

KÉPMÁS

2020
09

nőknek és férfiaknak

”
Ha mélyre visznek,
még magasabban szárnyalok

**POPOVA
ALESZJA**

12 OLDALAS CSALÁDI
PÉNZÜGYI MELLÉKLET

795 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT



9 771586 423002



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

Térdelni a nagylabdán, fej fölött forgatva egy ötkilós tárcsát – a kedvenc gyakorlatom. Miközben érzed, hogy minden izmod dolgozik, tart és egyensúlyoz, valójában mégsem az izmok és a gyakorláson múlik, főn tudsz-e maradni az ingatag gömb tetején. Csupán egyetlen részleten áll vagy bukik a mutatvány, veled együtt: tudod-e tartani a fókuszot azon a ponton, amit kiszemeltél az elején, és elhiszed-e, hogy megtart.

Ahogy forgás közben a táncos tekintete is egyetlen pontba kapaszkodik két fejkapás között, hogy meg ne szédüljön, ahogy a kötél táncos is egy pontra függeszti az életét, úgy minden fontos ügyünknek van megtartó fókuszpontja, valaki, akiért elhiszük, hogy képesek vagyunk leküzdeni a gravitációt, a légellenállást, a fáradtságot, a fájdalmat, a félelmet. Megtesszük a veszélyesnek látszó első lépést, kimondjuk a beláthatatlan következményű igent, világra hozunk a gyermekeinket, befogadunk egy kóbor macskát vagy megveszünk egy cserepes virágot. Hétköznapi kihívások, de belebukunk, ha a félelmetesen magas konyhaküszöbre sandítunk, ha a környezetünkben tönkrement házasságokat fürkesszük, ha a hálátlan utódok panaszkodó szüleit hallgatjuk, ha a szabadságunkat féltjük, mert valakiről mostantól gondoskodnunk kell.

És néha olyasmibe is belevágunk, ami lehetetlen küldetésnek tűnik, sőt, – fontosabb feladataink mellett – talán öncélúnak is, pedig épp azokhoz ad erőt. Egyik kollégánknak férjével elindult a Mária Úton Budapestről Csíksomlyóra, hetekre hátrahagyva életük legfontosabb projektjeit, önállósodó gyerekeiket, végeláthatatlan munkáikat. A hátuk mögött hagyott út fotóit nézegetve sokszor gondoltunk rájuk, ahogy harminc fokban zárandokolnak a forró aszfalton vagy gázolnak az eső áztatta erdei utak saráiban.

Az egyik nap a szokásos útifotók helyett *Korzenszky Richárd* elméledését találtuk az oldalukon *Péter*ről, aki elindul Jézus felé a vízen. „*Péter merülni kezd, amikor megijed: amikor nem Jézusra, hanem magára figyel. De Jézus kinyújtja kezét: nem engedi, hogy elmerüljön. S csak ennyit mond neki: »Te kicsinyhitű, miért kételkedtél?«*”

POPOVA ALESZJA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Pácza Tamás



OKTÓBERI
CÍMLAPUNKON
BARABÁSI
ALBERT-LÁSZLÓ





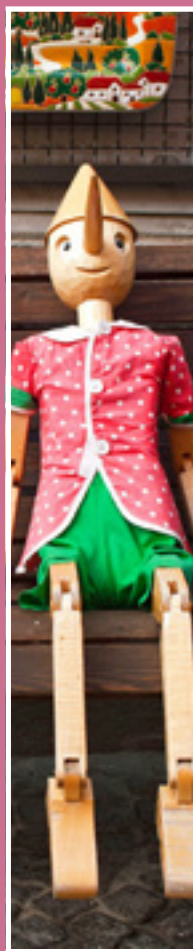
JELENLÉT

20



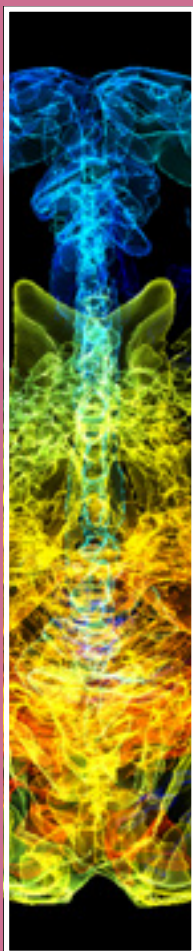
TANDEM

38



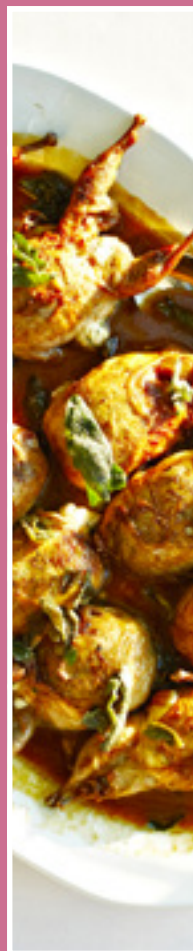
TÜKÖR

60



HÁZITREND

64



KIMENŐ

92



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: 10700347-26317904-51100005
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 Nikolett | 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 **CS&E** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2020. szeptember 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

„Ha mélyre visznek,
még magasabban szárnyalok”
Interjú Popova Aleszjával 6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A szegedi szent ember, Bálint Sándor 12

RIPORT

„Ha boldog akarsz lenni,
engedj el valamit!” 16

VILÁG-KÉP

A zöldségtermesztés jövőjéről 20

VÍZEN JÁRNI TILOS!

Életünk lépőkövei 22

KETTŐ AZ EGYBEN

Egymás világát építjük
Interjú Juhász Annával és
Csáky Attilával 24

KETTŐ AZ EGYBEN

Ketten hármasban – hét gyerekkel 28

APASZEMMEL

A legmenőbb homár 32

APA, KEZDŐDIK!

Apaszív 34

KÖZVILÁGÍTÁS

Erős vagyok 36

Miért hazudsz? 38

Értékek teremtése: gyermeknevelés
a családban és az iskolában 40

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A lélek fájdalmait
nem lehet méricskélteni 44

Pszichológus a tükörben 48

A szeretet türelmes – mit kell tennem,
hogy én is az legyek? 52

A SZALON

A visszatérő New Look 56

Többet ésszel, mint erővel? 60

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Őszi szárnyasok 64

ZÖLD MOZAIK 66

LEZSER

Egy könnyű ebéd 70

Miből lehet megélni? 72

Beszéljünk a pénzről! 74

Járványhelyzetben megedződve 78

Hogy állunk az anyagiakkal? 80

ODA-VISSZA 84

A 003 és feles és a 007-es végzete
A Flemingek tragikus története 86

BIBLIA ÉS IRODALOM 90

Mámor és malaszt 90

A megfesthetetlen egy pillanata 92

SZEPTEMBERI KIMENŐ 94

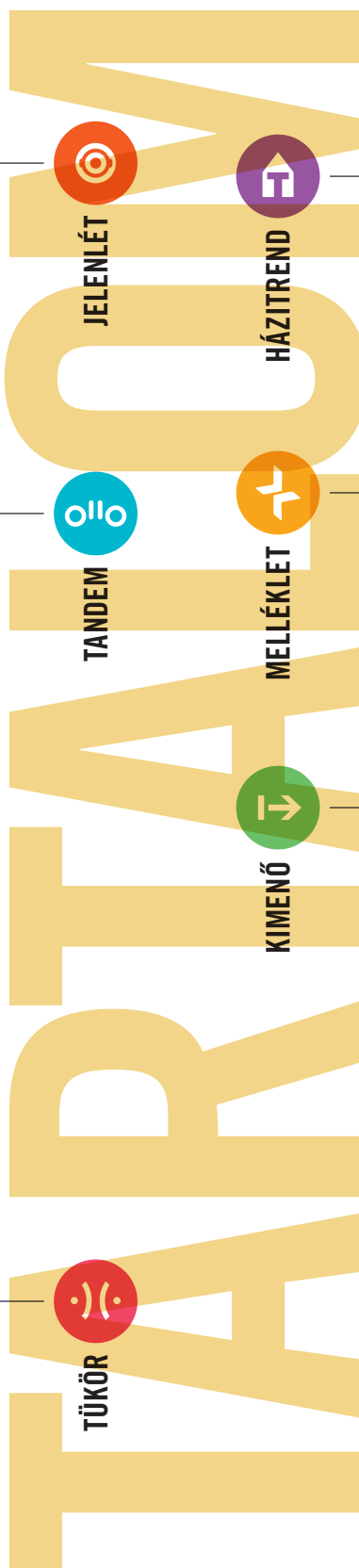
ÁLLATOK KÖZELRŐL 96

A nagy veszély lapul 96

Tíz tökéletes panoráma
Őszi kalandozások
megújuló várainkban 100

Szótlan gyerekek, útkereső felnőttek 104

Fedezzük fel az országjáró vizslával
hazánk csodáit! 106







SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ


SOROZAT –
KÉPMÁS

Ha mélyre visznek,

még magasabban szárnyalok

„Egy fotó rengeteget üzen az embereknek, a szem, a kéz, a test, mind kommunikál” – mondja **Popova Aleszja**, amikor leülünk beszélgetni, és arról kérdezem, mit lehet üzeni egy képpel. Ugyanis meglepetésemre, az egész alakos fotózásakor tükröt kért – fontos volt számára, hogy ő kontrollálja az eredményt, és korigálja mindazt, ami rajta múlik. Talán mert megtanulta, hogy szárnyalni csak akkor lehet, ha megtettünk mindent, ami kell a repüléshez. Vagy mert közös alkotásnak tekintette ezt is, ahogy egy előadás megalkotását vagy egy tanévet a tánciskolájában.

- ◆ – Markó Ivántól tanultam, hogy a színpadon az arcod legalább olyan fontos eszköz, mint a tested többi része. Arra tanított, hogy lélekkel táncoljak, szeressem, amit csinálok. Higgy a művészetben, legyél alázatos, táncolj, örömködj, add a boldogságot! A színpadon lenni nem csak szakmai tudást jelent, a jelenlétedben benne van a személyiséged, a világlátásod, az emberi kapcsolataid. Amikor kimész a színpadra, lecsupaszodsz, szinte mindent látnak abból, aki vagy. Van egy kedvenc Seregi László-idézetem: „Hirdessétek a szépséget, az igaz emberséget, a szív melegét, a békességet. Táncoljatok, énekeljétek, mosolyogjatok a világra. A gonoszság nem tud táncolni, a háborúkat nem mosolyogva csinálják. A tánc gyógyír, a tánc boldogság, a tánc a fiatalság, a tánc élet. Én minden mozdulatomat e célért hoztam világra.”



Az életemben már nem a színpad az elsődleges, hanem a tanítás, és ez hihetetlen örömet tud adni

– Mindezt nem könnyű megvalósítani. Ahogy mondani szokás, az ördög a részletekben rejlik. Születhez például jó előadás úgy, ha rossz a hangulat?

– Az borzalmas.

– És ilyenkor hogy csináltad mégis végig?

– Már nem emlékszem.

– Kitörölted?

– Igen. Más utam van. Azt hiszem, az a titka, hogy ha mélyre visznek, még magasabbra szárnyalok. A nagy előadásokhoz rengeteg ember munkája kell, valóban nem mindegy, hogy beszélsz-e a kórossal, a balerinával, a zongorakísérővel vagy a takarítóval. Jó dolgok csak akkor tudnak létrejönni, ha a környezet támogató és inspiráló. A hétköznapiakban pedig apró dolgokból lehet építkezni, abból, hogy egy néni rád mosolyog az utcán, hogy most Melinda, a stylist milyen őszinte örömmel mutatta a ruhákat, amelyeket talált nekem – egy kis boldogság, ha hasonló lelkületű emberekkel találkozunk. Minden, ami felemelő és építő, az jó. Ilyen az is, hogy rengeteg tehetséges embert látok az intézetben, figyeld csak, öt év múlva tele leszünk csillagokkal.

– Hét éve csináljátok együtt férjeddal, Vladimir Arhangelskivel a táncstúdiókat. Mások ezek a kislányok, mint amilyen te voltál?

– Persze, hogy mások, de a lányaim is 5 és 15 évesek, ismerem a korosztályukat. A figyelem lekötése persze mindig nehéz, ebben nyilván kreatívnak kell lenni, nem lehet ugyanúgy, mint a mi gyerekkorunkban, de nagyon jól kiegyesítjük egymást Vovával.

– Házaspárként kicsit az anya és apa szerepet is felveszitek a stúdiós családokban?

– Ez nincs így kibontva, de azért néha mi is így érezzük.

– Hogyan lettetek munkatársakból pár?

– Az életem egyik legnehezebb szakaszában voltam, elváltam a férjemtől, a nagyobbik lányom apjától. Szerelmes lett. Mint a rulettben, mindent felraktam egyre, és vesztettem. És akkor jött egy ember, akinek a nevében benne van, hogy Arkangyal. Olyan mélyből húzott ki, ahonnan el sem tudtam képzelni, hogyan kell kijönni. Addig is hittem Istenben, de a találkozás után a hit átítatta az életemet, és egészen más dimenziók nyíltak meg. Úgy éreztem, hogy visszajelzést kaptam, kitisztult a kép, megértettem, hogy semmi sem volt véletlen. Hogy épp akkor kellett Győrben lennem, amikor ő is oda került Észtországból. Az is fontos volt, azt hiszem, hogy már 35 éves voltam, sok mindent másképp láttam, mint korábban. Ez a kapcsolat egy ajándék, egy csoda.

– Amikor megismerted, rögtön érezted, hogy fontos számodra? Mennyire volt ebben benne a közös munka?

– Benne volt, munkafolyamatként kezdődött. Mindkettőnknek a színház volt az otthona.

– Két éve nem voltál színpadon. Hiányzik?


– A Jóisten egy sérüléssel tett pontot ennek a történetnek a végére. Akkor nagyon nagy fizikai fájdalmaim voltak, és azt hiszem, ez a két év kellett, hogy lélekben is elfogadjam. Tudom, hogy mindent eltáncoltam, nem lehet hiányérzetem. Az életemben már nem a színpad az elsődleges, hanem a tanítás, és ez hihetetlen örömet tud adni. Az egyik tanítványom, aki a Balettintézetben tanul, nagyon zárkózott lány, emiatt sokat dolgoztunk azon, hogy a színpadi léthez szükséges exhibicionizmust elszájtátsa. Nemrég beállított két saját készítésű karkötővel. Az egyikén egy balerina volt, a másikon egy kereszt. Láttam, hogy az autómban ott van egy Szűz Mária kép, és beszélgettem is arról vele, hogy az én életemben megmutatkozik a Gondviselés. Ezért így lepett meg.

– A férjed tudott ebben a két évben segíteni?

– Igen. Az igazi nagy veszteség az volt, amikor 8 éve el kellett jönnie az Operából, ő volt addig a partnerem. Lett volna neki még vagy hat éve. És mindez még drámaibb, ha egy családapával történik, aki épp akkor nősült meg. Viszont ha ez nincs, akkor nem végzi el a teológiát Párizsban, és nem indítja el a stúdiókat. Amikor az én történetem következett, az már egészen más helyzet volt.







Az egyik tanítványom nemrég beállított két saját készítésű karkötővel. Az egyikén egy balerina volt, a másikon egy kereszt.

– Tanárként nyomaszt az, hogy a kis tanítványaidra sok megpróbáltatás is vár, ha sikeresek akarnak lenni?

– Ez hozzátartozik ehhez a hivatáshoz, csak egy kívülről néző furcsa. Olyan, mintha a szívsebész megkérdeznéd, hogy nyomasztja-e, hogy föl kell vágnia szegény beteget. A tanár dolgozatokat javít délutánonként, az úszó ötkor ugrik be a medencébe, te megírod a cikket... De nemcsak olyan gyerekekkel dolgozom, akik majd a Táncművészeti Egyetemre mennek. Mondhatjuk, hogy az alapoknál kezdjük. A mai gyerekek mozgásából gyakran olyan alapvető dolgok hiányoznak, mint a futás, szinte nem tudnak futni. Mi mindig fogócskával kezdjük, egy kis tombolással, zenére táncolással, aztán kezdődik az óra. A szülők rohannak, nincs idejük a gyerekekkel foglalkozni, mindig mondom nekik, hogy tessék futni, biciklizni, tollasozni, leguggolva játszani a gyerekekkel.

– Most te vagy a mester. Milyennek látod magad?

– Egy előadóművésznek a legnagyobb siker az, ha a saját egóját le tudja küzdeni, és átadja magát a mesterének. Ha egy tanítvány engedi, hogy formálják. Ma is emlékszem arra, hogy a Seregi-féle *Rómeó és Júlia* próbáján, amikor vége volt a jelenetnek, ami azzal zárul, hogy kiiszom a méreg poharat, Seregi László odajött, és könnyes szemmel megölelt. Azt hiszem, talán nagyobb szabadság tanítani, mint előadóművészként dolgozni. Most én vagyok a tanár, és ez egy tükröt ad a kezembe. Mindazt, amit én kaptam, most visszaadhatom. Szigorú vagyok, de igyekszem teret adni a lazulásnak. Akár gyermekien infantilis is tudok lenni.

– A gyerekek érzik, hogy mikor melyiket lehet?

– Azonnal megérik.

– Szerinted miben változtathatsz azoknak az életén, akik nem kerülnek aztán a Balettintézetbe, a Táncművészetre?

– A tánc örömet ad, ezt magukkal viszik, talán a néptáncban lehet leginkább látni ezt az örömet, de ott van minden táncban. Emellett mindig arra buzdítom őket, hogy zenét kell hallgatni, kiállításokra és előadásokra járni, olvasni, látni kell, mi van a világban, mert annál színesebb egyéniséggé válsz, és annál többet tudsz adni másoknak. Mert csak önmagadat tudod adni, és enélkül nem is nagyon lehetsz igazán jó és hiteles.

– Mit szeretnél most legjobban a szakmában?

– Sok tanítványt, és szeretném viszontlátni mindazt, amit tőlem tanultak. Hogy öregségemre majd boldogan üljek a színházban, és nézzem őket. A többségük persze nem lesz táncos, de ha kórházi ápoló lesz vagy „tűzoltó s katona”, akkor is emlékezni fog, hogy mit meséltem arról, hogy lehet kijutni a mélypontról. Hogy szeressék és vállalják magukat, és örüljenek, szárnyaljanak. Lássák mindig a fényt.

– A színpadon gondoltál Istenre? Hogy kedvét leli-e a táncban?

– Igen, és arra is, hogy abban is lelje kedvét, amit utána csinálók. ♦

Névjegy

Popova Aleszja Kossuth-díjas magyar balettművész, érdemes művész, Kijevben született, 1984 óta él Magyarországon. Tanulmányait Győrben kezdte, Markó Iván és Ludmilla Cserkaszova irányításával. A Győri Balett produkcióiban már gyerekként is fellépett. A Magyar Táncművészeti Főiskolán 1993-ban szerzett diplomát, 2003-ban elvégezte a Magyar Táncművészeti Főiskola balett-pedagógus szakát, 2008-ban pedig a Testnevelési Egyetem egészséggtan szakán diplomázott. 1993-ban szerződött az Operaházhoz, amelynek 2002-től vezető magántáncosa volt. Jelenleg férjével együtt működtetik az Aleszja Popova és Vladimir Arhangelski Táncstúdiót.



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A SZEGEDI SZENT EMBER, BÁLINT SÁNDOR

Kevés embernek adatik meg korunkban, hogy már életében legendává legyen. **Bálint Sándor**, a hazai népi vallásosság, az alföldi népelet és Szeged város múltjának kutatója, ahogy már életében tisztelői nevezték, a *legszögédibb szögedi* ilyen volt.

◆ ASSZONYOK SEGÍTŐJE ÉS A NÉPRAJZ KUTATÓJA

Bálint Sándor Szeged szülőtte volt, és egész élete a Tisza fővárosához kötötte. 1904-ben látta meg a napvilágot egy szeged-alsóvárosi paprikatermesztő gazdaember fiaként. Alig volt egyesztendő, amikor édesapja tífuszban meghalt, így anyja, a talpraesett, a gazdálkodáshoz jól értő Kónya Anna nevelte mélyen vallásos, katolikus szellemben. Kisfiúként kiváló tanuló volt, készséges, segítőkész gyerek, akiről feljegyezték, hogy a háború alatt segített az írás-olvasásban járatlan helyi asszonyoknak, hogy levelezni tudjanak a világháború frontjain szolgáló férjeikkel, fiaikkal. A gimnáziumot a szegedi piaristáknál végezte, és egy rövid pesti kiruccanást, két szemesztert leszámítva az egyetemet is szülővárosában végezte magyar -történelem szakon, közben pedig aktívan részt vett a katolikus ifjúsági szervezetek munkájában. A diploma megszerzését követően, 1930-ban gyakornokként került a Klebelsberg Kunó miniszter által az egyetemen akkoriban alapított Néprajzi Intézetbe, ahol a neves folklorista, a néprajz első hazai kinevezett egyetemi tanára, a régi magyar hitvilág avatott ismerője, Solymossy Sándor lett a mentora. A következő esztendőktől óraadóként tanított a szegedi katolikus tanítóképző intézetben, 1934-ben pedig magántanárrá habilitált az egyetemen. Erre az időre már végérvényesen a néprajzi kutatómunka, azon belül is a vallásnéprajz mellett kötelezte el magát, hiszen meggyőződése volt, hogy „a magyar vallásos népelet nyilvánvalóan szerves része a magyar népkultúrának, illetve az egyetemes magyar műveltségnek. Vizsgálatát a kutatás hosszú időn keresztül elhanyagolta, sorsa még most is elég mostoha”. Témái között ott szerepelt a néphit, a népi vallásosság, a búcsúk, ünnepek, a szentek tiszteletének hagyománya.

Kép: Móra Múzeum, Szeged




Rendszerellenes izgatás hamis vádjával konceptiós eljárás indult ellene.



A szívéhez közel álló másik terület pedig a helytörténet, Szeged múltjának, népéletének és kultúrhistóriájának vizsgálata volt. Munkájához komoly ösztönzést és támogatást kapott Solymossy mellett a neves piarista pap-tanártól, a szegedi egyetem egész nemzedékét, köztük Radnóti Miklóst is nevelő professzorától, jeles katolikus költőtől és irodalomtörténészről, Sík Sándortól is, akivel élete végéig szoros kapcsolatban maradt. Ekkor, a 30-as években és a 40-es évek elején jelentek meg első komolyabb munkái is, így a *Népünk ünnepei* és a *Sacra Hungaria*, a vallásos népéletet és hitvilágot elemző tanulmányainak, előadásainak gyűjteménye.

BELSŐ SZÁMÚZETÉSBEN


Mint mélyen hívő, ám a közélet iránt is érdeklődő katolikus 1945-ben politikai szerepet is kapott. A Kereszténydemokrata Néppárt, később Demokrata Néppárt színeiben parlamenti képviselővé vált, és listás mandátumot szerzett 1947-ben, a hírhedt „kékcédulás”, a kommunisták által manipulált választásokon is. A fordulat évében, 1948-ban azonban, érzékelve a diktatúra irányába mutató jeleket,

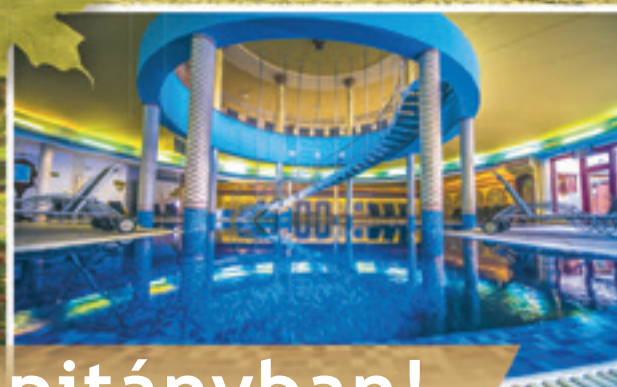


lemondott képviselőségéről és visszatért Szegedre, ahol Solymossy utódaként egyetemi tanári kinevezést nyert. Hívó katolikus mivolta, mély vallásossága, egyszerre népi és polgári elkötelezettsége miatt azonban Bálint Sándor a következő három évtizedben nem volt a Rákosi-, majd Kádár-féle tudomány- és kultúrpolitika kedvence. Bár egyetemi tanári címét megtarthatta, ám 1950-től 1956-ig el volt tiltva a tanítástól, csak a kutatásnak élt, és ez az oka annak, hogy komoly tanítványi kör sem alakulhatott ki körülötte. De publikációs lehetőségei is beszűkültek. Az 50-es évek végétől megjelenhetett ugyan a *Szegedi szótár*, a *Szeged városa* vagy a *Szegedi paprika* című munkája, rövid vallásnéprajzi írásai azonban sokáig csak Sík Sándor és a jeles bencés liturgiátörténész, Radó Polikárp jóvoltából, katolikus folyóiratban, az *Új Ember*ben láthattak napvilágot. 1957-ben visszatérhetett a katedrára, 1965-ben azonban rendszerellenes izgatás hamis vádjával koncepció eljárás indult ellene. A bírósági ügy felfüggesztett börtönbüntetéssel, 1966-ban kényszernyugdíjazásával zárult, még régi barátja, a tudományos életben ekkor igen befolyásos Ortutay Gyula közbenjárása sem segített. Közben azonban Bálint Sándor töretlen lendülettel dolgozott, terepmunkát végzett különösen Tápén és Szeged környékén, a hagyományokat és szokásokat még híven őrző idős emberek között. Ebben, valamint abban, hogy szakmai folyóiratban is közölhette az eredményeit, a szegedi Móra Ferenc Múzeum igazgatója, a jónevű régész, Trogmayer Ottó volt a segítségére. Idővel azután, a 70-es évekre a hatósági szigor némileg enyhült. Bár hivatalos akadémiai elismeréseket továbbra sem kapott, de egymás után jelenthettek meg fontos könyvei, az ünnepi hagyományokat feldolgozó *Karácsony*, *Húsvét*, *Pünkösd*, az *Ünnepi kalendárium* vagy művelődéstörténeti monográfiája, a *Szeged reneszánsz kori műveltsége*, munkatársa lett a Magyar Néprajzi Lexikonnak. Ekkor már Szeged szinte mindenki által ismert és tisztelt alakja volt, amolyan „régibútor” a Tisza-parti városban. Ezért is okozott nagy megrendülést szűkebb pátriájában, amikor 1980-ban Budapesten, a járdáról lelépve egy autó halálra gázolta.

BÁLINT SÁNDOR SZELLEMI ÖRÖKÖSEI

Szegeden, az alsóvárosi temetőben helyezték örök nyugalomra, szinte abban a pillanatban, amikor tudományos munkálkodásának is köszönhetően szakterülete, a vallásnéprajz eljutott a hivatalos akadémiai elismerés küszöbére. A változó politikai és szellemi légkört mutatta, hogy 1980-ban Lékai László bíboros, esztergomi érsek pártfogásával, a politika jóváhagyásával, az ugyancsak vallásnéprajzos Erdélyi Zsuzsanna szorgalmazására létrejöhett az esztergomi Keresztény Múzeum népi vallásosság gyűjteménye, a következő esztendőben megjelenhetett korábbi tanulmányainak gyűjteményes kötete, gyűjtése és kéziratái alapján pedig, társszerzőként Barna Gábor, egykori tanszékén kései utóda 1994-ben adta ki *Búcsújáró magyarok. A magyarországi búcsújárás története és néprajza* címet viselő nagy munkáját. A 80-as évek derekától, majd a rendszerváltás után a vallásnéprajz művelőinek egy olyan nemzedéke léphetett porondra, amelynek tagjai, ha nem is tanítványai, de szellemi örökösei voltak Bálint Sándornak. Személye és életműve késői elismerését azóta több dolog is mutatja. Harangot neveztek el róla a szegedi ferences templomban, mellszobrot kapott más szellemi kiválóságok között a Dómot körülvevő árkádsoron. A szegedi egyetem és a helyi teológiai főiskola közös vallástudományi kutatóintézetet alapított, amely az ő nevét viseli, csak úgy, mint az az emlékérem, amelyet évente az egyetem legkiválóbb néprajz szakos hallgatói nyerhetnek el. Bálint Sándor azonban nem pusztán jelentős tudós, hanem szent életű katolikus, a lélek embere is volt. Életszentsége elismerésének lehetősége így halála után röviddel már felmerült. Ügyének kivizsgálását a Szeged-Csanádi Egyházmegye 2004 és 2006 között elvégezte, és úgy döntött, hogy kezdeményezi boldoggá avatásának hivatalos kánoni eljárását. Ennek az eljárásnak az első szakasza további előkészítő munkálatokat követően 2020 elején lezárult, és a folyamat a Katolikus Egyházban hatályos szabályainak megfelelően 2020 tavaszán, éppen a járvány okozta korlátozások idején befogadást nyert további vizsgálatra Rómában, az ügyben illetékes Szenttéavatási Ügyek Kongregációja részéről. ♦





Őszi szünet a Kapitányban!

Történelmi kalandok, wellness pihenés az egész családnak, lovagi tornák és lakomák, gyerekprogramok, múzeumok - kiállítások a Sümegi Vár lábánál a Hotel Kapitányban!


www.hotelkapitany.hu



SZÖVEG –
UGHY SZABINA

SOROZAT –
RIPORT

”

Ha boldog akarsz lenni, engedj el valamit!

Egyre többünket hív el a városból a vadon vagy épp egy tanya idillje. Anna és Csaba is így volt ezzel, noha mindketten nagyon mással foglalkoztak korábban. Arról, hogy mi van az ökoromantikán túl, ők aztán hitelesen tudnak beszélni.

◆ – Mivel foglalkoztatok korábban?

Bankó Csaba: Olajmérnökként dolgoztam, száraz-földi és tengeri olaj-, illetve földgázkutakat helyeztünk üzembe Portugáliától Türkmenisztánig, Szaúd-Arábiától Lengyelorszáig, ahol éppen szükség volt rám. Világéletemben ezt csináltam.

Pálfi Anna: A falura költözésünk előtt könyvszerkesztőként dolgoztam, a Csillagszálló folyóirat főszerkesztője lettem, illetve kiállításszervezéssel foglalkoztam.

– Hogyan találtatok rá Bakonyoszlopra?

Csaba: Véletlenül. Korábban Érden, egy kertes házban éltünk békés polgári életet. Volt egy kis megtakarított pénzünk, jó helyet akartunk találni neki. A Kisalföldön néztünk meg egy eladó parasztházat. Hétfégi háznak gondoltuk, eszünk ágában nem volt falura költözni. A házikó szép volt, élhető, takaros, de nem szólt meg bennünk a csengettyű. Anna javaslatára a Bakonyon keresztül autókáztunk haza, hogy elúzzuk a rossz kedvünket. Az egyik kis faluban megláttunk egy romos házat...

Anna: Ez a ház nem volt szép, nem volt élhető, nem volt takaros. Se víz, se villany, leomlott istálló, gáztenger, évek óta tartó gázdátlanág. De megszólalt a csengettyű. Pillanatnyi bizonytalanság sem volt bennünk, ezt ma már nehezen értem. Megvettük a romos házat, és kezdetét

vette egy immár tíz éve tartó felújítás – sosem lesz vége. Azt gondoltuk, a szabadidőnk helyszíne lesz. Aztán egyre kevesebbet mentünk haza...

– Csaba, milyen érzés magad mögött hagyni a kozmopolita életmódot?

Csaba: Megnyugvás. Belefáradtam a folytonos változásba, az örökös bizonytalanságba. Átutazó voltam mindenütt, a saját életemben is. Most talán hazatalálok.

– Miért döntöttetek úgy, hogy a földdel fogtok foglalkozni?

Csaba: Nekem gyerekkorom óta fontos volt, hogy fákkal bíbelődjek. Megtanultam a metszést, oltást, szemzést. Egy külön füzetem van arról, hány fát ültettem már életemben – ezt lapozgatva azt érzem, igazán nem éltem hiába.

Anna: Én vegyes értékrendű családba születtem, ahol anyai ágon a polgári-iparos hagyományok, apai ágon a paraszti világ dominált. Jól működtem az előbbiben is, de az utóbbi vonzott igazán: valamiért azt éreztem igaznak. Azt gondoltam, letolom ezt a pár évtizedet városi közegben, ott nevelem fel a gyerekeket, ott építek szellemi pályát, de megöregedni, öregnek lenni falun szeretnék majd. Ez jött picit előre időben.





” Örülök, hogy tehéntrágyás a csizmám,
mert ez azt jelenti, hogy van tehenünk és van csizmánk.

– Mekkora területet műveltek most? Milyen állataitok vannak?

Csaba: 5000 négyzetméternyi terület tartozik a házhoz, ahol lakunk, ebből választottunk le egy részt a zebuknak. A vendégházak kertjeit, gyümölcsfáit erdőkertként műveljük. A szarvasmarhákon kívül vannak még tyúkok, gyöngytyúkok, pézsmakacsák, futókacsák, nyulak, talált és hozzánk átpártolt macskák, és két komondor őrzi a portát. Az istállóban már megépült az ötödik füstifecske-fészek is, mind lakott. A kihelyezett költőhelyeket birtokba vették a rozsdafarkúak.

– Honnan jött az Ökotár ötlete?

Anna: A föld a romos ház része volt – sosem láttam még ekkora „keretet”. Márpedig, ha van föld, azt művelni kell. Számunkra egyértelmű volt, hogy vegyszerek nélkül gondozzuk. Ez 2011-ben nem volt még olyan kézenfekvő, mint manapság. A faluban a mai napig bolondnak

néznek minket miatta, mert rengeteg pluszmunka. Aztán a bőséges termést látva egy barátom hívta fel a figyelmet rá, hogy az a vegyszermentes zöldbab, amit éppen 120 literes zsákokba szedtünk, mert olyan rengeteg volt, a városi emberek számára hatalmas érték. Ekkor kezdett el motoszkálni bennünk egy vásárlóközösség gondolata. 2012-ben megkérdeztük a barátainkat, hogy érdekelné-e őket a dolog. Az akkori vásárlólistára nyolcan iratkoztak fel, ma több mint nyolcvan család rendel tőlünk, változó intenzitással. Akkor azt hittük, mi találtuk fel a szatyor rendszert, de már mások is próbálkoztak ilyen-mivel akkoriban. Hát ez lett az Ökotár baráti zöldközösség. Rengeteget formálódott a rendszer, pár éve közeli falvakban lett két gazdatársunk is. Most már annyi volna a munka, hogy sajnós egyik feladatunkat sem tudjuk elég jól csinálni, maximalisták is vagyunk. Újabb változásokat kell majd kieszelnünk. Nehéz ez, mert a vásárlóink zöme a barátunk lett az évek során.



Boldogságosztó helyeket akartam létrehozni,

” vidám emberek között időzni.

