

KÉPMÁS

2021
03

nőknek és
férfiaknak

MI MAGUNK VAGYUNK
A FELPERZSELT



FELFO

ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT | 100 RON
EGY SZÁM ÁRA: 795 FT



21003

9 771586 423002

Novák Péter



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?

- › 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

POSZT- ÉS KOMMENTBŐJT

Kezdődik a nagybőjt, megszoktuk, az elcsendesedés, a magunkba nézés ideje, de vajon mit tartogat számunkra most, egy olyan időszak után, amikor a farsangidő esti utcái is kihaltabbak és némábbak voltak, mint máskor a Nagyhéten?

Persze, a jól bevált vállalás – lemondani ételekről, italokról – sem könnyű annak, akinek az elmúlt évben épp ez a fizikai valóság maradt valamiféle örömforráspótlék, tekinthetjük külön ajándéknak, ha a lelki adományok mellé kapunk pár mínusz kilót is.

Tavaly ilyenkor tiszteltem és irigyeltem azokat, akik negyven napra kivonultak az offline élet „pusztájába” és leköltöztek a közösségi oldalakról. Most sokaknak épp a visszavonulás, a találkozások, a közösségélmény hónapok óta tartó hiánya az egyik legnagyobb lelki kihívás, ha úgy tetszik, kísértés, amit az online kapcsolatok enyhítenek csupán.

De vajon nem tarthatnék-e poszt- és kommentbőjtöt...? Mi lenne, ha uralkodnék a közlési inkontinencián, az irigység, a káröröm, a dicsekvés megnyilvánulásain, a pletykálkodási kényszeren? Nem posztolnám ki, hogy a gyerekem milyen cukin ül a bilin és hogy izgul az érettségi előtt, nem kommentelném oda, hogy helyesírási hiba van egy szövegben és durván photoshopolva van a kép, vagy csak egy amatőr dinstzeli úgy a hagymát, ahogy a kipoztolt recept javasolja. Sőt, azt sem tenném ki, micsoda sokféle (és drága) zöldséget vásároltam én össze, amiből mindjárt szuper (bőjtös) vacsit is rityentek, természetesen képpel.

Adhatnék magamnak két percet, mielőtt megnyomom a közzététel gombot, és beleképzelhetem magam másnak a helyébe. Például a gyerekemébe, akinek pár év múlva előszedheti valaki a bilizős vagy a vizsgadrukkos fotóját, vagy az egyedül maradt anyáéba, aki még főzeléket is csak krumpliból tud rittyenteni a családnak, mert a kelkáposzta is túl drága a tanári vagy nővéri fizetésből. És persze ennél sokkal-sokkal bonyolultabb sorsok is rejtőznek a közösségi oldalak profilképei mögött, amiket el sem tudok képzelni, ezért talán hagyhatnám szóhoz jutni abban a két percben a lelkiismeretemet.

Ezzel nem csak én lennék jobb ember, tekinthetem külön ajándéknak, hogy a környezetem is egészségesebb és boldogabb lesz. Talán a nagybőjt után is.

NOVÁK PÉTER A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Pácza Tamás



ÁPRILISI
CÍMLAPUNKON
DOLHAI
ATTILA





JELENLÉT

20



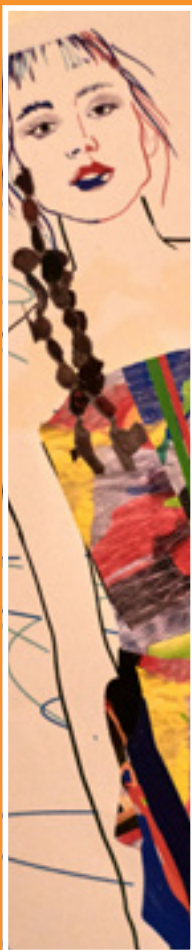
TANDEM

36



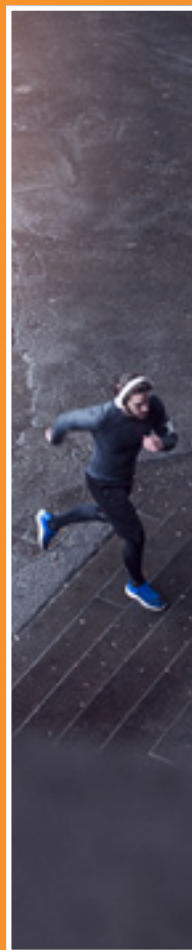
TÜKÖR

54



HÁZITREND

62



KIMENŐ

96



IMPRESSZUM

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

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is előfizethető közel belföldi áron: elofizetes@kepmas.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: Peter Krummholz vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIA-FIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CSG** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2021. március 31-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

Ez a pillanat hívja a múltat és hozza a jövőt – Interjú Novák Péterrel 6

Társak a bajban is 12

KÖZVILÁGÍTÁS

Kooperált gyerekek 15

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Egy igazi feminista konzervatív szalonja 16

VILÁG-KÉP

Hidegvízi úszók vagyunk 20

MÉDIA A CSALÁDÉRT

16

KETTŐ AZ EGYBEN

Mindentől távol voltunk, csak az óceán és a csillagok vettek körül bennünket 22

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Időutazás helyett – A Boldog idők című filmről pszichológusszemmel 26

Többet tudnak ma a gyerekek a szexről? 30

Őrizd meg a kíváncsiságodat! 32

Születőfélben 36

APA, KEZDŐDIK!

Férfiak a játszótéren 39

A család a társas élet vakcinája 40

Lájkokért áruba bocsátott gyerekek 42

A magyarok a legcsaládcentrikusabbak Európában 44

HÉTKÖZNAPI HŐSÖK

Láthatatlan ember az ügyek mögött 46

LÍVIA BESZÉLGET

Az alázatosság nem balekság? 50

LEZSER

Talán most 52

A SZALON

A ruha mint történet 54

Doktor pék 58

UTÁNAJÁRTUNK

Városi dilemma: jó ötlet az utcán futni? 62

Ébred a kert 66

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Ételek a bádogszelencéből 70

ZÖLD MOZAIK

72

BIBLIA ÉS IRODALOM

Magasság és mélység 76

KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

A világpolitika irányítói –
Egy háttérhatalom működése a tizenötödik és a tizenhatodik században 78

Szabad kéz 82

„A saját kortársaink muzsikusai vagyunk” 84

Márciusi kimenő 87

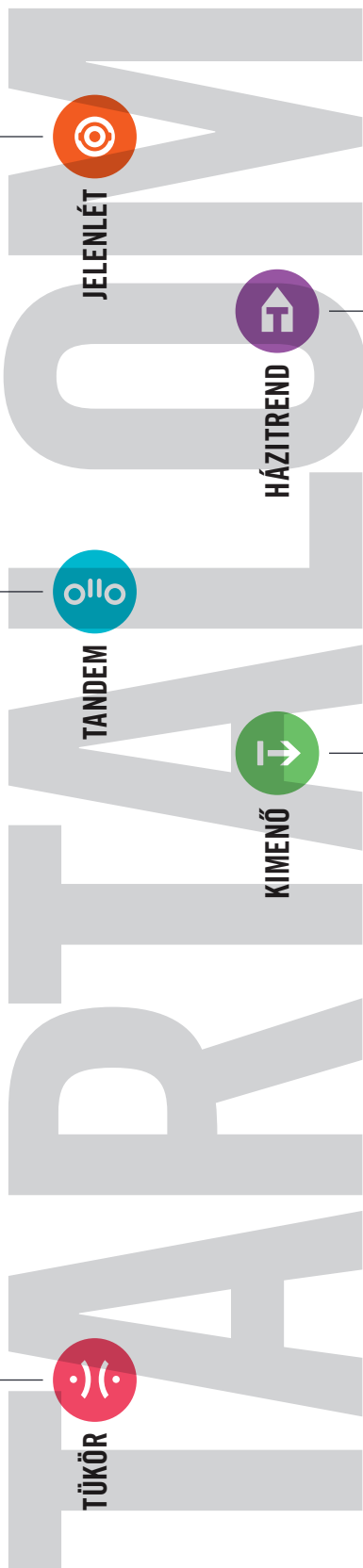
ÁLLATOK KÖZELRŐL

Márciusi ébredés 90

KÖNYVESPOLC

Mit hozott a COVID 94

Terepszemlék nyaraláshoz 96





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

”EZ A PILLANAT HÍVJA A MÚLTAT ÉS HOZZA A JÖVŐT

Határozott választ kaptunk tőle, amikor megkerestük a címlapinterjú miatt. „Nektek szívesen, de csak ha üzenünk is valamit a címlappal, arra gondoltam, hogy például sáros lehetne az arcom, mint a megrepedezett föld.” Vagy inkább Föld? A telefonban ez sem volt egyértelmű... Nem állítom, hogy mindenki azonnal határtalan távlatokat látott az ötletben. De ő igen, és mivel víziói általában működnek zenében, dalszövegben, színpadon, tévés műsorokban, címlapunkon: *Novák Péter*.

- ◆ – A márciusi számunkhoz egy hungarikum-füzetet is készítettünk, ebben a táncházmozgalom is szóba kerül, amelynek kapcsán megkerülhetetlenek a szüleid, Foltin Jolán és Novák Ferenc. A családotok élete mennyire forrt össze a mozgalommal?
– A nővéremmel, Eszterrel izgalmas szellemi műhelybe születtünk, olyan átjáróházba, ahol az elfogadás volt a belépő. Különböző emberek más-más eszmerendszereket feltételeznek, de van, lehet közös halmaz. Egy ilyen közeg a maga természetességével tesz elfogadóvá. Akár a néptáncoktatás édesanyám által fejlesztett módszertana, ahol a gyerekek hétfőn a magyar verbunkkal ismerkednek, kedden a cigány hagyományokkal, szerdán teszem azt a román kisebbség táncaival, ha jó a tanár, csütörtökön hallhatnak a Klezmer-muzsikáról, míg pénteken a széki táncrend



háromnegyedes ritmusára csodálkozhatnak rá, ami csak valami német muzsika lehet... Kis túlzással ilyen hely volt a mi otthonunk is, ahol megélhettük, hogy nem elszigetelt közösségek, hanem összefüggések és kölcsönhatások léteznek. A magyar népi kultúra ettől kuriózum, ilyen kis területen ilyen színes folklór nem nagyon van másutt, mint a Kárpát-medencében! Talán ezzel kompenzálja a történelem az itt élő népeket az elszenvedett viharokért. Nem véletlen, hogy a hetvenes évek nyomasztó mindennapjaiban jelent meg a hagyományból organikusán fejlődő táncházmozgalom. Azt is mondhatnánk, hogy ez egyenesen vezetett a rendszerváltáshoz, hiszen olyan értelmiségi elit ült akkor még egy asztalnál csodálva a forgó kavalkádot, mint Csoóri Sándor, Makovecz Imre, Eörsi István, Jancsó Miklós, avagy a rendszerváltó értelmiség.

– Szerinted diktatúra nélkül nem is lett volna mozgalom a táncházakból?

– Feszült társadalmi légkörben, egy provincia lakójaként az ember ösztönösen keresi a szabad önkifejezés formáit, és teljesen kézenfekvő volt, hogy többen a nemzeti identitásban találták ezt meg. De a folyamat korábban kezdődött: Kodály és Bartók időben felhívta a figyelmet arra, hogy a magyar népzene leginkább tánczene, és hogy tessék elkezdenni gyűjteni a mozgáskultúrát is! Néhány generációval később aztán édesapám is meghatározó személyisége lett ennek a kutatómunkának.

– A szülői ház sajátos légkörének sok ajándéka vesztéssel is járt?

– A szüleim művészek, ilyenkor mindig felmerül, hogy meddig tartanak egy család hagyományos keretei és honnantól színház az egész világ... Semmi pénzért nem választanék más sorsot, olyan sokat kaptam, de nyilván maradtak ki élmények, és a szüleim válása is összefügg ezzel, hiszen két erős alkotó személyiség magánéleti ellehetetlenülése majdhogynem kódolt. Ezek áldozatok, amelyekkel azért együtt lehet élni. Igyekeztem mindent elkerülni a saját életemben több-kevesebb sikerrel, de nincs bennem feljűk semmi neheztelés, vagy ilyesmi. Azt azonban nagyon hamar elhatároztam, hogy nem szeretnék a szüleim árnyékában felnőni. Fiatalon kezdtem táncolni, nem erőltették, de tehetséges voltam, és mint említettem, jó volt az iskola, persze, hogy hamar kiugró lett a teljesítményem. Aztán 16 évesen álltam a Bihari János Táncgyűttes próbatermében, néztem az együttes alapítóját, az édesapámat, és rájöttem, hogy ha ezen a csapáson maradok, mindig én leszek a Kisnovák.

A mozgalom szakmai gárdája egy óriás család, mindenki ismeri a másikat, érthető, hogy bár a nővérem is néptáncosként ropta, szintén más területen, színházrendezőként teljesedett ki. A szüleim, amikor bejelentettem, hogy rockzenész leszek, szinte zokszó nélkül fogadták, mindenben támogattak az első perctől. Ezt például tudatosan örökítettem át, és teszek így magam is a gyerekeimmel. Mehet minden, csak legyen ambíció!

– Sok előadóművész számára a cél és az élet maga a színpad. Te színészként sem így gondoltad, és zenészként sem. Jól látom, hogy mindig keresed az újabb formákat és ügyeket?

– A kezdetektől világos volt, hogy a reflektorfény nekora felelősséggel jár. Hát még az ott elhangzottak...

– Ezért vállaltad úgy ezt a címlapot is, ha valami több, mint a te arcod?

– Mit ér önmagában a jelenlét? Biztos egy szabad szemmel jól látható összeget, de egyébként? A pénz elfogy, marad a szégyen, avagy a lelkiismeret. Ha tudok valamit közvetíteni, e vélt vagy valós népszerűséget szolgálatba állítani, akkor az már valami. De ami ezen kívül történik – bár vannak, akik szinte csak ebből élnek – nekem privát szféra.

– Vagyis nem tartozik a médiára?

– És nem csak a közösségi oldalakra, ahol velem magánemberként biztos nem találkozol. A rendszer már a kereskedelmi média debütálásának pillanatában világos volt, azaz akkor vagy érdekes, ha nem vagy érdekes. Csak semmi gondolat. És nincs ebben kritika a pályatársak felé, megértem a lelkiállapotot, a kényszerhelyzetet, mindent, csak nekem ne kelljen részt venni benne. Most, a kerek évfordulóm kapcsán is megkerestek nem egy orgánumtól, de azzal nem lehet kenyérre kenni, hogy majd hány emberhez jut el a hír. Hitelesen csak azokhoz lehet, akik ott vannak a nézőtérén. Évekig vezettem reggeli tévéműsort, a tejszínhabos háromperces diskurálásból nem lesz jegyvásárló, az tuti!

– Elég határozott elképzelésed volt a címlappal kapcsolatban...

– Mivel csapatmunka, beleértve téged is, a fotóművészt, a sminkest, a fodrászt, a színházi barátot, mindenkit, aki segített, talán nem tűnik nagyképűségnek, hogy valahol itt kezdődik a művészet. Előttünk a felület, a vászon, és a felelősség, hogy kezdjünk vele valamit. Hogy levegyék



NINCS

az az anyagi biztonság
és kulturális háttér,

amely megóv minket, ha
kizsákmányolunk másokat



a polcról, ne olyan legyen, mint az összes többi. Én csak letettem egy gondolatcsírárt, ami alkalmi közösségünk által szárba szökkenett. És hogy mi indította el ezt a domínót? Anno a Kimnowak zenekarral nagyon hamar felmerült, hogy a kapott energiából valamit visszaforgassunk. A jó szocializáció és a zenekari tagság csodás empátiája lehetővé tette, hogy civil szervezetek, ügyek mellé álljunk. A harmincas éveimben aztán beleástam magam a társadalmi szerepvállalás kérdésbe, alapítottam szervezetet, kétkezi munkás voltam, kuratóriumokban ücsörögtem, nagyvállalatok fenntarthatósági stratégiájának kialakításában vettem részt. Nagyon aktív voltam, de mire mentem vele? Ránézésre minden egyre rosszabb!

Ez persze nem így van, de megtanultam makro- helyett mikroméreteken gondolkodni, és persze egy nagy adagot lerakni az egocsomagból. Nagyobb nyilvánosság előtt már csak egyetlen dologgal lehet táncba vinni, az pedig a környezetvédelem ügye. Kifejezetten ökohisztérikus alkat vagyok. Demokráciában élünk, és nincs önálló környezetvédelmi minisztérium, progresszív klímastratégia, felvilágosító kampány? Tisztességes adófizető állampolgárként ez mélységesen felháborít! Ilyen értelemben az elmúlt három évtized kellett ehhez a címlapötletéhez. Mi magunk vagyunk, bennünk tükröződik a felperzselt föld... Hogy ez egy ötvenéves művésszel kapcsolatban még milyen asszociációkra ad lehetőséget, azt már döntse el az olvasó.

– Nekem például arra, hogy bár a meggyötört, kiszáradt földet akartad megidézni, valójában egy elszánt betyár néz vissza a képről.

– Egy valamirevaló pacifistában legyenek militáns vonások! De mit üzen a betyár archetípusa? Hogy nincs az az anyagi biztonság és kulturális háttér, ami megóv minket, ha kizsákmányolunk másokat. Ilyen értelemben működik a képzelettársítás. Amúgy szomorú, hogy a környezetvédelem ösztársadalmi kérdését is sikerült kiszolgáltatni az aktuálpolitikának. Szétszedték, átminősítették, degradálták fogalmait a pillanat uralásának jegyében. Az állampolgárok többségét egyszerűen nem érdekli, mi történik körülöttük, vannak felhergelt hangok, oldalak, ezek képesek erőből egymásnak feszülni, de a „látványproblémák” alatt a mélyben nagy a hallgatás. Muszáj ezt megtörni politikusnak, közéleti szereplőnek, művésznek, üzletembernek, akinek eszköz van a kezében, mert az élet minősége, ha nem a léte a tét! És Isten óvjon minket a felnövekvő nemzedékek haragjától... Nyilván a motivációm személyes is, egy 13 és egy 10 éves fiatalember apukájaként, de tán éppen ezért reménykedem a tudatos nevelés lehetőségében.

– Apa-fiú viszonyban nem könnyű elkerülni, hogy a szülőnek fontos értékek a gyerek könyökén jöjjenek ki, és az utódok legalábbis iróniával álljanak hozzá. Neked van taktikád?

– Nem mondom sokat, inkább csinálom, kalandokat keresek és beleviszem őket. Ahogy például azt sem erőltetem soha, hogy olvassanak, de azt látják, hogy van egy elég komoly könyvtáram, tehát a tudás ilyen módon megszereshető. Apám meghatározott bizonyos kereteket, amelyeket aztán nekem kellett kitölteni, és ugyan a keretekbe most a PlayStation is bele kell férjen, de a recept nem változott. Mintakövető fajta vagyunk, a kérdés az, mutatunk-e olyan mintát, amely követhető? Most még kiskamaszok, és persze meglesznek majd a saját köreik, de egyelőre van bennük tisztelet az általam vallott értékek iránt. Cselekvő módon élük meg a környezeti válságot is, ebben a korban az empatikus készség nagyon erős, aztán nagyon csúnyán megváltozunk. Hátha ők már nem.

– Valóban elég kicsi a bulvármédia-lábnymod. Ha patikamérlegesen kimérve is, olykor mégis kivételt teszel, és belecseppent a médiába az életed egy-egy traumáját,



gyászát. Például a válásod és a betegséged kapcsán is megszólaltál...

– Saját életünk is példabeszédek sorozata, ahogy történeteket adnak át a mesék, legendák, eposzok, és végző soron a művészet. Amikor az érrendszeri betegségem árnya halványodott, és a válásom gyásza már kezelhetőnek látszott, kezdtem érteni, hogy mit és hol rontottam el. Amikor megkerestek, arra gondoltam, ezek a megosztott történetek visznek tovább minket. Ha emiatt valaki letette a cigarettát, vagy volt egy kedves szava a feleségéhez, akkor az egész hajcihő már megérte. Ilyen ósnaiv idealista vagyok ezekben a kérdésekben, no de a vallások sem tanítanak nagyon mást, nincs bennem szegyenérzet a kitergetett szennyes okán.

– Mindaz, amit most csinálsz, a zenekar, a kulturális műsorok... 50 évesen úgy érzed, hogy ezt akartad?

– Erről van egy kedves történetem a közelmúltból. Lassan három éve forgatjuk a Partitúra összművészeti magazint Miklósa Erikával és Batta Andrással, és egy igazán klassz alkotó közösséget hoztunk össze a stábtaggal.

Nemcsak munkatársak, barátok is vagyunk, így történt, hogy a közelgő születésnapom alkalmából az egyik huszoneves operatőr megkérdezte, hogy érzem, mikor voltam a csúcson? Fetrengtem a röhögéstől. A pontos és fontos választ már korábban megkaptam Somody Imre üzletembertől, akivel van szerencsém a Médiaunió kuratóriumában tevékenykedni. Egy magánbeszélgetésünkben megkérdezte, hogy hogyan érzem magam a bőrömben. Mondtam, hogy a pályám kezdete óta mindig úgy, mint aki 10 évvel le van maradva ahhoz képest, ahol tartania kéne, mert olyan a közeg, amilyen. „De hát ezek szerint te vagy az egyetlen, aki tudja, mi lesz 10 év múlva!” Varázsmondata átstrukturált mindent, ebből az aspektusváltásból elemezem a körülöttem lévő dolgokat, sőt, magamat is egy jó ideje. A pillanat például, amit most veled, együtt töltünk, hívja a múltat és hozza a jövőt. De a most, az most van. Egyszerű és mégis univerzális felismeréseket magunkká tenni – ez volna a feladat. Bízni a közterek időtlen valóságában, félretelve jól fejlett hajlamunkat a cinizmusra, amely mindent megkérdőjelez. Vannak, sokszor vannak súlyos pillanatok, mikor úgy érzem, én vagyok a világ legszerencsétlenebb embere, hogy aztán ott találjam magam egy fellépésen, ahol fogyatékkal élők hallgatják és érzik mindenkinél jobban a dalokat. Hogy azt hiszem, az állítólagos csúcson vagyok épp, és látom, hogy más a saját pályáján milyen csodákra képes, és ez mekkora tiszteletet és rajongást tud kiváltani belőlem. Jelenlegi életkorom mindenképp egy kapu, ahonnan különös vonásait fedezhetjük fel az eddigi életünknek, hát még az eljövőknek. Nem titkolom, járok pszichiáterhez, akitől még a pandémiás online beszélgetésekben is annyit kapok, hogy felér egy-egy újrakezdéssel. Nem volt könnyű egy magamfajra self-made embernek kimondani, hogy egyedül kevés vagyok, jól jön a segítség.

– Hogy fogalmaznád most meg azt, hogy mi a hivatásod?

– Minden időszakban más-más kitérő választ adtam erre a kérdésre, a kultúr munkástól kezdve a csomagolási szakemberig. Van, aki a színházból ismer, van, aki zenészként, sokaknak egy tévés majom maradtam. Sokféle elemből áll össze a kép, de én minden munkám között látom az összefüggést, persze, ha ezt magyaráznám, már magyarázkodnék és lemenne a nap. Tartalomgyártó

vállalkozásunk, a Kultúrpart Csoport lassan másfél évtizedes története önmagáért beszél: középkorú lelkes álmodozók összeálltak és azt művelik, abból keresik a kenyerüket, amivel maximalizálni tudják a szabadság, a remény, az önkifejezés fogalmait életükben. Ehhez képest a kenyér mérete másodlagos kérdés.

– Mit jelent számodra az új formációban, a Novák Péter és az Etnofonban frontemberként játszani?

– Sok minden okoz örömet az életemben, de a zene mindig. Nagyon adekvát és erős gesztusokat lehet gyakorolni a világ felé egy dal előadásával. Hatásos fordulat lenne, hogy ezért kezdtem el a világzenét játszó Kiss Ferenc hangépítész szellemi műhelyében farigcsálni, de ez így kevés. Egyrészt kapcsolatunk a gyerekkoromban gyökeredzik, muzsikái indították be tevőleges zenei affinitásomat. Másrészt egészségi korlátai emeltek az énekesi státuszba, ami egy valós dráma, ő azt vesztette el, amit én most hozzáadhatok. Nem hinném, hogy van magasabb foka a bizalomnak, az átruházott tudásnak, a megtiszteltetésnek. Mesteri... Egyéb értékekben sincs hiány: előkerülnek kulcsfontosságú szerzemények az elmúlt ötven évből, a legendás Kolinda és Vízöntő zenekarok repertoárjából ugyanúgy, ahogy a Kimnowak folklór ihletettséggű dala, nem beszélve az új ötletekről. Ehhez megint csak közösség kell, és itt van, hiszen a társulás tagjait évtizedes barátságok, családi kötelékek tartják egyben. Mélyen átélt, erős pillanatok forrása ez, megannyi randevú a társművészetekkel. Teret kaphat a műfaji kísérletezés, hogy miként érvényesülhetnek egy koncerten a színház, a képzőművészet, az irodalom hatásmechanizmusai. Ez az én plebejus operai ideám, a közönségnevelő felelősségérzete. És ahogy mondani szokás, egy jó blues-karrier 60 fölött kezdődik... Ebben a műfajban erőt ad a kor, a közönség soraiban minden nemzedék képviselteti magát, és ekképpen a nagy osztársadalmi reprezentáció. Amit annyiféleképpen szerettem volna láttatni, a zenével csak létrejön! Velem egyidős apukák jönnek el tizenéves fiaikkal, és az unokáikkal mai nagymamák, akiknek Nagy László és John Lennon valahol ugyanazt jelenti. Jelzem, nekem is. A pedagógus elhozza az osztályt, mondván, ő is ugyanezt képviseli, csak nekünk elhiszik. Ez többet ér, mint akárhány bulvárcímlap. Látni azokat a szemeket... Hatásfok-függőségem sosem a számokra vonatkozott, mindig az emberre. ♦



TÁRSAK A BAJBAN IS

Hároméves kislányom a minap azt kérdezte: „– Anya, hogy hívják azt, amikor a barátok megvédik egymást karddal, és harcolnak valamiért?” Azt hiszem, ezt a kapcsolatot a bajtársiasság kifejezéssel lehet leginkább leírni. Ez a fontos kötelék minden munkahelyen kialakulhat, de az egyenruhások esetében különösen fontos, hiszen nemcsak hatékonyabbá teszi a szolgálatot, hanem támogatást és védelmet nyújt a csoport tagjainak. Cikkünkben mentősök és rendőrök történeteink keresztül mutatjuk be, mit jelent ez a hétköznapokban.

◆ Ez a típusú kötődés túlmutat a kollegialitáson. Többféle munkahelyen megjelenhet, de az egyenruhások esetében mindenképpen része a hivatásnak. Sokak szerint ez a kapcsolat olyan erős is lehet, mint egy családi kötelék. A jól összehozott csapat hatékonyabb munkavégzésre képes, de nagy szerepük van a társaknak a feladatokkal járó stressz kezelésében és a traumafeldolgozásban is. A pszichológusok szerint az egyenruhások munkájuk során olyan szituációkkal is találkozhatnak, amelyek leginkább a háborús helyzetekhez hasonlíthatók, vagyis erős stresszhatás alatt kell gyorsan, fontos döntéseket hozni úgy, hogy közben mások biztonságát is szem előtt kell tartani. A bűnüldözés és életmentés nem matematikai egyenlet, akár egy igazoltatás vagy egy szüléshez való riasztás is hordozhat magában nem várt fordulatokat, hiszen a pillanatnyi körülmények határozzák meg mindent, és ezekben a helyzetekben az intézkedők csak akkor tudják jól végezni a dolgukat, ha megbíznak azokban, akikkel együtt szolgálnak.

A bűnüldözés és életmentés nem matematikai egyenlet.

AZ EGÉSZSÉGÜGY MOSTOHAGYEREKEI

„Egy éjszaka balesethez riasztottak minket. A semmi közepén egy autó a fának csapódott. Ketten ültek benne. Egyikük kisebb sérülésekkel ki tudott mászni az autóból és segítséget tudott kérni. Aki mellette ült, az ütközés és az autó roncsolódása miatt beszorult. Ilyenkor az a protokoll, hogy egyszerre riasztják a mentőket, a rendőröket és a katasztrófavédelmet (tűzoltóságot) is, hiszen egy ilyen helyszínen mindenkire szükség van. Elsőként értünk oda. Ilyenkor jönnek a kötelező körök: a helyszín biztosítása, a megfelelő felszerelés előkészítése. Ha a sérült beszorult, akkor addig, amíg ki nem szabadítják (amihez csak a tűzoltóknak van megfelelő eszköze), mérlegelni kell, hogy mit tesz az ember. Magyarán bemegy-e az autóba segíteni, vagy nem. Úgy ítéltem meg, hogy lesz, ami lesz, bemegyek, elkezdem, amit tudok, és ha megjönnek a többiek, folytatjuk. Megjegyzem, egy elemlámpával világítva egy roncsba szorult sérülttel bármit is kezdeni semmiképp sem nevezhető ideális helyzetnek. A másik probléma ilyenkor a kéz-kérdés, mert segítő kézből sosincs elég. Két-három emberrel sok minden megoldható, de előfordul, hogy az öt-hat is kevés. Szerencsére nem kellett sokáig várnunk a tűzoltókra, de ebben a helyzetben a percek óráknak tűnnek még nekünk is. Miután megérkeztünk, gyorsan megbeszéltem az első nagykabátos-sisakos emberrel, hogy hol tartunk, mi a terv, mit szeretnék és lehetőleg már tegnapra, mert nem jó a helyzet. A beteg sem érzi jól magát és én is szívesebben lennék kint, mint bent. Szerencsére kevesen élhetik át, milyen lehet egy konzervdoboz belsejében lenni a kinyitása





közben. Nyilván nem mutathattam, de félttem. Ilyenkor jön elő a csőlátás: megszűnik a külvilág, csak arra koncentrálok, amit csinálok, amit csinálni kell. Egy kéz ragadta meg a vállamat és a nevemen szólított. Mögöttem egy régi barát állt, egy bajtárs a múltból, aki a mentők után új hivatását a tűzoltóknál találta meg. Csak annyit mondott: »Nyugi! Itt vagyok mögötted. Hogy csináljuk?« Attól a pillanattól kezdve nem volt félnivalóm. A bajtársam vigyázott rám, így én is vigyázhattam a sérültre.”

Jó tudni, hogy áll a hátam mögött valaki, akire számíthatok.

Dani évek óta szolgál mentősként, különleges élethelyzetekben kell helytállnia; amikor elindul dolgozni, soha nem tudja, mit fog érezni a nap végén. Szerinte a mentősök sok esetben az egészségügy mostohagyerekének számítanak, ami talán az extrém munkakörülményeknek és annak köszönhető, hogy olyan emberekkel, élethelyzetekkel és körülményekkel találkoznak, amit a laikusok még mozi-vásznon sem láthatnak. „Ezek között vannak szívet melengető és lélekromboló dolgok is. Úgy gondolom, hogy mindannyian érintettségéből választjuk ezt a hivatást. Gondolok itt túlnyomórészt saját életünket érintő negatív dolgokra. Ezekről persze ritkán esik szó, de nincs is rá szükség, mert szerintem csak azok az emberek képesek

mások terhét cipelni, akik kellőképpen megerősödtek a sajátjaik által. Amikor megkérdezik tőlem, hogy miért lettem mentős, mindig ugyanazt a választ adom: nem én választottam ezt a hivatást, az választott engem. Ennek a kijelentésnek a tartalmát kevesen érzik igazán, de mindenki tudja, hogy mit takar. Talán ezek miatt született meg az igény arra, hogy kifejezhessük az egymáshoz tartozásunkat. Hogy azt mondhassuk, nekünk nem kollégáink vannak, mert a kolléga szinonimája a munkatárs, és amit mi csinálunk, az nem munka, hanem hivatás. Szerintem a bajtárs kifejezés sokkal többet jelent annál, mint amire először gondol az ember, és nem pusztán a kollégákkal kapcsolja össze. Láthatatlanul összeköt mindenkivel mással is. Egymás és a többi ember társai a bajban” – meséli a mentős.

Sanyi tizenhat éve dolgozik az Országos Mentőszolgálatnál, mellette mentőmotoros, korábban pedig a Szentendrei Tűzoltóság mentési csoportjának parancsnoka volt. Szerinte a „a tűzoltóknál jellemzőbb az összetartozás, mert kisebb a fluktuáció, míg a mentőknél van olyan nagy állomás, ahova ha két hétig nem mész be dolgozni, sokaknak be kell mutatkoznod. Aztán persze ha maradnak az újjak, velük is szorosabbra fűződik a kapcsolatunk” – magyarázza. A mentőtiszt szerint könnyebb úgy dolgozni, ha az ember tisztában van azzal, mire képes a másik, de ehhez idő kell. „Jó tudni, hogy áll a hátam mögött valaki, akire számíthatok, akire rábízhatom a beteget, és aki figyelmeztet, ha esetleg valaki meg akar támadni, vagy szól, hogy menjünk arrébb, mert mindjárt ránk omlik a fal” – teszi hozzá.

