült, ahova szeptemberben el is indult. Hajnalban, a reptéren kérte meg a kezem. Az utolsó néhány napra aztán én is csatlakoztam. Decemberi esküvőnk pedig karácsonyi ajándék volt Atti szüleinek: mindhárom gyermekük egy napon mondta ki a boldogító igent.

”

Van nálunk egy szabály:

mindkettőnknek vétőjoga van, ha valami nem tetszik, elég csak kimondani, nem kell meggyőzni a másikat.

– **Attila, téged mi ragadott meg Zitában, és mi az, amit a leginkább szeretsz benne ma?**

Attila: A kérdés talán inkább úgy releváns: mi az, amit nem szeretek benne? Zita időről időre viccesen „megnyitja a teret”, hogy mondjam el bátran. És nincs ilyen. Minden megvan benne, ami egy emberben szerethető lehet, de legelőször talán a derűje és a magabiztossága tűnt fel. Otthonosan éreztem és érzem magam mellette. Először egyébként furcsa is volt az a szabadság, amit kapok tőle, például, hogy egyáltalán nem probléma számára, ha elmegyek sörözni a barátaimmal, sőt, addig maradhatok, ameddig szeretnék. Ezt korábban nem tapasztaltam.

Zita: A bizalom, a másik elfogadása alapvető nálunk. Sok kritika éri mostanában Attit a hosszabb haja, a szakálla miatt, de neki így tetszik, fel sem merült, hogy ebben korlátozzam. Én mindenhogyan szeretem. Arra is biztatom, hogy töltsön időt nélkülem is az édesanyjával, hívja fel őt, vigyen neki virágot. A férfiak erre maguktól nem mindig gondolnak. Ugyanígy én „ültettem le” őt, amikor Dóri, a lánya már 16 éves volt: beszéljen vele. Talán most már nem szeretné minden második hétvégéjén nálunk tölteni, inkább több időt szánna a kortársaira. Jöjjön akkor, amikor neki jó: a mi ajtónk mindig nyitva áll előtte, hétköznap is. Így is lett, azóta is nagyon jó a kapcsolatunk vele.



– **Hamar megtaláltátok, pontosabban felépítettétek a közös otthonotokat.**

Zita: Igen, gyermekkori vágyam volt, hogy egy vidéki gerendaházban éljek. Atti teljesen rám bízta, hogy ez hol valósuljon meg. Székesfehérváron, albérletben laktunk, onnan vonatoztam Budapestre, a munkába. Egy nap aztán autóval elindultam, hogy útközben megkeresem azt a falut, ahol építkezhetnénk. Atti úgy engedett el, Kisfaludnál térjek balra, utána csak egyenesen! Pákozdot nem éreztem a szívemhez közel állónak, aztán egy jobb kanyar után megtörtént a csoda. Megláttam egy dimbes-dombos falucskát, Sukorót, előttem a két templommal, jobbra a Velencei-tóval. Megkönnyeztem, tudtam, hogy hazaértem.

Attila: Azt szokták mondani, a közös építkezés rossz hatással van a házasságra, nálunk ennek az ellenkezője történt. Kifejezetten élveztük a házunk, majd a kertünk építését; amit lehetett, magunk végeztük el. Van nálunk egy szabály: mindkettőnknek vétőjoga van, ha valami nem tetszik, elég csak kimondani, nem kell meggyőzni a másikat. Jóval fontosabb, hogy mindketten otthon érezzük magunkat, így mindig a közös nevezőt keressük, nem vitatkozunk. Egyedül a küszöbök kapcsán nem tudtunk eddig megegyezni, így a mai napig nincsenek küszöbeink.

Zita: A házépítéshez kapcsolódik, hogy Atti új mesterséget tanult: tavaly szeptembertől hivatalosan is asztalos – a vizsgaremekét, egy ládát nekem készíttette.

Attila: Informatikus szakemberként, illetve vezetőként dolgoztam hosszú ideig, váltani szerettem volna. Ma már itthon teljesítem az asztalosmegrendeléseket.

Zita: Én pedig büszke feleség vagyok! Jó látni, ahogy szárnyal Atti alkotó énjén.

– A kertépítéseteket dokumentáltátok is, a videók megjegyzéseiben számtalanszor említik, hogy olyanok vagytok, mint a gyerekek. Bóknak veszitek?

Zita: Abszolút! Atti virágot tűz a hajamba, örülünk az első hónapnak, a közös reggeli túráinknak, rengeteget nevetünk. A humor minket sok nehézségen átsegített, és a mindennapjainkat is megédesíti. Rengeteget játszunk, olyan jó, hogy Atti mindenben benne van, kipróbálhatom például vele azokat a gyakorlatokat, amiket a kommunikációs tréningjeimen másokkal is csinállok. *Felhőtlen PÁRbeszéd* címmel ketten egy országjáró előadást is terveztünk tavaszra, hogy segítsük a párok közötti kapcsolódást, de a járvány miatt ezt őszre halasztottuk. A gyermekünknek kialakított szobát egyébként – és így is zárul az *Utolsó lombik* –, játszószobává neveztük át. Ez a barátainkkal, családtagjainkkal való önfeledt együttlét tere, ahol mindenki kicsit újra gyerek lehet.

– Mit adott a kapcsolatotokhoz a gyermekért folytatott hatéves küzdelem, amibe egészen friss párként vágatok bele? Egymásban még inkább megerősödve jöttetek ki belőle?

Zita: Igen, én például egészen biztosan állítom, hogy sosem hagynám el Attilát.

Attila: Azt mondtam Zitának, addig megyünk, amíg ő szeretné, az ő testét érintik a beavatkozások. A férfinak ebből a szempontból nincs sok szerepe. Az övé viszont a lelki teher nagyobb része, neki kell erősebbnek lennie, hiszen támogatnia kell a párját, és elfogadni a hormonális változások hatásait is a viselkedésében.

Zita: Nagy szerencsénk, hogy új célt tudtunk találni, át tudtuk transzformálni azt az energiát, amit a gyermekért folytatott küzdelemben helyeztünk, abba, hogy a megélt tapasztalatainkkal másoknak segítsünk. Így jött létre tavaly júliusban a Réka – A Tudatos Termékenységet Alapítvány.

Attila: Rengeteg értékes kapcsolatot, új védőhálót is adott az elmúlt időszak. Ha ma lenne az esküvőnk, már egészen más embereket hívnánk meg rá, nagyrészt kicserélődött a baráti körünk. Az *Utolsó lombikból* ismert kezelőorvosunk, *dr. Fülöp István* például jó barátunk lett, az alapítványunkban is együtt dolgozunk.

– Első munkátok, amely már az alapítvány megbízásából készült, a *Meddőnek nyilvánítva* című, a kérdést hihetetlenül komplexen körüljáró, sőt, azon túlmutató ismeretterjesztő vlogsorozat. Egyértelmű volt, hogy mindketten teljesen beleteszitek magatokat, személyes véleményeket, akár a fájdalmaitokat is megosztjátok, továbbra is beengedtek az életetek színtereibe, és nem maradtok „csak” riporter szerepben?

Attila: Igen. Nem akartunk csak egy szárazabb tényanyagot gyártani, szerettük volna élővé, érdekessé tenni a bemutatott témákat. Ahogyan az *Utolsó lombik* esetében, itt sem volt kérdés a személyesség.

Zita: Természetesen nem szeretnénk senkit sem befolyásolni, elsődleges célunk a tájékoztatás. Nehéz dolgunk van, mert nem divatról beszélünk, hanem olyan lényegi döntésekről, mint például az örökbefogadás vagy a nevelőszülővé válás. Sok benyomás ért minket a forgatás alatt is, még mindig rengeteget tanulunk, formálódunk. Így bár az értékrendünk stabil, az érzéseink, véleményünk változtatását mi is fenntartjuk.

– Az összes videótokat áthatja az egymás iránti figyelemesség, a szeretet kifejezése a másik iránt – már ezzel is példát mutattok. Attila a kamera mindkét oldalán feltűnik. Hogyan néz ki köztetek a munkamegosztás, jelent-e feszültségforrást is a közös misszió?

Zita: Atti emiatt tanulta ki a technikai háttérmunkát, teljesen egyedül, nagyon büszke vagyok rá. A kertszépítést bemutató sorozat azért is készült, hogy gyakorolhasson. Ő felel a képért, a hangért, a *Meddőnek nyilvánítva* első részeit ő is vágta. Az én feladatomban pedig a tartalom, illetve van egy szerkesztő kollégánk is. Nem működhetne egymás nélkül a munkánk. Néha adódik abból konfliktus, hogy Atti otthon felejtett valamilyen eszközt, vagy nem vett fel egy vágóképet, vagy most a kertben nem dokumentál valamit, ami érdekes lehet másoknak is.

Attila: Igen, ez nekem nem automatikus. Korábban úgy vágtam, hogy Zita ott ült mellettem, megbeszéltünk valamit, aztán én munkához is láttam. Viszont ekkor is folyamatosan kérdezgetett, beszélt hozzám, szeretne volna tudni, mi történik.

Zita: Ez feszültséghez vezetett. Mikor már többször fordult el, megkerestük rá a megoldást. Elmondta, hogy miközben ő vág, nem tud másra figyelni, kérte, addig foglaljam el magam. Mindig ehhez tartjuk magunkat: nem engedünk elharapódzni egy konfliktust, hanem amilyen hamar lehet, megbeszéljük, hiszen ha valami visszatérően feszültséget okoz köztünk, arról beszélni kell. ♦



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

Vissza a régi kerékvágásba?

A bezártság és online munkavégzés idején talán azt gondoltuk, ha ennek vége, minden visszazökken majd a megszokott kerékvágásba. Gyerekeink alig várják a találkozást egymással, és olyan gyorsan felejtik el a karantén miatti elszigeteltséget, amelyen sebesen elszalad az idei nyár. Vajon szükséges beszélni velük az új óvodai és iskolai évről? És arról, mi történt velünk 2020 tavaszán?

- ◆ Meglepődtem azon a különös feszültségen, amit a több mint két hónapnyi kényszerszűnet utáni első munkaértekezleten tapasztaltam. Míg otthon csücsültem, túlradó nosztalgiaival gondoltam rég nem látott rokonaimra, barátaimra, kollégáimra, s már-már könnyes összeborulásokat vizionáltam az újralálkozás pillanataira, aztán mégsem így lett. Miért is?

INGERMEGVONÁS ÉS INGERDÖMPING

A home office idején egyfajta mesterséges ingermegvonást éltünk át. Jóval kevesebb fizikai (fény, hang, szag vagy taktilis) inger ért bennünket, ahogyan a társas kapcsolataink is visszafejlődtek. Egész szervezetünk – beleértve érzékszerveinket, idegrendszerünket – hozzászokott az alacsonyabb ingerszinthez. Amikor hetente egy alkalommal átautóztam a közeli városban lévő munkahelyemre, csak ámultam, milyen kevesen járnak az utakon, néptelenek a terek és parkok. Néhány héttel később a hirtelen utcára ömlő tömeg kápráztatott el. Észrevettem, mennyivel kevésbé tudok odafigyelni a vezetésre, és tudatosan kellett törekednem az óvatosságra a szokatlanul nagy forgalomban.

INTROVERTÁLT VAGY EXTROVERTÁLT

Különbözünk egymástól abban, mekkora számunkra az optimális ingerszint. Egy csendes, visszahúzódo gyermek az otthoni tanulás idején egészen kivirulhatott, mivel nem telítődött túl a többiek által keltett zajokkal és látvánnyal. Mindeközben aktív, kifelé forduló társa éppen ellenkezőleg, motiválatlanná válhatott, ami talán a tanulmányi eredményét sem befolyásolta jó irányba. A karantén időszakhoz az introvertált gyerekek valószínűleg ügyesen alkalmazkodtak: végigolvasták a könyvtár ifjúsági irodalmát, zenéltek, alkottak. Ugyanakkor a világra nyitott extrovertáltak számára drasztikus mértékben csökkent a normális éberségi állapotukat biztosító stimulusforrás, ami unalomhoz, közönyhöz vagy ideges ingerkereséshez vezethetett. Mivel segíthetjük a visszafogott, esetleg szorongóbb tanulókat, és hogyan érdemes felhasználni az újdonságokra kiéhezett nebulók kapacitását?

RÉGI RUTIN, ÚJ SZOKÁSOK

Az iskolai termék, felszerelés, nem is beszélve a társak és pedagógusok jelenlétéről, előhívják a korábban elsajátított viselkedésmintákat. Sajnos azonban a mindennapi stimulációktól elszokott idegrendszer nem tud azonnal alkalmazkodni. Átmenetileg megváltozhat a gyerekek észlelése és figyelme. Kifinomultabban működhetnek az érzékszerveik, és olyan hangok vagy látványok is elvonhatják a figyelmüket, amelyek korábban képesek voltak kiszűrni, esetleg nem tudják megfelelően elkülöníteni a háttérzajtól az emberi beszédet, ami átmeneti beszédészlelési vagy beszédértési zavarhoz vezethet. A váratlan, erős ingerlés fáradékonyságot, kimerültséget és ingerültséget eredményezhet. Így, ha egy korábban illedelmes gyermek nem köszön, a kiváló szavaló leblokkol az évnyitó ünnepségen vagy a gyermekünk fejét leüvölti a barátja, akkor ezt néhány hétig írjuk bátran a kezdeti nehézségek számlájára.

A gyerekeim közül ketten be is jelentették, hogy szeretnék magántanulói státuszt.

Azt hittem, amint lehetőségem nyílik rá, azonnal kukába dobom az összes maszkot és fertőtlenítőszt, de mostanra rutinnommá vált a 8 lépéses kézmosás, továbbá az asztal, a székkarfák és a kilincsek fertőtlenítése minden általam vizsgált gyermek után, a beépült higiénés szokásaim alapján pszichológiai szakértés helyett akár operálhatnék is. Szinte megkedveltem a fertőtlenítő illatát. A járvány bő három hónapja kétségtelenül megváltoztatott bennünket, ahogy gyermekeinket is. Az anyémek közül ketten rögtön bejelentették, hogy szeretnék magántanulói státuszt.

TERVEZZÜNK A SERDÜLŐKKEL!

Az összes javaslat ellenére pizsamában átveszelt karantén, majd ebben a szellemben végiglustálkodott nyár után nem árt, ha időben tervet készítünk serdülőink viszszaoktatására a civilizált életbe. Kezdetnek beszéljünk velük legalább két héttel az iskolakezdés előtt a napi-
rend bevezetéséről. Kérjük aktív részvételüket: állítsák össze a saját verziójukat a nyár utolsó napjaira, amelyet kisebb-nagyobb módosításokkal közösen fogadhatunk el. Fontos paramétere legyen a lefekvés és felkelési idő közelítése az iskolai időszakban jellemzőhöz, valamint a képernyőhasználat korlátozása, ha eddig nem tettük meg. Kisiskolásoknál nem árt a délelőttökből játékos feladatvégzéseket iktatni, és egy-egy délutánra áthívni az osztálytársakat játszani. Ovisoknál fontos az étkezések és a délutáni alvás idejének az intézményi keretek között megszokott rendhez igazítása, és jó, ha a kicsik felveszik a tevékenységek ott jellemző ritmusát.

SZABAD HIBÁZNI!

Legyünk türelmesek gyerekeinkkel és saját magunkkal is! Szabad hibázni, hiszen még sosem történt velünk hasonló, nincsenek bejáratott rutinaink. Az új iskolaévben a keretek következetes betartása mellett egy-két hónapig engedékenyebbek lehetünk, ha gyermekeink nem hozzák a tőlük megszokott eredményeket,



fáradékonyabbak, szorongóbbak vagy éppen a szokásosnál is jobban pörögnek. Hagyjuk őket többet pihenni, engedjünk el néhány különórát, fokozatosan emeljük a terhelést. A gyerekek energiáit segítsünk levezetni sportlással, kirándulással, társas programok szervezésével.

A pedagógusok előtt fontos kihívás áll: újraépíteni a közösséget az osztályban, iskolában. Érdemes lehetőségként tekinteni erre a nemes feladatra, hiszen nemcsak a jó és hasznos kapcsolatok szakadtak meg, de a romboló csoportdinamika is leépült az elmúlt csaknem fél évben. Így odafigyeléssel, felkészüléssel, az együttműködés és a csapatmunka hangsúlyozásával egymás tiszteletén és elfogadásán alapuló közösségeket alapíthatnak. ♦

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ AUGUSZTUSI JELÖLTJEI



PÓR ATTILA
Hétköznapi Herkulesek
Nők Lapja

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



POLYÁK HAJNALKA
**Megtalálni a jót minden
élethelyzetben**
Magyar Szó

A Külhoni Média a Csaláért-díj
fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a mediaacsaladert.hu-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.



A BÖLCSŐDEI FÉRŐHELYEKNEK ÖRÜLNEK A LEGJOBBAN A SZÜLŐK

Egy évvel ezelőtt, július 1-jén indult a Családvédelmi Akcióterv, amely már 200 ezer családnak nyújtott támogatást. A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) nemrégén végzett felmérése bemutatja, hogyan segítették az emberek életét a támogatások, és vizsgálja, hogy a közvélekedés szerint azok képesek-e megállítani a népességfogyást.

◆ Az ezer, gyermekvállalási korban lévő válaszadó megkérdezésével készített közvélemény-kutatás eredményei azt mutatják, hogy az utóbbi év hét új családtámogatási lépése töretlenül népszerű a magyarok körében: a válaszadók nagy része (84,6%) egyetért az intézkedésekkel, közel háromnegyede pedig elégedett azokkal. A legtöbben a bölcsődei férőhelyek bővítését tartják a leghasznosabbnak. Ezt követi a babaváró támogatás, a CSOK és a négygyermekes anyák szja-mentessége. A KINCS tavalyi felmérése óta a nagycsaládosok autóvásárlási támogatása és a nagyszülői gyed előnyeit is egyre többen fedezik fel.

JÓL JÖN AZ ÉPÍTKEZÉSHEZ

A program főképp anyagi segítséget jelent a megkérdezettek szerint, amelynek köszönhetően nagyobb jólétben tudják felnevelni gyermekeiket. Andrea és férje meglévő gyermekük után vették igénybe a CSOK-ot, valamint a városuk által biztosított lakásvásárlási támogatást, és most vettek házat. „A támogatások révén több pénzünk maradt a felújításra és magunkra is. Elindítottunk egy vállalkozást, és a lehetőségeinkhez képest próbálunk félretenni belőle a kicsinek is” – meséli. Böbe és párja szintén a CSOK-ra és a babaváró

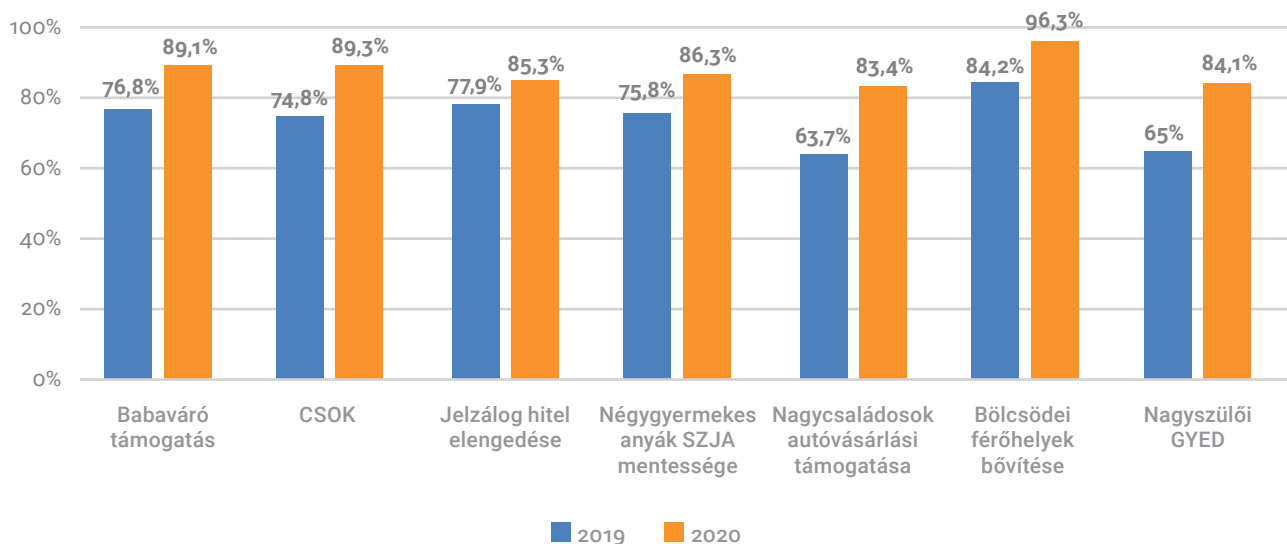
támogatásra jelentkeztek. Mivel két gyermeket szeretnének, a második baba érkezése után a visszafizetendő összeg 30%-át elengedik, ezt Andreáékhoz hasonlóan ők is otthonuk csinosítására fordítják. „Nemrég építkeztünk, és még bőven van teendő a ház körül, így jól fog jönni a pénz, amit a kerítésre és a melléképületekre fogunk költeni.”

NEM KELL AGGÓDNI A BÖLCSI MIATT

A KINCS felmérésének eredményeiből az derül ki, hogy a válaszadók gondolkodását is befolyásolta az akcióterv: a megkérdezettek közel 40 százaléka magabiztosabbá vált. Böbe azt mondja, az önbecsülésüket nem a pénz határozza meg, viszont kevesebbet aggódnak az anyagiak miatt, mert szükség esetén van mihez nyúlniuk. A bölcsődei férőhely-növekedés népszerűségének ugyancsak nem anyagi okai vannak. Anasztázia csak nemrég adott életet második gyermekének, de már most látja a kezdeményezés pozitívumát. „A kislányomnál, aki 2015-ben jött világra, szinte már a születésekor jelezniünk kellett, hogy mikortól szeretnénk bölcsődébe adni, most viszont nem kell amiatt aggódnunk, hogy fel tudják-e venni az óccsét” – osztja meg tapasztalatait.



A CSALÁDVÉDELMI AKCIÓTERV INTÉZKEDÉSEIVEL EGYETÉRTŐK ARÁNYA (2019-2020)



HÁNY GYERMEK AZ IDEÁLIS?

A KINCS arra is rákérdezett, segíthet-e a népességfogyás megállításában az akcióterv. A válaszadók közel háromnegyede úgy véli, az intézkedések javítják Magyarország népesedési helyzetét – ez 7 százalékos emelkedés a tavalyi felmérés eredményéhez képest. A megkérdezettek majdnem 20 százaléka valószínűleg nem vállalt volna (újabb) gyermeket a támogatások nélkül.