– Csaba, isteni sajtokat is készítesz. Hogy lesz sajtkészítő egy olajmérnökéből?

Csaba: Ahogy szaporodtak a vidéki feladataink, úgy lett egyre nyilvánvalóbb, hogy a korábbi városi életet, és vele az olajmérnöki munkát, el kell engedni. 2013-ban költöztünk be a felújítás közepén álló házba; még víz sem volt benne. A földművelés, majd az állatok rengeteg munkát adtak, de a termékeink értékesítése erősen évszakhoz kötődött. Ezt a szezonalitást akartuk csökkenteni valami olyannal, ami télen, kora tavasszal is ad némi megélhetést.

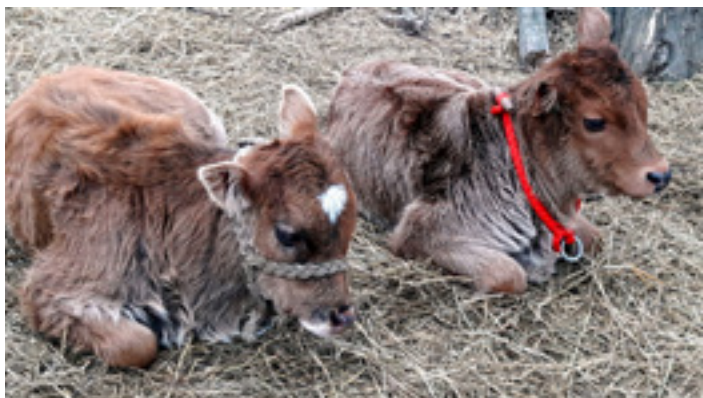
Anna: Aztán egyszer csak azzal állt elő Csaba, hogy sajtokkal szeretne foglalkozni. Kerítettem számára egy sajtimestert, aki az alapfogásokra, a szemléletre megtanította őt – máig meg van a szakmai, baráti kapcsolat vele, mindig hálásak leszünk neki. A többi pedig szakkönyvekből és sok gyakorlásból alakult, és alakul ma is. Szerintem nagyon jó érzéke van a tejjel való foglalatosságához.

– Anna, a Csillagszálló főszerkesztőjeként hajléktalannal is dolgozol, és emellett létrehozotok két csodás vendégházat. Jól sejtem, hogy az otthoneremtés szándéka igen erős benned?

Anna: A turizmussal való foglalkozás az én mániám volt. A falura költözésben igyekeztünk nagyon óvatosak lenni: a menekülőutat sokáig meghagytuk magunknak. Az első bakonyi telünkől vissza is oldalogtunk Érdre... Aztán az idő előrehaladtával úgy láttuk, képesek

vagyunk megmaradni, itt akarunk élni. Akkor kezdtünk el a korábbi életünk felszámolásán gondolkodni. A városi házam eladásából lett meg 2015-ben a Hétpecsétes Vendégház, majd Csabáéból – újabb felújítások után – 2019-ben a Malackocka Vendégház. Mindkettő a szomszédos Bakonyánán, amely gyönyörű, és kedvelt célpontja a turistáknak. Csak lassan jöttünk rá, hogy a vegyszermentes gazdálkodás, az Ökotár, a tejtermékek, a vendégházak nemcsak egymást támogató rendszerek, nem csupán az életünk több lába, hanem egyetlen gyönyörű történet, amit úgy is hívhatunk: ökoturizmus. Nálunk a vendég igazi parasztházban száll meg, búboskemencéből és cserépkályhából kapja a meleget, falusi organikus ételeket eszik, nemritkán átlátogat hozzánk, hogy hallgassa a történeteinket, megnézzze, hogyan élünk.

De hogy a kérdésre visszatérjek: igen, van összefüggés a korábbi munkám, munkáim és a vendégházak működtetése között. Talán nem az otthoneremtés, vagy csak nem gondolkodtam még ezen így. Egész korábbi életemben mindig vesztett, vagy fogalmazunk megengedőbben, kevés reménnyel kecsegtető ügyekkel foglalkoztam: szociális terület, kultúra, irodalom, és a korábbiak ötvözeteként a Csillagszálló kulturális utcalap. Gyönyörű harcok családokért a szegénység ellenében, közép-európai kulturális együttműködésekért a modernitás ellenében, 600 példányban kiadott, tényleg nagyon fontos könyvekről vagy a szent szépirodalomért az érdektelenség ellenében, minden egyes napon valahogy megtartandó hajléktalan emberekért a farkastörvények és a politika ellenében. Megteltem bánattal. Boldogságosztó helyeket akartam létrehozni, vidám emberek között időzni. Számomra megunhatatlan új élmény, hogy kell a világnak, amit csinálunk, és erről közvetlen visszacsatolásunk van. Csaba mondja sokszor,



hogy milliódolláros olajkutakat hozott működésbe elismerő gesztusok nélkül, most pedig egy párezer forintos sajtjával embereket tesz boldoggá. Furcsa a világ!

– Mit ad ez az életmód? És mit vesz el, milyen áldozatokat követel?

Csaba: Nekem azt az életet adja, amit elképzeltem magamnak gyerekként, fiatalként. Ami ezelőtt volt, csak megalkuvás volt. Ez sem tökéletes, még nincs meg a megnyugtató rutin, a természetessége a munkának, sokszor kell ugyanazt jobban is megcsinálni, mint elsőre. Elveszi a lehetőségét a külföldi nyaralásoknak, de semmi olyat nem vesz el, amit fájlnék.

Azt nem tudom, hogy áldozat-e, de többet fázunk a hidegben, és többet szenvedünk a hőségtől, mint a kényelmes városi életben. De ebben nincs semmi meglepő. Az életünk nem csak a komfortzónánk keretein belül ment közelebb a természethez. Az állattartással együtt járó dolgokat meg vállaltuk, nem tekintem áldozatnak. Örülök, hogy tehénrágyás a csizmám, mert ez azt jelenti, hogy van tehénünk és van csizmánk.

– Mit tanított nektek ez az életmód?

Anna: „Ha boldog akarsz lenni, engedj el valamit!” Közhelyes szöveg, de elgondolkodtató. Az én elmúlt 10 évem legfelemelőbb tanulsága, hogy minél puritánabb az élet, annál több benne az öröm. Az elemi boldogságot kaptam ajándékkul a falusi életünktől: a fény, a meleg, az étel, a pihenés, a növény- és állatszületés és nem utolsósorban az alázat élményét.

Csaba: Nekem az elfogadás képességét tanítja, és még tart az oktatás. Nem lehet kimagyarázni a kudarckokat. Csodákat láthatunk mindennap. Nemrég olvastam egy írásban: a Teremtő munkatársának érezhetem magam.

– Számomra ti hiteles példái vagytok annak, hogy létezik nagy életmódváltás, van új élet falun. Milyen tanácsokat adnátok azoknak, akik a vidékre költözést fontolgatják?

Anna: Hogy legyenek álmaik, de ne csak álmaik legyenek. Hogy sokat beszélgessenek a terveikről, a vára-kozásaikról előzetesen. Hogy legyenek őszinték egymáshoz, és főleg önmagukhoz. Hogy előre határozzák meg, hol húzódnak a határaik (mi megtettük, de rég túl vagyunk rajtuk). Hogy teljesen pénz nélkül és autó nélkül ne költözzenek falura. Hogy az elején tartsanak meg olyan menekülőutat, amely visszavezethet az előző életükbe. Hogy ne féljenek a fizikai munkától, a fáradtságtól. Hogy készüljenek fel: itt folyamatosan változik és kiszámíthatatlan minden; őrizték magukban a korrekció képességét. És hogy ne ültessenek muskátlit a taligába.

– Kun Árpád író mondja, hogy fizikai munka közben sokkal inkább tud szellemi munkát végezni, sokkal jobban, mintha csak szellemi dolgokkal foglalkozna. Ti hogy vagytok ezzel?

Csaba: Az értelmiségi paraszt folyamatosan gondolkodik, ennek jó terepe a fizikai munka, földközben.

Anna: A folyamatos szellemi fáradtságomat én mindig fizikai munkával tudtam kipihenni, és viszont. Ez a stratégiám kissé balul sült el a mostani életemben, mert rengeteg a szellemi-érzelmi teher rajtam, de olyan sok a fizikai munka is, hogy már nem tudják kioltani a másik okozta fáradtságot. A teljesítőképeségünk határán mozgunk.

– Mikor pihentek?

Amikor interjút adunk. ♦

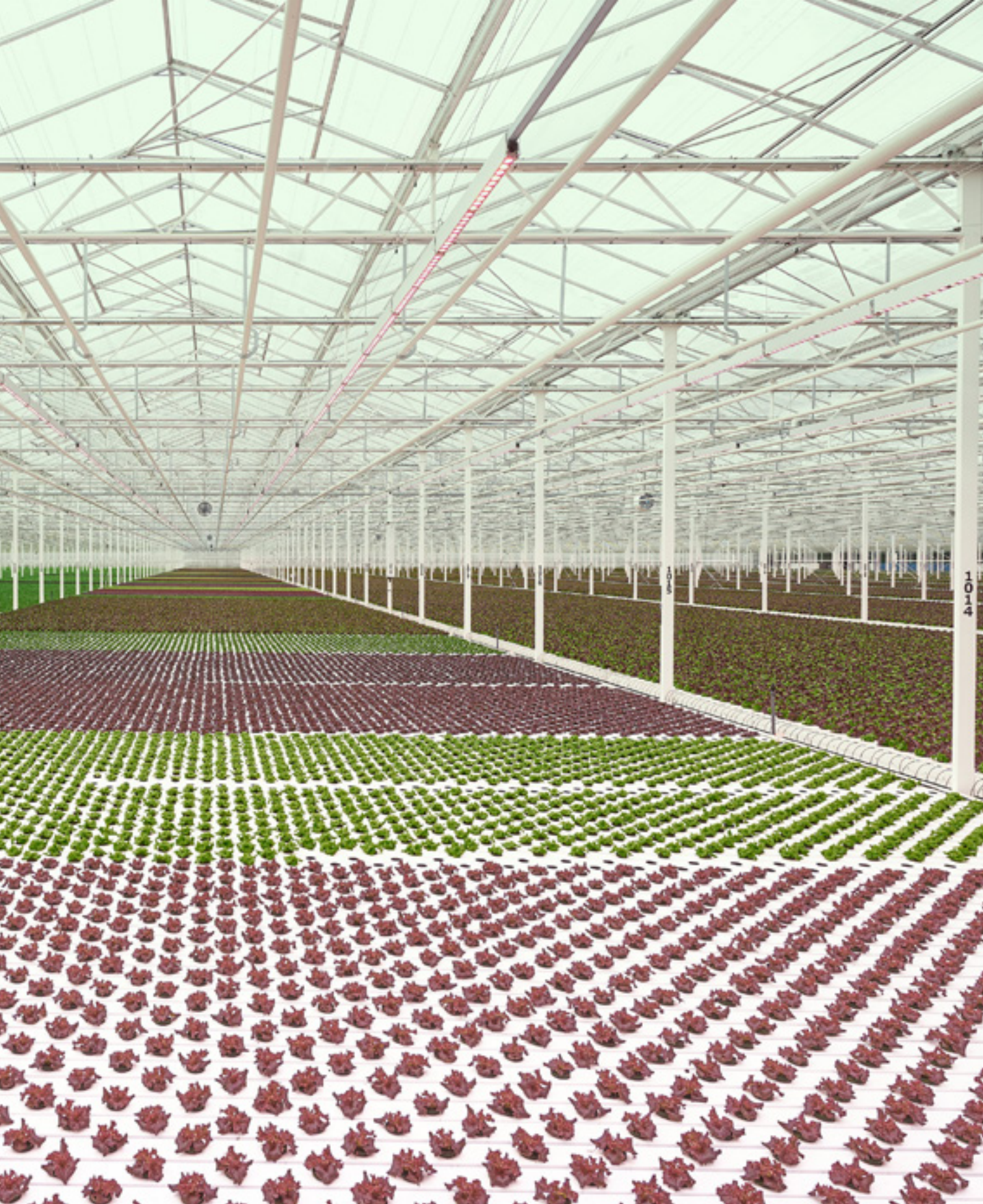


SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ A hollandiai Maasbree üvegházaiban korunk legmodernebb technológiájával termesztik a zöldségeket, a képen a „Siberia” üvegház salátaültetvényei láthatók. Egy hold (kb. 0,4 hektár) üvegházi területen tízszer nagyobb termés hozamot érnek el a gazdák, mint szabadföldi termesztésben, mindezt úgy, hogy 97 százalékkal kevesebb vegyszert használnak. Luca Locatelli olasz fotográfus néhány éve **a zöldségtermesztés jövőjéről** készít futurisztikus képriportokat, tavalyi munkáját a Sony World Photography Awards 2020-as pályázatán is díjazták. ◆





1014

SZÖVEG –
LACKFI JÁNOSILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTASOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS

ÉLETÜNK LÉPŐKÖVEI

Mindent nem kaphatsz meg a szüleidtől. Mindent nem kaphatsz meg a társadtól. A gyerekeidtól sem kaphatsz meg mindent.

◆ Kapsz viszont menetközben sok olyasmit, amit igazán nem kértél volna. Fejedhez vágják, mint egy homokozólapátot, mint egy gumilabdát, mint egy kimustrált cipőt, mint egy sörösüveget a kocsmában. Te meg állsz ott bután, tökkelütötten. És csak lassanként tanulsz meg, hogy nem dőlt össze a világ. Mert akkor, a kíméletlenség pillanatában egyáltalán nem úgy tűnik, mintha szeretne az a másik, akivel egy életre összeköt a vér vagy a döntésed, esetleg mindkettő.

Én legalábbis ebben a rombolásban mindig úgy éreztem, a másik alapjaiban akarja felrobbantani kapcsolatunkat. Mintha vége lenne az útnak. Pedig csak egy kátyú volt, kisebb vagy nagyobb. Megviseli a járgányt, de lehet haladni tovább.

Nyilván én is sok ilyen pillanatot idéztem elő, talán észre se vettem. Számtalanszor romboltam porig szeretteim világát, úgy érezhették, véglegesen csalódtak bennem, game over, nincs tovább. Aztán lassan olvadt a jég, zajlott minden tovább.

Ki lehet bírni. Főként, ha állomásnak tekintem, újabb mezőnek a társasjátékban: kimaradok egy körből, lépjek vissza hármat, húzzak egy büntetőkártyát, kicsit börtönbe megyek. A játék folytatódik.

Aztán új távlat nyílt előttem, megláttam, hogy amennyi indokolatlan bántást kapok még a legközelebb állóktól is, hiszen csupán emberek, épp annyi indokolatlan jótettet szórt szét Isten teljesen vadidegen emberekbe. Voltaképpen az életem ilyen lépőkövekkel van tele, nélkülük sehol se lennék.

Vagány gimnáziumi énektanárom, aki a gólyatáborban forintos alapon kockapókerezett velünk, egy Gluck-operát akart színpadra vinni, és nekem szánta benne a hőstenor szerepet. Jártam hangképzésre is, de bárhogy igyekeztem, a szoprán hősnő, darabbeli szerelmesem, úgy leénekel a próbán, hogy csak kapkodtam a levegőt. Ennek ellenére tanárom búcsúzóul lelkesen taglalta, hogy ha majd világhírű tenor leszek, és lesz egy szigetem valahol az óceánban, neki is biztosítsak egy bungalót, ha kikapcsolódni szeretne. Hogy mit jelent az ilyen dicséret egy önmagában bizonytalan (s ezt nagyképeséggel palástoló) kamasznak, az elmondhatatlan...



Egyik egyetemi évfolyamtársam kölcsönkérte már kész kiselőadásomat, és elmondta a szemináriumon mindazt, amit összeszedtem, mégpedig az enyémnél lényegesen jobb franciasággal. Attól fogva irodalomtanárunk gyalázatosan tehetségtelen tolvajnak tartott, és mindent megtett, hogy a tanszékről kiebrudaljon. Ha a másodévi szigorlaton sikerül megbuktatnia, nem tanítottam volna francia irodalmat később tizenhét évig a Pázmányon. Mindent elkövettem ennek érdekében, de tanszékvezetőnk, aki nyelvészetből vizsgáztatott, áttuszkolt engem valahogy, pedig az ő tantárgyából aztán végképp nem villogtam. Megindító bizalom, ahogy azóta is követi pályafutásomat.

Később nem tudtunk volna lakást venni, se jövedelmünk, se hitelképességünk nem volt, és lassan a fejünkre és két és fél gyermekünk fejére szakadt már a családi ingatlan, amiben laktunk. Ekkor betoppant egy bankár ismerősünk, aki ismeretségeit latba vetve kölcsönt szerzett nekünk, maga vállalt pénzügyi kezességet értünk, és lett lakásunk. Soha meg nem hálálható...

Negyedéves egyetemi hallgató koromban egyik tanárom, aki láncban dohányzott óráin, diákjaival ösztöregződött, és kifogyhatatlan volt az anekdotákból, levitt Pécsre, hogy megtartsam szemináriumait, ezzel mintegy előgyakorlatozhattam későbbi egyetemi pályafutásomhoz. Ott ismertem meg későbbi tanszékvezetőmet is. Mesterem a vonaton szugesztíven rám nézett, és

azt mondta, rég látott olyat, aki ennyire lazán és gazdagon fordítana, mint én. Hittem is meg nem is, egy voltam a sok éhenkórász fiatal költőcske közül, de ez a bók erős oszlopot falazott belső épületembe.

Az egyik bank elit-klubot szervezett klienseinek művészeti csemegékkel, fogadásokkal, koncertekkel, múzeumlátogatásokkal, piknikekkel, és a programokért felelős, lelkes hölgy hosszan kérdezgette az ifjú embert, aki voltam, mit javaslok, kit hívjon előadni, kit nem. Zavarbaejtően beavatott munkájába, és még nem is találkoztunk, már jó barátság szövődött köztünk. Később a klub kulturális tanácsadójának kért fel, esszéket íratott velem a hírlevélhez, és gyakorlatilag ő állta méregdrága albérletünket, míg a házunk épült. Kitehetnénk egy háladáó táblácskát a falra...

És volt, aki megzenésítette a verseimet. Volt, aki feloldította a rokszínpadra, hogy ez nekem menni fog. Volt, aki mosogatógépet ajándékozott. Volt, aki passzolt és drukolt. Volt, aki PhD-ösztöndíjat adott, pedig sejtette, hogy nem leszek négy fal közé zárkozó tudományos kutató. Volt, aki a véleményemet kérdezte, pedig ezer-szer többet tudott nálam. Volt, aki a stroke-om után adott tanácsokat, hogyan építsem újra az életemet. Egy ember élete sok ember élete. Összefüggünk, nem vagyunk külön szigetek. Sokaknak tartozom, sosem tudom majd visszafizetni. Igyekszem továbbadni másoknak, hogy a láncolat meg ne szakadjon. ♦



SZÖVEG –
UGHY SZABINA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

EGYMÁS VILÁGÁT ÉPÍTJÜK

Juhász Anna tíz évvel ezelőtt élesztette fel az irodalmi szalonok hagyományát, és azóta neve védjegye lett a teltházás, de mégis családias hangulatú rendezvényeknek. **Csáky Attila** producer a Fest;tisztít Galéria tulajdonosa inkább a képek világában él. Velük találkozni olyan, mint hazatérni. Az otthonosság élménye – legyen szó irodalmi estről, kiállításmegnyitóról, lakásról vagy közös életről – mindkettejük szenvedélye.

- ◆ – Mindketten aktív, közösségi emberek vagytok, a megismerkedésetek előtt is igen intenzív életet éltetek, és ha jól tudom, viszonylag hamar össze is házasodtatok...
Csáky Attila: 2016 februárjában ismerkedtünk meg. Akkoriban eléggé magamba zárkózott módon, a világtól elvonultam életem, és nem is terveztem ebből kijönni. Aztán egy irodalmi estjén előttem állt Anna, és találkozásunk másnapjától lényegében együtt vagyunk. Áprilisban, húsvét ünnepére Anna nekem ajándékozta *Csukás István Szerelmes versét*, amelyet a költő a saját kezével írt le nekünk. A vers pont arról szól, hogy „szeretem az utat, mely hozzád vezetett” – nem számít, hogy mi minden volt korábban, most az a fontos, hogy itt vagyunk egymásnak, hogy egy felnőtt kapcsolatba mindenki úgy jön, ahogy lehetett... Tűnhet úgy kívülről, hogy gyorsak vagyunk, én inkább úgy fogalmaznék, hogy megérettünk. Májusban meg is kértem Anna kezét, ősszel pedig összeházasodtunk, majd az eljegyzésünk napjának első évfordulóján megszületett Mimi. Nagyon izgalmas nagy és fél év van mögöttünk, ami most így kevésnek tűnik, mégis rengeteg dolgot éltünk át ez idő alatt. Az életünk most is nagyon eseménydús, de érdekes módon Anna mellett az összes nyughatatlanságom, ami végigkergetett az elmúlt évtizedeken, elmúlt.



„Ülj ide mellém s nézzük együtt az utat, mely hozzád vezetett. Ne törődj most a kitérőkkel, én is úgy jöttem, ahogy lehetett. Hol van már, aki kérdezett, és hol van már az a felelet, leolvasztotta a Nap a hátamra fagyott teleket. Zöttyögtette a szívem, de most szeretem az utat, mely hozzád vezetett.”

Csukás István: Ülj ide mellém





A nővérem és én a papa dolgozószobájának küszöbe fölött csúsztattuk be a neki címzett leveleket.

Juhász Anna: Valamit az ember biztosan hordoz magában azokból a mintákból, amiket otthon lát. Az én szüleim is hasonló gyorsasággal és hittel kötötték össze az életüket. 1978 márciusában ismerkedtek meg, és augusztusban már meg is esküdtek. 2016-ban harmincöt éves voltam, a férjem pedig majdnem ötven, nagyjából hasonló korkülönbség volt édesapám és édesanyám között is. Én hiszek a házasságban, nagyon örülök annak, hogy így alakult az életem, és szép mintát látva, de a saját utamra és boldogságomra tudtam találni. Nekem ez a közösen teremtett világ nagyon otthonos. Életem minden területén, munkában és magánéletben is minden napot és órát szeretek „sűrűn” megélni.

– Köztudott, hogy Anna viszonya az édesapjával, Juhász Ferenc költővel milyen meghatározó volt. Neked milyen volt egy ilyen apa árnyékával találkozni?

Cs. A.: Anna egy olyan nő, akiben erősen érezhető egy profetikusan ember léttapasztalatainak a továbbélése. De ugyanígy az édesanyjától is sokat kapott és tanult, és ennek köszönhetően nagyon helyén van a szíve és az esze is. Sajnálom, hogy nem ismerhettem meg az édesapját személyesen, aki másfél hónappal a megismerkedésünk előtt hunyt el. De azt is gondolom, hogy ez megkönnyítette a mi egymásra találásunkat. Egy ilyen biztos szellemi háttér inkább támasz és otthon, ami erőt és hitet ad.

J. A.: Édesapám halála után hatalmas úr keletkezett bennem, hiszen mindig is nagyon szoros kötelék volt közöttünk, de az egész családukra jellemző egyfajta állandó összefonódás, folytonos, intenzív kommunikáció.

Például már egészen kicsi korunktól kezdve levelezett velünk papa. Rengeteget járt külföldre különféle konferenciákra, író- és olvasótalálkozókra, ahonnan mindig írt egy-egy külön képeslapot édesanyámnak, a nővéremnek, Eszternek és nekem is, legelőször akkor, amikor még pár hónaposak voltunk. Később, amikor már mi is tudtunk írni, a dolgozószobája küszöbe fölött csúsztattuk ki-be az egymásnak címzett leveleket. Aztán egészen édesapám haláláig beszélünk napjában többször is telefonon, de mindig is sok időt töltöttünk együtt. Ő egy tanító volt, aki az élet szépségére és tisztaságára, a munka becsületére nevelt bennünket minden szavával. Eszterrel és anyukámmal közösen kísértük el a halálig. Egy ilyen szoros kapcsolat mellett nem tudtam másra, egy párkapcsolatra figyelni igazán.

– Az otthonotok egy klasszikus polgári otthonnak mondható, amelyet büszkén meg is mutattok a világnak, hiszen az egyik közös munkátok, a Pura Poesia forgatási helyszíne a nappalitik, de Anna rendszeresen jelentkezik be innen valamilyen más műsorról is. A lakás stílusa melyikötök ízlését tükrözi?

Cs. A.: Ez az otthon egy közös alkotás eredménye, egy folyamatos egymásra reflektálás. Anna az íróasztala körül látható tárgyak nagy részét tőlem kapta, az én asztalomnál pedig Anna ajándékai láthatók: egy ikon, egy földgömb, egy fából faragott szív, egy különleges toll. Az íróasztalom az Úri utcából örököltem, a Széchenyi családé volt. Fölötte családi képek, több fotográfián a nagyapám látható, ami azért igen fontos, mert ő nevelt fel engem. Nagyapa maga a XX. század, a tízes évek

végén született polgári családba, kántornak tanult, kiválóan zenélt, gyönyörűen rajzolt, írt, végigharcolta a II. világháborút, túlélte, hazagyalogolt a Don-kanyarból, 40 éven át tanított, iskolaigazgató lett, majd két település díszpolgára, és hatalmas könyvtárral büszkélkedett. A falakon látható festmények leginkább közös ajándékok, vagy utazások emlékei. Folyamatosan egymás világát építjük.

J. A.: Ez a lakás az anyai nagymamámé volt, itt élt a nagynéném, Gutai Magda költő, ide született az édesanyám, majd egy ideig ketten éltünk itt a nővéremmel, aki aztán innen ment férjhez, én pedig egyedül maradtam ebben a gyönyörű Gellért-hegyi lakásban. Amikor összeköltöztünk Attilával, együtt kezdtük átalakítani és arra bíztattam, hogy ő is legyen ki minél több képet a családjáról, az előző házasságából született kislányáról, mert szerettem volna, ha mindkettőnk életének története jelen van ebben az új, közös otthonban.

– Az otthonotokon kívül több közös munkátok van a már említett Pura Poesián kívül is... Milyen érzés, hogy nemcsak házastársak, hanem munkatársak is vagytok?

J. A.: Nekem nagyon megnyugtató, hogy Attilával együtt dolgozhatok. Korábban nem volt ilyen biztos és intenzív élményem a támogatásról és a figyelemtől, leginkább csak a családomra számíthattam. Attila az első, aki igazi társam lett mindenben. Régen apukám ült az estjeimen az első sorban, most ő, és ez nagyon jó érzés. Sokszor együtt készülünk a fellépéseimre, átveszük a könyveket, a kérdéseket és az irodalmi témákat, és nem mellesleg ő készíti rólam a legjobb fotókat is. Óriási biztosságot ad, hogy ott van mindig velem.

Cs. A.: Már a megismerkedésünk is egy közös munkának köszönhető. Az egyik legszebb közös alkotásunk az édesapjáról készített film lett. Jelenleg is három másik dokumentumfilmet készítünk elő, fejlesztünk egy tévé-mesesorozatot és több komoly irodalmi alapanyagú forgatókönyvet indítunk el a megvalósítás felé. Én mindig is csapatjátékos voltam, a filmes múltamnak köszönhetően pontosan tudom, hogy kinek hol a helye. A kislányunk születéskor például Annának több saját időre volt szüksége. Az ilyen helyzeteket egyáltalán nem élem meg áldozatként. Ha az élet is úgy hozza, hogy kevesebb a feladatom, egyáltalán nem okoz gondot, hogy több időt töltsék Mimmivel. Most viszont úgy

tűnik, elindul számomra is több fontos, filmes munka. Napokon belül indulunk Spanyolországba, a Nemzeti Filmintézet támogatásával készülő Szent Ignác útja című dokumentum-zarándokfilm forgatására, amelyet jövőre szeretnénk bemutatni, Szent Ignác megtérésének 500. évfordulóján. Nagy álmom közös barátunk, Bartis Attila A séta című regényének megfilmesítése is.

– Mimi megszületése milyen változásokat hozott az életetekbe? Én úgy láttam, hogy Anna szinte ugyanolyan intenzitással folytatta az irodalomszervező munkáját, sőt, mintha még több helyen jelen lett volna, mint korábban – és az online jelenlétnek Mimi is aktív résztvevője volt.

J. A.: Ez egy nagyon nehéz és összetett kérdés társadalmilag, én csak a saját nevemben beszélhetek. Sokat gondolkodtam azon, hogy mit mutassunk meg a világnak Mimből, de aztán megvizsgáltam a saját gyerekkoromat, és rájöttem, hogy a világ iránti nyitottság és bizalom mindig is jelen volt az életünkben. A testvérem még meg sem született, de már verset publikált róla apukám az *Élet és Irodalomban*. Az egész életünk úgy telt, hogy mindenhol felismertek minket. Roppant büszke volt ránk édesapám és mi is rá, aki egyébként is a társaság középpontja volt. Gyerekkorunkban minden szombaton nagy baráti társaság jött össze nálunk, mi pedig énekelünk és szavaltunk a neves művész vendégeknek. Vasárnaponként pedig, ha esett, ha fújt, múzeumba jártunk. Alig vártuk Eszterrel ezeket az összejöveteleket, és szerencsére Mimi is nagyon élvezi az esteket, szereti az embereket, de ez nem véletlen, hiszen ő tényleg ebbe a pezsgésbe született bele.

Cs. A.: Emellett tényleg nagyon fontosak a rítusok. Az, hogy mindig közösen indítjuk a napot, én elkészítem a reggelit, amíg Anna és Mimi rendbe teszi magát, aztán együtt leülünk, átbeszéljük a napunkat, és mindenki megy a dolgára. Szeretem, ha napközben van időnk valahol a városban összefutni, és egy kávé mellett csak úgy beszélgetni.

J. A.: De azt is nagyon szeretem, amikor hárman, annyival együtt szombatonként elmegyünk a Fény utcai piacra, majd az Auguszt cukrászdába, vasárnaponként pedig együtt ebédelünk, majd sétálunk egy nagyot a Gellért-hegyen. Ezek azok a programok, nyugvópontok, amelyekre mindig számíthatunk, bármilyen sűrű és fárasztó is egy hetünk. ♦



SZÖVEG –
STREIT NÓRA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

„KETTEN – HÁRMASBAN” HÉT GYEREKKEL

Ház Gergely és felesége, Tóth Lujzi nemcsak hihetetlen rugalmassággal, de rendíthetetlen bizalommal is rendelkeznek, kettejük egysége pedig megkérdőjelezhetetlen. Így lettek „észrevétlenül” hétgyerekes család.

◆ – Hogyan találkoztatok?

Gergő: A Műegyetemen ismerkedtünk meg 21 évvel ezelőtt. Egy kollégiumban laktunk, de csak néhányszor futottunk össze. Egy Mikulás-napi bulin akadt aztán össze a tekintetünk. Ezután jött egy 3–4 hónapos nagyon intenzív időszak, amikor rengeteget beszélgettünk, róttuk esténként a várost.

Lujzi: Bonyolította a történetet, hogy én ekkor már el voltam jegyezve, ugyan nem volt még kitűzve az esküvőnk, de úgy tűnt, hogy ez lesz az út. Derült égből villámcsapásként ért a Gergővel való találkozás. Nem tudtam, hogy ez csak egy fellángolás-e vagy komoly, ez a 3–4 hónap nekem nagy vívódásokkal telt. Végül úgy mentem el egy lelkigyakorlatra, hogy döntést kell hoznom, felborítom-e az akkori kapcsolatam Gergőért vagy sem. Próbáltam a jövőbe tekinteni, és nem láttam abban a kapcsolatban magam. Ebben sem pontosan, de Gergő mellett döntöttem, és ekkor kezdtünk el hivatalosan járni.

Gergő: Innentől már nem telt el sok idő, amíg összekötöttük az életünket. Részt vettünk együtt egy csoportos erdélyi gyalogtúrán, nomád körülmények között, ahol szélsőséges, nehéz helyzetekben is láthattuk a másikat. Kiderült, hogy az így felmerülő konfliktusokat jól meg tudjuk oldani. Persze ez nem volt tudatos, nem ezért mentünk, de mind a ketten úgy érezzük, ez volt az igazi vízválasztója a kapcsolatunknak, itt derült ki, hogy működni fog. Ősszel már össze is házasodtunk.



– Az egyetemet közben elvégeztétek?

Gergő: Én műszaki menedzserként végeztem, Lujzi fizika szakon tanult, de időközben megérkezett az első gyermekünk, Bálint. Szerencsénk volt, mert tudtunk venni egy kicsi lakást, és a családi vállalkozásunkban dolgoztam az egyetem mellett, hogy kiegészítsem az ösztöndíjat.

Lujzi: Addig maradtunk csak Budapesten, amíg Gergő lediplomázott, én a fiunk mellett még jártam vizsgázni, de be kellett látnom, hogy az elméleti fizika ilyen szinten nem köt le, így végül félbehagytam a szakot.

Gergő: Kaposvári vagyok, a vállalkozásunk is itt volt, így adta magát, hogy ide költözzünk. Fél év múlva már építkeztünk a közeli, gyönyörű kis faluban, Kaposzterdahelyen. Mire a lányunk, Léna megszületett, már be is költözhattünk.

– Eredetileg is nagycsaládot terveztetek?

Gergő: Nem kifejezetten, nekem egy, Lujzinak két testvére van. Mindkettőnk szülei elváltak. Az mindenképpen bennünk volt, hogy nem csak egy vagy két gyereket szeretnénk – de ha így történik, azt is elfogadjuk. Igazából ez nálunk nem volt soha központi kérdés, a mi kettőnk egy-sége volt a lényeges.

Lujzi: Nagyon fiatalok voltunk még ekkor, tele energiával. A második és a harmadik gyerekünk között viszont csak egy év van: ez már kicsit sok volt, testileg is megviselt. Ekkor már 5 éve otthon voltam, úgy éreztem, elég volt, nem szeretnék több gyereket, ki szeretnék végre mozdulni a négy fal közül. A legkisebbet, Bencét kétévesen már elvittük bölcsibe, így kezdtem el dolgozni a családi vállalkozásunkban.



Sokszor megkapjuk, hogy milyen lazák vagyunk, mert a gyerekeink elsős koruktól fogva egyedül, busszal járnak be Kaposvárra.

Gergő: Egy ingatlanközvetítő irodában dolgoztam, de hamarosan ebből kinőtte magát a saját ingatlanos vállalkozásom, amibe korábban Lujzi is besegített. Fontos ugyanakkor, hogy bár szeretem a munkám, mi ketten, illetve a családnak a prioritás. A stratégiai döntéseket is mindig együtt hozzuk meg, hiszen azok hatással vannak a család életére is, nem mindegy, milyen feladatot, vagy éppen kockázatot vállalok.