Az időnyomásban, szélsőséges körülmények között végzett csoportos munka megnöveli az egymás iránti elköteleződést.

A mentősök a tragikusabb eseteket rendszeresen megbeszélik, és ilyenkor azok a társak is gyakran csatlakoznak, akik nem voltak ott a helyszínen, mert a tapasztalataik segítenek a történetek feldolgozásában. Emellett a mentő-tiszt szerint az is fontos, hogy olykor közösen lazítsanak.

A TÁRS ÉLETMENTŐ LEHET

Tavaly karácsonykor az egész országot sokkolta a hír, hogy életveszélyesen megkéseltek Újpesten egy rendőrt. A BRFK IV. kerületi rendőrkapitányságának járőr párosa december 24-én reggel érkezett a helyszínre. A zavartan viselkedő támadó a szóvivő tájékoztatása szerint minden előzmény nélkül késsel többször megsúrta a férfi rendőrt, egy huszonhat éves őrmestert. A járőr társa, egy huszonhárom éves őrmesternő használta szolgálati lőfegyvert a másik és a saját élete védelmében. Több lövést leadott a támadóra, egy harmincöt éves délegyházi férfira, aki a helyszínen meghalt. Az eset után összefogtak a rendőrök, és készítettek egy videót (Gyógyulj meg, Peti! címmel), amelyben támogatásukról biztosították a sebesültet és a hősiessen helytálló őrmesternőt. Szabó Péter újpesti rendőrszázados szerint nemcsak ezek a különleges esetek alakítják ki a bajtársi magatartást, hanem a folyamatos közös munka, az egymástól való függés is formálja a kapcsolatot.

„Ahogy a közelmúltban történt rendőrkéseléssel kapcsolatban is látható volt, a kollégák egymásra vannak utalva. Függetlenül attól, hogy valakik a civil életben nem lennének barátok vagy más az érdeklődési körük, a munkakapcsolat során kialakul az egymásra utaltság, a támaszt ez a függési helyzet generálja” – magyarázza a százados.

Magyarországon a munkafolyamatoktól is függ, hogy kik teljesítenek együtt szolgálatot, de a szervezet törekszik arra, hogy megszokott párok dolgozzanak együtt, ami Szabó Péter szerint azért jó, mert ha ismerik egymás szokásait és intézkedési kultúráját, tudnak előzetesen következtetni egy-egy szituációra.

„Volt olyan helyzet, amikor gyermek életét kellett menteni. Az egyik kollégának van gyereke, a másiknak nincs, de pontosan tudta, mi zajlik le a társában, ezért ő kezdte meg a mentést, mert higgadtan és hatékonyabban tudott intézkedni. De nem is kell ehhez különleges szituáció, egy mindennapos igazoltatás is hordozhat veszélyeket, ahogy a közelmúltban történt rendőrkéselés is mutatja. Valójában nem szabad, hogy ez rutinná váljon, mert

soha nem lehet előre látni, hová eszkalálódik a helyzet. A társak között kialakul egy olyan jellegű támogatottság, hogy tisztában vannak egymás erősségeivel, hiányosságaival és erre tudnak támaszkodni” – teszi hozzá Szabó Péter.

Az újpesti rendőrkéselés nemcsak azért rázta meg a testületet és fűzte szorosabbra a rendőrök közti kapcsolatot, mert egy társuk életveszélyesen megsérült, hanem azért is, mert nem könnyű feldolgozni azt, hogy kizárólag azért tört valaki az életére, mert a munkáját végezte. Gyaníthatóan a legtöbb járőrben az is felmerül ilyenkor, hogy bármelyikük lehetett volna az, aki bajba kerül. Ez az eset is emlékezteti őket arra, hogy a munkájuk veszélyes, és fontos, hogy legyen mellettük valaki, akire támaszkodhatnak, aki szükség esetén az életüket is megmenti.

Néhány éve egy kanadai rendőrtiszt, Troy Kneebone egy cikkben elmagyarázta, milyen gyászfolyamaton mennek keresztül azok, akik szolgálat közben veszítik el társukat. Úgy fogalmaz, hogy a testületben „tagnak” (member) hívják egymást, és nem azért, mert ugyanahhoz a klubhoz tartoznak, hanem egy családnak a részei, és ebbe a családba mindenki beletartozik, aki viseli az egyenruhát. „Fedezzük egymást, szembenézünk a rossz emberekkel, olyanokkal, akikkel a civilek többsége nem találkozik. Együtt küzdünk, megvédjük egymást és a győzelmeinket is együtt ünnepeljük. A legtöbb ember nem gondol családtagként a kollégáira, nincs köztük olyan erős kötelék, mint a rendőrök között” – magyarázza a tiszt.

Az egyenruhásokat munkájuk során szélsőséges stresszhatások érik: fizikai, lelki és tudati értelemben is a tűrőképességük határait feszegetik. Szolgálat közben sosem tudhatják, mikor jön a következő riasztás. A veszélyes helyzetek, az időnyomásban, szélsőséges körülmények között végzett csoportos munka megnöveli az egymás iránti elköteleződést. Harkai Schiller Pál Pszichológia és emberismeret című könyvében arról ír, hogy a bajtársiasság érvényesülése számos olyan tényezőtől függ, amelyeket kísérleti helyzetben alig lehet utánozni. Az érzés kialakulása hosszú együttlétet igényel, és amikor megszakad, és valaki elhagyja a testületet, nagy veszteségként élhetik meg a társak. A mentősök és a rendőrök hivatására egyaránt igaz, hogy fegyelmetnek kell maradniuk előttünk. Civilek társaságában, intézkedés közben nem mutathatják ki valódi érzelmeiket, nem omolhatnak össze egy felkavaró helyszínen, pedig őket is ugyanúgy felzaklatják bizonyos esetek. Egymásnak és a feletteseiknek azonban sokszor megnyílnak, és ez segítséget nyújt nekik abban, hogy feldolgozzák mindazt, ami velük történik, miközben az életünkért, a biztonságunkért dolgoznak. ♦





SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

KOOPERÁLT GYEREKEK

Szilvi 35 éves elmúlt. Bölcsész-, majd jogi diplomát szerzett, jó munkahelyeken, sokat dolgozott, és közben igyekezett egészségesen élni. Voltak hosszabb párkapcsolatai is, az egyik, Balázssal, hat évig tartott, bár örökre tervezte... Mindenki tudta, mennyire szeretne gyereket, és hogy keresi azt, akivel vállalhatná. És néhányan azt is tudták, hogy szenved attól, hogy még nem találta meg. De közben az idő telt, az a bizonyos, politikailag inkorrekt biológiai óra pedig ketyegett – Szilvi így érezte. Elkezdett számolni minden eshetőséggel. És aztán rátalált arra a bizonyos honlapra. Amelyen már érett emberek nem szerelmet, hanem szülőtársat keresnek. Egy olyan partnert, akivel a cél a közös gyermek, akit együtt, érték- és véleményközösségben tudnak felnevelni. Egy két lábon járó, felelős, gondolkodó és kitartó „donort”. Akivel nem közös az ágy, de az asztal, az igen.

◆ Szilvi lehetne egy a csak Európában közel 200 000 emberből, akik ezt az új családformációt választják. Ahogyan ez egyik tengerentúli platform hirdeti: egy új utat a szülőséghez. Arról van tehát szó, hogy nem a párkapcsolatért, hanem egy családért randiznak a felek. Akik elsősorban abban állapodnak meg, hogy milyen alapokon nyugszik majd a gyermekvállalásuk, melyek a nevelési elveik, hogyan látják a világot és bennük az utódaik helyét. Ha ebben nagyfokú a megegyezés, akkor vagy természetes vagy mesterséges úton megfogán a gyermekük. Élhetnek akár külön kontinensen is, de a gyermek érdekében, a gyermek közösen tervezett jövőjének és jólétének szempontjával szervezik „családi” életüket. Ezért van különösen nagy szerepe a közösségi, interaktív médiumoknak e kapcsolatok megtalálásában, hiszen segítenek pontos információkra szelazni-csupaszítani a tökéletes gyereknevelő kooperáció összetett viszonyait. A jelenséget 2015 óta a Cambridge-i Egyetem családokkal foglalkozó kutatóközpontja is vizsgálja. Még nem lehet tisztán látni az eredményeket, vagyis azt, hogy a szülők szerelem nélküli szövetsége javítja vagy rontja a gyermeknevelés kiegyensúlyozottságát.

De a feltételezés az, hogy a romantika hiánya biztonságosabbá és kiszámíthatóvá teszi a körülményeket. Hogy a szülők párkapcsolati turbulenciái nélkül zavartalanabb az együttműködés.

Amikor először hallottam erről, felderengett bennem, hogy mintha lett volna már ennek előképe a történelemben. Azokra a ma már megvetett, az egyének kiteljesedését és szexuális szabadságát ketrecbe záró házassági stratégiákra, az „érdekházasságokra” utalok, amelyek a gyermekszülést, a család gazdasági és értékegységének folytonosságát szolgálták. Nem a lángoló szerelmet. És amelyekért ma már minden felmenőnk, ugye, csak sajnálni tudjuk... Különös módon, mintha ebben a mai, forradalmi újdonságban, a co-parentingben, a plátói ko-szülőségben a legnagyobb szabadság jelszavával a legkonzervatívabb forma köszönne vissza. Persze mindenféle önreflexió nélkül... Lehet, hogy az individualizmus végül önmagát kénytelen megváltani?

Kiderül. Addig is várhatjuk azokat a könnyed, meghatározó amerikai filmeket, amelyek sztorija szerint az így megtalált szülőtársak között is végül csak kivirul az a bizonyos örök szerelem. ◆



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

EGY IGAZI FEMINISTA *konzervatív szalonja*

A 19. század végén és a 20. század elején a magyar nőknek még küzdeniük kellett azért, hogy tanulhassanak és önálló, diplomás emberként lehessenek a tudomány, a kultúra, a közélet szereplői. Ennek a harcnak volt különösen színes, tekervényes szellemi utat bejárt alakja az első magyar feminista író, **Ritoók Emma**.

- ◆ Ritoók Emma 1868. július 15-én született Nagyváradon. Családja, a Zemplénből Erdélybe és a Partiumba elszármazott református, középnemesi Gálszécsi Ritoók familia, számos régi arisztokrata nemzetséggel állt rokonságban. Ősük 1615-ben nyerte a nemességet, a 19. századi felmenők zöme azonban már nem földbirtokos, hanem értelmiségi, hivatalnoki pályára lépett és a jómódú városi polgárság életét élte. Emma apja, Zsigmond Nagyváradon nagy tiszteletnek örvendő – a városban újságíróskodó Ady Endre által is nagyra tartott – jogászember volt, a helyi táblabíróság bírója, de felesége, Ungvár Berta is nemesi felmenőkkel büszkélkedhetett. A házaspárnak hat gyermeke, három lánya és három fia született, Emma harmadikként látta meg a napvilágot. A család férfitagjai az Emmát megelőző és az utána következő generációkban is jogászok, orvosok, mérnökök, kivétel nélkül tanult emberek voltak, egyik öccse nagyhírű orvosprofesszor lett Váradon. Nem meglepő, hogy a tanulás, az értelmiségi lét utáni vágy benne is elevenen élt kislánykorától. A bölcsészet, az irodalom, a művészetek, a filozófia, az esztétika érdekelte, nyelveket tanult, ám az 1880-as években szó sem lehetett arról, hogy lány létére nyilvános gimnáziumi tanulmányokat folytasson, érettségit tegyen, egyetemre menjen. A felsőoktatás, az értelmiségi pályák még el voltak zárva a nők elől, az a néhány diplomás hölgy is, aki külföldön szerezte diplomáját, elkieseredett szélmalomharca

Kép: Wikimedia Commons





kényszerült, hogy tudását, végzettségét itthon elismeresse. Így a családi otthonban maradt, egészen addig, amíg 1895-ben végre megnyílt előtte a kései pályakezdés lehetősége. Ebben az esztendőben született meg az a női emancipáció fontos állomásának számító törvény, amely lehetővé tette, hogy lányok, asszonyok érettségit tegyenek, felsőfokú tanulmányokat folytassanak, diplomát szerezzenek. Emma élt a lehetőséggel. 1895-től magánúton végezte a nagyváradai premontrai gimnáziumban középfokú tanulmányait, 1900-ban érettségit tett és harminckét évesen beiratkozott a pesti egyetem bölcsészkarára, ahol irodalmat, esztétikát, filozófiát tanult.

A SZÁZADELŐ SZELLEMI ÉLETÉNEK SŰRŰJÉBEN

Ekkor már komoly írói múltja volt, hiszen első irodalomtudományi dolgozata, A természettudományi irány a szépirodalomban 1897-ben látott napvilágot,

sőt, elnyerte a Szigligeti Társaság által kitűzött díjat is. Szinte ezzel egyidőben jelent meg *Mai idegek* című elbeszéléskötete, majd publicisztikai, kritikái, esztétikai, művészeti tárgyú írásai, novellái és versei pesti és váradai lapokban. A pesti egyetemen szinte az egyetlen hölgyként különleges közegbe került. Diáktársai voltak és barátai lettek a nála fiatalabb szellemi nagyságok, Babits Mihály, Juhász Gyula, Kosztolányi Dezső, Tóth Árpád, a Nyugat szinte teljes első nemzedéke. Különösen nagyra tartotta emberként és költőként is Balázs Bélát, Gábor Andort, társaságának tagja volt a világháború elején hadifogságban fiatalon elhunyt kiváló filozófus, Zalai Béla is. A tudós és művész férfiak között forgolódo Emma ekkor már elkötelezte magát a női egyenjogúság ügye mellett és a századelő radikális társadalmi eszméiről tájékozódott. Módja nyílt beleköszölni külhoni egyetemek életébe.

Az 1880-as években szó sem lehetett arról, hogy lány létére nyilvános gimnáziumi tanulmányokat folytasson, érettségit tegyen, egyetemre menjen.

Lipcsében Wilhelm Wundt pszichológiai előadásai voltak rá nagy hatással, Párizsban pedig a képzőművészetek, a színház újdonságai jelentettek meghatározó élményt a számára. Esztétaként, műfordítóként különösen a skandináv irodalom érdekelte, Ibsen nőalakjaiban emancipációs törekvéseire ismert, később fordította Bjørnson és Knut Hamsun műveit is. Hazatérve 1906-ban Arany János elmélete az eposzról című értekezésével doktorált, majd a Fővárosi Könyvtár könyvtárosaként helyezkedett el. Időközben, még 1905-ben jelent meg egyik legfontosabb munkája, *Az egyenes úton – egyedül* címet viselő regény, a hazai feminista mozgalom első irodalmi megnyilvánulása. Ebben a helyzetébe beletörődő vagy az ellen lázadó hét fiatal lány sorsának bemutatásán keresztül igyekezett ábrázolni az asszonyok előtt álló életalternatívákat. A tízes években azután újabb regények, elbeszéléskötetek következtek, olyanok, mint *A nagy véletlen*, *a Négyen a tűz körül* vagy az *Ellenséges világ*, amelyek ismert íróvá tették. A Fővárosi Könyvtár munkatársaként kollégája, majd főnöke Szabó Ervin volt, aki, akárcsak Balázs Béla, Gábor Andor vagy a művészettörténész és esztéta Fülep Lajos, a szocialista eszmék felé is tájékozódó, polgári radikális értelmiségi csoportok felé irányította. Így lett Ritoók Emma egyik alapítója annak a Vasárnapi Kör nevét viselő szellemi társulásnak, amely a Heidelbergből hazatért Lukács György mellett Balázs Bélát, Antal Frigyeszt, Fogarasi Bélát, két idővel külföldön világhírűvé lett tudóst, a filozófus-szociológus Mannheim Károlyt és a művészettörténész Hauser Arnoldot, vagy a modern

hazai zene nagyjait, Bartók Bélát és Kodály Zoltánt is a tagjai sorában tudhatta. Zömében e kör tagjai hívták életre a háború előtti és alatti hazai szellemi élet két radikális értelmiségi intézményét, a Szellemtudományok Szabadiskoláját és a Társadalomtudományi Társaságot, amelyek munkájában Emma aktív tagként, előadóként is részt vett. Fő témája a nők helyzetének elemzése volt, de megnyilvánult abban a nagy visszhangot kiváltó, a hazai zsidó és nem zsidó értelmiségiek széles körét megszólalásra bíró vitában is, amely a hazai zsidókérdés elemzését tűzte napirendre.

TÁVOLODVA A BALOLDALTÓL

Az egyre inkább balra, a marxizmus felé tolódo, végső soron az őszirózsás forradalom és a Tanácsköztársaság szellemi előkészítésében komoly szerepet játszó körtől és környezettől Ritoók Emma a háború végére távolodott el, 1919 után pedig végérvényesen a konzervatív, jobboldali eszmék felé fordult. Ezt a fordulatát a leginkább *A szellem kalandorai* című, 1922-ben megjelent regénye mutatta, amelyben nem pusztán a bolsevik uralomtól, hanem az oda vezető polgári radikális törekvésektől is elhatárolódott. Ellentmondásosan alakult viszonya korábbi barátaival, a nyugatosok nagy nemzedékével is. A konzervatív, ám ugyancsak feminista író társ, Tormay Cécile köréhez csatlakozott ekkor, aki éppen a Nyugat ellensúlyozására ekkoriban hívta életre a *Napkelet* című folyóiratot. Közben folyamatosan kivette a részét az egyenjogúsággért harcoló női szervezetek munkájából, olyanokból, mint az Egyetemet és Főiskolát Végzett Nők Egyesülete vagy a Trianon elleni tiltakozás jegyében megszervezett Magyar Asszonyok Nemzeti Szövetsége. Aktív maradt szépíróként ekkor is, hiszen jelent meg verseskötete, misztériumjátéka, a 30-as évek elején *Tündérmesék és Tévelygők* címmel regényei, több tanulmánya, műfordítása. Idővel megbékélt a nyugatosokkal, helyreállt barátsága az ekkor már költőfejedelemnek számító Babits Mihállyal, aki házigazdai szerepet is vállalt Ritoók Emma irodalmi szalonjának összejövetelein. Ezekben az alkalmon már egy új, akkor fiatal nemzedék is részt vett, amelynek tagjai között olyanok akadtak, mint Szabó Lőrinc, Sárközi György, Illés Endre, Szerb Antal vagy Illyés Gyula. Emma asszony szellemi fordulatokban gazdag pályájának csak a II. világháború vetett véget, amelynek utolsó napjaiban, 1945. április 3-án a romba dőlő Budapesten távozott az élők sorából. ♦



Megtérülő gondoskodás BABAKÖTVÉNY

AKÁR

6,3%

ÉVES KAMAT*

A Babakötvénnyel előre gondoskodhat gyermeke jövőjéről. Havi néhány ezer forint befizetésével, állami támogatással és kimagasló kamatozással gyermeke akár **több mint 2 millió forinttal** kezdheti el felnőtt életét.

KERESSE A MAGYAR ÁLLAMKINCSTÁRBAN

babakotveny.hu



Babakötvény

* A Babakötvény forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazóhelyeken, illetve a www.allampapir.hu és a www.akk.hu honlapon. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Babakötvény esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget a befektetőnek kell felmérnie. Az első sorozat esetében (2032/S) a kamat: 6,4%, mely sorozat a 2014. január 31-ig született, a Magyar Államkincstárnál Start-számlával rendelkező gyermek javára vásárolható. Minden évben 3% inflációt és 3% kamatfelárat feltételezve, havi 5.000,- forint befizetésével 18 éven keresztül, kb. 2,3 millió forint takarítható meg a Babakötvény befektetéssel.





Kép: 1854. Photography / Eva Watkins

SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

- ◆ Bár a fotográfus tanulók 70-80 százaléka nő, a hivatásos fotósként dolgozók között mégis alig több mint 15 százalék a szebbik nem aránya – derül ki a *British Journal of Photography* 2018-ban készült kutatása alapján. Ezért a patinás, 1854 óta folyamatosan megjelenő angol szaklap nemzetközi fotópályázatot indított 2019-ben, hogy a szakmában dolgozó női fotósok munkái világszinten is kiemelt figyelmet kaphassanak. A *Female in Focus* már az első évében rendkívül népszerű volt, a 2020-as pályázat eredményeit pedig nemrég publikálta a brit újság.

Itt díjazták a londoni Eva Watkins sorozatát, amelyben a Henleaze Swimming Club hétköznapijait dokumentálta. A 2019-ben fennállásának 100. évfordulóját ünneplő úszóklub már a megalapításakor is különleges volt, ugyanis tagok csak hölgyek lehettek. A Bristolhoz közeli Henleaze-forrástóban szinkronúszást is tanulnak, a főleg idősebb tagokból álló csapathoz öt éve csatlakozott Liz Banks: „Édesapám gyerekkoromban megmutatta azokat a légzési és relaxációs technikákat, amik segítségével a hideg tengerben is képes voltam hosszú távú úszásokra. Itt a Henleaze-tó szinkronúszó csapatában mindannyian **hidegvízi úszók vagyunk**, ez a különleges képességünk pedig a magánéletünkben is erős köteléket jelent.”

Az 1930-as évek hangulatát megidéző különleges fotósorozatot teljes egészében Eva Watkins honlapján (evawatkins.co.uk) tekinthetjük meg. ◆



” MINDENTŐL TÁVOL VOLTUNK, CSAK AZ ÓCEÁN ÉS A CSILLAGOK VETTEK KÖRÜL BENNÜNKET

A Bősze házaspár – **Anna** és **Domonkos** – elhatározta, hogy Teatime nevű vitorlásával körbehajózza a Földet. Tavaly június végén indultak gyermekeikkel Horvátországból, a cikk születésekor épp a Karib-térségben töltik napjaikat. A szokatlan életforma kihívásairól és szépségeiről beszélgettünk velük.

♦ – **Felidéznétek, hogyan jutott eszetekbe ez az utazás?**

Bősze Domonkos: Mindig szerettünk utazni. Sok évvel ezelőtt, amikor Horvátországban jártunk, és egy kompról láttuk a vitorláshajókat, megtetszett a dolog. Nem sokkal később megtanultuk a vitorlázás alapjait. Eleinte egy-két hetet hajóztunk évente, aztán egyre többet. Rengeteget olvastunk, leveleztünk, beszélgettünk a témában, és elkezdtünk olyan YouTube-csatornákat nézni, amelyekben életvitelszerűen élnek a vitorláshajókon az emberek, és úgy járják a világot. Egyre jobban megismertük rajtuk keresztül ezt az életformát és rengeteget tanultunk. Ekkoriban fogalmazódott meg először bennünk, hogy lehet, hogy majd egyszer mi is ezt szeretnénk csinálni.

Bősze Anna: De eleinte ezt csak Domi gondolta komolyan, én ráhagytam. Ahogy teltek az évek, egyre jobban tudtam azonosulni a gondolattal, míg végül már ki is mondtam, hogy igen, egy vitorláshajóra költözünk és elindulunk. Eredetileg néhány évet még a Földközi-tengeren szerettünk volna vitorlázni és utána nekivágni az óceánnak, de volt egy beszélgetésünk Jimmy Cornell BBC-tudósítóval, túravitorlázóval, amely után úgy éreztük, hamarabb kell nekivágnunk az útnak, mint terveztük. Végül 2020 júniusában indultunk el.



– A család és az ismerőseitek hogyan fogadták, hogy útra keltek?

– A szűkebb család mindenben támogatott minket – bár volt, aki aggódott is. Az ismerősök, a barátok közt is voltak, aki furcsállták az ötletünket, de a hosszú felkészülés és a sok beszélgetés során mindenki megbarátkozott a gondolattal. Most már mindegyikük lelkesen várja a beszámolóinkat.

– Június végén indultatok Horvátországból, azóta pedig körülhajóztátok Olaszországot, Spanyolországot és a Földközi-tengert, majd az Atlanti-óceánt átszelve a karácsonyt már a karib-tengeri Martinique szigetén töltöttétek.

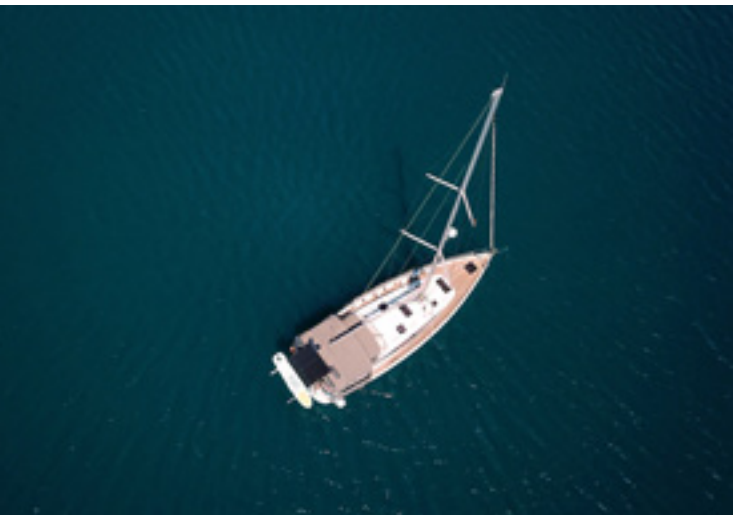
B. D.: Aztán Martinique-ről Saint Martinra vitorláztunk át érintve Guadeloupe-ot és Saint-Barthélemy szigetét. Most várunk a belépési engedélyre Francia Polinéziából. Ha nem engednek be, jön a „B” vagy „C” terv.

B. A.: Az eredeti tervünk az, hogy átmegyünk a Panama-csatornán a Csendes-óceánra, Francia

Polinéziába, ahol két ciklonmentes szezont szeretnénk eltölteni. Majd később Tonga, Fiji, Új-Kaledónia. Aztán Ausztrália, Új-Zéland, Malajzia, Maldív-szigetek, Chagos, Mauritius, Madagaszkár, Dél-Afrika, a Szent Ilona-sziget, Brazília, a Karib-térség, Bermuda, Azori-szigetek és vissza a Földközi-tengerre. Ha jól érezzük magunkat ebben az életformában, akkor az utazásunkat még négy-öt évre tervezzük.

– Milyen akadályokkal kellett megküzdenetek eddigi utatok során?

B. D.: Leginkább az életmódváltásból adódtak nehézségeink, főleg az első néhány hónapban. (Én a hajón rendeztem be az irodámat, az IT-szektorban dolgozom.) Az egyik a napi ritmus kialakítása volt, a másik a szűkös élettérből adódó korlátok kezelése, utóbbi eleinte nagyon nehezen ment és sok feszültséget okozott, de mostanra beletanultunk, tudjuk kezelni ezeket a helyzeteket.



Adria, Horvátország



Sukosan, Horvátország

”

Az óceánon való átkeléskor volt egy pillanat,

amikor úgy éreztem, hogy egy kiszolgáltatott kis porszem vagyok.

– **Bizonyára csodálatos pillanatok is átéltek...**

B. A.: Az atlanti-óceáni átkeléskor egyik éjjel én voltam ügyeletben. Egészen békés volt a tenger, millió csillag ragyogott az égen, a hullámok tetején világítottak a planktonok. Mindentől távol voltunk, csak az óceán és a csillagok vettek körül bennünket. Ekkor valami olyan végtelen békét és boldogságot éreztem, amit nem is tudok elmondani.

B. D.: Az én egyik meghatározó és nagyon bensőséges élményem az volt, amikor az átkelés ideje alatt esténként kifeküdtem a hajó tetejére a gyerekekkel és a csillagokról beszélgettünk.

– **Rájuk hogyan hat, hogy kiszakadtak a szürke hétköznapokból, az iskolarendszerből?**

B. A.: A lányok jól érzik magukat, főleg, amikor szabadon játszhatnak, de persze hiányoznak nekik a barátok, a nagyszülők, az unokatestvérek és az osztálytársak. A tanulmányokkal haladunk, nyilván más ütemben, mintha otthon lennének, de igyekszünk. Máskor vannak a többnapos szünetek, mint az iskolában: hosszabb átkelések alatt, rossz időben. Viszont nyáron és a téli szünetben is tanulunk, ha akkor épp adottak a feltételek, a tanítókkal pedig gyakran egyeztetünk.

B. D.: Ez az életforma rögtönzés nélkül nem működik, az időjárás és a természet sokkal inkább befolyásolja a mindennapokat, mint a szárazföldön. De ha túl tud lépni az ember ezeken, akkor nagy szabadságot kap. A gyerekek itt sokkal inkább tanulhatnak az érdeklődésük szerint, mint egyébként, de persze a többi dolgot is megtanítjuk nekik, csak más ritmusban. Segít, hogy rengeteg biztatást kapunk otthonról, illetve itt körülöttünk sokan élnek hasonló módon. Például néhány napja ismerkedtünk meg egy lengyel családdal, akikkel egy öbölben horgonyozunk – két hasonló korú gyermekükkel élnek öt éve a hajójukon. Nemsokára közös programunk lesz.

– **Egy hajón a tágasság élménye mellett bizonyos értelemben a bezártság is jelen van. A lányaitok le tudják valahol vezetni a fölösleges energiáikat?**



Szent Márton-sziget (Karib-tenger, Kis-Antillák)



Átkelés az Atlanti-óceánon

– Amikor tudunk, kimegyünk a szárazföldre, ott tudnak szaladgálni, mozogni kedvükre. Ha a hajón kell maradni, akkor ott a fedélzet és a kötélzet: „kötéltánc” a hajókorlát tetején, mászás a bumra, csimpaszkodás a köteleken. Hajmeresztő dolgokat csinálnak, de már nagyon ügyesek. Természetesen a tenger is itt van, mint mozgástér, úszni is szoktunk, ha alkalmas a hely, például ha nincs erős áramlat, tiszta és nyugodt a víz.

Ha egy helyben vagyunk, horgonyon, akkor délelőtt munka vagy tanulás, ebéd, délután szintén egy kis munka, bevásárlás (1-2 hetente), majd jöhet a hajó körüli munka, a „háztartás”.

– **Ez a nagyszabású kaland próbára teszi a házasságokat is?**

B. D.: Az biztos, hogy még több türelemre és odafigyelésre van szükség egymás iránt, mint „normális” esetben. Nem igazán lehet elmenekülni a problémák elől. Ki kell mondani mindent, és le kell ülni megbeszélni, még akkor is, ha adott esetben nagyon kényelmetlen. Mivel naponta együtt kell dolgoznunk a hajón, „muszáj” jőben lennünk. Ezt rossz hangulatban, haragban nem lehet csinálni.

B. A.: Egyébként nálunk az őszinteség, és a saját igényeink megfogalmazása, kimondása a másik felé nagyon fontos, a kettesben töltött idő pedig kulcsfontosságú. Ilyen, amikor például délutánonként leülünk teázni, és lehetőség szerint nem a gyerekekről beszélgetünk. Innen ered a hajó neve is: Teatime. Talán elcsépelten hangzik, de igaz,

hogy a házasságon folyamatosan dolgozni kell, zökkenők mindig vannak és lesznek is, de ha a Jóisten besegít, akkor jól működhet.

– **Ott vagytok a hatalmas vízen, és a szépségek mellett minden egyes nap megtapasztaljátok a saját törekényeségeket is. Ekkor is a hit ad kapaszkodót nektek?**

B. A.: Az óceánon való átkeléskor volt egy pillanat, amikor úgy éreztem, hogy egy kiszolgáltatott kis porszem vagyok. A hit ugyanúgy része a mindennapjainknak, mint korábban; a gyerekeket is ebben a szellemben igyekszünk nevelni, este együtt imádkozunk. Ez sok mindenben átségit. Emellett nekem Domi felkészültsége, nyugalma és magabiztossága segített.

– **Mi történik majd, ha egyszer visszatértek Magyarországra?**

B. D.: Meglátjuk. Még nagyon távolinak tűnik a visszatérés.

– **Tegyük fel, hogy a hajótokon lengedezik egy szép nagy zászló, amin a mottótok áll. Mi lenne ez a mottó?**

B. A.: Hű, erre most nincs ötletünk, mert rengeteg gondolat vezérli a mindennapjainkat, és ezek változnak is, mint ahogy a zászlóink is folyamatosan cserélődnek a hajón, ugyanis amikor belépünk egy új országba/ felségvízre, zászlót kell cserélni (mindig az adott ország lobogóját húzzuk fel). Egy zászló azonban mindig kint van: a magyar. Az ott lobog rendületlenül. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

IDŐUTAZÁS HELYETT

A Boldog idők című filmről
pszichológusszemmel

Három dolog soha nem tér vissza: a kilőtt nyíl, a kimondott szó és az elmúlt nap. És bár az idő sebessége nem változott az évmilliók során, kortól függetlenül úgy érezhetjük, hogy üldöz, nyomaszt, hajszol és elszámoltat minket, és az a pár hét, hónap vagy év, amikor igazán boldogok voltunk, már elmúlt. Mi lenne, ha újraélhetnénk életünk felejthetetlen pillanatait?

◆ A TÖRTÉNET

A hatvanas éveiben járó házaspár, Victor és Marianne élete olyan, mint télen a tengerpart: kiüresedett és sivár. A fiuk már rég kirepült, családot alapított, és inkább az anyjával ápol szoros kapcsolatot. Marianne elismert és felkapott pszichoanalitikus terapeuta, aki nem áttal az egyik páciensével – aki egyben férje régi barátja és volt főnöke – szeretői viszonyba keveredni.