A felmérésben részt vevők fele szerint a gyermekek ideális száma kettő, valamivel kevesebben (41,7%) pedig a háromgyermekes családmódot preferálják. Az egygyermekességet mindössze 1,5% választotta követendőnek, ami kevesebb, mint a 2019-es évben. A megkérdezettek 49%-a két gyermeket tervez, közel 15%-a egyet, további 37% pedig nagycsaládot. Saját kis közvéleménykutatásom némileg eltérő eredményt mutat: az általam kérdezett kilenc szülőből ötön három gyerekkel képzelik el a jövőjüket, négyen pedig kettővel. Az ő döntésüket nem befolyásolta az akcióterv. „Sok tényezőtől függ, mennyi a megfelelő gyerekszám, mint a lakás mérete vagy a szülők keresete.

Van, ahol az egy gyereket is soknak tartom, máshol simán belefér négy is. A mi családunk egy testvérpárral vált teljessé” – mondja Lilla. A KINCS adatai szerint minél több gyermeke van valakinek, annál magasabbnak mondja az ideális gyermekszámot. Ezenkívül az otthonról hozott minta is meghatározó lehet a párok számára, mint a két fiút nevelő Fanni és férje esetében: „Szeretnék még egy gyereket, de nem a támogatások motiválnak. Mindig is nagycsaládra vágytam, magam is nagycsaládban nőttem fel.”

A gyermekek számát a (leendő) szülők kora is befolyásolja: a gyerekvállalás valószínűsége az életkor előrehaladtával érthető módon csökken. „Szerintem a gyerekek ideális száma kettő, ám a párom már elmúlt 45, így csak egy babát vállalunk” – árulta el Andrea. A családtámogatási intézkedések ettől függetlenül az idősebb korosztály számára is előnyökkel járnak: míg a babaváró támogatás a legfiatalabbak körében vezet (az elmúlt évben a 18 és 29 éves megkérdezettek 16%-a vette igénybe), addig a legtöbb harmincas és negyvenes életére a CSOK és a bölcsődei férőhelyek bővítése gyakorolt kedvező hatást. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA KEZDŐDIK!

PÁRBAJ

Észre sem vettem volna a csávót, ha nem jön nekem, magyaráztam a feleségemnek. És ha az ütközés után legalább annyit mond, hogy „Bocs!”, akkor sem lett volna semmi az egészből. De az a beképzelt állat halkan, egy apró köhingtés után csak annyit tudott kibökní, hogy „Anyád!”, és ment tovább. Rádásul a fiunk szemtanúja volt az egésznek, úgyhogy muszáj volt párbajra hívnom a főszeret. Nehogy már azt higgye a gyerek, hogy az apja egy töketlen alak!

◆ A feleségem persze ebben csak a férfiak közt oly gyakori, felesleges rivalizálást látta. Mért nem tudom elengedni, annyira értelmetlen az egész. Hiába magyaráztam neki, hogy azért ilyen a világ, mert a legtöbben szemet hunynak az ilyenek előtt. Éreztetni kell velük, hogy eddig, és ne tovább, különben a mi környékünket is terrorizálni fogják. Ma még a játszótéren dodzsemezik nekem a babakocsival büntetlenül, holnap meg leüt valakit az utcán, mert úgy érzi, megteheti.

Ott helyben kihívtam, meg is állapodtunk, hogy másnap délután kettőkor ugyanott találkozunk. Az ebéd után álmok a gyerekek, és a nap is kedvező szögben süt a játszótérré. A szabályoknál a nemzetközi szövetség irányelveit vettük alapul, vagyis a verseny az első sírásig tart, segédeszközök használata pedig nem engedélyezett. A tét megállapítása is könnyebb volt a vártnál: amikor a segédem visszatért a hivatalos kihívás kézbesítése után, elmesélte, hogy mindkét család a közeli óvoda utolsó megmaradt férőhelyére pályázik. Szerződésben rögzítettük, hogy a vesztes visszavonja a jelentkezését.

A párbaj napjára szabadságot vettem ki. Kiadós alvás, fehérjében gazdag reggeli, majd a versenyig a kocsi bütykölése. A feleségem egész délelőtt a gyereket fárasztotta, ilyen mese, olyan torna, amolyan mondóka, de még mielőtt túlpörgött volna, profihoz méltón, egy kiadós szoptatással órákra kiütötte a kicsit. Az időzítés tökéletesen sikerült, teljesen öntudatlan állapotban volt, amikor a babakocsiba tettük a rajtvonalnál.

Népszerű voltam a környéken, kijöttek vagy ötvenen szurkolni nekem. Sokat segített, hogy amikor elhaladtam a táborom előtt, síri csendben voltak, viszont amikor ellenfelem közelített feléjük, őrlő üvöltésben törtek ki.

Bár a szabályok értelmében az egész játszótéren szabadon lehetett mozogni, riválisom felhasználható területe a szurkolóim miatt negyedére csökkent. Viszont az előnyére szolgált, hogy ahova beragadt, az volt a legöröngyösebb rész, ott ringatta a kocsi leginkább álomba a gyereket. Be is fészkelte magát arra a pár négyzetméterre, és ha közelítettem, ütközéssel fenyegetett.

Három órája tartott már a küzdelem, amikor szíre-názásra lettünk figyelmesek. A szurkolói tábor nyomban szétszéledt, ami érthető, hisz senki nem akarta, hogy listázzák, mint illegális versenyeket látogató személyt. A gyerekek egyszerre sírtak fel, még győztest sem lehetett hirdetni. Mindkét anya kikapta gyerekét a babakocsiból, és se szó, se beszéd, hazarohant.

Csak én és ellenfelem álltunk egymás mellett a homokozónál, várva, hogy a védőnői hálózat letartóztasson minket. A versenyszerű általás ugyanis illegális lett nem sokkal azután, hogy egy apa altatót adott a gyerekének az országos döntő megnyerésének érdekében.

Mint később kiderült, vaklárma volt az egész, csak egy mentőautó használta a mellékutcánkat kerülőútnak.

Ellenfelemre néztem. Öltönyös, kopaszodó, sápadt arcú hivatalnok, mintha a motort lopták volna ki az autójából, úgy bámulta az üres babakocsit. A hordozórész aljából előbányásztam két sört, az egyiket odanyújtottam neki. Kibontottuk, szóltanul összeütöttük a fémdobozokat. A negyedik vagy az ötödik korty után rám nézett.

– Figyelj, bocs, hogy tegnap neked mentem!

– Semmi gáz, van ilyen.

– Az óvodai férőhellyel mi legyen?

– Ismerem a vezetőnőt. Megpróbálom elintézni, hogy mindkettőt felvegyék. ◆

♥ A család második otthona*

VISSZA AZ ÉLMÉNYEKHEZ!

4 fal helyett a 10 hektár szabadsága.



Kolping Hotel



Foglalás


**KOLPING
HOTEL**

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

PÁLYAKARBANTARTÁS

A kert hátsó részén van egy nagyjából téglalap alakú, talán száz négyzetméteres terület, amire én szívem szerint gyümölcsfákat vagy évente megújulóan zöldségeket ültettem volna, ám nagyon gyorsan kiderült, hogy csak futballpálya lehet belőle. Ezért inkább kis focikapuk kerültek a két végére, és maradt a gyeper. Néha átalakul olimpiai stadionná különféle sportágakkal a kosárlabdától a magasugrásig, újabban exatlon pálya műanyag székekből kirakott akadályokkal, kifeszített madzagokkal, fatuskókkal, trambulinnal, eltérő méretű golyókkal, építőkockákkal és sok egyébvel, amiket fűnyíráskor el kell pakolnom, hogy a gyerekeknek a megfelelő felületet biztosíthassam.

◆ A fűnyírás ideális tevékenység: monoton, nem köti le az agysejteket, remekül lehet közben mindenfélén tőprengeni. Ezt a cikket is az alatt találtam ki, míg a körtefától a kerítésig végigtoltam az elektromos szerentyűt. Szerencse, hogy nem kaszálnom kell, mert akkor focizás helyett maradna a srácoknak a dzsungelharc az embermagasságú növényzetben...

Persze, nyírhatnák a gyerekek is, a jó pedagógus sosem az, aki maga végzi el a munkát, hanem aki eléri, hogy a tanítványai megtegyék. Én legfeljebb azzal kísérleteztem az ügy érdekében, hogy időnként viccesen mondogattam (lehet, hogy én nem is szántam viccnek, de mindenki így fogadta): akinek három fia van, annak már egyebet sem kell tennie, mint pipázni az ámbituson. Talán azért is nem volt foganatja, mert egyáltalán nem dohányszom, és fogalmunk sincs róla, mi az az ámbitus.

Az igazi okot azonban most elárulom: ha már fűvet sem nyírnék, végképp nem tudom, mivel alapoznál meg létjogosultságomat. (Legfeljebb a reggeli kávé elkészítése maradna, de néha az a gyanúm, hogy a feleségem is képes lenne vízzel és őrleményel megtölteni, majd bekapcsolni a gépet. Erre egyelőre nem hagyok neki esélyt.) Különösen azóta érzem

veszélyben a státuszomat, amióta a legkisebb csemeténk is óvodába, majd iskolába ment, és a feleségemnek is lett munkahelye. Mindaddig hivatkozhattam a kereső ember kiváltságaira, így viszont ez az utolsó identitásom is elveszett. Ráadásul a saját kenyérkereső foglalatosságomat sem tudom túlmisztifikálni, mert ugyanabban az iskolában dolgozunk.

Kicsúszván lábam alól a talaj, azzal próbáltam vigasztalni magam, hogy el kell fogadnom a sorsnak azt a ritka szerencséjét, hogy nem nőnek születtem, akit rengeteg feladattal árasztott el a természet. Életem párja ezt a menekülő útvonalat is elvágta azzal, hogy szerinte akkor a férjem tűnne szorgalmasnak, és kár a lustaságot nem sajátosságokkal magyarázni. Válaszul felvilágosítottam, hogy azért ilyen szembeűnő az én semmittevésem, mert ő annyit gürizik, és az ő hibája, hogy lelkifurdalásom van, miközben nézem, amint vasal.

Ezért nem adnám ki a kezemből a fűnyíró végét, de ha esetleg mégis átvinnék tőlem a fiúk, akkor már csak a cikkírás maradna. Ámbár lehet, hogy legközelebb azt is átpasszolom az asszonynak, akkor talán egy kicsivel több életerőt sugározna a jegyzet.

Mert a nők valahogy optimistábbak. ◆

Iskolakezdés együtt!

Töltsük meg együtt
2000 rászoruló
gyermek
iskolatáskáját!



Segíts Te is!

- Átutalással: **11705008-20464565**
- Honlapunkon bankkártyával
www.iskolakezdesegyutt.hu





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

Weöres Sándor
DÉLI FELHŐK

Domb tövéen, hol nyúl szalad,
S lyukat ás a róka:
Nyári fényben, napsütésben
Felhőt les Katóka.

Zöld fűszál az ajka közt,
Tenyerén az álla...
A vándorló felhő-népet
Álmosan csodálja.

Elől úszik Mog király,
Kétágú az orra,
Feje fölött koronája,
Mint a habos torta.

Fut mögötte a bolond
Szélesen nevetve,
Nagy púpjából szürke kígyó
Nyúlik az egekbe.

Törött kordén utazik
Egy kopasztott kánya,
S haját tépve Bogyóvére,
A király leánya.

És utánuk cifra ház
Gördül sok keréken,
Benn a cirkusz hercegnője
Öltözködik éppen.

Száz ruháját, ékszerét
Odaadná szépen,
Csak egy hétig futkoshatna
Lenn a nyári réten.

LE KELL FOGLALNI AZ UNATKOZÓ GYEREKET?

„Anyá, úgy unatkozom!” – nyúglódik gyermekünk, majd panasza megerősítésképpen nyafogni kezd, elkezd bosszantani a testvérét, és közben folyamatosan az idegeinken táncol. Mit él át ilyenkor a gyerek, és mit a szülő? Az unalom csakis rossz lehet, vagy vannak pozitív aspektusai is? Mit tehetünk, ha a gyermekünket hatalmába keríti az unalom?

◆ MI AZ UNALOM?

Az unalom definícióját Mikulas és Vodanovich alkották meg. A kutatópáros szerint az unalom egy átmeneti tudatállapot, aminek három fő komponense van: az alacsony arousal (a szervezet általános izgalmi és éberségi állapota), az elégedetlenség érzése, amely az unalmas szituációnak tulajdonítható (tehát a harmadik a kognitív komponens). Önmagában egyik komponens sem magyarázza az unalom érzését. Amikor a gyermekünk fűszállal az ajka közt a felhőket csodálja, valószínűsíthetően alacsony az arousal szintje, mégsem unatkozik. Ha a merengését valaki durván félbeszakítja, minden bizonnyal elégedetlen lesz, de az unalom továbbra is messziről elkerüli. Nem mindegy az sem, hogy miként értékeli az élményt, hiszen a felhők bámulása csak abban az esetben kellemes tapasztalás, ha éppen nyugalomra vágyik.

A SZÜLŐ REAKCIÓJA

A gyermekek természete alapjáraton kreatív és kíváncsi, talán azért is annyira frusztráló, amikor nem találják fel magukat. Szülőként számtalan érzés kavarghat bennünk, amikor a gyermekünk csak unatkozik és vergődik, ahelyett, hogy felfedezné a világot, szabadjára engedné a képzeletét vagy használná a kreativitását. A gyermekünk unalmával kapcsolatos gondolataink és érzelmeink tudatosítása és kezelése meghatározó szerepet játszik abban, hogy tudunk-e neki segíteni hatékonyan megbirkózni az unalommal.



„Anya, unatkozom!”

Milyen gondolat suhan át az agyunkon, amikor ez a mondat elhangzik? Milyen érzés kapcsolódik ehhez?

– BÜNTUDAT:

„Szörnyű anya vagyok.
Nincs időm a saját
gyerekekre.”

– DÜH:

„Nem hiszem el, hogy
ez a gyerek sosem
találja fel magát.”

– CSALÓDOTTSÁG:

„Annyira vágytam rá, hogy
nyugodtan megihassam
ezt a kávé.”

– TEHETETLENSÉG:

„Sose fogja megtanulni
egyedül lekötni magát.”

– FÉLELEM:

„Mi lesz ezzel a gyerekkel,
ha képtelen egyedül
feltalálni magát, és
csak a kutyával tudja
az ürességet kitölteni?”

– AGGODALOM:

„Olyan szörnyű látni,
hogy mennyire szenved,
valahogy meg kell
mentenem ettől az érzéstől.”

**Fontos, hogy
visszaadjuk
a gyerekeknek
a felelősséget,
hogy konstruktív
megoldásokat
találjanak ki a saját
szórakoztatásukra.**

Bár az érzések lehetnek jogosak, nem szerencsés büntudatból, haragból, csalódottságból, tehetetlenség-érzésből, félelemből vagy aggodalomból kezelni ezeket a helyzeteket. Ha felismerjük a negatív érzéseinket, már egy lépést teszünk afelé, hogy ne reagáljunk indulatosan („Minek vetted meg a babaházat, ha úgysem játszol vele?”), ne mentsük meg büntudatból (például azzal, hogy odaadjuk neki a telefonunkat) vagy ne oktassuk ki, hogy mit is kéne tennie („Annyi legód van, játszhatnál azzal!”). Sokat segíthet, ha egy megértő baráttal megoszthatjuk ezeket az érzéseket, és fontos annak a tisztázása is, hogy kinek a felelőssége a gyerekek szórakoztatása. A történelem során talán még sosem gondoltuk ennyire azt, hogy a felnőtt dolga a gyerek idejét tartalmas programokkal kitölteni. Különórákra, különfoglalkozásokra, játszóházba visszük a gyerekeket. Amikor nem tudunk programmal szolgálni, akkor pedig rendelkezésre állnak a kutyák, hogy kitöltsék az időt. Mindeközben viszont elveszik az a nyugodt, csendes idő, ami csak a gyermeké, amikor az idegrendszer megszerezhetné az átélt élményeket; amit szabadon azzal tölthetne, amivel akar: játékkal, kreatív ötletek megvalósításával, álmodozással, esetleg a plafon bámulásával. Ezáltal stratégiái sem alakulnak ki az üresjáratok kitöltésére. Alison Escalante szerint fontos lépés, hogy visszaadjuk a gyerekeknek a felelősséget, hogy konstruktív megoldásokat találjanak ki a saját szórakoztatásukra.

Ez természetesen nem jelenti azt, hogy magukra hagyjuk őket az unalom érzésével, de ne mi akarjuk megoldani a helyzetet! Ehelyett próbáljuk meg megérteni, hogy mit él át a gyermek, amikor unatkozik, és ezt közvetítjük is a számára („Milyen szörnyű egy ilyen unalmas nap!”). Számtalanszor megtapasztaltam, hogy amikor legugolok a gyermek mellé, megölelem, megpuszilgatom, és megértem, hogy mit érez, akkor átlendül a holtpontra. Fontos, hogy ne árásszuk el jótanácsokkal, hogy mennyi izgalmas dolgot csinálhatna, és ne prédikáljunk („Bezzeg az én időmben, a gyerekeknek nem volt ennyi idejük unatkozni!” vagy „Ha nekem ennyi játékom lett volna!”), csak legyünk mellettük érzelmileg. A megértés és a gyerek érzelmi igényének kielégítése gyakran elegendő ahhoz, hogy újra legyen kedve, energiája lelkesnek és kreatívnak lenni.

NEM DÖL ÖSSZE A VILÁG, HA UNATKOZIK

Az unalom ellen kütyük garmadája áll a rendelkezésünkre, de ezzel sok lehetőségtől is megfosztjuk magunkat. Rengeteg inger bombáz bennünket, amik rövid távon segítenek elterelni a figyelmünket az unalomról, de hosszú távon nem elégítik ki az igényeinket. Ráadásul azt sem támogatják, hogy elkezdjünk a saját belső erőforrásainkra és ötleteinkre támaszkodni.

Pedig szükségünk van üresjáratokra, olyan időszakokra, amikor semmit nem csinálunk, csak úgy vagyunk. Az aktív életet élő embereknek ez furcsa lehet, de talán könnyebben megengedjük magunknak a semmittevést, ha tudjuk: a megoldások gyakran nem az aktív gondolkodás során találunk meg bennünket, hanem akkor, amikor kis időre félretesszük a feladatot és kikapcsolunk. A pszichológia lappangási (inkubációs) fázisnak nevezi, amikor a feladatot félretéve a korábbiakhoz képest teljesen más vágányra terelődnek a gondolataink. Ebben a szakaszban az agyunk rendszerezi az eddigi ismereteinket, és olyan tudattartalmak kapcsolódhatnak össze, amikből „aha-élmények”, vagyis új ötletek és megoldások születnek. Álmodozunk, bambuljunk, szöszmötöljünk nyugodtan! Mutassunk mintát a gyermekeinknek ebben is, hiszen tőlünk lesik el, hogy miként lehet az időt jól kitölteni. Ráadásul a kapcsolatunkat is építi, ha kifekszünk együtt egy plédre a felhőket bámulni, és az égbolton kirajzolódó formáknak értelmet adunk vagy történetet kreálunk hozzájuk.

Amikor a gyermekünk képes önmagát lekötni, új ötleteket kieszelni és valamit létrehozni, az hozzájárul az egészséges személyiségfejlődéséhez, és hihetetlen mértékben erősíti az önbizalmát. Gyermekeim egyik kedves meséjének főhőse Katicalány (David Soman, Jacky Davis: Katicalány),

aki a történet elején azzal szembesül, hogy aznap senki nem ér rá vele foglalkozni, és egyedül kell rájönnie, hogy mivel töltsze az idejét. Kezdetben tanácstalan, sőt dühös is, de aztán nagyszerű, kalandokkal, fantáziával és ötletekkel teli napja lesz. Amikor visszatekint a napra, rendkívül büszke magára, hiszen mindezt teljesen egyedül csinálta végig. Azok a gyerekek, akiknek lehetőségük van arra, hogy megtanulják a fantáziájukat használni, magukkal időt tölteni, azt is átélik, hogy önmagukban is kerék egészek, és az üresség érzésének kitöltésére nincs szükség semmiféle eszközre vagy szerre.

SEGÍT AZ ÉRTELMES ÉLET

Az unalommal való megküzdést azzal is támogathatjuk, ha segítünk a gyermekünknek célokat találni. Nem kell nagy dolgokra gondolni, így augusztusra elegendő lehet egy bakancslista összeállítása is („Amit még meg szeretnék csinálni a nyári szünetben”). Fontos, hogy ezek az ötletei és vágyai legyenek, ne a szülő állítsa össze. Amikor unatkozik (és az érzelmi igényei ki vannak elégítve), csak rápillant a listára, és egy csomó jó ötletet talál.

A célok megtalálása az iskolában is segíthet az unalom elkerülésében. Ulrike Nett és munkatársai kutatásukban összehasonlították a középiskolások stratégiáit, amivel a matematikaóra unalmával megbirkóztak. Az egyik csoport kognitív megközelítést alkalmazott, vagyis emlékeztette magát, hogy bár a matematika most unalmasnak tűnik, de szüksége lesz rá a karriercéljai megvalósításához. A másik csoport elkerülő megoldást választott, például a barátaival csevegett. Az eredmény szerint a kognitív megközelítést választók kevésbé unatkoztak.

A matematikaóra szenvedései persze nem mérhetőek az élet nagy tragédiáihoz. Victor Frankl a koncentrációs táborokban átélt tapasztalatai nyomán fogalmazta meg, hogy az ember még a legszörnyűbb körülmények között is képes értelmet adni az életének, és ez elegendő erőt ad ahhoz, hogy tovább menjen. A céltalannak és értéktelennek megélt élet kéz a kézben jár a pusztító unalom érzésével.

John Eastwood kutatása szerint az alexitímiával (érzelmi vakság, amikor a személy nem tudja beazonosítani, megnevezni és megfogalmazni az érzéseit) küzdő emberek hajlamosabbak az unalomra. Az eredményeit azzal magyarázza, hogy az érzelmek egyfajta iránytűként funkcionálnak, hiányuk megakadályozza a kapcsolódó nyabb ellenszere pedig pont ez: érzelmileg kapcsolódni másokhoz, és egy értelmes életet megvalósítva a céljainkkal összhangban élni. ♦



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 –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

„KÖRÖTTÜNK MÁR AZ ÉLET CSÖRTETETT”

Kezdődik az iskola. Persze, még nem most azonnal, most csak a felkészülés indul, még augusztus 20-ig azt hiheti minden kisebb-nagyobb nebuló, hogy a nyár örök és a szabadság végtelen.

Idén már azon is kell gondolkodni, hogy füzet helyett vajon ne tabletet vegyünk-e. Toll helyett pedig ne fülhallgatót?

◆ De már ilyenkor készülődnek a kereskedelmi egységek, hogy a szeptember elejét megelőző rohamban minden készen álljon: az uzsonnászettől a tornaszáki, a kockás, vonalas, spirál és tűzött füzetektől a radírgumikig, a csilámos-pónis iskolatáskáktól az egyetemi tankönyvekig.