Lujzi: Igen, vagy például az is lényeges, mennyi idejét viszi el a munka. Korábban ebből voltak konfliktusok, de már régóta kialakítottuk azt a rendszert, hogy hétköznapi pontként délután 4-5 óra után már nem mutat ingatlant, hétvégén pedig egyáltalán nem.

Gergő: Vagy maximum a Balatonnál, de akkor oda jön a család is, és addig strandolnak.

– Gergő, az, hogy ez a piac azért kiszámíthatatlan, jelent egy pluszterhet férfiként, családfenntartóként?

Gergő: Inkább kihívás, motiváció ez, mint teher. Nem érzem, hogy összenyomna emiatt a felelősség.

Lujzi: A járványhelyzetben, egyik napról a másikra nullára csökkent a bevételünk, be is zártuk az irodát. De nem estünk kétségbe. Még jól is jött, hogy jobban össze kellett húznunk a nadrágszíjat, és így a gyerekek is érzékelték, hogy nem lehet mindent, hogy minek mi az ára. Bízunk a Gondviselésben.

Gergő: Szerintem ekkora családost már nem is lehet hosszú távon máshogyan fenntartani, csak bizalommal. „Ketten – hármasan”, mi ebben hiszünk. Ez egyébként Gyökössy Endre egyik könyvének a címe, gyakran idézünk belőle az előadásainkban is.

Lujzi: Igen. Ez ugyanaz, mint a gyerekekkel való törődés. Sokszor megkapjuk, hogy milyen lazák vagyunk, mert a mi gyerekeink elsős koruktól fogva egyedül, busszal

járnak be Kaposvárra. Nem aggódom azon, hogy odaérek-e. Önállóságra neveljük a gyerekeinket, fontosnak tartjuk, hogy megálljanak a saját lábukon.

– Ha visszakanyarodunk oda, hogy három gyereknél megálltatok, hogyan folytatódott?

Lujzi: A legnagyobb gyermekünk iskolás lett, és beírtattuk hittanra, mert volt egy ilyen rubrika. Gondoltuk, miért ne. Egy rendkívül agilis nővér volt a hittantanár, ahogyan a helyi pap, Nyéky Kálmán atya is: kérdezték, elvihetik-e misére is a fiunkat. Rábólintottam, a következő héten már én vittem. Kálmán atya amolyan „ajtóba kiállítás” pap volt, észrevette, hogy újak vagyunk, beszélgetett velünk. Így keveredtem vissza az egyházhoz. Egyikünk sem származik hívő családból, de én Egerben az angolkisasszonyokhoz jártam 8 évig, így volt ebben egy jó alapom. Aztán az egyetemen légüres térbe kerültem ebből a szempontból. Később mivel Gergő nem volt megkeresztelve, egyházi házasságot sem köthettünk, a gyerekeinket sem keresztelték meg. Kálmán atyáék hatására elkezdtem újra templomba járni, miattunk pedig jött Gergő is.

Gergő: Egy évig úgy jártam, hogy nem sok fogalmam volt róla, mi történik ott. Évek alatt tértem meg, köszönhetően Kálmán atya közvetlenségének is. Miután megtudta, hogy a mise után farakodással fogom tölteni a délutánt, megjelent nálunk, és segített a munkában, miközben beszélgettünk. Sosem volt erőszakos, az én gondolataimhoz kapcsolódott, nem erőltetett semmit. Végül a katekumenátust követően, 9 évvel a polgári esküvőnk után egyházilag is összeházasodtunk.

Lujzi: Ekkor még mindig csak 30-31 évesek voltunk, a legkisebb gyerekünk is nagycsoportos lett, elkezdtünk vágyani még egy babára. **Samu** az egyetlen „tervgyerekünk”. Aztán amikor ő kicsi volt, akkor gyűrűzőtt be az ingatlanpiacra a 2008-as válság.

Gergő: Igen, ráadásul ekkor újra építkeztünk is (igaz, csak egy utcával odébb költöttünk), hiszen kinőtünk az előző házunkat. Itt is megéltük a Gondviselést: hamar el tudtuk adni a régi házunkat, és kaptunk fél évet a kiköltözésre, ez alatt pedig felépült az új házunk.

Lujzi: Én közben, hogy átvészeljük ezt az időszakot, elmentem a plébániánkra dolgozni, a papunk már nem győzte egyedül a tennivalókat, szüksége volt adminisztratív segítségre. Pályázatokat nyertünk, rengeteg programot szerveztünk. Gergővel mindketten nagyon sokat dolgoztunk, későn értünk haza, amit a gyerekek talán

kicsit megsínylettek. Az ötödik gyermekünk ilyen körülmények között született, ezért is lett a neve Johanna, vagyis „Isten megszabadít”. Az utolsó pillanatig dolgoztam, egy nyári gyerektábor után született meg a lányunk. Ahogy elkezdtem gondolkodni, hogy lassan vissza kéne menni, akkor jött a hatodik gyermekünk, aki nem sokkal anyukám halála után fogant. Ő mondogatta is, hogy „meglátjátok, lesz még nektek gyereketek”, de én elképzelhetetlennek tartottam. Utána neveztük el a lányunkat Ilonának.

- Időközben elkezdett formálódni - egyelőre informálisan - a Csakazértis a Családokért Egyesület is.

Lujzi: 2012 egy sorsfordító év volt a házasságunkban, a plébániai munkám révén is ekkor kezdett elmélyülni a hitünk, és a házasság hétvégéknek köszönhetően a kapcsolatunk is. Ebben az évben indult a Schönstatt képzése, a Családakadémia is, ez teljesen átváltoztatott. Négy gyermekünk volt ekkor, amiről azt gondoltuk, hogy sok. Itt láttunk példákat hét- és nyolcgyermekes családokra is – ez akkor még szürreálisnak tűnt. Azt láttuk rajtuk, hogy boldogok, hogy nekik „bejött az élet”, nem azt, hogy megvannak nyomorítva, hogy húzzák az ígát. Tudat alatt ugyan, de vonzóvá vált a nagycsalád. Ettől még nem akartunk több gyereket, de azt, hogy mégis így lett, én az ő „rovásukra” írom.

Gergő: Az első év egyébként teljesen a saját házasságunkra fókuszált, a második évben kezdtük el tanulni, hogyan segíthetünk más párokat. Ahogy vége lett ennek a képzésnek, a másik 5 házaspárral nem engedték el egymás kezét, hanem elkezdtünk intenzív jegyeskurzusokat tartani együtt, illetve a Házasság hetébe is bekapcsolódtunk, ekkor már mint egyesület. Célunk a családok életének jobbá tétele, rendszeresen hívunk országosan is ismert előadókat, illetve egyre inkább a (tizenéves) fiatalokra fókuszálunk.

- Másfél éve még egy taggal bővült a családotok.

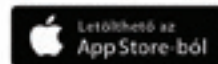
Gergő: Igen, ráadásul úgy, hogy Lujzi Iluska születése után elkezdte a lelkipásztori munkatárs-képzést Pécsen, tavaly diplomázott.

Lujzi: Az oktatás szombatokonként van, ami nekem igazi lelki-szellemi feltöltődés. Gergő vállalja ezeken a napokon az összes gyereket. Sőt, abba is belement, hogy folytassam a teológiát. Habár közben megérkezett Mirkó is, az itthon töltött időt még inkább szeretném kihasználni a tanulásra. ♦



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!





SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

A LEGMENŐBB HOMÁR

A homár két méter hosszú, legalább fél méter széles. Ha az ember oldalról magához öleli, át lehet úgy fogni, hogy biciklizés közben is szállítható legyen. Jobbal a homárt, ballal a kormányt markolom, és így gördülök le a strandra. Látványos, és nem is hinnék, mennyire egyedi. Flamingó, krokodil, páva, delfin, sőt zebra is van, de homár nincs. Pláne ekkora. A többit nem tudom, hogyan juttatják le a vízhez, de nem látok krokodilt, delfint vagy rózsaszín fánkokat kerékpárosok hóna alatt.

◆ Gyerekkoromban mindenki ugyanolyan matraccal járt: vastag, sötét gumiból készült, az egyik oldala piros volt, a másik kék. Fejünkön egyensúlyozva vittük a Balatonpartra, esetleg összecsomagolva kis táskában, de akkor a pumpával együtt. Nekünk általában nem volt pumpánk, vagy ha mégis, gyorsan tönkrement. Ezért szájjal kellett felfújni. Úgy lett volna jó, ha ezt apám végezte volna – bizonyára előfordult ez is –, de még számban érzem a hintőpor ízét, amint bekapom a műanyag fúvókát. A fejrészt külön lehetett fújni, ez gyorsabban ment, belátható időn belül kész volt. A vastag anyag dacára a matracok mindig kilyukadtak. Ragasztgattuk az erre rendszeresített színes anyagokkal, ezért a tapasztoktól aztán úgy néztek ki, mint *Lingeström báró* a párbaj végén *A tizenégykarátos autóban*. De ha csak a fejrész ment tönkre, az még nem számított tragédiának, mert a többi használható maradt, legfeljebb ott lebegett mögöttünk a vizen egy darab lekonyult gumi.

Ma már elképesztően nagy a választék. És amit sose hittem volna, a közeli boltban hátezer forintért vett gumiállattal hirtelen mi lettünk a legmenőbbek. Hiába a fogyasztói társadalom megannyi különlegessége, az ötvenes férfi hóna alatt kuksoló jókora vörös alakzatra mindenkinek reagált valahogy. Általában hízelgők és kedvesek voltak az emberek. A felületesebbek leskorpiózták, de ezen csak mosolyogtam. Még a mozonyvezető is döbbsen hajolt ki, amikor a sorompónál jól nevelten elengedtük, és felfelé mutató hüvelykujjal jelezte, hogy a déli parton ide-oda vonatoztában sem akadt még össze hasonlóval.

Amikor pedig kivételesen én lettem a legmenőbb a családban, feleségem és sógornóm előhúzták

a tizenkétezer darabos kirakót, ami egy József Attila-díjas író hagyatékából került hozzánk. A mester évtizedekkel ezelőtt, a nehezen kiváltott valutájából vásárolta valahol Nyugat-Európában, annak reményében, hogy idős napjaiban lesz ideje az apró darabokból összeállítani az eredetivel megegyező méretű Bosch-képet. Maga sem gondolta, amikor szájától ínycsiklandó falatokat megvonva megvette, hogy végül egy balatoni nyaraló padlóján alakulnak újra festményé a szétvágott részletek.

Néztem reménytelen küzdelmüket a megszokottnál tizenkétszer nehezebb puzzle-val. Ha el is készül, mégse terpeszkedhet egy szobában ítéletnapig, úgyhogy az lesz a sorsa, hogy ismét szétszedik, és visszakerül a dobozba, míg esetleg évtizedek múltán valaki újra hozzá nem lát.

Felvetésem nem érte felkészületlenül a feleségemet, de nem vesztett lelkesedéséből.

„Miért, a te futásodnak mi értelme?” (Ezt nem szimbolikusan, hanem szó szerint kell érteni, a napi testmozgásra utal, nem valamiféle életösszegzésre.) „Elindulsz valahonnan, aztán fél óra múlva izzadtan, fáradtan, csapzottan megérkezel ugyanoda.” (Talán mégis szimbolikus?) Majd folytatja: „Régen az ember azért evett, hogy a nehéz fizikai munkáját bírja, ma azért tesz nehéz fizikai erőfeszítéseket, hogy leadja a felesleges kilókat. A kirakózás is a sok szabadidő terméke. Ha az lenne a munkám, hogy napi nyolc órában illesztgetem a puzzle darabjait, bizonyára utálnám, monotonnak tartanám, és keveselném a fizetésemet. Így meginyen csinálom.”

Bólintok, ismerős az érzés. Nincs az az összeg, amiért én naponta végigbicikliznék Szántódon egy ekkora homárral. Ezt is csak ingyen teszi az ember. ◆

family PARK

HAPPY MAGIC FUN
AUSZTRIA LEGNAGYOBB SZABADIDŐPARKJÁBAN



Már alig
várom, hogy
találkozzunk!



**Kiszakadni a hétköznapiakból.
Elmerülni a kalandban.**

www.familypark.at/hu

A koronavírus-járvány miatt a park
jelenleg csak **online jegyvásárlás**,
illetve **online helyfoglalás** után
látogatható.

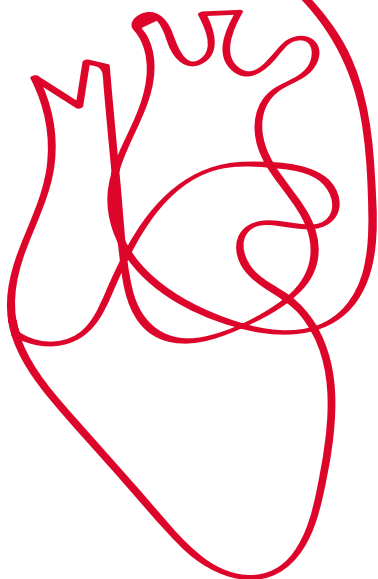
**NAPIJEGY
27 EURÓ**



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

Szerencsés
esetben megadja
a telefonszámát.
Hívod, várod,
aggódsz érte.



APASZÍV

Létfontosságú szerveid a testeden belül vannak, ott is akarnak maradni. Kivéve ezt a lüktető, vöröslilás, vért pumpáló izomtömlőt: a szívet. Az nyugtalanul fészkelődik a bordáid között.

◆ Pontosan érzi ugyanis, hogy máshol van dolga. Kijutni pedig nem könnyű feladat. Fáj, szúr, helyezkedik. Rákényszerít egy csomó hülyeségre. És egyszer csak, mert ezt senki sem kerülheti el, meglátod magadon kívül. Mondjuk egy kávézóban, az asztal túoldalán. Feláll, elköszön. Nézed, ahogy viszi magával az életedet. Mindent, amire valaha is vágytál.

Szerencsés esetben megadja a telefonszámát. Hívod, várod, aggódsz érte. Próbálsz a kedvében járni, de legtöbbször azt sem tudod, hogy hol van. Képzeld csak el: a szíved lelép a járdáról egy autó elé, és nem vagy ott, hogy visszarántsd. Bármelyik pillanatban infarktust kaphatsz. Állandó rettegésben élsz.

Ha mázlid van, hajlandó összeköltözni veled, így legalább az estéid nyugodtan telnek. Legszívesebben örökre bezárkóznál veled, de tudod, hogy az nem tenne jót neki. Nem örültél meg, nem akarsz szívizomsorvadást okozni saját magadnak. Szabadon engeded, mert kell neki az oxigén. Simogatod, becézgeted, amikor csak tudod. Masszírozod a koszorúérét.

Ez esetben viszont lehetséges, hogy szaporodni kezd. Kihord magában egy másikat, apró szívecskét. Ott lüktet benne a kicsi kilenc hónapig. Aztán kibújik belőle, és rájössz, hogy az is a te szíved. Kisebb, gyengébb, alig ver, de a tiéd. Idővel megerősödik, és dobbant, hogy saját testet keresen magának. Ha sikerül neki, akkor ő is szaporodik. Mire feleszmélsz, már négy-öt szíved rohangál a világban, ki tudja merre. Ha történik velük valami, azt egyből a mellkasodban érzed.

Ebben a kiszolgáltatott helyzetben nem sok esélyed marad a túlélésre. Imádkozol értük. Mást nem nagyon tehetsz. ◆

MAGYAROK KÖZÖSSÉGBEN

MAGYAR FIATALOK ITTHON ÉS A NAGYVILÁGBAN



A Képmás Online cikksorozata:
www.kepmas.hu/magyarok-kozossegeben

MEGVALÓSULT A MAGYAR KORMÁNY
TÁMOGATÁSÁVAL



MINISZTERELNÖKSÉG
NEMZETPOLITIKAI ÁLLAMTITKÁRSÁG



BETHLEN GÁBOR
Alap

2020 AZ
ERŐS
MAGYAR
KÖZÖSSÉGEK
ÉVE



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

ERŐS VAGYOK

Kár volna tagadni, hogy a szeptember eleje mindenkinek tartogat izgalmakat. A gyerekeknek azért, mert indul az iskola. A felnőtteknek azért, mert a gyerekeknek indul az iskola. No, meg szabadság után vissza kell menni a munkába (újabban a home office-ba), és szembe kell nézni azzal, hogy itt az ősz. Indul a négy hónapos menet a karácsonyi béke oázisáig.

◆ A szeptember sokunktól egyfajta bátorságot kíván. Újra elviselni a reggeli csúcspontot, újra kiegyezni a hétköznapi feladatok és kapcsolatok vegyes hangulatával, újra szembenézni azzal, mit fogunk valószínűleg újra elhalasztani. A szeptember tehát amolyan naptár-rajtjel egy futáshoz, ami jövő nyárig is eltarthat, és az életkor előrehaladtával egyre jobban hasonlít a tavalyihoz. Persze, ez nem azt jelenti, hogy a szeptember ne lenne tele izgalmakkal, pezsgéssel, „aranynapokkal”, ahogy Hamvas írja, ígéretes kihívásokkal. Sőt! Éppen ezért is kell hozzá bátorság.

A bátorsághoz pedig erőt kell meríteni. Legalábbis az erő érzetét, önbizalmát. Erről tudunk ugyan, de részleteiben ritkán beszélgetünk. Gondoljunk csak bele, amikor a gyerekünk szorongva az első őszi dolgozatírásra vagy felelésre készül, azt mondjuk neki: „ne izgulj, meg fogod csinálni” vagy hogy „nem dől össze a világ, ha nem sikerül olyan jól, ne félj már” vagy – kissé türelmetlenebbül: „szedd már össze magad, valahogy mindannyian átestünk már ezen!...” De hogyan kell összeszedni magunkat, nem félni és nem izgulni? Nem azt mondani, hogy nem bírjuk megcsinálni? A válasz – legalábbis amit Amy Cuddy kutatásai igazoltak – hogy tetsessük, hogy menni fog. S ha így csinálunk, megjön majd az érzés is. Ahogy a magyar jóízűen – bár a fogyásszakértők szerint nyilván károsan – fogalmaz: evés közben jön meg az étvágy.

A nemnyelvi kommunikáció kutatói már jó ideje észrevették, hogy nem mindig az öröm hozza meg a mosolyt. Sokszor éppen fordítva történik. Mosolyogni kezdünk, és már ettől kicsit jobbkedvűek leszünk. A testi kifejezés megteremti az érzést, a fizikai izom megmozgatja a lelket is. Cuddy és társai azt vizsgálták, hogy ha stresszhelyzetek előtt felvesszünk erőt kifejező testtartásokat, például kis terpeszben egyenes derékkal, a felsőtestet szabadon hagyó vagy akár széttárt karokkal állunk, esetleg hátradőlve, lábainkat kinyújtva, tarkóra támasztott kézzel, szélesre nyitott könyökökkel ülünk, akkor erősebbnek fogjuk érezni magunkat. Megnő bennünk a dominancia-érzet, és csökken a szorongást okozó hormonszint. Ha testünkkel merünk nagyobb helyet elfoglalni a térből, kifejezni és megmutatni a tágasságot, akkor egyre inkább úgy érezzük, miénk a világ. De legalábbis, hogy megírható az a biológiai dolgozat.

Mi lehet tehát a tanácsunk? Mielőtt a stresszes kihívás (előadás, próbatétel, iskolai vagy munkahelyi számonkérés) bekövetkezne, találjunk egy nyugodt sarkot, hogy más ne lássa különös „tornánkat”. Álljunk fel, nyújtózzunk szét a térben és nézzünk egyenesen szembe a világgal. Utána pedig már következhet is, aminek jönnie kell. Azt persze Cuddyék nem vizsgálták, hogy csak előre kell néznünk ilyenkor, vagy máshová is lehet. Én azt gondolom, máshová érdemes. Mert a test ereje is, ahogy a léleké, végül is mindig fentről érkezik. ◆



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



Tanárnő,
kérem!

A Képmás podcastja Joós Andreával

A Tanárnő, kérem! podcast olyan emberekről szól, akik a jövőért dolgoznak. Innovátorokról, inspiráló és bátor vizionáriusokról, akik az oktatás és a pszichológia területén tesznek azért, hogy közös jövőnk értékesebbé váljon.

KÉPMÁS



kepmas.hu/podcast * www.facebook.com/tanarnokerempodcast



SZÖVEG –
BALCZÓNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

MIÉRT

HAZUDSZ?



Az igazmondás egyik fontos erényünk, amelyet a legkorábbi életkortól tanítunk gyermekeinknek, elvárunk páruktól, barátainktól. Olykor azonban mégis engedményeket teszünk, elnézve magunknak és ismerőseinknek a valóság torzítását. Vajon a kíméletlen őszinteség élhetetlen világot szülne? Létezik fehér és fekete hazugság?

◆ IUSTITIA VAGY AEQUITAS?

Az ókori Rómában nem kedvelték túlzottan az igazság és igazságszolgáltatás istennőjét, Iustitiát. Vonzóbbnak találták a jogegyenlőséget és méltányosságot megtestesítő alakot, Aequitast, akit kezében mérleggel ábrázoltak. Később a zord Iustitia magába olvasztotta társát, mely nemcsak növelte népszerűségét, de a korrektség istennőjévé válva autentikusabb lett, hiszen eltekintve minden kontextustól és körülménytől, nem létezik „mezítelen igazság”. Inkább számtalan valóság állítható párhuzamosan egymás mellé, amelyek közül mindenkinek a magáé jelenti az igazságot.

MI A HAZUGSÁG?

Alapvetően a másik szándékos megtévesztését gondoljuk hazugságnak. Nem mindegy azonban, milyen célból döntünk a valóság torzítása mellett. A fehér vagy kegyes hazugság mások érzéseinek védelmét, vagy a konfliktus elkerülését szolgálja, jellemzően a nők vetik be. A férfiak elsősorban saját önbecsülésük fenntartása érdekében fülentenek. A fekete hazugság a saját érdekeink szem előtt tartása mellett, illetve haszonszerzés végett a másik fél megkárosítása. A közvélekedés az előbbit elnézi, az utóbbit elítéli. De valóban jó-e a kegyes hazugság?

Kép: Profimedia – Red Dot

Az ovis fantáziálás azért nem minősül hazugságnak, mert nincs meg benne a megtévesztés szándéka.

Ha egy viszonyban a békességet, a másikkal való kapcsolat fenntartását helyezük előtérbe, választhatjuk az őszintétlenséget. Sok párkapcsolat, barátság marad fenn az egymásnak kölcsönösen elnézett, apró megtévesztéseknek köszönhetően. Például tudom, hogy a barátnőm kibeszél, mégsem szembesítem vele, helyette inkább nem tárok fel előtte igazán fontos érzéseket és gondolatokat, cserébe viszont jól érezzük magunkat együtt. Fogalmazhatok magamnak így: ő a pletykás, de szórakoztató barátnőm. Hogy mikortól válunk hiteltelenné a kapcsolatainkban, azt a saját magunkkal szembeni őszinteségünk határozza meg.

EZ A GYEREK HAZUDOZIK

Alapvetően különbözik a gyerekek nagyotmondása vagy meseszövése a felnőttkori hazudozástól. A totyogók átlátszó ferdítésein még legtöbbször együtt nevet a család. Mintha éreznénk, hogy a kicsi értelmi fejlődésével áll kapcsolatban, amikor az apa szintetizátorán éktelenkedő festéknyomok gazdájának a szomszédot nevezi meg, aki persze nem is járt ott.

A kognitív fejlődés során az ovisok fantáziatívénységére egyre élénkebben bontakozik ki, ami ún. fantáziahazugságokhoz vezet. Egy szülinapi zsúron a fiam a legnagyobb komolysággal állította a kisállatai iránt érdeklődő anyukának, hogy neki otthon 50 cápája van az akváriumában, abból egy rózsaszín, ami a nővéréé. Néha egész csoportok közös meseszövése okoz fejtörést a pedagógusnak, mint abban az óvodában, ahol bármilyen csínytevés eredetét kutató kérdésre kórusban kiabálták a leleményes középsősök: „a láthatatlan gyerek volt!” Az ovis fantáziálás azért nem minősül hazugságnak, mert nincs meg benne a megtévesztés szándéka. Nem tudják pontosan szétválasztani a valóságtól, és legtöbbször saját magukat buktatják le, mivel senkit sem akarnak igazán becsapni.

BÜNTESEM VAGY HUNYJAK SZEMET?

A hazugság és csalás képessége az érzelmi és szociális intelligencia fejlődéséhez is kapcsolódik. A társasjáték során csaló kisiskolás saját ügyességét próbálgatja: vajon lebukom vagy át tudom verni a többieket? Ebben az időszakban kezdenek érdeklődni a szemfényvesztés művészetéről, a bűvészet iránt is. Ahhoz, hogy valakit becsapjunk, el kell tudnunk képzelni, mi játszódik le a fejében, előre kell vetítenünk a reakcióit, ami jelentős empátiás készségeket igényel. Nem véletlenül képtelenek a hazugságra az autizmus spektrumzavarral élők.

A kisiskolások kialakult szabálytudatuk miatt egyre inkább szembesülnek a normák áthágásának következményeivel. Legtöbbször azért nem mondanak igazat, mert meg akarják úszni a büntetést. Ha értékeljük az őszinteséget, és nem csapunk le kegyetlenül minden apró kihágásra, akkor jó eséllyel becsületességre szoktatjuk őket. A súlyos megtorlással olajat öntünk a tűzre! Sok, később notórius hazudozó szülei kíméletlen, autoriter nevelési stílust alkalmazó, merev normákat követő személyiségek voltak. Viszont semmiképp ne hunyjunk szemet! Egyszerűen öntsünk tiszta vizet a pohárba: tudunk a valótlanúságról, a kommunikáció alapját ez nem képezheti tovább.

TITKOLÓZÁS, HALLGATÁS, KAMUZÁS

A serdülő a leválás során a hallgatással, titkolózással teremti meg a távolságot saját maga és szülei között. Ahogyan szobájába zárkózva kirekeszti őket intim szférájából, úgy a nem kommunikálással jelzi: „ne gyertek közelebb!” Az élmények megosztásának gátlása a határképzést szolgálja. A kíváncsiság, tolatkodás kényszeríti a serdült hazugságra: akkor kamuzik, amikor vesélyben érzi függetlenségét, bontakozó autonómiáját, személyes életét.

A kamaszkor a különböző szerepek próbálgatásának időszaka is. Néha úgy tűnhet, a serdülő nem önmagát adja, amikor a kortárs csoport normáit követve más arcát mutatja, mint amit a szülő ismer. Átmeneti jelenségről van szó, amely során a fiatal fontos viselkedésformákat sajátít el, identitását formálja. Ugyanakkor a túlzott alkalmazkodás akár a szülő, akár a kortársak elvárásaihoz az egészséges személyiségfejlődés rovására mehet, megakadályozva az érett, felnőtt önazonosság kialakulását. Sok kamasz szeretne népszerű lenni, aminek érdekében énidegen magatartással, érzésekkel, gondolatokkal és értékekkel azonosulhat. Mindez hiteltelen kapcsolatokhoz, életformához és személyiséghez vezethet. A gyógyír a fiatal valós önmagának elfogadása és támogatása lehet. ♦

ÉRTÉKEK TEREMTÉSE:

gyermeknevelés a családban és az iskolában

Milyen nevelési elvek érvényesülnek a családban és az iskolában? Milyen családi kapcsolatok, közös tevékenységek alapozzák meg a teljes, értékes életet? Hogyan tud együttműködni mindebben a szülő és pedagógus? – egyebek között ezekre a kérdésekre kereste a választ a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) az Értékteremtő gyereknevelés című felmérésében.

A KINCS felmérésében az általános iskolák negyedik évfolyamára járó tanulók szülei és tanítói vettek részt.

◆ A felmérés eredményei alapján a családok és az intézmények felelősséggel tekintenek a rájuk bízott gyermekekre. A családokban és az iskolákban van igény a fejlődésre a hatékonyabb nevelés érdekében, ugyanakkor hiányosságokkal és az akadályokkal is tisztában vannak. A szülők és pedagógusok figyelik egymás nevelési elveit és módszereit, amelyek nagyrészt fedésben állnak.

A családokban igyekeznek odafigyelni egymásra, a legtöbb közös programokat szerveznek, gondoskodnak a hasznos időtöltésről. A gyerekekkel közös programokra, a játékra, és a közös otthoni tanulásra fordított idő mennyiségében nincs szignifikáns eltérés családi háttér, például a különböző végzettségű szülők szerint. A családon belüli kommunikáció elsősorban a napi rutinra és az iskolai feladatokra szorítkozik. **Amennyiben a szülőknek nem áll módjában a gyermekekre vigyázni, vagy egyéb segítségre van szüksége, elsősorban a nagyszülőkhöz vagy az idősebb testvérekhez fordulnak, de a nevelésbe bevont személyek között a pedagógus tanácsa, segítsége is meghatározó.**

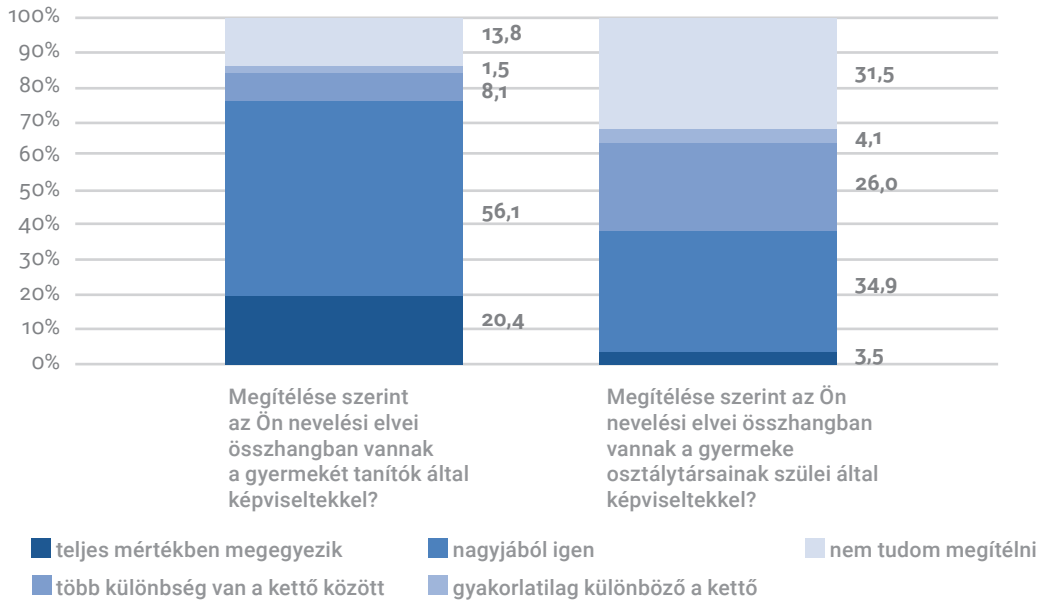
A szülők törekszenek arra, hogy megfeleljenek a jó szülőkkal kapcsolatos elvárásoknak, de szeretnék, ha gyakrabban megbeszélhetnék a pedagógusokkal a gyerekekkel kapcsolatos tapasztalataikat. Fontosnak tartják

a gyermek biztonságos és értelmes médiahasználatát, ehhez azonban külső segítséget igényelnek. Ennek szükségességét a pedagógusok is kiemelik, sőt, ők ezt látják a legégetőbb teendőnek. A gyermeknevelési ismeretekkel, tanácsadással kapcsolatos potenciális támogatási formákat a szülők kevésbé érzik szükségesnek, a tanítók ugyanakkor erősen javasolják ezt a családok számára, amelynek megvalósítását szakemberre bíznák. A szülők több segítséget szeretnének az otthoni tanulásban, a házi feladat ellenőrzésében és gyakorlásban, valamint abban, hogy a gyermekek értelmes és biztonságos szabadidős tevékenységeiket biztosítsák tanév közben és a szünetekben is.

A pedagógusok szerint a szülők nagy többsége (94,4%) alapvetően együttműködő az iskolával. A szülők leginkább abban szeretnének segítséget kapni, hogy a pedagógusokkal gyakrabban megbeszélhessék a gyermekükkel kapcsolatos tapasztalataikat. Erre leginkább a szülői értekezletek és a személyes találkozások adtak alkalmat. A járványhelyzet előtt a pedagógusoknak alig fele (48%) tartotta a kapcsolatot a szülőkkel a közösségi oldalakon és 29 százalékuk e-mailen. A digitális eszközök használata a felmérés idején, idén januárban inkább problémaként jelent meg a szülők és a tanítók részéről egyaránt.



A NEVELÉSI ELVEK EGYEZÉSE A TANÍTÓVAL ÉS A TÖBBI SZÜLŐVEL (SZÁZALÉKBAN)



Forrás: KINCS Értékteremtő gyermeknevelés 2020

A megkérdezett szülők többsége szerint az általuk és az iskola által preferált nevelési értékek között nincs jelentős eltérés. A pedagógusoknak szintén háromnegyede nyilatkozott úgy, hogy a családi és az iskolai nevelési elvek összhangban vannak. A szülők az öt legfontosabb tulajdonságnak a felelősségérzetet, a családcentrikusságot, az önállóságot, az őszinteséget és az udvariasságot, jó modort tartják. A pedagógusok számára az öt legfontosabbnak értékelt tulajdonság: felelősségérzet, őszinteség, önállóság, önzetlenség, segítőkészség, mások elfogadása. A tanítók 98 százaléka az iskolát szigorúbbnak tartja, mint a szülői nevelést, ezzel az állítással azonban a szülőknek csak 38,5 százaléka ért egyet.

A gyermeknevelés során jelentkező speciális kihívásokat számba véve a szülők által leggyakrabban említett nehézség a szülők válása volt, illetve az iskola vagy osztály váltása. A pedagógusok számára a magatartási problémák (agresszió, indulatosság, csúnya beszéd, fegyelmezetlenség, szóbeli bántalmazás stb.) okozzák

a legnagyobb nehézséget. Ugyanakkor a pedagógusok több mint 75 százaléka elégedett volt az osztályában tanulók szorgalmával, magatartásával és képességével.

A kutatás eredményei rávilágítanak arra, hogy a családi és az iskolai nevelés egyaránt a közös tevékenységeken és a hatékony kommunikáción múlik. A szülők és a pedagógusok közös erőfeszítéseket tesznek a gyermek kiegyensúlyozott fejlődése érdekében, a hiányosságukat felmérik, de különbözőképpen látják a nevelési és fejlesztési lehetőségeket. A pedagógusok inkább az általános szülői kompetenciák fejlesztését javasolják (nagyobb odafigyelés, több és sokoldalú kommunikáció, gyermeknevelési ismeretek gazdagítása). A szülők viszont a gyakorlati feladatokban igényelnek segítséget, így az otthoni tanulásban, a korrepetálásban vagy tehetséggondozásban, illetve a szabadidő értelmes eltöltésében. Az igények és problémák megbeszélését mindkét oldal a személyes és rendszeres kapcsolattartásban érzi a leghatékonyabbnak. ♦

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ SZEPTEMBERI JELÖLTJEI



IVANOVA DANIELA

Pataki Zita: „Egy ilyen próbatételt is túl tud élni egy szeretetteljes házasság”

csalad.hu

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



HORVÁTH SZOMOLAI ANDREA
Akkor van rend a világban...