Rémesen unja ugyanis Victort, aki évekkkel ezelőtt elveszítette képregényrajzoló munkáját, képtelen haladni a korrallal, a technikai fejlődéssel, így egyre jobban bezárkózik depresszív, sztoikus magányába. Ezzel szemben Marianne a második kamaszkorát éli, minden újdonságban benne van, hajszolja a fiatalos lendületet, ennek folyományaként pedig egy veszekedés alkalmával kipenderíti férjét a közös otthonukból.

Victor nem esik kétségbe, az ominózus barátnál talál menedéket, hosszas gondolkodás után pedig úgy dönt, kipróbálja az ajándékot, amit a fiától kapott: a meghívót az időutazásra. A fia barátja ugyanis időutazást kínál azok számára, akik ezt meg tudják fizetni. Bármelyik korbá visszamehetünk egy vagy akár több estére is, ráadásul nemcsak saját magunkat alakíthatjuk, hanem bárki bőrébe belebújhatunk. Victor önmaga szeretne maradni, de nem akárhogy: a huszoneves önmagához tér vissza, ahhoz a naphoz, amikor megismerkedett a feleségével, és közös történetük elkezdődött.

Kép: IMDb

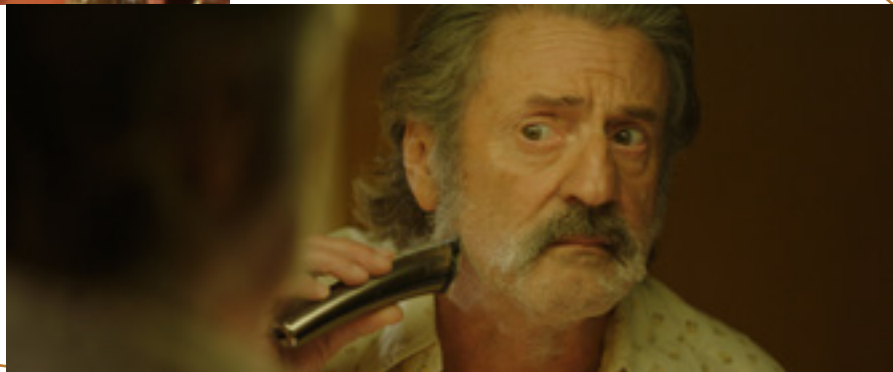


PALACKBA ZÁRT MÚLT

Az egész életünk történetek, tökéletlenül időzített pillanatok és döntések sorozata. Olykor jólesik az emlékeink hajóján utazni, de nem szabad elfeledkeznünk arról, hogy ezek nem a múlt objektív lenyomatai. A múlt eseményeihez való hozzáállásunknak nagyobb jelentősége van, mint a konkrét történéseknek. Egyértelmű, hogy a pozitív múlt narratívája több előnnyel jár, mintha az életünk negatív eseményeire helyeznénk a hangsúlyt. Ugyanakkor az utópisztikus visszavágyódás mögött megbújó tökéletes emlékek, amelyek a múlt markában tartanak bennünket, csupán illúziók, hiszen soha nem teremthetjük újra ugyanazt, ami egyszer már véget ért. Felmerül a kérdés, hogy a pozitív múltbeli emlékekben való elmerülés vajon segíti vagy akadályozza a jelenbeli nehézségeink leküzdését.

Svetlana Boym a nosztalgiáról alkotott elméletében megkülönbözteti a reflektív és a resztoratív nosztalgiát.

A reflektív nosztalgia kapcsolatot teremt a jelen és a múlt között, keretbe helyezi az életünket, hozzásegítve minket a folyamatosság és önazonosság érzéséhez. A múlt hagyományainak ápolása, a generációs örökségünk tisztelete, a régi bevált praktikák megőrzése gazdagítják az életünket. A szép emlékek felidézése, az értük érzett hála pedig örömmel tölt el bennünket, ami növeli az önbecsülésünket, hitet és erőt adva a folytatáshoz. Gyakori tapasztalat, hogy nehéz élethelyzetekben szívesen menekülünk olyan rituálékhoz, olvasmány- vagy filmélményekhez, amelyek életünk egy boldog szakaszát jellemezték – így erősítjük meg biztonságérzetünket. A resztoratív nosztalgia viszont éppen ellenkező hatást vált ki, mivel a régi szép idők elmúlása felett érzett gyász és a visszavágyódás annyira úrrá lesznek rajtunk, hogy megakadályozzák a továbblépést, ezáltal elszalasztjuk az új lehetőségeket és elmegy mellettünk az élet.



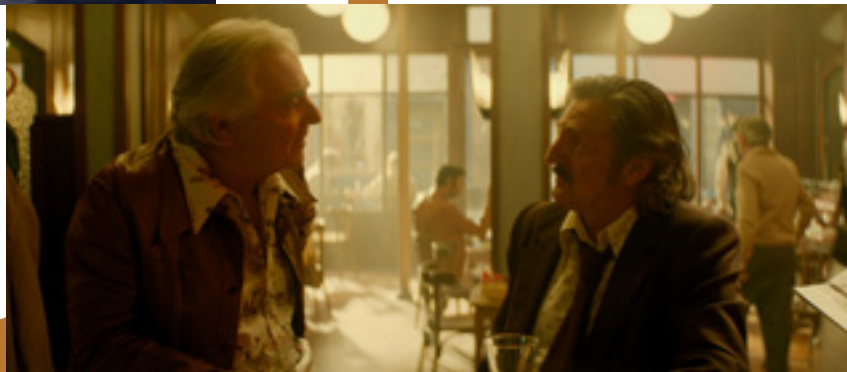
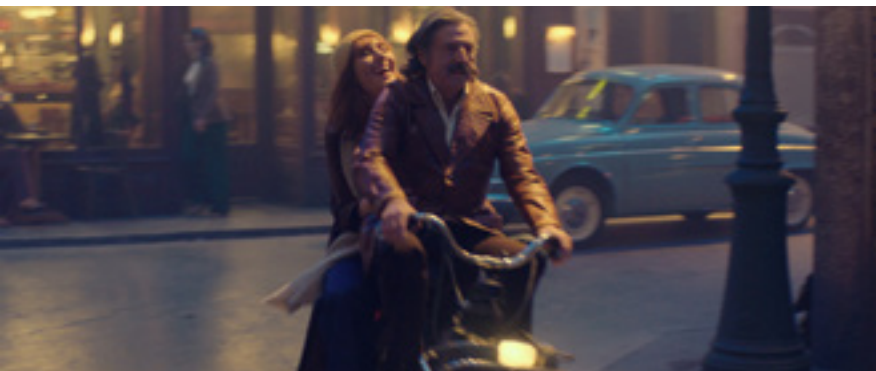
AZ ITT ÉS MOSTBAN

Victor nem találja a választ a „Ki vagyok én a világban?” kérdésre, és nem érzi otthonának azt a kort, amelyben él, így visszavágyódik életének abba a szakaszába, amikor boldognak, szeretettnek és fiatalnak érezte magát. Lelkiállapota Gyulai Pál sorait juttatja eszünkbe: „...egy eljátszott élet, emlékének kínja éget...”. Az időutazás viszont azzal az illúzióval kecsegteti, hogy sikerül újra a régi önmagára találnia, és talán még az életét is újrakezdenie... Néha könnyű abban hinni, hogyha visszamennénk az időben és másképp viselkednénk, másképp döntenénk, akkor most jobb lenne a helyzet, nem állna ilyen rossz szul a szénánk. Ugyanakkor igen valószínű, hogy az eltérő működésünkkel csak annyit érnének el, hogy más típusú problémáink legyenek, zökkenőmentes életút ugyanis nem létezik. A pszichoanalitikus Erikson szerint az identitásunk formálódása egy életen át tartó folyamat, és minden szakaszban meg kell

találnunk a krízisből kivezető utat, a megoldásokat, amelyek által megélhetjük, hogy „a saját testünkben otthon vagyunk, tudjuk, hová tartunk, és belülről bizonyosak vagyunk azok elismerésében, akik számítanak nekünk”.

Victor szép lassan felismeri, hogy nem tudja az idő kerekét visszaforgatni, és a múlt emlékeinek felidézése hozzásegíti ahhoz a számvetéshez, amiről talán Ottlik Géza ír a legérzékletesebben Buda című regényében. „Újra és ismételtelen újra és újra kell végigmenned a dolgokon, nem is annyira az eszeddel, hogy mi volt, ami volt, hanem az érzéssel, hogy milyen volt, hogyan volt? Előbb ismerősségeket csinálsz belőle magadnak s abból már valamilyenségeket, így tisztázódnak, tevődnek helyükre a dolgok. Így építed az életed áttekinthető rendjét, gyarapodó műalkotását.” Victort ez a belülről épülő rend segíti, hogy a személyiségének az a része, amelyik boldog és kiteljesedett szeretne lenni, felébredjen, és újra életerős, reményteli férfinak érezhesse magát.

Kép: IMDb



A párterápiák egyik klasszikus technikája, amikor a pár tagjai felidéznek a múltjukat, a megismerkedésük történetét, és azt, hogy mit szerettek meg a másikban. Ahogy Victor újra magára talál, Marianne is szép lassan meglátja benne azt a férfit, akibe annak idején beleszeretett. Természetesen nemcsak a múlt, hanem a jelen is fontos, hiszen az idő nem áll meg a megismerkedésünk pillanatában. Ahogy Victornak észre kellett vennie, hogy ők is megváltoztak, minden párnak érdemes olykor megállni és végiggondolni, hogy „Mi változott meg bennem, mióta együtt vagyunk?“, „Mi változott meg a páromban, mióta együtt vagyunk?“ Ne feledjük azt sem, hogy a párterápiát nemcsak akkor lehet bevetni, amikor már ég a ház, hanem jóval korábban is: önmagunk és egymás megismerése által ugyanis eredményesebbek lehetünk a problémáink megoldásában.

Mivel időutazásra nincs lehetőségünk, ezért a jelenben rendelkezésre álló eszközökkel kell

felülkerekednünk a nehézségeinken. A múltban való teljes elmerülés vagy az újabb és újabb élmények hajszolása helyett érdemes teljesen átélni a jelent, és a nosztalgiára csak mint a lelkünket és hitünket erősítő erőforrásra támaszkodni. ♦

Források:

Hermann Veronika és Keszeg Anna: Daliás idők – A hatvanas évek iránti nosztalgia konvergens médiaterei. In: Médiakutató, 21. évf., 1. sz., 2020.

Révész György: Személyiség, társadalom, kultúra – a pszichoszociális fejlődés erikson-i koncepciója. In: Gyöngyösiné Kiss E. – Oláh A. (szerk.): Vázlatok a személyiségről. A személyiséglélektan alapvető irányzatainak tükrében. Budapest: Új Mandátum, 2007.

John Boyd és Philip Zimbardo: Időparadoxon, HVG Kiadó, 2012.



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

TÖBBET TUDNAK MA A FIATALOK A SZESEXUALITÁSRÓL?

Tinédzserkoromban a tudatlanabb ismerős lánykákban olykor az is felmerült, vajon teherbe eshetnek-e egy csóktól? A mai tizenévesek némelyike sem sokkal okosabb, igaz, ők inkább azon morfondíroznak, hogy megfoghatnak-e orális szex közben? Amikor ez a kérdés valóban elhangzik egy pszichológus rendelőjében, akkor elgondolkodhatunk azon, vajon az elmúlt 30 évben történt-e bármilyen változás a gyerekkori terhességek, az abortusz vagy a serdülőkori szex káros következményeinek visszaszorítása érdekében?

◆ ÉRDEKTELEN ÉS NEM INFORMATÍV

Miután 14 éves kliensem felvetette a témát, igazán kíváncsivá tett, vajon mi zajlik egy szokványos szexuális felvilágosítás során napjainkban. A kamaszlány gunyoros megjegyzésekkel tarkítva adta elő a történeteket, amely alapján az anno számomra sem igazán informatív óra annyiban változott csupán az elmúlt három évtizedben, hogy a foglalkozás végén a szervezők kiosztottak a nyolcadikos lányoknak egy tucatnyi lejárt szavatosságú óvszert. Vagyis az unalomig ismételték, amit a serdülők már eddig is tudtak, de alapvető tények nem hangzottak el például a teherbe eséssel kapcsolatban. Így, hacsak a gondos szülő nem tér ki erre egy személyes beszélgetés során, akkor a gyermeke az intézményi felvilágosítás alapján nem fogja tudni, hogy megtermékenyülni alapvetően nem lehet szájon át, azonban a hímivarsejtek akkor is képesek célba érni, ha nem történik hüvelyi behatolás.

SZEMÉRMES, TILTÓ ÉS TÚL KÉSŐI

A szexről való információátadás nem képezi sem a hittan, sem az erkölcsstan, de még az osztályfőnöki órák tananyagát sem, legalábbis a megvalósulás szintjén. Biológiateanulmányaik során ugyan megismerkednek a diákok a férfi és női nemi szervek felépítésével, valamint a fogantatás folyamatával, ám mindez száraz, orvosi stílusban történik, ami őszintén szólva az érdekesítő téma ellenére sem feltétlenül köti le a nebulók figyelmét.

Nem beszélve az időzítésről. Mivel a szexuális élet kezdete egyre korábbi életszakaszra esik, ma már nemritkán 13-14 éves korra, a felvilágosítás optimális időpontját inkább a hatodik osztályra, mint a nyolcadikra lenne érdemes tervezni.

A vallási felekezetek – bár a szexualitáshoz való hozzáférésekben lényeges változások következtek be, különösen a katolikus egyház esetében – továbbra is szemérmesen kezelik ezt a témát. Így a hívők gyerekei legfeljebb annyit tudhatnak meg, hogy a szexuális életet érdemes elkerülni a házasságig, különben bűnt követnek el, a katolikusok pedig kínos gyónás elé nézhetnek a nagyböjti időszakban. Ennek következtében a kelleknél több szorongással tekintenek a nemi kapcsolatra, ami a későbbiekben nem segíti a kielégítő szexuális élet kialakulását a párkapcsolatokban.

„CSAK ARRA VIGYÁZOK, AMIT ÉRTÉKESNEK TARTOK!”

Évekkel ezelőtt, amikor saját gyerekeim esetében vált aktuálissá a szexuális felvilágosítás, üdítően hatott rám Dr. Elisabeth Raith-Paula projektje, amely magyarul Ciklus-show néven vált ismertté. Hálás voltam a gyerekeim általános iskolájának, mivel elérhetővé tette számukra ezt a nagyszerű programot, és magam is részt vettem a szülők számára szervezett bemutatóon. A gyerekek életkori sajátosságainak megfelelő, érthető és élvezhető drámapedagógiai foglalkozás világgá tette, milyen fontos tisztában lenni testi folyamatainkkal, és értékesnek megélni szervezetünk működését.

Az öt órán át tartó szemléletes és élménydús játék során a lányok és a fiúk külön csoportokra osztva ismerhetik meg saját testi működésüket, az emberi élet keletkezésének folyamatát, valamint a serdülőkori fizikai és lelki változásokat, mindezt a legújabb tudományos kutatásokra alapozva. A lányok fokozatosan, lépésről lépésre értik meg a női ciklus összefüggéseit és a termékenység csodáját, amely saját értékességük és különlegességük tudatával ajándékozta meg őket. A gyerekek megismerkednek a szükséges higiéniai ajánlásokkal is.

Sosem felejttem el, amikor a fiam a foglalkozást követően elmesélte, milyen volt hímivarsejtként végighaladni a szülőcsatornát jelképező alagúton. A lányok pedig nem undorral és sajnálkozással gondoltak a saját menstruációjukra, vagy félelemmel vegyes irtózással a nemi aktusra, hanem mint az élet továbbadásának lehetőségére és a szeretet kifejezésének csodálatos módjára.

”

Sosem felejttem el, amikor a fiam a foglalkozást követően elmesélte, milyen volt hímivarsejtként végighaladni a szülőcsatornát jelképező alagúton.

HA MEGVAN A MÓDSZER, AKKOR MIÉRT NEM ALKALMAZZUK?

Gyerekekkel foglalkozni idő-, energia- és munkaigényes. Igazán jól foglalkozni velük pedig ennél is több befektetést kíván, hiszen folyamatosan képeznünk kell magunkat, és követni a tudomány változásait. Sőt, ahhoz, hogy hitelesen tudjunk beszélgetni velük, elsősorban önmagunkat kell megismernünk, beleértve ebbe saját szexualitásunkhoz való viszonyunkat is. Bár Magyarországon is terjed a Ciklus-show módszer, és egyre több iskola igényli a gyerekek számára az ezt művelő lelkes csapat szolgáltatását, egyelőre kevés lenne a képzett foglalkozásvezető ahhoz, hogy minden általános iskolába eljussanak a megfelelő időben.

A szexualitásról érdemben beszélni – ezalatt nem a trágár viccelődést, a vaskos beszólásokat vagy a bagatellizáló lekcisnylést, de nem is a pornográf tudálékosságot értem – úgy tűnik, még mindig tabu. Valahogy nem találjuk a megfelelő mértéket, és csak kevesek képesek hitelesen közvetíteni a szexualitás értékességét és méltóságát. Nem csoda hát, ha gyerekeink még mindig leginkább egymástól vagy az internetről szerzik értesüléseiket, és miközben egy 12 éves többet látott és tett már meg, mint a szülei azt remélik, sőt talán olyat is, amit ők maguk sosem, addig alapvető szexuális ismeretei sincsenek meg, a lelki felkészültségéről nem is beszélve.

A Ciklus-show program komoly lehetőséget és segítséget jelent egy egészségesebb szexuális tudatossággal rendelkező nemzedék felneveléséhez, amit nemcsak a pár órás program biztosít, hanem az általa nyitottá vált gyerekek kezdeményezte őszinte beszélgetések sorozata, amelyhez elsősorban a szülei elfogadására és felkészültségére lenne szükségük. ♦





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

ŐRIZD MEG A KÍVÁNCISISÁGODAT!

Ki ne ábrándozott volna arról, hogy a gondjaira-bajaira létezik egy könnyedén előhúzzható és olajozottan működő praktika, a problémák rendeződnek, az élet pedig zavartalanul mehet tovább? A valóság ennél jóval bonyolultabb, de a megoldáshoz vezető úton nemcsak mi magunk gazdagodhatunk számos kincssel, hanem a kapcsolataink is.

- ◆ Pszichológus pályafutásom során több száz szülő fordult hozzám ezzel a kérdéssel: „Mit tegyek, hogy a gyermekem megváltozzon?” Bár nincsenek kész válaszaim, de szívesen mellénk szegődök a válaszok megtalálása felé vezető úton. A valódi változás többnyire akkor következett be, amikor a családtagok elkezdtek tudatosan reflektálni a saját gondolataikra és érzéseikre, miközben figyelték, hogy mi járhat a másik fejében. A megoldás ugyanis nem az egyik vagy a másik fél viselkedésének megváltoztatásában, hanem a köztük lévő kapcsolatban rejlik. A rutinszerű javaslatok alkalmazása valami nagyon lényegeset lopna el tőlünk. A kíváncsiságot, hogy mi zajlik a másik elméjében. Fonagy Péter szerint a kíváncsiság fertőz, így a szülő érdeklődése, hogy mi játszódhat le a gyermeke fejében, kíváncsiságot ébreszt a gyermek elméjében a szülei iránt. A professzor szerint ezen keresztül épül a gyermek biztonságos kötődése, valamint a szülő-gyerek kapcsolat is. Alistair Cooper és Sheila Redfern szerint a reflektív szülők felismerik, hogy a gyermek saját belső történettel bír, azaz gondolkodása és érzései különböznek a szülőétől. Ez hozzásegíti őket ahhoz, hogy ne csupán a gyermek viselkedésére, hanem arra a belső történetre reagáljanak, ami a gyermek gondolataiból, érzéseiből és motivációjából épül fel, miközben tudják, hogy saját gondolataik és érzéseik szintén hatást gyakorolnak a történésekre.

A kutatások szerint

a gyermekünk biztonságos kötődése szempontjából a legfontosabb előrejelző tényező, hogy mennyire tudunk reflektálni a saját kötődési múltunkra.

A 8 éves Fanni szülei teljesen tanácstalanok, hogy mit tehetnének a kislányuk intenzív dührohamaival. Kétségbeesésükben már minden szakkönyvet elolvastak, számos technikát kipróbáltak, mégsem sikerült megoldást találniuk. Egy alkalommal az édesanya úgy dönt, hogy nem Fanni viselkedésének a leállítására koncentrál, hanem arra, hogy a gyermeke mit él meg, mit érez, és mi az, amit a dührohammal kommunikálni szeretne. Amikor Fanni legközelebb kiborul, az anya higgadt, barátságos érdeklődéssel fordul a lánya felé. Bár tart attól, hogy ha a rossz viselkedést odaforradulással jutalmazza, azt közvetíti, hogy nincsenek határok és következmények, a félelme azonban nem igazolódik be. Az érzelmei iránt tanúsított barátságos kíváncsiság és empátia azt közvetíti Fanni számára, hogy anyja megérti a haragja mögött meghúzódó szomorúságot és kétségbeesést. A megértettség és elfogadottság érzése pedig hozzásegíti a lányt, hogy befogadóvá váljon a szülei szempontjai iránt is. Sőt a felnőttek empatikus odaforradulása abban is segíti, hogy az iskolában ő is hasonló módon közeledjen a társai felé, ami a szociális kapcsolataira is pozitív hatást gyakorol.

KAPCSOLATRA TEREMTVE

Az ember a kezdetektől fogva szociális lény. Már néhány órára újszülöttek is az anyukájuk arcára néznek, amikor a hangját hallják, és REM-mosollyal reagálnak rá. 4 hónapos koruktól olyan ütemben és intenzitással gögicsélnék, ahogy az anyjuk beszél. A kezdeti izgalmak, a mindennapi rutin kialakítása és a baba fizikai szükségleteinek kielégítése gyakran eltereli a figyelmünket, és elfelejtünk arról elmélkedni, hogy vajon mi játszódhat le a baba fejében. Sőt, néhányan talán már a pusztá feltételezésre is

legyintenek: mégis mire gondolhatna egy ilyen apróság, aki éppen csak megszületett? Hosszú éveken át a szakemberek is úgy tartották, hogy a baba a környezetének kiszolgáltatott, passzív, befogadó lény. Janikovszky Éva sorai is kedves túlzásnak tűnnek: „De amikor mellém fektették, és azt mondtam neki, hogy drága kisfiam, láttam, hogy megérti, és ő is szeretné nekem azt mondani, hogy drága anyukám.” „Örülök, hogy fiú vagy, mondom neki, bár kislányt szerettem volna, de akkor még nem ismertelek. És úgy látszik, a fiam is örül, mert rám mosolyog. Talán arra gondol, hogy lesz neki még egy húga. Vagy ha nem lesz, akkor majd hoz ő egy kislányt a házhoz.”

BESZÉLGETŐ BABÁK

Vajon mikortól gondolkodnak és beszélgetnek a babák? Colwyn Trevarthen fejlődépszichológus, aki a kutatásai során a csecsemőket és a szüleiket figyelte meg, arra jutott, hogy a csecsemők már a kezdetektől erőfeszítéseket tesznek arra, hogy a másik emberrel kapcsolatba lépjenek, és nagyobb figyelemmel fordulnak azok felé, akik viszonzózzák az érdeklődésüket. Trevarthen felismerte a szülő és a baba kommunikációjának zeneiségét, és úgy találta, hogy már az egészen kicsi babák és szüleik „beszélgetése” is olyan, mintha két zenész improvizálna, válaszolgatna egymásnak. Martin Dornes A kompetens csecsemő című könyvében arról ír, hogy az anya és a csecsemő között a szemkontaktus felvétele, a kölcsönös vokalizálás, a kölcsönös érintések és egymás utánzása leginkább egy sor szabályos párbeszédre hasonlít. A csecsemők tehát egy sor képességgel érkeznek, amelyek elsődleges célja, hogy kapcsolódni tudjanak azokhoz az emberekhez, akik gondoskodnak róluk. Ahhoz, hogy a baba biztonságban érezze magát, szükséges, hogy a szülő kíváncsi legyen a baba elméjére, felismerje és kommentálja, hogy mi játszódhat le a fejében, és úgy válaszoljon neki, hogy az illeszkedjen a csecsemő érzéseihez. Például: „Hű, de nagyon mérges vagy, hogy nem készült még el az ételed. Jól van, na, jól van, már készítem neked! Mindjárt kész is van.” Fontos kiemelni, hogy miközben az anya ezt mondja, az arckifejezése és a hangszíve eleinte a baba kétségbeesését tükrözi, ám szép lassan úgy változik meg, hogy az megnyugtató és vigasztalást sugároz. Elizabeth Meins „elme-tudatosnak” nevezi azokat az anyákat, akik

a fentihez hasonló módon mentális állapotokat leíró fogalmakat használnak, szándékokat tulajdonítanak a gyermekeiknek, és arról beszélnek nekik, hogy mit gondolnak a gondolatairól. Kutatásai szerint a baba érzelmeihez illeszkedő elme-megjegyzések („Gondolkozol?” „Viccelsz velem?”) mértéke hatással van a 12 hónaposan mért biztonságos kötődés kialakulására, sőt, azt is bejósolja, hogy a gyermek 4,5 évesen mennyire lesz képes önmaga és mások megértésére. A megértés útja a kíváncsiság kifejezése, nemcsak babakorban, hanem a későbbi időszakokban is.

Fanni úgy érezte, mindjárt felrobban, másra se tudott gondolni, csak az izzó haragra, ami azt követelte, hogy tomboljon, üvöltjön, dobáljon, rúgjon és harapjon. Mikor a köd kezdett feloszlani, már tudta, hogy egy hosszú prédikációt kell végighallgatnia arról, hogy ezt bizony alaposan elrontotta, és megint tönkretette a családi nyugalmat és békét. A kirekesztettség, az elkeseredés, az elutasítás és az alkalmatlanság érzése megállíthatatlanul söpört végig rajta, majd ezek nyomán az idegessége és a dühe is kezdett újra elhatalmasodni. Meglepetésére azonban nem az történt, amire számított. Az édesanyja kedvesen, barátságosan és kíváncsian fordult felé és hangosan gondolkozott arról, hogy mi járhat a fejében. Nem hibáztatta, egyszerűen csak látszott rajta, hogy tényleg érdekli, hogy mi zajlik benne. Jólesett neki ez a figyelem és arra ösztökélte, hogy ő is elgondolkozzon az érzelmein. Persze ettől nem oldódott meg egy csapásra az indulatkezelési nehézsége, de elindult az úton, hogy megtanulja felismerni, kezelni és szabályozni az érzéseit.

LEHIGGADNI VAGY LEHIGGASZTANI?

Önmagunk érzelmi állapotainak tudatosítása és megértése, a viselkedésünk mozgatórugóiról való gondolkodás az előfeltétele annak, hogy a szeretteinkkel való kapcsolat harmonikus legyen. Feszült helyzetben érdemes először magunknak feltenni a kérdést: „Mit érzek most?” „Mi az, ami ezt az érzést kiváltja belőlem?” „Mire gondoltam, amikor ezt éreztem?” Az indulat, amit érzünk, gyakran független a másiktól, de a belső feszültségünk és a lelki hiányaink mégis rányomják a bélyegét a reakcióinkra.

A gyermekünkkel átélt történések sok esetben a saját gyermekkorunkkal kapcsolatos emlékeinket idézik fel, és ez hatással van arra, hogy miként észleljük

és magyarázzuk az eseményeket. Szerencsés esetben a neveltetésünk során megtapasztalatuk azt a szerető gondoskodást, amelynek talaján kialakult a biztonságos kötődés, és ezt adjuk tovább saját gyermekeinknek. Ugyanakkor lehetnek olyan fájdalmas emlékeink és mintáink is, amelyek miatt olykor nehéznek érezzük, hogy a gyermekünkre hangolódjunk. Nincs azonban kőbe vésve, hogy a múltunk határozza meg a jövőnket. A szülőiség egyik legnagyobb feladata az éntudatosságunk fejlesztése. A kutatások szerint a gyermekünk biztonságos kötődése szempontjából a legfontosabb előrejelző tényező, hogy mennyire tudunk reflektálni a saját kötődési múltunkra, és mennyire tudjuk ezt leválasztani a saját gyermekünkkel való kapcsolatunkról.

Fanni anyukája felismerte, hogy az érzelmileg felfokozott helyzetekben teljesen elárasztják az érzések, és ezek torz tükrén keresztül látta a lányát. Mostanában sokat gondolkozott azon, hogy a gyermekora milyen érzelmeket vált ki belőle. Eszébe jutott az egyedüllét és a magány érzése, hogy senkit nem érdekelt, hogy merre jár, mi van vele. Szegények voltak, mindig kilógott a társai közül, ami miatt gyakran szégyenkezett. Az elért eredményeivel viszont kitűnt közülük, ráadásul ezzel a szülői figyelmét is felkeltette néhány pillanatra. Emlékezett a keserű fogadalomra, hogy az ő gyerekeinek nem kell majd mindenért úgy megküzdniük, ahogy neki, és mindent megfog adni nekik. Ráeszmélt, hogy a Fannival való elkeseredett összecsapásokban, a hibázásokban és a kioktatásokban nem is a lányára, hanem a szüleire haragszik, amiért akkor, régen nem álltak mellette. Az elvárások és a szentbeszéd, amik miatt Fanni sohasem érezhette elég jónak magát, a görcsös tökéletességre törekvéséből és a mindent adni akaró szorongásából fakadtak. Ahogy az anya elkezdett tudatosan reflektálni a saját múltjára, és az ehhez kapcsolódó érzéseit leválasztani a lányával kapcsolatos érzéseiről, egyúttal mintát is adott Fanninak az érzelmek kezelésére. Nem mindig ilyen egyszerű higgadtan kezelniük a helyzeteket, de egyre ügyesebbek benne. Amikor nem sikerül jól illeszkedniük egymáshoz, akkor a kapcsolat helyreállítására fókuszálnak. Egyre többször töltnek időt közös, nem feladatjellegű tevékenységekkel, ahol az anya külön figyelmet szentel a lánya gondolatainak és érzelmeinek. ♦

Forrás:

Alistair Cooper és Sheila Redfern: Reflektív nevelés



SZÖVEG –
KIRÁLY ESZTER

SZÜLETŐFÉLBE

Szűk két évvel ezelőtt a radiológus bekapcsolta a hangszórót a műszerén. A képernyőn az alig emberré rendeződő foltok, az arcomon a reménykedés éveinek pillanatai peregtek. Nem tehettem mást, sírtam az örömtől, hiszen a kislányunk szívverését hallottam a hangfalakból. Olyan hangosan dobogott az a szív, és úgy visszhangzott bennem az ujjongás, hogy hónapokra süket maradtam egy másik cseperedő Valaki szavára. Csak a születendő gyermekre és a szülni készülő nőre figyeltem, de a születőfélben lévő édesanyához – a szó szerint kismamához –, akivé épp akkor kezdtem válni, nem fordultam oda.

◆ Jó lett volna velem már az első napoktól kezdve többet beszélgetni, leginkább meghallgatni őt. Egyszerűbb volt követelni tőle a „reálisan elvárható”, „pedagógiailag megalapozott” és „a Normális Anyák által a hordozási-szoptatási-nevelési-fejlesztési-reptetési-satöbbi tanácsadók nyomán így és így csinált” dolgokat, sokkal könnyebb volt kioktatni őt, felróni neki a hibáit, még levegőnek nézni is kényelmesebb volt, mint odafigyelni rá. Ha az irányából valamicske-szelídcske hangfoszlány mégis eljutott hozzám, vettem neki egy kis koncot, „ne’ te, egy kis énidő, fussál, énekeljél, aztán szavad ne legyen.” Mert hát azt gondoltam, mi mást akarhat, mint kérni, ha pedig engem figyelmeztetni sűrögne, azt nyilván a friss kismamák buzgalma okozza.

Hónapok teltek el, mire rájöttem, hogy neki is elsődleges gondviselője vagyok (persze Isten után). Féléves is elmúlt már a kislányunk, amikor homlokon vágott a felismerés, hogy a bennem lévő édesanyáért még nagyobb is a felelősségem, mint a gyermekemért. Az elvesztegetett hónapoktól megriadva – csak úgy cselekedve, mint általában szoktam, tehát mindent egyszerre pótolni és megoldani akarván – rögtön időpontot egyeztettem vele, és odaültem mellé, nagy leereszkedően átkarolva a vállát, „mondjad, asszonyka, mi kell ahhoz, hogy növekedjél.” Ráemeltem a tekintetemet – minden idők legkockázatosabb mozdulata! –, Édesanyát láttam. Nem bölcset, nem készet – de édest.

Rögtön megértettem (bele is pirultam), hogy az én mulasztásom nem akadályozta meg Istent abban, hogy a maga részét elvégezze, és fejcsóválva-somolyogva helyettem is keresztbe tegye a szalmát. Az általam magára hagyott kismamácskát bugyolálta, csíráztatta, kapálgatta rügyfakadásig. És megértettem azt is – nem árulok el nagy titkot, talán az olvasó is sejti már –, hogy nem a cseperedő édesnek volt szüksége rá, hogy időről időre odaüljek mellé, hanem nekem, sehallselát, konok-botor szeleburdinak.