A médiumokban az iskolakezdés költségeiről cikkeznek, beállítódásaik szerint kritizálva vagy csupán közölve a helyzetet. Mert az iskola közügy, és végeredményben szeptember elsején sokan így köszöntjük egymást: boldog új évet kívánok!

2020 azonban kicsit más lesz. Mert idén már azon is kell gondolkodni, hogy füzet helyett vajon ne tabletet vegyünk-e. Toll helyett pedig ne fülhallgatót? Vagy webkamerát? Tornaszák helyett lépőgépet vagy inkább szobabiciklit? Kulacs végül mindkettőhöz kellhet, úgyhogy azt már tehetjük is a kosárba. Ahogyan a szélessávú internet-előfizetést is. Ha telik... Mert muszáj...

Milyen tanév vár ránk és azokra, akiket a legjobban szeretünk, a gyermekeinkre? És félünk kell-e attól, hogy nem tudhatjuk a biztos választ, még akkor sem, ha az intézmények korrekten és szükségszerűen előre tervezve döntéseket hoztak? Ha valamit ugyanis megtanultunk a tavasszal, az az, hogy nem pontosan előre látható és időzíthető, amit majd tennünk kell. És megtanultuk,

annyi év, ha nem évszázad után, hogy az iskola sem csak intézmény, nem ruhatár, ahová reggel lerakjuk a gyermeket, hogy délután érte menjünk. Megtanultuk, hogy a tanárok sokkal-sokkal többet tesznek szemünk fényeivel, mint amennyire munkájukat eddig becsültük, egyáltalán értettük. És megtanultuk, hogy tanulnunk elsősorban a tanulást kell.

Ezerszám folynak itthon és a világban a kutatások, hogy kinek „passzol” a digitális vagy kevert oktatás és kinek nem. Hogy mitől függ az, hogyan birkózunk meg az online nevelés hiányaival és kihívásaival. De ezek a kutatások ezekben a napokban sem fognak igazán választ adni a hipermarketben keringő szülőnek arra, hogy idén írólapot vagy inkább vezeték nélküli egeret vegyen. Pláne, ha a kettő nem megy együtt.

Mert a válasz valahol mélyebben húzódik. Ott, ahol a fontos és a nem fontos közti különbség eldőli. Ott, ahol rájövünk, min érdemes és min nem érdemes aggódni. Hogy egyáltalán érdemes-e aggódni. Egyszer egy szerzetes mondta nekem, ha aggódom, nincs bennem elég alázat... Talán ez lesz a kulcs. Mert föladvá azt, hogy minden ellen biztosíthatjuk magunkat, ezekben a helyzetekben az ember a legtöbbet úgy teheti, ha a gyerekével beszélget. Iskolatáska helyett sétákkal, rózsaszín radírgumi helyett közös játékkal. A legtöbb, amit idén – és mindig – a gyerekeknek adhatunk, hogy segítünk nem megúszni, hanem megélni a változásokat. Mert minden tanév valójában történet. Az övék, a miénk. És hozzá legnagyobb iskolánk: az élet. Azt pedig már most, augusztusban is, mindannyian járjuk. ◆

MOZGÁS KALAND JÁTÉK



TARZAN™
Park



BIZTONSÁGOS
FEJLESZTŐ
SZÓRAKOZÁS

KÖZEL
2
HEKTÁRON
13
JÁTÉK-
SZIGET



TARZAN™ védjegye, Edgar Rice Burroughs, Inc. tulajdonában és engedéllyel használva.

www.tarzanspark.hu

Információ: **06-70-383-3400**

Információ, csoportos foglalás,
születésnap party: info@tarzanspark.hu

1000 FT
KEDVEZMÉNY*
KÓDSZÁM:
KÉPMÁS
- 2020-008

*Az alábbi kupon átadásával 1000 forint kedvezményt biztosítunk a belépőjegy árából. A kupon egyéb kedvezménnyel nem vonható össze és 2020. augusztus 31-éig vehető igénybe.



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

MISS KOMMUNIZMUS ÉS A ROTHADÓ NYUGAT

◆ Pau.
Kimondva még rövidebb:
Pó!

Valószínűtlenül csöpp nevű francia kisváros Dél-Franciaországban. Sose gondoltam, hogy közöm lesz hozzá.

Éppen rendszerváltotunk bőszen, egyetemre jártam, volt már feleségem, fiúgyermekem, verseskötetem. Mindegyikből egy darab. Új időknek új szelei: a francia tanszéki falújságon megjelent egy nyomtatott lap, miszerint ifjúsági művészeti tábor rendeznek a patinás pireneusi településen, és diákok jelentkezését várják Európa valamennyi szegletéből. Na persze, alighanem protekciósok utaznak a legendás Nyugatra, de ott motoszkált bennem: hátha tényleg szabadabb már a világ, hátha van esély. Megpróbálni miért ne lehetne?

Megjött a válasz: utazhatok, minden költséget áll az adott ifjúsági alapítvány. Hoppá, királyság! Pontosabban köztársaság. Jó kis nemzetközi diákcsapat jött össze, haverkodtunk oroszokkal, osztrákokkal, románokkal, állt a bál, mentek az ugratások. A könnyű vörösborból, amelyet ebéd mellé mértek, kiloptam egy demizsonnal a konyháról, mit mondjak, lett egy vidám esténk. Eszméletlen kirándulásokra vittek minket,

hegyek, ropogósan friss levegő, sístergősen magas fenyők, döbbenetes kilátások. Az orosz lányokat azzal szórakoztattam, hogy veterán énekkarosként a komplett munkásmozgalmi repertoárt eldaloltam nekik. Ámultak: nekik ott, a nagy Szozuz bársonyos ölén már nem kellett ilyen baromságokkal bíbelődni. Cserébe megtanítottak egy oktatóversikévé alakított Bach-korál orosz szövegére, miszerint túl sok kávé nem célszerű inni, kiskorúak meg igyanak inkább tejet. Nyilván a jó Johann Sebastiannak is ilyesmin járhatott az esze alkotás közben. Kávézóba is vittek, ott is jól mulattunk, egy jóképű román srác a zongorához pattant, fergeteges rakkendrollt varázsolt, mi meg persze roptuk. Jóba lettem Giuliával, aki később egy adag román verset lenyerselt nekem franciára, én meg magyar fordításokat készítettem. A leányzó elárulta, hogy csapatukban a sudár modell-szépség egy ezredes lánya, valószínűleg ő a spicli, úgyhogy pszt. A frissen megválasztott Miss Kommunizmus meghallotta szegény, és instant lehülyézt minket.

Marokkói szakácsunk kuszkusszal, sok zöldséggel kényeztetett. Egyik este kihoztak egy kis tál csípős szószt, mondván, hú, vigyázzunk vele, méregerős. Mint igazi Janigyerek, rögtön pakoltam az ételemre két evőkanálnyit. Magyar fogalmak szerint épp csak megütötte



az „enyhén csípős”-szintet, úgyhogy vígan befalatoztam, és hősként ünnepeztettem magam. A foglalkozások vegyes színvonalúak voltak, itt tapasztaltam először, hogy tőlünk Nyugatabbra az amatőr és a profi művészeti szcéná összefolyik, és aki elkezdi unalmában akvarelleket pingálni, igen hamar válhat regionális hírességgé, egy rangon az akadémiát végzetekkel. Egyik előadáson egy lejárt szavatosságú, anyaszült bájait egy szál halász-hálóba burkoló helyi mozgásművészről sután vonaglott, miközben valaki hasonlóan esendő irodalmi szöveget búgott a mikrofonba. Az írásműhelyben amúgy kuriózumnak számítottam a magyar kötetemmel, amelyből pár verset házilag átbarakácsoltam franciára. A diákok közt volt pár eredeti pofa. Egy kigyúrt bolgár fiú profi saxofonosként eléggé prűszkölt a csiribiri-jellegű zeneműhely miatt, ahol muzsika címszó alatt ovis hangszerekkel csörömpöltek. Rádásul meditációval kezdődött a szesszon, mire bolgár barátunk meggyőződéses keresztényként kivonult, mondván, köszöni szépen, ő tudja, mi fán terem ez, próbálta is, de repetát nem kér. Hiába győzködtek, hogy á, félreérti, ez nem szellemi cucc, nem engedett a negyvennyolcból. Karakánul csinálta, bírtam érte. Viktor, a jókedélyű szentpétervári fickó meg mindig Ausztriáról kérdezett, hiába mondtam, hogy mi kétszáz

éve már nem vagyunk monarchia. Nagyhatalmi magasból nézve az ilyen apróságok nem számítanak.

Hazafelé megtoldottam utamat egy ifjúsági vonatjegy segítségével. Bebolongtam kicsit a pazar középkori Carcassonne-t, amely Európa egyik legnagyobb várépületével büszkélkedhet. Pénzem nem volt, éhenkórász módjára baktattam az impozáns tornyok árnyékában, a jó illatú grillteraszok közt, és el nem tudtam képzelni, hogy később magam is átlagos turistaként járhatom majd be Szöult, Sydney-t, New Yorkot, Hanoit, és beülhetek kis hitelkártyámmal valamelyik vendéglőbe.

Az ima a csoró diák kenyere, egy carcassonne-i Mária-szobor üzenetére a mai napig emlékszem, magyarul annyit tesz: „Hogyha Mária nevét a szívedbe vésted, ne feledd, jó vándor, mondj egy Üdvözlégyet!” Szállásnak egy parkot néztem ki magamnak, de minden neszre felriadtam, álmatlanul hánykolódtam a hűvösen harmatozó éjszakában. Meg is fáztam, úgyhogy hazafelé lázas delíriumban utaztam végig a Rajna-völgyet. Álomból időnként felriadvá bambán szemléltem a Duna kanyarulatait, a festői ormokat, várépületeket, szigeteket, templomokat. Igazi romantikus látomással szövődtött agyamban a látványssorozat, kalauzokkal és méltatlankodó arckifejezésű német felszállókkal tarkítva. ♦



SZÖVEG –
JÁMBOR MINISKA ZSEJKE

” ELŐTTE-UTÁNA ”

A testképünkre is ráfér a gyúrás?



A minap láttam egy képet, amelyen egy olyan férfi szerepelt, akinek a teste hatalmas változáson ment át. Bár lefogyott és megizmosodott, az arcát érdekesebbnek találtam, mint a kockáit. Az első képen lesütötte a szemét, bátortalanul mosolygott, a másodikon viszont csillogott a tekintete és magabiztosan pózolt. A két kép ugyanazt az embert ábrázolja. Vagy mégsem?

◆ Identitásunk kialakulása egy fejlődési út, a testünk változásai formálják a személyiségünket, ugyanakkor a szakértők arra is felhívják a figyelmet, hogy nem az álomsúly hajszolására kellene összpontosítani, hanem az egészséges testképre, hiszen nem azon van a hangsúly, hogy az idő múlásával mi változik rajtunk, hanem azon, hogy mi változik a folyamat közben bennünk.

„Sosem voltam normál testalkatú, de ez nem okozott álmatlan éjszakákat. Aztán jött egy időszak az életemben, amikor a párommal nem úgy alakultak a dolgaink, ahogy szeretnénk volna, és ez mindkettőnk közérzetére negatívan hatott. Akkoriban a mérleg 112 kilót mutatott, és már a cipőmet sem tudtam bekötni nyöszörgés nélkül. Elhatároztuk, hogy jobban odafigyelünk az egészségünkre. Közben szakítottunk, ami adott valamiféle »csakazértis« hangulatot, és végül megcsináltam: egészséges testalkatúra fogtam, változtattam az étrendemen, rendszeresen mozgok és úgy érzem, hogy testben és lélekben is megerősödtem. Amikor 1-1,5 órát egyedül vagy magaddal edzés közben, annyi mindent átéltél! Voltak, akik először csak mosolyogtak a terveimen, de szerencsére csak legyintettem rájuk. Az akkori főnököm viszont biztatott, amiért hatalmas köszönet neki, hiszen nem volt rest a legapróbb eredményekért is megdicsérni. Akik látták, milyen sok munkát fektetek az egészsébe, elismerően nyilatkoztak, azt mondták, hogy ők nem lennének erre képesek, ez sokat javított az önbecsülésemen.”

Peti története jól példázza, milyen szoros a kapcsolat a testképünk és az identitásunk között. Thomas F. Cash kutató szerint a testképünkre környezeti és személyhez kötött tényezők is hatnak. Az adott hely és kor ideálja mellett, kulturális üzenetek is befolyásolják a magunkról alkotott képet. A média például furcsa módon kettős

üzenetet közvetít: egyszerre bálványoz egy sokak számára elérhetetlen testideált és szólít fel elfogadásra. Cash szerint a testkép kialakulására a kapcsolataink is hatnak, hiszen mindenkinek fontosak azok a vélemények, amelyeket a család és a kortársak közvetítenek, de személyiségbeli tényezők is befolyásolják, milyennek látjuk magunkat. Milbik Zsuzsa, a BeBalanced Pszichológiai Pont pszichológusa úgy véli, hogy éppen ezért érezheti Peti úgy, hogy a fogyása nem csak annyi változással járt, hogy kevesebbet mutat a mérleg. „Egy ilyen folyamat során közvetlenül és közvetetten is új határok alakulnak ki, ami által megváltozik a személy viszonyulása önmagához és a környezetéhez, valamint a környezet viszonyulása az egyénhez. Érdeemes felkészülni a változásra, egyes régi dolgok elengedésére, újak befogadására, önmagunk újratanulására, viszont nem cserélhetjük le teljesen a személyiségünket, mert identitásunk egy folytonos jellemzőnk” – magyarázza a szakértő.

TE NEM SZERETSZ, VAGY ÉN NEM SZERETEM ÖNMAGAMAT ELÉGGE?

Testünk változása negatívan is hathat önképünkre és a kapcsolatainkra. Gabi és Laci elmúltak negyvenévesek, több mint tíz éve házasok és van két gyerekük. Házasságukban éppen egy krízist élnek meg, elégedetlenek a szexuális életükkel, de különböző szemszögből látják a problémát. Laci szeretné, ha felesége ugyanolyan magabiztos és kezdeményező lenne, mint amilyen a megismerkedésük idején volt. „Hiába mondom neki, hogy szép, mindig le kell kapcsolni a lámpát!” – meséli Laci. Gabi huszonevévesen sokat sportolt, de miután abbahagyta, nem tudott visszaállni korábbi súlyára, és az önbizalma csökkent.

„Felpróbáltam egy csipke fehérneműt, és elsírtam magam. Úgy éreztem, hogy úgy nézek ki, mint a saját anyám” – mondja Gabi. Bár a házaspár gondjait több tényező befolyásolja, az biztos, hogy Gabi alacsony önbecsülése része a problémának. Az ilyen kríziseket még mindig sokan tabuként kezelik, pedig gyakran előfordulnak a párkapcsolatokban és a megoldás (ne higgyünk mindenben a fitneszguruknak!) nem az, hogy mindenáron elérjük az álomsúlyunkat. A pszichológus úgy véli, hogy a kulcs az önfogadás és a fejlődni akarás együttese lehet, ami erősíti az önbecsülésünket és így a kapcsolatainkra is jótékonyan hat. Eszerint arra érdemes törekedünk, hogy szeresük magunkat mindig, de ne mondjunk le arról, hogy fejlődhetünk!

” Felpróbáltam egy csipke fehérneműt, és elsírtam magam. Úgy éreztem, hogy úgy nézek ki, mint a saját anyám.

„BOTSÁSKÁK” A „DAGADTAK” ELLEN?

„A fiúk jobban szeretik, ha van mit fogni a lányon (...) mondd csak meg azoknak a csontos #&@#-nek!” Dalolja Meghan Trainer „All about that bass” című 2014-es nagysikerű popslágerében. Vajon mekkora botrány lenne abból, ha azt énekelné valaki, hogy „Mondd meg azoknak a kövér #&@#-nek”, és hogy „A fiúk a lapos hasat szeretik!”? Mindez persze nem azt jelenti, hogy ezeket a popslágereket illetlen dolog szeretni, csupán azt mutatja meg, hogy a nyugati testpozitív mainstreambe is becsúszik néha egy kis kettős mérce, ami csorbát ejtethet azoknak a lányoknak az önbecsülésén, akik Rékához hasonló alkattal születtek. „Botsáskának hívtak a suliban” – meséli szomorúan a tündéarcú, törekeny testalkatú lány, aki soha nem volt kibékülve vékonyságával, és bár próbált többet enni, mégsem rakódtak rá a kilók úgy, ahogy szeretne volna. A strandon nem meri levenni a pólóját, túl kicsinek találja a melleit, problémái adódtak a nőiességével, és a helyzet még rosszabb lett, amikor hallotta, hogy a többi lány azzal nyugtatja magát egy kudarcba fulladt fogyókúra után, hogy a „pasik úgysem szeretik a lapos nőket”.

A pszichológusok szerint valószínűsíthető, hogy azért jelennek meg hangsúlyosabban a túlsúlyos emberek a pozitív testkép kampányokban, mert ezzel szeretnék ellensúlyozni azt a rombolást, amit a photoshopolt címlapok és az egészségtelenül vékony modellek példaképpé emelése okozott. Milbik Zsuzsa szerint a társas összehasonlítás már kisgyerekkortól kezdve jelen van az életünkben, az életkor előrehaladtával pedig a szerepe egyre nő. „Ennek két iránya lehet: a felfelé hasonlítás során olyan valakivel hasonlítjuk össze magunkat, akit az adott dimenzióban jobbnak ítélünk, és ösztönző hatással van ránk. A lefelé hasonlítás során olyan személyt választunk, akit az adott dimenzióban rosszabbnak ítélünk, és ha úgy érezzük, hogy önértékelésünket veszély fenyegeti, a másikkal összehasonlítva javíthatjuk azt” – véli a szakértő.

Minden kornak megvan a maga szépségideálja, és sokféle külső és belső tulajdonság tehet egy embert vonzóvá, az egészség ezzel szemben egy jobban meghatározható kategória. A kóros elhízás vagy soványság, a mozgásszegény életmód és a túlhajtás ugyanúgy egészségügyi kockázatokkal jár, mint például a dohányzás. Sokan úgy vélik, hogy a klinikai értelemben elhízott plus size modell, Tess Holiday képét a Cosmopolitan címlapjára tenni legalább olyan veszélyes lehet, mint az extrém sovány modelleket reflektorfénybe állítani, hiszen az ő súlya ugyanúgy nem esztétikai probléma, hanem egészségügyi. A modell rajongói azzal védik a lépést, hogy mivel egyszerű alkalomról volt szó, a címlapfotó inkább a testünk elfogadását segíti. Milbik Zsuzsa szerint a megfelelő testkép kialakításának első (és nagyon fontos!) lépése valóban az elfogadás, de ez nem jelenthet egyet a passzív belenyugvással. A pszichológus arra is rávilágít, hogy manapság gyakori a nyomás, hogy mindent és mindenkit fogadjunk el – és ez nemes cél, de ha a belenyugvás értelmében teszünk mindezt, az olyan, mintha lemondanánk arról, hogy az illető fejlődhet. Persze nagyon kell arra figyelni, hogy bátorításunk, ne az elutasítást mutassuk a társunknak! Testalkatunkat meghatározza genetikánk, a korunk, az az életszakasz, amiben éppen vagyunk, az életmódunk. Ebben a keretben kell mozognunk, nem pedig erőszakosan, a külső nyomásnak engedelmessé válva változni! Meg kell keresni azokat a pontokat, amikre lehet hatásunk, amiért tehetünk! Fontos, hogy ne azért tegyünk bármit is, mert utáljuk a testünket, hanem pont azért, mert szeretjük! Ha döntött az egyén a változás mellett, érdemes feltenni a kérdést, hogy ez miben fogja segíteni, majd félelem helyett kíváncsisággal felfedezni mindazt, amit ezalatt átél, amit magáról megtanul! ♦

LOTTÓZNI BÁRHOL LEHET

Nyerni mindenhol jó

Játsz
velünk!



lottózóban



SMS-ben



interneten



Okoslottóval

További részletek:
www.szerencsejatek.hu

18

#maradjonjáték



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

INSPIRÁCIÓK A HATVANAS ÉVEKBŐL

Augusztusban már kezdjük érezni a nyár végét, készülődünk az iskolakezdésre, a réteges öltözködésre, szemrevételezzük a kabátokat és a dzsekiket is. A szezonváltáshoz ezúttal a London Fashion Weekről hoztam ihletést, amely a hatvanas évekből inspirálódott. A divatban, zenében és filmben sok újdonságot hozó korszak stílusa megint menő. *Tarantino* legutóbbi filmje, a *Volt egyszer egy Hollywood* is erősen hatott erre a múltidézésre, de igazi ihletője a hatvanas évek francia sztárja, *Françoise Hardy*.

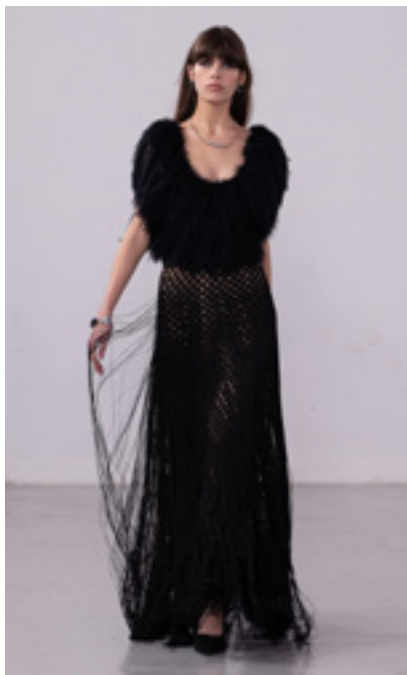
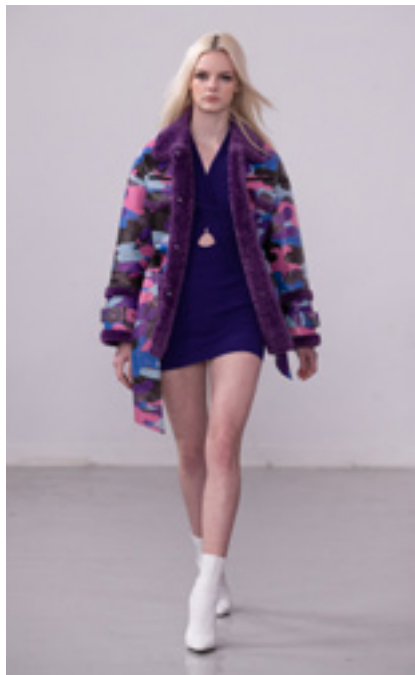
- ◆ **Mark Fast** őszi-téli kollekciója úgy idézte meg a hatvanas éveket, hogy a tekintetet vonzó, nagyon mai, modern darabokat sorakoztatott fel. A fiatal dizájnerek kézi kötőgépen folyamatosan kísérletezik, innovatív öltési technikákkal és különböző anyagokkal. A kötést szobrászatnak tekinti, és úgy alakítja a ruhákat, hogy azok kövessék a test vonalát.