Ma7 médiacsalád

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 Budai Vársétákon feltárul a Várnegyed eddig ismeretlen oldala. Elmeséljük, megmutatjuk a budai Vár 800 éves történelmét, és csak velünk beléphet a **NEMZETI HAUSZMANN PROGRAM** keretében épülő látványos fejlesztések területeire is. Barangolunk a Budavári Palotanegyedben, a Polgárvárosban, korábban rejtett csodákat fedezünk fel és titkok után kutatva még a föld alá is lemerészkedünk.

VÁRSÉTÁINK

BORRAL FOLYÓ KÁNAÁN

Séta a budai Várnegyedben és a nyugati pincerendszerben.

VÁRBÓL PALOTA

Séta a Budai Palotanegyedben, a Várkápólnában és a Királypincében.

HAUSZMANN PARIPÁI

Vezetett bejárás az újjáépült Lovarda épületében.

ÚJ SÉTA! HABSBERGOK ÉS HOLTAK

Séta József nádor nyomában a királyi kertekben és a nádori kriptában.

ÚJ SÉTA! MESTERMŰVEK PANORÁMÁVAL

Séta a Magyar Nemzeti Galéria történetéről a kupola látogatásával.

A FŐVÁROS ÉKSZERDOBOZA

A Várkert Bazár, ahogy még sosem látta.

RITUÁLIS FÜRDŐ A FÖLD ALATT

Magyarország legrégebbi mikvéje

SISI, MAGYARORSZÁG SZERELMESE

Erzsébet királyné nyomában a Budavári Palotanegyedben.

NEM ENGEDÜNK A '48-BÓL

A budai Vár az 1848-49-es forradalom és szabadságharcban.





SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A LÉLEK FÁJDALMAIT NEM LEHET MÉRICSKÉLNI

Sokféle történetet hallottunk már a második világháború borzalmairól, de néha szavakban nem kifejezhető egy életút, vagy emberi sors, és nem mindig akad papír se, amire híven lejegyezhetnénk: hogy is volt? Ilyenkor nem marad más, csak a szavakon túli világ, a művészet, a képek és a zene nyelve, ami egyben az emlékezés és feldolgozás eszköze is.

◆ A TÖRTÉNET

A *nevek dala* című filmet jórészt Budapesten forgatták, bár a történet nem hazánkban játszódik. Dovidl 13 éves, zsidó származású, lengyel fiú, aki született tehetség, ha hegedülsről van szó. Édesapja éppen tanárt keres neki Londonban, és a helyzet úgy hozza, hogy befogadja őt egy angol család, akik szállást biztosítanak a számára, hogy mindenképpen kiaknázhassa a benne rejlő lehetőségeket. Dovidl-nek hátra kell hagynia korábbi életét, és beilleszkedni egy teljesen más társadalomba, miközben Európában tombol a második világháború, és esténként, amikor senki sem látja, a vagány és rettenthetetlennek tűnő fiú a családjá után sír.

Befogadó családjában a vele egyidős Martin sem üdvözli őt kitörő lelkesedéssel: először undok vele, de aztán szép lassan összecsiszolódnak és barátok lesznek. Sőt, mi több, amikor a háború miatt már tanáremberből is hiány van, akkor Martin veszi át Dovidl gyakorlásának a felügyeletét. Bár egyidős a két gyerek, de egy egész világ választja el őket egymástól. A jómódban és biztonságban nevelkedett Martin elképzelni sem tudja, milyen gyötrelmesen nehéz lehet a családotól távol élni, azt sem tudni, élnék-e vagy halnak, amikor már Londont is bombázzák a németek. Martin megéli a testvérféltékenységet is, hiszen apja időnként kivételez „a másikkal”, neki több mindent szabad, ráadásul hatalmas tehetséggel és kitörő önbizalommal áldotta meg a sors, miközben ő maga mindenben fájdalmasan átlagos.

„A származás nem oldódik vízben, mint a vallás, azzal együtt születesz, együtt halsz.”



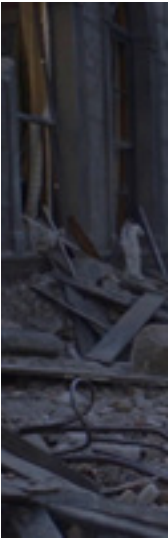
A személyes elakadások és a társadalmi traumák szorosan összefonódhatnak az egyén életében.

Évekkel később mindenki izgatottan várja Dovidl első igazán komoly koncertjét, Martin apja minden pénzét és idejét befektette a fiúba, ám Dovidl végül nem jelenik meg, így a koncert elmarad. Kőd előtte, köd utána, szinte nyomtalanul eltűnik második családja életéből is. 35 évvel később Martint a felesége körében látjuk gyermekteletlenül, és úgy tűnik, az életét olyan tehetséges, fiatal zenészek felkutatására és segítésére tette fel, mint amilyen egykor Dovidl is volt. Egy cingár, szorongó fiú épp úgy fogja kezében a hegedűt, mint egykori barátja, ez pedig bogarat ültet Martin fülébe, és elhatározza, hogy kerül, amibe kerül, felkutatja és kideríti, mi történt 35 évvel ezelőtt, és egyáltalán életben van-e még régi barátja.

MIÉRT PONT EZT AZ ÉLETET ÉLJÜK?

A nevek dala más, mint az eddig elmesélt holokauszt-történetek: a film egy kívülálló szemüvegen keresztül láttatja a tragédia hatását a túlélőkre. Dovidl életútját

komoly történelmi tragédia határozza meg, és a történet egyik megrázó pontján az élete egyetlen pillanat alatt változik meg és hullik darabokra. A fiatal tehetségen keresztül megfoghatóvá válnak Herman szavai, miszerint a traumatikus esemény „szétzúz mindent az áldozat körül. Megkérdőjelezi alapvető emberi kapcsolatait, a világra és az emberekbe vetett hitét, lerombolja az egyén addig jól működő vélekedésrendszerét.” Mivel az ember nem magányos farkas, egyéni tragédiája a környezetében élőkre is kihat, és a film ezt is végigköveti. A tehetséges Dovidl mellett Martin átlagosnak gondolt küzdelmei is láthatóvá válnak, és az életét nézve szeretnénk megérteni a motivációját, a tekintetében tükröződő szomorúságot, a döntéseinek miértjét. Örök kérdés, hogy a választásaink és cselekedeteink mögött mennyiben állnak személyes jellemzőink, és mennyiben környezeti tényezők (családi hatások, kortárs csoportok, intézmények, helyi közösség, kultúra, társadalmi tényezők). Annyi bizonyos, hogy minden



A traumák túlélői gyakran érzik úgy, hogy rosszat tettek, mert túléltek a borzalmakat.

ember élete csak az őt körülvevő mátrixban értelmezhető, ráadásul a különböző tényezők interakcióban is vannak egymással, és szűrik, módosítják egymás hatását. A pszichológia szerint, bár az örökölt temperamentumunk (aktivitási szint, társas hajlam, emocionalitás) hatással van a személyiségünk alakulására, de ezek inkább adott-ságként értelmezhetőek, amiket a környezeti tényezők sokféle irányba formálhatnak. A fontos személyekkel való kapcsolat meghatározó része ennek a folyamatnak, így amikor Martin szinte egyszerre veszíti el a számára központi személyeket, mintha légüres térbe kerülne, ahonnan nem tud másként kievickélni, csak ha szembenéz a benne lévő dühvel, fájdalommal és csalódottsággal, amihez úgy érzi, muszáj kibogoznia a múlt rejtélyeit. A nyomozásának egyik tanulsága, hogy a személyes elakadások és a társadalmi traumák szorosan összefonódnak az egyén életében.

A TÚLÉLŐK BÜNTUDATA

A zene ereje és szépsége központi szerepet tölt be a filmben. A katartikus, érzelmileg megmozgató jelenetek mind a zenéhez kapcsolódnak, így Dovidl számára is a címben szereplő dal (amelynek történetét a spoiler elkerülése érdekében nem írjuk le) jelenti azt a kapaszkodót, amelynek segítségével túlélheti azt a megrázó tragédiát, amivel szembesülnie kellett. Később ez válik számára a vezeklés eszközövé is, hogy valamiképpen megküzdjön az őt emésztő büntudattal. A traumák túlélői gyakran érzik úgy, hogy rosszat tettek, mert túléltek azokat a borzalmakat, amelyekben mások, értékes emberek haltak meg. Úgy érzik, hogy tehetettek volna valamit, hogy a tragédiát megakadályozzák, ezért nem érdemlik meg az életet. A későbbiekben pedig folyton az okot kutatják: miért pont ők maradtak életben? A film egyik legfontosabb kérdése, hogy miként lehet ezzel a teherrel együtt élni.

Kép: IMDb



A büntudatot és a szégyenérzetet, illetve a leszámazot-
tának tudattalanul átadott transzgenerációs traumákat
a hallgatás és a titkolózás csak tovább fokozza. A film a zene
erejével dolgozza fel ennek a nehézségét. Julia Kristeva sze-
rint a művészet a legősbibb terápiás módszer, a filmben
pedig ezzel párhuzamosan az emlékezés nyelve is.

Bár a film a holokauszt áldozatainak állít emléket, fel-
merül bennünk a kérdés, hogy Martin és Dovidl törté-
netében csak egyetlen áldozat van-e? Tulajdonképpen
a két fiú hasonló dolgokon megy keresztül. Martin is elve-
szíti valamilyen szinten az addig jól megszokott család-
ját, osztoznia kell szülei figyelmén, szembe kell néznie
saját közepszerűségével. Dovidl mindenütt ott van, min-
denben jobb, mindenbe belefolyik, ami Martiné, s végül
nem marad más Martinnak, csak a hiány és a gyász olyas-
valaki után, akinek sem a létében, sem a nem létében
nem lehet teljesen bizonyos. De még ez a szenvedés sem
lehet az övé, hiszen hogyan lehetne felvenni a versenyt
a holokauszt okozta családi tragédiákkal és veszteségek-
kel? A lélek fájdalmait azonban nem lehet patikamérleg-
en mérleget mérni, és a történetben szinte nincs is olyan sze-
replő, aki ne szenvedett volna el valamilyen komoly vesz-
teséget. Vajon sikerül lezárni a múltat? Eljön az a pont,
amikor az érintettek végleg elgyászolják a veszteségeiket,
elengedik a fájdalmat, és elhiszik, hogy joguk van örülni
az életnek? ♦



Beszélgetések negatív fordulatok túlélőivel, akik tragédiájuk által erősödtek meg.

A vendégekkel
Tóth-Fazekas Andrea
beszélget.



KÉPMÁS

kepmas.hu/podcast

facebook.com/tulelokpodcast



SZÖVEG –
UGHY SZABINA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

PSZICHOLOGUS A TÜKÖRBEN

Számomra mindig szívet melengető, ha azt tapasztalom, hogy az emberek verseket olvasnak. *Bóta Tímea* oldalát, a *Nő a tükörben*t több mint negyvenezer ember követi. Kíváncsi voltam, ki az, aki estéről estére közös versmeditációra hív több ezer embert.

◆ – Mindig is sokat olvastál?

– Egyáltalán nem gondolok magamra könyvmolyként, sőt, néha – kicsit szégyenkezve – magam is rácsodálkozom, mennyi mindent nem olvastam el, amit kellett volna vagy másoknak katartikus volt, miközben már kiskoromtól van egy belső élményem arról, hogy bizonyos könyvek olvasásától helyreáll a rend a világomban. Visszagondolva talán ezért is volt, hogy egy-egy regényt vagy annak részletét, novellákat, meséket sokszor újraolvastam, mert biztonságot adott az ismert szöveg, pont, mint egy imánál, és máig is előfordul, hogy egy-egy verssor felidézése segít át valamin. Például még a gimnáziumi irodalomórák során szegődött mellém József Attila *Két hexameterje*, vagy Illyés Gyula *Bartókjának ez a sora*:

„Ím, a példa, hogy ki szépen kimondja /a rettenetet, azzal föl is oldja.” Ezeknek és az ehhez hasonló szövegeknek egészen biztosan részük volt abban, hogy pszichológus lettem. Az oldal születésénél pedig tudattalanul maga Weöres Sándor bábáskodott ezzel a néhány sorral:

„A jó vers élőlény, akár az alma,
ha ránézek csillogva visszánéz,
mást mond az éhesnek s a jóllakottnak”

– Milyen szándékok vezéreltek az oldal létrehozásakor? Magadnak szólt inkább vagy másoknak?

– Akkor már évek óta írtam egy pszichológiai témájú blogot, és azt tettem át a Facebookra. Aztán alkalmanként „csak úgy” posztoltam egy-egy verset, amit aznap olvastam, és az emberek reagáltak. Aztán ahogy elkezdtek várni az esti verseket, bennem fokozatosan kialakult valamiféle tiszteletteljes felelősség. Azt persze éreztem, hogy engem hogyan gyógyít – de élmény volt látni, hogy mások is pont így vannak vele. Pszichológusként a munkám az, hogy a klienseimet kísérem, amíg megtalálják a megoldást az elakadásaikra, feloldják a fájdalmaikat és visszanyerik az egyensúlyukat. Látni azt, ahogy valaki összerakja magát, nagyon jó érzés, miközben egy ilyen folyamatban a másik szenvedéséhez is mindig közel kerülünk, ami érzelmileg nagyon megterhelő. A segítő munka egy folyamatos balanszírozás: közel kerülni annyira, hogy segíteni tudj – és távol maradni annyira, hogy segíteni tudj.

A segítő szakember a személyiségével dolgozik, ezért jól kell bánnunk magunkkal, ellenkező esetben kiégünk. Akkor pedig hiába az elméleti okosságunk, a sok éves



tapasztalatunk, nem tudunk kapcsolódni a kliensünkhöz és akkor vége, nincs tovább. Én úgy próbálom a munkában is megőrizni a szeretetre való képességemet, hogy valahogy „kivezetem” a másik sorsából jövő fájdalmat, gyötrelmeket. Az irodalmon kívül ezt szolgálja a futás is, meg a nagy séták a természetben, és ilyenkor el is képzelem, hogy „leteszem” a klienseim történeteit. A Margitsziget a kedvenc helyem, ott sok szomorú történetet letettem.

– Milyen szempontok alapján választasz ki egy verset?

– Folyamatosan mentek le magamnak verseket, amik meg lehetőségen nagy összevisszaságban, de optimistán várnak a megfelelő pillanatra, amikor jön hozzájuk egy „pont jó” kép, vagy történik valami bennem vagy akár egy kliensem életében. Néha az esti szép lesz a lezárása egy nehéz történetnek, amit napközben hallottam. Ezzel együtt persze ott van bennük az öröm, a szenvedély, a humor is sokszor, ahogy az életben is, ezért a legfőbb szempont

a választásnál, hogy tudjak hozzá érzelmileg kapcsolódni. Ezt leginkább a kortárs irodalmon keresztül tudom megtenni, és pont azért, mert abból a világból mesél történeteket, amiben mi is vagyunk. Az iskolában a „holt költők”-et a tantervben megírtak szerint kapjuk, életrajztól a verselemzésig, és ha szerencsések vagyunk, megtaláljuk azokat, akik a műveiken keresztül nyomot hagynak bennünk, és elengedjük azokat, akik nem, szóval rostálunk közöttük. Mivel azonban a kortárs irodalom kevésbé része az irodalomtanításnak, őket inkább választjuk. Egyszer például szembejött a Facebookon egy teljesen ismeretlen nevű költőtől egy vers, amibe beleborzongtam. Miután rákerestem, rájöttem, hogy a versei nekem, rólam szólnak. Nem tudok róla semmit – ellentétben Radnóti-val vagy József Attilával –, de nem is kell. Mert nem ő a fontos, hanem amit érzek a verse olvasása közben. Én leszek a fontos magamnak.





Folyamatosan mentek le magamnak verseket, amik meglehetősen nagy összevisszaságban, de optimistán várnak a megfelelő pillanatra.

– Miért fontos, hogy fotók is legyenek a képek mellett?

– Így indult, így szerettem meg, ezért így maradt. Reményeim szerint a kép erősíti a verset, ez nyilván hol jobban sikerül, hol kevésbé. Jókora gyűjteményem van képekből a Pinteresten, onnan szoktam válogatni. Nagyon szeretem a Fortepant is, sokszor felmegyek az oldalra, csak úgy, időutazásból – az oldal profilképe is onnan van. Néha eszembe jut, hogy a nő a fürdőruhában, aki éppen egy tükörben igazgatja a haját, vajon örülne-e, ha látná, hogy profilkép lett? Én mindenesetre örülnék, ha örülne.

A *Verses Naplóm*-nál viszont már tudatosan nem használtunk fotókat. Szeder Katával, akivel csináltuk, arra törekedtünk, hogy a versek meghatározott kérdések mentén beindítsák a saját történetet, ezért volt fontos a „fehér lap”, mint projekciós felület. A naplónak Kata csodás vonalkái, pöttyei, hullámvonalai adtak olyan keretet, amibe biztonnággal bele lehet írni az önreflexiókat.

– Van annak valamilyen jelentősége, hogy általában az esti órákban teszed ki a verseket?

– Az évek alatt részévé vált az estéknek, mint egy rituálé. Ilyenkor csendesedik le bennem minden, ami aznap történt. Mielőtt posztolnék, sokszor felolvasom a családomnak, néha segítenek képet választani is.

Egyszer volt csak olyan, hogy a párom meg a kamasz gyerekek azt mondták, hogy ezt ne, mert annyira szomorú, hogy ha kipoztolom, ők leiratkoznak. Billy Collins *A macska elaltatása* volt az. Macskás család vagyunk, azt hiszem, ezzel elértem a befogadásuk határát. Nem tettem ki azóta sem.

– „Az irodalom tökéletesen haszontalan; egyetlen haszna, hogy élni segít.” – mondja Claude Roy. Te mit gondolsz erről?

– Amikor valakivel elkezdek dolgozni, sokszor javasolom, hogy vegyen egy szép füzetet, amibe szívesen írna,

és a folyamatunk során megélt élményeit, gondolatait jegyezze fel. Ez egy önreflexiós napló, amit én ugyan soha nem fogok elolvasni, de azzal, hogy leírja, elkezd strukturálni az élményeit. A költők, írók első körben ugyanígy a saját világukat rendezik – csak mi olvasóként a részévé válunk. Szerintem pont így segít a művészet. Mert a mi közös világunkból valaki kivesz egy darabot, azt újra meg újra átdolgozza, értelmezi, majd visszaadja nekünk, hogy „nézd, nekem ez ilyen”. Ebben benne van az értékrendje, az örömei és fájdalmai, az életre-halálra adott válaszai, minták a megküzdésre. És a lehetőség, hogy ennek segítségével mi is átdolgozzuk, értelmezzük a saját életünket. Tulajdonképpen ezzel dolgozik az irodalomterápia is.

– Használsz a pszichológusi praxisodban is a költészetet?

– Önismereti csoportokban jól lehet használni, mert ott hozzáadódik a csoporttagok ereje is, különösen akkor, ha kifejezetten irodalomterápiás céllal szerveződött. Egyéni folyamatokban is eljön néha olyan pont, ahol egy verssor, egy novella vagy regényrészlet erőforrássá válhat valakinek. Tanácsadó szakpszichológusként végeztem, egyéni és párterápiás folyamatokban is dolgozom, jellemzően rendszerszemléletű megközelítéssel. Ez azt jelenti, hogy a kliens elakadását, jelenlegi helyzetét megpróbáljuk úgy megérteni és megsegíteni, hogy dolgozzunk a családi rendszerével. Hogy honnan jött, milyen mintákat látott az eredeti családjában, milyen erőforrásai vannak? Számomra is nagyon izgalmas munka, ahogy a klienseim történeteiből kibomlik egy család, összeáll a genogramjuk, amire nem ritkán rácsodálkoznak és megkérdezik: másoké is ilyen bonyolult? És igen, szerintem sokan nagyon bonyolult családokból jövünk, nem ritkán sérülésekkel, valamiféle hiányérzettel, miközben élhető életet szeretnénk összerakni magunknak, és ha ehhez önismereti munka kell, akkor azt is beállaljuk. Nagyon tiszteletreméltó az, amikor valaki belevág egy ilyen munkába, mert jól akar lenni, jó életet akar magának. Mert végső soron mi magunk vagyunk a magunk összes lehetőségének a tárháza. Főzni sem kezdünk el anélkül, hogy ne tudnánk, mi van a kamrában, hűtőben. Szóval abból kell főznünk, amink van, és persze lehet, hogy improvizálni kell, meg kihagyni vagy éppen pótolni ezt-azt, de ettől még lehet jó az étel. Meg az élet is. ♦



KOLPING
HOTEL
★★★★

♥ A család második otthona

MIKOR JÖVÜNK VISSZA?

Családnak lenni jó. A Kolpingban még jobb.

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

A SZERETNET



Kép: Johnny Cohen / Unsplash

TÜRELMES

Mit kell tennem, hogy én is az legyek?

Gyerekként úgy gondoltam, türelmesnek lenni borzasztóan unalmas. Mennyivel érdekesebb felesleges megállók nélkül menetelni a céljaim felé, és annyi izgalmas élményt gyűjteni, amennyit csak lehetséges! Időbe telt, mire felismertem, hogy ez a hozzáállás mennyi értékes tapasztalattól fosztott meg, és lassan elkezdtem felülbírálni a türelemről kialakított elképzelésemet.

◆ SZÜLŐSÉG ÉS TÜRELEM

Szeretem, ha a dolgok a terveim szerint alakulnak, és utálok késni vagy várakozni. Elkönnyveltem, hogy én ilyen vagyok, és már fel sem tűnt, hogy mennyire feszültté válok, amikor az élet (illetve a körülöttem lévő emberek) felülírják az elképzeléseimet. Szülőként viszont folyamatosan ilyen helyzetekkel szembesültem. Egyik legjellemzőbb példa a reggeli indulás, amikor időre kell beélnem, de a gyerekek leeszik, kiborítják, elvesztik, nem találják, otthon hagyják, a sor pedig a végtelenségig folytatható. Azon a bizonyos reggelen sem volt ez másképp, a gyerekek komótosan készülődtek, én motiváltam, sürgöttem, rohantam, az idő pedig szorított. Amikor végre a kocsiban ültünk, a kisebbik lányunk felsóhajtott: „Ez életem legrosszabb reggele.” Bár a gyerekeink hajlamosak drámai nagy kifejezéseket használni, az a sóhaj mégis arra készítetett, hogy kicsit tudatosabban odafigyeljek arra, hogy mi is történik éppen velünk. Észrevettem az ingerült hangszínemet, a szorítást a gyomromban, a zaklatottságomat, a gyerekeim feszültségét, és azt, hogy miként szaladtam el a lehetőség mellett, hogy kapcsolódjak hozzájuk.



Miközben mély levegőt vettem, Pál apostol szavai jutottak eszembe: „A szeretet türelmes, a szeretet jóságos, a szeretet nem féltékeny, nem kérkedik, nem gőgösködik, nem tapintatlan, nem keresi a magáét, haragra nem gerjed, a rosszat nem rója fel, nem örül a gonoszságnak, de együtt örül az igazsággal.” Semmiképp sem lehet véletlen, hogy a szeretet leírása a türelemmel kezdődik. Türelem nélkül nincs szeretet. Kimutathatjuk a szeretetünket ezerféleképpen, de minden szeretetmegnyilvánulásunk alapja az az osztatlan figyelem, amivel a másik felé fordulunk. A szeretet egyik legszebb kifejeződése, hogy képesek vagyunk a másik ritmusában, vele együtt haladni, és türelmesek tudunk maradni akkor is, amikor a történések nem a mi tempónk szerint zajlanak. Az elcsendesedés és az érzelmeim felismerése segített abban, hogy feltegyem magamnak a kérdést: „Van bármi haszna annak, ha feszülten levezetem ezt az utat, esetleg van-e valamilyen lehetőségem arra, hogy jobbat tegyem ezt a reggelt?” Onnantól kezdve már nem az öt perc késés miatt aggódtam, hanem élveztem a gyerekeim társaságát. Ekkor fogalmaztuk meg a jelmondatunkat is: „Egy reggelt nem lehet elrontani, csak akkor, ha nem érezzük jól magunkat.” Néhány nap múlva a kislányaim biciklis kíséretével lefutottam a félmaratont. Rettenetesen izgultak, hogy nehogy elrontsák az időmet. Mikor erről kezdtek beszélni, lassabban tekertek, szinte már megálltak. A reggeli varázsmondatunk viszont ezen a nehézségen is átlenyitett minket. Ekkor ismertem fel azt is, hogy amikor türelmes tudok maradni, és rá tudok hangolódni a gyerekeim szükségleteire, ők is sokkal összeszedettebben és ügyesebben csinálják a feladataikat, mint amikor feszülten sürgetek, noszogatok, pattogok. Ráadásul én is gyakran várok el türelmet tőlük, csak addig amíg megfőzöm, kitakarítom, elolvasom, megírom, felhívom, lefoglalom, elutalom vagy leadom. Éppen itt volt hát az ideje, hogy min-tát is adjak arra, hogy miként is kell ezt csinálni.

*Az nagyon jó,
amikor képesek
vagyunk a másik
ritmusában, vele
együtt haladni, és
türelmesek tudunk
maradni akkor is,
amikor a történések
nem a mi tempónk
szerint zajlanak.*

SZERELEM ÉS TÜRELEM

A szerelmespárok türelmesek. Órákig gyönyörködnek egymásban, bámulják a csillagokat és fontos semmiségekről beszélgetnek. A bensőséges kapcsolódáshoz idő kell. A másik meghallgatása tanácsosztogatás nélkül, a nézőpontjának elfogadása kiborulás nélkül, a kívánságaink megfogalmazása kritika nélkül, mind arról árulkodnak, hogy türelemmel vagyunk egymás különbözősége iránt. A párkapcsolati viták szintén sok türelmet igényelnek. Gyakori, hogy a pár tagjai különbözően viselkednek konfliktus esetén. Vannak, akik üldöző üzemmódba kapcsolnak és az elhagyástól vagy visszautasítástól való félelmükben követelőznek és vádaskodnak, hogy elérjenek a párjukhoz. Mások inkább bezárkóznak és menekülnek, mert úgy érzik, nem tudnak megfelelni a társuknak, és meg szeretnék óvni magukat és a társukat is a további fájdalomtól. A türelmetlenség a legrosszabb, amit egy ilyen helyzetben tehetünk, ugyanis még tovább fokozza a konfliktust és még inkább beszorítja a pár tagjait az üldöző-menekülő szerepeikbe. Minél hevesebbek a vádak, a másik annál jobban menekül, és minél inkább menekül, annál jobban harcol a társa az érzelmi válaszáért. A negatív ciklus és a hozzá kapcsolódó szerepek felismerése, a mélyben meghúzódó érzések és kapcsolati szükségletek megfogalmazása, illetve az ezt követő érzelmi áthangolódás alapfeltétele, hogy türelmesek legyünk magunkkal és a másikkal is. Az ördögi spirálból való kilépéshez szükség van elcsendesedésre, valamint hatalmas türelemre magunkkal és a másikkal szemben, hogy az érzések mélyére nézzünk, és észrevegyük az elhagyástól és a visszautasítástól való félelmet a reakciók mögött.

Mindez nem azt jelenti, hogy hagyjuk, hogy fát hasogassanak a hátunkon, a türelem nem konfliktuskerülés, nem passzivitás, és nem beletörődés. A türelem nagyon is aktív folyamat, intenzív figyelem a saját belső állapotunkra, illetve ráhangolódás a másik érzelmeire és szükségleteire. A türelem számomra annak a felismerése, hogy az emberek nem parancsszóra változnak, a lelki fejlődés kapcsolatokon keresztül történik.

KIÉ A FELELŐSSÉG?

A kutatások szerint a türelmes emberek hatékonyabban és egészségesebben. A körülmények viszont ellenünk dolgoznak: a fájdalomcsillapító pillanatok alatt elmulasztja a fejfájást, két kattintás alatt megtudhatjuk, hogy milyen időjárás lesz holnap, és milyen történesek zajlanak a világ másik felén, vagy egy gombnyomás segítségével kapcsolatba léphetünk a külföldön élő rokonainkkal. Bár ezek mind olyan dolgok, amik nagyban leegyszerűsítik az életünket, mégsem könnyítik annak az elfogadását, hogy a kapcsolatok és a saját belső életünk nem így működik, a léleknek sok-sok időre van szüksége. Ez az idő pedig nem fog ajándékba megérkezni, a körülményeink és az élethelyzetünk nem fognak varázsütésre olyan ideálisan összerendeződni, hogy a türelem csak úgy meglepjen bennünket. A mi döntésünk, hogy megadjuk-e azt az időt a lelkünknek, hogy elcsendesedhessen, és képesek legyünk a saját igényeinkre, valamint a másik szükségleteire aktívan figyelni és türelmesebbé válni. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A visszatérő *New Look*

„Lányaim, ne legyetek merevek, mutassátok ki az élet örömét, és azt az örömet, amelyet egy Dior-ruha viselése kelt egy nőben!” – Állítólag ezekkel a mondatokkal biztatta modelljeit Christian Dior a divatház 1947-es bemutatója előtt, amikor legendásan forradalmi kollekciójával debütált.

- ◆ Két évvel a második világháború után járunk, a felszabadulás utáni Párizsban a szenet még jegyre adták. Február 12-én, délelőtt 10:30-kor a termekben kifejezetten hideg volt. Amikor viszont kitértek a magas ajtószárnyak, és pompás ruháikban belibegtek a hölgyek, a nézők szívét melegség öntötte el.

A jelenlévők alig hittek a szemüknek: a háborús évek egyenes vonalú, praktikus, férfias munkákhoz szabott, katonás öltözékei után egyik pillanatról a másikra visszakapták a nőiességet. A szakértő díszvendégek hangosan lelkesedtek. A show végén kiáltotta azt Carmel Snow, az amerikai Harper's Bazaar főszerkesztője, hogy „It's quite a revolution, dear Christian. Your dresses have such a new look!” („Egészen forradalmi, kedves Christian. Az ön ruháinak egészen új a stílusa!”)

Az ikonikussá vált mondat az új stílusról a divat történetének egyik félreértése. A régi korszakokból inspirálódott vonalvezetésén mégis rajta maradt az önkéntelenül adott név. A Dior által kialakított sziluettnek az 1930-as évek végén már volt előzménye. A háború alatt azonban ez a folyamat teljesen megszakadt, amíg 1944-ben újra fel nem tűntek a couture szabászok. Más tervezők is dolgoztak hasonló szoknyafazonokon, de Diornál teljesedett ki annyira, hogy a tervező első kollekciója lett a minta, ami valóban divatforradalmat indított el.



Modell a Dior 1948-as kollekciójában, a Szajna partján. Robert Capa felvétele

Bár akadtak ellenzők, akik hiányolták a háborús időszak praktikus vonalait és szidták Diort, hogy visszakényszeríti a nőket a fűzőkbe,

a New Look megállíthatatlanul haladt előre.

MIÉRT IS VOLT FORRADALMI?

A háború félelmetes volt, és a nők a ruházatukkal is reagáltak erre: válltöméssel hangsúlyozták a vállakat, férfias, egyenes vonalakkal erősítették a sziluettet. Egyszerre adtak szimbolikus és valós tartást az elviselhetetlenhez. A ruhák azért is váltak praktikusabbá, hogy a nők a távolban harcoló férfiak szerepeiben hely tudjanak állni a gyárakban, a mezőgazdaságban, sőt, néha a hadrendben is. A szegénység és egyéb nehézségek másik következménye, hogy kevés anyagból, sőt, használt férfiruhákból, elhunyt családtagok darabjainak újraszabásával is készítettek maguknak öltözékeket.

1947-ben, két évvel a háború után Dior ösztönösen ráértett a nőknek arra a vágyára és igényére, hogy a háborús évek férfias, kemény vonalai után légyságot, íveket és eleganciát szeretnének. A tervező a kollekciót eredetileg „La Ligne Corolle”-nak nevezte, amivel egy fordított virágkehelyre utalt, gyönyörű szimbólumaként a nőiességnek. Inspirációért a 18. és 19. század nőalakjaihoz fordult, azokhoz az időkhöz, amikor a szűkített derék, a hangsúlyozott kebel és a szélesített csípő határozta meg a hölgyek öltözkését. A New Look nagyon is old look volt tehát, hiszen régi vonalvezetéseket hozott vissza.

Bár akadtak ellenzők, akik hiányolták a háborús időszak praktikus vonalait és szidták Diort, hogy visszakényszeríti a nőket a fűzőkbe, a New Look megállíthatatlanul haladt előre. A takarékos idők után kifejezetten pazarlóak voltak az „új stílus” gazdag ruhakölteményei. Így először nem is a hazai, hanem az amerikai piac kapta fel. Ezzel viszont Párizs a megszállás alatti válságos idők után újra visszahelyezte magát a divatvilág couture központjába.

A kor ismert nőalakjai, Grace Kelly, Margit hercegnő, Eva Peron, a Hitchcock-filmek és egyéb hollywoodi alkotások karakterei révén nagyon gyorsan népszerű lett az új stílus.

A New Look formai igényeihez alakformálók, alsószoknyák és bőséges mennyiségű anyag kellett. A stílus terjedése olyan lendületet adott a divatiparnak, az anyaggyártásnak, a szabászatnak, ami nemcsak a couture-re, hanem a piac minden szegmensére nagy hatást gyakorolt.

Az új sziluettet hamarosan már nemcsak a felső tízezer részesítette előnyben, hanem bekerült a mindennapok öltözködési kultúrájába, eljutott szinte minden nemzethez. Az 1950-es évek nappali ingblúzruhája ugyanezzel a fazonnal az amerikai háziasszonyok kedvenc és tipikus viselete volt. A fazon továbbélt a koktélsruhákban, és a rockabilly kultúra is felkapta, amelynek révén a zenei stílussal együtt minden évtizedben azóra is újabb és újabb lendületet kap.