Találkozásainkat rendszeressé tettük. Megszerettem a szavakat, amiket nekem szánt, és így megszerettem őt is.



MIRŐL BESZÉLT?

Emlékeztetett, örömhírt újságolt, békéltetett, magyarázott, fölismerni segített. Nem lehet szóról szóra pontosan földézní mindent, talán mert vannak gondolatok, amelyek annyira fontosak ott és akkor, hogy lehetetlen úgy az itt és mostba citálni őket, hogy megőrizzék jelentésüket és jelentőségüket. De szavai közül azokból, amelyeket szinte naponta ízelegetek újra, hoztam kóstolót.

1. _____

A gyermekedet nem az határozza meg, hogy ő ki *nem*, vagy milyen *nem*. Hogy kicsoda és milyen ő, arról nem te, nem a férjed, nem egy orvos, nem egy diagnózis, nem egy szakkönyv, hanem Isten határozott. Hogy ő kicsoda és milyen, az az Istennel való viszonyban – és nem „a többi gyerekhez” hasonlítás viszonylatában – válik megismerhetővé.

2. _____

Ha nem is mindenkinek adatik meg a társ, a teljes, ép család, a megtartó közösség, akkor is minden szülő kontextusban szülő. Nem vagyunk idegen részecskék egy másik doboz puzzle-ben: mindig megtalálhatjuk a körülötünk lévő világban azt, amihez és akihez kapcsolódní tudunk. Keressük meg együtt, mi vagy ki táplálja rajtunk kívül a családunkat! >

3.

Irreálisan és elborzasztóan túlnöveszted magad, ha az anyaságodon keresztül, az anyai mivoltodhoz képest szemlélsz minden mást. Ne úgy lásd, hogy vagy te mint anya, és körülötted van egy gyermek, akiről gondoskods, egy otthon, amit melegítesz. Nézd csak: van itt egy család, aminek te immár anyaként (is) része lehetsz.

4.

Úgy érzed, minden tőled telhető megtettél? Valóban, komolyan, tényleg minden tőled telhető? Igazán mindent? Jó. Ugye tudod, hogy a segítség szükségességének felismerése, a segítség kérése, sőt, a segítség elfogadása is a minden tőled telhetőbe tartozik?

5.

Apa nem „besegít”. Apa nem cserejátékos, hanem az „Apa” nevű poszton játszik a kezdőcsapatban. Nehezebb dolga van, mint Neked, mert kevesebb időt tölt a pályán, kevesebb perce van a legtöbbet kihozni a játékból és pontra váltani a rá épített taktikai figurákat. Ráadásul a jelentősége a mérkőzés kimenete szempontjából ugyanakkora, mint a tiéd, így még hibázni is kevésbé mer. Ha őt hozod ziccerhelyzetbe, ha neki adod az asszisztot, kétszer annyit tettél a családokért, mint amikor nélküle dobsz kosarat (és legalább akkor a zsupagáros lesztek, mint Shaq és Kobe).

6.

Vigyázz, a „gyermeked iránti szeretet” szófordulat gyorsan vásik, és ha léket kap, egykettőre kiüresedik. Néha használj helyette mást, így mindennap csak egy-egy részletére figyelj: alkotóelemenként szeress! Hétfőn a gyermeked iránti türelemből, kedden tiszteletből, szerdán kíváncsiságból, csütörtökön bizalomból, pénteken együttérzésből cselekedj – és így tovább, variáld, bővítsd a végtelenségig. Meg a Végtelenségig.

7.

Az összetartozásnak azon spontán megnyilvánulásait és a megáldottságnak azokat a hétköznapi felszikrázásait, amik a családot családdá, az anyaságot anyasággá teszik, nem lehet szándékosan előidézni. Azokat nem lehet izomból csíholni. Azok adódnak. A legfontosabb dolog az, hogy úgy legyél jelen, hogy ezeknek teret adj, és ezeket ne szalaszd el. Ha Istennek teljes szívvel a rendelkezésére tudsz állni, akkor a családotnak és a lányodnak is mindenkor képes leszel.

Nem árulok el nagy titkot...

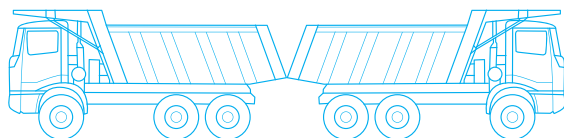
Talán az olvasó is sejti már, hogy nem a cseperedő édesnek volt szüksége rá, hogy időről időre odaüljek mellé, hanem nekem, sehallselát, konok-botor szeleburdinak.

És beszélt még, tovább. Elmesélte, hogyan kell bátran elé-, majd melléállni a sárkánynak, aminek három feje a szüntelen aggodalom, a szurokba mártott irigység és a tarkóján lihegő szégyen. Hogy a harapós természetre a harapnivaló Természet, a friss levegő a gyógyír. Hogy néha azt kell megkérdezni, hogy mit *nem* kell tennem. Hogy Isten békéje erre meg erre van, de a tehetetlenség, a betegség, a törékenységen, a kiszolgáltatottságon keresztül tud egy rövidebb utat. Hogy milyen is az a szontvelőből ujjbegyekbe, szívkoszorútól hajszálvégig zubogó öröm a lányunkért, hogy milyen „lehunyt szemmel sírni azon”, hogy él, hogy él és hogy éppen ő az. Hogy mit jelent igazából az a szerzetesi jelmondat, hogy „jutalmam, hogy tehetem”. Hogy édesanyja – Édes Istenem! Édesanya! – lehetek neki, és hogy ő azon túl, hogy ő, egy tenyérbe rajzolt szeretet(t), egy soha-nem-volt-még-nem-is-lesz-több-ilyen személy, egy kócos ajándék, egy pusziilnivaló kisbolygó, egy szuszogó égitest, egy égi test... ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!



FÉRFIAK A JÁTSZÓTÉREN

- ◆ A homokozó mellett két apuka beszélget egymással.
 - Kösz a kérdést, jól vagyunk szerencsére. Szilvi manikűrösnél van, adtam neki egy délelőttöt.
 - Ja, hát kemény, amit az anyák csinálnak nap mint nap. Mondtam is Vikinek, hogy rám bízhatja Petit, és azt csinálhat, amit csak akar. Neki kozmetikumokra nincs szüksége, tudod, ő olyan természetes szépség, úgyhogy szerintem most alszik egész nap. Amúgy is a pihenés a leghatékonyabb bőrápolás.
 - Ezzel egyetérték. Zsoltika szerencsére egész éjszaka szünet nélkül alszik, szóval ki vagyunk pihenve. Mondjuk elég hamar elkezdett járni, úgyhogy szerintem attól fárad el, jön-megy egész nap. Az éjjeleink viszont teljesen szabadok, ha érted, mire gondolok.
 - Persze, mondjuk én örülök, hogy Peti ennyi ideig mászik, úgy hallottam, ez jól tesz az értelmi fejlődésnek. Általában én viszem fejlesztő tornára, mert Viki félállásban dolgozik. Szóval a tornán mondta a konduktor, hogy ne erőltessük a járást.
 - Akkor a Viki keményen tolja, ilyen kicsi gyerek mellett dolgozni, az nem semmi. Én mindennap hálát adok, hogy a keresetem bőven fedezi a kiadásainkat. Amúgy meg minden gyerek más, nem kell stresszelni ezen, hogy milyen ütemben fejlődik. A lényeg, hogy Zsoltika egészséges, és mindjárt labdába rúg. A járása olyan focistás, nem akarok semmit ráerőltetni, de biztos vagyok benne, hogy profi labdarúgó lesz.

- Peti is bele-bele üt kézzel a labdába mászás közben, néha még rá is vetődik. Olyan kapusos a mozgása, de igazad van, nem kell túlpörögni a dolgot, nekem is mindegy, hogy a pályán épp melyik poszton lesz világlklasszis. Arra sem görcsölünk rá, hogy mekkora a fizetésem. Ha dönteni kell a fiammal töltött minőségi idő, meg némi pluszpénz között, mindenképp az előbbit választom.
- Érthető, ezzel én is így vagyok. Mondom, elképesztő szerencsés vagyok, hogy napi két-három óra munkával ennyit tudok keresni. Kevés apa mondhatja el magáról, hogy ennyit van a fiával, és közben az anyagi biztonság is...
- Figyelj, szólj már rá Zsoltira, hogy hagyja békén Petit.
- Miről beszélsz? Csak visszavette tőle a teherautóját.
- Az a teherautó a Petié.
- Ha megszerezte, nem fogom elvenni tőle. Nem árt, ha lerendezik a srácok, ki az alfahím a játszótéren.
- Azt hiszed, hogy a te fiad az?
- Mért, talán a tiéd?

A férfiak egymásnak estek, úgy kellett szétválasztani őket. A kisfiúk közben kibékültek, és együtt játszottak tovább a teherautóval.

De úgy is lehetne mondani, hogy a kisfiúk egymásnak estek, úgy kellett szétválasztani őket. A férfiak pedig kibékültek, és együtt játszottak tovább a teherautóval. ◆



A CSALÁD

a társas élet
vakcinája

Online sajtótájékoztató keretében adták át a Média a Családért-díj 2020 magyarországi és külföldi elismeréseit és a különdíjakat.



Potápi Árpád nemzetpolitikáért felelős államtitkár



Novák Katalin családokért felelős tárcanélküli miniszter

◆ Az eseményen részt vett **Novák Katalin**, családokért felelős tárca nélküli miniszter és **Potápi Árpád János**, a Miniszterelnökség nemzetpolitikáért felelős államtitkára. A **2020-as díj főtámogatója**, a **Magyar Telekom** ezúttal házigazda is volt, a céget **Kutas István** vállalati kommunikációs igazgató képviselte.

A **dr. Aczél Petra** által vezetett szakmai zsűri döntése szerint a **Média a Családért-díj 2020** nyertese:

Bodó Mária

(Duna Televízió) az Isten kezében Anyaméh gyümölcse jutalom című adásával.

Az 1 000 000 forint pénzdíjjal járó elismerést a Magyar Telekom támogatta.

A magyarországi közönségdíjat

az online szavazás eredménye alapján **Széles-Horváth Anna** (Pszichoforyou.hu) nyerte Túlgondolt gyermeknevelés a 21. században – Avagy hogyan jussunk levegőhöz szülőként az információk áradatában? című munkájával.

A külhoni és hazai szakmai zsűri döntése szerint a **Külhoni Média a Családért-díj 2020** elismerést idén két újságírónak megosztva ítelték oda:

D. Balázs Ildikó,

a liget.ro munkatársa *Látássérült mindennapok* című írásáért,

Gruik Zsuzsa,

a Magyar Szó napilap munkatársa *Kavics a tóban – Elveszített magzatok és kisbabák* című munkájáért részesült elismerésben.

Az elismerés 500 000-500 000 Ft pénzdíjjal jár, amelynek összegét a **Nemzetpolitikáért Felelős Államtitkárság a 2020 az erős magyar közösségek éve** tematikus programjának keretében biztosította.

A **külhoni közönségdíjat** az online szavazás eredménye alapján **Polyák Hajnalka** (Magyar Szó) *Megtalálni a jót minden élethelyzetben* című cikke kapta.

A 300.000 Ft pénzdíjjal járó **Családbarát Média- Miniszteri Különdíjat** a Kossuth Rádió munkatársa, **Mohácsi Edit**, a „Vendég a háznál” című műsorban elhangzott *A magzat elvesztése* című riportjáért kapta.

A győzteseknek gratulálunk!

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ 2020 SZPONZORAI:



TÁMOGATÓK:

PARTNEREK:



SZÖVEG –
JÓNÁS ÁGI

LÁJKOKÉRT ÁRUBA BOCSÁTOTT GYEREKEK

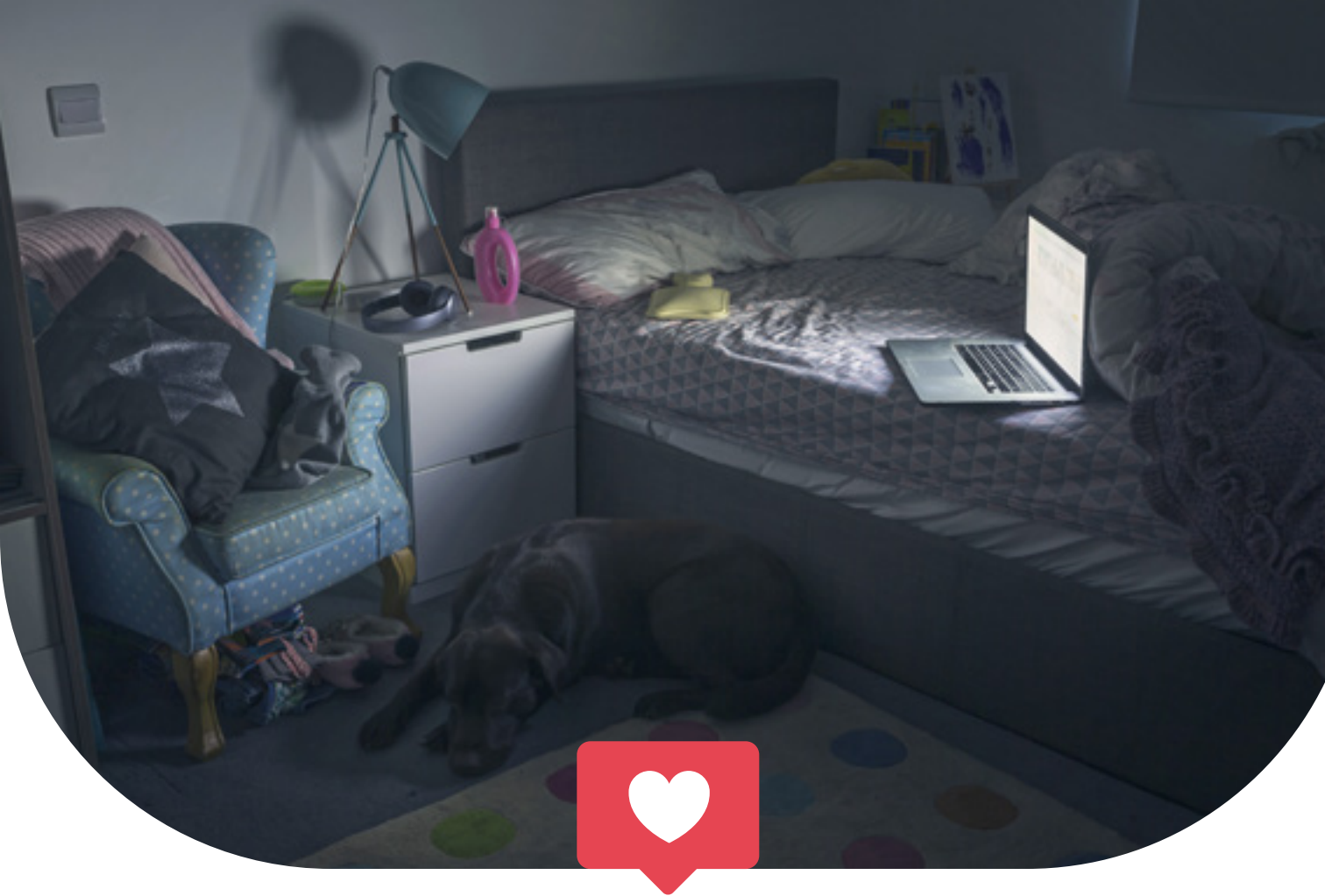
A digitális szülőség nehézségeire és a felszín alatt megbúvó veszélyekre figyelmeztet a *Digitális szülő vagyok!* kampány egyik arca, *Tatár Csilla*. A kétgyermekes édesanya, műsorvezető és riporter elmesélte, hogyan döbbsent rá arra, hogy az internetes világ közel sem olyan ártatlan, mint amilyennek elsőre gondolnánk.



Tatár Csilla

◆ „Sokáig én sem gondoltam bele abba, hogy milyen hosszú távú következménye lehet annak, ha megosztok a gyermekemről egy aranyos fotót, vagy egy ártalmatlannak tűnő információt. Úgy véltem, hogy visszafogottan posztolok Milánról. Majd jött egy pont – egészen konkrétan a Kaleta-ügy –, amikor kénytelen voltam ezt átértékelni. Sokat olvastam a digitális lábnyomról, az online abúzsusról és az információk utóéletéről is, és amikor szép lassan rádöbbsentem, hogy milyen veszélyeket rejt az online tér, elszégyelltem magam, más szűrőn át kezdtem látni az egyes tartalmakat és rettenetesen éreztem magam anyaként” – árulta el a műsorvezető, aki mindezek után pánikszerűen elkezdte törölni a gyerekéről készült fotókat az Instagramról. Ijesztő volt számára a felfedezés, hogy az, amit ő ártatlan fotónak lát és csupán büszkeségből tesz fel – például egy tengerparti kép egy családi nyaralásról –, az rossz kezekbe kerülve már egyáltalán nem ártatlan.

„Rettenetes szülőként belegondolni abba is, hogy a gyermekem fotóit kipécézhetik az iskolatársak, azok miatt végzárni kezdik, neki pedig fogalma sem lesz, miről van szó, hiszen a tudta és beleegyezése nélkül osztott meg róla információkat az édesanyja. Tudom, hogy krízis nélküli gyerekek nem léteznek, de nem akarok én lenni az, aki a pluszfelületet adja ezekhez.



Éppen ezért egy ideje egyáltalán nem teszek közzé olyan fotót, amin a gyerekeim felismerhetők. Mimi születése után elvállaltam egy fotózást, az volt velem az első és az utolsó. Milánról az összes képet eltávolítottam, amin beazonosítható, Mimiről eleve fel sem került semmi. Most már nagyon figyelek arra, hogy milyen információkat osztok meg róluk. Nem szeretném az intim szférájukat közkinccsé tenni, így az az információ, hogy a gyerekeim például mikor szokik le a biliről, mitől kezd el hisztizni, mit szeret a szobájában és mit nem, egészen biztosan a családban marad. Én sem örülnék, ha az anyukám ilyeneket tett volna közzé rólam” – teszi hozzá.

A műsorvezető az Instagramon nemrégiben meg is osztott két, a Magyar Telekom kampányához készült videót, amelyekben a felelőtlen digitális szülői magatartás sokkoló következményeit mutatta be. Az elsőben például egy valódi kisiskolás gyerek profilját használta, aki az elmúlt hét évben igen intenzíven volt jelen az online térben, úgy, hogy nincs is saját felülete. „Nyilvánvaló, hogy a szülei nem akartak rosszat azzal, hogy csináltak neki egyet, és én nem is akarom ráhúzni senkire a vizes lepedőt, de fontos

feltenni ilyenkor a kérdést, hogy a posztolás ebben az esetben kiről szól. Mert hogy nem a gyerekekről, az biztos. Sokkal inkább az adott emberről, és arról, hogy ő milyen tökéletes szülő. Téves út áruba bocsátani a gyermekünket a külvilág lájkjai érdekében, és szerintem egyáltalán nem szolgálja a fejlődését, ha ily módon kap pozitív visszajelzéseket. Természetesen nem arról van szó, hogy nem szabad megosztani semmit a gyerekekről, sokkal inkább arról, hogy gondoljuk jól végig, hogy mit és milyen csoportnak mutatunk meg” – mondta a műsorvezető.

A Magyar Telekom kampány központi eleme a Hintalovon Alapítvánnyal szakmai partnerség keretében elkészített online kérdőív, amelynek kitöltése után a szülő visszajelzést kaphat arról, hogy mennyire vannak biztonságban a gyermekeiről készült, közösségi csatornákra feltöltött képek, videók, és hogy hogyan érdemes biztonságosan posztolni.

Az online kérdőív itt tölthető ki:
<https://tudatosdigitalis.hu/> ♦



A MAGYAROK A LEGCSALÁDCENTRIKUSABBAN EURÓPÁBAN

Magyarországon vannak a legnagyobb arányban azok, akiknek az életében kiemelkedően fontos szerepet játszik a család – egyebek között ez is kiderült a Századvég Politikai Iskola Alapítvány és a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) együttműködésében végzett, *Európa Projekt – Család kérdéskör* című kutatásból. A kutatásból azt a következtetést vonhatjuk le, hogy amennyiben az európaiaknak módjuk van véleményt formálni a családokkal kapcsolatos attitűdökről, abból egy családbarát Európa képe rajzolódik ki.

◆ A felmérés 30 államban (az Európai Unió 27 tagországában, az Egyesült Királyságban, Norvégiában és Svájcban) 30 ezer ember megkérdezésével készült tavaly szeptemberben és októberben.

A magyarok 91%-a szerint egy családban kettő vagy több gyermek az ideális. A háromgyermekes családi életformát nálunk nagyobb arányban csak a lettek (47 százalék) és az észtek (46 százalék) támogatják; és hazánkban, illetve a bolgárok és a szlovákok között vannak a legkevesebben azok (1 százalék), akik gyermek nélkül képzelik el a családot. A visegrádi országok lakosainak 60 százaléka a két gyermeket, 24 százaléka a három gyermeket tartja ideálisnak.

Arra a kérdésre, hogy Az Ön életében mennyire fontos a család, a magyar megkérdezettek 90 százaléka a nagyon fontos választ jelölte be, míg a többi 29 ország egyikében sem választották ilyen nagy arányban ezt a lehetőséget, ebből az látszik, hogy hazánk lakosai gondolkodnak a legcsaládcentrikusabban Európában. A második helyen Málta áll 82 százalékkal, de még a skála végén szereplő hollandok közül is 51 százalék mondta azt, hogy nagyon fontos a család, további 31 százalék pedig inkább fontosnak tartotta. Európa lakossága összességében is rendkívül

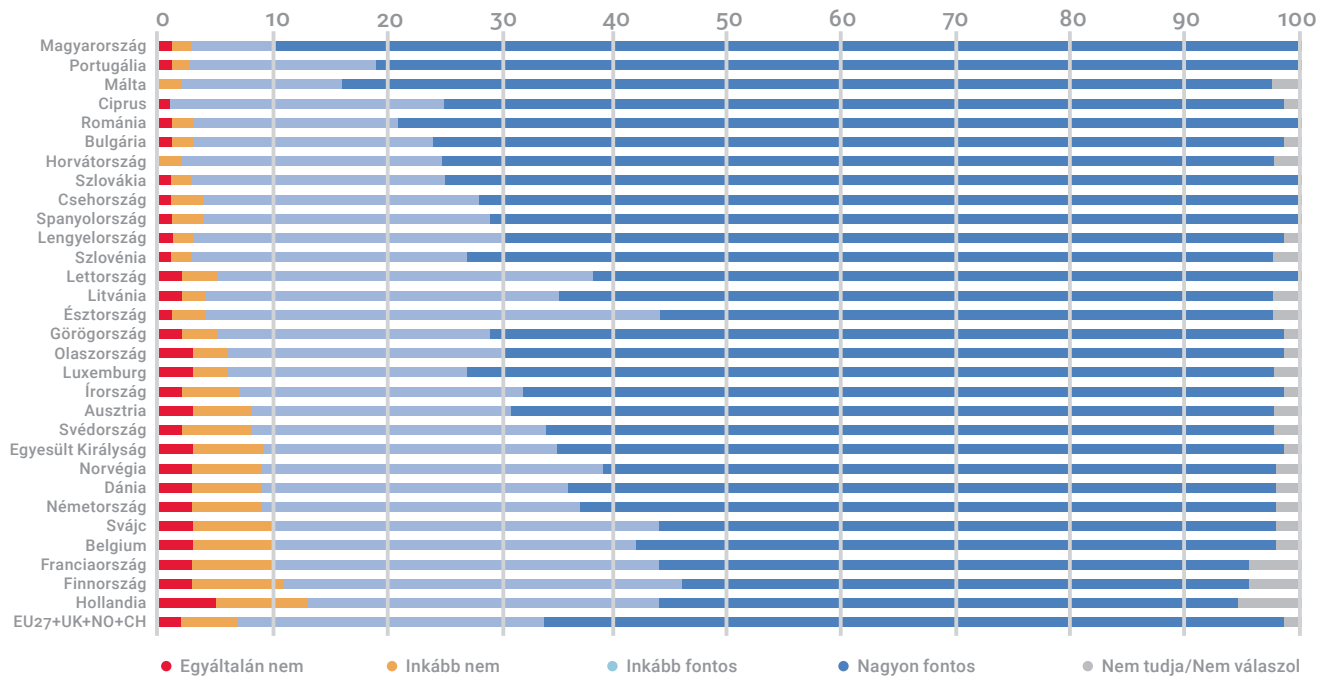
családszerető: ha a harminc ország adatait összesítve nézzük, azt látjuk, hogy a válaszadók 65 százalékának nagyon fontos, 27 százalékának pedig inkább fontos a családja.

Szintén nálunk a legnagyobb azoknak az aránya (88 százalék), akik szerint segíteni kell a fiatalokat abban, hogy minél előbb vállalhassanak gyermeket. A többi visegrádi országban is hasonlóan gondolkodnak erről, és többségben vannak azok, akik osztják ezt a véleményt: a szlovákok 81, a csehek 72, a lengyelek 62 százaléka véli úgy, hogy fontos a mielőbbi gyermekvállalás ösztönzése. Ezzel szemben a dánoknak és a hollandoknak csak 24, a svédeknek 23, az Egyesült Királyságban élőknek pedig csak 20 százaléka ért egyet ezzel az állítással.

A családok és a családalapítás állami támogatása a magyar válaszadók 75 százaléka szerint nagyon fontos, további 22 százalék pedig inkább fontosnak gondolja. Görögországban és Szlovákiában szintén 70 százalék fölött van azoknak az aránya, akik úgy gondolják, hogy ez nagyon fontos, ha pedig a visegrádi országok átlagát nézzük, azt látjuk, hogy a válaszadók 52 százaléka jelölte nagyon fontosnak, 38 százaléka pedig inkább fontosnak a támogatást.



AZ ÖN ÉLETÉBEN MENNYIRE FONTOS A CSALÁD? (%)



A magyar válaszadók 74 százaléka úgy véli, hogy kiemelten kell támogatni a nagycsaládosokat. Az észtek 78, a lettek 83, a görögök 85 százaléka osztja ezt a véleményt, a dánoknak és a hollandoknak viszont csak 27, az Egyesült Királyságban élőknek pedig csak 22 százaléka gondolja ugyanezt. A visegrádi országokban csak a válaszadók 32 százaléka szerint nem kell kiemelten támogatni a nagycsaládosokat.

Hazánkban vannak a legtöbben azok (91 százalék), akik fontosnak tartják, hogy a család saját tulajdonú otthonban éljen. Ez a visegrádi országokban a válaszadók 86 százalékanak fontos. Szembetűnően máshogy gondolkodnak viszont a dánok: 21 százalékuk szerint egyáltalán nem fontos, további 44 százalékuk szerint pedig inkább nem fontos a saját tulajdon, és csak 6 százalékuk tartja azt fontosnak. Ez a hozzáállás azonban elég ritka: az európai országok nagy részében többen vannak azok, akiknek ez inkább fontos vagy nagyon fontos, ha pedig a 30 ország polgárainak válaszait összesítve nézzük, azt látjuk, hogy

25 százalékuknak nagyon fontos, 41 százalékuknak pedig inkább fontos, hogy a család a saját otthonában éljen.

A magyar válaszadók 65 százaléka véli úgy, hogy az anyagi támogatások mellett nagyon fontos a családbarát mentalitás erősítése is, további 31 százalék szerint inkább fontosnak tartja. Ha a négy visegrádi országot együtt nézzük, azt látjuk, hogy 33 százalékuk nagyon fontosnak, 48 százalékuk pedig inkább fontosnak véli ezt. A 30 ország válaszainak összesítéséből is az derül ki, hogy a többség nagy jelentőséget tulajdonít a szemléletformálásnak: 96 százalékanak fontos a családbarát mentalitás erősítése.

A kutatás visszaigazolta, hogy a visegrádiak, a közép- és kelet-európaiak családcentrikusabbak a Nyugat-Európában élőknél, ahogy a mediterrán nemzetek családbarátsága is megerősített nyert az adatok által. A magyarok családok melletti elkötelezettsége még a szintén kiemelkedően gyerekebarát visegrádi országok átlagánál is erősebb. ♦



TÜKÖR



SZÖVEG –
KÁRÁSZ ESZTER

KÉP –
ŐSZI SZILVIA

SOROZAT –
HÉTKÖZNAPI HŐSÖK



LÁTHATATLAN EMBER AZ ÜGYEK MÖGÖTT

Egy klip forgatását terveztük a zenekarral, amikor összesodort vele az élet. Olyan természetességgel gondolta tovább a szinte meg sem született elképzeléseimet, hogy gyorsan a forgatás gyártásvezetője lett. De a helyszínek, kamerák és operatőrök szervezésénél jobban érdekelt, hogy önmagán túlmutató mondanivalója is legyen a klipnek, hogy összekössük a forgatást a jótékonyssággal. Így alakult, hogy a zenekarunk által sokszor látogatott Tarnabodról meghívtuk Budapestre a mélyszegénységben élő gyerekeket egy napra. Zenekarostul és operatőröstül felforgattuk velük a játszóházat, beugráltuk minden sarkát, bedaloltuk a nap minden percét, betöltöttük egymás napját szeretéssel. Közben észrevétlenül leforgott a klip is, és megmaradt az örökkévalóságnak, ahogy a zsákfaluból érkezett gyerek, a belvárosi csillogó ruhás táncoslány, a budai énekesnő lánya és a nagyszínpadokhoz szokott zenész együtt játszik. Mert a játékban nincsenek különbségek. Ilyen varázslatok mögött sző védőhálót Tóth Bálint.



◆ Filmeket, klipeket hoz össze társadalmi ügyek és segítő szervezetek mögött állva, de azt mondja, a film hasznos eszköz, hogy olyanok, akik nem látnak kiutat életük útvesztőjéből, magukra találjanak. Hisz abban, hogy szakemberek segítségével kell és lehet olyan filmeket alkotni, amelyek hasznára válnak a kezdeményezőnek és a közösségnek is. Hogy a jól elmesélt történeteknek ereje van, hatásukra a társadalomban erősödik az empátia, a civil szervezetek és ügyek ismertsége nő, az önkéntesek és adományok száma gyarapodik. Az Északi Támpont Egyesülettel forgatott társadalmi témájú kisfilmjeik sorra nyerik a díjakat a filmfesztiválokon is. De talán ennél is fontosabb az állami gondozottaknak tartott Önismereti Filmes Műhely.

Az egész jóval távolabbról indult. Furcsa módon egy marihuánafogyasztóknak szóló honlappal.

A marketingtanulmányokat éppen befejező Bálint és barátai úgy gondolták, a drogprevenció első és legfontosabb lépcsőfoka a tájékoztatás. Így került Bálint a civil szférába, a drogprevencióba. A civil szervezetek többsége ennél jóval emészthetőbb témákkal foglalkozik, a kiskutyák vagy a beteg gyerekek segítése mindig könnyebben kommunikálható. A droghasználókat elítéli és felelőssé teszi a társadalom, így sokkal nagyobb kihívás a róluk szóló segítő kommunikáció. A 2000-es évek elején, jóval a mai online programok előtt létrehozta egy virtuális játékot, amelyben ha a karakter bűncselekményt követett el vagy droghoz nyúlt, a külleme és a képességei is megváltoztak. A komoly szakértői háttérrel és minisztériumi támogatással megalkotott játék alapja az a gondolat volt, hogy egy olyan ügyben, amelyben pont a felelősség előli menekülés az érintettek célja, vigyék le arra a szintre



a kommunikációt és a segítségnyújtást, ahol a játékon keresztül sokkal direkter és hatásosabban átmege az információ. Ez a nagyon újszerű kommunikációs program, ami még a betárcsázós internet korszakában tört be, sikert aratott szakértői körökben és a fiatalok között is. Sajnos, az internet egy olyan gyorsuló és fejlődő tér volt akkoriban, hogy állandó fejlesztésre szorult volna az újabb és újabb böngészőkkel való versenyfutás, erre azonban nem volt meg a háttér, így a program lassan elavult.

Bálint időközben rádióműsort is indított a témában, szakértőket és érintetteket ültetve egy mikrofon elé. A műsor révén találkozott Nagy András újságíróval, aki épp egy *Kis-nagy emberek* című filmsorozatot készült csinálni hétköznapi hősökkel, és ehhez keresett partnernek civil szervezeteket. Bálint, aki mindig is híd volt alkotók és szervezetek között, itt is megtalálta a feladatot, és el is készült a filmsorozat *Karmák* címmel. A mára 11 részből álló kisfilmsorozat társadalmi problémákat, civil szervezetek dolgozóit vagy klienseit mutatja be, hétköznapi embereket, akik fáradhatatlanul küzdenek a nehézségekkel és nyújtanak kezét bajban lévőknek. A kisfilmek szinte azonnal meghívást kaptak filmfesztiválok és konferenciák programjába és sorozatban nyerték a díjakat. De ami ennél is fontosabb, elindult a kommunikáció sok, addig csenddel körülvett társadalmi problémáról, hátrányos helyzetű csoportokról, sőt, olyan konkrét eredményekkel is járt a kampány, mint hogy a sorozat egyik hőse, a szegénységben élő *Virág Tündé* egyéves ösztöndíjat kapott egy svájci finanszírozó segítségével.

