

# KÉPMÁS

nőknek és férfiaknak

2021  
07

“

AZ ÚSZÁSBAN  
NÖTTEM FEL,  
tanulni és meríteni  
is ebből tudok

—  
**MILÁK KRISTÓF**



ÚJRA EGYÜTT  
SZURKOLHATUNK  
12 OLDALAS MELLÉKLET

ÉVES ELŐFIZETÉS: 7 980 FT | 100 RON  
EGY SZÁM ÁRA: 895 FT



21007

9 771586 423002



# FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

**12 LAPSZÁM 7.980 FT**

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a Képmás magazin fenntartásához.

A támogatói előfizetés egy évre:  
**14.000 FT**

## MIÉRT ÉRI MEG ELŐFIZETNI?

- › 25%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 895 Ft helyett 665 Ft-ért
- › Minden hónapban időben megkapja kedvenc magazinját
- › Előfizetőként ingyenesen vehet részt a Képmás-esteken



**Előfizetés:** [www.kepmas.hu/elofizetes](http://www.kepmas.hu/elofizetes)  
[elofizetes@kepmas.hu](mailto:elofizetes@kepmas.hu) | 06-1 365-1414



## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Amikor leültem a 21 éves úszóbajnokkal beszélgetni, folyton az járt az eszemben, milyen kemény dolog az élsport. És abban a pillanatban nem a hajnali kelésekre, az állandósult fáradtságra, a fájdalmakra, a monoton edzésekre és a stresszes versenyekre gondoltam – nem mintha mindez nem lenne különleges teljesítmény. Nem arra, ami a sikerig vezet, hanem arra, ahová maga a siker visz.

A felnőttkorba épp megérkező sportolóra, aki élete nagy részét az uszodában töltötte, és egy világcsúcs úszás után ott áll a mikrofon előtt vizesen, lihegve, talán még úszósapkában, és minimum egy ország figyeli a szavait.

A média szereti és kér belőle még, a sikeréből, az erejéből, a fiatalos flegmaságából – mindabból, amik mi nem lehettünk.

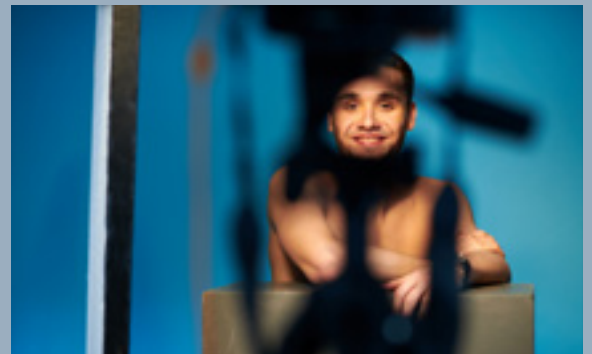
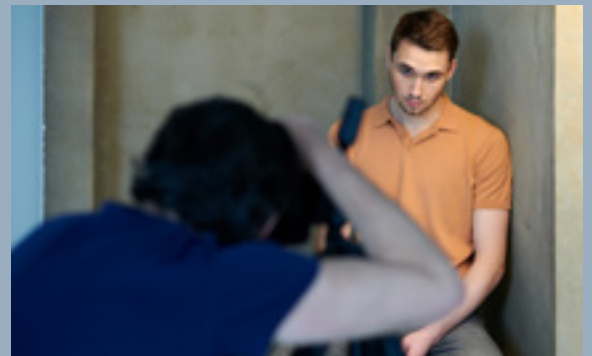
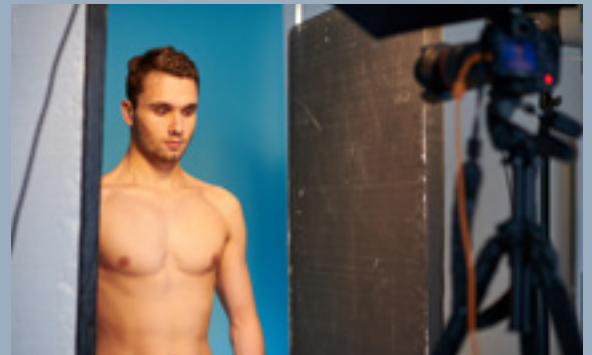
Áll a kamerák előtt az uszodában, bátran belenéz az objektívbe a műteremben és nem változtat semmit a szövegen, amit átküldök neki. Azon morfondírozok, vajon ez ugyanaz a bátorság, amellyel el merte hinni, hogy megelőzi Phelps világcsúcsát? Vagy épp ellenkezőleg, az a bölcsesség, hogy minden maradjon csak a maga szintjén az életben?

Nem ígérem, hogy ez kiderül az interjúból.