A fűzők helyét átvették az alakformáló fehérenműk és az övek. A divattörténeti könyvek úgy jegyzik, hogy a New Look az utána következő 15 évre megváltoztatta a nők öltözködését, de valójában ennél hosszabb időre is. A régi korokból inspirálódott vonalvezetés olyan örök forma, amire újra meg újra visszavágyunk, egyszerre szimbolikus kifejezés és valós vágy női létünk, a női szerepek megélésére. Nem melleleg ez az egyetlen szabásvonal, amelyik minden testalkaton csodásan mutat a hétköznapiakban is. Nagymamáink, édesanyáink szekrényében jó eséllyel találunk New Look-formát idéző ingblúz-, vagy kartonruhát, amit ajánlok bátran viselni napjainkban is akár magassarkúval, akár edzőcipővel. ♦



Christian Dior tervezés közben, 1948



Részlet Christian Dior 1954-es kollekciójából



Részlet Christian Dior 1954-es kollekciójából



Életkép a Berkeley Debutant Dress Show divatbemutatóról. USA, Kalifornia, 1953



SZÖVEG –
JÁMBOR MINISKA ZSEJKE

TÖBBET ÉSSZEL, MINT ERŐVEL?

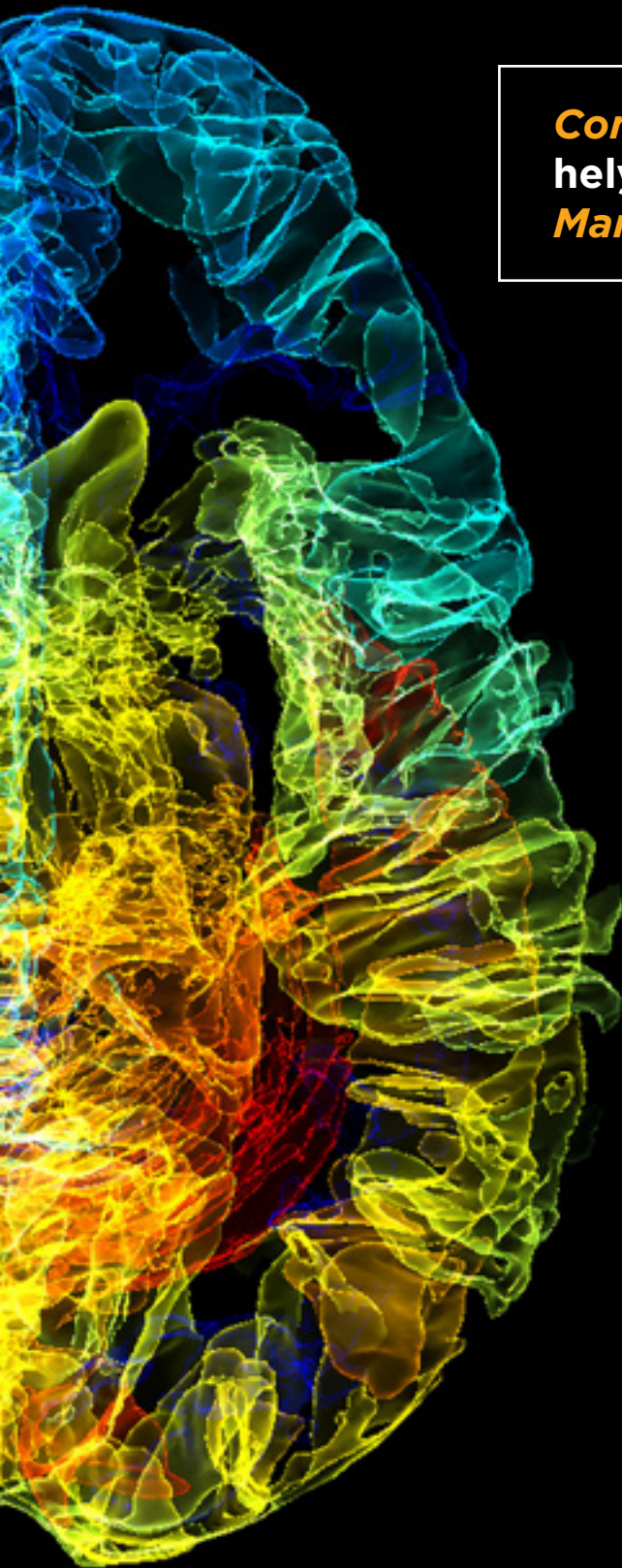
Hamar beskatulyáznak minket a suliban: ha valaki megbukik, akkor „buta”, ha pedig kitűnő, akkor „okos”. Valóban ennyire egyszerű lenne? A magas értelmi intelligenciával rendelkező emberek könnyebben boldogulnak az életben? Egyáltalán mit nevezünk intelligenciának?

◆ ZUCKERBERG AZ EVOLÚCIÓS CSÚCSON

Az evolúciós pszichológia az emberi viselkedés evolúciós gyökereivel foglalkozik. Az alapján próbálja megérteni az emberi jellemvonásokat, hogy azok milyen szelekciós előnyt jelenthettek az ember evolúciója során, a kutatók ezért bizonyos tulajdonságok alapján igyekeznek csoportokat meghatározni a férfihierarchiában (alfa, béta, gamma, delta, szigma és omega). Hosszú ideig az egyik szélsőséges férfitípus, az „alfák” álltak a hierarchia csúcsán, akik erős, fitt, magabiztos, agresszív és domináns férfiak. A „béták” ezzel szemben introvertáltabbak, konfliktuskerülők, magas intelligenciával rendelkeznek, figyelmesek és gyengébb testalkatúak. 15 ezer évvel ezelőtt egy kevésbé intelligens, de izmos férfi az ősasszonyok többségét meghódíthatta, de a társadalomban paradigmaváltás következett be, vagyis Conan, a barbár helyett egyre inkább Mark Zuckerbergé lett a terep. A Pennsylvaniai Allami Egyetem honlapján megjelent egy tanulmány *The Rise of The Beta Male* címmel, amelyben arról értekeznek, hogy a fejlett társadalmakban egyre nagyobb területet hódítanak el az izomkolosszusoktól a „Szilícium-völgy lovagjai”, akik magas intelligenciával, és jó üzleti érzékükkel sikert sikerre halmoznak



Kép: Profimedia – Red Dot



**Conan, a barbár
helyett egyre inkább
Mark Zuckerbergé lett a terep.**

az élet minden területén, ezért a 21. század fejlett társadalma egyre inkább a „bétákat” részesíti előnyben az „alfákkal” szemben. A kutatók szerint evolúciós perspektívából nézve ez érthető, hiszen régen a férfiak szerepe az volt, hogy erejükkel biztosítsák a biztonságos hajlékot és az ételt a családnak, a nők ezért „arra voltak programozva”, hogy olyan férfiakat kívánjanak, akik képesek ezeket az erőforrásokat előteremteni. Evolúciós értelemben ma már a vonzerőt egyre kevésbé a nyers erő, és sokkal inkább a stabil egzisztencia jelenti, hiszen a pénz segítségével lesz fedél a fejünk fölött és kenyér az asztalon, az anyagi háttér teremti meg a biztonságos környezetet az utódok felneveléséhez. A tanulmány a szexuális forradalomra is kitér, a kutatók szerint a nők egyre sikeresebbek és öntudatosabbak, így kevésbé vágnak egy olyan macsóra, aki irányítani akarja őket, hiszen tudnak gondoskodni magukról. A „modern nő” jellemzően egy olyan értelmi és érzelmi intelligenciával rendelkező partnerre vágyik, aki sikeres a maga területén, ugyanakkor támogató, és képes örülni partnere sikerének is.

**VAJON A FÉRFIAK IS SZERETIK
AZ INTELLIGENS NŐKET?**

Erre a kérdésre nehéz válaszolni, mert a kutatások és a tapasztalatok ellentmondásosak, ami nagyszűrűen alátámasztja azt, hogy bár tendenciákat lehet mérni, általánosítani ebben a témában sem érdemes. A *Personality and Social Psychology Bulletin* egy kutatásában arról számolt be, hogy sok magas értelmi intelligenciával rendelkező nő hátrányként éli meg képességét, ha a párválasztásról van szó. Ezt a szakértők többek között azzal magyarázzák, hogy vannak, akik kevésbé érzik magukat férfinak, ha a választottjuk értelmesebb. Gyakran előfordul, hogy amikor egy pár közösen tölt ki IQ-tesztet, és a férfié sikerül jobban, kiteszi az asztalra az eredményt, fordított esetben viszont mindenki zsebre vágja az értékelést, hátat fordít, és nem beszél róla. Ez persze nem törvényszerű. Sokan kifejezetten





lelki és szellemi társat keresnek, vagyis az értelmi és érzelmi intelligencia a férfiak esetében is fontos faktora lehet a párválasztásnak. Többen is arról számoltak be, hogy a „tökéletes nő” számukra független, öntudatos, érzelmileg érett, játszmázás helyett felnőttként kommunikál, pozitív a kisugárzása, de említették a toleranciát, az önzetlenséget, a monogámiáról alkotott képet és bizony az értelmi képességeket is.

„A magas IQ számos előnyhöz juttathat, hiszen kiemelkedő képességeket feltételez bizonyos területeken, így a társadalmi hierarchiában elfoglalt szerepre is hatást gyakorolhat, persze nem feltétlenül. Az összetett problémák felmérése, megoldása és bizonyos logikai következtetések kulcsfontosságú készségek lehetnek például a kutatásban, az innovációban, egy nagyobb munkaszerveződésre való rálátásban. Ezek aztán magas társadalmi státusszal, elismeréssel járhatnak. A szociális térben megjelenhetnek afféle előnyként. Érdekeség, hogy amikor találkozunk valakivel, a szóhasználat alapján tudatlanul felmérjük intelligenciaszintjét, ez afféle ösztönös mérőeszközként van belénk kódolva. Ezzel együtt a társas kapcsolatok építésében, kezelésében inkább az érzelmi intelligencia kulcsfontosságú, hiszen befolyásolja a másokkal való sikeres együttműködésünket, az érzelmek felismerésén és kezelésén keresztül pedig azt is, mennyire mozgunk magabiztosan a szociális hálókban, legyen szó a munkáról vagy a magánéletről. Hozzáteszem, ha megnézzük a mai nyugati társadalmat, egyáltalán nem törvényszerű, hogy minden esetben a magas IQ-val vagy éppen EQ-val rendelkezők rúgnak csak labdába, ezek egyike sem garancia a sikerre és a népszerűsége” – magyarázza Dienes Angéla, a **BeBalanced Pszichológiai Pont pszichológusa**. Úgy tűnik, hogy a nyers erő egyeduralma a modern társadalomban már megtört, és az intelligencia egyre erősebben befolyásolja a sikert.

ZSENIK ÉS SAVANTOK

A savant-szindróma egy olyan ritka állapot, amikor bizonyos fejlődési rendellenességben szenvedő emberek egy vagy több területen kiemelkedő képességekkel rendelkeznek, amelyek ellentétben állnak általános képességeik korlátozottságával. Az egyik legismertebb savant-szindrómás ember, akiről az Esőembert is mintázták, *Kim Peek*, emlékező, gyorsolvasó és számoló, aki az élete során elolvasott 12 ezer könyvet hihetetlen pontossággal volt képes visszamondani. Ismerünk olyan művészszeniket is, akiknek nincs fejlődési rendellenességük, képességeik azonban szinte természetfeletti. Vizuális-térbeli intelligenciáról akkor beszélünk, amikor képekben, színekben, látványban gondolkodunk, képesek vagyunk a mentális vagy valóságos képalkotásra, élményeink, gondolataink ábrázolására, vizuális-térbeli formák létrehozására. Egyik ismert képviselője *Akiane Kramarik*, aki öt éves kora óta fest valóság-hű portrékat. Azok az emberek, akik magas ritmus- és zenei intelligenciával rendelkeznek, nagyobb érzékenységet mutatnak a hangok, a ritmus és a zene területén, és képesek érzelmeket kifejezni és értelmezni a zene által. Képességük általában már gyerekkorban megmutatkozik, de felnőttként is hasznos tulajdonságnak számít, megkönnyítheti például a tanulást. Jó példa az izraeli *Ariel Lanyi*, akinek különleges tehetsége már nagyon korán megmutatkozott, hetévesen opuszokat írt, és felnőtt zenekarral lépett fel.

TÚL AZ ÉRTELMI INTELLIGENCIÁN

„Mit látsz a képen?” – teszi fel a kérdést a kísérletvezető a tízéves ikreknek egy olyan rajzról, amely teázó majmokat ábrázol. Sheldon szerint a képen négy csimpánzt láthatunk, akik teáznak, ami nem jellemző az állatokra. Az ikertestvére, Missy úgy gondolja, hogy a rajz egy teadélután ábrázol, ahol a lánymajom egy titkot árul el a fiúnak, ami „biztosan szaftos lehet”, mert mosolyog, ráadásul felnőtt témáról lehet szó, hiszen az anya kiküldi a kicsit a szobából. A tudós nő éles elméjének nevezi a kislányt, mert jó megfigyelő. A képelemző vizsgálat mellett IQ-tesztet is kitöltenek a gyerekek, amin Sheldon hibátlanul teljesít, Missy viszont úgy próbálja leplezni hiányos tudását, hogy eltereli a témát,

beszélgetésbe elegyedik a tudósnővel, és azt javasolja, hogy hordjon övet a köpenyéhez, mert az kiemeli az alakját. Sheldon kiborul, mert míg az IQ-tesztet tökéletesen kitöltötte, érzi, hogy a vizuális kísérletben nem teljesített jól. „Azt hittem, azt akarják megmutatni, hogy milyen okos vagyok!” – csattan fel. „Okos vagy, de többféle intelligencia létezik” – válaszolja a kísérletvezető. Ez a jelenet az Ifjú Sheldon című sitcomban látható, amely egy Nobel-díjas fizikus, Sheldon Cooper gyerekkorát mutatja be. A karaktert nem valós személyről mintázták, a történet fikatív, de nagyszerűen illusztrálja, milyen sokféle formája van az intelligenciának.

„Az intelligencia meghatározására nincsen egyetlen definíció, annak leírásában, hogy pontosan mit jelent a fogalom, fontos szerep jut a tanulási képességeknek, az elvont gondolkodásnak, illetve a környezethez való alkalmazkodásnak, a problémamegoldásnak. A racionális gondolkodás, a célszerű cselekvés és az, hogy valaki mennyire bánik eredményesen a környezetével, mind az intelligencia elemei” – mondja Dienes Angéla.

A szakértő arra is rávilágít, hogy az EQ magunk és mások érzelmi állapotának felismerésére,

azonosítására és kezelésére való képességünkre vonatkozik. Elképzelhető, hogy valaki kiemelkedően jó eredményt ér el az IQ-teszten, mégsem válik népszerű kollégává vagy jó vezetővé egy munkahelyen, hiszen egyáltalán nem biztos, hogy emellett képes a társas interakciókban hatékonyan részt venni, vagy felismerni mások érzelmi állapotát, és kapcsolódni hozzájuk. A magas érzelmi intelligencia empatikusabbá tesz minket, és emellett, hogy általa könnyebben birkózunk meg a nehéz helyzetekkel, a negatív érzéseinket is segít kezelni, dühünket, haragunkat, fájdalmunkat mederben tartani. Jó hír, hogy az érzelmi intelligencia fejleszthető, és egy kis tudatossággal nemcsak a saját helyzetünket könnyíthetjük meg, de másokat is segíthetünk saját EQ-juk fejlesztésében. Érzelmi intelligenciánkra döntéseink során is nagyban támaszkodhatunk, hiszen semmit sem alapozhatunk pusztán racionális tényekre. Emberi létünk az életünk minden területét meghatározza, így ha igazán sikeresek szeretnénk lenni, az érzelmi intelligenciáról sem feledkezhetünk meg. ♦

Diákhitel1
Szabad
felhasználásra,
1,99%-os kamattal.

Diákhitel2
Képzési költségek
finanszírozására,
0%-os kamattal.

Diákhitel Plusz
Szabad
felhasználásra,
0%-os kamattal.

Váltsd valóra
terveidet!

diakhitel.hu

DIÁKHITEL



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

ŐSZI SZÁRNYASOK

„Az madarászat legjobb Szent Mihály nap előtt két héttel és Szent Mihály nap után két héttel” – legalábbis Lippay János szerint, aki a 17. században vetette papírra megfigyeléseit. Az idő őt igazolta, *Czifray István* 1816-ban üzenté meg a szakácskönyvét olvasóknak, hogy szeptembertől vadféléből „van elég, főképp madarak”. Az 1830-ban kiadott *Nemzeti szakácskönyv* pedig madarakkal töltött zsemlet, galambpástétomot, madarakat szőlőmártással, lencsét fogollyal és egresben pácolt foglyot ajánl szeptemberi ebédnek. De az egy évszázaddal későbbi *Ragyogó szakácskönyv* is azt írja, hogy a fűrj szeptember végéig élvezhető, a szalonkának pedig ősszel jobb a húsa.

◆ „Az madarakat [...] elsőben megmellyesztek [kopasztják], és az bélit kihányják, azután egy éjszaka hideg vízben tészik, azután egy-néhányat ecetben megfőzhetni, némellyeket megsüthetni, és azután ecetbe tehetni, és mikor immár félig megfőtt, vagy megsült, az főttet a maga levében hagyják és mindenféle fűszerszámot tésznek hozzá, úgymint borsot, gyömbéret, szekfüvet, fahajat, nádmézet vagy mézet. A sülteteket is ecetbe tészik, és mikor meghűltek, a fazekat felül jól bécsinálják és úgy hagyják állani. Ha ezekből főzni akarnak, borba főzzék, vagy fele ecetbe, fele vízben, de jobbak borban. Tengeri szőlőt [ribizlit], apróra metélt almát, ha ki akarja, mandulát [mandulát], nádmézet, sáfrányt is adjon hozzá.” A korabeli receptek alapján a legtöbb madarat gyümölcsös szószban kínálták, citrommal főzték vagy vajban sütötték. A betegeknek pacsitárt volt szokás főzni, a szajkót és a rigót vérből készített mártásban tálalták.

HOGY ETTÉK A PITYPALATTYOT?

A fűrjet a négy-öt száz évvel ezelőtti nemesi udvarokban ették sülve, főve, köleskásával keverve. Citrommal vagy egressel pástétomként sütötték meg, más-kor vajban pirított spenóttal és kelkáposztával kínálták. Az idők múltával ették a polgári háztartásokban is,

Dobos C. József 1883-as munkájában egy nyári vasárnap ételsorában szerepel, a 19. század végén megjelent Kugler-szakácskönyvben pedig már igazi ínycségeket találunk: kakastaréjjal, szarvasgombával, libamájjal tölti a fűrjet. Akadnak persze kevésbé fényűző ételek is ebben a szakácskönyvben, a „közönséges” módon készült fűrjet például előbb szalonnaszeletbe kell göngyölni, majd szőlőlevélbe tekerni és forró zsírban kisütni. Máshol a petrezselymet és a metélőhagymát ajánlja fűszerként Kugler, köretként pedig rizs, makaróni, vajon párolt borsó szerepel a fűrj mellett ebben a 19. századi szakácskönyvben. Vagy kenyér: „a fűrjeket megtisztítva s kimosva egy lábasba tesz-szük, öntsünk alá kevés zsírt, hintsük meg liszttel, adjunk hozzá ½ vöröshagymát, 2 db paradicsomot, néhány db fenyőmagot, s süs-sük ki. Sütés közben töltsük föl kevés húslével, egy fél citrom levél-vel. Ha aztán megsült, rakjuk a táltra, a zsírban pedig pirítsunk hozzá kenyérszeleteket. Rakjuk körül vele a tálat, s adjuk asz-talra.” Sajnos ma már egyáltalán nem jellemző, hogy ilyen vagy ehhez hasonló ételeket készítsünk. A fűrj húzához nem is egyszerű hozzájutni, jó hír viszont, hogy a tojását egyre többen kezdik árulni: ezt megfőzve vagy füstölve és ecetben eltéve salátákra érdemes tenni.





A Kugler-szakácskönyvben igazi ínycségeket találunk: kakastaréjjal, szarvasgombával, libamájjal töltötték a fürjet.

A SOKAT EMLEGETETT SÜLT GALAMB

Mivel a vadászat nem mindig járt sikerrel, már az őszember elkezdett bizonyos állatfajokat háziasítani. Így történt ez a galambbal is, úgy 4000–6000 évvel ezelőtt. Húsát tehát már fogyasztották az ókori lakomákon, felhasználták a középkori reneszánsz főúri konyhán. A 16. századi erdélyi szakácskönyvben, a *Szakács Tudományban* ugyanakkor nem sok galambrecepttel lehet találkozni. Talán az is lehet ennek az oka, hogy az elkészítés ekkor még nem volt túl változatos: többnyire megsütötték. Ha ezt kicsit érdekesebbé akarták tenni, akkor a madarat sülés közben cipómorzsóval bundázták be. Mellé a madárhoz illő mártás került, amelynek bor, hagyma, bors, sáfrány, gyömbér, fahéj volt az alapja, ezt almával vagy körtével ízesítették még, és sűrítésként kenyeret használtak.

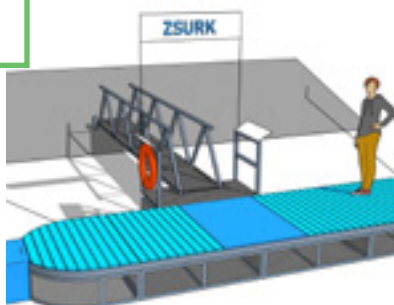
A polgári konyha virágkorának receptkönyvei már bőbeszédűbbek ennél. Rézi néni a galambsült mellé kínált mártása már ismerősebb a mai ízlésnek: tejföl, babérlevél, citromlé, bors és egy kevés ecet van benne. Mivel a 19. században járunk, nem meglepő, hogy a szakácskönyvekben már ajánlják az azóta is virágkorát élő paprikást – amit természetesen galambból is készíthetünk. Dobos C. József *Magyar-francia szakácskönyvéből* (1881) tudjuk, hogy a galamb mellé illik a zöldborsó, az olajbogyó, a gyökérzöldséges ragu, de még rákfarkakkal is tölthetjük. Vagy négy felé vágjuk, „azután 3 galambra ¼ kiló zsírt számítva, egy hagymát, 2 paradicsomalmát és fölszeldelve, a galambokat megsózva, meglisztelve, egy fiatal káposztafejet finomra szeldelve, megmosva, hozzáteszünk, czukorral, vörösborral, eczettel, ¼ citromhéjjal a sültöben 1 és ½ órát sütjük, gyakran forgatva, s miután kész, betálatva földjük.” A fehérjében gazdag hús zsírsegeny, ezért napjainkban is kedvelt lehetne. Magyar Elek majdnem száz éve írt megállapítása ma is érvényes: „Sült galamb valóban ritkán röpiül az ember szájába, de némi fáradtsággal elérhetjük, hogy villánk hegyére szűr hassuk, s például galambbegy-, endívia- vagy fejes saláta kíséretében, esetleg, ha úgy tetszik, lencsepürével vagy párolt rizszel igen rokonszenves fogásává tegyük.” ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Lebegő kikötők

A Tiszán levezető vízitározók számára a part mentén számos megcsodálni való természeti látványosság kínálkozik. Ezek nagy része azonban alkalmas kikötőhely híján nem elérhető. Ugyanakkor az ukrán oldalon a szemételepeket a folyó közelébe telepítették, ahonnan magas vízállásnál a lebegő műanyag hulladékok a Tiszába mosódnak.

Ezen segítettek a folyót szennyező műanyag palackok összegyűjtésére irányuló PET Kupa szakemberei és önkéntesei, egy további, új ötlettel. Az általuk Tiszaköröd, Zsurk és Záhony közelében létesített minikikötők stílszerűen a kihalászott műanyag hulladékokból, illetve azok hasznosításával készülnek. A tartó alapot sűrűn egymás mellé helyezték, bedugaszolt PET-palackok képezik, melyek apró pontonok módjára tartják a felépítményt. A padlózatot olyan műanyag pallókból alakították ki, amelyeket újrafeldolgozott műanyag hulladékokból nyertek. Ezeket szelektáltak és felaprították, majd műanyag lemezekké préselték, végül pallókká vágták. Az egész merevségét egy hegesztett fémváz adja.

ZÖLD mozaik

Borosüvegek özöne

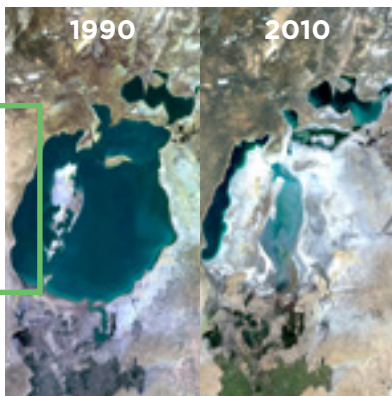
A borvásárlások során döntő a termék megjelenése, címkézése, palackozása. A műanyag palackos, aludobozos, többrétegű kartondobozos borokból a vásárlók egyelőre nagymértékben idegenkednek, azok tartalmától függetlenül. A világot így viszont elárasztják a kiürült borospalackok. Magyarország éves „termelése” 10 millió ilyen üvegpalack. Az üveg önmagában nem káros, lebomlási ideje azonban 1 millió évre tehető – addig foglalja (és lényegében szennyezi) a helyet, ahová kerül.

Kézenfekvő lenne a többször használatos palackok gyártása, azaz a minél nagyobb arányú visszaválthatóság. A szintén szóba jövő újrahasznosításnak azonban olyan technikai nehézségei vannak, hogy a színes és az átlátszó üvegeknek nem szabad keverednie, sőt még a színes és áttetsző üvegek sem kerülhetnek egy helyre, mivel akkor – nem kis munkával – szét kell válogatni azokat.

2



3



Felesleges ruhák tárháza

Az emberek ruházatkodása világviszonylatban egyre pazarlóbbá vált az elmúlt húsz évben. Egy átlagos amerikai a 90-es években még évi 28 ruhadarabot vásárolt, ma már kétszer ennyit. Ez összefügg azzal, hogy egy-egy ruhadarab viselési ideje csökkent. Jellemző példa az életszínvonalban amúgy nem élenjáró Kína: 20 éve még 200-szor vettek fel egy ruhadarabot, ma alig több mint 50-szer. Ebben a „fast fashion” jegyében olcsó tömegtermékeket árusító láncok is nagymértékben ludasak, mint a Magyarországon is ismert Zara, Bershka, Pull&Bear és a H&M. Ezek olcsón állítják elő gyorsan tönkre is menő termékeiket, ennek pedig túlfogyasztás az eredménye. Áruik alacsony ára olyankor is vásárlásra ösztönöz, amikor a vevőnek a ruhadarabra valójában nincs is szüksége.

A ruházati tömegtermelés pedig nem csekély mértékben környezetpusztító: az alapanyagul szolgáló gyapot termesztése például különösen vízigényes, egyetlen pamutpólóhoz 2700 liter víz szükséges – ennyi egy felnőtt ember 2,5 éves vízfogyasztása. A helyzet akkor válhat drámaivá, ha a gyapotot száraz klímájú területen termesztik, ekkor a növény locsolásához a természetes vizekből elvont víz azok zsugorodásához, környezetük elsivatagodásához vezethet. Ez történt az Üzbegisztán és Kazahasztán határán lévő Aral-tóval, mely 70 éve még 2/3 Magyarországnyi felszínével a Föld negyedik legnagyobb tava volt.

Mára alig maradt belőle, környéke pedig sivataggá vált (lásd a műhold képeket fent). A katasztrófa előidézője a textilipar gyapotéhsége volt, még a szovjet időkben.

A túlhajszolt gyapottermesztés a hozzá felhasznált vegyszerek nagy mennyisége folytán is környezetszennyező, az összes növényvédőszer 6 százalékát itt használják fel. Így a ruhaipar – közvetve – a legszennyezőbb ipari ágazatok közé került, és az üvegházhatású gázok 8–10 százalékáért felelős. Rontja a mérleget, hogy a gyapot termelése és feldolgozása, valamint értékesítése különböző, egymástól gyakran távoli országokban történik. Az ide-oda szállítás, különösen, ha az légi úton történik, rengeteg károsanyag-kibocsátással jár. A gyártásnak is nagy az energiaigénye, ebből következően pedig a környezetszennyezése. Az ipari vízszennyezésnek a 20 százalékáért a ruhaipar felel, az óceánok mikroműanyag-szennyezésért pedig még ennél is nagyobb mértékben felelősek.

A nyaklók nélkül gyártott ruhaneműeknek pedig egyre nagyobb hányada végzi a szeméttelen vagy az égetőkben, nem kis részben a túltermelés miatt, ugyanis a termékek gyakran a forgalmazók nyakán maradnak a telített piac következtében.

Napelemek hulladékként

Az egyre jobban terjedő napelemek új problémát okoznak: mi lesz velük, ha befejezik pályafutásukat, és használhatatlanná válnak? Évente már most 280 ezer tonna ilyen hulladék keletkezik, és a tendencia riasztó. Fontos tehát, hogy a napelemek minél hosszabb élettartamúak legyenek, most átlagosan 25-30 évig bírják. Ugyanakkor egyes kínai gyártó olyan napelemeket dobnak piacra, amelyek 4-5 év múlva már cserére szorulnak. Szemétdombra kerülésük nem kis veszélyt jelent, mivel azok egészségre káros nehézfémeket – kadmiumot, ólmot, krómot – tartalmazhatnak. Vannak persze bennük olyan értékes alapanyagok is, mint az ezüst, a réz, ezek kivonása azonban egyelőre nem oldható meg gazdaságosan. Az, hogy a leselejtezett napelemeket részben mint hulladékot „rásózzák” a délkelet-ázsiai országokra, egyre kevésbé tartható gyakorlat. Az újrahasznosításhoz még nincs kidolgozott eljárás. Az USA-ban egyelőre hulladéktárolókban halmozzák fel a kiszolgált napelemeket, várva, hogy megszülessen a technológia az újrahasznosításukra.





5

Fűzfa-építészet

Árnyat adó kerti pavilon nem csak sátorszerűen, ponyvából alakítható ki: élő növényekből is készíthetünk ilyet. Erre a legalkalmasabb a fűzfa, amelyből egy botméretű ág is meggyökeresedik, és idővel akár tekintélyes fává is nő. Ha tehát „fűzfaalagutat” szeretnénk létesíteni, elegendő annak két oldalán, megfelelő vastagságú, 1-2 centiméter átmérőjű, lecsupasztított fűzfaágakat leszúrni a puha (vagy öntözéssel puhává tett) talajba. Ha elegendő hosszúak a vesszők (mondjuk legalább 3-4 méterese), azokat egymás felé hajlítva máris összeköthetjük, és kész a hűsölésre alkalmas kerti alagutunk. Az sem baj, ha vesszőink rövidek, ekkor egy-két évig nőni, terebélyesedni hagyhatjuk azokat, hogy felülről összefogva átfedjék egymást. A nem megfelelő irányba növő hajtásokat persze rendszeresen metszeni kell. Eleinte drótot is használhatunk az egymás fölé boruló hajtások összekötéséhez, később azonban a vesszők önmaguktól megállnak, rájuk kényszerített alakjukban rögzülve.

A fűzfavesszőket legjobb lombhullás után vagy a tavaszi lombfakadás előtt szedni. Gyorsabban elérjük a célt, ha a ledugott vesszőket öntözzük, amire aszály idején egyébként is szükség van.

A fűz a metszést jól tűri, sőt, általa még dúsabban nő. A tartóágak oldalhajtásait befonva sűrítethetjük a zöld alagutat. A nálunk ismeretes fűzfélék közül legalkalmasabb a fehér fűz, ennek egy változata a szomorúfűz, továbbá az igénytelenebb kecskefűz, bár utóbbi vesszői törésre hajlamosabbak.

A fűzfaépítészetnek valóságos műfaja alakult már ki, és többféle „épitményt” is tudnak az ebben jártasabbak létesíteni.

Az elektromos autózás hátulütői

Érdekes eredményre jutott egy tanulmány a dízel- és az elektromos autók elemzése során. Eddig egyértelműnek tűnt, hogy a villanymeghajtás környezetkímélőbb. A helyzet azonban nem ennyire egyszerű. Az elektromos meghajtásnak is lehet – nem csekély – károsanyag-kibocsátása, amennyiben az áram előállításánál fosszilis energiaforrások elégetésekor felszabaduló káros gázokat is számításba vesszük. Ezek csak akkor küszöbölhetnek ki, ha a felhasznált energiaforrások megújulók, így káros emisszióval nem járnak. Ha az elektromos meghajtáshoz felhasznált energiát csakis hagyományos, fosszilis forrásokból állítják elő, úgy a számítható szennyezés egyenesen nagyobb, mint dízelmeghajtás esetén.

Van egy meghatározható arány az „energia-mixben”: azt határozzák meg, hogy a felhasznált energia hány százalékának kell megújuló forrásból (nap-, szél- és vízenergia) származnia ahhoz, hogy az elektromos meghajtást környezetvédelmi szempontból jónak lehessen nevezni. A számítások szerint nem lehet 20 százaléknál nagyobb a fosszilis energiahordók aránya a felhasznált energiaforrásokban. A prognózisok szerint azonban ez az arány például az EU-ban még 2080-ban is 40 százalék felett lesz. A jelenlegi állapotok mellett az elektromos autózás még 73 százalékkal nagyobb károsanyag-kibocsátással jár, mint a legmodernebb dízelmotoroké. A villanyautók áramigénye ugyanis növeli az általános áramigényt, ami ma még leginkább csak fosszilis energiahordozókkal elégíthető ki.

6





A fékezésből is energia

A nagyvárosi közlekedésben a viszonylag nagy sebességű metrószerelvényeknek az egymáshoz meglehetősen közeli állomásokon való lefékezése során nem kevés energia szabadul fel. A fékezési energiát pedig hasznosítani lehet, ahogy azt a bécsi példa mutatja. A helyi közlekedési vállalat, a Wiener Linien az U2 vonalon tesztelt egy 20 kilovoltos energiaátalakító berendezést, amely a fékezéskor felszabaduló energiát tárolni képes, majd azt más célokra használítja – így például a szellőztetőrendszer, a világítás, a mozgólépcsők, a liftek működtetése.

Most az U1 vonal Altes Landgut állomásán helyeztek üzembe egy újabb átalakítót, 2021-re pedig egy harmadik beüzemelését tervezik, az U4-es vonalon. E két újabb áramátalakító 3 gigawattórányi áramot termel évente, ami 720 háztartás teljes ellátásához lenne elegendő. Nem mellékesen 400 tonna szén-dioxid kibocsátását is megtakarítják velük.

A Wiener Linien úttörő az ilyen klímabarát megoldások terén. Az első kísérletek során a fékezési energiát az éppen az állomáson levő másik szerelvény (ellenkező irányba történő) elindításához használták fel. Ha azonban nem volt éppen az állomáson ilyen másik szerelvény, az energia kárba veszett. A mostani megoldások maradéktalanul hasznosítják a fékezési energiát.