Az addig is társadalmi kommunikációval foglalkozó Északi Támpont egyesületen belül elindult a filmek gyártása, és kitermelődött melléjük egy olyan filmes és újságíróréteg, amelynek tagjai munkahelyükön nem tudták megélni a kreativitásukat. Itt bármilyen szívükhöz közeli témához megteremtik a hátteret.

Bálint másik fontos ügye az Önismereti Filmes Műhely, ahol intézetis gyerekek profi filmekkel készítenek közösen kisfilmeket. Ebből a fiatal filmesek is profitálnak, mert forgathatnak, kereshetik a kreatív megoldásokat, a gyerekeknek pedig az alkotás örömét adják, ami fejleszti az önértékelésüket, megtanítja a csapatmunka erejét, jövőképet ad nekik. A munka során életmintát is kapnak, és a tudást, hogy ha energiát raknak valamibe és megdolgoznak érte, annak eredménye lesz. Így született meg *Chilton Flóra* fiatal filmes rendezésében a gyerekekkel közösen írt és készített *Válaszúton* című film, amely sikerrel járja a komoly nemzetközi filmfesztiválokat is.

Ahogy hallgatom Bálintot, érzem, ahogy egyre könnyebben veszem a levegőt. Olyan mély meggyőződéssel mondja, hogy amíg ennyi jó ember foglalkozik azzal, hogy a bajban lévőt segítse, addig nem lehet nagy baj a világban.

Dolgozott cégeknél is korábban, de igazán az egyesületben találta meg önmagát. Míg a cégeknél termékek vannak, itt ügyek. Egy olajos magot vagy egy téli gumit eladni is érdekes feladat volt, de egy ügyben hinni lehet, és a hírt eljuttatni azokhoz, akik nem tudnak róla, de jobb lesz az életük attól, hogy megismerik. Boldogabb, bár anyagilag bizonytalanabb élete van, amióta a nonprofit oldalon dolgozik. A fontos témák, a jó emberek, a hálás gyerekekintetek és megerősítő visszajelzések bőven kárpótolják. Persze közben arról álmodik, hogy a kettő, a megbecsültség és az anyagiak egyszer együtt fognak járni.

Egy pillanatra megállt a kezem a billentyűk fölött... Bálintról akartam írni, de ügyekről beszéltem. A cikk mégis róla szól. A láthatatlan emberről az ügyek mögött, aki összekötő híd filmes szakemberek és filmre érdemes sorsok közt, védőháló, hogy közben senki ne sérüljön, történetek vigyázója és a történetekkel beszélgetések indítója. Olyan beszélgetéseké, amelyek végén megértés és elfogadás vár. ♦

A Média a Családért-díj

márciusi jelöltjei



Média a Családért-díj

PAKSY ESZTER

A lélek szépsége számít – egy különleges család normális élete

Új Város Online

A Média a Családért-díj fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

ASZTALOS ÁGNES

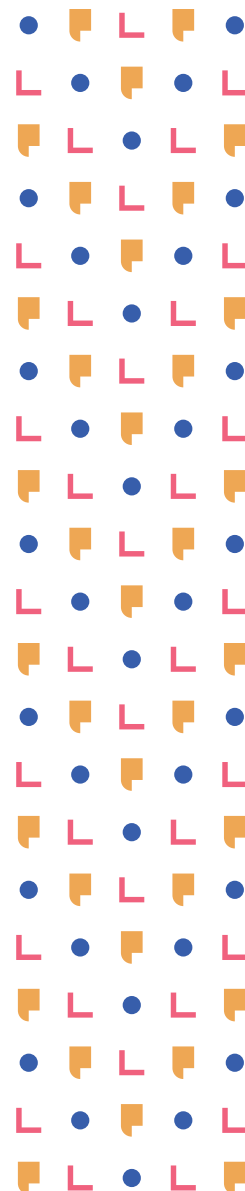
Aludni - Együtt, vagy külön?

Nőileg

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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





Livia beszélget

AZ ALÁZATOSSÁG NEM BALEKSÁG?

Tornya Erikával,
a Sacré Coeur nővérek
magyarországi képviselőjével,
A Szív magazin felelős
szerkesztőjével



Kölnei Livia: Használjuk még egyáltalán azt a kifejezést a hétköznapiakban, hogy alázatosság? Keresztények szóhasználatában előfordul pozitívan, mások viszont pejoratív, meghunyászkodó, szolgálalkú értelmet tulajdonítanak ennek az ósdinak ható szónak. Ez pedig pont ellentétes azzal, amit a világ ma elvár az embertől: légy önérvényesítő!

◆ **Tornya Erika RSCJ:** Mielőtt szerzetes lettem, gépészmérnökként dolgoztam. Kezdő koromban egyszer elment a főnököm szabadságra, és visszatértekor számonkérte a feladataimat. Büszkén mondtam, hogy mindent megcsináltam, sőt, egy kollégámnak még oktatási terveket is készítettem. Felháborodott, hogy engedély nélkül másnak is dolgoztam, és fegyelmit adott, hogy okuljak az esetből. Hiszen meg kell tanulni egy beosztottnak, meddig tart a kompetenciája, a segítségkérés pedig mikor fordul át kihasználásba. A mai napig hálás vagyok neki ezért a leckéért.

A definíció a Katolikus Lexikonban így szól: „Alázat, alázatosság (lat. humilitas, a humus, 'föld' szóból): erény, amely képessé tesz arra, hogy az ember igazságának, teremtett voltának megfelelően és törekénységének tudatában éljen. Ellentéte a gőg. Az alázatosság igaz önismeretből fakad, amely megóv az elbizakodottságtól.” Ezt a magam számára úgy magyarázom, hogy megengedem Istennek, hogy Isten legyen, én meg elfogadom azt, hogy csak egy ember vagyok: nem én mozgatom a világot, nem vagyok mindenért felelős, a képességeimnek határai vannak. Fejleszthetem önmagam, de ha valamit elérek, akkor tisztában vagyok vele, hogy Isten adta hozzá a talentumokat és lehetőségeket, amiket felhasználtam.



Nagyon erősen él az egész társadalomban

*a hamis kép az ideális keresztényről: szelíd és tökéletes,
mindenkinek csak szolgál, sosincs békétlenség körülötte,
minden érzelmét kontroll alatt tartja.*

K. L.: Azokat a keresztényeket, akik egy munkahelyen vagy a közéletben markáns véleményüknek hangot adnak, konfrontálódnak, vezető szerepre törekszenek, gyakran az a vád éri, hogy nem eléggé keresztények, nem alázasok.

T. E.: Van egy helytelen értelmezése az alázatnak, amelyet egy görnyedten imádkozó, mindig mindenre mosolyogva bólogató emberrel tudnék ábrázolni. Aki viszont mindig csak alárendeli magát a többieknek, lehet, hogy fél vagy nincs elég önbizalma. Pedig helyes értelemben alázas csak az tud lenni, aki már tudja, kicsoda, és elfogadta valóságának határait.

K. L.: Aki leértékeli saját magát, annak az alázata inkább szolgáléltűség. A konfliktuskerülő típusú emberek is gyakran alázas viselkedéssel igyekeznek elkerülni a konfrontációt. Inkább nyel egy nagyot, sőt belebetegszik, de nem mer kiállni a véleményéért.

T. E.: Igen, az alázasnak ható viselkedés lehet a védtelenség, az önvédelmi technikák hiányának az elleplezése, vagy épp terelés, a kellemetlenségek kényelmes elkerülése is. Onnan tudhatom, hogy valóban alázas vagyok-e, vagy csak konfliktuskerülő, hogy megvizsgálom, béke van-e bennem. Ha szabadon tudok igent mondani olyan helyzetekre, amik nem kényelmesek számomra, másoknak viszont előnyösek, és ezt elfogadva nyugodt vagyok, akkor az jó alázas. De ha úgy mondom igent, hogy közben csikorgatom a fogam, ökölbe szorítom a kezem vagy beteggé tesz a lenyelt feszültség – az nem jó alázas. Mégis nagyon erősen él az egész társadalomban a hamis kép az ideális keresztényről: szelíd és tökéletes, mindenkinek csak szolgál, sosincs békétlenség körülötte, minden érzelmét kontroll alatt tartja.

K. L.: A szentiras.hu-n érdemes rákeresni az „alázat” kifejezésre. Kiderül, hogy az alázas ember nem

hatalmaskodik az alárendeltjein, hanem másoknak a jólétét szolgálja. „Legyen szolgál, aki első akar lenni közöttetek” – tanácsolta Jézus a vezető szerepre pályázóknak. Erről mindjárt beugrott nekem a miniszter kifejezés, amely eredetileg szolgát jelent. „Ne legyetek magatokkal eltelve!” – tanácsolja Pál apostol is. Minden bibliai szövegrészlet egy önmaga értékeivel és határaival tisztában levő viselkedés képét rajzolja elénk, amelyben nyoma sincs meghunyászkodásnak.

T. E.: Az egyházon belül az előljárói magatartással kapcsolatos elvárások is átalakultak az elmúlt évek megváltozó válságai hatására, amelyek rámutattak, hogy az autoriter vezetői stílus az alázaatra hivatkozva visszaélhet a hatalmával. Kezd tisztulni, hogy mit is kellene jelentenie az engedelmességnek és az alázatnak a közösség és az előljárója viszonyában ahhoz, hogy visszaélések ne történhessenek. Ugyanakkor alázas kell ahhoz is, hogy a rossz emberi működést ne tagadjuk el, hanem feltárjuk, és az Isten szándékának megfelelő kivezető utat megtaláljuk. A mostani járvány pedig az egész társadalmat, a Föld lakosságának nagy részét alázaatra kényszeríti.

K. L.: Az alázas magatartását a nyugati civilizációban a kereszténység, az Újszövetség terjesztette el és tette követendővé. Az emberi együttélésnek egyik feltétele, hogy nem tolom magam folyton előtérbe, teret adok a másiknak is, elismerem az ő kompetenciáit is.

T. E.: Az alázas mint a törekvés felismerése és tisztelet Isten, a transzcendens iránt minden világvallásban benne van, az emberiség univerzális alapértéke. Mostanában gyakran előkerül a zöld gondolatban, a teremtett világ megőrzésének fontosságában is. Tudjuk-e úgy teljesíteni a „hajtsátok uralmatok alá a földet” parancsát, hogy az ne kizsákmányolás legyen, hanem tiszteletteljes használat, amelyben benne van az alázas? ♦



SZÖVEG –
FÜTŐ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

TALÁN MOST

◆ Hát persze, én is elhatároztam, hogy új életet kezdek, de abban biztos voltam, hogy nem január elsején, az olyan snassz, mindenki akkor kezd új életet, hát, én nem. Gondoltam, hogy akkor majd februárban, de valahogy az meg úgy elszaladt, hogy észre sem vettem. Persze idén rövid hónap volt, talán ezért is. Akkor legyen március, ezen a két elvesztegetett hónapon már semmi sem múlik. Ha eddig elvoltam így, akkor ez már nem oszt, nem szoroz.

Na jó, de hogyan álljak hozzá? A probléma nem az, hogy ne lenne elég jótanács, mert a csapból is jótanács folyik, inkább az a kérdés, hogy hogyan, melyiket.

Elhatároztam, hogy időt szánok rá: arra, hogy kitaláljam, megtervezzem. Már csak azért is, mert az egyik dolog éppen az, hogy időt szánjak a dolgaimra, a másik pedig az, hogy ne fejest ugorjak mindig valamibe, hanem pont, hogy átgondoltan és okosan döntsek.

Elővettem egy kockás papírt – de tudom, hogy inkább Excelben kellene csinálnom –, és megpróbáltam összeszedni, hogy mi az, amit feltétlenül másként kellene csinálni, mi az, amit be kell építeni az új élet napirendjébe. Istenigazából szinte csak azokra a dolgokra koncentráltam, amiről azt mondják, hogy mindenképpen, égetően, legalább ennyit igazán megtehetsz, magadnak tartozol ezzel, bele kell férjen a napodba és a többi.

Tehát nyilván bele kell férjen a testmozgás, de ha más nem is, akkor legalább egy kiadós séta, és ne mondja senki, hogy naponta legalább fél órát nem lehet arra szánni, hogy az ember könyvet olvasson, de fontos élethosszig képezni is magunkat, meg inkább keveset, de naponta többször enni, persze egészséges ételeket, és nem árt egy pár percet arra is szánni, hogy átnézzük az összetevőket, mielőtt megvesszük, mindezt lehetőleg úgy, hogy minél több legyen benne a friss zöltség és gyümölcs, mert egy kisebb kitérővel útba lehet ejteni a piacot, akkor ripsz-ropsz beszerezhető minden az évszaktól függően, közben azért jobban oda kellene figyelni másokra, nem igaz, hogy pár percet nem lehet arra szánni, hogy felhívjuk a szüleinket, az öcsénket, a bátyánkat, a nővérünket, az unokatestvérünket, a nagynénit, meg persze nem csak a családdal kell a kapcsolatot tartani, mert minden emberi kapcsolatért igenis kell erőfeszítéseket tenni, egy gyors hívás vagy egy rövid chat csak belefér, mert az ugyanolyan fontos, hogy ők is számíthassanak rám és érdeklődöm felőlük, és nem az van, hogy lusta vagyok, meg egy perc időm sincsen rájuk, de magamra is kell idő, hogy kicsit magammal is törődjek és... és már a harmadik kockás lapot írom tele. Talán mégis jobb lett volna Excelben, na, nem mintha úgy beleférne mindez 24 órába, de legalább a táblát át lehet nevezni 2021. áprilisra vagy májusra vagy bármire, ha mégsem most kezdeném azt az új életet. ◆





VAKCINAINFÓ

Regisztráljon a koronavírus elleni oltásra:

vakcinainfo.gov.hu

Az oltás önkéntes és ingyenes. Amennyiben szeretné beoltatni magát, regisztráljon most, és értesüljön elsőként a vakcinával kapcsolatos információkról és teendőkről!

MINDEN ÉLET SZÁMÍT

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A Salon
BUDAPEST

A ruha MINT TÖRTÉNET

*„Az a tapasztalatom, hogy mire egy ilyen ruha összeépül, a személyiségnek is lenyomatává válik. Ezzel szeretnék többet foglalkozni, amint újra lehet majd workshopokat tartani. Érdekel, hogy kit milyen szín, milyen textúrák, milyen anyagok szólítanak meg” – mondja **Ferencz Bori** divattervező, az upcycling, azaz az értéknövelő újrahasznosítás ismert hazai képviselője.*

- ◆ **BORBALA** néven működő márkájával több nemzetközi versenyen és pályázaton vett részt kimagasló eredményekkel. Ékszereihez hulladék műanyagot, ruháihoz másodkézből szerzett darabokat használ. A fiatal alkotó Marosvásárhelyen született és Kolozsvárra járt egyetemre. Pár éve Budapesten él, így a hazai divateseményeken is rendszeresen bemutat.

– **Mi indított el a divattervezés irányába?**

– A művészeti középiskolában a textiltanár nő volt a legszimpatikusabb, így annak idején úgy éreztem, ez véletlenszerű döntés. Viszont már gyerekkoromban szerettem ruhákat rajzolni és nagyon dekoratív, apró mintázatú darabokat készítettem királylányokra. A kilencvenes években édesanyámnak volt egy gyerekruha cége, amihez testvéremmel mi voltunk a modellek; ez az időszak is hathatott rám.





– Az újrahasznosítást hogy kezdted el?

– Már tiniként készítettem ékszereket, amihez süthető gyurmát használtam. Egy idő után tudatosítottam, hogy ezzel magam is újabb műanyag tárgyakat állítok elő, miközben a családi ház körül ez volt az egyetlen hulladék, amivel nem tudtunk mit kezdeni, csak gyűjtöttük. Beütöttem a Google-ba, hogyan hasznosítsuk újra házi-
lag, és meglepetésemre rengeteg találat jött ki. Otthon csak bele kellett nyúlnom a műanyaggyűjtőbe és már kezdtem is dolgozni a kupakkokkal. Ezt a mentalitást vittem át a ruhakészítésbe. Az upcycling napjainkban kezd visszajönni, hiszen régen az volt a természetes, hogy amit kinőttek, vagy elhasználódott, nem eldobták, hanem átalakították.

– Honnan szerzed be az alapanyagokat?

– Budapesten rengeteg turkáló van, ahol a végső kiárusításokon aprópénzért lehet ruhákhoz, kisebb-nagyobb szépséghibás darabokhoz hozzájutni. Édesanyám gardróbja is inspiráló, hiszen ha onnan választok, 20-25 éves darabokat alakítok át. Az ócskapiacokat is nagyon szeretem. Gyakran fordul elő az is, hogy rámír valaki, van egy zsák ruhája, amit ki akar dobni, nézzem át előtte.

– Milyen szempontok szerint választasz?

– Elégé intuitívan döntök, hogy mi tetszik, mi szólít meg. Van, amikor azonnal látom, hogyan tudom majd átalakítani, de van, amikor csak érdekesnek, izgalmasnak érzem,

és egy időre felkerül a polcra. Az egész alkotási folyamatnak van ugyanakkor egy technikai oldala is. Egy időben sokat utaztam, így fontos volt, hogy mobilis legyek, ezért házi varrógépekkel dolgozom, amivel nem lehet akármit megvarrni. Nagyon vastag és speciális igényű anyagokat ritkán viszek haza.

– A ruháidnak van egy nagyon erős, egységes vizualitása. Azonnal felismerhető, hogy te készítetted őket.

– Talán mert nagyon szeretem a színeket, és vannak olyan kedvenc anyagaim, mint a poliészter felsők. Ezeket a sportruhákat sokszor csak egy meccsen viselik, nagyon hamar kidobják. Általában csúnyán vannak megvarrva, látszik, hogy nem hosszú életre tervezték őket. Ezért volt az az egyik ötletem, hogy ezeket megmentem és új ruhákba komponálom. A mai napig szeretem, mert rugalmas, könnyű vele dolgozni, nagyon színes, és amint elegánsabb ruhává válik, lesz egy presztízse. Izgalmas volt ugyanakkor a gyakornokaimon megfigyelni, hogy ugyanazzal a technikával, ugyanabból az anyagválasztékból mennyire más patchworköt készítenek. Hogy mennyi apró személyes döntés van a folyamatban. Hogy mire egy ilyen ruha összeépül, az a személyiségnek is egy lenyomatává válik. Ezzel szeretnék többet foglalkozni, amint újra lehet majd workshopokat tartani, hogy a különböző emberek mit kombinálnak, kit milyen szín szólít meg, milyen textúrák, milyen anyagok.



– Sok külföldi versenyen, pályázaton szerepeltél: Kijev, Helsinki, Lisszabon, Łódź. Milyen visszajelzéseket kaptál?

– Mivel a fenntarthatóság az utóbbi években trendi lett, mindig pozitív a kollektívom a fogadtatása. Amint viszont elkezdünk belemenni a részletekbe, felvetődnek teljesen jogos kérdések. Hogy például ha összevarrok két olyan anyagot, aminek nem vagyok biztos a pontos összetételében, mi lesz vele, amikor teljesen elhasználódik, hogyan lehet majd újrahasznosítani. Ez egy releváns kérdés, és jól mutatja, mennyi mindennel kell még foglalkozni.

Volt, akinek esztétikai kifogásai voltak az általam leggyakrabban alkalmazott lockolás technikájával, mivel szerinte ez egy olcsó, ócska varrástípus. Miközben szerintem pont ez adja meg az értékét a fenntarthatóságban: hogy sokak számára elérhető, házi varrógépen kivitelezhető, látványos darabokra alkalmas megoldás. Amikor ezzel a kritikával először szembesültem, egy pillanatra elbizonytalanodtam, hogy vajon nem csak nekem tetszik-e ennyire. Aztán idén nyáron előtörték a nemzetközi piacokat Angliából és az Egyesült Államokból a hozzám hasonlóan dolgozó kis tervezők ilyen technikával készült munkái. Öröm volt látni, milyen széles tárháza lehet ennek a megoldásnak, hogy ugyanazzal az eszközzel mennyire különböző anyagok, színek, szabásminták kerülnek ki a kezeink közül. Hamar megjelentek a másolatok is: távol-keleti hirdetésekben aprópénzért reklámozták az ilyen dizájnnal

sorozatgyártásban készült ruhákat. Miközben ez sokkal többről szól. Arról, hogy egy tervező az egyik legfenntarthatóbb módon, second hand ruhákból, talán pont az édesanyja egykori pulóveréből készít teljesen egyedi darabokat kézzel, az otthonában.

– Min dolgozol most?

– Az új kollektívomon. Nálam ez nem a szokásos, prototípus jellegű öltözéksor felvonultatást jelenti, hanem mindig egy történetet akarok elmesélni. Az utóbbi évtizedekben a vásárló távol került attól, hogy a ruháinak értéke, története, személyessége legyen. Míg régen szabóhoz és varrónőhöz jártak, az utóbbi években a fast fashion és a second hand vette át az uralmat. Különösen igaz ez az én generációmra, ezért is tartottam már az egyetemi éveim alatt fontosnak, hogy rámutassak a ruhák értékére, személyességére és történeteket meséljek velük.

– Amikor eladsz egy darabot, könnyen elengeded?

– Az elején szinte bele voltam betegedve, amikor át kellett adnom egy ruhát, amin sokat dolgoztam. De közben azért is szeretem a divatot, mert ott van benne a mulandóság. Hogy ez most trendi, a jelen helyzetre reflektál, de hamarosan valami más jön helyette. Ma már könnyen elengedem a ruhákat azzal a gondolattal, hogy menjen, írja tovább a saját történetét valaki más életében. ♦



SZÖVEG –
UGHY SZABINA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

DOKTOR PÉK

Hajnalban pék, nappal orvos

Dr. Nagy Károly esetében ez azonban már több, mint hobbi. Majdnem tíz évvel ezelőtt orvosi diplomája mellé egy új szakmát tanult ki: pék lett. Fonendoszkópját egyelőre nem cserélte le teljesen péklapátra, kettős életet él.

◆ – **Miért döntött úgy, hogy megtanul egy újabb szakmát?**

– Az ötlet tulajdonképp a duzzogásomnak köszönhető, ugyanis elegendő lett abból, hogy milyen morzsalékos, rossz minőségű kenyereket lehet kapni. Ezért nagyjából kilenc évvel ezelőtt úgy döntöttem, hogy megpróbálom én magam megsütni a családom számára a mindennapit. Kezdetben elég sok csalódás ért. Az elején formában sütöttem, volt, hogy olyan kemény lett a kenyér, mint a téglá. Az élesztős sütéssel is meggyűlt a bajom, de nem adtam fel. Kutatni kezdtem, sokat olvastam, különféle kovászos kenyérsütő csoportokhoz csatlakoztam, és szép lassan sikerült a feleségem konyhájában egyre nagyobb sikereket elérnem.

– **Ezek szerint az otthoni konyhában indult minden?**

– Igen, a feleségem pedig árgus szemekkel figyelte, hogy mit művelek, de megtanultam úgy kenyeret sütni, hogy közben egy gramm liszt sem potyogott le a földre. Egy idő után pedig akkora sikere lett a péksüteményeimnek, hogy már nemcsak a családom, hanem a barátaink is számítottak rá. Sőt, később már a betegek is kérték, hadd kóstolhassák meg a kenyereimet. Ezek után már egyre többen rendeltek belőle. Egy idő után azt vettem észre, hogy már hetente kétszer kell sütnöm. Be is szereztem egy regál kocsit, amin a pihenő ténytárat tároltam, jobb híján a folyosón, aztán pedig hajnalban kisütöttem őket.

– **Miért lépett tovább erről a szintről?**

– 2015-ben megnyertem a Kenyérlelke Fesztivál első díját a teljes kiőrlésű kenyereimmel az otthon sütők kategóriában, majd 2016-ban a félbarnával. Egy komoly, jó minőségű sütit nyertem. A fesztivál műsorvezetője, Till Attila akkor félig viccesen azt mondta, hogy ezzel akár saját pékséget is indíthatnék. Akkor kacagtam ezen, hiszen már közel negyven éve belgyógyásként, illetve házi- és üzemorvosként dolgoztam az ötödik kerületben. Aztán mégiscsak elültette a bogarat a fülemben, mert hamarosan bejelentkeztem egy OKJ-s pékképzésre. A gyakorlatomat pedig a Misi a pék pékségben,



Juhász Mihálynál töltöttem, aki ugyancsak egy teljesen más területről érkezett, korábban brókerként dolgozott. Rengeteget tanultam tőle. A képzés lezárulta után pedig elkezdtünk a feleségemmel helyet keresni. Találtunk is egy évek óta üresen álló pszichiátriai rendelőt itt a Csengery utcában. Gondoltam, milyen vicces egybeesés, hogy orvos-pékként egy ilyen gyógyítást szolgáló helyen nyithatok üzletet. Azonban sajnos közel egy éves huzavona után sem tudtam megegyezni a lakókkal, így néhány számmal odébb találtuk meg a végső helyünket. Szerencsénkre hamar kiderült, hogy az egykori ABC alatt egy hosszú évek óta üresen álló esztergálóműhely áll, amiből sok munka árán 2019-re létrehoztuk a pékműhelyünket, és május 1-jén megnyitottuk Doktor & Pék pékség néven.

– Az itt kapható termékek nagy része kovással készül. Miért választotta azt az élesztő helyett?

– A kovással készült pékáruk sokkal könnyebben emészthetők. Az élesztős kenyerek, különösen a gyári, adalékanyagokkal feldúsítottak jóval több problémát okoznak. A nagyüzemi módon készülő kenyerek esetében nincs idő közel egy napon keresztül foglalkozni velük. Az adalékoknak köszönhetően az összekeverést követően három órával már ki is sül a kenyér. A kelés megspórolásával és a rövidebb sütési időnek köszönhetően az élesztő élve marad. Ez pedig a tápcsatornában erjedést indít el, aminek következtében gázképződést, puffadást, kellemetlen közérzetet tapasztalhatunk.

– Előfordulhat, hogy sokan nem is gluténérzékenyek, hanem az élesztővel és az adalékokkal van problémájuk?

– Tény, hogy a cöliákia egy komoly, bélbolyhokat érintő betegség, de alapvetően a társadalom 0,5-1 százalékát érinti csupán. Sokan orvosi diagnózis nélkül, saját intuíciós és egyéb olvasmányaik alapján állapítják meg a betegségüket, és ennek következtében alakítják át az étkezési kultúrájukat, és vásárolják a különféle méregdrága gluténmentes kenyereket, amelyek íze, állaga, valljuk be, a nyomába sem érnek egy igazinak. Első körben lehet, hogy érdemes hosszabb érlelésű, kovászolt kenyeret fogyasztani, és ha a panaszok ez után sem múlnak el, akkor ki kell vizsgáltatni magunkat

egy gasztroenterológussal. A lisztérzékenyeknél hosszú távon a bélnyálkahártya károsodik, a bélbolyhok eltűnnek, és ez okozza a panaszokat és a bél működési zavarát. Gyakori tünet a zsírszékelés, étkezéseket követő puffadás, hasmenés vagy székrekedés, esetleg alhasi diszkomfort vagy fájdalom. Hosszú távon a felszívódási zavarok miatt hiánybetegségek alakulhatnak ki. A lisztérzékenység vérvétel útján antitest kimutatással, illetve endoszkóppal és különféle genetikai, szerológiai vizsgálatokkal is kimutatható. A pontos diagnózist nemcsak az egészségünk védelmében érdemes tudnunk, hanem azért is, mert igazolt lisztérzékenység esetén adójóváírást is kap az illető.

– Emlékszem még arra, amikor nagyapám a friss kenyér aljára keresztet rajzolt, mielőtt megszegezte volna. Ön szerint mi vezetett a kenyér szakralitásától az előre szelvelt termékek profánságáig?

– A második világháború után nagyon kevés volt az élelmiszer és ezért gyorsan, sokat kellett termelni. Onnantól eredeztethető a kenyér minőségének romlása. Az időspórolás és a profitorientált termelés csak ez után következett. A kovással való munka hosszadalmas, nem éri meg, holott az ily módon készített kenyér sokkal finomabb és tartósabb. A pék kezén lévő mikroorganizmusok ugyanis bekerülnek a tésztába, ezért például ha ugyanazt a receptet is készítené el két különböző pék, biztosan más íze lenne a kenyereiknek.

– Ezek a kenyerek küllemre is mások. Némelyik úgy tűnik, mintha talán túlságosan sok időt töltött volna a sütőben...

– A barnás szín oka az, hogy karamellizálódik a felszíne a hosszas sütés következtében. Belül pedig nem tömöttek, hanem szép lukacsosak ezek a kenyerek. Akár egy héttig is elállnak. Mi azonban mindig csak egy napig őrünk meg minden pékárut, aztán frissen sütünk. A maradékot pedig két hajléktalanszállónak ajándékozom, bár a vírus kezdete óta az Eötvös utcai Máltai Szeretetszolgálathoz tartozó szálló nem fogadhat el semmilyen adományt, így jelenleg csak a Podmaniczky utcai női éjjeli menedékhelyre szállítok, ahol minden este hatkor negyvenkét nő jut fürdősi lehetőséghez, tiszta ágyhoz és egy kis kenyérhez. ♦





VÁROSI DILEMMA: JÓ ÖTLET AZ UTCÁN FUTNI?

Az elmúlt időszakban rengetegen kezdtek el otthon és közterületeken sportolni, az utcákon, erdőkben egyre több futó tűnt föl. Sokan a tél ellenére is kerékpárra ültek. De vajon akkor is előnyös ez a fajta testmozgás, ha valaki nem tud kimenni a hegyekbe, hanem csak otthona környékén kocog vagy biciklizik?

- ◆ Az elmúlt hónapokban az élsportolókat leszámítva senki nem juthatott el edzőtermekbe, uszodákba, így olyanok is elkezdtek otthonuk környékén kocogni, akik ezt korábban csak futópadon tették. Sokaknak ez a változás annyira bejött, hogy az újranyitás után sem tervezik, hogy visszatérnek a zárt és légkondicionált helyiségekbe, hanem maradnak a szabadban. És ezzel nem is vesztenek semmit. „A sportolás nagyon fontos, ez a primer és a szekunder prevenció egyik legfontosabb eleme. Emiatt is kiemelt jelentőségű, hogy a testmozgást a járvány idejére se hagyjuk abba, találjunk rá módot. Persze a lehetőségek szűkösebbek, de a szabadtéri megoldások mellett jók az otthoni edzések, az edzőtermek online tréningjei is. Azt nem szabad elfelejteni, hogy a sport abbahagyásának, a mozgásszegény életmódnak mindenképpen nagyobb a kockázata, mint annak, ha akár a belvárosban futunk” – mondja **dr. Sydó Nóra PhD** kardiológus szakorvos, sportkardiológus szakértő.

A testmozgásnak annyira sok előnye van, hogy bőven ellensúlyozza a gyengébb minőségű levegőt. „A passzivitás nagyon káros, hiszen eleve fokozza az elhízás rizikóját: rendszeresen jönnek páciensek, akik a járványhelyzet miatt szedtek föl pluszkilókat, ami egyúttal hajlamosít a magas vérnyomásra és a cukorbetegségekre is” – emeli ki a szakorvos. A sportolás súlycsökkentő hatása miatt is enyhíti a túlsúlyból adódó szív- és érrendszeri rizikót, csökkenti a vérnyomást, stabilizálja az anyagcserét. Emellett a mozgás stimulálja az immunrendszert, ami a járványos időszakban különösen nagy előny.





LEGALÁBB NAPI FÉL ÓRA

Ha nem élsportolókról, hanem átlagemberekről beszélünk, akkor ideális esetben napi 30-50 perc közepes intenzitású mozgás is elég. Persze a mennyiség attól is függ, hogy korábban ki mennyit sportolt. A fokozatosság minden esetben fontos. Sokan viselnek pulzust mérő okosórát is, így edzés közben a szívritmust is követni tudják. „Élsportolóknál az edzésintenzitási zónákat számos keringési és metabolikus paraméter figyelembevételével határozzuk meg terheléses vizsgálat segítségével. Egy amatőr sportolónál az okosórák általában automatikusan a 220 mínusz életkor képlet segítségével adják meg az életkor szerinti maximális pulzust, és ehhez képest lehet százalékok segítségével meghatározni a zónákat. A közepes intenzitás 60-80 százalékknak felel meg” – mondja a kardiológus. Ez egy 40 éves embernél azt jelenti, hogy a maximális pulzusszám 180 lehet, így azt edzés közben jó 110 és 145 között tartani. Persze lehet végezni intervallumedzést is, amelynél egy meghatározott ideig a magasabb zónában van a pulzus, majd utána pihenőfázis következik, és ezt ciklusonként ismétljük. Ilyenkor az edzettségi állapotot az intervallumok időarányának változtatásával lehet javítani.