Az öltözékeinek elsődleges ihletője ezúttal a hatvanas évek francia sztárja, *Françoise Hardy* énekes, színésznő volt. A ma is élő híresség, az ún. yé-yé zenei korszak képviselője, korának meghatározó divatikonja lett, de egészen másképp, mint egyes, nála ismeretebb kortársai. A művésznő sajátos kisugárzását és természetes érzékiségét nem fokozta ugyanis olyan látványelemekkel, mint például *Brigitte Bardot* vagy *Jane Birkin*, áttetsző ruhákkal, merész dekoltázsokkal, erős sminkekkel.

Első tévés szereplésére egy nagyméretű, V-nyakú, zöld pulóvert vett fel, amit ráadással fordítva viselt: a zártabb háta volt elől. A színes, kötött pulcsik Hardy védjegyévé váltak, ahogy a garbók, a kabátok, a lapos cipők vagy a nadrág-ing kombinációk. A *Vogue* hasábjain mind a mai napig oly sokszor mintaként állított könnyed, francia sikket tulajdonképpen ő alapozta meg.

Kép: Chris Yates Media





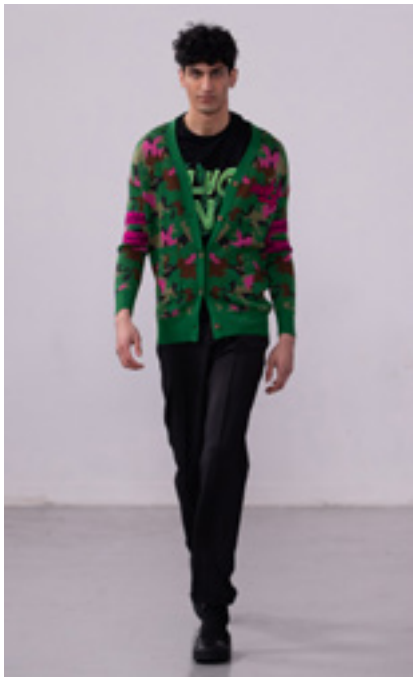
A FRANCIA NŐ

Françoise Madeleine Hardy néven 1944 telén, a légi bombázás ideje alatt született a nácik által megszállt Párizsban. Egyedülálló, munkásosztálybeli anyja és kicsit tehetségesebb, kereskedő apa elhagyott gyermekeként nem volt egyszerű gyerekkora. Ez a hányatott sors nagy szorgalomra ösztönözte. Sikerült egy elit iskolába bejutnia, ahol viszont gyakran rejtőzött a kápolna falai közé, hogy elkerülje a konfliktust a jómódban élő iskolatársakkal. Melankolikus dalaiban sokáig ott volt az ezekből a társadalmi különbségekből eredő kamaszkori feszültség, illetve a saját képességeiben állandóan kételkedő hang. A magas, vékony lányt ráadásul a nagymama is rendszeresen kritizálta, hogy nem elég nőies az alkata. Hardy kabátok és pulóverek iránti rajongása tulajdonképpen ebből a frusztrációból táplálkozott, ezért akarta folyamatosan eltakarni a testét. Annyira okos és szorgalmas volt, hogy két évvel hamarabb fejezte be a középiskolai tanulmányait, és két rangos egyetemre is felvételt nyert: a Sciences Po Paris-ra és a Sorbonne-ra. Közben dalokat kezdett írni, jelentkezett egy meghallgatásra, szerződést kötöttek vele, és a következő évben már milliós példányban kelt el debütáló albuma, a *Tous les garçons et les filles*.

Az okos, engedelmes egyetemista lány fokozatosan vált a luxusmárkák ikonjává. Kamaszkorában sokat szidott, vékony, modell alkatának köszönhetően bármit stílusosan tudott viselni. Magára húzhatta Paco Rabanne forradalmi pántos ruháját és André Courrèges idioszinkratikus, úrkorszakot idéző minijét is.

1967-ben, a *Grand Prix* című filmben nyújtott alakítása után került igazán a divatnagykövetek panteonjába. A Forma-1 világában játszódó történet fiús öltözékeiben Hardy a kortárs bombázók ellenpólusaként jelent meg: bőrszerkóban, farmerben, ballonkabátban vagy éppen versenyautós öltözékekben. A filmet népszerűsíteni New Yorkba utazott, ahol Richard Avedon *Vogue*-címlapra fotózta. Hiába volt a filmnek szép sikere, Hardyt nem vonzotta ez a világ, többet nem igazán forgatott.

Minden munkáján és egész stílusán lehetett érezni, hogy ő nem „celeb”. Bármikor képes abbahagyni az egészet: lemondani hírnévről, divatvilágról, fotósokról, csillogásról. Ez a könnyedség adta az ő igazi és kortalan vonzerejét.



FRANCIA SIKK ÉS BRIT SZABÁS

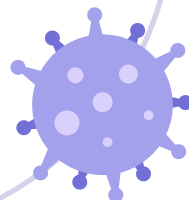
Bár a rajongókat és a sajtót igyekeznek elegáns távolságtartással kezelni, mint a francia zenekultúra yé-yé korszakának ikonikus alakja és a főhőse, mind a mai napig kiapadhatatlan ihletője a divattervezőknek. A Francia Nő stílusának szentelt Tumblr- és Instagram-oldalak is az ő képeivel vannak tele. Amikor valaki az ideális ballonkabáttra, fekete garbóra, tyúklábmintás szoknyára vagy éppen skinny jeans-re keres rá, nagy valószínűséggel sok Hardy-képet fog találni. A divatheteken is mindig látni valamit, amit Hardy viselt először vagy a legkarakteresebben: bőrdzseki, motoros csizma, pántos miniruha... Idén egy egész kollekciónak ihletett.

Mark Fast 2020-as őszi-téli darabjaiban Françoise Hardy stílusát a késő hatvanas évek londoni hangulatával ötvözte, így találkozott a francia sikk az ikonikus brit szabással. A klasszikus színpalettát, fehéret, feketét, pirosat és királykéket graffitivel és neonfényű, fluoreszkáló sárga színekkel keverte a tervező. A kötött csizma és

Az egész stílusán lehetett érezni, hogy ő nem „celeb”. Bármikor képes abbahagyni az egészet: lemondani hírnévről, divatvilágról, fotósokról, csillogásról.

a neoprészerű szövetre készített egyedi nyomatok nőies szőrmékkel és elegáns kosztümmel vegyítve alakítják az innovatív ruhatárat. Férfiaknak és nőknek egyaránt készített darabokat, ezek a szezon fontos inspirációi.

Ahogy máskor is javasolni szoktam, a szettekhez hasonló összeállításokat vintage boltból, anyáink és nagymamáink szekrényeiből szerzett darabokból is össze tudjuk állítani. ♦



A KICSIK ÉS A COVID

Bár az új típusú koronavírus főképp az idősekre és a krónikus betegekre jelent veszélyt, a gyerekekkel kapcsolatban is hallhattunk ijesztő híreket. Mi igaz ezekből, és mi jelent tényleges rizikót?



◆ Itthon a koronavírus nem okozott katasztrófát, a gyorsan meghozott intézkedések, az emberek felelőssége segítette megelőzni a bajt. Nem valószínű az sem, hogy a járvány második hulláma komolyabb lesz, az viszont biztos, hogy a gyerekek átfertőzöttsége minimális. Ezt akkor is tudjuk, ha róluk pontos adatok nincsenek, és az orvosegyetemek országos, reprezentatív szűrővizsgálatából csak az derült ki, hogy a 14 év feletti, magánháztartásokban élő emberek érintettsége 0,68 százalékos. Ez a mutató a gyerekeknél biztosan nem magasabb. Viszont jön az ősz, újra közösségekbe megyünk, ahol köztudottan gyakoriak a felső légúti betegségek. Idén tavasszal ez kimaradt. De ha lesz második hullám, amiről egyelőre semmit nem tudunk, a gyerekorvosoknak rengeteg egyéb betegség közül kell majd kiválogatniuk az egy-két koronavírus-fertőzöttet. „Ez csak akkor lenne elkerülhető, ha a közösségeket ismét bezárnák, aminek viszont egyéb következményei lennének. A helyzetet nehezíti, hogy noha vannak erre protokollok, a gyerekorvosok a Covid-fertőzést nehezen tudják kimazsolázni az egyéb betegségek közül” – mondja **dr. Póta György** csecsemő- és gyermekgyógyász, a Házi Gyermekorvosok Egyesületének elnöke. A fő probléma abból adódik,

hogy a kicsik közt eleve kevés az érintett, így a hazai orvosok csak a külföldi leírásokra és statisztikákra hagyatkozhatnak.

KÖDBE VESZŐ TÜNETEK

„Az esetleírásokból tudjuk, hogy a gyerekeknél a Covid-fertőzés nem klasszikus tünetekkel zajlik, náluk a betegség sokkal kevésbé jár lázzal, köhögéssel és légzési elégtelenséggel. De még ha jár is, akkor is nehéz azonosítani, hiszen egy átlagos óvodás évente körülbelül 12 olyan fertőzésen esik át, amit enyhe láz és köhögés kísér” – mondja Póta György. Az európai statisztikákból az is egyértelmű, hogy a gyerekek alig szorultak kórházi ellátásra, túlnyomó többségüket otthon kezelték. A legfontosabb az volt, hogy karanténban töltsék azt az időszakot, amíg fertőzhetnek. Az európai adatokból az is kiderül, hogy a kicsik tünetei nagyon változatosak, szakértőnk is alig tud olyan betegségről, amelynek a tüneteit ne írták volna le a Covid egyik lehetséges tünetcsoportjaként. Innentől kezdve bármilyen tünet mögött megbújhat a koronavírus. A helyzet tehát kettős: jó hír, hogy a gyerekeknél kicsi az esélye annak, hogy a Covid komoly bajt okozzon, megfertőződésük viszont épp ezért lehet motorja a járvány újabb hullámának.





SZERENCSEK A GYEREKEK

A texasi állami egyetem egészségügyi központjának kutatói nemrég publikálták tanulmányukat, amelyben 26 ország 7780 gyermekkorú koronavírus-fertőzöttjének egészségügyi adatait összegezték. A *The Lancet* című tudományos folyóirat cikkéből kiderült, hogy a fertőzött kicsik 19 százalékának semmilyen tünete nem volt, és még a tüdőrontgen is csak 21 százalékuknál mutatott gyulladásra utaló foltokat. A gyerekek 5,6 százalékánál jelentkezett valamilyen társbetegség, többnyire tüdőgyulladás, intenzív osztályon viszont csak 3,3 százalékukat kellett kezelni. Ez az arány a valóságban vélhetően még alacsonyabb, hiszen a szűrések mikéntje eltérő az egyes országokban, a fel nem fedezett érintettek számáról pedig végképp csak sejtések vannak. Magyarán ezek az adatok csak az ismert koronavírus-fertőzöttekre vonatkoznak. Sok kis beteg kórtörténetében szerepelt egyéb betegség, a leggyakrabban károsodott immunrendszer, illetve valamilyen légzési vagy szívbetegség.

MIÉRT VANNAK ELŐNYBEN?

Nem tudni, hogy a gyerekek miért viselik jobban a koronavírus-fertőzést, de néhány tényező biztosan előnyt ad nekik. Az egyik az lehet, hogy az ő légutait a légszennyezettség és a dohányzás még nem károsította, így nyálkahártyájuk, ahol a vírus megtapadhat, eleve jobb állapotban van. Számíthat az is, hogy a koronavírus az úgynevezett ACE-receptorokhoz kötődik a légutakban, viszont ezekből a gyerekeknél lényegesebb kevesebb van. Bár egyértelműen még ezt az elméletet sem bizonyították, a lehetőség más kórokozók által kiváltott tüdőgyulladásoknál már felmerült. Akármilyen legyen az ok, a koronavírus még azokra a gyerekekre sem jelentett komolyabb veszélyt, akik asztmások. „Kezdetben nagyon féltünk ettől, de kiderült, hogy ez nem rizikófaktor, a pulmonológusok egyértelműen azt mondták, hogy a gondozott asztmások körében nem volt az átlagosnál gyakoribb a fertőzés, illetve súlyosabb a betegség” – emeli ki Póta György. Kórházba és intenzív osztályra gyerekek alig kerültek, nálunk is csak egy-két ilyen eset volt. A gyermekorvosoknak arról nincs is tudomásuk, hogy itthon gyereket lélegeztetni kellett volna, vagy intenzíven kezelni, mindenképp elég volt az egyszerű támogató terápia.

MI A HELYZET A KAWASAKIVAL?

Ijesztő hírek egyedül azzal kapcsolatban jelentek meg, hogy egy-egy koronavírusos kicsinél a Kawasaki-betegségre hasonlító multiszisztémás gyulladáson szindrómát diagnosztizáltak. Az ugyanakkor nem igazolt, hogy ezt a veszélyes állapotot konkrétan a koronavírus okozta. „A helyzet az, hogy ilyen jellegű megbetegedések folyamatosan voltak, vannak és lesznek. Viszont amíg nem volt koronavírus-járvány, ami a gondolkodásunkat teljesen felülírta, nem tekintettük ezeket a Covid következményének. Magyarán nem tudjuk, hogy a kettő közt van-e ok-okozati összefüggés” – emeli ki szakértőnk. A helyzet azért visszás, mert amikor ma kórházba visznek egy súlyos állapotú lázas beteget, mindig megpróbálják kimutatni nála a koronavírusot, és ha ez sikerül, annak a számlájára írhatják az egyéb problémákat is. Pedig valójában még azt is csak most kezdik kutatni, hogy a fertőzésen való átesésnek milyen következményei lehetnek, a vírus milyen szervezeti elváltozásokat okoz – ha egyáltalán okoz. Az mindenestre biztos, hogy az új típusú koronavírus megjelenése óta nincs több Kawasaki-beteg, mint egyébként. Ráadásul az is régóta köztudott, hogy ezt a főleg csecsemőket és kisgyermeket érintő, a véredények akut gyulladásával, magas lázzal, a száj és torok nyálkahártyáinak gyulladásával, vöröses bőrkiütéssel és nyirokmirigy-duzzanattal járó autoimmun betegséget valami mindig provokálja – ez a valami pedig lehet vírusfertőzés is. Emiatt nem meglepő, hogy az erre hajlamos gyerekeknél a Covid is lehet egyfajta provokáló tényező.

60 PLUSZOS GYERMEKORVOS CSAPAT

A kicsikre a koronavírus azért jelent veszélyt, mert az őket amúgy ellátó házi gyermekorvosok többsége nem fiatal, nagy hányaduk bőven abba a korosztályba tartozik, amelynél a fertőzés megelőzése kulcskérdés. Átlagéletkoruk picivel 60 év fölötti, 40 százalékuk 65 évnél idősebb. Ráadásul még a fiatalabbak közt is sokan vannak ismert krónikus betegsége, például magas vérnyomása, cukorbetegsége, kezelt daganatos betegsége. Emiatt volt szükség arra, hogy a közvetlen betegellátásból tavasszal kiemeljék a gyermekgyógyászok több mint 40 százalékát. Nekik maradt a telemedicina, azaz vagy otthonról végezték feladatukat, vagy a rendelőben, ám a betegekkel való érintkezés nélkül. Nem adhattak be oltásokat sem, még olyan csecsemők szüleivel sem találkoztak, akik már több hete nem mozdultak ki otthonról. Az oltások tömegesen csak azért nem maradtak el, mert ezt a feladatot a gyermekorvosok maradék 60 százaléka átvállalta.

Egy átlagos óvodás évente körülbelül 12 olyan fertőzésen esik át, amit enyhe láz és köhögés kísér.

Viszont ha ezt nem teszik meg, és a gyerekek az elmaradt oltások miatt kanyarósak lesznek, sokkal nagyobb veszélybe kerülhetnek, mint amit a koronavírus rájuk nézve jelenthet. Mára a gyermekgyógyászok többsége újra dolgozik, de vannak olyan idősebb vagy krónikus betegségben szenvedő orvosok, akik még mindig félnek visszamenni. Úgy tűnik, hogy a tavasszal a közvetlen betegellátásból kivont doktorok 10 százaléka végleg lerakja köpenyét. Emiatt dolgozik azon a szakma, hogy a rendszer változzon, megújuljon, a túlterheltség enyhüljön. ♦



VITT IS, HOZOTT IS

A járvány ideje alatt lett elvárás, hogy a szülők a gyermekorvoshoz is jelentkezzenek be előre. Bár ezt sokan teherként élték meg, a pandémiától függetlenül sok előnye van, nagyban segíti az orvosok munkáját. „Én például már évtizedek óta rengeteg beteget ellátok telefonon, a készülék mindig nálam van. Sok más kolléga is így tesz, és azt látjuk, hogy a szülőknek sokszor a telefonos segítség is elég, nem is kell külön időpontot kérniük. Ez az esetek kétharmadában-háromnegyedében így van, látszik tehát, hogy rengeteg a főleges orvos-beteg találkozás” – mondja Póta György. Példaként a lázas állapotot hozza föl, ami miatt – ha nincs egyéb tünet – nem kell rendelőbe rohanni, elég, ha telefonon elmondják, mire kell figyelni. Orvoshoz csak akkor kell menni, ha a helyzet egy-két nap után nem javul, esetleg rosszabbodik. A nyugat-európai országok már régóta ezt a gyakorlatot alkalmazzák, ott lényegesen ritkább a személyes kontaktus. Sőt még a szlovákoknál és a cseheknél is kevesebb az orvos-beteg találkozás, mint nálunk.





HOL VAGY, KAJLA?

**KIRÁNDULÁSRA FEL,
A KAJLA KÖRÖK VÁRNAK RÁD!**

Fedezd fel Magyarországot csodáit!

A Kajla körök listáját és a játék részleteit keressétek a kajla.hu weboldalon.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

TENGERBŐL, SÜTŐBŐL, BOKORRÓL

Nagyon adja magát, hogy az augusztusi ételhagyományokról szólva a kenyérről meséljek. Népszerű és hálás téma, az elmúlt hónapokban sokak szívéhez és kezéhez került igazán közel. Pont ezért, talán nehéz is újat mondani róla. Ugyanakkor van a hónapban egy másik jeles nap, amelynek kapcsán felidézhetünk számos, mára elfelejtett ételt.

- ◆ Augusztus 15-én van Nagyboldogasszony, vagyis Mária mennybemenetelének ünnepe. A moldvai csángók ezen a napon virágot, gyógynövényt szentelnek, hogy ezek füstjével kezeljék a betegeket. A legtöbb magyar vidéken pedig egészen szeptember 8-ig (Kisboldogasszony, Mária születésnapja) tartott ez a kiemelt időszak: ilyenkor szedték a gyógyfüveket, szellőztették ki a szekrényben álló ruháikat és a búzát, ráadásul a hiedelem szerint ebben az időszakban a tyúk az összes tojását kikölti. A jeles nap kapcsán régi szakácskönyveinkből most a Mária-szimbólumokhoz köthető ételeket kerestem ki.

TENGERNEK CSILLAGA

A Ragyogó szakácskönyvben olvashatjuk (az 1920-as években adták ki), hogy „mostanában már a tengeri halak készítési módjának sem szabad a magyar szakácskönyvből kimaradniok, mert a vásárcsarnokokban bőven árulják ezt az aránylag olcsó és jó élelmiszert.” (Heringet egyébként már a 16. században is nagy számban hoztak Lengyelországból, és az Adriai-tengerből is könnyen jutott hal évszázadokon át a magyar piacra.) Ezután megtudjuk, hogy általában kétféle módon készültek ezek a halak: vagy sós vízben főve, forró vajjal tálalva, vagy rostos sültve, citromszelettel. De cifrázhatjuk is kicsit, a lazacot például azonos mennyiségű fehérbor és alaplé keverékében ajánlották megfőzni, majd tálaláskor „a tálon csináljunk rizsréteget, kenjük be zöldsárga vajjal, erre tegyük a főtt lazacot, körítsük sült petrezselyemmel, ezek közé illesztgessünk be főtt rákokat és burgonyaszeleteket, aztán egy csészében adjunk föl hozzá olajmártást.” Ha pedig szardíniához jutott a korabeli háziasszony, lisztbe forgatva olajban kisütötte, és házilag készített paradicsommártással öntötte le – ehhez apróra vágott hagymát, paradicsomot párolt, sózta, borsozta, petrezselyemmel szórta, majd miután kellően beforralta a levet, vajjal krémesítette. A branzinót ugyancsak lisztbe hempergették, zsírban kisütötték, ám ehhez más mártás dukált: vajas rántást kevés hideg vízzel felengedtek, belekevertek habverővel 7 tojás sárgáját, vajat adták hozzá, sózták, borsozták.

Kép: Profimedia – Red Dot





LÁBA ALATT A HOLD

Mivel süteményeink jellemzően félholdat szoktak mintázni, ha a teljességre törekszünk, kénytelenek leszünk páros számút fogyasztani belőlük. Például a barackízeseből, aminek receptjét Móra Ferencné jegyezte le, 1929-ben. Eszerint 12 dkg cukrot és 12 dkg darált mandulát 5 dkg baracklekvárral és 1 tojássárgájával kell összegegyűrnünk. Az így kapott tésztát kinyújtjuk, holdakat szaggatunk belőle és sütőben megsütjük. Ha a vaníliás változatát készítenénk el, akkor 25 dkg vajat kell ugyanannyi cukorral habosra kevernünk kezdetnek, majd jöhet hozzá 25 dkg darált mandula és 20 dkg liszt, egy evőkanál rum és negyed rúd vanília. A tésztát kinyújtjuk, holdakat szaggatunk belőle és megsütjük. A töltelék persze lehet sós is, a *Divat Újság* (1909) azt javasolja, hogy a liszt, tojás és víz keverékéből készült, hold alakú tésztába előző napi húsmaradékot, tojást, pirított hagymát töltünk, majd süssük ki zsírban. Mint írják, borsó- vagy lencsepüré mellé kitűnő. S ha már főzelék, itt van egy érdekes ötlet a *Képes pesti szakácskönyv* (1896) nyomán. Fehérrépából kell „holdhoz hasonló darabocskákat alakítanunk” (és itt elszaladhat a fantáziánk, hiszen bármilyen idényzöldegségből formázhatunk kis gömböket egy zöldegségvájóval). Két kanál cukrot pirítunk vajon, erre jöhet aztán a répa, amit reszre főzünk kevés alaplé hozzáadásával. Sonkával tálalták.