Műanyag– pró és kontra

Kétirányú tendencia figyelhető meg az olcsó, egyszer használatos műanyagtermékek kezelésében: míg számos környezettudatos (többnyire fejlett) ország – köztük hazánk is – a betiltásukat kezdeményezi, másutt, például Ázsiában, számos új üzem létesül gyártásukra. Az energiatarsaságok nagy része ugyanis ebben keres kiutat a motorüzemanyagok csökkenő kereslete miatti bevételkieséseire. Így túlkínálat keletkezett jó néhány petrokémiai termékből, az emiatt kialakuló árcsökkenés pedig azt eredményezheti, hogy az olcsó műanyag – visszaszorulás helyett – még inkább elárasztja a világot.

Néhány műanyaggyártó a koronavírusra hivatkozva állami mentőcsomagért folyamodott, de már megindult a lobbizás az egyszer használatos műanyagok tilalma ellen. Az egyik fő érv, hogy járványügyi helyzetben, mint amilyen a mostani koronavírus-járvány, higiénikusabbak az eldobható eszközök. Ennek cáfolataként kimutatták, hogy a műanyagban a koronavírus még 72 óra múlva is jelen van, míg a rézen és a kartonon csak 24 óráig.

Az ellenakció sikere esetén tovább növekedhet a máris sok helyen elviselhetetlen mennyiségű műnyagszemét. A környezetvédőket nemrég egy német kutatók által közzétett adat döbbsentette meg: 4000 méter mélységben olyan műanyag túrósdobozt és műanyag szemeteszacskót találtak, amelyek 20 éve kerültek a tengerbe, és változatlan állapotban kerültek elő, anélkül, hogy töredezésnek, lebomlásnak a legcsekélyebb jelét is mutatták volna. Ijesztő volt az a felfedezés is, hogy a műanyagokon másféle mikrobaközösség telepedik meg, mint mellettük a tengerfenéken. Az így kialakuló mesterséges életterek ugyanis veszélyeztethetik az ökoszisztéma működését.





SZÖVEG –
FÜTŐ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

EGY KÖNNYŰ EBÉD



Hozzávalók:

számítógép vagy okostelefon
megbízható internetkapcsolat
regisztráció
személyes adatok
felhasználónév és jelszó
szállítási és számlázási cím
telefonszám
bankkártya vagy készpénz
borravaló (ízlés szerint)
türelem

◆ Elkészítése:

Ne éhesen kezdj hozzá! Korgó gyomorral szinte képtelenség elfogadható jelszót kitalálni, és nagyon nehéz az e-mail-címet kétszer ugyanúgy begépelni.

A nem vagyok robot kérdésben légy határozott!

Ha sikeresen regisztráltál, akkor is megtörténhet, hogy valami miatt újra és újra be kell lépned. Az is előfordulhat, hogy a választott tételek a korábbi rendeléseiddel összevonódnak, figyelj, ezeket nem kell mind megvenned!

Ha sikerült belépned, és nem tudsz választani, keress olyan szállítót, amelyiknél rövidebb az étlap! Nem szükséges egyébként az összes szállító összes ételét végignézned. Használj szűrőt (ne tésztaiszapot, bár, ha tésztaét ennél, akkor szűrdj arra!)

A választás után a kosárból nem mindig tudsz a fizetéshez továbblépni, ha mégis, akkor nem kapod meg a megerősítő kódot, ha áttérsz készpénzes fizetésre, akkor viszont kiderül, hogy csak hűszerezsed van otthon, amiből majd nem tudnak visszaadni. Ilyen esetben nemritkán két megrendelést mutat a rendszer, egy bankkártyásat és egy készpénzeset. Ezt még intézd el az ügyfélszolgálati telefonon keresztül! Ne add fel, a hívásod fontos nekik!

A rendszer a végén hozzáad egy, az étel árához mérten jelentős szállítási díjat, ami miatt kilépsz a honlapról, és egy hasonló, másik vendéglő kínálatát kezded böngészni. Ez a másik drágább ugyan, de jobb az értékelései. A végén ez az étterem is hozzáadja a hasonló szállítási díjat. Ilyenkor győzd meg magad, hogy nem is baj, hogy kissé drágább, de biztosan jobb.

Tudatosítsd, hogy ebédidőben megnövekedik a kiszállítás várható ideje. Ne okoskodj annyit!

Az étel házhozszállítás után azonnal fogyasztható. ◆



KÉPMÁS-EST



BÍZHATOK BENNED? BÍZHATOK MAGAMBAN?

Bizalom és gyanakvás, elengedés
és féltékenység a párkapcsolatban.

Filmvetítés és feldolgozóbeszélgetés.

Helyszín: **Várkert Bazár**, Testőrpalota, Vetítőterem

Időpont:

2020.
09.02.
SZERDA

18 ÓRA



A CSALÁD VAGY ÉN - A CSALÁD ÉS ÉN

Tervek, konfliktusok, veszteségek, erőforrások
a karrier és a család vonzásában és kötelékében



Lipták Ildikó és **Nyári Arnold**, a Kerekasztal Színház
színész-drámatanárai improvizációs jelenetekkel segítenek
nekünk abban, hogy minél jobban körbejárhassuk a témát,
illetve egy szakértőt is bevonunk a beszélgetésbe.

Helyszín: **Várkert Bazár**, Rendezvényterem

Időpont:

2020.
09.15.
KEDD

19 ÓRA



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

A RENDEZVÉNYEN A RÉSZVÉTEL ELŐZETES REGISZTRÁCIÓHOZ
KÖTÖTT: WWW.KEPMAS.HU/KEPMAS-EST
BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN,
AMELY A HELYSZÍNEEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: + 36 1365 1414 | SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



KALANDOZÁS PEMZLIVEL

MAGYARORSZÁG KÉPEKBE ÉS RÍMEKBE



Segíts Pemzlinek
megtalálni a háromdimenziós
világba vezető kiutat!

Közben fess, rajzolj, vágj!
Oldd meg a művészeti feladatokat!

Keress a kiadványt a honlapunkon
és a nagyobb könyvesboltokban!

ÍRTA:
Sipos Tünde és Tardy Anna

www.alkotomuveszet.hu





A családi pénzügyi melléklet megjelenésének támogatója a **Magyar Nemzeti Bank**



SZÖVEG –
FEKETE FANNI



MIBŐL LEHET MEGÉLNI?

Mit tudnak a megélhetésről, és miből tudnak megélni az önállósodás kapujában álló, de még tanulmányokat folytató fiatalok? A megkérdezettek pénzügyi ismerete változó, viszont a legtöbben igen tudatosan állnak hozzá a kérdéshez.

◆ Húsz huszonévest kérdeztem meg, 17-en egyetemisták, ketten ősszel kezdik meg felsőfokú tanulmányaikat, egyikük pedig diplomás gyeden van nyolc hónapos kislíával. A legtöbben (11-en) kollégiumban laknak, öten otthon, négyen pedig albérletben. A fiatalok felének van állandó keresete – diákmunkát végeznek vagy részmunkaidőben dolgoznak – többen pedig időszakos munkákat vállalnak, például tanítanak vagy bébisitterkednek. Nagy részüket (14 fő) támogatják a szülők.

Kamaszkora óta dolgozik a történelem-magyar szakos Hadarits Zsombor: a gimnázium alatt nyári munkát vállalt, jelenleg pedig egy ruhabolt részmunkaidős eladója. Az albérletben élő fiú a lakhatás mellett étkezésre és programokra költ. Évente kétszer utazik külföldre – nyáron nyaralni, télen pedig Ausztriába snowboardozni –, emellett a nagyobb hazai fesztiválokon is részt vesz. „A nyár többszázézes kiadással jár, így év végére pár tízezer forintom marad. Cserébe viszont rengeteg élménnyel gazdagodom, ami többet ér, mint egy jelentős összeg a számlámon” – magyarázza.

Fehér Petra és férje, Viktor egyetemre járnak: a lány a PTE angol-történelem tanár szakos hallgatója, párja pedig néprajz doktoriját csinálja. Jelenleg Petra nagybátyjának házában élnek, de hamarosan saját házba költöznek, amit megtakarításukból és családi segítséggel vásároltak, a korszerűsítéshez pedig hitelt vesznek fel, és babaváró támogatást is igényeltek. Teljes állása még

egyiküknek sincs (Viktor a PhD mellett októbertől fog nyolc órában dolgozni az Újvidéki Egyetem Szabadkai Tanítóképzőjén). Az ösztöndíj mellett konferenciákra járnak és publikációkat írnak, így nagyobb eséllyel indulhatnak pályázatokon. „Viktossal többek között egy marokkói konferencián is előadtunk, ahol mindkettőnket 500 euróval díjaztak, így egy hetet tudtunk tölteni az országban” – meséli Petra. Kolozsváron fél évet voltak kint Erasmuson, onnan a kapott ösztöndíj egy részét haza tudták hozni. Életformájuk hátránya, hogy nem minden hónapban érkezik pénz a számlájukra, így egy alkalmazás segítségével készítenek beosztást.

A salzburgi Mozarteum Egyetem zenepedagógia szakára megy Tuska Regina, aki korábban a Salzburgi Egyetemen folytatott tanulmányokat, így már tudja, kiköltözve mennyi kiadással kell számolnia. A kollégiumi szoba 309 euró, a féléves buszbérlet 125, az étkezés pedig körülbelül 300, de ezen igyekszik spórolni, magának főz. A költségeket szülei fedezik, a tanévkezdésig egy galériában dolgozik részmunkaidőben, keresetéből német nyelvvórát tudja állni. „Próbálok csak a legszükségesebb dolgokra költeni, csupán egyszer leptem meg magam egy drágább ruhával, mivel a koncertruháim elhasználódtak. Másrészt, egy csinos darab növeli az ember önbizalmát a színpadon: azóta leggyakrabban ebben léptem fel, és tudom, hogy még jó pár évig használni fogom” – mondja.





BANKKÁRTYÁVAL ÉS TANÁCSOKKAL FELVÉRTÉZVE

Függetlenül attól, hogy van-e önálló keresetük, bankszámlával és bankkártyával mindegyik fiatal rendelkezik. Sokan 18. születésnapjuk után, mások az egyetemkezdeskor, a várható ösztöndíj miatt nyitottak számlát. A fiatalok véleménye megoszlik a kártyahasználatról. Brigitta és Petra jobban preferálják a készpénzes vásárlást. „Egy gazdasági tanulmányban azt olvastam, hogy az emberek sokkal jobban költekeznek bankkártyával, mivel nem látják, mennyi pénzt adtak ki. Én ezért mindig leveszek egy nagyobb összeget, aminek a felét a tárcámba, a másik felét egy borítékba teszem, és abból gazdálkodom a hónapban” – osztja meg Petra. Mások a kártyára voksolnak. Márk és Zsombor például azért szeretik, mert vásárlás után SMS-t kapnak az egyenlegükről.

A megkérdezettek több mint fele tisztában van családja kiadásaival, és szüleik gyakran beszélgetnek velük a pénzügyekről, Regi édesanyja például arra figyelmeztette lányait, hogy ne dőljenek be a szupermarketek akcióinak. „A piros cetlik gyakran megtévesztőek – előfordul, hogy csak száz forinttal olcsóbb az adott termék.” A fiatalok korábbi

tanulmányai során viszont nem került elő a téma, mindössze négyen említették, hogy szó volt róla az általános vagy középiskolában. A tanárnak készülő Zsombor szerint érdemes lenne a kötelező tananyagba beépíteni a pénzügyi ismereteket, ami érettségi tárgy is lehetne. „A diákok oda-vissza sorolják az Árpád-házi királyokat, de nem tudják, hogy mennyi a nettó fizetés vagy hogy mit jelent a próba-idő, pedig ezekre az ismeretekre is szükségük van” – véli.

A megkérdezettek közt kicsivel többen vannak azok, akiket pályaválasztáskor befolyásoltak az anyagiak. Olyanok is vannak, akik kompromisszumos megoldásra kényszerültek: Zsombor egy második diplomát is szeretne megszerezni, amellyel egyetemi oktatóként, pedagógusoknak taníthat pszichológiát. „Húszórás ruhabolti eladóként keresek annyit, mint amennyit főállású középiskolai tanárként fogok, és ez elszomorít.” Regi azért jelentkezett zenepedagógus képzésre, mert szülei példájából azt látta, zenészként nem lenne biztos a megélhetése, a tanítással és a koncertezéssel viszont már elegendő fizetésre számíthat. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

BESZÉLJÜNK A PÉNZRŐL!

A pénzügyi döntésekkel sokszor a felnőttek is küszködnek. Egyrészt nem könnyű a lehetőségeket, határokat átlátni, másrészt fontos párkapcsolati sarokpont is az elképzelések és döntések egyeztetése. A tudatos tervezés is fontos, ezt gyerekeinknek is meg kell tanítanunk. A gyerekeknek mindig a szülői példa a legfontosabb, elsőként azt követik.

◆ KINÉL VAN A KASSZAKULCS?

A pénz a házasságban nem lehet tabutéma, a feleknek muszáj átbeszélniük az ilyen jellegű kérdéseket. Viszont nem mindegy, hogyan, ugyanis a pénz körüli vita a válás egyik legbiztosabb előjelezője, minél gyakoribb, annál nagyobb az esélye a válókereset beadásának. A felmérésekből az is kiderül, hogy a pénz a házassági viták egyharmadánál téma. „Az ilyen nézeteltérések hátterében gyakran az áll, hogy nem tudjuk, a másik félnek mit jelent a pénz. Mert az alapvetően négy dolgot testesíthet meg: biztonságot, kontrollt, élvezetet és státuszt. Probléma akkor van, ha én férjként a biztonságot kötöm a pénzhez, és ha az ölünkbe pottyan egy nagyobb összeg, azt félre akarom tenni, miközben a feleségem az élvezetet látja benne, és inkább wellnesshétvégére költené” – mondja dr. Mihalec Gábor pár- és családterapeuta. Ilyenkor kezdődnek a veszekedések, mondván, a feleség elszórná a pénzt, ezért felelőtlen, a rosszabb időkre előre tervelő férj pedig fukar, fogához veri a garast. Pedig csak azt kellene megérteni, hogy a pénz az egyik félnek biztonságot jelent, a másiknak élvezetet. Emiatt lenne jó vita helyett az, hogy olyan megoldást keressünk, amely mindkét fél

szempontjait figyelembe veszi, például az összeg egyik felét eltennék tartalékba, a másikkól pedig elutaznának.

A pénzhez a hatalom kérdésköre is erősen kötődik, és ezen a téren sokan a céges gondolkodást viszik haza. Például, ha egy cégbe az alaptőke kétharmadát az egyik fél teszi be, a másik pedig csak az egyharmadát, akkor ez teljes joggal tükröződik a döntési jogokban. „Ez a gondolkodásmód házasságban nem működik, az nem egy cég, hanem két egyenrangú ember életközössége. Ennek meg kell mutatkoznia az élet minden területén, mert ha nem, akkor a házasság dinamikája könnyen átrendeződik, a feleség elkezdhet apaként tekinteni férjére, aminek negatív szexuális vonatkozása is van” – mondja a párterapeuta. Mihalec Gábor a közös kassza – külön kassza kérdéskörére is kitér. A Kaliforniai Egyetem tanulmányát idézi, amelyben egyebek mellett azt vizsgálták, hogy a párok pénzkezelése milyen összefüggésben van boldogságérzetükkel. Kiderült, hogy a helyzet külön kassza mellett a legrosszabb, azt követi a részben közös kassza. A legideálisabbnak a közös kassza bizonyult. Előnyét az adja, hogy akik közös kasszán élnek, folyamatosan





egyeztetik értékrendjüket, tudják egymásról, mit tartanak fontosnak. Emiatt pedig a kapcsolatok is gördülékenyebben működnek, könnyen meg tudnak birkózni a hatalmi egyensúlyokkal. A tanulmányból az is kiderült, hogy sokkal jobban bíznak egymásban azok a párok, akik közös kasszán vannak. Viszont ez a módszer a sok előny mellett sem mindig jó választás, szakértőnk sem ajánlja olyan esetekben, amikor a bántalmazás bármilyen szinten előkerül, függővé válik bármelyik fél, pszichés problémák állnak fenn, esetleg túl friss a kapcsolat.

NEM CSAK JÁTÉK

„Fontos, hogy már a kicsik is lássák, egy játékot meg tudunk-e venni vagy sem. Ha nem, azt is érteniük kell, hogy miért nem, tehát kell erre magyarázat. Nem érdemes ezt titokzatos kérdésként kezelni, nyíltan kell maradni” – mondja *Csupor Éva* klinikai és mentálhigiéniai gyermek- és ifjúsági szakpszichológus. Ennek kommunikálása már óvodás korban, sőt,

akár már bölcsiseknél is lehetséges. Például, ha a családfő a járványhelyzet miatt részmunkaidőre kényszerült, és amiatt csökkent a keresete, akkor a gyerekeknek el lehet magyarázni, hogy apa a vírus miatt kevesebbet dolgozik, nem kap annyi fizetést, mint korábban, így vásárolni is kevesebbet lehet. De ha visszaáll a régi rend, és apu újra többet dolgozik, lehet majd venni új játékot. A probléma ilyen megfogalmazása a kicsik szintjén is érthetővé teszi a helyzetet. A gyerekek számára azt is érdemes egyértelművé tenni, hogy ha valamire nemet mondunk, az nem azért van, mert ellenkezni akarunk vele. Ebben sokat segíthet például az, ha bevásárlás közben a gyerekek is hallják, minek milyen értéke van.

Amellett, hogy a szülők betekintést engednek a való életbe, az ovisoknak hasznosak lehetnek a pénztárgépes vagy boltos játékok is, amelyeknél különféle játék élelmiszert vagy egyéb terméket lehet venni, azokkal lehet játszani. Ezek a tevékenységek náluk még nem tudatosak,



de segítenek abban, hogy azzá válhassanak. A játékok a nagyobbaknál is fontosak, és szerencsére már sok olyan társasjáték van, amely kifejezetten segíti a pénzügyi tudatosság kialakulását. Régi példa erre a *Gazdálkodj okosan!*, amit már az alsó tagozatos gyerekek is megértenek, de rengetegen szeretik a *Monopolyt* és a *Capitalt* is. Azok a telefonos játékok semmiképp nem szerencsések, amelyek arra épülnek, hogy pénzért – jellemzően pár dollárért – extrákat kaphatnak a gyerekek. Például különleges öltözéket a figuráknak, hatékonyabb fegyvereket. Ez egy fajta „bevetés”, egyrészt mert a néhány dollárból egyre több lesz, másrészt mert a gyerekek így arra szoknak rá, hogy fiktív dolgokra költik a valódi pénzt. Nem szerencsések a bevásárlóközpontok automatái sem, amelyek némi fémpénzért adnak ki véletlenszerűen kisebb játékokat. Ezek a többségében műanyag játékok értéktelenek és fölöslegesnek tűnhetnek, de a gyerekek számára nagyon vonzóak. Ha egy gyerek ilyesmit szeretne, jobb elmondani neki, hogy az arra költhető pénzt inkább félretesszük, és később veszünk számára olyan játékot, amire igazán vágyik. Ezzel is segíthetünk megérteni a pénz értékét és a takarékoság fogalmát.

HASZNOS SEGÍTSÉG

Ahogy a gyerekek növekednek, kialakul a számfogalmuk és egyre jobban értik a pénz értékét, be lehet őket vonni a család pénzügyi kérdéseibe is. „Ha mi magunk is tervezzük, és van költségvetésünk, akkor jó, ha a kicsik hallanak erről, tudják, hogy a szülők ilyesmiről beszélnek. Ha már nagyobbak, segítséget is lehet kérni tőlük például úgy, hogy a számokat ők írják be a táblázatba, a számológépbe. Így a gyerekek egyre jobban bevonódnak a pénzügyi döntésekbe, észrevétlenül tanulják meg az anyagi kérdések kezelését” – magyarázza Csopor Éva. Az is hasznos, ha a család valamilyen háziállatot tart, és arról a kicsi gondoskodhat. Ehhez mindképpen tudatosság kell, hiszen ismerni kell az állat igényeit. Ez akár egy növénynél is így van, mert azt is locsolni kell. Egy kisebb állatkánál, például hörcsögnél vagy halnál az eleséget veheti akár a gyerek is a zsebpénzéből, bár az mindig a családi költségvetés függvénye. Egy nagyobb állat, például kutya ellátását valószínűleg már nem fedezi a gyermek zsebpénze. Ilyenkor a tápot értelemszerűen a szülő veszi (a gyerek néha vehet jutalomfalatokat), de annak beosztása, adagolása lehet a gyerkőc feladata. Ez mindenképp segíti azt, hogy előre tervezzen.





MI LEGYEN A ZSEBPÉNZZEL?

Sok család bizonytalan a zsebpénz kérdéskörében, hogy annak legyen-e jutalmazó szerepe, bármilyen konkrét funkciója. Az semmiképp nem szerencsés, ha a gyerek akkor kap ilyen juttatást, ha ötöst szerzett az iskolában, vagy kitűnő bizonyítvánnyal zárta a félévet. „A kutatók mind azt mutatják, hogy ez csak rövid távon hatékony. Hosszú távon nem alakul ki belső motiváció. A gyerektől ilyen módszerekkel éppen azt vesszük el, hogy pusztán az eredményére, a teljesítményére legyen büszke” – emeli ki a pszichológus. Ha ez a helyzet, akkor a gyerek szeme előtt csak az lebeg, hogy az ötösért pénzt kap, nem pedig az, hogy valamiben jól teljesít. Emiatt szerencsésebb, ha a zsebpénzt nem a tanulmányi eredményhez kötik, hanem a család költségvetéséhez igazítva tervezhetően adják. Ezzel a gyerek megtanulhatja, hogy mennyi ideig kell gyűjtenie például egy legóra, és rájöhet arra is, hogy ha menet közben a pénzét elkölti apróságokra, akkor csak később veheti meg a vágyott játékot. Megérthetik így azt is, hogy vannak dolgok, amikre várni kell, nem lehet mindent azonnal megszerezni.

NE TITKOLÓZZUNK

A csemetéknek az otthoni pénzügyekről konkrétan is lehet beszélni, így kerülve el azt, hogy irreális elképzeléseik legyenek a világról, a munkaerőpiacról. „Fiataloknál magam is tapasztalom, hogy elvárt kezdő fizetesként a valóságtól elrugaszkodott összegeket mondanak. A tényekkel emiatt is fontos időben szembesülniük, látni, hogy a családnak milyen bevételei, milyen kiadásai vannak. Ezzel kerülhető el, hogy pályakezdőként irreális elvárásaik legyenek, és például egyből valamilyen drága kocsit akarjanak venni” – magyarázza a pszichológus. Annak érdekében, hogy a fiatalok tisztában legyenek a realitásokkal, érdemes nekik azt is elárulni, hogy a szülők mennyit keresnek, mennyi pénzből gazdálkodnak. Persze nagy kérdés, hogy egy szülő mennyire mer ilyen kényes kérdéseket megosztani a gyerekekkel, mennyire tart attól, hogy az téma lesz például az iskolában. Emiatt fontos az ilyen információk tállását mindig a gyerek életkorához, habitusához illeszteni – tehát ahhoz, hogy mennyire kotyoghatja ki. A pénzügyekről való beszélgetésben megtapasztalhatja azt is, hogy ez egy olyan téma, amit nem osztunk meg bárkivel. Lehet például a hírek kapcsán beszélni arról, hogy Magyarországon mennyi az átlagfizetés, és ehhez képest anya vagy apa mennyit keres, és abból mennyit kell

mindenképpen elkölteniük egy hónapban. A gyerekek azt is érdemes megosztani, ha valamelyik szülő elveszti a munkáját, erről hazudni semmiképp nem tanácsos. Ha ezt eltitkolják, akkor a gyerekek nem lesz reális képe arról, hogy ilyesmi előfordulhat. Másrészt a titok megmagyarázhatatlan, fölösleges szorongást okoz a gyerekeknek. Nagyon fontos az is, hogy a lássák azt a folyamatot, hogy egy ilyen helyzetből ki lehet jönni, lehet változtatni, alkalmazkodni, új utakat keresni, egyszóval meg lehet küzdeni vele. Később akár pozitív emlékké válhat az a nehéz időszak, amikor apa vagy anya nem tudott dolgozni, elment pár hónapra pizzafutárnak, vagy éppen elment egy tanfolyamra, és új szakmát tanult. Mindemellett a saját szüleiről is reálisabb képe alakul ki a gyerekeknek.

PÉNZÜGYEK ÉS ÖNISMERET

A serdülőkkel már a hiteleket is meg lehet ismertetni, el lehet nekik magyarázni, hogy a kölcsönök mit jelentenek, mire jók, mire nem valók. Ez fontos, mert sokszor még a felnőttek sem veszik komolyan, hogy igenis el kell olvasni az apró betűs részeket, a kamat mellett a teljes hiteldíjmutatót is nézni kell. A THM ismerete azért kulcskérdés, mert szemben a kamattal, az egy olyan egyetemes mutató, amelyből kiderül, hogy az adott kölcsön felvétele után az adósnak egy év alatt a tőkén túl mekkora összeget kell visszafizetnie. Az alapfogalmak mellett fontos az önismeret is. „Ez nem csak a gazdasági kérdéseknél, hanem mindenféle tervezésnél fontos. Akinek ugyanis jó az önismerete, az tudatosabban tudja élni az életét, akár a pénzügyekben is. Ha pedig egy családban a férj vagy a feleség jobban otthon van az ilyen kérdésekben, akkor szerencsésebb, ha ő kezeli azokat, a másik pedig olyan témákkal foglalkozik, amelyekben ő a jobb” – mondja Csupor Éva. Ehhez viszont arra van szükség, hogy az önismeret rendben legyen, mindenki tisztában legyen az erősségeivel és a gyengéivel, tudja, hogy mely képességeit kell fejlesztenie. Az erre való törekvés már gyerekkorban is erősíthető. Az első lépés ebben az lehet, ha mi magunk megpróbáljuk minél jobban megismerni saját gyerekünket, annak erősségeit, gyengeségeit, és nem az általunk elképzelt jövőt erőltetjük rá. Érdemes adott esetben pszichológus segítségét kérni akár a pályaválasztásban is, mert ő segíthet egy reális énkép kialakításában, amely mindenfajta tudatos tervezés alapja. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

JÁRVÁNYHELYZETBEN MEGEDZŐDVE

A koronavírus-járvány tavaszi startjának senki nem örült, de az első hullám során átélt szokatlan élethelyzetek legalább segíthettek abban, hogy átgondoljuk igényeinket, szokásainkat, szükségleteinket. Hogyan változott meg az életünk, és miként könnyítheti meg mindez a nehéz helyzetek átvészelését?

- ◆ Tavasszal és nyár elején hosszú időt töltöttünk házi karanténban, aki tehetett, otthonról dolgozott, a gyerekek sem jártak iskolába, óvodába. Mindez alaposan próbára tette a családokat, de egyben meg is edzette őket. „Március közepétől egy krízishelyzettel kellett megküzdenuünk, egy olyan szituációval, ami fölött nem volt kontrollunk, aminek nem tudtuk befolyásolni a kimenetelét. Nem láttuk azt sem, meddig fog tartani. Egy ilyen pszichológiai krízisállapottal az emberek jellemzően 4-6 hét alatt birkóznak meg, aki mentálisan amúgy egészséges, az ennyi idő alatt képes alkalmazkodni az új helyzethez” – mondja dr. Tóth Mónika Ditta tanácsadó szakpszichológus, a Semmelweis Egyetem Magatartástudományi Intézet egyetemi adjunktusa. Ezt láthattuk tavasszal, amikor a váratlan helyzet előállt, mindenki megijedt, de aztán megtanulta kezelni a szituációt.

MUNKA ÉS NYARALÁS

A járvány egyik legfeltűnőbb hozadéka, hogy olyan cégeknél is megjelent a home office, ahol korábban ezt elképzelhetetlennek tartották. Rengeteg helyen kiderült, hogy az új rendszernek – ha az rugalmas, és szabadon választható – több előnye van, mint hátránya, költséghatékonyabb is. „Minden kutatás azt mutatja, hogy ilyen esetben a home office növeli a munkavégzés hatékonyságát. Nem véletlen, hogy sok helyen a kijárási korlátozás után is meghagyták ezt a lehetőséget, legalábbis részben. Például hogy heti két napot otthonról lehet dolgozni. Így megspórolható az utazás, a tömegközlekedést vagy az autóval dugóban állás” – emeli ki szakértőnk. Ezzel ráadásul nemcsak a családra jut több idő, hanem csökken a környezetterhelés is, benzinre, munkahelyi étkezésre is kevesebbet kell költenni.

Változott az utazáshoz való hozzáállás is, sokan a járvány apropóján átgondolták, milyen kárt okoz az állandó repkedés. Erre Tóth Mónika a saját példáját is felhossa: ő maga is világotutazó volt, imádott messze menni, tavalyl több kisebb út mellett egy



Sok helyen éppen az összezártság segített megoldani az addig szőnyeg alá söpört problémékat.



hátizsákos vietnami körútra is elment. Viszont a karantén idején rádöbbedt: miért ne lehetne ezt a Börzsönyben megtenni, kevesebb terhet róva a környezetre? A járványhelyzet idején sokak fejében keringtek hasonló gondolatok, rengetegen döntöttek úgy, hogy inkább a hazai vidéket fedezik fel, nem mennek távoli tájakra, sok pénzt költsve repülőjegyre.

HIÁNYZÓ BESZÉLGETÉS

A karantén miatt elkezdtek jobban értékelni a személyes találkozásokat is, nem véletlenül. „Ezeket eddig természetesnek vettük, tudtuk, hogy bármikor összefuthatunk ismerősökkel, rokonokkal. Ugyanakkor az új helyzetben nagyobb értéke lett annak, hogy találkozhatunk velük” – mondja a pszichológus. Mindez az egyedülállóknál és időseknél halmozottan megjelent, náluk a magány hatalmas kihívás volt, de a kijárási korlátozás alatt azok is átértékelték életüket, akik családban élnek. „Noha az összezártság miatt kétségkívül nőtt a családon belüli erőszak, sok helyen éppen az összezártság segített megoldani a szőnyeg alá söpört problémékat, elhallgatott konfliktusokat, például az anyagi kérdéseket is. A párok beszélgetni kezdtek, nem a munkába menekültek, így sok dolgot meg tudtak oldani, előre tudtak lépni. Ahol a kapcsolat korábban jó volt, de a sok teendő miatt kevés időt tudtak együtt tölteni a családtagok, ott a karantén minőségivé tette az együttléteket, ráébresztette az embereket, hogy muszáj lenne több időt szakítaniuk egymásra.”

A karantén arra is rávette az embereket, hogy az évek óta halogatott otthoni teendőket, szortírozásokat végre elkezdjék, utolérjék magukat. Lefestették a kis beázásokat, befejezték a régóta tologatott apró munkákat, kerti feladatokat. Ezzel több pénz maradt a családi kasszában,

nem kellett tovább aggódni azon, hogy mikor sikerül találni egy szabad kapacitással rendelkező mesterembert. Ugyanakkor ez az időszak az esetleg régóta halogatott pénzügyi számvetésnek is kedvezett, és sokakból kikényszerítette, hogy átgondolják hosszabb távon is a lehetőségeiket.

HA ELVÉSZ A MUNKA

A járvány alatt sokan elvesztették az állásukat, aminek nem csak a családi költségvetésre volt rossz hatása, hanem az érintettek mentális állapotára is. „A munkanélküliség nemcsak a pénzhiány miatt káros, hanem azért is, mert elvesznek a feladatok, eltűnik a rendszer a mindennapokból. Ez a lelki egészségre is negatívan hat, ezért ilyen helyzetben fontos lépni, feladatot keresni, akár mást is, mint ami az eredeti munka volt” – emeli ki pszichológus szakértőnk. Átmenetileg bárki elvállalhat új munkakört, legyen az ételkihordás, vagy egy testnevelőtanárnak online edzések tartása felnőtteknek. Sokaknak épp az ilyen új kihívások, átképzések jelentettek olyan sikerélményt, amiben az elmúlt években nem feltétlenül volt részük.

A járvánnyal kapcsolatos tapasztalatok összegzésekor persze nem szabad elfelejteni, hogy a miatta keletkező gazdasági károk még nem mind mutatkoztak meg, azok a második félévben, az utolsó negyedévben fognak jobban látszani. Viszont fontos, hogy a reményt megtartsuk, hogy higgyük, jövőre jobb lesz a helyzet. Másrészt tudatosítanunk kell: jelentős eredmény, hogy tavasszal és nyáron képesek voltunk együtt élni egy rettenetes helyzettel, elengedni a megszokott kényelmünket és szórakozásainkat, takarékosabban élni, távolságot tartani, maszkot hordani, és megelőzni azt, hogy a helyzet súlyosbodjon. ♦



SZÖVEG –
FEKETE FANNI

HOGY ÁLLUNK AZ ANYAGIAKKAL?



Milyen a magyarok pénzügyi tudatossága? Hogyan befolyásolta a magyar családok pénzhez való viszonyát a koronavírus, és hogyan készülhetünk fel egy hasonló krízishelyzetre? Hergár Eszter, a Magyar Nemzeti Bank igazgatója szerint fontos előre gondolkodni és már gyermekkorban megalapozni a pénzügyi tudatosságot.

- ◆ – **Hogyan változtatott a családok megélhetésén és tervezésén az elmúlt időszak?**

– A Magyar Nemzeti Bank, a Bankszövetség és a Diákhitel Központ által létrehozott Pénziránytű Alapítvány az OECD nemzetközi programjának keretében rendszeresen vizsgálja a felnőtt magyar lakosság pénzügyi tudatosságát és ismereteit; legutóbb 2020 májusában, a koronavírus járvány időszakában készült ilyen módszerű vizsgálat. Idén elsősorban a megélhetési gondok feltérképezésére, a pénzhiány átveszelésének eszközeire és a váratlan kiadások fedezésének képességére fókuszáltunk. A kutatás során megvizsgáltuk, hogy a magyar háztartások mennyire tudatosan tervezik pénzügyeiket, vagyis készítenek-e költségvetést, mit tesznek váratlan kiadások felmerülése esetén, tudják-e fedezni jövedelmükből megélhetési költségeiket, és milyen eszközeik, megoldásaik vannak arra, hogy kijöjjenek a pénzükből. 2018-ban 10-ből 2 háztartás, míg jelenleg 10-ből 4 háztartás készít költségvetést, azaz ennyien osztják be jövedelmüket aszerint, hogy mennyit fordíthatnak különböző költsékre, megtakarításokra vagy számlák kifizetésére. Az elmúlt két évben ugrásszerűen nőtt tehát a pénzügyeiket tudatosan tervezők aránya. Ehhez a kedvezőnek mondható tendenciához azonban valószínűleg jelentősen hozzájárult a koronavírus által okozott pénzügyi bizonytalanság, illetve több esetben akár az anyagi krízishelyzet is. A kutatásunk eredményeiből az is kiderült, hogy az elmúlt egy évben a 18-69 éves lakosság valamivel több mint egyötöd része szembesült megélhetési problémákkal.