HA VANNAK RIZIKÓK

Az intenzív sportolás megkezdése előtt, különösen, ha rendelkezünk valamilyen szív- és érrendszeri rizikófaktorral – például magas vérnyomással, cukorbetegséggel vagy túlsúllyal – különösen fontos az orvosi vizsgálat. A vérnyomást megfelelően be kell állítani, hiszen magas értékeknél a sport káros, sőt, veszélyes is lehet. Ugyanez igaz az ortopédiai gondokra, mint például a térdízületi porcproblémák vagy a lúdtalp. Ilyen esetben a megfelelő cipő kiemelt jelentőségű. Fontos az is, hogy mindenki megtalálja a számára megfelelő mozgásformát. Akinek térdproblémája van, annak például nem biztos, hogy a futás a legmegfelelőbb választás, a kerékpározás vagy az ellipszistréner viszont már jó lehet. A pulzuszónákat is jól be lehet állítani. Napjainkban központi kérdés, hogy a Covid-fertőzést követően hogyan kezdünk újra sportolni. A sportolóknak az Országos Sportegészségügyi Intézet protokollját kell követni, amely a szervezet weboldalán elérhető. A fokozatosság elvét ebben is hangsúlyozzák, illetve azt is, hogy panaszok esetén fontos a megfelelő orvosi kivizsgálás.

HIDEGBEN NEHEZEBB

Nagy kérdés, hogy a szabadtéri edzést hogyan időzítsük, ennek optimalizálása hidegebb időben különösen nehéz. „Mostanában nekem is nagy probléma, hogy hideg van, ami azért gond, mert sportolás közben izzadunk, és utána könnyen megfázhatunk. Emiatt fontos, hogy rétegesen öltözzünk, megfelelő sportruházatot és cipőt válasszunk. Kimenni csak akkor szabad, ha valaki a kinti mozgást tényleg kellemesnek érzi. Nekem például ilyen időben jobban esnek a benti tornagyakorlatok, de tudom, hogy az állóképesség javítása szempontjából a kardioedzés a leg-hatékonyabb” – mondja Sydó Nóra. Fontos az is, hogy minden esetben, életkortól és sportágtól függetlenül figyelmet fordítsunk a bemelegítésre. Ez mind az élsporthoz, mind amatőrsportoláshoz elengedhetetlen a maximális teljesítmény elérése és a sérülések megelőzése érdekében.

A szabadtéri sporthoz a hivatalos szabályok szerint nem szükséges maszkot hordani, azok a levegőt sem szűrnek jobban: a légszennyezettséget sem a textilmaszk, sem a sebészi maszk nem iktatja ki. Léteznek persze légszűrős maszkok is, amelyekben időnként látni embereket kerékpározni és futni, de szakértőnk úgy véli, ezek a napi fél-egy órás kocogáshoz nem szükségesek. Használatukon inkább azoknak érdemes elgondolkodniuk, akik például biciklis futárként töltenek sok órát a közvetlen forgalomban. Egyéb esetben elég arra figyelni, hogy ne a nagy főúton mentén kocogjunk, hanem a kisebb utcákban. ♦

A CSONTOKNAK IS KELL A MOZGÁS

A mozgás ahhoz is elengedhetetlen, hogy a csontok erősek maradjanak, kisebb eséllyel sérüljenek.

„Már gyerekkorban figyelni kell, mert a megfelelő csontszerkezet és az erős csontozat kialakulásához rendszeres testmozgásra van szükség. Ha ez nincs meg, eleve nem jön létre megfelelő csonttömeg, és így később nagyobb eséllyel lesznek csonttörésnek, alakul ki csonttritkulás” – mondja dr. Podlovics Ágota reumatológus főorvos. Serdülőknél a gyenge izomzat melegegysége az ízületi panaszoknak is, de így van ez időseknél is, akiknél a mozgáshiány miatti elhízás tovább súlyosbítja a problémát. Ilyenkor az ízületekre nagyobb teher nehezedik, nő a porckopás rizikója. A passzív életvitel a csonttritkulásnak is kedvez – akkor is, ha amúgy erősek voltak a csontok –, a sportolást emiatt sem szabad hanyagolni.

ÁRTHAT A LEVEGŐ?

Sokakban nagy dilemma, hogy a városi kerékpározás – ami inkább tekinthető közlekedési formának, mint klasszikus értelemben vett sportolásnak – a légszennyezettség miatt nem kockázatos-e. Néhány éve készítette erről diplomamunkáját Csapó Péter, az ELTE Természettudományi Kar Környezettudományi Centrumában. A munkájában hivatkozott tanulmányokból kiderül, hogy az egyéni szintű vizsgálatok vegyes eredményt mutatnak: a kerékpárosok légszennyezettségnek való kitétsége alacsonyabb, mint a járművekben utazóké, ugyanakkor a hosszabb menetidő és a növekvő légzésszám ezt nagyjából kiegyenlíti. Ilyen jellegű vizsgálatokat sok helyen végeztek, sokféle légszennyező anyagra nézve. Egy amszterdami vizsgálat során a kerékpárosok és az autóval közlekedők ugyanazon az útvonalon haladtak, és a biciklisek átlagos szén-monoxid-kitétsége alacsonyabbnak bizonyult. Az olyan szerves mikroszennyezőknek való kitétség, mint például a benzol, szintén az autókban a legnagyobb: annak koncentrációja közel a duplája volt ott, mint a bicikliseknél. Volt olyan vizsgálat is, amelyben a reggeli csúcsgalamban két kerékpáros és két különböző autóban utazó személy kitétségét mérték négy óra kerésztül. A benzolfélek koncentrációja az autók kabinjában 2-4-szer akkora volt, mint a kerékpárosok légzési magasságában. Magyarán ha figyelembe vesszük a kerékpárosok megnövekedett légzésszámát, még akkor is nagyobb lehet az autóval utazók károsanyag-kitétsége. Más vizsgálatok a buszos utazással vetették össze a terhelést, az eredmények ott is sokfélék. Viszont ha összegezzük az egyes járművek értékeit, megállapítható, hogy autóval vagy busszal utazva nagyobb szennyezettségnek vagyunk kitéve, mint két keréken. Persze igazán egyértelműen akkor billen a mérleg nyelve a biciklisek felé, ha nem az autósok között haladnak, hanem egy távolabb kijelölt kerékpárúton, vagy annak híján mellékutakon. Egyébként az autókban egyes vélemények szerint azért mérhető magasabb expozíció, mert a levegőztető rendszer nagyjából egy szinten van a kipufogócsővel, így a beáramló levegő eleve több szennyezőanyagot tartalmaz. Mások szerint közvetlenül a motortérből kerülnek be a szennyezőanyagok az utastérbe. A magas szennyezettségben az autók kora is szerepet játszhat: az idős kocsikban az alkatrészek, tömítések kopása miatt több lehet a motortérből beszivárgó káros anyag.





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

 DIGITALSTAND



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



Kép: Getty/Imagés Hungary





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

Ébred A KERT

Tavaly, a járvány első hullámában, aki tehetett, kertészkedni kezdett, sokak kertje többet változott pár hónap alatt, mint az elmúlt évtizedekben. Erről a jó szokásról nem szabad lemondani, érdemes tudatosabban is belefogni a kertrendezésbe. Mit tehetünk meg már márciusban?

- ◆ A tavaszt mindenki nagyon várja, hiszen a téli bezárt-ság a járványügyi intézkedések miatt idén még megterhelőbb volt. Persze reggelizni még nem lehet kiülni a teraszra, és a grillezésre is várni kell kicsit, de van sok olyan teendő, amit a kertben már most megtehetünk. Az első ilyen feladat a gyümölcsfák megmetszése. A legtöbb kertben alma van, amit jó még a rügyfakadás előtt, március elején rendbe tenni. A házikertben nem fontos tankönyvi precizitással metszeni, de a fő szabályokra érdemes figyelni. Ilyen például az, hogy el kell távolítani minden vesszőt, amin látszik, hogy versenyre kelhet a fakorona fő tengelyével, a sudárral, illetve a vázágakkal. Le kell vágni azokat a vesszőket is, amelyek az ágak felső oldaláról indulnak, és függőlegesen törnek felfelé, vagy pedig a korona belseje felé növekednek. Érdemes megritkítani a túl sűrűn növő oldalvesszőket is, figyelve arra, hogy a rövidhajtások, amelyek a virágok képződnek, megmaradjanak. Minden vágásnál ügyelni kell arra, hogy a vesszőket tőből, csonk nélkül metsszük le, de a párnaszerűen megvastagodott gyűrűt hagyjuk meg a tövüknél. Ez azért fontos, mert ebből fejlődik a sebet lezáró szövet. ➤

A gyümölcsfáknak jót tesz a lemosópermetezés is, amire megfelel a kénnel kevert bordóilé. Ez teljesen környezetbarát szer, emberre, állatokra, növényekre veszélytelen, de megelőzi a gombás betegségeket. A gyümölcsfáink azt is meghálálják, ha kétméteres körzetükben felássuk a talajt, és abba komposztot vagy trágyát forgatunk.

IDEJE ÁTÜLTETNI

Ha szeretnénk új gyümölcsfákat ültetni, annak is most van itt az ideje, ahogyan a díszfák, díszbokrok átültetésének is. Bár ilyenkor még nincs meleg, fontos, hogy a fákat és cserjéket az ültetés után alaposan megöntözzük, és erre a későbbiekben is figyeljünk. Erre azért van szükség, mert a csemeték csak folyamatos és jó vízellátással gyökeresednek meg jól. Ha már elmúltak a fagyok, a rózsákról is levehetjük a téli takarást – már ha tettünk rájuk ilyet –, és megmetszhetjük, visszavághatjuk azokat is. A tearózsáknál az erősebb vesszőket 6-8 rügyre érdemes visszametszeni, míg a vékonyabbakat 2-3 rügyre, figyelve arra, hogy a legfelső mindig kifelé nézzen. Ez kell ahhoz, hogy az új hajtások akadálytalanul nőhessenek, a rózsaszép formás legyen. A futórózsáknál, rózsalugasoknál arra kell ügyelni, hogy a fiatal hajtásokon 15-20 centiméter legyen egy rövidre metszett csap, amiből a virágot hozó hajtás előtörhet. Akármilyen rózsáról legyen szó, metszése során a beteg, elszáradt ágakat el kell távolítani, és fontos lementseni az alanyból kinövő vadhajtásokat is. Ilyenkor kell visszavágni az örökzöld sövényeket is, mert ha ezt még ekkor meg tesszük, erősebb hajtásokat hoznak március végén, vagy amikor hajtani kezdenek. A hónap második felében – ha jó az idő, és fagyok már nincsenek – ki lehet vinni a szabadba a fagymentes helyen teletetett növényeket, így például a leandereket, citromfákat is.

RENDBEN VAN A SZIKLAKERT?

Még márciusban jó átvizsgálni a sziklakertet, megnézni, stabil-e benne minden elem, nem mozdultak-e el egyes kövei. Ha szükséges, ilyenkor még könnyű stabilizálni, vagy új sziklákat beleépíteni. Mivel az elvirágzott kövirózsák ilyenkorra már teljesen elpusztulnak, sarjai viszont sokasodnak, azokat akár szét is lehet szortírozni. Az sem baj, ha az új hajtásokat nem ültetjük át, mert ilyenkor dús marad a növény. Érdemes még ilyenkor átnézni a kerti szegélyeket, lépcsőket és támfalakat is, mert így javításukat még azelőtt meg lehet ejteni, hogy a kertet komolyabban használni kezdenék.

STARTVONALON A GYEP

Ugyan a fűnyírás még messze van, de a gyepet már ilyenkor elő kell készíteni a szezonra. Lombseprűvel meg lehet például tisztítani a téli lombmaradványoktól, megelőzve azt, hogy azok rothadásnak induljanak, a fű pedig ne jusson levegőhöz. A sövények alatt ugyanakkor maradhatnak a levelek, mert azok védelmet jelentenek a hasznos rovaroknak. A fűmagvetésnek még nincs itt az ideje, azzal várni kell április közepéig-végéig, de a terepet már ilyenkor elő lehet hozzá készíteni. Például ki lehet a földből huzigálni az évelő gyomokat, azok a későbbiekben úgyis csak gondot okoznának. Ezeket érdemes a már meglévő gyeptől is gyökerestől kiszedni, mert ha ezt nem tesszük meg, és csak a fűnyírás során vágjuk le őket, akkor újra és újra kihajtanak, meg is erősödnek. Az évelő gyomok kiszedéséhez érdemes speciális (leginkább egy nagyobb csavarhúzóhoz hasonló, villás végű) eszközt is beszerezni. A kihúzgált gyomok mehetnek a komposztra, ebben a formában jövőre hasznukat is vehetjük. A már kész komposztot most lehet szétosztani, azt érdemes az ágyásokra, fák és bokrok alá helyezni 2-3 centiméter vastagon, majd könnyedén bedolgozni gereblyével vagy talajlazítóval. ♦



KEZDŐDHET A VETÉS

Március közepétől már el lehet vetni azokat a magokat, amelyek elviselik az átmeneti lehülést. Ilyen például a zöldborsó, a spenót, a retek, a sárgarépa és a petrezselyem. El lehet dugtatni vöröshagyma dughagymáit és a fokhagyma gerezdeit is. A vetőmagok beszerzésére érdemes mindig figyelni, nem a legolcsóbbat választani, hanem például azokat a fajtákat, amelyek ellenállóak a betegségeknek. Jól tesszük, ha megnézzük a csomagolóanyagokon feltüntetett töltőanyag is, gyakori ugyanis, hogy az olcsónak tűnő mag valójában drágább, mert feleannyi vetőanyagot tartalmaz.





OPERA
OTTHONRA

MINŐSÉGI PREMIEREK
PRÉMIUM MINŐSÉGBEN

Jacques Offenbach
Hoffmann
meséi
Les Contes d'Hoffmann

OPERA HÁROM FELVONÁSBAN, ELŐ- ÉS UTÓJÁTÉKKAL, FRANCIA NYELVEN, MAGYAR ÉS ANGOL FELIRATTAL

ZENESZERZŐ **JACQUES OFFENBACH**

A SZÖVEGKÖNYVET E. T. A. HOFFMANN ELBESZÉLÉSEINEK FELHASZNÁLÁSÁVAL ÍRTÁK **MICHEL CARRÉ, JULES BARBIER**

RENDEZŐ **SZÉKELY KRISZTA** KOREOGRÁFUS **SARKISSOVÁ KARINA** DÍSZLETTERVEZŐ **PALLÓS NELLI** JELMEZTERVEZŐ **PATTANTYUS DÓRA**

KARMESTER **KESELYÁK GERGELY**

BEMUTATÓ 2021. MÁRCIUS 20., ONLINE PREMIER

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

Médiapartner

KLASSZIK
Reggeli

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

ÉTELEK

A BÁDOGSZELENCÉBŐL

Végre megjelentek az első zöldek, a friss salátafélék, az újhagyma, a bébispenót, a retek és az utóbbi évek sztárja, a medvehagyma. Ezek mellé már csak egy jó halkonzervet kell elővenni a kamrából és máris kész a tartalmas vacsora. Sőt, ha fellapozzuk régi szakácskönyveinket, akár ebédötleteket is találhatunk...

◆ Magyarországnak egykori halgazdagsága legendás, a folyószabályozás előtti időkhöz tele volt az ország zegzugos vízfolyásokkal, amelyek a halak kedvenc élőhelyei, sőt, emellett ott voltak a halastavak is. Nemcsak itthon volt gyakori étel, Európa-szerte vették a magyar halakat, külföldi királyi udvarokba érkeztek vizeshordóban tartva vagy füstöléssel tartósítva. A füstölt halszék volt hagyománya konyháinkban, és ott találjuk még *Németh Zsuzsána* 1858-as szakácskönyvében is a kamralakók közt. Savanyítással is tartósíthattak halat, a Szepességben a főtt pisztrángot ecettel, sárgarépaszeletekkel, vöröshagymával, borssal tették el. A 19. században pedig elkezdtek megjelenni az első konzervek, így idővel szakácskönyveinkbe is bekerültek a belőlük készíthető ételek.

SZARDÍNIA

Itt van például a *Ragyogó szakácskönyv* (1920-as évek), amely azt írja, nagypénteken vajjas burgonyalevest és mákos tésztát ebédeljünk, vacsorára pedig szardíniát, ruszlit és sajtot tegyünk az asztalra. A konzervdobozt Rézi néni 1876-ban még bádogszelencének hívta, amiből kivéve a halat, nincs más dolgunk, mint „*ízlésesen tálra rakod, az olaját ráöntöd, a tálát körül zöld salátával díszíted.*” A tavasz első salátái, egy csokor friss retek, néhány levél spenót vagy rukkola és egy pirítósz valóban fejedelmi lakomává varázsolja ezt a vacsorát. Még jobban járunk, ha *Magyar Elek* 1930-as években lejegyzett receptjét készítjük el.

Ehhez 10 dkg vajat elkeverünk 8-10 darab apróra vágott szardíniával, egy kávéskanál mustárral, apróra vágott kapribogyókkal, 1-2 kávéskanálnyi paradicsompürével, valamint kevés citromlével és paprikával. Zsúrkenyéren ajánlja a tálalást. Csírával díszíthetjük.

SZARDELLA

Polgári szakácskönyveinkben gyakran találkozhatunk a szardellával, amit fűszerként használtak, leginkább mártásokhoz. A *Dunántúli szakácskönyvben* (1906) olvashatunk egy alapreceptet, miszerint 3 tojássárgáját alaplével és 3 összetört szardellával, 3 kanál tejjel és egy kávéskanál liszttel csirkéhez, egész pontosan szardellavajon párolt csirkéhez ajánlja a szerző. Rizzsel, ecetes salátával izgalmas tavaszi fogás lehet belőle. Természetesen önmagában is használhatjuk reggelire vagy vacsorára a szardellát, Rézi néni szerint „*ízléses alakban*” kell elrendeznünk vajjas zsemleszeletekre téve, és zöld levelekkel kell ékesíteni. Egy kevés apróra vágott medvehagyma sem árt hat neki. Ha kicsit több időnk van, készíthetünk krémet a szardellából. A *Pesti Hírlap szakácskönyve* (1930-as évek) szerint 8-10 darabhoz 12 dkg vajat kell áttörni szitán, elkeverünk benne 10-15 apróra vágott kapribogyót, és kikeverjük 2 dl keményre vert tejszínnel. A szakácskönyvben azt olvashatjuk, hidegen kell használni ezt a krémet, például szendvicstorta töltéséhez. De pirítóssal is jól működik.





Ha nyitottak vagyunk valami egészen szokatlanra, kipróbálhatjuk Magyar Elek heringfelfújtját is.

HERING

A hering igazi böjti étel volt. Magyar Elek ír a hering-smauz nevű fogásról, ami „nemcsak a vendéglőkben, hanem a polgári családok asztalán is meg szokott jelenni böjt elején, mint hagyományos hamvazószerdái étel és megismétlődik a húsvétig elteltő negyven nap alatt többször is.” Ehhez az ételhez a heringen kívül házilag savanyított káposzta kell. Régebben lenmagolajjal öntözték, amit Magyar szerint kiszorított az olívaolaj, „amely tiszta – melléközöngé nélkül való – ízével győzedelmeskedett a többi olajfélék fölött”. A salátába került még vékony karikára vágott vöröshagyma, köménymag és nyolcadokra szeletelt keménytojás. Régen ezek a hozzávalók mind fellelhetőek voltak a kamrában. Ha több

időnk van és nyitottak vagyunk valami egészen szokatlanra, kipróbálhatjuk Magyar Elek heringfelfújtját is. Készülhet tepsiben vagy kis felfújtformákban. A recept szerint két jó nagy hering kell hozzá – konzerv esetén is nyugodtan számolhatunk legalább kettővel. Először kivajazzuk az edényt, aztán karikára vágott főtt burgonyát teszünk rá. Erre tejföllel összekevert nagyobb darabokra vágott hering kerül. (Mustár vagy zöldfűszerek, például kakukkfű és snidling is illik hozzá.) Közben újabb heringet veszünk elő, de ezt már egészen apró darabokra vágjuk, elkeverjük 35 dkg főtt és összetört burgonyával, 6 tojássárgájával és 6 tojás felvert fehérjével. Ezzel a réteggel zárjuk a felfújtat, a tetejére pedig egy kis kockányi vajat is teszünk. Alacsony hőfokon süssük, míg fel nem emelkedik a felfújt és szint nem kap a teteje. 180 fokon nagyjából 40 perc. Alakíthatjuk is a receptet: ha apróra vágott almát és rozmaringot teszünk bele, kicsit könnyedebb, frissebb lesz. Használhatunk szerezsendiót is a tejföhlöz, akkor teltebb ízeket kapunk. Olajos-citromos salátalevelekkel, bébispennóttal, rukkolával tálalva tartalmas kora tavaszi ebéd. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

A rovat támogatója a



ZÖLD mozaik

1



Rekorder napelempark Magyarországon

Kaposvár csaknem teljes évi energiaszükségletét fedezni tudja a megyeszékhely határában létesült 100 MW teljesítményű napelempark. Ez négyszeresen haladja meg az eddigi rekorder – a Kapuváron létesült – naperőmű kapacitását, és a hagyományos erőművekkel összevetve is figyelemre méltó teljesítményű (a paksi atomerőmű egy blokkjának teljesítménye például 400 MW).

Az erőműhöz kínai cégek szállították a fő alkatrészeket. A megtermelt energiát 0,09 euró/kWh (32 Ft/kWh) áron értékesítik. A beruházás költsége mintegy 100 millió euró volt.

Magyarországon 2019-ben még 1277 MW volt a napelemes rendszerek összesített teljesítménye, 2020 végén viszont már elérte a 2000 MW-ot. A Nemzeti Megújuló Akcióterv keretében 2022-re az áramigény 14,65 százalékát tervezik megújuló forrásokból biztosítani. Ez pedig a ma még jelentős energiaimportra szoruló országunk kiszolgáltatottságát nagymértékben csökkenteni fogja.

Összeomló biodiverzitás

Izrael partjainál a tenger élővilága drámai képet mutat: bizonyos vízmélységekben az egykor honos élőlények 95 százaléka már eltűnt. Ez különösen a csigákat és kagylókat magába foglaló tengeri puhatestűek csoportjára igaz, ezek elérték alkalmazkodóképességük határát. Az ok a tengervíz erőteljes felmelegedése, ami a Földközi-tengerben éppen Izraelnél a legnagyobb mértékű. Ez károsan befolyásolja az itteni állatok életfeltételeit, így azok nagy része azelőtt elpusztul, hogy a szaporodási életkort elérné.

Ezzel szemben a XIX. században a Vörös-tengerből a Szezi-csatornán át bevándorolt fajok jól érzik magukat, azaz a kipusztuló fajokat trópusi eredetű élőlények helyettesítik.

A biodiverzitás sérülése nemcsak a Földközi-tengernél észlelhető, kutatások szerint Európa más természetes élőhelyeinek a 80 százaléka is rossz állapotú.

2



3



Kevesebb olajkút

A Covid okozta gazdasági visszaesés hatása: a globális kereslet csökkenése miatt csökkent az olajkutak és földgázkitermelő helyek száma, az elmúlt 45 évben tavaly volt belőlük a legkevesebb: világszerte 1352 – szemben a 2019-es 2177-tel, és a rekordnak számító 1981-es 5624-gyel. A keresletcsökkenés az olaj- és földgázárakra is mérséklőleg hat, azok tehát várhatóan továbbra is a mostani szinten maradnak.

Napelemek fóliasátor helyett

Új kifejezéssel ismerkedhetünk meg: az ún. agro-fotovoltaikus rendszerek egyszerre termelnek napenergiából áramot, és működnek termőföldként. A hollandiai Babberichben létesült ilyen AgriPV park egy 3,2 hektáros málnaföldet fed le, és 10 250 napelemből áll. A napelemek termelte áram 1250 háztartás ellátására elegendő. A projekthez egy félig átlátszó napelemet fejlesztettek ki, amely éppen annyi fényt enged át, amennyi a málna növekedéséhez elegendő, ugyanakkor védi is a növényeket a szélsőséges időjárástól, így a jégveréstől, a hevesebb zivataroktól vagy a túl erős napfénytől.

A málnatermelő gazda a növényeit azelőtt fóliasátrakkal védte, azokat azonban hatévente cserélni kellett, így rengeteg műanyag hulladék keletkezett.

Következő lépésként azt vizsgálják, hogy a módszer egyéb bogyós gyümölcsöknél, így epernél, áfonyánál, ribizlinél és szedernél is alkalmazható-e.

4



Erdőirtás

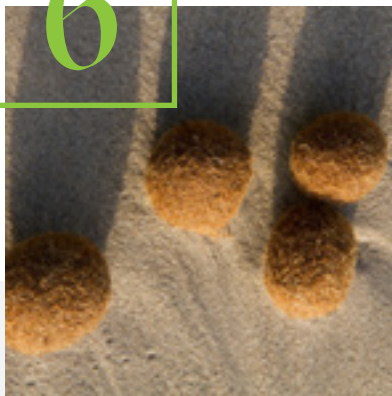
A Föld tüdejének hitt Amazonas-menti esőerdők a legújabb kutatások szerint immár több szén-dioxidot bocsátanak ki, mint amennyit elnyelnek. Az elnyelés-kibocsátás egyenlegében a fordulópont 2013-ban volt. A fő ok a fokozódó, nagyrészt felégetéssel történő erdőirtás. A megoldás a brazil kormány kezében van, amennyiben az képes lesz megfékezni az erdőpusztításokat, és támogatni az erdőtelepítést.

Az esőerdők területcsökkenését egyébként világszerte 43 millió hektárra (430 ezer km²-re) teszik 2004 és 2018 között (ami egy Svédországnyi terület). Ebből a legnagyobb mértékű pusztítást, 18,3 millió hektárral az Amazonas-őserdő szenvedte el, Brazília, Kolumbia, Peru, Bolívia, Venezuela és Guyana területén. Nagymértékű volt az erdőpusztulás Borneó szigetén (5,8 millió hektár), valamint az Argentínához és Paraguayhoz tartozó Gran Chaco alföldön is (itt 5,2 millió hektár).

A letarolt erdőterületeket mezőgazdasági célokra használják fel, így főként kakaó- vagy szójaültetvényeket létesítenek rajtuk, esetleg legelőként hasznosítják.

A Covid-19 járvány arra is felhívja a figyelmet, hogy az erdőirtások fokozódásával több lesz az olyan érintkezési pont, amelyeken vírusok terjedhetnek át állatokról emberre. Mindez átfogó természetvédelmi egyezmény kidolgozását követeli, világszinten.

6



Műanyaggyűjtő tengerifüvek

Jelentős műanyagszennyezést mutattak ki a vizsgálatok az északi sarkvidék vizeiben, különösen annak az Atlanti-óceánnal határos részein. Csaknem minden mintában találtak műanyagszennyezést, 92 százalékban mikroszálakat. Ezek 73 százaléka a ruhagyártásban alkalmazottakkal színben és méretben megegyező poliészter szál volt. A mintákat 3-8 méter mélységben gyűjtötték, ahol a tengeri élőlények leginkább táplálkoznak. A műanyagszennyezés az európai és észak-amerikai háztartásokból származhat, és a ruhaneműk mosása során kerülhet a vízbe. Halászfelszerelésekből csak a szennyezés elenyésző hányada eredhet, mert azokhoz más típusú műanyagot használnak. Átlagosan 40 mikroműanyag-részecskét mutattak ki egy köbméter vízben.

A tengerifüvek (a Földközi-tengerben a legerjedtebb a neptunfű) műanyag-részecskék sokaságát szűrik ki és integrálják szervezetükbe. Mindezt a növények partokra kisodródott csomóit, az ún. neptungolyókat vizsgálva állapították meg Spanyolországban. A tengerifüvek – amelyeknek világszerte min. 70 fajtája létezik – tehát képesek begyűjteni a műanyag-szennyeződést. Az még nem derült ki, hogy a műanyagbegyűjtés magát a növényt nem károsítja-e.

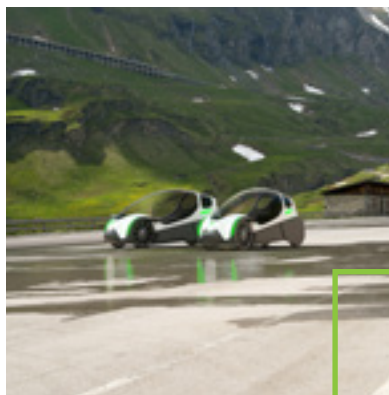
A Földközi-tengerben a műanyagszennyezés az üdülési szezonban a legerőteljesebb: 2018-ban például becslések szerint ekkor pár hét alatt 180 millió tonna műanyag-hulladék keletkezett.

Benzinmentessé váló ország

Norvégia élen jár az elektromos autók elterjesztésében. Ezek eladási aránya tíz éve még csak 1 százalék volt, ami 2018-ra már 31,2 százalékra nőtt, tavaly pedig már elérte az 54,3 százalékot. Az ambiciózus tervek szerint az országban 2025-ben már nem is adnak el fosszilis üzemanyag-meghajtású új autókat, azaz csakis akkumulátoros elektromos autók lesznek vásárolhatók. 2020-ban a legtöbb villanyautót a Volkswagen adta el, az addig élvonalos Tesla a második helyre szorult. A környezetkímélés jegyében az országból kitiltják a nagymértékben szennyező óriási üdülőhajókat is.

Norvégiában az elektromos autók elterjedését számos kedvezmény segíti: így például többféle adó- és díjkedvezmény létezik, emellett az ilyen járművek mentesülnek az autópályadíj és a parkolási díj alól is. A villanyautók üzemeltetéséhez szükséges elektromos energia nagyrészt vízi erőművekből származik, azaz az még áttételesen sem szennyező.

Ugyanakkor az ország – tengeri lelőhelyei révén – jelentős kőolaj- és földgázkitermelő, és az ebből származó nem csekély haszonról nem is kíván lemondani. Értelemszerűen a fosszilis energiahordozók egyre nagyobb részét eladásra termeli ki – azaz egy álszent logika alapján szennyezze a környezetet más... Voltak persze kezdeményezések, amelyek egyenesen a teljes norvég olajkitermelés megszüntetését követelték, a szén-dioxid-kibocsátás globális mértékű csökkentésére hivatkozva. Az ilyen javaslatokat a norvég parlament több ízben is elutasította. Legutóbb a Greenpeace bírósági úton próbálta meg – sikertelenül – elérni, hogy legalább új olajkutakat ne létesítsenek északon.



7



HA TAVASZ, AKKOR MEGÚJULÁS – KEZDD MAGADDAL A RENDRAKÁST!



Itt a tavasz, megújul a természet, és megújulunk mi is. Az évszakok változása nagy átalakulásokat hozhat saját magunk számára is, hiszen ilyenkor általában nyitottabbak vagyunk a komfortzónából való kilépésre, és igyekszünk tudatosabban formálni az életmódunkat befolyásoló döntéseinket. A nagy átalakulást és „nagytakarítást” minden esetben érdemes magunkkal kezdeni! Mutatjuk az első lépést, hogyan!



◆ Az évszakok váltakozása nem csupán a természetre, az emberi szervezetre is hatással van: különösen tavasszal, amikor a „téli álomból” felébredve készek vagyunk életmódunkat és szokásainkat is megváltoztatni. Többet süt a nap, felmelegszik az idő, hosszabbodnak a nappalok, és a legjobb az egészben, hogy végre a vastag téli ruháinkat is elpakolhatjuk. Ezek az átmeneti időszakok éppen ezért sok pozitív változást és a változásra való motiváltságot hozhatnak számunkra. De mit tegyünk a belső megújulás érdekében?

Ahogy a lomtalanításkor feleslegessé vált holmijainkat, úgy szelektálhatjuk ki berögzült rossz szokásainkat is. Fontos, hogy türelmesek legyünk, és adjunk időt magunknak a változáshoz. Lelki harmóniánk ugyanis nagyban összefügg testünk és egészségünk kiegyensúlyozottságával, ezért ahogy egy jól megválasztott diéta, úgy egy régi rossz szokás, a cigarettázás abbahagyása is hozzájárulhat testi-lelki megújulásunkhoz.

A Földön jelenleg több mint egymilliárdan, hazánkban pedig több mint kétfélmillióan dohányoznak, ezért ez nemcsak egyéni, de társadalmi probléma is. A dohányzás kapcsán sokan tévesen hiszik azt, hogy elsősorban a nikotin a felelős a dohányzáshoz köthető megbetegedésekért, miközben a tudomány mai állása szerint elsősorban az égés és az égés során keletkező füstben lévő káros anyagok ezeknek a betegségeknek az elsődleges forrásai. A cigaretta égése során keletkező füstben több ezer káros vegyület van, melyek közül az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszer-engedélyeztetési Hivatala (FDA) 93-ról megállapította, hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre.

GONDOLJ MAGADRA ÉS A KÖRNYEZETEDRE IS!

A cigarettafüst egyébként nemcsak a dohányosokra, hanem közvetlen környezetükre is káros, tehát szinte mindenki ki van téve az ártalmainak. Épp ezért a legjobb, ha eleve el sem kezdjük a dohányzást, így tudjuk a legjobban megvédeni saját magunk és szeretteink egészségét. Ha már dohányzunk, akkor törekedni kell arra, hogy mihamarabb abbahagyjuk ezt a káros szokást, hiszen a leszokással egyértelműen csökken a megbetegedések kockázata. Ugyanakkor vannak olyan felnőtt dohányosok, akik valamilyen okból mégsem szoknak le. Nekik érdemes tájékozódniuk a cigarettánál alacsonyabb károsanyag-kitettséggel járó alternatívákról.