BOLDOGASSZONY CSIPKÉJE

A Dunántúlon a málnára használták ezt a gyönyörű kifejezést. Nyomás indok kell ahhoz, hogy ebben a nyári melegben beindítsuk a sütőt, különösen, ha málnáról van szó, amiből nem lehet eleget enni – csak úgy magában. Nos, Móráné receptjeit azért érdemes megfontolni: 2,5 dl tejszínt, 4 tojássárgáját, 3 tojásfehérjét, 6 dkg cukrot és fél citrom héját összekeverünk $\frac{3}{4}$ liter, cukorral meghintett málnával. Sütőbe tesszük fél órára, majd hidegen tálaljuk. Nehéz nemet mondani továbbá Rézi néninek, aki 25 dkg vajat, ugyanannyi lisztet és cukrot, 1 tojást és 1 sárgáját együtt össze tésztának, amelyet fahéjjal és citromhéjjal fűszerezett. Az így kapott tésztát kis piteformákban célszerű kisütnünk, majd tálaláskor megtölteni cukrozott tejszínhabbal elkevert málnával. A málna levelét pedig érdemes teának megfőzni, *Zelenyák János* lekeri pap gyógynövényes könyve (1908) szerint torokfájásnál tehet jó szolgálatot. Tőle tudjuk azt is, hogy a Boldogasszony haja (aranka) májbetegségre jó, a Boldogasszony palástja (közönséges palástfű) hasmenés és nőgyógyászati bajok ellen, a Mária fű (hegyi árnik) az anyagcsere zavarok és rekedtség gyógyítója, a Boldogasszony rózsája (kövirózsa) belsőleg hasmenés ellen jó, külsőleg pedig égési sebekre, szemölcsre használták, míg Mária cipellőjével (tarka rigópohár) a sebeket kötözték. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT
UTÁNAJÁRTUNK

NEM GYEREKJÁTÉK

Idén nyáron a kerékpározásnak az eddigieknél is nagyobb divatja lett, a sisak viszont továbbra sem szériatartozék, ilyen védőeszköz sokszor még a gyerekeken sincs. Miért fontos a fej védelme, és a biciklizés mellett milyen nyári tevékenységekre kell fokozottan figyelni?

◆ A biciklis baleseteket biztosan kivédeni nem lehet, viszont a sérüléseket meg lehet előzni. Emiatt fontosak a passzív védőfelszerelések, főképp a sisak. „Ezekből sokféle van, a leggyakrabban azt a típust lehet látni, amit a felnőtt kerékpárversenyzők is hordanak. Ezek elsősorban a fejtetőt veszik körbe, jó a légellenállásuk, lehet velük gyorsan menni. Viszont sisakot mindig attól függően kell választani, hogy valaki milyen módon biciklizik” – mondja **dr. Kassai Tamás** traumatológus, kézsebész, a Péterfy Kórház gyermektraumatológiai osztályának osztályvezető főorvosa. Például amikor a picik bringázni tanulnak, gyakran esnek el oldalra vagy hanyatt, emiatt fontos, hogy a sisakjuk hátul a tarkóig lemenjen, gömbszerűen védje a fejet. Más a helyzet, ha egy nagyobbacska gyerek downhillezni kezd, mert olyankor már arc- és állkapocsvédővel felszerelt sisakot javasolnak. Ezzel lehet megelőzni, hogy az arccal előre történő esések, fának csapódások arckoponyatörést okozzanak. Nem kell ahhoz vadulni, hogy a sisak nélküli bringázás súlyos sérüléshez vezessen.

BESZÉDES SZÁMOK

„Az a tapasztalat, hogy a sisak a sérülés súlyosságát egy nagyságrenddel csökkenti. Például, ha a fejet olyan erőhatás éri, ami halálos lenne, akkor az érintett életben marad. Ha koponyatörés történne, akkor sisakban az nem lesz, csak agyrázkódás. Ha az esés eszméletvesztést és agyrázkódást okozna, akkor az érintettnek semmilyen tünete nem lesz” – érzékelteti a különbséget a traumatológus. **Dr. Kiss Katalin** Pécsi Tudományegyetemen

készült PhD-dolgozata szerint nálunk több mint kétszer annyi felnőtt és gyerek hal meg biciklizés közben, mint Ausztriában, miközben ott sokkal többen kerékpároznak. A dolgozatból az is kiderül, hogy ugyan a magyar gyermekek biciklis fejsérüléseinek gyakorisága 10 százalékkal alacsonyabb az osztrákokénál, a súlyos fejsérülések aránya Magyarországon már duplája a kinti átlagnak. Ez abból adódik, hogy Ausztriában már 2010-ben (akkor készült a PhD-munka) is a gyerekek 42 százaléka viselt sisakot, nálunk viszont csak 8 százalék. A helyzet mára valamelyest javult, de míg Ausztriában ma már nem látni gyereket sisak nélkül, addig nálunk bőséggel.

A SISAKON TÚL

Az egyszerű bringázáshoz térdvédőre, könyökvédőre nincs szükség, feltéve, hogy a gyerek már tud tekerni, a szülők pedig kontrollálják a tevékenységét. Például nem hagyják, hogy lépcsőn menjen le, mutatványokat próbáljon előadni. Gördeszkánál és görkorcsolyánál már fontosabbak ezek a védőeszközök is, mert ott esélyes, hogy a gyerek a tenyerére esik. Sokat hallani arról is, hogy a városi kerékpározás a rossz levegő miatt nem olyan egészséges, így hasznos lehet a maszk viselése. Erről megoszlanak a vélemények, mert a részecskeszűrő maszkok a mikroporokat kiszűrik, de például a nitrogén-dioxidot nem. Az persze biztos, hogy valamilyen szinten csökkentik az ilyen káros hatásokat, de azért a legjobb, ha bringázáshoz nem a forgalmas utakat választjuk.

Kép: Blaz Erzetic / Unsplash





Ugyancsak jó – sőt elvárás – , hogy a gyerekeket még véletlenül se szállítsák a csomagtartóra ültetve, ahol a kicsit megsértheti a küllő, mert a lábát előbb-utóbb elengedi, nem tudja hosszan terpeszben tartani. Ilyenkor a boka a küllők közé akad, és minimum mély, horzsolts bőrelhalásos seb alakul ki a boka és a sarok külső részén, időnként pedig a lábszár is eltörik. Az ilyen sérüléseket biztonsági gyereküléssel – amelybe a gyereket rögzíteni kell – könnyen meg lehet előzni. ♦

ÚJ VESZÉLYFORRÁS: A TRAMBULIN

Míg a biciklizésre egyre többen figyelnek, a trambulint sokan nem tartják veszélyesnek, pedig, ha óvatlanul használják, könnyen belépőt jelenthet a traumatológiára. *„A gondot az okozza, hogy az ugrálórész bejáratát nem zárják, a gyerek pedig kiesik. A másik tipikus eset, hogy a trambulint egyszerre többen használják. Ha ilyenkor bent van egy 10 kilós kétéves, majd csatlakozik hozzá egy 20 kilós hatéves, akkor a picire is ugyanaz az erő fog hatni, és kirepül a trambulínból”* – emeli ki szakértőnk. Osztályán egy átlagos ügyeleten 4-5 műtétet kell végezni ilyen balesetek miatt, pedig ezeket meg lehetne előzni, ha a szülők figyelnének a biztonsági szabályok betartására.

HOLD.



 **HOLD**
PRIVÁT VAGYONKEZELÉS

WWW.HOLD.HU



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

ÉLJ ÚGY, MINT AZ ERDŐ!

Bizonyára mindenki ismeri a mesét a kiskakasról, aki a szemétdombon kapirgálva gyémánt félkrajcárt talált. Manapság nemigen látunk már szemétdombon kapirgáló kakast, és talán fel is merül bennünk a kérdés: jó, jó, hogy gyémánt félkrajcárt talált, de vajon mi az ördögöt keresett ott, azon a bizonyos szemétdombon?

- ◆ A mai szemétdombokon, a kidobott használati tárgyak, elnyűtt ruhák, műanyag flakonok, használt gumiabroncsok, kábeldarabok, rozsdás kocsironcsok, építési törmelék és még ki tudja, hányféle hulladék között a kiskakasnak nem sok keresnivalója lenne. A mese azonban nem mostanában játszódik, hiszen a török császár volt az, akitől aztán kakasunknak vissza kellett szereznie jogos tulajdonát. Márpedig akkor még egészen más idők jártak: az emberek kevésbé folytattak pazarló életmódot, mivel nem is nagyon volt mit pazarolni. Nézzük, mi is kerülhetett akkortájt a szemétdombra!



A KOMPOSZT NEVE A LATIN COMPOSITUS, AZAZ ÖSSZETETT SZÓBÓL SZÁRMAZIK. Komposztot mi magunk is készíthetünk, a háztartás szerves hulladékaiból. A jutalom a kiváló föld mellett a tudat, hogy hozzájárultunk az élet körforgásához.

A KISKAKAS SZEMÉTDOMBJA

Ha fellapozzuk az öt vastag kötetből álló Magyar néprajzi lexikont, a „takarítás” címszó alatt olvashatunk néhány népi babonát arról, hogy napnyugta után miért nem szabad kivinni a szemetet, és milyen varázslásokat, jóslásokat lehet még a szeméttel elkövetni, de magáról a szemétről egy sort sem találunk benne: napjaink legégetőbb problémája pár száz évvel ezelőtt még nyilvánvalóan nem létezett. Hiszen ami éghető volt, azt eltűzelték a kályhában, ami emészthető, azt megette a disznó, a fémhulladékot összegyűjtötték a vándorcigányok és a drótostótok, a műanyagot pedig akkoriban még hírből sem ismerték. A szemétdomb tehát inkább afféle komposzthalom volt, amelyben bőséggel tenyészték a mindenféle giliszták, pajorok és egyéb kukacok, nagy öröme a kapirgáló baromfinépségnek.





Házityúk (*Gallus Gallus Domestica*) kakasa

SZEMÉT VAGY HULLADÉK?

Ha kísértálunk egy emberi behatásoktól mentes, háborítatlan erdőbe, valósággal megejtőnek találjuk a természet tökéletes tisztaságát. Hogy lehetséges ez? A természetben nem keletkezik szemét? Ha szemét alatt az újrahasznosításra alkalmatlan, senkinek nem kellő hulladékot értjük, akkor bizony nem. Mert hulladék keletkezik a természetben bőven, de minden molekulája újrahasznosításra kerül. Ha kidől egy fa, ha egy állat elpusztul vagy akár csak potytyant egyet, azonnal működésbe lépnek azok az élőlények, amelyeknek feladata az elhalt szerves anyagot visszajuttatni az élet körforgásába. A végső cél, hogy mindenből humusz legyen, a talajt termékennyé tevő tápanyag, amelyet a növények hasznosítani tudnak, biztosítva a táplálékot az állatok következő generációi számára.



MIVEL A MŰANYAGOT A TERMÉSZET NEM KÉPES ÚJRAHASZNOSÍTANI, NEKÜNK KELL EZT MEGTENNÜNK, és gondoskodnunk arról, hogy ne kerüljön ki a természetbe. A víz és a levegő áramlása a műanyagot (például nejlonzacskó, eleresztett léggömb) előbb-utóbb a tengerbe juttatja, tehát a tengerek vannak a leginkább kitéve ennek a fajta szennyezésnek.





Hangyavár az Askerlunds Socken erdőben, Narke, Svédország

TETEMES TENNIVALÓK

Az újrahasznosítás folyamata nem mindig egyszerű: gyakran több fokozatban valósul meg. A nagytestű állatok trágyáját számtalan rovar hasznosítja, például különféle legyek vagy a ganajtúró bogarak. Az afrikai szavannán, ahol nagy tömegben élnek és trágyáznak a patás állatok, rövid időn belül térdig lehetne járni az ürülékben, ha éjszakánként nem állnának munkába a ganajtúró bogarak, és nem temetnék a föld alá a keletkezett hulladékokat. Az állati tetemeiket először a dögevők veszik kezelésbe: köztük vannak ízeltlábúak, de gerinces állatok is, mint a keselyűk vagy a hiénák. A hiénák ürüléke az elfogyasztott csontok miatt kalciumban gazdag: erre pedig a nagy szárazföldi teknősök pályáznak. Az európai erdők legnagyobb takarítói a hangyák: minden elhullott rovar tetemet, de sok minden más hulladékot is a bolyba szállítanak. A temetőbogarak szó szerint elhantolják a kisebb gerincesek tetemét, hogy lárváik biztonságban fejlődjenek benne.



A LEBONTÁSHOZ HÁROM KÖRNYEZETI TÉNYEZŐ SZÜKSÉGES:

meleg, nedvesség és oxigén. Ha e három közül valamelyik hiányzik, a lebontó folyamatok lelassulnak vagy leállnak. Ezért van az, hogy a romlandó ételek tovább elállnak fagyasztozóban, szárítva vagy konzervdobozban.

KI ESZI MEG A FÁT?

A növényi hulladékok újrahasznosítása még bonyolultabb. Apró napszámosok egész regimentje áll csatasorba, hogy eltüntesse a fákról lehulló avart, vagy egy-egy kidőlt fatörzset. A fa első pillantásra nem tűnik ehetőnek, és nekünk, illetve a gerinces állatoknak másodikkra sem az. Azoknak az ízeltlábúaknak, amelyek fával táplálkoznak, mint például a természetek, speciális bélflóra van az emésztőrendszerükben: cellulózbontó baktériumok





Foltos Hiéna (*Crocuta crocuta*) kölykeivel

teszik emészthetővé számukra a faanyagot. Az avarban ezerlábúak, ászkák, csótányok, rovarlárvák és egyéb apró lények hemzsegnek, amelyek mind az elhalt növényi anyagokkal táplálkoznak, de a gombák is kiveszik a részüket a feladatból. Végezetül ott vannak a giliszták, amelyek szintén a talajba kerülő szerves hulladékot alakítják át a növények számára „konyhakész” humusszá.

MI ISSZUK MEG A LEVÉET

Az ember ott rontotta el a dolgot, hogy elkezdett olyan anyagokat gyártani, amelyekkel a természet nem tud megbirkózni, mert még a baktériumok sem képesek lebontani. Hiába nyugtatjuk magunkat azzal, hogy lebomló műanyagból gyártott zacskót használunk: a lebontás során az anyag kémiai szerkezete megváltozik, ezek a műanyagok azonban csak szétesnek apró, mikroszkopikus szemcsékre, de a szerkezetük és összetételük ugyanaz marad. A mikroműanyagok pedig beépülnek az élőlények testébe, és a táplálékláncon végighaladva

a csúcsragadozók, illetve az ember szervezetét károsítják, és a rengeteg le nem bomló szemét lassanként előnt erdőt, tavat, tengert. Hogy mi a megoldás? A fák tudják a titkot: csak annyit fogyasztanak, amennyire szükségük van, és amit elhasználtak, később újrahasznosítják. Ezt kell megtanulni tőlük: élj úgy, mint az erdő, és az erdő élni fog! ♦



A LEBONTÓ SZERVEZETEK MIND HASZNOS TAGJAI A TERMÉSZET ÚJRAHASZNOSÍTÓ BRIGÁDJÁNAK –

persze az ember számára okozhatnak bosszúságot is. A lisztkukac számára a liszt nem más, mint elhalt növényi anyag, és ugyanígy vélekedik a természet a faház gerendáiról. Ők csak teszik a dolgukat...



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Napkémény – fűt is, hűt is

Az épületek fűtésére, hűtésére és szellőztetésére rengeteg energia megy el, amerikai becslések szerint ez a világszerte elhasznált energia 19 százaléka lehet. Különösen nagy az energiafogyasztása a modern épületeknek. Mindez jelentősen – állítólag akár 50 százalékkal is – csökkenthető lenne ún. napkémények alkalmazásával.

Ezek belsejének feketére festett hőelnyelő fala felmelegíti a kéményben levő levegőt, ami – könnyebb lévén – felfelé áramlik. Helyét az alsó beömlő nyílásokon beáramló hideg levegő tölti ki, ami természetes szellőzést biztosít. Télen a kéményt felül lezárják, de a napsugárzás a belsejében levő levegőt ekkor is felmelegíti – ezt a levegőt visszafelé vezetik, az épület irányába, fűtési céllal.

A napkéményt utólag is be lehet szerelni. Mellékes funkciója, hogy tűz esetén a füstöt beszívja, a felforrósodott levegővel együtt, így csökkenti a füstmérgezés veszélyét, és a hőmérsékletet is hosszabb ideig tartja elviselhető szinten, megnövelve a biztonságos menekülés idejét 10 percről 14 percre.

ZÖLD mozaik

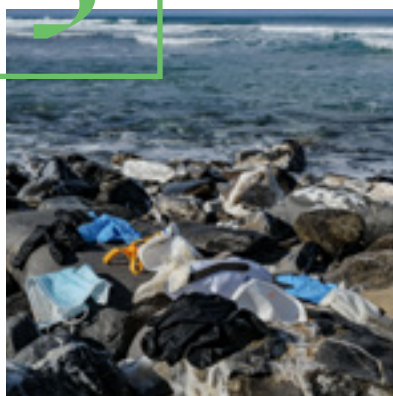
Bio kertvédelem

A pillangós növények (ilyen a borsó is) az összegyűjtött nitrogénjükkel javítják a talajt. Hasonló hatása van a csillagfürtnek, amely mélyre hatoló gyökereivel lazítja is a talajt. Sajnos műszerrel volt miatta nálunk nem igazán érzi jól magát. Talajjavító hatású a lóbab gyökere is, akár csak a mézontófű, amely illatos virágaival a méheket is vonzza, emellett pedig zöldtrágyának is alkalmas. Ez napra, jó vízáteresztő (tehát laza, homokos) talajba való. Klasszikus talajjavító növény még a fehér mustár, amely képes elnyomni a gazokat, és meszes, agyagos talajon is megél, emellett a gyökérgubacs-fonálférgék ellen is véd. Az igénytelen körömvirág pedig távol tartja a közelébe ültetett haszonnövényektől a csigákat, hernyókat, levéltetveket, levélfonálférgeket. Ehető virágai gyógynövényként is szolgálnak.

2



3



Maszkszennyezés

A koronavírus-járvány során tömegesen használt arcmaszkok és gumikesztyűk egy részét használóik minden aggály nélkül egyszerűen eldobják. Azok nagy része aztán a tengerekbe kerül. Ilyen szennyezett védőeszközöket találtak a Földközi-tenger mélyén, a francia Antibes közelében. Francia környezetvédők most megpróbálják a Cote d'Azur partjait az eldobott védőeszközöktől megtisztítani, mivel azok tovább súlyosbíthatják a tengerek műanyagszennyezettségének amúgy is súlyos problémáját. A jelenségre azért is érdemes odafigyelni, mert a korlátozások enyhítésével egyre többen jelennek meg a vízparti pihenőhelyeken, miközben még viselik a maszkot.

Beporzás szappanbuborékokkal

Világjelenség, hogy a méhek száma csökken, ami kedvezőtlenül hat az általuk beporzott növények, gyümölcsfák termésmennyiségére. Pótlásukat többféleképpen próbálják megoldani: a legegyszerűbb megoldás a kézzel, tollseprűvel történő beporzás. Korszerűbb eljárás, amikor drónokkal szórják a pollent a növényekre, ezzel 2 méteres magasságból 90 százalékos hatásfokot értek el, de sajnos a virágok egy része károsodott. 95 százalékos viszont a sikerrátája egy új, Japánban felfedezett módszernek, a szappanbuborékokkal történő beporzásnak. Kiderült, hogy a buborék felületén megtapadó virágpor igen nagy százalékban a rendeltetési helyére jut, miközben a virágok sem sérülnek. Egy-egy buborék akár 2000 pollent is szállíthat.

Az eljárás során – amit egy körtéskertben próbáltak ki – „kémiaiilag feljavított” buborékokat lóttak ki speciális buborékágyúkból, és ezzel nagyjából a kézi beporzással azonos hatásfokot értek el. A módszer előnye lehet, hogy egyszerre nagyobb növényi felületet fog át, mint a lassú – és ezért munkaigényesebb – kézi beporzás.

4



Sivatagi élelmiszer-termelés

Az emberiség lélekszáma rohamosan nő, ami egyre nagyobb tápanyagigényt jelent. Sajátos módon a népszaporulat éppen Afrika sivatagos és szavannai országaiban a legnagyobb. Ezért fontos lenne az itt lakók közelében a számukra szükséges élelmiszert megtermelni. A Sundrop startupvállalkozás Ausztrália száraz térségeiben végzett erre irányuló kísérleteket. Módszerük a napenergia sokoldalú hasznosításán alapul, amiből a sivatagokban nem hogy elég, hanem néha egyenesen túl sok is áll rendelkezésre. Ezért speciális üvegházakat olyan, részben tükrös felületű ablakok borítják, amelyek a felesleges napfényt visszatükrözik. Mellettük napelemek sokaságát is elhelyezik, amelyek a technológiához szükséges energiát előállítják. A legégetőbb problémát, a vízhiányt úgy oldják meg, hogy a közeli Spencer-öbölből tengervizet szállítanak, és azt helyben sótalanítják, hogy öntözővíznek alkalmas legyen. Az ehhez szükséges energiát a napelemek szolgáltatják. A termelt vizet hűtésre is használják, hogy az üvegházak hőmérséklete folyamatosan optimális legyen. A technológiával az ausztrál kísérleti telep már 2010-ben 17 ezer tonna élelmiszert tudott előállítani a barátságtalan környezetben, alternatívát nyújtva ezzel a másik megoldásnak, a sajnos sokfelé propagált, de az emberi egészségre ártalmas génmódosított (GMO) termékeknek.



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

SIKERTELEN SZÉLHÁMOSBÓL SIKERES ÍRÓ

Karl May nem mindennapi életútja

A valaha élt legsikeresebb német író könyvei mára több mint kétszázmillió példányban keltek el. Sok generáció nőtt fel rajtuk, a filmiparban pedig politikai rendszereken átívelően, Amerikától Jugoszláviáig megszámlálhatatlan adaptációt ihlettek. Magyarországon May Károlyként is ismerjük, és *Ave Maria* című, népzenei hatást mutató egyházi zeneműve megtalálható a YouTube-on is.

- ◆ A gyerekkora még a legkevésbé sem emlékeztetett vadnyugati hősi mítoszokra, sokkal inkább egy tragikusan induló Dickens-regényre. 1842-ben született egy szegény, Szászország-beli családba. A szülei takácsok voltak, de akkor és ott szó sem volt tisztos iparosletről. A csúcra járatott angliai ipari forradalom nem sok esélyt hagyott nekik a biztonságos megélhetésre. A gépesített textilipar nagyarányú termelése sok ország sok kisiparosával együtt őket is tönkretette. A May család ráadásul nem jól alkalmazkodott a beszűkült lehetőségekhez. Karlnek már négy testvére volt, amikor megszületett, és utána is még kilenc következett. A tizennégy gyerekből kilenc meghalt csecsemőkorában, így aztán a tragédiákból mindannyian kivették a részüket. Ráadásul – valószínűleg a krónikus alultápláltság és A-vitamin-hiány miatt – egyéves korára teljesen megvakult. Hosszú évekig el volt zárva minden igazi élmény elől, kizárólag a nagymamája burjánzó stílusú, kalandos meséiből ismerhette meg a világot. Végül sikerült keríteniük egy orvost, aki szerencsésen kikezelte a betegségét, de az élmény élete végéig meghatározó maradt.

