



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 konzultációnak 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 Tünde* 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 lévőket 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 híret 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

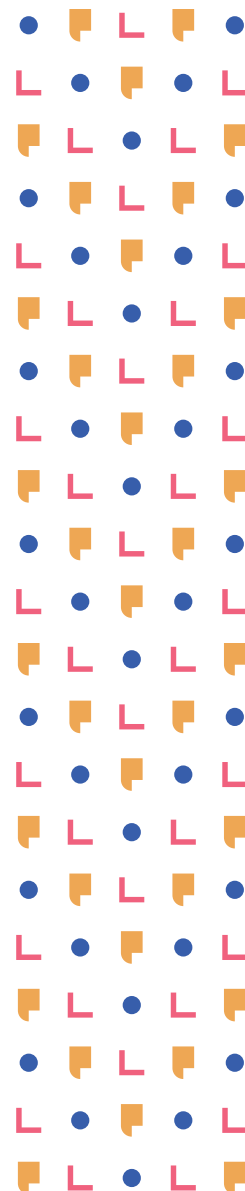
Aludni - Együtt, vagy külön?

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 hétköznapokban, 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 mindenkiire 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 törekénység 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 hónapban 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. áprilisa 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 kupakkal. 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 kollekcióim 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 kollekciónon. 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 elegendem 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 tégla. 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 megszegte 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 fürdőszobához, tisztasághoz és egy kis kenyérhez. ♦