A tudomány fejlődésének köszönhetően napjainkban már léteznek a dohányzás területén különböző füstmentes technológiák. Ezekben közös, hogy égés és füst nélkül működnek, de az adott technológián belül eltérő működési elvek vannak, emiatt fontos a megbízható forrásból történő tájékozódás. Ide soroljuk a nikotintartalmú folyadék elektronikus hevítésén alapuló e-cigaretta, a dohányhevíteses vagy a nikotinsóval működő technológiát. A tévhittekek ellentétben ezek nem leszoktató eszközök, hanem a cigarettánál alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járó technológiák azoknak a felnőtt dohányzóknak, akik valamiért nem szoknak le a dohányzásról.

Ezek a füstmentes technológiák sem kockázatmentesek, tartalmaznak például nikotint, amely erősen addiktív hatású anyag, és többek között megemeli a szívfrekvenciát és a vérnyomást is. A dohányzás okozta ártalmakat továbbra is úgy tudjuk a leghatékonyabban elkerülni, ha tartózkodunk a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztásától, vagyis ha egyáltalán nem dohányzunk.

A cikk társadalmi célú reklám, megrendelője a Philip Morris Magyarországi Kft. ◆



MAGASSÁG ÉS MÉLYSÉG

Dsida Jenő: Mélyre ásök

Bábel

*újra-épülő, szörnyeteg
tornya sötéten áll fel.*

Százan

*hordják a követ, vasat, márványt,
gőgös, nagy zajú lázban.*

Görbe

*ásóval őszi udvaron
jeleket írok körbe.*

Reszket

*az est a tölgyek sudarán,
amikor ásni kezdek.*

Mások

*minél nagyobb tornyot emelnek,
annál mélyebbre ásök.*

- ◆ A bábeli toronyról szóló elbeszélés a Teremtés könyvének 11,1–9. szakaszában olvasható. Egyik jelentésrétege szerint a történet az ember felemelkedési vágyáról és közösségalkotó törekvéséről szól. Bábel, a város és a torony építését a Biblia forradalomként, az isteni terv elleni lázadásként és egyfajta globális nagyhatalom létrehozására irányuló kísérletként mutatja be – Nimród vezetésével, aki az első birodalomalkotó vezér volt, birodalmának kezdete pedig Bábel. Az elbeszélésből a lázadás több célja világlik ki. Az egyik az, hogy a torony „teteje érjen az égig”, hogy az ember Isten fölé emelkedjék. A másik, a városépítés célja a tömörülés, a hatalmi koncentráció, az egység az istenellenes szándékuk megvalósítása érdekében. A harmadik cél pedig önmaguk dicsősége és felmagasztalása: azért építünk, mondják az építők, „hogy híressé tegyük nevünket”, mert a korabeli felfogás szerint ezzel valamiféle örök életre tehettek szert. A Bábelsemény univerzális érvényű előrejelzésnek bizonyult. Vezetésméi korunkra mutatnak. Amit az építők kívánnak, egységük, és ezáltal hatalmuk biztosítása, meg az, hogy Isten fölé emelkedjenek, ma elevenebben él, mint valaha a történelemben. A hajdani Bábel e két eszméjéből egyre új meg új báberek épülnek, így a magyar irodalom is gyakran feldolgozta a témát. Régebben Bábel elsősorban az emberi gőg és nagyravágyás jelképe volt, a 20. századra pedig két másik jelenség, az istentelen világhatalmi törekvések és az univerzális rettenet szimbóluma lett. Erről az univerzális rettenetről szól Wass Albert Isten sír a Bábeltornya mellett című verse, amely a világháború élményének hatását tükrözi, a kereszt és Bábel motívumait foglalja egyetlen jelkép-rendszerbe. A költő szerint amikor ez a mai Bábel összedől, mindent maga alá temet majd. Sorolhatnánk a műveket Kosztolányi Bábel-tornyától a fiatalon eltávozott Sziveri János Bábelen át Rónay György Bábéléig és tovább, mert irodalmunkban még a 21. században is írtak Bábel-verseket. Ilyen Túrmezei Erzsébet Soli Deo gloriája (Egyedül Istené



Babel tornya (1563). Id. Pieter Bruegel festménye

a dicsőség) vagy Véghelyi Balázs *Bábel tornya újra épül* című költeménye arról, hogy a 21. századi Bábel építői „veszélyesebbek a régieknél”, és tornyuk „lerombolhatatlan lesz, / mert nem kőből, de ködből épül” – hazug eszmék, hamis ideológiák ködéből –, „és elnyeli az eget is fölöttünk”. Elveszi sokaktól az Istent.

A Mélyre áások a mindössze 21 éves Dsida első kötete, a *Leselkedő magány* elején kapott helyet, és a poéta emberi-költői programversényének tekinthető. A költemény a mélység és a magasság ellentétére épül. Bármilyen rövid és egyszerű, egész motívumkincse a jelen világgal való szelíd szembenállást sugározza. A bábeli tornyot

nagy tömeg emeli – a költő egyedül van az esti kertben. Az új Bábel csak „göggös, nagy zajú lázban” képes felemelkedni – a kerti ember nyugodt munkával foglalatossodik, halkan, szelíden karcolja ittlétének jeleit. A modern Bábel tornyához követ, vasat, márványt, csupa hideg, élettelen anyagot kell összehordani – a költő egy élő fa körül és az eleven földbe, egyre mélyebbre. A torony sötét szörnyetegként áll előttünk, amit most kell, amaz ősi Bábel óta immár sokadszorra, újra építeni, mert a közszellem emelte torony igaz és szilárd szellemi alapok nélkül hamar leomlik – csak a fa törhet igazán magasba, mert gyökerei a mélybe nyúlnak. ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

A VILÁGPOLITIKA IRÁNYÍTÓI

Egy háttérhatalom működése a tizenötödik és a tizenhatodik században

A Fugger család ötszáz évvel ezelőtti tevékenysége a mai szóhasználatban tökéletesen kimerítené a háttérhatalom fogalmát. Mindenütt ott voltak, királyokkal, pápákkal alkudoztak, vallások és országok történelmét befolyásolták a saját üzleti céljaik érdekében, és persze felfoghatatlan vagyont halmoztak föl. Mai számítások szerint *Jakob Fugger* volt a világ valaha élt leggazdagabb embere.

◆ A középkor végi világuralom története egy kis sváb faluban, Grabenben kezdődött. Itt született *Hans Fugger*, egy takácsfamilia leszármazottja. Ambíciója nem engedte, hogy ő is csak egy helyi kisiparos maradjon, ezért 1367-ben Augsburg városába vándorolt. Három év szorgalmas munka jutalmaként beházasodhatott a takácsok céhébe. Nem is akárkít vett el, hanem rögtön a céhmester lányát, *Klara Widolfot*. Újdonsült kapcsolataival és befolyásával élve hamarosan már nem szöszmötölt szövással, hanem a céh tagjai által elkészített textíliákkal kereskedett.

A házasságból két lánya született, majd 1380-ban a felesége meghalt. Ekkor újraházasodott, és két kedvére való fiúörököst nemzett. Közben egyre nőtt a befolyása: a céh vezetői közé választották, így bekerült a városi tanácsba is. Vagyona tekintélyesre gyarapodott, és 1408-ban *Hans Fugger* megbecsült augsburgi polgárként halt meg.

Felesége, *Elisabeth* először egyedül, később fiaival, *Andreasszal* és *Jakobbal* folytatta a családi cég irányítását. Szívós munkával és hatékony kapcsolatépítéssel egyre sikeresebb üzleti tranzakciókban vettek részt, és alaposan kiterjesztették a működési területüket.



HANS FUGGER



JAKOB FUGGER

TELJES PÉNZÜGYI BLOKÁDOT VEZETTEK BE MAGYARORSZÁG ELLEN,

és ez már a következő évben végzetesnek bizonyult. Az 1526-os mohácsi tragédia részben a pénzhiány miatt következett be.

A két fiú hamarosan két külön ágat indított a családban, és más-más utakon indultak el. Andreas vonala gyors sikert hozott, de túl merészen terjeszkedett, és a tizenötödik század végére csődbe ment. Jakob megfontoltabban, lassabban, de hosszabb távra tervezett. Hét fia született, így bőven volt utód is a stratégiai gondolkodáshoz. A két legidősebb fiú, Ulrich és Georg vezette a céget, a fiatalabbak közül pedig egy bizonyos Markust ügyesen elhelyeztek a Vatikánban, ő mint a pápai kancellária jegyzője felbecsülhetetlen értékű kapcsolatokat épített ki.

A Fuggerek mai napig ható, valószínűtlen sikere és hatalma a legkisebb fiúval, Jakobbal kezdődött. Gyerekkorában először elküldték egy ferences kolostorba, tizennégy éves korában azonban a bátyjai úgy döntöttek, hogy a robbanásszerűen fejlődő vállalkozásnak minden munkaerőre szüksége van. Így előhozták Jakobot a szerzetesi magányból, és Velencébe küldték kereskedelmet tanulni. A fiú nemcsak hamar vált komoly szakemberré, de már egészen fiatal korától kezdve saját vállalkozásokba kezdett, és kivette a részét a cég irányításából.

A família jó érzékkel tapintotta ki a politikai lehetőségeket is. A feltörekvő Habsburg-ház tőkeerős barátokat keresett, és az addigra alaposan meggazdagodott Fuggerek készséggel álltak a rendelkezésükre, elkezdtek hiteleket nyújtani az uralkodóháznak. A tiroli Zsigmond főherceg például – teljesen fölöslegesen – háborúba bonyolódott a Velencei Köztársasággal, és ez hatalmas összegeket emésztett fel. Állandóan pénzre volt szüksége, ehhez pedig egy megbízható és megértő hitelezőre. A Fugger család biztosítékként értékes bányákat és bányajogokat kapott, amelyekkel folyamatos és busás bevételekre tett szert.

A tizenötödik század végén ezen a csatornán folytak be a magyar történelembe is. Megkaparintották az Európa jelentős részét ellátó felvidéki réz- és ezüstbányákat, így az új évszázad elejére jelentős befolyást szereztek a magyar uralkodói elitben. Ráadásul ezek a hatalmas összegek lehetővé tették, hogy a létező legmagasabb szinten kapcsolódjanak be az európai politikába. III. Frigyes, később a fia, I. Miksa, majd az ő unokája, V. Károly azért lehetett német-római császár, mert a megválasztásukhoz szükséges irdatlan összegeket – beleértve a megvesztegetési pénzeket is – a Fuggerek hiteleiből finanszírozták. Egy minden korábbinál magasabbra emelkedő kereskedőcsalád így segítette hatalomra a Habsburgokat, amivel legalább háromszáz évre eldőlt, kik fogják irányítani a kontinens jelentős részét.

A Vatikán meghódítása

Ezek a machinációk már a Fugger család vezetőjévé emelkedett ifjabbik Jakob irányításával történtek, aki nek kivételes rálátása volt a legcélravezetőbb stratégiákra. Tudta, hogy ha a világpolitika egyik pólusán elhelyezkedő Német-római Császárságot befolyásolja, akkor a másik pólust, a Vatikánt is célba kell vennie. A megfelelő összegek bevetésével persze erre is adódott lehetőség, mégpedig a frissen megválasztott II. Gyula pápa jóvoltából. Jakob ugyanis elintézte, hogy a családja irányíthassa a pápai pénzverdét. 1503-tól kezdve huszonegy éven át minden egyes vatikáni pénzermét – hatvannégyfélét – ők verték. Cserébe vállalták, hogy pénzelik és megszervezik a pápa személyes testőrségének felállítását. Az Európa-szerte híres svájci zsoldosokból megszervezték a pápai gárdát, és természetesen állták a költségeket. Hogy megadják a módját, a százötven frissen toborzott katona Luzernből gyalogosan menetelve, ünnepélyes keretek között érkezett Rómába 1505 szeptemberében.

Könnyedén találtak fogást a következő pápán, X. León, azaz *Giovanni di Lorenzo de' Medicin* is, mégpedig a búcsúcédulákon keresztül. A búcsúcédulák a közepkor óta pénzért vásárolható igazolások voltak, amelyek biztosították a megvásárlójukat, hogy haláluk után a befektetett összeg nagyságával arányos bűnbocsánatot nyernek. Minél többet fizettek, az ígéret szerint annál rövidebb időt kellett a Purgatóriumban tölteniük enyhébb bűneik levezeklésére. A megfelelő összeg befizetésével nemcsak a Tisztítótűzet, hanem a búcsújárásokat, zárándoklatokat és imákat is megspórolhatták. Az 1515-ben beindított, új üzleti modell arra szolgált,

hogy ebből finanszírozzák a világ legnagyobb keresztény templomának, a vatikáni Szent Péter-bazilikának a felépítését.

Mint majdnem minden hasonló volumenű vállalkozás, ez is korrump alapokon nyugodott. Az egyik ilyen lehetőséget ragadták meg a Fuggerek. Albert mainzi érsek, az egyik német-római választófejedelem 1514-ben huszonegyezer dukátért vásárolta a hivatalát a pápától. Ahhoz, hogy ezt visszafizesse, kölcsönre volt szüksége. A Fugger család készségesen kölcsönzött neki, de busás kamattal. Az érsek ravasz módszerrel jutott bevételekhez, hogy törleszteni tudjon. Újabb tízezer dukátért megvásárolta azt a jogot a Vatikántól, hogy búcsúcédulákat forgalmazhasson, majd a bevétel felét eljuttassa a Vatikánnak. A Fuggerek komplikált séma szerint jutottak a pénzükhöz. Ügynökük – egy pénzesláda kulcsának birtokában – mindenhová elkísérte Albert búcsúárúsát, *Johann Tetzelt*. Amikor a pénzesláda megtelt, az ügynök vitte el. Az összeg fele a római Fugger-megbízottakhoz került, akik a saját részesedésük levétele után kifizették a pápának járó részt, a többit pedig továbbították Mainzba az érsek adósságainak törlesztésére.

PÉNZÉRT VETT TÖRTÉNELEM

Mindez mérhetetlenül felháborított egy *Luther Márton* nevű Ágoston-rendi szerzetest. Lelkiismeretétől vezérelve korholó levelet írt Albert érseknek, és csatolva eljuttatta hozzá azt a kilencvenöt pontos vitairatát is, amely később a reformáció alapdokumentuma lett.

Magyarország történelmének szintén a pénz és a politika ötvözésével befolyásolták a Fuggerek, mégpedig alapvetően. Az 1520-as évekre már komoly gyűlölet halmozódott föl velük szemben, mivel óriási összegeket vittek ki az országból a felvidéki bányák hasznát lefoglalva. 1525-ben II. Lajos király – a nemesség egy részének nyomására – elvette tőlük a bányajogokat, és tulajdonképpen államosította a bányákat. A Fugger család azonban pontosan tudta, hogy egy országot nemcsak hadseregekkel lehet kivéreztetni, hanem anyagi eszközökkel is. A Habsburgokkal ápolt kiváló kapcsolataik felhasználásával teljes pénzügyi blokádot vezettek be Magyarország ellen. A korona nem jutott sem a saját bevételeihez, sem hitelekhez, ami már a következő évben végzetesnek bizonyult. Az 1526-os mohácsi tragédia részben a pénzhiány miatt következett be. A Gazdag Jakob néven ismert családfő hiába halt meg gyermektelenül, egyik unokaöccse, *Anton* az ő politikáját folytatta tovább. Befolyása révén sem a Fuggerek által hatalomra

juttatott V. Károly császár, sem a csata után hatalomra került Habsburg Ferdinánd király, sem maga a Fugger család nem volt hajlandó kölcsönözni. Egyedül VIII. Henrik angol király küldött pénzt, de az is csak 1527-ben érkezett meg.

IMA A FUGGEREKÉRT

A Fugger család ezekben az években volt a hatalma csúcsán. Anton idejére a vagyonuk tizenhét év alatt 927 százalékkal gyarapodott. Hatalmas birtokaik voltak Európa-szerte, bányakoncessziók tulajdonosai voltak, saját bankházzal rendelkeztek, és hatalmas összegek folytak a kasszájukba a távol-keleti fűszerkereskedelemből is. Lelki üdvösségük miatt azért aggódhattak: alapítványaik kórházakat támogattak, valamint létrehozták a világ egyik első szociális indíttatású lakótelepét, az úgynevezett Fuggerei-t. Az 1520-as években felépített apró városrész a mai napig működik Augsburgban. Hatvanhét házból áll, száznegyven puritán, de célszerű és kényelmes, kertés lakásnak ad helyet. Az „érdemes, katolikus, augsburgi” rászorulóknak ma is az eredeti, tizenhatodik századi bérleti díjat, azaz évente egy rajnai forintot fizetnek. Ennek az euróra átszámított összege nyolcvannolc cent. Cserébe mindössze egy Miatyánkot, egy Üdvözlégyet és egy Hiszekegyet kell elmondaniuk a Fugger család lelki üdvéért.

A család befolyása a tizenhatodik század közepétől folyamatosan csökkent. Amerika felfedezésével új fémforrások nyíltak meg Európa előtt, a Habsburgoknak pedig egyre kevésbé volt szükségük a pénzéhes kereskedők támogatására. Ironikus, hogy Magyarországról éppen Habsburg Ferdinánd penderítette ki őket, miután éppen úgy államosította a bányákat, mint korábban II. Lajos. A világ megváltozott, az újkor nem kedvezett a Fuggereknek. Ők persze nem estek pánikba. Lassan, fokozatosan feladták szinte korlátlan hatalmukat, és áthelyezték a tevékenységüket különböző befolyásos hivatalokba. A vagyonukat egyre inkább földekbe és ingatlanokba fektették. A család ma is kifejezetten gazdag, leginkább az idegenforgalomból és továbbra is működő bankjából szerzi a bevételeit.

Annak talán nem örülnek, hogy a nevükből származik a magyar fukar szó, de valami fanyar önirónia azért fellelhető a honlapjukon. Több helyen is idézik Augsburg városának hivatalos adóregiszterét 1367-ből: a középkori dokumentum így, kis kezdőbetűvel ad hírt a családalapító, Hans Fugger érkezéséről: „fukker advenit”. ♦

KÉPMÁS-ESTEK ONLINE

FÉLELMEINK NYOMÁBAN

Egészségmánia, hipochondria, klímaszorongás, COVID-félelem. Hogyan lehet a valós veszélyeket a helyükön kezelni?

A szituációkat a Nézőművészeti Kft. művészei, **Jankovics Nóra** és **Jaskó Bálint** adják elő.

Szakértő vendég: **Szőnyi Lídia** szakpszichológus

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

Képmás-estjeinket márciusban is online formában tudják megnézni. Hogy ne maradjanak le egyikről sem, iratkozzanak fel YouTube-csatoránkra és kérjék az értesítést is!



RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a Csaláért
Alapítvány

VÁRKERT
BAZÁR

TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
NAGY VILLÓ



Havas Bálint / KISVARSÓ: Fügöny, vegyes technika, vászon
Erdélyi Gábor: Pseudó hullámlemez, 1991, olaj, vászon, enyvszalag

SZABAD KÉZ

Bizonyára érdekes tanulságokkal szolgálna, ha egyszer valaki a rendszerváltás történetét az egyes állami intézmények átalakulásán keresztül próbálná megírni, keresve a kapcsolatokat napi politika és a belső folyamatok, a személyi, formális vagy akár az informális változások közt.

- ◆ A Képzőművészeti Egyetemen (hajdani főiskolán) hallgatók egy csoportja 1989-ben az épület előtti aszfaltra festette fel azoknak a művészeknek a nevét, akiket mesterként szerettek volna látni a patinás intézményben. Így válnak valóra mindnyájunk álmai: 1990 őszén már Beke László, Jovánovics György, Maurer Dóra neve mellett Károlyi Zsigmondé is ott szerepelt az oktatók közt.

Károlyi az első óráján a Városligethez közeli Epres-kerti műteremből konkrétan és szimbolikusan is a szabadba invitálta tanítványait. Elméleti felkészültsége, gondolkodásmódja friss levegőként hatott a tanítványok visszaemlékezése szerint, főleg ha hozzáképzelnünk az említett évek még épp-hogy-csak-nem-vasfüggönyös, internethiányos viszonyait.



Szabó Dezső: Gradáció, 1996, üveg, luminogram, vas
A Vintage Galéria jóvoltából



Káldi Katalin: 1 és 1/2 súly, 1996, vászon
Magántulajdon, a Neon Galéria jóvoltából

Erdélyi Gábor: Egy ív a hengerből, 1995, akril, vászon, fa
magántulajdon, a Neon Galéria jóvoltából

Károlyi ugyanakkor – egy igazi mesterhez méltóan – nem kész válaszokkal a zsebében lépte át az intézmény kapuját, eleinte saját bevallása szerint is tanácstalan volt a fő csapásirányt illetően. Az első heteket ezért a hallgatók korábbi munkáinak megismerésére szánta, ebből alakult ki a monokróm festészet tanulmányozásának gondolata.

Az eljárás elméletileg is megalapozott művészi gondolkodásmóddá a 20. században vált. Emlékezhetünk Malevics alkotásaira is, de igazán mozgalommá az absztrakt festészet keretein belül a II. világháború utáni években, M. Rothko, B. Newman, C. Still és Ad Reinhardt festészetében teljesedett ki. A felszínesen egyszerűnek látszó technikai fogás – egyetlen színnel festeni – filozófiai kérdésekkig visz el: a festészet lényegére, az ábrázolhatóra és az azon túlira, a művészet koordináta-rendszerére kérdez rá.

A monokróm festőosztály kiállításán mélyebb elméleti tájékozottság nélkül is érezzük az alkotások ihletettségét, a „spirituszon” nem fog az idő.

A később fotóművészetre váltó Szabó Dezső több száz képeslapjának egy szűk válogatásán sem. A művész sokszor meglévő levelezőlapokat, híres

alkotások reprodukcióit manipulálta ráfestéssel, rágépeléssel, ragasztással, vagy akár lakkozással is. Művei egy csoportjának fókuszában a kék szín áll, amelynek szakralitását és elhasználódását is humorba oldva jeleníti meg.

Az absztrakt festészetből származtatható az a gondolat, amely a festményre nem a valóság egy darabjának leképezésére, hanem mint háromdimenziós tárgyra tekint. Lényegében ennek mentén készült Ősz Gábor sorozata, amelynek témája a nyom, amit a kép hosszú idő után a falon hagy, valamint egész máshonnan, de erről szólnak Erdélyi Gábor munkái, a *Betűrt kép* és az *Egy ív a hengerből*, ahol a képsíkok a keretből való „kiléptetésével” játszik a művész.

A fentiekhez hasonló izgalmas ötleteket hosszan lehetne sorolni a kiállításból, ahol a „monokróm” elsőre talán szigorúnak hangzó (valójában egészen könnyedén betartható) szabálya helyett a játékoság, illetve a végtelen szabadság játssza a főszerepet.

(Tabula rasa. Károlyi Zsigmond és a „monokróm festőosztály” – Budapest, Godot Kortárs Művészeti Intézet, megtekinthető 2021. április 15-ig.) ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

” A SAJÁT KORTÁRSAINK MUZSIKUSAI VAGYUNK”

„Mindannyian hallottunk megénekelte Weöres Sándor- vagy Nagy László-költeményt, az iskolában tanultuk Tinódi Lantos Sebestyén Eger vár viadaljáról szóló énekét, de mennyire ismerjük a mai, kortárs közvetítőket, a mai kor históriáit?” – teszi fel a kérdést a Misztrál Együttes egyik alapító tagja, aki arra vállalkozott, hogy létrehozza az énekmondók és verséneklők közös – egyelőre virtuális – találkozóhelyét. A folyamatosan épülő versenekmondo.hu oldalon interjúkat olvashatunk a szakma „öregjeivel”. Az oldal fotós-grafikus-zenész szerkesztője pedig minden verset éneklőt arra biztat, hogy egy úrlap kitöltésével maga is csatlakozzon a verséneklők népes családjához. **Török Máté**val beszélgettünk.

◆ – **Versénekmondó. Sajátos szóösszetétel, a verséneklő és az énekmondó szavakból. Mi a különbség a kettő között, egyáltalán el lehet-e őket szigorúan határolni egymástól?**

– Azért is tetszett ez a szójáték, mert az ének szó benne a híd a két „tábor” között. Tinódi Lantos Sebestyén idejében még teljesen összetartozott a zene és a szöveg, Balassi is odaírta, hogy melyik dallamra szeretné hallani a verseit, de mára szinte teljesen kettévált a vers és a zene. Az énekmondók és a verséneklők segíthetnek megmutatni, hogy a versnek dallampárja, a zenének pedig szövegpárja is lehet. A műfaj számos kortárs képviselőjét ismerjük, de korántsem az összeset. Az 1969-ben indult Kaláka együttes ma is méltán népszerű, de például az 1974-ben alakult, ma is aktív pécsi Szélkiáltót kevesebben ismerik. Kevesen tudják azt is, hogy a Sebő-Halmos duó versénekléssel kezdte a pályáját. Sebő Ferenc egy nemréggen folytatott beszélgetésünk alkalmával pont azt mondta, hogy a magyar népdal maga az énekelte vers, azaz nem halt meg a műfaj évszázadokkal ezelőtt, hanem a népdallal örökítődött

át. Szintén tőle tudom, hogy az általuk, a Kaláka vagy a Misztrál által képviselt énekelte vers műfaját Tersánszky Józsi Jenő író-költő kezdte el, aki a gazdasági válság idején saját verseit énekelte gitárkísérettel bérházak udvarán, és a lepottyanó pénzekből tartotta fenn magát. Sebő Feritől tudom azt a történetet is, hogy Tersánszky Józsi Jenő még Babits-verset is megzenésített, mégpedig azért, hogy felvidítsa az akkor már erősen depressziós és nagyon beteg Babitsot. Bement hozzá a kórházba, eljátszotta a *Szerenád* című versét megzenésítve, s azt füllentette, hogy az egész város ezt a slágert éneklí.

Válaszolva a kérdésre, szigorúan nem lehet különválasztani a két műfajt, de mégis érezhető, a más-más korokban született dallamvezetés. A 16–17. századi énekmondók hagyományát ma kevesen őrzik és mutatják meg a kortárs hallgatóságnak. A legjelesebb képviselője talán Kátai Zoltán volt, aki sajnos 2020 novemberében meghalt. Ő vallotta, hogy akkor lehet valaki jó énekmondó, ha az egész életét erre szánja.



– Másoknak pedig mindaz, amit például ő megmentett, forrás? Amolyan alapanyag a múzeumi tárlóból?

– Igen. A régi korok dalai sok esetben azért merültek a feledés homályába, mert erős identitásképzők voltak, és politikához, szakralitáshoz kapcsolódtak. Az Isten, a haza szeretete sok korban veszélyesnek számított. Ma az énekmondók világa újra felfedezhető és akár újra is értelmezhető új dallamokkal. Hiszem, hogy a vers és a dallam, politikai vagy vallási hovatartozás nélkül szakrális alkotás, és ez nagyon sok mindent determinál. Nemcsak azért tartom fontosnak a *Versénekmondó* oldalon megfogalmazott célt, mert lassan 25 éve magam is ezen a pályán vagyok, hanem azért, mert szeretném, ha 3 év múlva láthatnánk, mennyien vagyunk, akik magyar nyelven verseket éneklünk. Illetve fontosnak tartom, hogy megkérdezzük azokat a pályatársakat a műfajról, akiknek úttörő szerepe volt abban, hogy ma él az énekelts vers.

– A magyar nyelv sajátosságai, ritmusa, hangsúlyai meghatározzák a zenét, amelyre egy-egy vers megénekelhető?

– Minden vers megénekelhető, csak találkoznia kell a jó párnak, versnek és megzenésítőnek. El tudok képzelni magyar verset hitelesen akár heavy metalban is. Különböző népek és stílusok zenéje is illeszkedhet egy-egy magyar nyelvű szövegre, hiszen minden szövegnek megvan a maga dallama. És fordítva is működik ez, hiszen dallamra is írnak szöveget, nemcsak szövegírók, költők is.

– A honlapon meghirdetett úrlapos felhívásra milyen kritériumokkal lehet jelentkezni?

– Egy megjelent lemez és a nagykorúság a két feltétel. Nem nagyon lehet más kitéltelt tenni, hiszen verséneklő és énekmondó végzettség nincsen. *Dévai Nagy Kamilla* a '90-es évek végén tett arra kísérletet, hogy iskolai

keretek között lehessen verséneklést tanulni, és ehhez annak idején számos pályatárs csatlakozott tanárként, de végül nem tudott akkreditált intézménnyé válni. Tehát ma még csak önmeghatározás kérdése az, ki énekmondó, vagy verséneklő. A *versenekmondo.hu* oldal fő célja a szakmai interjúk közzététele, amelyek laikusok számára is érthetőek, és melyekben szóba kerül többek között, hogy kinek miért fontos a verséneklés, és az is, hogy a színpadon a közvetítendő tartalom van az első helyen.

– **Nem így kellene lennie minden előadóművésznél?**

– De, szerintem igen.

– **A titkos cél, hogy egy szakmailag kompetens csapatot gyűjts, egy későbbi képzés lehetőségéhez?**

– Nem feltétlenül, bár fontos lenne az alapok elsajátításának lehetősége. Nagyon örülnék, ha elindulhatna egy akkreditált alapfokú vagy középfokú képzés ebben a műfajban is. De a mostani cél az, hogy lássuk, mennyien vagyunk, és az, hogy összegyűjtsük azt a szakmai élményanyagot, ami még elérhető hiteles forrásból.

– **Most is kaptam tőled egy kis könyvecskét dupla CD-vel, *Pálos hangok* címmel. Tavaly karácsonyra jelent meg, és gregorián énekeket, többszólamú kanciákat tartalmaz középkori forrásokból, illetve megzenésített verseket pálosokról, pálosoktól. Az jutott eszembe, hogy ezek a produktumok, a lemezek, a papír, a CD, amelyek az évtizedeken keresztül az énekek hordozói voltak, egyre kevesebb kézben forognak. A zenehallgatók tömege az internetre költözött át, ahol bármikor bármire rábukkanhatnak. Nem kezd ez kicsit hasonlítani arra, amikor a hőskorban az utcán járva csak úgy véletlenül meghallották az énekmondót? A könyvtáraknak meg ott vannak a dokumentumok.**

– Szerintem nektek is fontos, hogy a Képmást kézbe tudjátok venni, amikor megjelenik. A fiamnak azt szoktam mondani, hogy itt van nekünk ez a sok könyv és ez a számtalan lemez, és ha lekapcsolják az internetet, akkor is fogunk tudni mit olvasni és hallgatni. Én szeretem a könyveket és a lemezeket, mint tárgyakat is. Abban, hogy a hatvanas évek végétől kezdve az énekelt vers népszerű lehetett, a hangfelvételeknek nagy szerepe volt. Az, hogy produktumok, lenyomatok készülnek, egy kornak a sajátosságai. Az internet világa ma már akkora információhalmazt tartalmaz, hogy nem biztos az, hogy ki tudom csemegézni belőle, ami érdekel, persze ez egy könyvesboltra is igaz. Hiszek a kis templomi koncertek megfogó

erejében, ahol jobban megérinti az embert a zene, mint a buszon a fülhallgatóból. Viszont, ha koncert után hazavihetem a lemezt, vagy meghallgathatom az interneten, már része lesz az életemnek. Hasonlóan az életem részévé válhat egy kis verseskötet is. Ilyen volt például nekem az ARJ válogatás, ami *Ady Endre*, *Radnóti Miklós* és *József Attila* válogatott költeményeit tartalmazta. Véletlen, vagy nem az, de a *Misztrálban* mind nagyon szerettük ezt a kötetet, és most pont azon dolgozunk, hogy egy hasonló szerkesztői elven alapuló válogatást énekeljünk lemezre.

– **Ma a köteteket pótolja a megzenésített vers? A zene – amit ma gyakrabban és könnyebben fogyasztunk – szállítja a gondolatokat?**

– Nem pótolja, de segíti. Sokféle zenét hallgathat ma az ember, és a többségén nem is gondolkozunk el, mert más célt szolgál, szórakoztat, relaxál, felpörget... de van, amelyik arra készítet, hogy tovább gondoljuk. Az énekelt versnek az egyik nagy csodája ez. Segíthet is, hiszen a gyerekek az iskolában sokkal könnyebben megtanulják a memoriterek általuk. Régi álmom, hogy az irodalmi szöveggyűjtemények mellé énekelt verses gyűjteményt is szerkeszthessünk, ami együtt kerülne a diákokhoz a könyvvel.

– **Foglalkoztat, hogy például a *Misztrál* dalait énekliek majd?**

– Szerintem egy szerzőnek, előadónak nem kell azzal foglalkoznia, hogy az utókor emlékszik-e rá, mert a saját kortársai számára van feladata. Valaki kenyeret süt, más házat épít, valaki pedig gondolatot ad át. Persze, hazudnék, ha azt mondanám, hogy egyáltalán nem érdekel, tudják-e majd száz év múlva, mi az a *Misztrál* együttes, de nem ez az elsődleges. Amikor hasonlót kérdeztem *Gryllus Danitól*, akkor erre válaszként *Kányádi Sándort* idézte, aki azt mondta mindig, hogy majd 50 évvel a halálom után derül ki, hogy tényleg költő voltam-e, amikor majd a ti unokáitok tudják és szavalják a verseimet.