Apja nagy szigorral értelmiségit akart nevelni belőle, lehetőleg tanárt. Amint látni kezdett, máris zeneelméletet tanult, és többszáz oldalas földrajzi almanachokat kellett szóról szóra megtanulnia. Ha pedig Karl nem elég szorgalmasan dolgozott, akkor dolgozott helyette a Nyírfa Jankónak nevezett korbács.

A gyereket már tizenévesen tanárképző iskolába írták, és azt remélték, hogy mire felnőtt, biztos és tisztos állásba ülhet be. A kamasz fiú azonban nem bírta magát. Kirúgták az iskolából, amikor ellopott hat gyertyát. Azt még megengedték neki, hogy



egy másik intézményben folytassa, de ott sem volt sokáig maradása. Miután ellopta a szobatársa óráját, hat hétre börtönbe zárták, és eltiltották a tanári pályától.

Az ambiciózus és nem túl gátlásos fiatalember kis összegű lopásokkal, csalással kísérletezett, miközben magántanárként, zeneszerzőként és önjelölt szónokként is kereste a helyét a világban.

CSALÁSRÓL CSALÁSRA, BÖRTÖNRŐL BÖRTÖNRE

A világ azonban nem jól tolerálta ezeket az útkereséseket. 1865-ben megkapta élete első, de nem utolsó hosszabb börtönbüntetését: négy évre ítélték, amit Zwickauban, Osterstein várbörtönében kellett letöltenie. Mivel a magaviseletével nem volt semmi probléma, megengedték neki, hogy a börtönkönyvtárban dolgozzon, hamarosan ő lett a könyvtáros. Itt aztán módjában állt annyit olvasni, amennyit csak akart. Mire véget ért a büntetése, ott lapult a zsebében egy hosszú lista mindazokról a témákról, amiket meg akart írni.

Azt gondolnánk, hogy amikor huszonhét évesen kiszabadult, megjött az esze. De akkor még semmi ilyesmi nem történt. Dolgozott vándorszínészként és kovácsinasként is, de alapvetően szélhámosként élte az életét. Összetett, ravasz történeteket agyalt ki, rendőrnek, orvosnak adta ki magát. A sok csalás miatt újra letartóztatták, de ezúttal nem akart börtönbe kerülni.

Egy szembesítés alkalmával, amikor a rendőrök vizs- szakísérték egy bűncselekménye helyszínére, váratlan húzással megszökött. Csehországba menekült, ahol per- sze nem tudott megélni. Az utcákon lakott, hajléktalanul koldult. Csavargásért és kéregetésért nemsokára ott is letartóztatták.

Miután kiadták a német hatóságoknak, megint négy börtönév következett. Innen végül 1874-ben szaba- dult. Ez volt az az év, amikor elhatározta, hogy változtat az életén.

AMIT A NYOMDAFESTÉK ELBÍRT

Az általános életfelfogása valószínűleg nem sokat válto- zott, de azt biztosan megfogadta magában, hogy ezentúl okosabban használja majd ki a mesemondó képességét.

Innentől kezdve minden energiáját abba fektette, hogy írással keresse meg a kenyerét. Nagyszerű meg- győzőképességgel, szívós talpalással és kitartó munká- val bedolgozta magát a sajtóba. Először újságcikkeket írt, majd a kezdeti sikereken felbuzdulva kalandos története- ket kezdett megjelentetni. Winnetou figurája 1875-ben szü- letett meg, első alkalommal egy novellában bukkant föl.

Az újdonsült író karrierje nem akármilyen tör- ténelmi háttér előtt ívelt felfelé. Az 1860-as, 1870-es évek időszaka forradalmi változásokat hozott a világ- ban. Megszületett a mai értelemben vett Olaszország,

az Egyesült Államokban pedig lezajlott az emberiség egyik legpusztítóbb polgárháborúja. Hosszú várakozás után egyesültek a német tartományok, az újonnan létrejött Németországban pedig alapvető változások zajlottak. A feltörekvő, egyre többet olvasó német középosztály hihetetlen étvággal fogyasztotta a tömegirodalmat. A kiadók meglátták Mayban a lehetőséget, és nemcsak hogy megjelentették a műveit, de az egyikük szerkesztői állást is ajánlott neki.

Hatalmas munkabírással írt, folyamatosan gyártotta a könnyen emészthető, lebilincselő, kalandos irományokat. Kezdetben leginkább útleírásokat produkált; olyan terület volt ez, ahol maradéktalanul kamatoztathatta szélhámosi tapasztalatait. Rengeteg egzotikus keleti utazásról írt hitelesnek látszó beszámolót, miközben ki se tette a lábát Németországból. Fáradhatatlanul bújta a földrajzkönyveket és útleírásokat, jegyzetelt és tanult. Még a börtönben töltött időszakok is kapóra jöttek: mindazokat az éveit, amikről nem tudott hitelt érdemlően beszámolni, hosszú utazásokkal magyarázta. Annyira beleélte magát a világjáró kalandor szerepébe, hogy talán már maga is elhitte. A kiadó mindenestre készségesen részt vett a mítoszteremtésben, mert a May-könyvek egyre nagyobb példányszámban fogytak.

A vadnyugati témájú könyveket az 1880-as években kezdte írni. Megszületett *Old Shatterhand*, aki egyetlen ütessel teríti le az ellenfeleit, *Old Firehand*, *Old Death*, *Sam Hawkins* és a többi tapasztalt amerikai vadász. A legát-ütőbb sikere mégis *Winnetounak* volt. A németek körében elképesztő volt a népszerűsége, egész kultúrája alakult ki a becsületes, rettenthetetlen Indianernek. A hódító fehér ember által megnyomorított, szabadságáért hősiesen küzdő nemes vadember figurája a mai napig szerves része a német közfelfogásnak, a mai negyvenes és idősebb férfiak között Magyarországon sem találunk sok olyat, aki gyerekkorában ne lett volna vagy *Winnetou* vagy *Old Shatterhand*.

A Karl May-regények népszerűsége olyan nagy lett, hogy a politika is hamar megtalálta azokat. Sok kritikát kaptak, mert a szerző állítólag sztereotípiák alapján ítélte meg az amerikai őslakosokat, és mert a sok ezer oldalnyi írás sorai között valóban található néhány kellemetlen megjegyzés például az örményekről, a kínaiakról, az írekről és a meszticekről. Bár a zsidókról mindig kifejezetten pozitívan nyilatkozott, *Adolf Hitler* mégis olyan nagy rajongója volt, hogy állítólag egy teljes May-sorozat állt a könyvespolcán. Ugyanakkor *Albert Einstein* is meghatározó élményként tartotta számon a könyveit.

Hatalmas munkabírással írt, folyamatosan gyártotta a könnyen emészthető, lebilincselő, kalandos irományokat.

REGÉNYVILÁG ÉS VALÓSÁG

Karl May a kilencvenes években hivatalosan is átadhatta magát a korábban bűncselekményekbe torkolló készleteseinek. Fürdött a népszerűségben: sokszorosított, dedikált fényképeket árult saját magáról, jó pénzért vadnyugati jelmezben lehetett vele fotózkodni, és felépíttette magának a *Villa Shatterhandnak* nevezett házat egy telerakott vadnyugati relikviákkal. Az 1900-as évek elején végre ténylegesen is ellátogatott közel-keleti regényei és útleírásai helyszíneire, de ezt az utazást keserű csalódásként élte meg, mert a valóság egy cseppet sem hasonlított az általa teremtett álmvilágra. Amerikába éppen ezért már óvatosan merészkedett el 1908-ban: csak a Niagara-vízesésig ment, aztán néhány sikeres előadás után gyorsan hazatért.

Élete utolsó éveiben megunt a saját kalandregényeit. Szimbolikus, allegorikus műveket kezdett írni, és ekkor már azt hangoztatta, hogy a korábbiak is tele voltak hasonló, rejtett tartalmakkal. Előadásain morálizáló, transzcendens, spirituális témákat feszegetett. Egy „Kik vagyunk? Honnan jövünk? Hová tartunk?” című előadás-sorozattal szórakoztatta a közönségét és önmagát. Valószínűleg a halálát is ez a szereplési kényszer okozta. 1911-ben veszélyes tüdőgyulladás ellenére elutazott Bécsbe, hogy az irodalomról és a zenéről tartson előadást. Az állapota tovább súlyosbodott, majd 1912-ben meghalt. Nem sokkal később a kiadója előrukkolt az önéletrajzával, amelyet eredeti címe helyett végül ezen a beszédes címen jelentettek meg: *Ich*. ♦



**NEMZETI KONZULTÁCIÓ
A KORONAVÍRUSRÓL
ÉS A GAZDASÁG ÚJRAINDÍTÁSÁRÓL**

A TE ORSZÁGOD. A TE HANGOD.

A NEMZETI KONZULTÁCIÓ 1. KÉRDÉSE

▶ A járvány újabb hulláma esetén Ön az alább javasolt intézkedések közül melyiket támogatná?

- **Kijárási korlátozás bevezetése**
- **Távolságtartás elrendelése**
- **Maszkviselés elrendelése**
- **Országhatárok lezárása**
- **Az oktatási intézmények bezárása, és áttérés a digitális oktatásra**
- **Rendezvények korlátozása**
- **Védett időszak a 65 év felettieknek**
- **Védekezéshez szükséges eszközök kivételének korlátozása**
- **Ingyenes parkolás**

**Mondja el Ön is véleményét!
Kérjük, vegyen részt a Nemzeti Konzultációban!**

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

ODA > < VISSZA

Él bennem egy hatéves, aki azóta is rágja a körmöm. Az orrát piszkálja, ha senki sem látja, és akácfák virágjából eszi ki az édes bibét. A homokozóban elásott kincsek után kutat, és úrkatapultnak hívja a hintát. Ha át kell mennie a zebrán, csak a csíkokra léphet, különben beesik a szakadékba, és a szőnyegek közti padló is láva. Összefogdossa a cserebogarakat, elkapja a szöcskéket, fára mászik és apró halakat fog zsebpecával, de retteg az oltástól, anya, kérlek, jó leszek, csak ne kelljen. Úgy tesz, mintha sárkány lenne, és füstölne a szája, de az csak a pára a hideg reggeleken. Az idegen nyelvű szövegeket édesen halandzsázza, félrehallott szavaknak ad új értelmet. Ősszel vadgesztenyét gyűjt, ő se tudja, minek, és nem talál elég nagy lapot, amire lerajzolhat mindent, amit szeret, ezért a falra kanyarítja bizonytalan vonalait, látod, apa, ez vagy te, ez anya, ez az öcsi, ez meg a kutyánk, akit csak én látok. Él bennem egy hatéves, aki most nutellás szendvicset majszol az állatkertben, megkínálná a kecskéket is, de lebeszélem róla, helyette bemutatlak neki, együtt nézitek meg a kis zsiráfbébit, milyen aranyos, mondod nekem, de kire gondolsz?

Örökgyerekek.

RÉKAI ANETT

LACKFI JÁNOS A ZSIRÁF SZÍVE

Egy ideje rájöttem, hogy egy nénibe vagyok belezárva.

Először a keze volt furcsa, hogy nagy és piheoszörös, az enyém párnás volt, kicsi és puha, ha elvágtam, vér jött belőle. Ezt a nagyot, néniset nemigen vágom el, ügyesen csinálgatja a dolgokat, mint egy bűvész, csak lesek. Villámsebessen összevarrja elszakadt ruhák sebeit, gyorsan futkározik a zongora billentyűin, pedig én nem is tudok zongorázni, apáék mindig leállítottak, ne csapkodjam, tönkreteszem a billentyűket és a fülüket is. Nem értettem, hogy a kicsi és puha kezem hogyan tehetné tönkre a kemény billentyűket, hacsak nem kalapáccsal, de sose kalapácsoltam. Apáék füléhez hozzá sem értem, és tönkretett fület se láttam soha. Ja, de, a nagyiét, nem hallja, amit mondunk neki, teljesen tönkrement. Vagy még viccesebb, mikor mást ért, mint amit mondunk, a „köszönöm”-re megkérdezi, ki nyöszörög, a „hogyan van, mamá”-ra meg azt mondja, nem kér hagymát.

Furcsa a nénikéz, ami nekem van egy ideje, beletűrok vele az orromba, de kikapja gyorsan onnan, akkor is, ha senki se látja. Meg akarám nézni, mi van a fülemben, mert viszket, de azt se hagyja, csak ilyen libegős ujjakkal tudom megsimítani, mintha a hajamat túrném be a fül mögé. Amikor a fenekem vagy egyebem viszket, oda is csak zárt vécében nyúlhatok, mikor már belehalok a bőröm bizogásába.

Lehajolnék a gesztenyékért, hogy felkapjam őket, megcsodáljam, gyűjtögessem, zsebre tegyem vagy táskába, de mire elérném a nagy barna szemgolyókat, a néniláb elrúgja előlem, bukdácsolnak, gurulnak, a nénihang nevet hangosan, kicsit ijesztően, és forogni kezd vele a világ, velem a világ, forogni kezdünk a világgal, és végre beleszédülünk a sárga falevelek közé, kicsit hemperegni, de akkor meg egy bácsi hajol fölénk, és megkérdezi, segíthet-e, nincsen-e gond, és furán mosolyog, és válaszolunk, én meg a néni, hogy semmi-semmi, nagyon köszönjük, igazán. De hogy mit köszönünk, az nem válik, mert a bácsi megzavart, ami nem köszönni való, viszont nem adott se csokit, se nyalókat, amiért járna köszönés.

A nénikéz néha kinyit kis kulccsal egy kis füzetet, és abba lehet írni titkos dolgokat, rajzolni mindenfélét,

nem kell szégyellni. Kávét kell csak inni hozzá egy kávézóban, ami fujj, de kávéba mártott kockacukrot nem kapok a nénitől, mert sovány akar lenni, csak a kávé itatom feketén, blőá. A csokit is eldugja előlem, de éjszákánként aztán megtalálom, és a néni csak nappal lesz rám mérges miatta, rááll a mérlegre, és sóhajtozik. Sóhajtozom. Nem akarok sóhajtozni, sose volt bajom a mérleggel, mindig örültem, ha több kiló lettem, mert az azt jelentette, hogy hamarosan megkaphatom anya bordó ruháját a zsúrra, mert ahhoz eléggé kilónak kell lenni. Nem tudtam, mit jelent a hamarosan, csak hogy közeledik. Persze már nem érdekes, mert néniruhákat hordok, kilóg belőlük a vállam meg a hasam, de senki se mondja, hogy fájni fog így a tüdőm meg a medencém kigyullad. Vagy begyullad. De az hogyan? Mintha gyufával gyűjtanák?

A nénikéz a tükör előtt összeviszza kenegeti a néniarcot, amiből kinézek, ez nagyon érdekes, csinál egy másik arcot magának, magunknak, ami van, az nem jó, azt nem akarja cipelni, mutogatni. A reggeli arcától inkább fintoogni szokott, „szájam is széles, szempillám sincs elég, milyen szemszín ez?, veszek egy színes kontaktlencsét, tutira hull a hajam”. Én szépnek látom, csak egy kicsit idegen, mintha a szomszédban lakna vagy a másik utcában, lehetne kevésbé nagy, lehetne gyerekszerűbb, lehetnék barátnők. Közben egy ágyban alszunk, és a rongybabám, Rozi is ott van velünk.

A néniszem furcsa, sír a zongorázástól, ha sír, akkor zongorázik, ha zongorázik, akkor sír, és nyöszörög, pedig nem mondtuk nagyinak, hogy „köszönöm”. Azt éneklí, „ól af mí lavz ól af jú”.

Régebben egy bácsival aludtunk, és akkor Rozi bekerült az ágy alá, a néni hirtelen behajította, aztán a bácsi eltűnt, és Rozi előkerült. Jó lenne újra elmenni az állatkertbe, de hiába próbálom rábeszélni, és a múltkor is csak sírtunk a zsiráfoknál, a rácsba kapaszkodva, pedig mit lehet sírni egy zsiráfon? Mondjuk apa azt mondta, a zsiráf szíve olyan nehéz, mint egy hatéves gyerek, fel kell juttatnia azt a sok vért a hosszú nyakon át a fejbe. ♦



SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

Felvilágosodás Kortymándon

◆ Összeülvén vala Kortymánd község előljárósága az Úr 2020. esztendejében, és az település polgárai számára az alábbi előterjesztést szövegezte meg:

Községünk – hön szeretett Kortymánd – oly módon vala lemaradásban az járási, megyei és egyéb magyarországi településektől (nem beszélvén a Magyarhontól nyugatra és akár keletre is fekvő EU, EGT, EFTA, APEC és a magasságos Isten tudhatja, még milyen egyéb gazdasági, szabadkereskedelmi tömörülésekbe tartozó országok városaitól, falvaitól is), hogy azt honfíui hevületünkben már továbbá nem szívlelhetjük.

Községünk előljárósága, mély és igaz egyetértésben az egyházi prominensekkel, valamint az kínai üzlet-pláza (2898 Kortymánd, Kossuth Lajos u. 36.) tulajdonosával, bölcs Mr. Changgal, arra jutott, hogy Kortymánd község felvirágoztatásának egyetlen üdvözítő útja és módja, ha szeretett településünk azonnali időugrást hajt végre. A mába.

Az időugrás hivatott szerelmetes községünk évszázados lemaradásának azonnali orvosolását végbevinni, mely időugrást becses szándékaink szerint folyó év november elsején tennénk fogatba.

Kortymándot okos-, vagy más terminus technicussal élvén e-faluvá változtatnók izibe. November 1-jéről másodikára virradólag községünkben betiltatik az személyes kommunikáció mindennemű formája, s üdvözítőn eljőve az csetelések, lájkolások és az nagy posztolások új korszaka.

Az avítt kvaterkázás helyett azon minutumban bévezettetik az posztolás, bloggolás, kommentelés, továbbá leszereltetnek az emígyen fölöslegessé vált utcai padok, és az vén pletykafészkeknek chatszobákban, fórumokon oldatik meg az ő elhelyezésük.

Temérdek újítások elkövetkezének, melyek sorában okosfalunkban az korcs eb helyett okoskutyá, tikszaros helyett pediglen okostojás leszend. Bezáratik az községi ABC, csakúgy, mint az vegyeskereskedés, gazda- és a takarmánybolt és mindennemű beszerzések november 2-án nulla órától online módon vagyon engedélyezve. Az hirtelen éhínség megelőzése érdekében már most tudatjuk a kortymándi polgárokkal, hogy bárminemű árucikkeiket könnyedén beszerezhetik az bölcs és igaz Mr. Chang webshopjában, melynek URL-címe www.mrcsangstore.welovekortymand.hu, hol élelem, háztartási és a gazdálkodáshoz szükséges cikkek mellett, szórakoztató elektronikai, divatáru-, lakberendezési és egyéb áhított termékek is megtalálhatóak, úgy eredeti, mint hamis, hamisított, utángyártott és mindennemű kivitelben (valamint árfekvésben).

Egyes-egyedül községünkben tapasztalható évszázados iszákosság kérdésében nem talált az előljáróság a bevált megoldásnál jobbat, vagy más terminus technikussal szólván okos-, vagy e-megoldást, melynek következtében Kortymánd község nagyrabecsült előljárósága – felebaráti szeretetétől erőst vezéreltetvén – az korcsma fennmaradását ideiglenesen továbbra is engedélyezi, mígnem az online italozás kérdése végérvényesen és az atyafiaik számára is megnyugtatóan meg nem oldatik.

keltmintfent

Kozma (Skywalker) Lajos
s.k.

okos-polgármester, Kortymánd ◆

An aerial photograph of a vast solar farm. The rows of solar panels stretch across the landscape towards a line of trees and buildings in the distance. Several workers in safety gear are visible on the ground between the rows of panels. The image is framed by vertical bars in yellow, cyan, and red on the left and right sides.

**Vannak ötletek,
amiket érdemes
lemásolni**

e-on

**Építsünk együtt egy
fenntarthatóbb jövőt!**



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

Bűn és imádság

◆ Az ember olykor-olykor képes kívülről látni önmagát. Amire ilyenkor rádöbbenünk, ha őszinték vagyunk, az az, hogy milyen kevésbé tudunk szeretni. És ami azt illeti, mi magunk is alig vagyunk méltók a szeretetre. A költő többéves hallgatás után a Szálkák című kötetben adta ki a költeményt, amelynek nyitó mondata a sokáig lefojtott, némaságra kényszerült lélek valóságos kirobbanása. Rövid, egyszerű, mégis hatalmas, megrázó, felkavaró kijelentés, a néma eszterdők tapasztalata. Minden arra vall, hogy az ember itt, földi életében csakugyan kevés a szeretetre. Kevés a valódi, az olyan szeretetre, amilyen Jézusban volt, akiről ezt a talányos mondatot olvassuk: „Mivel szerette övéit, ... ezért végig szerette őket.” (János evangéliuma 13,2). Jézus végig szeretett, nem időbeli, hanem minőségi értelemben: olyan szeretettel szerette övéit, amely elmegy a legvégsőig, teljes önmaga, élete odaadásáig. Hiszen később így is definiálja a valódi, fogalmának megfelelő szeretetet: „Nagyobb szeretete senkinek nincs annál, aki életét adja barátaiért.” (ugyanott 15,13). Igen, erre az ember önmagában kevés itt, a földön, ez a fajta szeretet hozzáférhetetlen számára, az élet valahogy nem képes felérni hozzá. Így azután, folytatódik a gondolat, „elég, ha hálás legbelül.” Persze a hála nem úgy elég, hogy elégséges lenne, megfelelné a tökéletesség isteni szeretetmérceinek – nem, nem felel meg neki. Hanem úgy értve elég, hogy az embertől már az is szép, ha képes hálát érezni a lelke mélyén. Már az is nagy eredmény részéről, ha élete dolgait, a jó dolgokat nem tekinti természetesnek, járandóságnak, olyasminek, ami megilleti őt, hanem ráébred, hogy ezeket naponta kapja valahonnan, valakitől, kapja ingyen, érdemtelenül. És hálát ad ezért, vagy legalább „legbelül” hálát érez. Hálát „ezért-azért” vagy akár „mindenért”, már amennyit tudatosítani képes élete ajándékaiból. A hála ennyiben a szeretet előszobája, előkészítése, a szeretet legelemibb foka. Még távolról sem az igazi szeretet, hiszen pusztán csak viszonszeretet, amelyben az ember azt szereti, aki őt előbb szerette, aki jót tett vele, akitől kapott valamit. Mégis kétségtelen, hogy a hála tágítja a szívét-lelket, így utat nyit az igazi szeretet felé.

Az ember itt kevés a szeretetre.
Elég, ha hálás legbelül
ezért-azért; egyszóval mindenért.

Valójában két szó, mit ismerek,
bűn és imádság két szavát.
Az egyik hozzám tartozik.
A másik elhelyezhetetlen.