KÖLTSÉGVETÉST KÉSZÍTŐ HÁZTARTÁSOK ARÁNYA

2018



2020



2

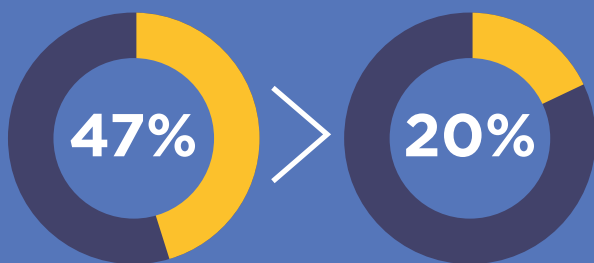
hónap

33

település

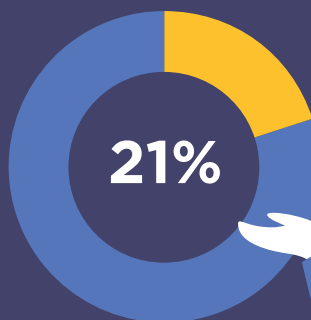


Kormányablakbusz



CSÖKKENT AZOK ARÁNYA
AKIK A CSALÁDJUKTÓL
VAGY BARÁTAIKTÓL
KÉRTEK KÖLCSÖN.

MEGÉLHETÉSI PROBLÉMÁKKAL SZEMBESÜLTEK ARÁNYA AZ ELMÚLT 1 ÉVBEN



A 18–69 éves lakosság
valamivel több mint egyötöd
része szembesült megélhetési
problémákkal.



– Jövedelemkiesés esetén mi segíthet a családoknak talpra állni?

– A pénzügyi problémák megoldásának leggyakrabban alkalmazott módszere a kiadások csökkentése, tízből hat megélhetési gonddal küzdő háztartás tett így. Csökkent azok aránya (47-ről 20%-ra), akik a családjuktól vagy barátaitól kértek kölcsön. Kedvező tendencia, és a növekvő tudatosság jeleként értelmezhetjük, hogy válság esetén a családi költségvetés egyensúlyának visszaállítására az első megoldás a költségek jelentős visszafogása, és nem a bevételek növelése, akár kölcsön vagy hitel felvételén keresztül.

– Kutatásuk eredményei azt mutatják, a magyar lakosság pénzügyi ismeretei és pénzügyi szokásai a nemzetközi átlagnak megfelelőek, illetve átlag feletti, azonban pénzügyi magatartása, azaz ismereteinek alkalmazása valamivel az átlag alatt áll. Hogyan lehetne növelni a magyarok tudatosságát?

– A legkevésbé előrelátóak az alacsonyabb iskolai végzettséggel, alacsonyabb jövedelemmel rendelkezők, a Kelet-Magyarországon és a kisebb településeken élő emberek, életkor tekintetében pedig az 50-69 éves lakosság. A pénzügyi problémák az alacsonyabb végzettségűeket érintik leginkább, tehát itt a legtöbb a tennivaló.



Konjunktúra idején lazul, míg válság idején erősödik a pénzügyi tudatosság, pedig a gazdasági ciklusok sokszor előre nem látható hatásaival minden háztartásnak érdemes számolnia.

Fontos az alapvető ismeretek elsajátítása, az oktatási programoknak azonban a képességek fejlesztésére és a tervező magatartás kialakítására is koncentrálniuk kell. Pénzügyi tájékoztató tevékenysége során az MNB kiemelt figyelmet fordít a sérülékeny társadalmi csoportokra. Ezt szem előtt tartva 2019-ben együttműködött a Borsod-Abaúj-Zemplén Megyei Kormányhivatallal és a Pénzügyi Békéltető Testülettel. Ennek eredményeként a Kormányablakbusszal két hónap alatt 33 olyan településre jutottak el a Pénzügyi Navigátor Tanácsadó Irodahálózat munkatársai, amelynek lakosai számára problémát jelentene egy-egy távolabbi megyeszékhelyen működő iroda vagy egy kihelyezett tanácsadás felkeresése.

A 2010 és 2020 között végzett kutatásaink arra világítanak rá, hogy a magyar háztartások pénzügyi tudása, magatartása nem képes ellensúlyozni a gazdasági ciklusok hatásait. A magyar lakosság az elmúlt tíz évben tapasztalt életszínvonal-emelkedés mellett a pénzügyeit tekintve egyre kevésbé volt gondos és előrelátó. Azt látjuk, hogy konjunktúra idején lazul, míg válság idején erősödik a pénzügyi tudatosság, pedig a gazdasági ciklusok sokszor előre nem látható hatásaival minden háztartásnak érdemes számolnia. A pénzügyi kultúra fejlesztése akkor igazán hatékony, ha már kisiskolás korban, tudatosan építkezve kezdődik meg a pénzügyi magatartás- és szemléletformálás.

– Hogyan tehetik befogadhatóbbá a szülők a gyerekeik számára a témát?

– Nagy segítséget jelenthet nekik a Pénziránytű Alapítvány komplex, az általános- és középiskolásokat, valamint tanáraikat célzó oktatási tartalmi és programjai. Tananyagaink, képzéseink, játékaink már az általános iskola 3. osztályától egészen érettségiig a diákok és pedagógusaik rendelkezésére állnak. Az Alapítvány iskolahálózatai segítségével több tízezer tanuló és több ezer pedagógust ért már el a korosztályok igényeire szabott játékaival, versenyeivel, pályázataival, képzéseivel; abból a tankönyvből pedig, amelyet a szakgimnáziumok 10. évfolyamán kötelező pénzügyi és vállalkozói ismeretek tantárgyához szerkesztett, rengeteg diák tanul pénzügyi ismereteket tanulságos hétköznapi esetek feldolgozásával. Több mint 400 000 középiskolás diákhoz jutottak el a történelem és matematika tantárgyakba integrálható, gyakorlatias pénzügyi és gazdasági tudást közvetítő munkafüzetek, amelyeket az MNB támogatásának köszönhetően a következő tanévben is ingyenesen kapnak meg a 9. és 12. évfolyamokat megkezdő diákok. Felkészültünk a digitális oktatás kihívásaira is, a pedagógusok munkáját E-learning portál, online képzések és tantárgyanként rendszerezett digitális tartalmak segítik. Emellett digitális felületeket és közösségimédia-csatornákat hoztunk létre, amelyeken keresztül napi szinten megújuló, érdekes tartalmak állnak a pedagógusok és a diákok rendelkezésére.





– A digitalizációra reflektál az MNB Pénzügyi Navigátor Programja is.

– A mindennapi életben hasznos pénzügyi fogyasztó-védelmi információk hatékony, közérthető átadására kialakított, Pénzügyi Navigátor néven elérhető eszközrendszer tájékoztató füzetsorozatból, egyperces és hosszabb oktatófilmekből, honlapból, termékválasztást segítő kereső és összehasonlító alkalmazásokból, valamint mobilapplikációból áll. A tudatos pénzügyi magatartást, felelős pénzügyi döntést segítő információk a Pénzügyi Navigátor önálló weboldalán érhetők el, ami több száz cikkben, tartalomban és letölthető tájékoztató anyagban részletezi a különböző pénzügyi szolgáltatások és termékek jellemzőit, hangsúlyozza a tájékoztató, valamint termék- és szolgáltató-összehasonlítás jelentőségét. Ezt segítő különféle kereső és összehasonlító alkalmazások érhetők el a honlapról, amelyek függetlenek a szolgáltatóktól, adataikat a piaci szereplők adatközlési kötelezettsége keretében megadott információkból nyerik, továbbá tájékoztatóval szolgálnak az engedéllyel rendelkező szolgáltatókról. Mindezek a tartalmak mobilplatformon is elérhetők, a Pénzügyi Navigátor mobilapplikáció többek között friss hírekkel és árfolyamadatokkal, az online alkalmazások beágyazott verzióival, ügyfélszolgálati időpontfoglalóval, valamint pénzügyi szótárral segíti a kényelmes, gyors pénzügyi tájékozódást.

Ugyanakkor több nemzetközi és hazai felmérés is alátámasztja, hogy a digitális csatornák egyre növekvő jelentősége mellett a fogyasztók széles köre még mindig nyomtatott kiadványokból tájékozódik. Ezért az MNB egy többrészes, tematikus füzetsorozatot jelentetett meg, témakörei nagy részéről kisfilmeket is készültünk. Az „Egypercesek a pénzügyi tudatosságról” című húszrészes sorozat epizódjai online közzétételre, közönségi médiában történő terjesztésre, valamint társadalmi célú reklámként televíziós sugárzásra alkalmasak, míg a hosszabb, 3-5 perces változatok részletesebben dolgozzák fel a témákat, oktatási segédanyagként is használhatók. Valamennyi videótartalom elérhető az MNB YouTube-csatornáján.

– A program mellett országos pénzügyi tanácsadó hálózatot is indítottak. Milyen kérdésekben keresi fel irodáikat a lakosság leggyakrabban?

– A tudatos fogyasztói társadalom kialakításának feltétele, hogy a megbízható információk a lehető legszélesebb társadalmi körhöz jussanak el. A tartalomgyártás mellett ezért az MNB igyekszik az információkat át is adni, bővíteni a meghatározott célközönség pénzügyi ismereteit. Ennek érdekében civil szervezetekkel alakított ki együttműködések. Ezek egyik első és egyik legfontosabb kezdeményezése a civil szervezetek számára kiírt, országos pénzügyi tanácsadó hálózat kialakítása volt. Mivel az MNB budapesti ügyfélszolgálattal rendelkezik, a hálózat célja többek között az, hogy általa vidéki nagyvárosokban is elérhető legyenek közel ugyanazok a szolgáltatások, mint amilyenekkel az MNB ügyfélszolgálatát kereshetik fel a fogyasztók. A pályázaton nyertes civil partnerek megyeszékhelyeken üzemeltetnek irodát, ingyenes tanácsadást nyújtanak a fogyasztóknak, emellett pedig további városokban szerveznek rendszeres kitelepüléseket. Tapasztalatunk szerint leggyakrabban a hitelekkel kapcsolatban kérnek segítséget a minket felkeresők, és sokan vannak olyanok is, akik egy-egy hivatalos értesítés értelmezésében kérnek iránymutatást. A Pénzügyi Navigátor Tanácsadó Irodahálózat munkatársai az ingyenes tanácsadások alkalmával részletes tájékoztatást nyújtanak a különböző szolgáltatások jellemzőiről, az egyes konstrukciók előnyeiről és kockázatairól, és értelmezik az egyedi szerződéseket. Segítenek továbbá a hivatalos dokumentumok, kérelmek megfogalmazásában és benyújtásában, illetve a megfelelő fórumokhoz irányítják a panaszos ügyekkel hozzájuk fordulókat. Szakértőik rendszeresen tartanak előadásokat egyéb helyszíneken, így vállalati rendezvények, oktatások, munkahelyi képzések keretében. A hálózat szakmai színvonalát az MNB szavatolja, a tanácsadók felkészültségét rendszeres továbbképzésekkel és vizsgákkal garantálja. ♦



ODA >
< VISSZA

miközben kórházzról kórházra jársz
és ha újszülöttet láatsz, folyton elsírod magad
azt javasolják,
hallgass meg mindenkit,
hagyd, hogy a tanácsok befészkeljék magukat
szíved repedéseibe
apró lárvákat letegyék

amik kikelve úgy zsongnak majd körül
mint a Szaturnuszt a gyűrűjét alkotó porszemek

és akkor végre elhiszed,
hogy te is egy olyan bolygó vagy,
amin megvannak az élet feltételei
és az orvosok egyszer majd lakhatóvá tesznek téged is.

Belső naprendszer

IZSÓ ZITA



LACKFI JÁNOS HABANGYAL

Látom, hogy kijössz a kórház elé, leülsz a márvány-lábazatra, kezdedben pocsek automata-kávé gőzölög. Fújogatod, szárnyas, krémszín habbal apró figurát rajzolok a forró, fekete felszínre. Nem látod, magad elé bámulsz, befelé bámulsz, a nézésed zuhan a középpontig, egészen addig, ahol leginkább saját magad vagy, akkor is, ha megfelelkezel magadról.

Beülök a napfény óriás-csúszdájába, kanyargok a lombok között, ide-odacsapódom, hangsebességnél gyorsabban teszem meg a távolságot, lobog a habhajom, üveghangon visítok, az arcodon landolok. Behunyt szemmel tartod a ragyogásba arcodat, hámlanak a fáradság rétegei, bőröd zsbongani kezd, alámerülsz, elfelejted a dohos épületet, a kesernyés italt, a doki savanykás mosolyát, a leleteket.

– Van cigid, babám?

Kinyitod a szemed: hol vagy, ki ez, hogy kerül ide, mit akar? Arca ismeretlen ország térképe, emberi táj. Borosta, hepehupák, bemart ráncok, megszakadt munkaviszony, az asszony elhagyott, vitte a kölköket, az anyós tehet róla, addig bujtogatta, az ő lánykája jobbat érdemel, persze, az ügyvéd úr, lenézi a szegény embert, a srácok is megmondták, apa, ne gyere, kínos vagyok nekik, majd, ha összeszedtem magam. Öltözök bazári majomnak, vegyek nyakkendőt? Maradtak a haverok, a csapat kiesett, hűség is van a világon, kijárunk a megyés meccsre, összeverekszünk az ellenfél drukereivel, csalók, falábúak, dögöljetelek meg, most legyen nagy a pofád! Általánosban a Sanyi rajzolt a legjobban, élethű versenyautót, a tanár néni meg is mondta, sokra fogja vinni még ezzel, hát tessék, ilyen sokra vittem, cigid nincsen?

Valaki ad cigit a Sanyinak, füstjéből horgolok egy szárnyas alakot, észre sem veszed, köhögsz, odébb lépsz, rosszul esik a füst, mintha kismama lennél. Visszamész az osztályra, hátha kiadják a leletet. A liftaknában suhanok felfelé, időnként viccesen bevillantok, hunyorogsz, milyen éles fény, gondolod, brutális nyár, hátadon csurom víz a blúz, rajzolok az izzadsággal, keze-lába, nagy a hasa, készen van a kicsi baba. Soha nem fogod látni, nevetek magamban, ráfújok a nedves felületre, megborzongsz, összerázkódsz, ösztönesen körül nézel a liftben.

A nővérek csevegnek, mintha ott se lennél, mintha láthatatlanná váltál volna. Joan szerintük csak a pénzre

utazik, nem tudja, hogy Mark eladta a részvényeket, és kiszállt a családi vállalkozásból. Azt még kevésbé sejtí, hogy Felicity-vel akar Missouriiba utazni, maga mögött hagyva mindent és mindenkit. Felicity azt hazudta, beadta a válókeresetet, de Fred mit sem sejt az egésztől, és már megbeszélte Jim bácsival, hogy a nyarat a vidéki házában töltik, lovak, jó levegő, ő távmunkában dolgozik, maga lesz a paradicsom. Jessica intrikál, szokása szerint, sikerült Billt Heather ellen hangolnia, mi lesz ebből, csak a Jóisten meg Frank lelke az megmondhatója.

Torkodat köszörülöd, hátha szertefoszlik a varázslat, hátha láthatóvá válsz, hátha a leleteid áttetszenek a bőrödön. Egyik nővérke belekortyol a kávésbögréjébe, felsóhajt, gondterhelten elindulnak a folyosón, egyikül elé toppansz.

– Elnézést, a leleteimért jöttem.

Végignézz rajtad, a száját pittyeszti, a Fodor doktor úr viziten van, nem tudunk nélküle semmit kiadni, távolodik a folyosón, fehér köpenye végigrebben az ablaktáblakon, fehér madárrá alakítom, káprázva nézed, sóhajtasz, ragályos a sóhaj.

Mindig megjön a vérzés, pedig ha elmaradozik, ha később köszönt be, akkor reménykedsz, hátha most, hátha az a pici élet, a leletekkel nincs baj, a doki szét-tárja karját, asszonyom, a természet kész rejtély, ön emberi számítások szerint alkalmas az anyaságra, a férje a nemzésre. Talán egy pszichológus segíthet, hátha valami lelki elakadás, szokott ilyesmi lenni.

Jártál gyógyfürdőben, arcocskákat gyúrtam a gomolygó párából, el se mosolyodtál, lelkiismeretesen áztattad magadat. Próbáltál teakeverékeket, illatukban úszott a lakás, a gőzükkel füstjeleket küldtem, kacsaringós betűket, hogy levelezzek veled.

Ülsz az agyturkásznál, gomolyognak meséid, apád szigorúsága, aztán hiánya, anyád összeomlása, te voltál az anyukája, épp csak szoptatni nem kellett, szídtad, főztél, takarítottál, bámult magad elé és ivott, mostad fel a hányását. Gyorsan kellett felnőni, minden a te válladon, több is a kelleténél.

– Le akarja tenni ezt a csomagot? – kérdezi empátiakusan a doki.

Elkezdem lobogtatni a függönyt, táncot járok, vegyél végre észre. A doki odalép, becsukja az ablakot.

Mint az örült, ujjongok, táncolok, pörgök a levegőben, látom, ahogy a szájad megmozdul, és kimondod:

– Igen. ◆



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

A 003 ÉS FELES ÉS A 007-ES VÉGGZETE

A Flemingek tragikus története

Ian Fleming, a James Bond-univerzum megalkotója részben magáról mintázta a sármos, gátlástalan szuperkém figuráját. Valószínűleg ugyanezekre a tulajdonságokra vezethető vissza mindaz, ami a halála után történt. Apa és fia története beszédes példája annak, hogy mennyire rossz indítás az életben a világhír és a rendezetlen család kombinációja.

◆ ELFOGLALT SZÜLŐK

1975. október 2-án reggel a londoni Chelsea-ben egy *Antione Lafont* nevű bankár átment a szomszédba, hogy ellenőrizze, minden rendben van-e az ott lakó *Caspar Fleming*gel. Tudta, hogy a huszonhárom éves fiatalember súlyos depresszióban szenved, így a biztonság kedvéért rá akart nézni. Az ágyban holtan találta a pizsamába öltözött Caspart, mellette az éjjeliszekrényen három üveg altatót, a zsebében pedig egy búcsúlevelet. A papíron ez állt: „*Ha nem most, akkor legközelebb.*” A világ egyik legsikeresebb írójának, Ian Flemingnek fia fogantatásától kezdve bizonytalan világban élt.

Anyja, *Ann Charteris*, a harmincas évek szépségideálja, nagyvilági hölgy volt, a dúsgazdag Lord O'Neill felesége. A világháború idején, amíg a férj külföldön szolgált, Ann egy másik arisztokratával, *Lord Rothermere*-rel bonyolódott kapcsolatba. Amikor 1944-ben O'Neill elesett a fronton, feleségül ment Rothermere-hez, és az új házasságba magával vitte két elárvult gyereket, *Raymond*ot és *Fionn*at. Csakhogy már ebben az időben feltűnt a színen Ian Fleming is, akivel ellenállhatatlanul vonzótták egymást. A lord akkor nyújtotta be a válókeresetet, amikor Ann várandós lett Fleming gyermekével.

Ekkor Ian és Ann összeházasodott, 1952-ben megszületett Caspar. Ez volt az az év, amikor Fleming megírta az első Bond-regényt, a *Casino Royale*-t, és meg is érkezett a siker. A házaspárnak nem sok ideje maradt a gyerekekre. Caspar csecsemő korától egy dajka és egy házvezetőnő társaságában nevelkedett, míg a szülők ingáztak két angliai, illetve



Ian Fleming

a jamaicai házuk között. Ez utóbbi helyre – azzal az indokkal, hogy barátságtalan a klíma és sok a cápa a tengerben – a kisfiút egyetlenegyszer sem vitték magukkal. Pedig a maguk módján szerető szülők voltak, taníttatták a gyereket, Fleming viccesen a 003 és feles ügynöknek nevezte, esténként gyakran mesélt Casparnak, sőt, írt neki egy saját mesekönyvet egy repülő varázssautóról. (A Chitty-Chitty-Bang-Bang az író halála után nyomtatásban is megjelent, és hatalmas siker lett.)

SZENVEDÉLYEK VAGYONNAL SÚLYOSBÍTVÁ

Caspar már kiskorában altatókon élt, és súlyos magatartásproblémái voltak, amikor pedig beírták a híres és méregdrága etoni középiskolába, mindez tovább súlyosbodott. Ráadásul 1964-ben, a fiúcska tizenkettedik születésnapján hirtelen meghalt az apja. Ekkor aztán teljesen kicsúszott a lába alól a talaj.

Rákapott a különféle kábítószerre, íjakat és töröket gyűjtött egyre betegesebb ragaszkodással. Etonban

feketén vásárolt lőfegyvereket, és amikor töltött revolver került elő a kollégiumi szobájából, az iskola kihívta a rendőrséget. További négy automata fegyvert találtak, és a fiatalembert pénzbírságra ítélték. Az anyja ezekben az időkben szinte állandó félelemben élt, mert Caspar azzal fenyegette, hogy megöli.

Eton után beiratkozott az oxfordi egyetemre egyiptológiát tanulni, de ezt végül nem fejezte be. Amikor huszonegy évesen hozzájutott az örökségéhez, a hatalmas pénzeszszeget annyi kártékony szert és tárgyat tudott vásárolni, amennyit csak akart.

1974-ben elutazott az apjától örökölt jamaicai házba, alaposan túladagolta magát kábítószerrel, aztán kiúszott a tengerre meghalni, de felfedezték, helikoptert küldtek érte, majd kórházba vitették. Hosszas pszichátriai tartózkodás és gyógyszeres kezelés után a következő évben sokkal alaposabban előkészítette a tervét, és ekkor már nem volt ott senki, hogy visszarángassa a halálból.



Casper Flanning

Kigondolta, hogy egy szándékosan tengerbe ejtett német vadászgépen, német egyenruhában várakozó angol kommandósok támadják meg a megmentőiket.

Hamar kiderült, hogy különleges tehetsége van a szervezéshez és a papírmunkához. A magas rangú tiszt – aki maga is kötekedő, öntörvényű ember hírében állt – nem sokára őt alkalmazta arra, hogy közvetítsen neki a különböző kormányzati szervekkel és tisztviselőkkel történő kapcsolattartásban.

JAMES BOND ATYJA

Az író apa ötvenhat évesen halt meg. Sokan vélekednek úgy, hogy mindent meg is tett ennek érdekében. Falta a kalandokat, rengeteget ivott, napi hetven cigarettát szívott el, miközben már-már kényszeres nőcsábászként élt. 1908-ban, gazdag bankárok leszámazottjaként született, de alig volt kilencéves, amikor az apja elesett az első világháborúban. Az anyja későbbi kapcsolatából neki is született egy féltestvére a két bátyján kívül. Kisiskolásként sokat szenvedett egy tipikus bentlakásos angol iskolában, rendszeresen bántották a társai, majd az etoni középiskolában is meglehetősen gyenge eredménnyel szerepelt. Egyedül testnevelésből jeleskedett, de ez sem volt elég ahhoz, hogy megmentse őt a kicsapástól. Nőügyei, extravagáns öltözködése és olajozott haja nem aratott sikert a konzervatív iskolában. Anyja egy katonai akadémiára vitte, de egy év után onnan is mennie kellett, mert ugyanazt az életvitelt folytatta. Rövid ideig a müncheni egyetemen próbálkozott, majd ideiglenesen eljegyzett egy lánnyal.

Először egy újságnál helyezték el segédszerkesztőként, aztán bankárt, később tőzsdeügynököt akartak belőle csinálni. Mindegyikben kudarcot vallott. Harmincegy éves koráig sodródott, kallódott, aztán a változást végül a hadsereg és a második világháború hozta el az életében. 1939-ben személyiségéhez tökéletesen illő állást kapott a haditengerészeti hírszerzés irodáiban, ahol John Godfrey ellentengernagy személyi asszisztense lett.

A MEGFELELŐ FELADAT

Fleming bebizonyította a rátermettségét, és gyorsan lépdelt felfelé a ranglétrán. Hamarosan megmutatkozott az írói képzelete is: sokféle kreatív megtevesztő hadműveletet gondolt ki a német tengeralattjárók csapdába ejtésére, és a fantáziája nem ismert határokat. Kigondolta például, hogy egy szándékosan tengerbe ejtett német vadászgépen, német egyenruhában várakozó angol kommandósok támadják meg a megmentőiket, és raboljanak el egy Enigma típusú rejtjelezőgépet. Nagy valószínűséggel az ő agyszüleménye volt az úgynevezett Fasírt Hadművelet is, amelynek keretében egy tengerbe dobott holttest segítségével juttattak el hamis információkat a náci vezetéshez.

A fiatalember szervezőtehetségét és találékonyságát rövidesen más területeken is kihasználta a hírszerzés. Több kommandóscsoportot, speciális egységet is felépített, amelyeket kifejezetten kémkedésre és zavarkeltésre képeztek ki. Zárak feltörésére, titkok ellopására, fegyverhasználatra, közelharcra és szabotázsakciókra használták őket. Ez már felismerhetően a későbbi James Bond szakterülete.

A TITKOSÜGYNÖK ÍRNI KEZD

Fleminget nagyon megfogta az a rengeteg ötlet és kaland, ami a mindennapjait jellemezte. Még be sem fejezdött a háború, máris megfogalmazódott benne, hogy mindenképpen írni akar egy kémregényt az élményei

felhasználásával. Első civil munkahelye egy tekintélyes sajtócsoporthoz volt, ő felügyelte a nemzetközi tudósítói hálózatot. Munkája során beutazta a világot, így jutott el Jamaicára is, ahol azonnal beleszeretett a tájba. Még 1945-ben építtetett is ott egy házat, amit Goldeneynek nevezett el. Ez nem véletlenül lett később az egyik leghíresebb Bond-regény címe: 1941-től ez volt a hivatalos neve a Fleming által létrehozott akciótervnek, amely Spanyolország feltételezhető hadbalépése esetére született hírszerzési kapcsolatok és szabotázsakciók felhasználásával.

Itt írta a Bond-regények legtöbbjét, és itt találkozott a szeretőivel is. Ide hozta Ann Charterist, a későbbi feleségét. Már 1948-ban lett egy kislányuk, aki halva született, majd 1952-ben megérkezett Caspar is.

A JAMES BOND-KULTUSZ KEZDETE

A brit és amerikai könyvkiadók jó érzékkel álltak be Fleming tervei mögé, így 1953-ban megjelent a Casino Royale. Hatalmas volt a siker – ennek valószínűleg az volt az egyik oka, hogy a cselekmények és a szereplők valóságosak voltak. Fleming saját magán kívül más, létező személyeket is beolvasztott Bond személyiségébe: valódi szuperkémeket, akikkel együtt dolgozott. Ez pedig hosszú időt ölelt fel, mert végleg csak 1952-ben szerelt le a hadseregtől, így a világháború után bőven belelátott az egyre súlyosbodó hidegháború küzdelmeibe is.

A James Bond név eredetileg egy ismeretlen amerikai ornitológusé volt; Fleming a létező leglaposabb, legunalmasabb nevet akarta adni a hősének, ezzel is jelezve, hogy ő csak egy lélektelen gépezet, egy kíméletlen eszköz az állam kezében.

Nemsokára Hollywood is rákapott a regényei ízére, külön céget hoztak létre öt film leforgatására. Az első Bond, Sean Connery 1961-ben alaposan meg is változtatta a karaktert: ő vitte bele a jellegzetesen fanyar, kegyetlen, bondi humort. Mire Ian Fleming 1964-ben meghalt, a Bond-franchise önálló életre kelt. 1966-ig tizenkét regény és két novella újítemény jelent meg, filmekből pedig eddig huszonhatet mutatnak be. Ezek mind ez ideig legalább négy milliárd dollár hasznot hoztak, és persze rengeteg kritikát kaptak. Sokan elítélik a világlátást, amely Fleming személyiségéhez kötődik, a világot, amelyet az erőszak, az alkohol, a nőgyűlölet, a szex, a szadizmus, a szerencsejáték és a sznobság jellemez. Ennek hátterét az világíthatja meg, amit egyik jamaicai szeretője, Blanche Blackwell, hatvan évvel Fleming halála után nyilatkozott: Ian súlyos depressziós volt. ♦

Klasszikusok könnyedén

Hallgasson minket
online is:

www.klasszikradio.hu





SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

Mámor és malaszt

Két fráter hordja föl a bort,
Roskadjon ma az asztal,
Teljünk be ma, testvéreim,
Alleluja, alleluja,
Mámmal és malasztal.

Milyen csodás az őszi ég,
Ez a bor Krisztus vére
S a csillagok: kis angyalok.
Alleluja, alleluja
S ragyog Mária képe. (...)

Az Úr akarja így, az Úr,
Hogy kis szolgálai vágya
Néha kitörjön szabadon,
Alleluja, alleluja,
A fényes éjszakába.

Ady Endre: Szüret
az Athoszhegyen (részlet)

◆ Szeptember hónapja a szüret kezdete, a szüret pedig a bor ünnepe. A boré, amely földi és égi jel egyszerre: mámor a földön, és malaszt, mennyből jövő kegyelem. A bor misztériuma átszövi a vallások történetét. Mindig is az istenek itala volt az égből, és az istenit jelenítette meg a földön, míg végül az Isten-ember, Jézus Krisztus vérévé, a megváltás misztikus italává lett. Víz, bor, vér: kettős átlényegülés, amelyben a bor a középső elem, földdel és éggel egyaránt érintkező. Mámor a földön, hogy a vágy néha kitörjön szabadon, malaszt, kegyelem az égből, kóstoló, előzetes a menynevei szent harmóniák ekstázisából. Nem profán részegségről van szó ebben a mámmalban (Ady neve ezért talán nem a legjobb ómen itt), hanem annak megérzéséről, hogy világunk minden kis atomja át van itatva misztériummal, és sokkal több, mint amit a száraz, józan materiális szemlélet elmondhat nekünk a világ titkáról. Mély értelmű abban az összefüggésben, hogy Jézus első tette, legelső csodája János evangéliuma szerint a víz borrá változtatása volt a kánai menyegzőn. Ez a bor, Jézus bora a törvény, a Tóra kínálta puritán, sivár vallásosságból, és egyáltalán, a póre józan, mámmortalan létezésből a szent mámmalba, az Isten mérhetetlen fensége és jósága által megragadott ember mámmalába hív. Ady szüreti versének második szakaszában egyenesen az égbe emel, megváltó vérről, csillag-angyalokkal, ragyogó arcú Máriával. Ez a kánai bor egy német férfiúnak, Gottfried Benjamin Hancke barokk költőnek *A magyar bor dicsérete* című verse szerint nem máshol, mint a magyar földben termelt valamikor. És a kánai borcsoda az, amelynek végén az evangélista sokatmondóan megjegyzi, hogy Jézus éppen ezzel a tettel, a víz borrá változtatásával mutatta meg dicsőségét, felemelve a vizet egy szakrálisabb szférába (János evangéliuma 2,II). Így azután ez a kánai esemény is belekerült a 3. századtól kezdődően megült Epifánia, azaz Felmutatás, Megmutatkozás ünnepének anyagába, mint Jézus három nagy megmutatkozásának egyike a Vízkereszt és a Háromkirályok mellett. A rejtély csak az, hogy ezt az ünnepet az ősegyház miért éppen január hatodikára, a görög-római boristenség, Dionüszosz-Bakkhusz napjára tette. A borról a Bibliában először a vízözön után, Noé történetében olvasunk, aki elsőként ültetett szőlőtőkét, és találta fel a borkészítés művészetét. A Szentírás leírja, hogy a vízözön követő úgynevezett post-noéi, Noé utáni idővel új világkorszak vette kezdetét. Isten ekkor új világréndet vezetett be, vadonatúj törvényekkel. Ezen új világrénd nedűje a bor, és a világtörténet akkor ér véget, amikor az új Édenkertben, ugyancsak a Biblia próféciai szerint, a forrásokból és kutakból bor fakad, a felhőkből bor esik, a tavak és a tengerek pedig borrá változnak. ◆



Georg Ehmig (1892–1969): Szüret a Maina völgyében, 1939



SZÖVEG –
NAGY VILLŐ



Január elseje reggel, 2020, olaj, akril, vászon, 220×150 cm



Emelkedő, 2019, olaj, akril, vászon, 150×100 cm

A MEGFESTHETETLEN EGY PILLANATA

„Amikor reggel megérkezem a műterembe, mindig arra gondolok, hogy milyen fantasztikus, hogy ma egész nap színeket fogok keverni” – mondta a művész pár éve egy interjúban, és ahogy körbenézünk a Deák Erika Galériában, visszagyog ránk ez az öröm. Sőt, mintha Japán és Finnország színei, a tanulmányok tanulságai is tettenérhetőek lennének.

- ◆ Barabás Zsófi neve nemcsak a képzőművészet iránt élénken érdeklődők körében lehet ismert (ott nagyon is, mivel pályatársai közül egyike a legsikeresebbeknek), találkozhatunk vele többek közt a *Mindenki tud rajzolni* vagy a *Mi hiányzik?* című gyerekkönyvek egyik alkotójaként is. Mesterei Bak Imre és Keserü Ilona voltak, de nyitottságára jellemző, hogy néhány évvel ezelőtt megjelent katalógusához Grecsó Krisztián és Térey János írt előszót.

A pálya formanyelve évek óta hasonló, mégis észrevehető a változás, az építkezés.

A mostani kiállításon is absztrakt műveket, festményeket és szobrokat látunk, organikus formák rétegződnek, tűnnek át, vetnek árnyékot egymásra. A korábbi művekkel



Esti ölelés, 2020, olaj, akril, vászon, 150×200 cm

kapcsolatosan tudható a szövettani fotók erős inspirációs hatása, amely az akkori alkotásokon egyértelműben jelentkezett. A most kiállított kompozícióknál ez a hatás inkább csak áttételesen van jelen, mintha eggyel bejebb léptünk volna a még mélyebb rétegek felé, de az organikus vonulat e letisztultabb, élénk színvilágú alkotásoknál is felfedezhető. A motívumok körvonala is érdekes, egyenlenségük a folyékony anyagok kezdődő megszilárdulására, vagy növekedő, fejlődő növényi vagy domborzati forma alakulásának öntörvényűségére emlékeztet. Folyamatokat, állandó mozgást érzékelünk, ezt sugallja több képcím is: Esti ölelés, Felemel – érzékeljük, nyugvópont nem, vagy csak időlegesen létezik. Nem véletlenül vont párhuzamot Grecsó Ottlik Gézát idézve

„az elbeszélés nehézségei” és Barabás művészete között, sokak mellett Ottlik és Barabás sem hitt, hisz a valóság jól körvonalazható, egyetlen tapasztalatból kiolvasható igazságában, ellentétben a tapasztalás, a létezés elementáris örömeivel. Érezzük, Barabás öröme nemcsak a színeknek szól, és a nagy méretű képek elérik a céljukat, és valóban behúzzák a látogatót ebbe a boldog rácsodálkozásba.