Gyerekként hallottam egy gondolatot, miszerint száz év múlva senki nem él a Földön azok közül, akik ma élnek. Ez nagy rádöbbenés volt – a saját kortársaink muzsikusai vagyunk.

– **... mondja ezt egy olyan művész, aki sokat foglalkozik a historikus hagyománnyal.**

– Onnan merítkezünk, és közben meg kell teremtenünk a saját korunk hagyományait is. Nem lehet öncélú a művészet, és a hagyományt nem ápolni kell, hanem élni és éltetni. Mégpedig úgy, hogy részeseivé válunk mindannyian, közösen. ♦

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

HÓNAP KIMENŐ



Fotó: Páczai Tamás

FORRADALMI ETŰDÖK – BŐSZE ÁDÁM ELŐADÁSA

Szükséges-e a forradalom a zenében?
Szükséges-e ledönteni a falakat, átlépni a határokat
ahhoz, hogy maradandót hozzunk létre?
Bősze Ádám a Cziffra Fesztivál programján arról
beszél, hogy a kortárs hangversenykritika szerint
mennyire volt forradalmár előadóművész Paganini,
Liszt, Rachmaninov, Toscanini, Callas, Horowitz
vagy Cziffra.

Lóvasút Kulturális és Rendezvényközpont,
2021. április 5.

Fotó: Znamenák István



SZÍNÉSZBÜFÉ/BÜFÉSZÍNÉSZ 2.

Az Örkény Színház művészei pályájuk emlékezetes pillanatairól mesélnek: sikerekről, bakikról, találkozásokról. Céljuk nemcsak a nevetetés, hanem az is, hogy személyes történeteiken keresztül megmutassák a színházi munka egyszerre komoly és groteszk természetét. A saját történetek mellett bizonyára szóba jönnek majd a színházi anekdoták is, amelyek nemzedékről nemzedékre öröklődnek.

A teátrum az előadás jegybevételének felét a független színházaknak ajánlja fel.

Streamelt előadás, 2021. március 27.



Fotó: Juhász Éva / Pesti Magyar Színház

RUMINI FERRIT-SZIGETEN

A Berg Judit-könyvekből jól ismert Rumini és társai ezúttal is nagy bajba keverednek.

A Magyar Színház előadásában Ferrit-sziget gonosz úrnőjének életveszélyes kelepçéje várja őket, ahonnét csak fortélyok, leleményesség és önfeláldozó bátorság révén szabadulhatnak.

A mesejátékot ötéves kortól ajánlják.

Streamelt előadás, 2021. március 10. és 22.



THE SOCIAL DILEMMA / TÁRSADALMI DILEMMA

Ez a drámai dokumentumfilm a közösségi média veszélyeit járja körül, és maguk a fejlesztők kongatják meg a vészharangot saját találmányaik kapcsán. Ajánljuk minden felhasználónak.

A film a Netflixen érhető el.



KAKOFÓNIA - MIÉRT (NEM) UTÁLJUK A KORTÁRSZENÉT?

Sokaknak – talán a többségnek – finoman szólva problémás a viszonya az újabb zenékkal. Mit lehet szeretni a zavaros, néhol bántó, vagy egyszerűen idegesítő harmóniákban? Miért nem írnak a modernnek szép dallamokat? Hogyan lehet értelmezni – esetleg élvezni – a kortárszenét? És miért ilyen egyáltalán a modern? Ezekre a kérdésekre kapunk válaszokat a karmester, Hámori Máté vezetésével a Zeneakadémiáról.

2021. március 17. 18 óra
Danubia Online tér – Közvetítés
a Zeneakadémiáról

KÉPMÁS-ESTEK **ONLINE**

KÉPMÁS-ESTEK **A YOUTUBE** **CSATORNÁNKON**

Hogy ne maradjanak le egyik estről sem, iratkozzanak fel, és kérjék az értesítést.



[YouTube.com/kepmas-magazin](https://www.youtube.com/kepmas-magazin)



Fő támogató:

 **SZERENCSEJÁTÉK ZRT.**



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

MÁRCIUSI ÉBREDÉS

Noha még előfordulhat szórványos hóesés, márciusban már visszavonhatatlanul megkezdődik a tavasz. Míg a virágok, rügyek, barkák megjelenését befolyásolja az időjárás, addig a madarak naptár szerint érkeznek vagy indulnak el, akármilyen is az idő. A tavaszi föld jellegzetes illata is – amelyet a talajban élő baktériumok eső és meleg hatására felszabaduló anyagcseretermékei okoznak – szintén a tavasz félreismerhetetlen jele.

- ◆ A mogyoró után már a rekettgyefűz barkái is megjelentek az ágakon. Ez a növény a fűzek családjába tartozik, de nem fa, hanem cserje. Árokpartokon, lassú folyású vagy állóvizek mentén nő. Hamvasszürke, bolyhos barkáit mindenki ismeri, ez szokott a vázában állni a húsvéti asztalon. Sűrű bundába burkolózva védekeznek a hideg ellen a kökörtin bimbói is, hiszen ilyenkor még dermesztőek az éjszakák. Liláskék virágai szemet gyönyörködtetnek a hegyoldali réteken, de hozzányúlni, leszedni, kiásni nem szabad, hiszen védett növény. A kökörtin egyébként erősen mérgező, a legelő állat akár el is pusztulhat a légszébénulástól, ha elfogyasztja. Teáját egykor a népi gyógyászat asztmás rohamok enyhítésére használta.

DOBSZÓLÓ AZ ÁG HEGYÉN

A fakopáncsok már januárban megkezdik a dobolást a fák csúcsán. Olyan ez a harkályoknak, mint az énekesmadaraknak a madárdal: területfoglalást jelent. Általában olyan fát választ hozzá a harkály, amelynek a csúcsa szárad: az ilyen élettelen, száraz ágak remekül rezonálnak a szapora dobpergés alatt. Ez a pergő dobolás egészen másképp hangzik, mint amikor a madár táplálékot keres a kéreg alatt, vagy éppen odút készít: olyankor ritkásabban, szagatatottan hangzanak a vésőcsapások. A harkály az egyetlen európai madár, amely képes odút vájni az élő fába, és ezzel nagy hasznára van számos egyéb állatnak. Ő maga ugyanis csak egyszer költ egy odúban, a következő évben újat készít. A régít pedig átengedi a cinegéknek, erdei egereknek, peléknak, denevéreknek, siklóknak és egyéb, menedékre szoruló apróbb lényeknek. Legnagyobb harkályunk, a fekete harkály odúja akkora, hogy a kék galamb is megtelepszik benne.

Kép: Profimedia – Red Dot



Kék vércsék udvarlás közben (Falco tinnunculus)



A BOKROK ALJÁN, AZ AVARBAN VÖRÖSLŐ PETTYEK ÁRULJÁK EL, hogy a verőköltő bodobácsok is felébredtek már. A legkorábban jelennek meg a rovarok közül: nevük is onnan származik, hogy ők a verőfényes napsütés keltegetői.

LAKÁSFOGLALÓK

Március elején elvonulnak a vetési varjak. Már hetekkel korábban is nyugtalankodnak: egy-egy szelesebb napon párosával mutatják be légi akrobatamutatványukat a háztetők fölött, vagy hangos káromással, csapatostul róják örvénylő köreiket a kék égen. Aztán egyszer csak nincsenek itt: a minap még ott keresgéltek a parkokban, a télire is meglepően zölden maradt fűben, ma meg

nyomuk sincs, és nem is tudunk visszaemlékezni, mikor is láttuk őket utoljára. Elvándoroltak, vissza a keleti síkságokra, ahol fészket raknak a magas nyárfák csúcsán – továbbra is csapatostul. Kolóniáik igen fontosak a kék vércse védelme szempontjából: ez a kis termetű, egyre ritkuló ragadozó madár ugyanis nem épít fészket, hanem az egyszerűbb utat választja: megvárja, amíg a vetési varjak kiröpítik fiókáikat, majd elfoglalja az üresen maradt varjúfészkeket – addig nem is jön vissza teleléséből.

LIBAVÁLTÁS

A varjak helyett egymás után érkeznek viszont vissza a vonuló madarak: újra megszólalnak a tél folyamán hiányolt, ismerős madárhangok. Olykor még a sárgarigó dalát is hallani véli az ember márciusban, holott ennek az aranytollú dalnoknak menetrend szerint csak április-május hónapban kell megérkeznie. A titok nyitja a seregély, aki ilyenkor már itthon van (sőt, néha át is telet),



Mocsári békák (*Rana arvalis*) párzási időszakban

és mesterien utánozza a sárgarigó hangját. Aki eddig nem vágta le a sövényt a kertje körül, most már ne tegye; ha kedvezni szeretne a madaraknak, várjon vele a fészkelési idény végéig: a gallyak sűrűje madárfészkeket rejthet, biztonságot nyújtva a bennük cseperedő fiókáknak a macskák, szarkák és egyéb fészkezlők ellen! A telelni érkezett vetési ludak is elindulnak lassan vissza a tundrákra, átadva helyüket a nyári ludaknak, amelyek márciusban gyakran már tojásokon ülnek. A tojó egyedül kotlik, ám a gúnár is őrzi a fészket, és részt vesz a kislibák terelgetésében.

TÓPARTI RANDEVÚ

A korán kelő mocsári békák párzása már februárban lezajlott; most már a barna varangyok is készülődnek a tavaszi randevúra. Ragaszkodnak hagyományos szaporodóhelyeikhez, de mivel a szaporodási időszakon kívül a víztől távolabb, az árnyas erdő vagy a veteményeskertek alján élnek, olykor nagy távolságot kell megtenniük, hogy



**A BOKROK ALÓL ALKONYATKOR
GYAKRAN HALLATSZIK AVARZÖRGÉS,
motoszkálás: a sünök is márciusban ébrednek téli
álomból, és igyekeznek pótolni az alvás során
felélt zsírtartalékaikat.**

visszatérjenek a tóhoz, amelyben maguk is eltöltötték ebihal korukat. Ez az utazás igen kockázatos számukra, mert bár a ragadozók ellen a barna varangy jól fel van fegyverkezve keserű, mérgező bőrváladékkal, ám az utakon száguldozó tonnás szörnyetegek ellen ez mit sem ér. Számtalan varangy fejezi be az életét az aszfalton, noha az utóbbi évtizedekben már létesültek békaterelő és alagutak, amelyek biztonságosabbá teszik számukra az átkelést.



Gímszarva (*Cervus elaphus*) hullott agancsa

Egy-egy természetes nőstényt sokszor több hím is letámad, nemritkán már az úton is kénytelen a hátán cipelni rákapaszkodó udvarlóit.

ELVESZÍTETT KORONÁK

A gímszarvasok a tél végével elhullatták agancsaikat: márciusban van a legnagyobb esély kirándulás közben az avarban hullott szarvasagancsra bukkanni. Ha egyre ráleltünk, érdemes egyre nagyobb sugarú körben végigvizsgálni körülötte a terepet: jó esély van rá, hogy megtaláljuk a párját is. Amikor ugyanis a bika az egyiket elhullatta, a fejét féloldalra húzza a másik agancs súlya, és ez zavarja, ezért igyekszik minél előbb megszabadulni attól is. Ám figyelem: a hullott agancs a vadásztársaság tulajdona, engedély nélküli gyűjtése törvényellenes, főként, ha a vadállomány zavarásával jár! Miután koronájától megvált, a szarvasbika elkezd növesztetni az újat. Hat hónapja van rá, és ezalatt némelyik



A LELKES HORGÁSZOK ALIG VÁRJÁK A TAVASZT, amikor már nem kell dideregni a parton. Ilyenkor már aktívak a hidegben vermelő pontyok, sőt, a harcsák is ébrednek, csukára, süllőre viszont nem horgászhatunk márciusban, mert az ebben az időszakban tilos.

példány 18 kilogrammos rekorder agancsot rak fel: ez azt jelenti, hogy fejdíszének súlya átlagosan napi tíz dekával gyarapszik. Szeptemberben a csengetéssel nemcsak az iskolaév kezdődik meg, hanem a szarvasbögés is: addigra a bikának teljes fegyverzetben készen kell állnia a párbajszezonra. ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

MIT HOZOTT A COVID?

A járvány első szakaszában, tavaly tavasszal az irodalmi folyóiratok és kiadók szerkesztői úgy gondolták, mielőbb meg kell örökíteni a bezártság élményét. Gyorsan műveket rendeltek. Mire az őszi, a jóval súlyosabb időszak beköszöntött, lanyhult az érdeklődés a téma iránt. Előtérbe kerültek azok az alkotók, akik a bezártságot rendületlen munkával próbálták feledni.

◆ **SPIRÓ GYÖRGY SAJNÁLATOS ESEMÉNYEK** című művének – alcíme szerint *Két tragédia közjátékkal Kádárról* – gyors megszületése a járványhoz köthető. A szerző végre elmélyülhetett a XX. századi magyar történelem egyik legellentmondásosabb szereplőjének sorsában. Regényként olvasható színpadi művé formált nagyon híres és kevésbé ismert dokumentumokat, beszédeket, jegyzőkönyveket. Az első rész, a Főttkárok címet viselő tragédia 1946 júniusától 1956. október 23-ig követi az eseményeket. Kádár igyekvő karrierista, aki vezető szerepet játszik a Rajk-perben, elvtársai kivégzésében, de a belső pártharcok, intrikák hamarosan őt is börtönbe juttatják. Mihelyt szabadul, Rákosi kegyeit keresi, és nagy hibának tartja, hogy Nagy Imre levetette a Rákosi-képeket a közintézmények faláról. Bár 1956. október 23-án a tömeg Nagy Imrét és őt követeli a pártvezetésbe, a Központi Vezetőség aznap zárt ülésén Kádár ellenforradalmár csúrhéneke nevezte a tüntetőket, és kiáll Gerő Ernő mellett.

A Brioni szigetén, Tito rezidenciáján játszódó közjátékban arról dönt Hruscsov, Malekov és a jugoszláv pártvezetés, hogy mi legyen Nagy Imréekkel, és ki vegye át Magyarország irányítását. Megszületik a javaslat a menedékként felkínált jugoszláv követségről, ahonnan majd el lehet szállítani a renitenseket, és arról is, hogy ne Apró Antal, ne Münnich Ferenc, hanem Kádár legyen a kormányfő.

A 35 jelenetből álló második tragédia, a kötetcímadó *Sajnálatos események* 1956. november 7-én indul, és Kádár János sírjának 2007-es feldúlásával végződik. A Nagy Imre és társai elleni pert jól ismerjük, az azonban

a közvéleményben nem tudatosult, hogy a szovjetek ellenében Kádár sürgette a bírósági tárgyalást és a szigorú ítéleteket. Az is feledésbe merült, hogy ő kérte Hruscsovtól, hogy ha lehet, inkább ne vonja ki a szovjet csapatokat Magyarországról. Arról is nagyon kevesen tudnak, hogy Kádár minden egykori barátját könnyedén ejtette, beáldozta az ügy érdekében. Még a hetvenes években is. Pedig már nem volt riválisa.

Az elrettenő kép után az utolsó jelenet igen nehezen értelmezhető. Az éj leple alatt kapucnis alakok ellopják a sírból Kádár csontjait, hogy egykor majd a tudósok klónozzák őket, mert ha „feltámad János bácsi, lesz még szülő, lesz még lány kenyér”. Joggal kérdezi az olvasó, ki vezette félre ezeket a szerencsétlen embereket? Hol vannak a felelős írástudók, történészek, publicisták?

Bár nagyon sok izgalmas jelenet, számos eredeti megfigyelés, gondolat van az új Spiró-kötetben, nem valószínű, hogy a színházak kapkodni fognak, hogy a Kádárról szóló darabokat mielőbb bemutassák. Túl sok a szereplő, túl sok a jelenet, a nézőtől pedig komoly történelmi előképzettséget igényel az egyes események értelmezése. Ezt a kötetet olvasni kell. Megéri még akkor is, ha nem ér fel Spiró nagyszerű, 56-os témájú kisregényével, a 2010-ben megjelent *Tavaszi tárlattal*.

(*Scolar Kiadó, 3750 Ft*)

Spiró Györgyhöz hasonlóan 75. születésnapját ünnepli idén a filmrendezőként, forgatókönyv- és főként Cseh Tamás dalszövegírójaként népszerű Bereményi Géza, aki 1970-ben



ígéretes fiatal íróként indult (*A svéd király*), ám a finnyás kritikusok szerint elaprózta tehetségét, nem vált a magyar próza meghatározó figurájává. Az író már túl a hatvanon, visszavágott bírálóinak. A *Vadnai Bébi* (2013), majd tavaly a *Magyar Copperfield* fényesen bizonyította, hogy az írói tehetség nem kopott meg, sőt.

BEREMÉNYI GÉZA AZÓTA IS ÉLEK című friss, születésnapra kötete ötven év terméséből gyűjtötte össze a több mint négyszáz oldalt kitevő írásokat. Húsz novella négy ciklusba rendezve. Vannak rövid elbeszélések és szinte kisregény méretűek. A pálya folyamán egyre erősödik a személyes hang, egyre árnyaltabbak a figurák, és egyre nyilvánvalóbb az olvasónak, hogy milyen nehéz rendet vágni a bonyolult családi kapcsolatokban, kötödni és távozni, szeretni és gyűlölni. Otthon lenni a Teleki téri piacon és a vízivárosi polgárlakásban. Beszívni a feltétel nélküli szeretetet és megfelelni a szigorú elvárásoknak. Új nevet és új identitást kapni.

Bereményi szinte azonnal rátalált arra a természetes nyelvre, amit máig őriz, és nagyon hamar tisztába jött tehetsége természetével. Mer érzelmes lenni, de sohasem szentimentális. Olykor már-már megrikat, de nem enged magának könnyed könnyfakasztást.

Öröm olvasni.

(Magvető Könyvkiadó, 3999 Ft)

Nem a járvány idején íródott, de ekkor került az olvasók elé **BENE ZOLTÁN ISTEN, ÍTÉLET** című nagyszabású történelmi regénye, amelyet minden bizonnyal több évi

gondos kutatómunka előzött meg. A XIV. században játszódó történet főszereplője *Szórád Lőrinc*, a Szeged környéki szerény uradalom birtokosának okos, tehetséges fia, akit a véletlen a Visegrádra tartó *Zách Felicián* kíséretébe sodor, s így jut el *Károly Róbert* udvarába. Zách Felicián, mint *Arany János* balladájából tudjuk, meg akarja torolni a lányán esett sérelmet, ezért a királyra támad. Az ifjú Szórád Lőrinc kun nevelőjétől tanult fogással lefegyverzi a merénylőt. Ő lesz a király megmentője. Jutalmul nem rangot kér, hanem lehetőséget a tanulásra. A tehetséges fiatalember Budáról eljut Itáliába. Nem áll szerzetesnek, ahogy páduai mesterei várják. Más feladatok várnak rá. Károly Róbert halála után *Lajos király* is igényt tart szolgálataira, mégpedig a nápolyi trón megszerzése érdekében. Nehéz számba venni a váratlan fordulatokat, a csillogást és a pestis szörnyűségét, a titkos összeesküvéseket és a véres ütközeteket. Felsorolni szinte lehetetlen a sok szereplőt, akik között felbukkan *Boccaccio* és *Petrarca* is, és nem mellesleg a kor leghíresebb, ugyancsak kalandos életű kurtizánja, aki meg-megkísérti Szórád Lőrincet.

Bene Zoltán rendkívül fordulatos regényének legfőbb érdeme, hogy a történelem egyik mellékszereplője nézőpontjából képes elmesélni egy fordulatos történetet, mégpedig a XIX. századi nagy regényírók módszereinek, nyelvének felfrissítésével, finom elegáns lélekábrázolással.

A még mindig csak a negyvenes éveiben járó szerző a magyar történelmi regény egy jeles megújítója lehet. Várjuk a folytatást.

(Kortárs Kiadó, 3200 Ft) ♦



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



TEREPSZEMLÉK NYARALÁSHOZ

Location scouting, avagy terepszemle, helyszíneresés. A filmes szakmában így hívják azt a munkát, amely során egy film vagy sorozat gyártását megelőzően felméri a terepet, a fényképek és videók segítségével pedig a stáb eldöntheti, hogy a kiszemelt helyszín alkalmas-e a több napig tartó forgatásra. A koronavírus okozta bizonytalan helyzetben jelenleg ennél többet mi sem tehetünk, ha utazásról van szó. Azonban gyakran egy félnapos kirándulás is elég ahhoz, hogy beleszeressünk egy vidékbe, és a későbbiekben visszatérő vendégek legyünk, nem csak egy nap erejéig. Ajánlónkban olyan helyszíneket mutatunk be, amelyek Budapestről vagy vidéki nagyvárosainkból egy nap alatt is kényelmesen teljesíthetőek, rengeteg rejtett kincset fedezhetünk fel és attól sem kell tartanunk, hogy a nagy tömeg miatt a parkőr vagy a polgármester az orrunk előtt teszi ki a „Megtelt!” táblát. Location scoutingra fel!

◆ A KÉKES MÖGÖTT

Megtelt az ország teteje! – Ilyen és hasonló címekkel jelentek meg híradások, amelyek több kilométeres dugóról, lezárásokról tudósítottak. Bár vitathatatlanul hazánk egyik legszebb pontja az 1014 méter magas Kékes, ki szeretné a fél napot dugóban és tömegben eltölteni? Ezt elkerülhetjük, ha a Mátra északi oldalain található mesés vidéket járjuk be, a kirándulás többgenerációs családoknak is változatos élményeket kínál. Parádon kezdünk, pontosabban a falutól déli irányba található Ilona-völgy parkolójáig mehetünk autóval. Innen egy csodás réten át, majd erdőben követjük a patak útját a zöld jelzésen egészen Magyarország legnagyobb természetes vízeséséig, ez az Ilona-völgyi vízesés. A közel tíz méter magasból aláhulló festői vízszugár tövében meg is uszonnázhatunk, utána pedig kettéválhat a csapat. Amíg kamaszok és a fitt szülők a Keleti-Mátra pazar kilátást nyújtó bérceit hódíthatják meg

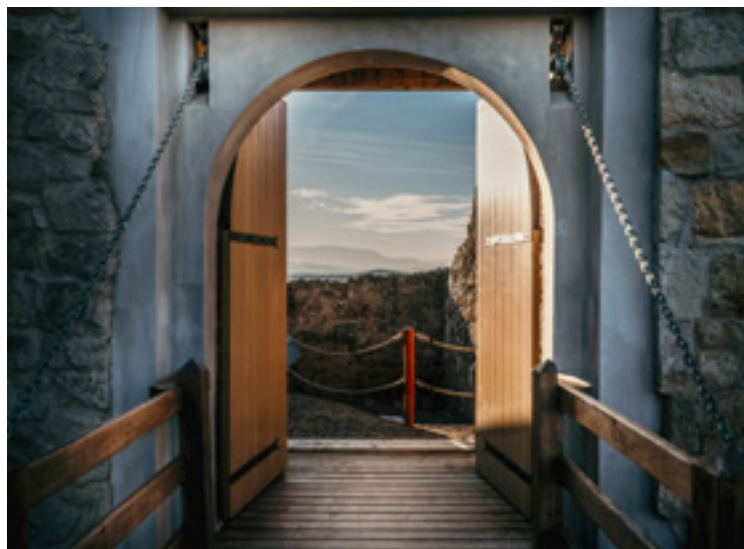
egy kb. 10 kilométeres, 4 órás túrán (Markazi-kapu – Felső-Tarjánka – Nagy-Szár-hegy – Oroszlánvár – Domoszlói-kapu – Várbükk útvonal – Ilona-völgy), addig az idősebbek és a gyerekek könnyű sétával visszaérnek a parkolóhoz. Innen a siroki várhoz utazunk, ami ugyan átmenetileg zárva, de kívülről is impozáns látvány a nemrég igényes felújításon átesett erődítmény. Az innen 400 méterre található kaptárkövek ősi történelmükről mesélnek, nem mellesleg hungarikumok. A Törökasztalról az ország egyik legszebb panorámáját élvezhetjük, de fokozottan figyeljünk megközelítéskor, az ide vezető ösvény és a szikla oldalai szakadékosak. Sirok után látogassunk el a recski munkatábornak emléket állító Nemzeti Emlékparkhoz (néhány kilométeres kitérő a 24-es főútról), majd Parádon keresztül menjünk vissza a Szent István csevicekúthoz, vagyis a parkolóba, a család másik fele addigra megérkezett a bérctúráról.

Kép: Magyar Turisztikai Ügynökség





Szekszárdi borvidék



Siroki vár

NORDIC WALKING, ELVITELES PALACKKAL

Szekszárd messze földön híres kitűnő vörösborairól, azonban a lankás dűlők nemcsak kékfrankos- és kadarkaültvényeket rejtnek. Mediterrán klímájának köszönhetően itt a tavasz hetekkel korábban érkezik, sok tanya előtt kaktuszok, fügefák és pálmafák élnek túl a jellemzően enyhe teleket. A város fölött kezdődő Szekszárdi-dombság Magyarország eróziótól leginkább veszélyeztetett kistája, ugyanakkor a mély völgyek, meredek falú szurdokok bűvő-patakjaikkal és löszhídjaikkal egészen különleges képet nyújtanak. A városközponti Béla király téren kezdődnek a Lösz-szurdik tanösvények (zöld jelzés), a két útvonal összesen 11 állomást tartalmaz. A történelmi városrészen áthaladó útvonal kezdeti szakaszán kis pincészeteket is találunk, ahol jó eséllyel vásárolhatunk palackozott borokat elvitelre. A 4,25 kilométeres Parászta-tanösvény a Faddi-tetőn és a Csontos-szurdikon keresztül halad, ez utóbbi – amint a neve utal rá – avar régészeti lelőhely, a löszmélyút falában ma is állati és emberi csontok fedezhetők fel. Feltárás híján azt feltételezik, hogy egy nem ismert csata után ásott tömegsírt rejt a szurdok.

A 6 kilométeres Benedek-szurdik tanösvény a Benedek-völgyben húzódó, 6-10 méteres függőleges löszfalak között kanyargó, 900 méter hosszú Szücsény-szurdikon át vezet a Cserhát-tetőre, ahonnan tiszta időben 70-80 kilométeres panorámában gyönyörködhetünk, a lábunk alatt elterülő borvidéken túl Paksot, a Gemenci erdőt, a végtelen Alföldet és a Zengőt (Kelet-Mecsek) is láthatjuk. A rövid

távolságok ellenére sok meredek kaptatót találunk a domb-ságban, ezért a terep ideális nordic walkinghoz vagy hegyi kerékpározáshoz is. A Cserhát-tetőről visszasétálhatunk a Remete-csurgó érintésével a városközpontba, az edzettebbek pedig egy öt kilométeres, panoráma gerinctúrán a népszerű Heimann borászatig sétálhatnak el.

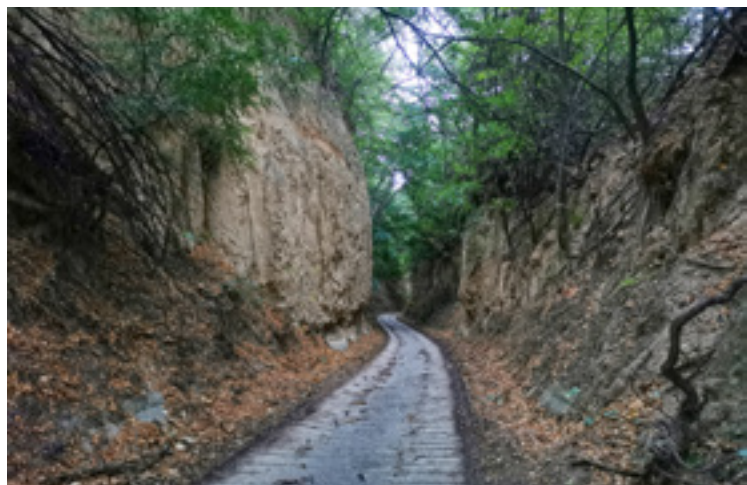
SÉTARIVÉRA

Akár könnyed délutáni kiruccanáshoz, tavaszi D-vitamin-gyűjtő napozáshoz is tökéletes helyszín a Balatonvilágostól Balatonakarattyáig húzódó Magaspart, más néven a Kisfaludy sétány. Az 50-60 méter magas platóról lenyűgöző a kilátás a Balaton teljes keleti medencéjére, a messzi távolban a Tihanyi-félsziget rejtje csak el a tanúhegyeket. Az elmúlt években megújult sétány mellett van a 400 éves Rákóczi-szilfa maradványa is, amelyhez egy helyi legenda szerint a névadó fejedelem lovát kötötte.

Érdeemes a sétát az akarattyai vasútállomásról kezdeni – vonattal mintegy másfél óra az út –, ha gépjárművel érkezünk, a 71-es főúthoz közeli utcákban parkolhatunk, a sétányhoz közel csak a helybéli tulajdonosok hajthatnak be! A sétariviérán a padokon kívül igényes kávézót, kézműves termékeket árusító üzletet is találunk. Itt elviteles finomságokat is beszerezhetünk, de teli kosárral is érdemes elindulni otthonról, családi piknikezéshez is ideális a terület. Sétáljunk a belső utcákban is, könnyen lehet, hogy itt találjuk meg a nyaraláshoz tökéletes vendégházat.



Bezina-völgy, erdei vasút



Szücsény-szurdik, Szekszárd

KISVASÚTTAL A MAGASBA

Kis túlzással a Dunakanyar minden kilométerén csiszolt gyémántokat szórt el a Teremtő – Dobogókőn, a Rám-szakadéknál vagy a Prédikálószéken a parkőrök minden hétvégén kiakaszthatnák a megtelt táblát –, de a Börzsöny vadregényes bércseit még elkerüli a tumultus. Kicsikkel érdemes Szobon kezdeni a kirándulást, a Bezina-völgyi Erdei Vasúton a kalauzok is gyerekek! Békeidőben, ugyanis a koronavírus-helyzet miatt a börzsönyi kisvasutak nem üzemelnek, a tervezett újraindulás március közepe, április eleje – tájékozódjunk a börzsönyi kisvasutak közösségi oldalán utazás előtt. Ha működik a vasút, nyert ügyünk van: az elmúlt évek fejlesztéseinek köszönhetően létrejött az ország leghosszabb hegyvidéki erdei vasútja, a „transzbörzsöny expressz” 21 kilométer hosszú, három szakaszból áll, legmagasabb pontja 425 méter, amit 300 méteres emelkedéssel ér el Szobtól, a többórás élmény garantált az egész családnak.

Ha nem működik a vasút, akkor sincs különösebb gond, hiszen márianosztrai indulással több jól kiépített, jelzett túraútvonalon is eljuthatunk 4-5 km gyaloglással Nagyirtáspusztáig. Útközben, egy rövid kitérővel a Só-hegyen tartsunk pihenőt, a fűves platóról jól kivehető az esztergomi bazilika, és a hegyek között a Duna is fel-felcsillan. Az útvonal következő szakasza a festői Bezina-völgy erdejébe visz, végig a kisvasút mellett, majd Nagyirtáspusztára érkezünk meg.

Nagyirtáspusztai indulással – parkoljunk a Szent Orbán hotel közelében – a hegység legszebb kilátópontjait fedezhetjük fel egy 8,8 km hosszú körtúrán a Nagysas-hegy, a Só-hegy és Kopasz-hegy megmászásával.

Ez utóbbiról tiszta, száraz időben a Magas-Tátra fehér csúcsai is látszanak, képzeletbeli külföldi utazásra csábítva. A túra 3-4 óra alatt teljesíthető, 350 méteres szintkülönbséget tartalmaz, így még sötétedés előtt hazaérünk a Börzsöny tetejéről. ♦



TIPPJEINK:

Utazás előtt vegyük figyelembe a legfrissebb járványügyi ajánlásokat, előírásokat!

Ha megtehetjük, vegyünk ki fél nap szabadságot utazás előtt! Nyugodtabban pakolunk, reggel korábban és frissebben tudunk indulni, így több erőnk lesz a kirándulónapon.

Legyen velünk termoszban forró tea, készüljünk energiaszeletekkel, szendvicsekkel, előfordulhat, hogy a vidéki üzletek rövidített nyitvatartással üzemelnek!

Nagyobb túrára ne induljunk új bakancsban, az első fél órában feltörheti a lábunk.

A kirándulás megtervezéséhez részletes útvonal-leírásokat találunk a turistamagazin.hu és kirandulastippek.hu oldalakon, ez utóbbit gpx file-t is találunk, így navigációs eszközünk offline üzemmódban is segíthet a tájékozódásban.

MESÉL AZ UTCA

FARAGÓ GÉZA
PLAKÁTMŰVÉSZETE
A SZÁZADELŐN



VÁRKERT BAZÁR
DÉLI PANORÁMA TERASZ



varkertbazar.hu



2AMAGYEDY



TÓTH BÁLINT
LÁTHATATLAN EMBER
A JÓ ÜGYEK MÖGÖTT.

Cikk az 46. oldalon 