(Pilinszky János: Az ember itt)



Sir Lawrence Alma-Tadema (1836–1912): Ask me no more. Olaj, vászon, 115,6×80 cm, 1906

„Valójában két szó, mit ismerek, / bűn és imádság két szavát”: a második szakasz önvallomása sokkal mélyebb értelmű, mint ahogy első pillantásra látszik – lévén Pilinszky alapélménye a létben a bűn, az állandó, mélységes bűntudat és a megbocsátás mindenek feletti kegyelme. Mert a bűn a szeretet gátja, hatalmas torlasz a szeretet előtt. Egyetemes gát, mivel a bűn mindenkiiben megvan: „hozzám tartozik”, és mindenkihez, Ádám minden utódához

tartozik, minden ember önmaga felé hajló, énközpontú, a másikközpontú szeretettel ellentétes habitussal, egyszóval eleve bűnös természettel jön a világra. A „másik” szó, amit a költő ismer, az imádság szava viszont „elhelyezhetetlen”, nem a mi kezünkben van, hanem annak kezében, aki így buzdít: „Kérjetelek és kaptok, keressetek és találtok, zörgesetek és ajtót nyitnak nektek! Mert aki kér, az kap, aki keres, az talál, s aki zörget, annak ajtót nyitnak.” (Máté-evangélium 7,7-8). ♦



MIÉRT NÉZEGESSÜNK RÉGI „RAJZOKAT”?



Bár a nyár eleje – a sok nélkülözés után – az erős impulzusok kereséséről szólt, a Szépművészeti Múzeum *Dürer kora* című kiállítása újra elcsendesedésre ösztönöz. Félhomályos, tompán világított termei a múzeum grafikai gyűjteményéből nyújtanak első pillantásra talán könnyen befogadhatónak látszó, valójában információban gazdag válogatást.

- ◆ A nagyjából kétszáz évet felölelő anyag grafikai közt találunk fametszetet, rézkarcot, rézmetszetet, chiaroscuro technikával készült munkát, s majdnem ennyiféle az ok is, amelyért ezek létrejöttek. Az eleve műalkotásnak szánt munkák mellett van előkészítő vázlat ötvöstárgyhoz, festményhez, szoborhoz. Például a sárkányon taposó Antiochiai Szent Margit Prágában készült grafikáján az arcvonások nem mondhatók kidolgozottak, ellentétben ruhájának számtalan fodrával – innen feltételezhető az eredeti funkció: egy leendő szobor terve.



Szent Margit legendája szerint a fiatal lány minden próbatétel ellenére kitarzott hite mellett, ezért kínozi még egy sárkánnyal is elnyeleették. Margit azonban a szörnyeteg gyomrában felmutatta a keresztet, mire az kénytelen volt kihányni áldozatát. Margit emiatt lett az émelegéssel küzdő várandós nők népszerű védőszentje a középkorban.



Talán nem véletlen, hogy Az *apokalipszis négy lovasa* című metszete előtt hosszabban is elidőztem. Anno már az 1500-as esztendő mágikus száma is félelmet és a bibliai *Jelenések könyvének* népszerűségét váltotta ki, Dürer is megbízatást kapott az egyik kiadás illusztrálására. Beszédesebb, hogy a hódítás, a háború és a halál lovasa együttvéve sem olyan hangsúlyos, mint a drágulást és éhínséget hozó társuk karakteres arca, aki a szöveg szerint fekete lovon száguld.

A nürnbergi születésű **Albrecht Dürer** megújította a német grafikát, de kevéssé közismert talán, hogy itáliai útjai során tett szert meghatározó tapasztalatokra: a perspektíva és az anatómia szabályait kutatta, tanulmányozta **Leonardo** traktátusait és a reneszánsz mesterek művészetét. Nürnbergbe hazatérve tehetséges fiatalok csatlakoztak műhelyéhez, és az egyik első művész volt, aki az „üzletet” is kézben tartotta.

A kiállítás megtekintése tárlatvezetéssel és/vagy meditáció közeli üzemmódban, társaságban, és főleg: élőben ajánlott.



Dürer legkiforrottabb művei közé tartozik a *Melancholia I.* címet viselő titokzatos rézmetszet. A korban népszerű gondolat volt az ókori négy vérmérséklet (szangvinikus, kolerikus, flegmatikus, melankolikus) szerinti személyiségosztályozás. Nemcsak a művészeket, hanem a tudósokat is a legutóbbi típusba sorolták. A fejét kezébe támasztogó, gszárnyas emberalakot (akit angyalként is azonosíthatunk) gazdagon körülvevő szimbólumokra nincs egyértelmű magyarázat. A Krisztusra utaló ácsszerszámok, a kőtömb sraffozásában felsejülő koponya, a fialak mellett búslakodó puttó jelenlétére már könyvtárnyi magyarázat született, és most csak töredékét említettem a különös motívumoknak. Régóta tartja magát az az értelmezés, miszerint a grafika valójában Dürer spirituális önarcképe, de felmerült az a magyarázat is, hogy a műnek általánosabb, a világ megismerésére, illetve annak lehetőségeire utaló tartalma van.

(Dürer kora – Német rajzok és metszetek a Szépművészeti Múzeum gyűjteményéből; Budapest, Szépművészeti Múzeum; megtekinthető: 2020. október 18-ig) ♦

AUGUSZTUSI KIMENŐ

VAKÁCIÓN A KÉPMÁS-ESTEK

A programokról bővebb információt
a kepmas.hu/kepmas-est oldalon találnak.



FESZTIVÁL A FOTELBŐL

Mivel idén elmarad az Magyar Ízek Utcája rendezvénysorozat, az esemény keretei közé tervezett kenyér, bor, gyógynövények tematikájú Képmás-estjeinket online tekinthetik meg.

Augusztus 19-én a bor misztériumáról és marketingjéről beszélgetünk Hortobágyi Cirill pannonhalmi főapáttal és id. Heimann Zoltán borással. **Augusztus 20-án Szájról szájra** – a hagyomány konyhájában címmel Szalóki Ágival és Bognár Szilvivel találkozhatnak, akik nemcsak alkotótársak, hanem barátok is. **Augusztus 21-én Szabi, a pék és dr. Drexler Dóra** okleveles növényorvos mesélnek nekünk többek között arról, hogyan lehet tízezreket otthoni kenyérsütésre csábítani, és mi is az az ősgabona.



SZENTENDREI SZIESZTA

Augusztus 28-án délután az lesz a téma, hogy hol találkozik a művészet és a populáris befogadás. Kirándulás a divatfotótól a portrén át a riportig. Kalauzunk a Képmás magazin címlapfotósa és képszerkesztője: **Emmer László** és **Páczai Tamás**. **28-án este** azt boncolgatjuk, hogy hogyan lesz egy szórakoztató, animációs filmben elmesélt krimi a vizuális művészet történetének inspiráló felvonultatása. A *Ruben Brandt, a gyűjtő* című film vetítése előtt a film készítésének kulisszatitkairól és a kulturális edukáció új formáiról beszélgetünk **Kurdy-Fehér János** producerrel.

Augusztus 30-án pedig **Szalóki Ágival** beszélgetünk arról, hogyan köt össze a zene őseinkkel, és hogyan tehetjük mindennapi erőforrássá az életünkben. A Képmás-esteket **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője vezeti.

A MANK Galériában és a Szentendrei Régi Művésztelepen szervezett ArtKert összművészeti fesztivál keretében színes művészeti programok között találkozhatnak a látogatók a Képmás-estekkel művészeti foglalkozások, közös festés vagy éppen könnyűzenei programok mellett.



VELENCEI-TAVI VÍKEND

A Képmás magazin és a Halász-kastély munkatársai két esttel várják a közönséget. **Július 31**-én, a *Humorral és komolyan az anyagáról* című esten **Markó-Valentyik Anna** adja elő az *Anyajegy* című felnőtteknek szóló bábelőadást, amelyet ő maga álmodott meg és állított össze. Az előadás után a bábszínésszel és a feldolgozott szövegek szerzőjével, a József Attila-díjas **Szabó T. Annával** beszélget *Szám Kati*, a Képmás főszerkesztője. **Augusztus 14**-én, a *Vidám komolyzene – zene és történet nyárestére hangolva* című esten pedig **Bősze Ádámmal** beszélgetünk zeneértésről, zeneélvezetről, magas és népszerű kultúráról, komolyzenei bulvárról. Az esten az Alba Regia Szimfonikus Zenekar fafúvós kvartettje szolgáltatja a művészi élményt.

Kápolnásnyék, Halász-kastély

A Képmás-est a Halász-kastéllal közös együttműködésben valósul meg



Támogató:



KÖVÁGÓÖRSI KIRUCCANÁS

Augusztus 27-én **Lázár Csaba** színésszel, rádióbemondóval beszélget *Szám Kati*, a Képmás főszerkesztője, szó lesz a a színészi hivatás kifürkészhetetlen útjairól, előadói eszközökről, információátadásról, hangról, zajról, csendről, hivatásról és hívásról.

Augusztus 28-án **Csík János**, a Csík Zenekar alapítója lesz a vendégünk, a téma pedig a hivatás, a zenélés, az élet. Nemcsak a magyar népzene kedvelőit várjuk.

Augusztus 29-én pedig párkapcsolati elakadásokról kérdezzük **Kozma-Vízkeleti Dániel** család-pszichoterapeutát, klinikai szakpszichológust. Az est során párkapcsolati szituációkat, dialógusokat olvasunk fel, komolyan vicces lesz. A 28-i és a 29-i estet *Tóth-Fazekas Andrea* vezeti.

Kövágóörs, Kőfesz

Támogató:





Felséges levelek

„Adieu, drága Mama, a papának gímvadászatra vonatkozó kéréssel együtt csókolom a kezét, és a nagymamáét is. A kis Lajosnak küldök egy csókot” – írja a tizenöt éves Ferenc József, az osztrákok későbbi császára, magyarok és csehek leendő királya a schönbrunni kastélyból.

◆ Ezt a levelet, akárcsak a *Drága mama – Ferenc József levelei édesanyjához* című kötet kétszázhatvankét további darabjának jelentős hányadát, Ferencként írja alá, csak a levélzáró díszítő jelzők változnak. A drága mama, a bajor Wittelsbach uralkodócsaládból származó Zsófia főhercegné „legengedelmesebb”, „hűséges” és „szívből szerető” fia megörökítette a napi történéseket: levelet írt. A Habsburgok legszorgalmasabb uralkodóját, aki hatvannyolc évig ült az osztrák, negyvenkilenc évig a magyar trónon, nem valami nagy ívű terv készíttette a levélírással, hanem a 19. századi korszellem. A reformkorban a kétirányú, nem személyes kommunikációnak ez volt a leghatékonyabb és legkedveltebb módja.

Ferenc József egyéniségéről sokat megtudhatunk az édesanyjának címzett levelekből, amelyet kilenc és negyvenkét éves kora között írt. A főhercegné iránti tisztelete és alázata egy életen át megmaradt, és nem lankadt a katonaság, a vadászat, az aktamunka iránti kitartó érdeklődése sem. Katonai eredményekről, hadihelyzetről, egyenruhás pompáról, tábori-csatatéri élményekről ír – igaz, nem feltétlenül választékosabban és költőibben annál, ahogyan az udvar bármelyik tagja fogalmazott volna. *„Ma nagyon nagy csatánk volt. (...) Én először hallottam magam körül ágyúgolyók süvítését, és egészen*

boldog vagyok” – áll a hetvenhatodik sorszáma, veronai levélben.

Az 1848-49-es szabadságharc végén írt egyik levelében a magyarországi fejleményeket „nagyon jó híreknek” tartja, de a háborús helyzet ismertetése után arra kérdez rá, hogy az édesapja, Ferenc Károly főherceg talált-e zergéket a legutóbbi vadászata során. Mélyebb érzéseit a családtagokkal kapcsolatos szöveghelyekben nyilvánulnak meg, megrázó két évesen elhunyt első gyermeke, Zsófia főhercegnő halála utáni beszámolója, azokban a szerelmes uralkodó képe is kirajzolódik: *„Minden nappal jobban szeretem Sisit, és mindinkább meg vagyok győződve arról, hogy nálánál jobban senki nem illenék hozzám.”*

Ami a címzettet, Zsófia főhercegnét illeti, őt a levelek tanúsága alapján sem erőszakosnak, sem konspiratívnak nem látjuk. Igaz, a német-cseh Felix zu Schwarzenberg, Ferenc József első kormányfőjének 1852-es halálakor megpróbálta érvényesíteni a következő kormányfő kiválasztására vonatkozó szándékát. A császár azonban kivételesen nem hallgatott anyja szavára. A leveleket az osztrák levéltáros, Franz Schnürer rendezte kötetbe az uralkodó születésének 100. évfordulója alkalmából. A Szépművészeti Kiadó jóvoltából a válogatás magyarul is hozzáférhető, és talán érdeklődésre tarthat számot a Sisi-kultusz hazájában. ◆

KÉPMÁS-ESTEK ONLINE

HANGOLÓDJUNK EGYÜTT AZ ÚJRAINDULÁSRA AZ ONLINE KÉPMÁS-ESTEKKEL!

TÉMÁINK:

szülővé válás, párkapcsolat,
múltfeldolgozás, zene.

YouTube.com/kepmas-magazin
Facebook.com/Kepmasmagazin
kepmas.hu/kepmas-est



Fő támogató:



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

KÖFESZT™

2020. augusztus 27-29.

3 nap, 7 település, 26 helyszín,
4320 perc a Trianon100 jegyében,
6 kerekasztalbeszélgetés, 6 kiállítás,
50 népi árus és magyar étel

CSÍK ZENEKAR! Ladánybene 27!

Sára Sándor kiállítás

BÁBOSOK, KOMÉDIÁSOK, KÉZMŰVES
FOGLALKOZÁSOK, UTCAKONCERTEK

„IDE LÁBAM, NE TOVA”
táncházak a Pajtában

LISZT FERENC KAMARAZENEKAR!
NAVRATIL ANDREA! PÉLY BARNA!

Kása Béla, Hideg Anna, Szarka Tamás

NAGY FERÓ ÉS A BEATRICE,
STRANDKONCERTEK

MINŐSÉGI KULTÚRA, ÖNFELEDT SZÓRAKOZÁS A KÁLI-MEDENCÉBEN

Egy fesztivál, amely büszkén vállalja identitását: magyar, keresztény és folklórközpontú. Életet lehel a Káli-medencébe, hogy ne csak azt mondják „szép”, hanem azt is: tartalmas. Kővágóörs, Kékkút, Balatonhenye, Köveskál, Pálköve, Szentbékálla és Mindszentkállya amúgy a világ közepe. Csak még nem tudunk róla. A **KÖFESZT** erre ad egy esélyt! Tiszta tájban egy tiszta fesztivál.

www.kofeszt.hu

Facebook: facebook.com/kalikultkozpont



VÁRNAK AZ APRÓ BORVIDÉKEK!

Tokaj, Villány és Badacsony már szinte minden borkedvelő úti céljai között szerepel, úgyhogy itt az ideje, hogy felfedezzük kisebb, feltörekvő, családiasabb hangulatú borvidégeinket is!

♦ „A bor-országok és a borvidékek mind idillikusak. Sétálj az arácsi és a csopaki szőlőkben, menj fel a Badacsonyra vagy a Szentgyörgy hegyre, a Somlóról nem is szólva, barangolj a kiskőrösi vagy a csengődi kertek között, és minderről kétségtelen tapasztalatot fogsz tudni szerezni. A szőlőtáblák között lágy füves utak, mint csendes patakok folydogálnak. A pincék bejárata előtt hatalmas diófa, még a legforróbb nyárban is hűs. Olyan helyek, hogy az ember bárhol megállna, leülne, letelepedne, s azt mondaná: itt maradok. S esetleg anélkül, hogy észrevenné, ott érné el a halál.” – Hamvas Béla a múlt század derekán látta így országunk csodás borvidégeit és az általa megfogalmazott idill az elmúlt évtizedekben cseppet sem változott. Augusztusban a gazdák fokozottan figyelik a szőlőt, tisztítják a dézsákat, hordókat, átnézik a présgépeket, egyszóval minden figyelmükkel arra összpontosítanak, hogy a termés a legjobb pillanatban legyen betakarítva, a hónap végétől pedig elkezdődik a szüret a korai érésű fajtákkal. A borászatok ilyenkor nagyon elfoglaltak,

minden munkára fogható ember kora hajnaltól késő estig a dűlőkön és a pincéknél dolgozik, de tudomásul veszik, hogy a legtöbben a szüreti időszakban keresik fel őket. Szerencsére a legkisebb borvidékek is kitűnő programokkal ünneplik a szüretet, és azt az idillt, amiről Hamvas Béla A bor filozófiájában elmélkedett, leginkább a Nagy-Somló bazaltorgonáin, a hajósi homokbuckákon, a zalai völgyekben és a Kékes aljában élhetjük át – mégpedig azért, mert ezek a vidékek még kevésbé ismertek, nem zsúfoltak. Szüreti ajánlónkat olvashatják, nagy írónk kedvcsináló soraival.

NAGY-SOMLÓ

„Egészen személyes dolog, és csak azért mondom el, mert szigligeti meditációm egyik nagy eredménye volt: a somlai bor hieratikus maszkjában éreztem magam a legközelebb ahhoz a kiérett derűhöz és bölcsességhez, ahhoz az intenzív teremtő mámorhoz, amely ezt a világot megalkotta.”



A Nagy-Somló bazaltkövekkel díszített „fő utcája”

Augusztusra még foglalhatunk időpontokat borkóstolásra, pincelátogatásra vagy dűlőtúrákra egyénileg: mi a Tornai Pincészet, a Barcza Bálint családi pincészete, a Somlói Apátság Pince és a Kreinbacher birtok programjait ajánljuk, de a somloiborvidek.hu oldalon saját magunk választhatunk pincét, és a rendezvényekről is itt találunk friss híreket.

Október 17-én ötödik alkalommal rendezik meg Somlón a juh fark egyedülálló, reprezentatív bemutatóját, ahol a fajta összes kiemelkedő tétele megkóstolható. A borok készítői kínálnak, válaszolnak a kérdésekre, és a „legsomlóibb” borokkal együtt élvezhető a hegy összevethetetlen varázsa is. A Somlói Juh fark Ünnepe idén három napon át tart: a Tornai Pincészetben október 16-tól 18-ig, péntektől vasárnapig dűlő- és pincetúrával, borkóstolással, borvacsorával; részletek és jegyvásárlás: tornaipince.hu.

HAJÓS-BAJA

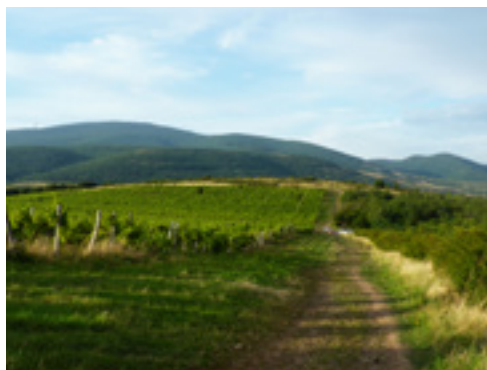
„...az ember homoki bort iszik, egészen apró csillagszemecskékkel telik meg, s ezek a szemecskék az ember vérében táncolnak, mint a megelevenedett Tejút.”

Hajós korán kezd a szüreti rendezvényeket. Európa legnagyobb pincefaluja több, mint 1200 préházával már önmagában bakancslistás látnivaló, augusztus 20. és 22. között a Nyári Pincenyitogató remek alkalom a felfedezéséhez. A helyi borászok az italok mellé házi finomságokat kínálnak, esténként pedig hajnalig tartó zenés mulatságokkal készülnek a pincefalu központjában. A 4500 forintos „normál jegy” egy borospoharat és 20 db 0,5 deciliteres kóstolójegyet, valamint térképet tartalmaz. Információk szállásról és programokról: vintegro@gmail.com.

Szeptember 25-én és 27-én a Vinalia Bajai Nemzetközi Borfesztiválon a Hajós-Bajai borvidék mellett horvát, erdélyi és szerb termelők borait kóstolhatjuk a Szentháromság téren, napközben kézműves foglalkozásokkal és vásárral, esténként koncertekkel várják a vendégeket.



Érik a szőlő



Mátrai borvidék



A Sziegl Pincészet a hajósi pincefaluban

MÓRI BORVIDÉK

„A fiatal Móri néha összetévesztésig hasonlít a fél-hegyi, lankás vidéki borhoz. Csak öt-hat éves korában kezd derengeni benne az erő. De akkor aztán erő, anélkül, hogy durva lenne. Teljesen egyedi és utánozhatatlan ásványi zamata van.”

Csetvei Krisztina vagy a Geszler családi pincészet palackjai egyre ismertebbek a borrajongók körében, de a Bakony lankáin megbúvó apró borvidék többi pincészeté is „erősödik”. Legtöbbjük szervez borkóstolóval egybekötött programokat, a moriborvidek.hu oldalon érjük el a helyi termelőket. A Móri Bornapokat pedig idén október 1. és 4. között rendezik meg, a részletes programot a moribornapok.hu oldalon találjuk.

MÁTRAI BORVIDÉK

„A hegyi borok? Kezdem a Gyöngyösin. Szépen kiöltözött bor. Minden megvan benne, ami a korrekt megjelenéshez szükséges. Ehhez képest jó vendéglátó is, kellemes társalgó, sokszor elmés. A Gyöngyösinél kezd egyre fontosabb lenni a kor. Minél öregebb, annál tüzesebb, mint a helyesen érett lélek mind. A legjobb pogácsához és szendvicshöz.”

A Mátrai Történelmi Borvidék nem nevezhető aprónak, sőt! Az ország 22 borvidéke közül területe alapján a második legnagyobb, a hegyvidékiek közül pedig a legnagyobb mintegy 7815 hektáros nyilvántartott szőlőültetvényével. Mégis meg kell itt említenünk, mert népszerűségben elmarad társaitól. A borvidék a Mátra hegység déli lejtőin, kelet-nyugat irányban a Tarna és a Zagyva folyók által határolt területen, mintegy 15–20 km széles sávban helyezkedik el. A területen ősi hagyományai vannak a szőlészeti-borászati tevékenységnek, mégis csak az elmúlt években kezdjük újra felfedezni kitűnő hegyvidéki borait.