Bár a megnyitón még csak online lehetett részt venni, a kiállítás a hónap közepéig – remélhetőleg – személyesen is megtekinthető.

Barabás Zsófia Kihajtogatott mozdulat című kiállítása megtekinthető 2020. szeptember 19-ig a Deák Erika Galériában, Budapest, 1062, Mozsár utca 1. ♦

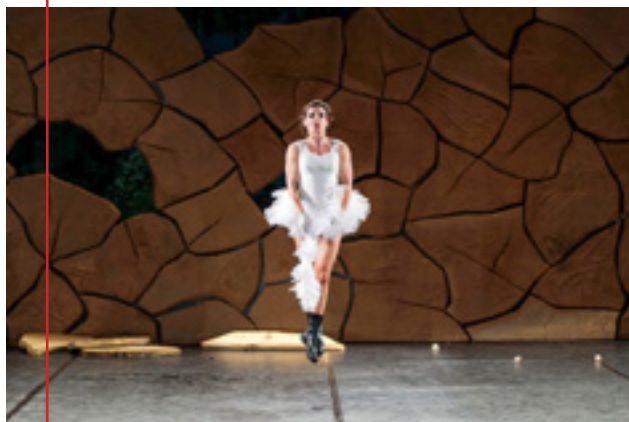
SZEPTEMBERI KIMENŐ



ARS SACRA FESZTIVÁL

A fesztivál lélekemelő rendezvényeivel abban segít, hogy Istenre tudjunk figyelni. 94 településen mintegy négyszáz ingyenes program várja a közönséget: több mint 70 kiállítás, többszáz koncert, színházi előadások, irodalmi estek, séták és gyerekprogramok. Fellép többek között *Szabó T. Anna*, *Bogányi Gergely*, *Snétberger Ferenc* és a *Szent Efrém Férfikar*. Megnézhetjük *Lackfi János Hinták* című darabját, és a *Márton Áron* életéről szóló *Láng a sötétben* című színművet is, meghallgathatjuk *Klukon Edit* és *Ránki Dezső* zongoraestjét, a Budai Várban *Végh András* régész vezet sétát, a budapesti Tabán Art Moziban filmeket vetítenek, Esztergomban pedig könyvhetet szerveznek.

Országszerte, 2020. szeptember 12–20.



ELŐADÁSOK A VÁROSMAJORI SZABADTÉRI SZÍNPADON

Szeptember elején és közepén izgalmas előadások várják a nézőket: a Szabadkai Népszínház Magyar Társulata *Szép Ernő* szerelmes históriájával, a *Lila ákával* érkezik, de az elmességéről ismert *Heltai Jenő Naftalinját* és a *Hattyúk tava újratöltve* című előadást is élvezheti a budapesti közönség. Láthatjuk *A mizantróp* című gyűlöletkomédiát is, amely azt a kérdést teszi fel, hogy lehet-e vegytisztán és általában gyűlölni az embert? Vajon az emberre vagy a társadalmi viselkedésformákra, az álszentségre, a simulékonyságra, az őszintétlenségre haragszunk-e, amikor felfedezzük a bennünk élő mizantrópot? *Molière* főhőse, *Alceste* is nehezen igazodik ki ezen, főképp, hogy szerelme és barátsága a tét. Hatalmas vitában áll a körülötte lévő világgal, barátjával, és talán elsősorban önmagával.

Városmajori Szabadtéri Színpad,
2020. szeptember 11-ig



PUSKIN KUCKÓ

A Puskin Kuckó szeptemberben is több előadással várja a piciket. Vetítik a *Szaftit*, a *Masha és a medve: Masha dalait* és a *Bogyó és Babóca 4. – Tündérkártyák* című mesét is. Ez utóbbiból kiderül, hogy kinek gyűjtötte a tengerparton a legszebb kagylókat Ugró és Szellő, és hogy mi sült ki abból, ha a kicsiknek és nagyoknak együtt kell focizniuk. A *Bogyó rajza* című történet arra világít rá, hogy amit valaki csúnyának tart, azt más szépnak láthatja, míg a *Buborék* és a *Tündérkártya* epizód az óvodások közötti konfliktusok feloldására mutat példát. A moziban fellép *Gryllus Vilmos* is, aki ezúttal az erdőről, a vizekről és kedvenc állatairól, a gólyáról, a borzról, a sündisznóról és a tücsökről énekel a gyerekeknek.

Puskin mozi, több szeptemberi időpontban

KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **HAGYOMÁNYOK HÁZA**

1011 Budapest, Corvin tér 8.



Fotó: Urbán András

SZOMSZÉDOLÁS

Zene és beszélgetés **Herczku Ágnessel** és **Nikola Parov**val.

Hogy lehet az egyre egységesebb világban megőrizni magunkat, és megismerni a másikat? Van-e ehhez jó recept a művészetben és a párkapcsolatban?

Időpont: 2020. **09.09.** 19 ÓRA
SZERDA 



ÉRTÉKMENTÉS ÉS ÚJÍTÁS

Beszélgetés a **Szent Efrém Férfikar** tagjaival

Feladatok férfihangra - avagy hogyan lehet érthető és szerethető élménnyé formálni más korok és kultúrák, sőt, saját, korunk és kultúránk zenéjét?

Időpont: 2020. **09.30.** 19 ÓRA
SZERDA 

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

A Képmás-estek a Hagyományok Házával közös együttműködésben valósul meg.

A RENDEZVÉNYEN A RÉSZVÉTEL ELŐZETES REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT: WWW.KEPMAS.HU/KEPMAS-EST BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNEEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ: + 36 1365 1414 | SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

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

RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a
Csaláért
Alapítvány



TÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

A NAGY VESZÉLY LAPUL

Már vége a nyárnak, de a nyaralószезonnak még nincs: ősszel is várják a túrázni, fürdőzni, pihenni vágyókat a tavak, a tengerpartok vagy az erdők és a hegyek. De vajon milyen kockázatai vannak egy ilyen utazásnak? Igaz, hogy a természetben számtalan veszedelmes élőlény leselkedik ránk?

- ◆ Amikor elhagyjuk a várost, az otthon meghitt, biztonságos, de kissé már unalmas közegét, idegen tájakra vágyunk, sokszor épp a háborítatlan, vagy legalábbis annak látszó környezetbe. Csakhogy ezzel együtt jár az is, hogy ott is vannak élőlények, méghozzá olyanok, amelyeknek az az otthona, és nem feltétlenül veszik jó néven azt, ha rájuk törjük az ajtót. Ezeket az élőlényeket sokszor csak mesékből, leírásokból, történetekből ismerjük, és olykor tévesen ítéljük meg őket: veszélyességüket néha alábecsüljük, jóval gyakrabban pedig eltúlozzuk.

FARKAST EMLEGETNEK...

A hazai erdőket a turisták sokáig abban a megnyugtató tudatban járhatták, hogy itt nem élnek veszélyes állatok. Ez persze már akkor sem volt teljesen igaz, hiszen a vaddisznót például nem szabad lebecsülni, főként, ha malacokat nevelő kocáról van szó, de a nagytű ragadozók kétségkívül hiányoztak a magyar faunából: legalább a Tátraig, de még inkább Erdélyig kellett utaznia annak, aki a vadonban farkassal vagy medvével akart szembenézni. Az utóbbi években azonban egyre gyakrabban hallani híreket az Északi-középhegységben újra megtelepedett farkasfalkákról, fel-felbukkanó medvékről, ha tehát valaki arrafelé indul, számolnia kell a találkozás lehetőségével.



VADÁLLOMÁNNYAL RENDELKEZŐ TERMÉSZETI TERÜLETEN A VESZÉLYT AZ EMBERRE SOKSZOR A SAJÁT KUTYÁJA

JELENTI: előreszaladva magára haragíthatja a vaddisznót, netán a medvét, majd a gazdájához menekül, sarkában az üldözőjével.



Barna medve (*Ursus arctos*)

NE IJESZD MEG A MEDVÉT!

Mennyire veszélyes valójában a farkas és a medve? A farkasról bátran kimondhatjuk, hogy az emberre nem jelent veszélyt. Még arra sincs sok esély, hogy összeakadjunk vele a természetben, mert igen óvatos, rejtőzködő és főként éjszaka aktív állat, ez érzékszervei kiválóak, így az embert időben észleli, és messze elkerüli. A medvével már nem ilyen egyszerű a helyzet: a vele való találkozás nem veszélytelen, Erdélyben többször volt is ebből probléma. A kellemetlenséget azonban el lehet kerülni, hiszen a medvének sem célja az embert megtámadni: a veszélyforrást általában az jelenti, ha a medvét meglepetésként éri az ember felbukkanása. Ezt el lehet kerülni úgy, hogy medvés területen jó hangosan beszélgetve vagy énekelve járjuk az ösvényeket.



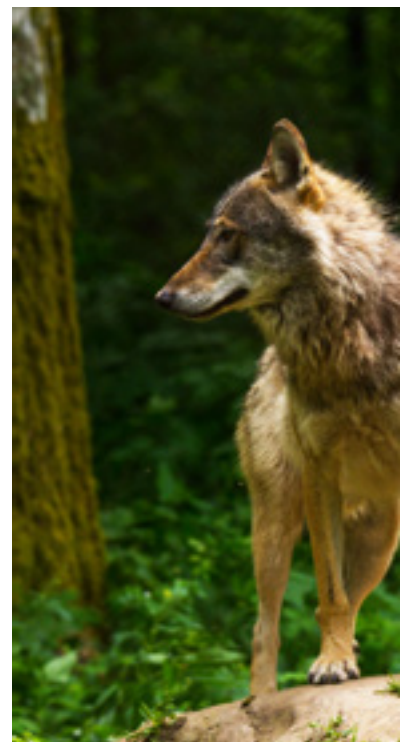
A FARKAS ÉS A MEDVE MELLETT ISMÉT MEGTELEPEDETT A HAZAI ERDŐKBEN A HIÚZ. Ez a macskaféle azonban soha nem keresztezi a kirándulók útját, még a szakemberek is főként lábnyomokból és kameracsapdás felvételekből tudnak következtetni jelenlétére.

KÍGYÓ ÉS EMBER: KI A VESZÉLYESEBB?

A mai napig nem szűnő félelem forrása a kígyó: sokat el is pusztítanak a pánikba esett emberek, hiába állnak természetvédelem alatt. Hazánk hét őshonos kígyófaja közül csak a kétféle vipera mérges; a siklók, még ha



Eurázsiai hiuz (Lynx lynx)



kézbe véve haraphatnak is, veszélytelenek. A fokozottan védett rákosi vipera utolsó példányai a Kiskunságban és a Hangságban maradtak fenn, igen kis létszámban, és ha rendelkeznek is méregfoggal, marásuk az egészséges, felnőtt emberre nézve legföljebb kellemetlen, de nem halálos. A keresztes vipera mérge erősebb, lebecsülni hiba volna, de találkozni a terepen vele sem könnyű, mert az ember útjából kitér. A Zemplénben, a Tiszaháton, illetve Somogy és Zala megye déli részén, a Baláta-tó környékén azért jobb, ha nem vetjük magunkat a szénakazlak csábító ölébe, nehogy egy benne rejtőző gyanútlan viperára üljünk!

MI VAN A VÍZ ALATT?

Ugyancsak gyakori úticél a vízpart, legyen szó akár édesvízről, akár tengerről. A víz mélye számunkra ismeretlen, titokzatos világ, amelyről könnyű elképzelni, hogy valóságos szörnyeket rejt. Vannak, akik még a Balatonban is félnek megmártózni, ember nagyságú harcsákat sejtve a fenekén, ám ez az aggodalom alaptalan: ha léteznek is ekkora harcsák, azok nagyon ritkák, és emberre sosem támadnak. A tengerre készülőkben óhatatlanul felvetődik a cápatámadások rémképe, ám az európai partokon



NEMCSAK ÁLLATOKTÓL LEHET RETTEGNI, hanem veszélyes növényektől is. Sokan félnek a természetes vizekben fürdeni, attól tartva, hogy lehúzza őket a hínár. A hínár természetesen nem tekeredik szándékosan az ember testére, de alapszabály, hogy hínáros vízben lassú, nyugodt mozdulatokkal kell úszni.

ennek sincs reális veszélye. A cápák ugyan valóban félelmetesek, de a súlyos, netán halálos kimenetelű támadások száma az egész világon nem több évente, mint amennyit a két kezünkön megszámolhatunk – sokkal nagyobb kockázatot vállalunk azzal, ha naponta autóba ülünk, mint egy mártózással a Földközi-tenger vizében.

A NAGY VESZÉLY LÁTHATATLAN

Az adriai partokon a vízbe gázolva nem a cápák vagy netán óriási polipok támadására kell felkészülnünk, hanem arra, hogy a sziklákra tapadó tengerisünökre vagy



Szürke farkas (Canis lupus)



A VILÁG LEGVESZÉLYESEBB ÁLLATA EGY APRÓCSKA ÍZELTLÁBÚ: a maláriaszúnyog. Az általa terjesztett betegségnek a világon évente 1-3 millió halálos áldozata van: sokkal több, mint az összes többi veszélyesnek tartott állatnak együttvéve.

tengerirózsákra lépünk: az egyiknek a tüskéi, a másiknak a csalánsejtjei okozhatnak sérülést, amely akár az egész nyaralásunkat megkeserítheti. A hazai erdők legveszélyesebb állata pedig nem a farkas vagy a medve, hanem a kullancs, amely, ha nem veszik észre időben, igen súlyos betegségek kórokozóját juttathatja az ember szervezetébe. Veszélyes élősködők rejtőzhetnek akár az ivóvízben is, főként a meleg, trópusi tájakon, ezért alapszabály, hogy bizonytalan minőségű vizet sose igyunk, és ne is fürdjünk benne. A nagy, félelmetes állatoktól tehát nem kell túlzottan tartanunk: az igazi veszélyt az apró élőlények jelentik! ♦



ISTENÉLMÉNYEK
SALLANG NÉLKÜL

Valódi emberek igaz történetei istenélményeikről.

A vendégekkel
Tóth-Fazekas Andrea
beszélget.



KÉPMÁS

kepmas.hu/podcast

facebook.com/istenelmenyek sallangnelkulpodcast



TÍZ TÖKÉLETES PANORÁMA

Őszi kalandozások megújuló várainkban

Viharos történelmünk grandiózus mementói az Árpád-korból vagy a török hódoltság idejéből fennmaradt váraink, végváraink. A szeptemberi indián nyárban érdemes megcsodálni őket, több helyszín felújítását mostanában fejezték be egy átfogó program keretében, így például a siroki, a füzéri és a cseszneki modern fogadóépülettel, rendhagyó kiállításokkal és lélegzetelállító panorámával vár minden kirándulót.

◆ A várak, később a kastélyok évszázadokon keresztül a magyar és az európai kultúra fellegvárai voltak, kulcs szerepük volt abban, hogy kulturális értékeink átvészték országunk történelmének viharos évszázadait. A 2016-ban kezdődött Nemzeti Kastélyprogram és Nemzeti Várprogram keretében 15 régi vár és 19 kastély újul meg úgy, hogy a műemlék-helyreállítás és az örökségmegőrzés szempontjai mellett vonzó turisztikai programot is kínál a látogatóknak.

A program honlapján – nkvp.hu – böngészhetjük a tervezett és a már megvalósult fejlesztéseket, ez vártúránk tervezésénél is hasznos lehet.

„Várügyileg” magashegységeink kivételes helyzetben vannak, a nyugati és a keleti országrészben is szinte egymást érik a csodálatos kilátást nyújtó várak. Ajánlónkban két vártúrát mutatunk be, amelyek „váltott lovakkal” akár egy nap alatt is teljesíthetőek, de a nyugodt, élménydús kirándulás érdekében tervezzünk egy egész hétvégét az utazásra!

A VÉRTESTŐL A BALATONIG

Túránk első állomása **Csókakő vára**, amely a Vértes szélén található 479 méter magas Csóka-hegy sziklaplatójára épült. Első írásos említése 1299-ből származik, később birtokosa volt többek között Corvin János és Bakócz Tamás is. A török hódoltság idején Fehérvár egyik megfigyelőhelye volt, az 1687-es felszabadulás után harci eseményekben már nem játszott szerepet. Csókakő várában az elmúlt években a kapubástyát újjáépítették, és kápolna is került a várfalak közé. A terület jelenleg is építés alatt áll, ezért a belépés – igaz, saját felelősségre – ingyenes. Várfalairól tökéletes panoráma nyílik Székesfehérvár, a Velencei-tó és a Vértes irányába.

Innen mintegy 40 kilométerre van a **cseszneki vár**, már a Bakony tövében. A tatárjárás után épült királyi engedélyre, első írásos említése 1281-ből ismert. A Nemzeti Várprogramnak köszönhetően a bejáratnál modern fogadóépületet alakítottak ki, amiben a középkor harci eszközeit bemutató kiállítás is helyet kapott.



A cseszneki vár

A várfalokról északi irányba tekintve a Pannonhalmi Apátságot fedezhetjük fel a horizonton, közelebb pedig a Bakony lankáiban gyönyörködhetünk. A cseszneki vár az év minden napján látogatható, a felnőtt belépő ára 700 forint (csesznekivar.hu).

A vár környékén építették ki az ország első via ferrata útvonalait. A különböző nehézségű vasaltutak közül az Ostromlók útja és a Futrinka ucca útvonalak kezdőknek, vagy akár gyerekekkel is teljesíthetőek, felszerelést a vár alatt található irodában bérelhetünk. Részletek: vasaltutak.hu.

Következő állomásunk szintén egy tatárjárás után emelt kővár az ország egyik legizgalmasabb hegyén, a Nagy-Somlón. **Somlóvára** szintén a Nemzeti Várprogram része, azonban a munkálatok itt még nem kezdődtek el. A Magyarország legkisebb – és sokak szerint legszebb – borvidékét őrző váromhoz szüret idején a feljutás is külön élmény, a dűlők között kanyargó, bazaltsziklákkal kirakott útról folyamatosan a távoli Balaton, a Káli-medence, Sümeg és a 709 méter magas

Kőrös-hegy panorámájában gyönyörködhetünk, ha a hegy déli oldalából, Somlóvásárhely felől közelítünk. Érdeemes a Nagy-Somlón található vendégházak valamelyikében tölteni az éjszakát, vártúránkat pedig egy pohár juhfarokkal zárni a környék kitűnő éttermeinek egyikében.

Mintegy 32 kilométeres autózással érkezünk meg az ország egyik legépebben fennmaradt várához. A Nemzeti Várprogram egyik helyszínéül a **sümegei várban** 2020-tól építkezések folynak, felépül a Keletiszárny, a Csabi-torony és a hozzájuk kapcsolódó gyilkjáró, emellett megújulnak és bővülnek a vár kiállításai is. Vegyük figyelembe, hogy a vár viszonylag korán, 17 óra körül zárja kapuit az őszi hónapokban! A felnőtt belépő ára 1500 forint, további információt és programokat a sumegvar.hu oldalon találunk. Dunántúli vártúránk végállomása a Sümegtől 27 kilométerre található szigligeti vár. A Balaton vára tíz hónapig tartó, nagyszabású felújítás után idén nyáron nyitotta meg kapuit még több látnivalóval és érdekes szabadtéri programokkal (bővebb információt a szigligeti-var.hu oldalon találunk).



Kilátás a csókakői várból

MÁTRÁTÓL A ZEMPLÉNIG

Északi vartúránkat az ország legvadregényesebb sziklaváránál kezdjük. A **siroki Vár**-hegy tetején található várat nemcsak a sziklatömb tetejére építették, hanem a belsejébe is. A riolittufából álló hegy gyomrába hatalmas járatokat, lépcsőket és termeket is vájtak, amelyek egykor a termények és a hadifoglyok elhelyezésére szolgáltak. A vár tetejéről a Mátra és a Bükk hegycsúcsait figyelhetjük meg, és ha szerencsések vagyunk, akkor a Magyar Légierő gyakorlatait is, a vár környékén ugyanis engedélyezett a hadgyakorló repülés, így hétköznaponként rendszeresen megjelennek itt a vadászgépek és harci helikopterek. A pár perc sétára található kaptárkövekről pedig a siroki várra nyílik pazar, szelfizésre alkalmas panoráma.

Sirokról fél óra az út Egerbe, ahol a vár megtekintése után érdemes egy ebéddel egybekötött hosszabb pihenőt tartanunk, ugyanis **Boldogkő várat** másfél órás, 120 kilométeres utazás után fogjuk először megpillantani. A Zemplén nyugati szélén, egy kopár sziklagerincen álló, szabálytalan alaprajzú, belsejtornyos várat IV. Béla király idején, a tatárjárás után építtette a Tomaj nemzetség egyik tagja a kassai út és a Hernád völgyének védelmére, eredetileg csak egy lakótoronyból állt. Később a vár folyamatosan bővült, annyira, hogy a kétezres években is kétszer jelentősen átalakították, és jelenleg is építési munkálatok zajlanak benne, ezért Boldogkő vára csak hétfévenként látogatható. A jegyárakról és a pontos nyitvatartási időről a boldogkovara.hu oldalon tájékozódjunk!

A Boldogkőhöz közeli **Regéc** is a tatárjárás után épült, a vár leghíresebb időszak a kurucokhoz köthető, itt töltötte ugyanis gyermekkorát II. Rákóczi Ferenc felesége édesanyjával, **Zrínyi Ilonával** és **Thököly Imrével**. A várat a császári seregek ostromolták 1685-ben, de közben a váradi pasa fogságba ejtette Thökölyt, így a kurucok átálltak a császári erők oldalára, hogy vezérüket kiszabadítsák. Bár Caprara megígérte, hogy nem vonul



Füzer vára

be seregével a regéci várba, nem így történt, és 1686-ban lerombolták a kurucok erődjét. A megújulásra egészen 1990-ig kellett várni, amikor Regéc elhatározta, hogy felújítja községük büszkeségét. A munkák azóta is folyamatosan zajlanak, az elmúlt években már a Nemzeti Várprogram védnökségével. Az északi bástyát és az öregtornyot már korábban visszaépítették, jelenleg a reneszánsz palota újul meg. A vár a hét minden napján látogatható, a felnőtt jegy ára 500 forint, további információt pedig a regecivar.hu oldalon találunk.

Utunk végállomása a **füzéri vár**, amelyet az ország hét természeti csodája közé is beválogattak. Azon kevés váraink egyike, amely a tatárjárás előtti korban épülhetett. Sorsát a Wesselényi-összeesküvés pecsételte meg, a felkelés leverése után a császári csapatok felégették, később köveit a lakosság hordta el. A renoválási munkálatok 1992-ben kezdődtek meg, 2014 és 2015 folyamán a felsővár egyes részeit újították fel. Kapubástyájáról csodálatos kilátás nyílik a Zemplén csúcsaira és az Alföldre, a termekben kérhetünk körbevezetést is, meghallgathatjuk a vár történetét. A jegyárakról és a nyitvatartásról a fuzervara.hu oldalon tájékozódhatunk. ♦



TIPPJEINK:

Legtöbb várunk falairól és bástyáiról tökéletes kilátás nyílik, hosszasan gyönyörködhetünk a panorámában. Fényképezés közben fokozottan figyeljünk egymásra, és tartsuk be a vár javaslatait, hiszen egy rossz mozdulat is tragédiához vezethet.

A koronavírus következő hulláma váraink nyitvatartását is érintheti, ezért indulás előtt nézzük meg a várak honlapját, illetve olvassuk el az aktuális ajánlásokat a koronavirus.gov.hu oldalon.

EIFFEL

EIFFEL MŰHELYHÁZ
EIFFEL ART STUDIOS

MŰVÉSZET. MESTERSÉG. MEGÚJULÁS.

CSER KRISZTIÁN operaténés

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA



AZ OPERA ÚJ MŰVÉSZETI KÖZPONTJA
1101 BUDAPEST, KÖBÁNYAI ÚT 30.



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

SZÓTLAN GYEREKEK, ÚTKERESŐ FELNŐTTEK

A nyári könyvesbolt hagyományosan könnyű olvasmánnyal van tele, de idén, a járvány miatt a tavasszal raktárba kényszerült fajsúlyos művek és a lektűrök azonos arányban sorakoznak a polcokon. Ember legyen a talpán, aki biztos kézzel választ.

◆ A norvég *Karl Ove Knausgård Harcom* című regény-folyamának ötödik kötete, az *Álmok*, amely a bergeni íróakadémián töltött éveket idézi fel, nemcsak a leendő szépíróknak lehet izgalmas (nekik kötelező olvasmány), hanem mindazoknak, akiket az íróvá válás mikéntje izgat. Mi kell ahhoz, hogy valaki jelentős alkotó legyen? Műveltség? Szorgalom? Ez is, az is, és még valami, amit nem lehet megtanulni. Nem véletlen, hogy Karl Ove sokáig csak botladozik az íróakadémián, ő nem „irodalmi írónak” született, mihelyt rájön tehetsége természetére, és saját életéből kezd építkezni, szédületes nemzetközi karriert fut be. És most itt egy újabb Knausgård!

LINDA BOSTRÖM KNAUSGÅRD ISTEN HOZOTT AMERIKÁBAN című rövid regénye megrendítő olvasmány. Az írónőt, az őt kínzó pszichiátriai betegséget jól ismerhetjük volt férje, Karl Ove *Szerelem* című kötetéből, de a mű nem a Szerelemhez fűzött kiegészítésnek vagy vitairatnak készült. Önéletrajzi elemekből építkezik, de nem önéletrajz, hanem egy kislány, Ellen kora kamaszkori gyötrelmeinek, vágyainak, kétségbeesésének, hitének krónikája. A kislány apja halála után többé nem szólal meg. Bár ki nem állhatta mániás depressziós apját, és sokat imádkozott a haláláért, most magát okolja, hogy a sírba taszította. Nem tud hinni korábban rajongásig szeretett színésznő anyjának, nem tud kapcsolatot létesíteni a világ elől a szobájába zárkózó, tehetséges zenész bátyjával sem. Szótlansága dermesztően hat mindenkire, de képtelenség szóra bírni.

A szíve mélyén persze azt reméli, hogy visszahozható a gyerekkori boldogság, hogy anyja képes újra „fénybe ragyogtatni” a családot, de ő nem tesz semmit ezért, sőt, a némasággal áttörhetetlen falat épít maga köré.

Ellen, akárcsak Linda a *Harcom* második kötetében, egyszerre elbűvölő, finom, érzékeny teremtés és nehezen kezelhető beteg lélek. Hatalmas tehetségre és lelkierőre vall az *Isten hozott Amerikában* megírása, amelyet hazájában a legrangosabb irodalmi díjra jelöltek. Jogosan.

(Jaffa Kiadó, fordította: Papolczy Péter, 3199 Ft)

JAMES GOULD-BOURN SZÍVEDBE CAMMOGVA

című könyvének kisfiú főszereplője, ahogy Ellen is, tizenegy éves, és ő sem hajlandó beszélni. Neki az édesanyja halt meg, véletlen autóbalesetben. A két mű közötti hasonlóság ezzel véget is ér. A kisfiú természetesen beszélni fog, megtalálja édesapjával a kapcsolatot, rendeződnek súlyos anyagi problémáik. A happy endig hosszú az út – majdnem háromszáz oldal –, Danynek, az apának súlyos adósságai vannak, ráadásul elveszíti a munkáját. Nincs mit tenni, beöltözik pandamackónak és utcai táncolással keres pénzt. Kezdetben megalázóan keveset, később egyre többet. Majd megjelenik egy felhívás: versenyt hirdetnek az utcai mulattatóknak. Danny nyerni szeretne, ezért táncórákat vesz egy jószívű rúdtáncosnőtől. Közben Danny fia rájön, hogy apja mivel foglalkozik, azt is átérzi, hogy ezt érte teszi, ezért beszélni kezd. A versenyen már együtt indulnak.



Olyan ez a könyv, mint egy hollywoodi családi mozi: lehet sírni és nevetni, drukkolni a táncossá vedlett kétfalásos főszereplőnek, tehetséges fiának és a jóságos kurtizánnak. Minden jó, ha jó a vége.

(Pioneer Books, fordította: Németh Luca, 3699 Ft)

A harmadik regény, amelynek középpontjában hallgató, későn megszólaló gyerek áll, egy Hollandiában élő, iraki születésű fiatal ember könyve, amely nyilván politikai-ideológiai megfontolásból nyerte el az Európai Unió Irodalmi Díját. **RODAAN AL GALIDI AZ AUTISTA ÉS A POSTAGALAMB** című, szűk száznegyven oldalas munkája voltaképpen egy tündérmese arról, hogy nincs az a mély nyomorúság, amelyből ne lehetne felemelkedni, ha valaki szorgalmas és tehetséges. Nincs az az autista, akit ki lehetne reszeszteni a világból. A drogfelhőben fogant, apját nem ismerő Geert édesanyja munkahelye, egy adománybolt raktárában nő fel, magányosan. A semmire sem jó ócskaságok között egyszer talál egy törött Stradivarit és egy kazettát, amely a világhírű hegedű hangját örökíti meg. A fiút megigézi a zene,

megebütyköli a hangszert, amely persze szebben szól, mint fénykorában. Egy véletlenül betévedt német régiségkereskedő megveszi a Stradivarit, mire a fiú, látva a sikert, a raktáron található lomokból új hegedűket épít, Stradivari módjára. Olyan remek hangszerek Geert építményei, hogy hamarosan a világ legjobb művészei is igényt tartanak rájuk. Az autista fiú meggazdagodik, végre vehet magának egy házat. Minden jó lenne, ha a volt tulajdonos postagalambja nem térne vissza. Geert levelezni és intézkedni kezd, hogy a madárnak megfelelő helyet találjon, de hiába sózza el a makacs jószágot, az messzi földről is visszatér hozzá, és nem hagyja dolgozni. A fiú szinte észrevétlenül épít emberi kapcsolatokat, mozdul ki otthonából, és jön rá arra, hogy a világ sokkal szórakoztatóbb, mint gondolta.

Egy mesén, még ha regénynek nevezik is, nem kérhetünk számon valóságghű, lélektanilag hiteles ábrázolást, még a történetmesélés logikáját sem firtathatjuk. Elégedjünk meg annyival: szerethetően állítja eléink az autistákat. Divatos szóval: érzékenyít. És ez ránk fér.

(Typotex Kiadó, fordította: Balogh Tamás, 2800 Ft) ♦

FEDEZZÜK FEL AZ ORSZÁGJÁRÓ VIZSLÁVAL HAZÁNK CSODÁIT!



◆ A KAJLA KÖRÖK

Bizonyára minden kisiskolás táskájában ott lapul a tavaly júniusban vagy szeptemberben kapott Kajla útlevel, amellyel 2020. július 1. és augusztus 31. között díjmentesen utazhatnak a MÁV-START Zrt., a GYSEV Zrt. belföldi járatain, valamint a BAHART és a MAHART egyes járatain. Az útlevelbe érdemes gyűjteni a Kajla pecsétet is, ami immár 262 állomáson hozzáférhető. A kedvezményeket pedig 150 ponton lehet bezsebelni. S hogy miért jó még, ha mindig kéznél van a Kajla útlevel? Mert a gyerekek idén is több helyen kaphatnak Kajla képeslapot, amit a Posta 2020. augusztus 30-ig díjmentesen kézbesít.

A Kajla körök nyomtatott és online katalógusában a kisgyermekes családok által is könnyen bejárható tematikus tanósvények, körtúrák, családbarát kirándulóhelyek közül válogathatunk. A Kajla körökön egy-egy túra bejárása után a pecsétek mellett Kajla karikákat gyűjthetnek a gyerekek.

A 2019 nyarán újtára indított Kajla program azért jött létre, hogy a lehető legtöbb általános iskolás megismerje, és családjával együtt beutazza Magyarországot. Kajla összegyűjtötte hazánk csodáit, legizgalmasabb családbarát kirándulóhelyeit, nekünk pedig csak annyi a dolgunk, hogy felhúzzuk a túracipőt, és útnak induljunk.

ÉPÍTSÜNK MAKETTET!

Kajlával felépíthetjük Magyarország nevezetességeit is, persze csak virtuálisan, ami nemcsak jó móka, de még nyerni is lehet vele! A játékban a családok a makett.kajla.hu weboldalon díjmentesen igényelhetnek egy-egy makettcsomagot, amely olyan kártyákat tartalmaz, amelyekből 3D-ben összeállítható „felépíthető” egy-egy kiemelt hazai nevezetesség. A makettek összeállítását követően a gyerekek azokról kreatív fényképeket készíthetnek egyedi vagy mesés háttérrel, és közkinccsé tehetik a kampány weboldalán. A közzétett fotók beküldői további maketteket kapnak ajándékba.

ONLINE CSALÁDI BAJNOKSÁG

Mennyire ismerjük hazánkat? Most próbára tehetjük tudásunkat a Kajla nyereményekért folyó online családi kvízen! A bajnokságra a vetélkedő weboldalán – bajnoksag.kajla.hu – lehet regisztrálni. Belépés után a meghirdetett három időpontban indul a játék, ahol valós időben mérik össze tudásukat a családok az ország minden tájáról. A háromfordulós bajnokságot élőben, a játék weboldalán Sente Vajk vezeti majd.

A cikk támogatója a családi kirándulások szakértője, Kajla és a Magyar Turisztikai Ügynökség. ◆



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

A TE ORSZÁGOD. A TE HANGOD.

A NEMZETI KONZULTÁCIÓ 3. KÉRDÉSE

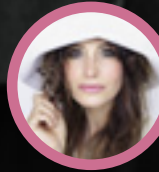
▶ A járvány alatt az idősothonok vannak leginkább kitéve a fertőzés terjedésének. A magyarországi járvány minden negyedik áldozata idősothon lakója. A fővárosban található Pesti úti idősothonban több százán betegedtek meg, és közülük nagyon sok idős ember vesztette életét.

Ön szerint szükség van arra, hogy tovább erősítsük az idősothonok járványügyi védelmét?

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

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

ZAMPÉD



POPOVA ALESZJA

„ÉLETEM EGYIK LEGNEHEZEBB SZAKASZÁBAN JÖTT EGY EMBER, AKINEK A NEVÉBEN BENNE VAN, HOGY ARKANGYAL. Ő A FÉRJEM, VLADIMIR ARHANGELSZKI.”