A borvidék legnagyobb ünnepe a Mátrai Szüreti Napok és Fehérbor Fesztivál szeptember 11. és 13. között. Az illatos, könnyed borok mellett a szervezők igényes könnyűzenei koncertekkel és gulyásfőző versenyekkel várják a vendégeket. Részletes információk: matraiborvidek.hu

A nyári hőségben üdítő hétfévi program lehet a winecaching, ami ötvözi a kalandot a természetjárással, a térképes navigálással, valamint új borok és borászok megismerésének élményeivel. A borokat rejtő ládákat pincészeteknél kell megkeresnünk. A kalandtúrát bármikor elkezdhetjük, és ha sok ládát találunk, akkor a Mátrai Borok Házában egész évre szóló kedvezményeket kapunk; winecaching.hu. ♦



TIPPJEINK:

A koronavírus okozta veszélyhelyzet a szabadtéri, így a szüreti programokat is érinti. Lapzártánk pillanatában még nincsen konkrét, érvényes döntés az augusztus 15. utáni rendezvények kapcsán, azt az aktuális járványhelyzet fogja befolyásolni, ezért utazásunk szervezésekor a koronavirus.gov.hu-n található legfrissebb információkat vegyük figyelembe. Éppen ezért a szüreti multságok aktuális időpontjáról is tájékozódjunk online felületeken és a közösségi médiában.

Egyéni, kiscsoportos pincelátogatásokat szervezhetünk, de vegyük figyelembe, hogy a szüreti időszakban a borászok nem mindig érhetőek el, mindenképpen jelentkezzünk be előre!



t9

AZ ELSŐ BÁSTYA

2020.
05.30.-
10.31.

1014 Budapest,
Táncsics utca 9.



**Fedezd fel Budapest
új kulturális és
közösségi terét!**

**Sokszínű kulturális programok,
interaktív régészeti kiállítás a budai
Várnegyed panorámás helyszínén.**

t9.hu



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

„ A MUNKÁBAN NEM ÖNMAGAMAT KÉPVISELEM „

Aki sokat beszélget emberekkel, mindenképp megüti a fülét, ha egy interjú teljes hosszában nem hallja azt a szót, hogy „én”. Ennek akkor is van hírértéke, ha nem tudjuk, hogy aki beszél, már tananyag a Műegyetemen. **Berzsák Zoltán** Pro Architectura-díjas építész. Templomépítésről, a leégett Ráday-kollégiumról, hagyományról és fontossági sorrendről beszélgettünk.

◆ A Bartók Béla úti kicsi irodában lelkes szeretettel keresgél látványtervek és friss fényképek között. Pünkösdkor már istentisztelet volt a csömöri református templomban, amelynek a harangjait nézegetjük.

– Ezek a képek történeteket mondanak: a harangokét, amelyekért valaki a földjeit adta el, az Úrasztala kövébe nyomott latin keresztét, ami nyomán az oltár asztallá válik... Amikor a kivitelezőkkel való küzdelem helyett egy-egy történet tud megmaradni a szakági kollégákban, az meglátszik a következő együttműködés minőségén is.

– **Rengeteg energiába kerülhet a közös nevező megtalálása. Nem célravezetőbb, ha az építész megmondja, hogyan lesz jó az épület, és mivel ő ért hozzá, a megrendelő elfogadja?**

– Régen szerettem megúszni, hogy mindent az utolsó deszkáig végig kelljen agyalni az érintettekkel, de ha

megspóroljuk a közös gondolkodás útját, az épület sem lesz közös. Nemhogy érteni, de szeretni sem fogják. Az építészek kicsit el vannak kényeztetve abból a szempontból, hogy a teremtésről szól a munkájuk. Megváltozott ebben a gondolkodásom: tisztességesebb munkát lehet végezni, ha nem önmagamat képviselem.

– **A munkád ebben a formában inkább szolgálat. Ez adja az energiát, amiért hajlandó lettél ennyit beszélgetni az emberekkel?**

– Meg érdekelnek is. Nem a saját pénzemből dolgozom – míg a festő vesz egy vásznat és olajfestéket, én nem vehelek telket és építőanyagot, és nem mondhatom, hogy ha ez nem sikerül, akkor majd a következő hátha...

– **Egy épületnek mire kell válaszolnia?**

– Az építészet egyik szépsége az egyeztetés; egy jó épület nemcsak a funkciónak felel meg, hanem illeszkedik



a környezetéhez és kommunikál, amellet, hogy egy sor műszaki kérdést sem hagyhat figyelmen kívül, a fenntarthatóság és tartósság mentén. A tervezőnek figyelembe kell vennie a város fejlesztési terveit is amellet, hogy messziről vagy felülnézetből is jól kell mutatnia az építménynek. De egyetlen épület sem veheti át azoknak a helyét, akik benne vannak.

– Hogy érted ezt?

– Ha a ház harsog, már nem tudsz beleképzelni embert, mert az nem fog szóhoz jutni. A legnehezebb családi házat tervezni, mert akár válás is lehet abból, ha rossz egy ház. Frank Lloyd Wright mondta, hogy adjanak neki egy boldog házaspárt, és olyan házat tervez nekik, hogy garantáltan el fognak válni. Olyan házat is lehet tervezni, ami összekapcsol családokat.

Van, akinek nem én vagyok a tervezője. A kifelé beszélő, magamutogató házakat nem szeretem. Ahhoz elég elővenni egy építészeti divatlapot, biztosan lesz, aki megrajzolja.

– A Ráday-kollégium épületét a 2019-es tűz előtt kezdted áttervezni. Milyen érzés volt a tragédia után másnap bemenni az épületbe, amin egy évet dolgoztál?

– A munka nem számít ilyenkor. Nem voltam még úgy épületben, hogy füstöl és melegek a falak, olvad a cipőm talpa. Leginkább az döbbsentett meg, ahogy benéztem egy szobába, és láttam egymás mellett, amit elvitt a tűz és ami megmaradt. Mint a Jelenések könyvében: valami megemésztetik, és valami nem. Teljesen máshogy kellett ezután az épülethez nyúlni: a korábbi, sokkal kisebb volumenű átalakítás helyett egyszerre lehetőség nyílt minden hibájának a kijavítására.

– Ha tisztán az emberi oldalát vizsgálod a történeteknek, mit láatsz?

– Az elképzelhetetlenül nagy sokk ellenére rendkívül fegyelmezett fiatalokat láttam, akikről a tűz kapcsán kiderült, hogy nem gyerekek, hanem egymást is erősítő lelki emberek. Láthattam a református egyház vezetését éles helyzetben önfeláldozó módon helytállni, ez hozzá-tett a hitemhez.

– Ebben az épületben foglalt helyet a Ráday-gyűjtemény, a Biblia Múzeummal és a Ráday Könyvtárral, a Levéltár, a Károli Gáspár Református Egyetem Hittudományi Kara és annak a könyvtára és kollégiuma. Nem lehet könnyű ennyi funkciónak megfelelni.

– Rengeteg beszélgetés szükséges ahhoz, hogy sikerüljön; a könyvtárosoktól a teológusokig megkérdezek és meghallgatok mindenkit.

Amit lehet, tisztázni kell a továbblépéshez, ahogy az életünkben is. Ha kihagyjuk a becsületes átgondolás, megbánás lépéseit, csak tunningolunk valamit, ami alapvetően hibás. Akár 20-30 évig is lehet működtetni oktatási egységet úgy, hogy a hátsó lépcsőn óvakodnak fel a hallgatók a termekbe – de miért hagynánk ezt?

– A tűz kapcsán mindig az a kérdés, hogy van-e belőle megújulás.

Elővesz egy látványtervet, azon mutatja meg:

– Nézd, ez lesz az épület kápolnája; a reggeli fényt keresztet rajzol majd a padlóra. Aki bemegy imádkozni, tudni fogja, hogy miért mehet be egyáltalán.



”

**Ha a ház harsog,
már nem tudsz beleképzelni
embert, mert az nem fog
szóhoz jutni.**

A Magvető Háza – Csömör-Nagytarcsai Református Missziói Gyülekezet

– Azt mondtad, sokat vitatkoztatok a hagyománnyal kapcsolatban, pedig az neked is fontos.

– Az a kérdés, hogy a formát értjük alatta vagy valami mélyebbet, ami az alapja. A kápolna bevilágítója kapcsán kérdezték a teológusok, hogy nem lesz-e baj a kereszttel? Erről csak azt tudom gondolni, hogy keresztények között viszonylag kevés baj kell, hogy legyen a kereszttel, mint szimbólummal, bár nem a reformátusság védjegye. De lesz a homlokzaton csillag is.

Ahhoz, hogy továbbvihessünk valamit, meg kell értenünk a mögöttes tartalmát; szerintem a formai elemek másolása nem segít. Kell, hogy legyen a hagyománynak újraértelmezése a 21. században.

– Erről beszél az újpesti Egek Királynéja Római Katolikus Főplébánia csipkézete?

– Remélem. Azon a csipkén nagyon sokat vitatkoztunk a tervtanácsban. Nagy nevű építészek azonnal megvették ezt a belső homlokzatra szálcement lapból készült csipkét, attól való félelmükben, hogy matyóhímzést teszünk az épületre. Lyuggatott lemezzel már régóta kísérletezem, mert izgalmas rajta a fény játéka. A helyzetből megtanultam, hogy miért jó, ha az ember présben van: kénytelen megtalálni a lehető legegyszerűbb megoldást. Jó, hogy megmaradhatott a csipke – javára vált az épületnek, és emiatt a szakmában itthon is komolyabban kezdtek számontartani bennünket.



Újpesti Egek Királynéja Főplébánia

– Ezt jelzi a Pro Architectura-díj is. Meglepett a népszerűség?

– Sok tekintetben ennek egyáltalán nem volt esélye. Az újpesti önkormányzat főterrendezéséhez adódott az egyházi szándék, de leállt az építkezés a kivitelező miatt. A „nincs tovább” volt a munka alapélménye, de mégis elkészült, így Isten-érv lett – azt remélem, hogy nem is bennünket népszerűsít, hanem Őt.

– Soha nem mondd, hogy „én”, mindig azt mondd, hogy „mi”. Pedig egyszer „te” szerettél volna építész lenni.

– Ez csapatmunka. Az építészet is, az élet is. A családom, a feleségem nélkül biztosan nem beszélgetnék most itt. Az indulásom véletlenszerűnek is tekinthető: szerelmi bánat miatt mentem építőipari szakközépiskolába, ahol olyan emberekkel találkozhattam, akik hosszú távon határozták meg az életemet. Csoóri Sándor, Süttő András, Makovecz Imre fémjelezte szellemi közeg nyílt meg a számomra a '80-as években. Láttam Sárospatakon a Makovecz-tervezte művelődési házat, akkor dőlt el bennem, hogy építész leszek.

– Tananyag lettél. Milyen érzés?

– Nagyon vicces. A nyitható, perforált burkolatot tanítják, ami az újpesti főplébániára került; Barna fiam, aki építésznek készül, értesített, hogy bekerültem a tananyagba.



Dunamelléki Református Egyházkerület Székház és Konferenciaközpont (Budapest, Ráday utca)

– Barna építésznek, Bulcsú fiad formatervezőnek készül; akárhogya is, a gyermekeid követnek téged.

– Nem gondoltam, hogy követni fognak, de egészen különleges, hogy lett egy másik nyelv is, amin beszélgethetünk. Tadao Ando, a zseniális japán építész elérte, hogy az oszakai folyóparton ültessenek 3000 cseresznyefát – ezt tartja az élete fő művének. Nekem a gyerekeim jelentik ezt a 3000 cseresznyefát, bár csak négyen vannak.

– Volt olyan pillanat, amikor elfogyott körülötted a levegő?

– Megtörtént, hogy becsődölt az egyik munkánk, és pár hónap alatt az összes tartalékunk elfogyott, megjelent az inkasszó a számlán. Csodálatos feleségem van, aki akkor is mellém állt. Leültünk beszélgetni, és arra jutottunk, hogy amit addig összegyűjtöttünk, azt beletesszük a cégbe. Utólag még jobban látom, hogy micsoda lelki erő kell ahhoz, hogy egy anya azt merje mondani: az utolsó fillérünket is az irodába forgatjuk. Apám, aki közzgazdász, két évet sem adott ennek a cégnek. Most már ő is kezd hinni, hogy az Úr költségvetése pontos. Olyan még nem volt, hogy valakit ne fizettünk volna ki.

– Embereket látsz, sorsokat, közösségeket. Ők határozzák meg az építészedet is?

– Ha magáért táncol a balett-táncos, olyan is lesz az előadás. Ha nincs ember, akinek háttér ad, akit formál egy épület, akkor miért születik tulajdonképpen? Akkor tudom komolyan venni a munkát, ha az lehetek, aki segít. ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

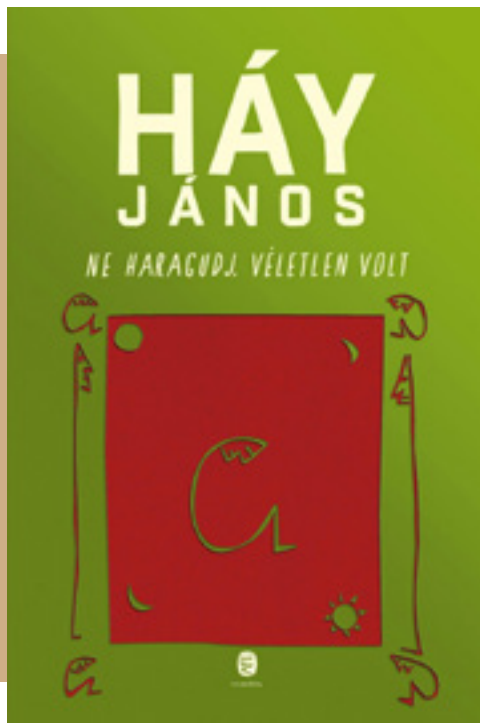
MIÉRT ÉRDEMES MAGYAR SZERZŐKET OLVASNI?

„*Minek kell ezt sok rossz magyar filmet megnézni, amikor a világon annyi remekművet forgatnak?*” – kérdeztem egykor egyetemi filmesztétika-tanáromat. „*Mert ha rosszak is, rólunk szólnak, nekünk készültek*” – hangzott a válasz, amit azóta sokszor megismételtem diákjaimnak nemcsak a filmekről, hanem az irodalmi művekről folyó beszélgetések során is. Bár idén elmaradt az ünnepi könyvhét, a polcokat, mire kinyíltak az üzletek, elárasztották a kortárs alkotások. Ezek között tallóztunk – mert kötelességünk, és mert rólunk és nekünk szólnak.

◆ A Partiumban felnövő, Kolozsváron élő, immár nyolcvankét éves **SZILÁGYI ISTVÁN MESSZE TÚL A LÁTHATÁRON** című regénye az írói életmű megkoronázása, még akkor is, ha soha nem fogja megközelíteni a *Kő hull apadó kútba* (1975), vagy a talán legizgalmasabb magyar történelmi regény, a *Hollóidő* (2001) népszerűségét. A több mint ötszáz nagy oldalas kötetet nem lehet egyvégtében elolvasni, hiszen nem úzi az olvasót fordulatossá cselekmény, lélektani dráma, csak a pazarul megalkotott XVIII. századi finoman archaizáló, költői nyelv és a gondolati mélység ösztönzi.

A főszereplő *Tompay Wajtha Mátyás II. Rákóczi Ferenc* bizalmi embere, aki a fejedelem kérésére jegyzi fel a kuruc zendülés történetét a trencsényi csatával (1708) kezdődően. Nagyra tartja urát, de a rettenetes dúlással szembesülve a háborút egy életre meggyűlöli. Mióta a fejedelem szolgálatába állt, elhanyagolta a családját, szép feleségét, gyermekeit és birtokát. Mikor végre hazatér, a feleségét már nem találja. Mint kiderül, egy ismeretlen lovas rávette az asszonyt egy hamisított levéllel, hogy keresse fel férjét a közeli táborban. Az asszony fogatát elnyelte a befagyottnak vélt lóp.

Harminc évvel később folytatódik a regény. Wajtha Mátyás egy újonnan létesített kicsiny vármegye főbírójaként ítélkezik az eléje hurcolt állítólagos boszorkányok, javasasszonyok és szegénylegények felett. A vármegye urai látványos kivégzéseket várnak, hiszen azok rettentik vissza a népet a bűnözéstől, meg persze a bakónak is kell a feladat, de a főbíró nem enged. A regény háromnegyednyi része a bíraskodásról szól. Wajtha nyakára küldenek egy besúgó jegyzőt és mellé rendelnek egy tisztos szolgabíró. Hármójuk dialógusát, vitáját



követheti az olvasó – konkrét ügyek kapcsán. Az idő főbíróját már nem érdeklik a világi hívságok, neki csak a Teremtővel van elszámolnivalója. Vajon a törvény betűje, vagy az isteni irgalom az első?

Az archaikus szóhasználat, a régies nyelvi fordulatok ellenére nagyon mai dilemmákkal szembesülünk, és Tompay Wajtha Mátyás is – kételyeivel, titkaival – a mi kortársunk.

A jogot végzett Szilágyi István rövid bíróági gyakorlat után huszonegy éves korában úgy döntött, nagy ívben elkerüli a bírói pályát. A *Messze túl a láthatáron* elolvasása után pontosan értjük, miért. És hálát adunk, hogy az irodalom felé kanyarodott az útja.

(*Magyar Művészeti Akadémia, MMA Kiadó, 4800 Ft*)

HÁY JÁNOS NE HARAGUDJ, VÉLETLEN VOLT című kötete renthagyó karanténnapló. Az idén hatvanéves, érthetetlen okból még nem Kossuth-díjas elbeszélő, regény-, dráma- és esszéíró, képzőművész és zenész a kortárs irodalom táborba nem sorolható, ritka tüneménye.

Nem ír politikai pamfletet, nem kínál olcsó megoldásokat az ország bajaira, utálja a felületes nagyképűséget, az álszentséget. És ami a legfontosabb: magával ragadóan ír. Legjobb műveibe belefeledkezik az olvasó.

„A *gondolkodó olvasás nincs ellentétben a belefeledkező olvasással, csak az irodalomelmélet rajongói hiszik azt, hogy aki belefeledkező olvasó, az egyben hülye is, hisz mit tud az a szerkezetről meg a nyelvről. A belefeledkező olvasó gondolkodó olvasó, a maga tapasztalati mérlegén, a saját sorsán méri a hitelességet...*” – írja a napló egyik utolsó feljegyzésében. Attól hiteles ez a Mozgó Világ folyóirat által megrendelt s immár könyvalakban is olvasható mű, mert esendőségünkről szól, a gyász feldolgozhatatlanságáról, az élni akarásról, a hétköznapok kényszerű, mégis megváltó rutinjáról, az emlékekről és persze az írói feladatokról. Hol apró novella, hol vers kerekedik a szövegből, annak rendje s módja szerint. De készül a regény is, amit nagyon vár már Háy János egyre bővülő olvasótáborba.

(*Európa Könyvkiadó, 3499 Ft*)



SZILASI LÁSZLÓ KÉSEI HÁZASSÁG című, több mint ötven évet átfogó, alig kétszáz oldalas regényének elolvasása után az volt az érzésem, hogy az irodalomtörténész, egyetemi docens, többszörösen kitüntetett szerző jóval idősebb Háy Jánosnál. A nagyon precíz, gondosan megmunkált, kissé kiszámítható szöveg keltette ezt a benyomást, aztán persze a lexikonból hamar kiderült, hogy Szilasi négy évvel fiatalabb Háy-nál.

Ilma, a regény hetvennégy éves hősnője 2019 augusztusában az árpádharagosi fürdőben fejest ugrik a medencébe, majd úszás közben végiggondolja az életét. 1964-ben Szegeden ismerte meg *Gavenda Péter* magasugró bajnokot, akivel szorosan összefonódott az élete. Együtt tanítottak Árpádharagoson, kedvelték egymást, de a férfi két félresikerült házassága után, beteg öregemberként vette csak feleségül Vajda Ilmát. Mindvégig szerették egymást, sok dologról egyformán gondolkodtak, együtt éltek meg a Kádár-kor kilátástalannak tűnő tespedtségét, a rendszerváltozást (a történelem a regény harmadik főszereplője).

Szép, olykor megindító történet. Csupán a meglepetés hiányzik belőle. Ilma a regény elején beugrik a medencébe, a végén pedig kimászik onnan. A posztmodern utáni magyar próza egyik útja, úgy látszik, a hatvanas évekhez történő visszalépés. Ez itt pompásan sikerült.

(Magvető Kiadó, 3299 Ft)

A negyvenes generáció egyik legeredetibb tehetsége, **CSERNA-SZABÓ ANDRÁS EXTRA DRY** című új regénye csupa meglepetés, váratlan fordulat, móka és kacagás. Ha szegény *Rejtő Jenő* jó és igényes stílusza, minden bizonnyal ilyesféle könyveket szeretett volna írni. Cserna-Szabó opera buffának, azaz olaszos vígoperának mondja a tizennégy nagy jelenetre osztott, két hét leforgása alatt játszódó művét. A műfajnak megfelelően szerelmi történet áll a napjainkban zajló cselekmény középpontjában. *Aladárt*, a bélszínrolóért rajongó, átlagosan szürke férjet megcsalja szépséges felesége, *Erika*. Mégpedig rögtön két férfival. A fergeteges, bizarr szerelmi kalandoknak Aladár örült apósának a segítségével kíván véget vetni.

Cserna-Szabó remek figurákat és helyzeteket teremt. S miközben a széles olvasóközönséget harsány kacagásra (igazából röhögésre) készíti, irodalmi paródiával szórakoztatja a vajt fülű irodalmárokat, amikor kultikus világirodalmi művekből és a popkultúrából emel be vendégszövegeket. Amikor letesszük ezt a nagyon vígira sikeredett operát, azért torkunkra fagy a mosoly: tényleg ilyen idióta korban élünk?

(Helikon Kiadó, 3999 Ft) ♦



**NEMZETI KONZULTÁCIÓ
A KORONAVÍRUSRÓL
ÉS A GAZDASÁG ÚJRAINDÍTÁSÁRÓL**

A TE ORSZÁGOD. A TE HANGOD.

A NEMZETI KONZULTÁCIÓ 2. KÉRDÉSE

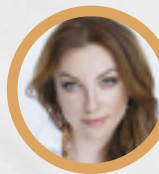
▶ A koronavírus-járvány a világ sok országában az egészségügyi rendszer összeomlását eredményezte. Magyarországon sikerült a járvány terjedését lelassítani, ezzel időt nyertünk, hogy az egészségügyi rendszert kellően felkészíthessük. Ugyanakkor egy újabb járványhullám veszélye továbbra is fennáll.

Ön egyetért-e azzal, hogy a járványügyi készütséget mindaddig fenn kell tartani az egészségügyben, amíg fennáll a járvány visszatérésének kockázata?

**Mondja el Ön is véleményét!
Kérjük, vegyen részt a Nemzeti Konzultációban!**

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

ZAMAGDI



RÚZSA MAGDI

„BÁTORI ÉVA MEGTANÍTOTT
ARRA, HOGY A HANGOM
MINDEN REZDÜLÉSÉT
ISMERJEM ÉS VIGYÁZNI
TUDJAK RÁ.
NEKI KÖSZÖNHETEM,
HOGY MINDIG MAGABIZTOS
LEHETEK A SZÍNPADON.”