## MILÁK KRISTÓF A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Pácza Tamás



## AUGUSZTUSI CÍMLAPUNKON NAVRATIL ANDREA



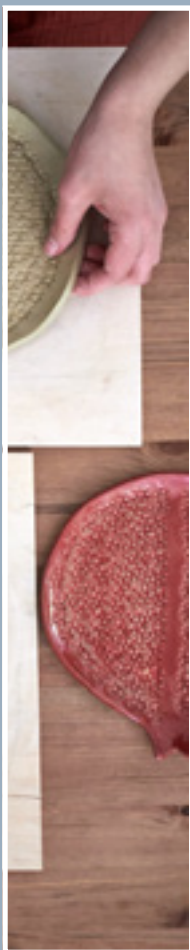
Kép: Pácza Tamás





JELENLÉT

24



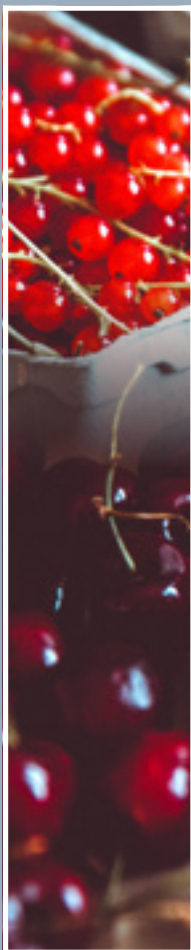
TANDEM

34



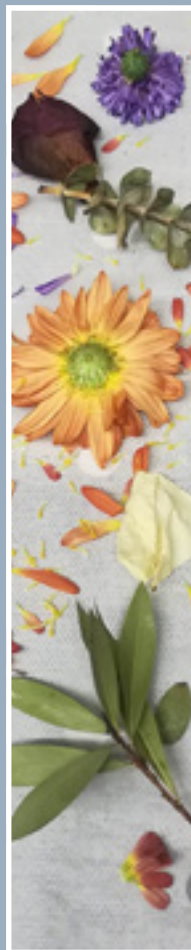
TÜKÖR

48



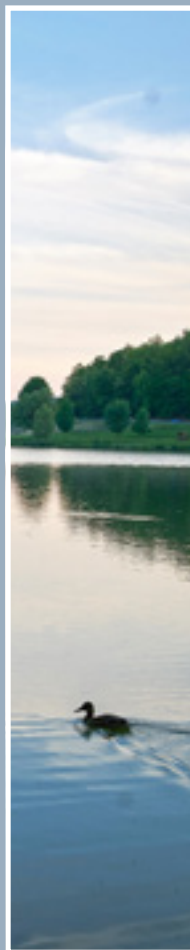
HÁZITREND

60



KIMENŐ

104



#### 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/elfizetes | elfizetes@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: elfizetes@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, Nadas 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. július 31-én jelenik meg.** Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu





## KÉPMÁS

„Az úszásban nőttem fel, tanulni és  
erőt meríteni is ebből tudok”  
Interjú Milák Kristóffal

6

## LÍVIA BESZÉLGET

Gándhi, a Nagy Lélek és Magyarország

12

## MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A hitvitázó mesemondó

14

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

Elrendezett házasságok

17

Senkit nem szeretnénk  
segítség nélkül hagyni

18

Danó mosolya

22

## VILÁG-KÉP

A Dunavirágzás

24

## KETTŐ AZ EGYBEN

„A családi életünkön van a fókusz”

28

Ellopták az életemet!

Mi az a poszt-Covid-szindróma?

30

## APA, KEZDŐDIK!

Édes teher

34

## KÖZVILÁGÍTÁS

Ha férfi vagy, házasodj,  
ha nő, hagyd a csudába...

36

Okos megoldások a családnak

37

Félelemmel nevelve

40

## ÉPÍTŐKOCKÁK

Váratlan kérdés

43

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Kapcsol(ód)j már! – A Seveled című  
filmről pszichológusszemmel

44

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

A kis bogyóktól a nagy gömbbig

48



HÁZITREND



JELENLÉT



MELLÉKLET



TANDEM



KIMENŐ



TÜKÖR

## UTÁNAJÁRTUNK

Új ételek nagy alatt?

50

Érteni az érthetőt

52

## ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

Az ezerjófű

54

## ZÖLD MOZAIK

56

## A SZALON

Növényekkel festeni türelemre tanít

60

## ÁLLATOK KÖZELRŐL

Mi a baj a macskával?

64

Újra együtt szurkolhatunk

68

Címeres mezben

72

Ha pattog a labda

77

Emberré lett

80

## KÖZKINCSEK

Múlt és jövő terepasztalán

82

„Nem üthetjük agyon a másikat az  
igazságunkkal”

Interjú Háty Jánossal

86

## LEZSER

Kinek az asztala?

89

„Anyának, muzsikusknak és vezetőnek  
lenni különleges és sokszínű hivatás”  
Interjú dr. Vigh Andreával

90

A királyné törpéje

92

## BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Kövess engem!

95

Lassú, csendes, de sokat ígérő  
ébredés

96

## JÚLIUSI KIMENŐ

100

Rejtett hazai riviérák

104



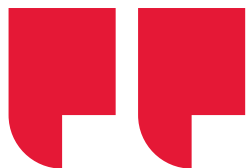
Stylist: Domán Melinda; stylist asszisztens: Bodolai Júlia Sára; Galléros felsők: ZARA



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS



# AZ ÚSZÁSBAN NÖTTEM FEL, TANULNI ÉS MERÍTENI IS EBBŐL TUDOK

A májusi vizes Európa-bajnokságon **Milák Kristóf** ismét ígéretes aranyérmeket szerzett a Duna Arénában, biztos alapot adva a vele kapcsolatos olimpiai reményeknek. *Michael Phelps* is megemelte a kalapját az akkor 19 éves magyar úszó előtt, amikor Kristóf 200 pillangón megdöntötte Phelps évtizedes világcsúcsát. Kristóf most 21 éves, és a tokiói olimpiára készül...

- ◆ – Azt mondtad, leginkább az volt számodra nehéz az Eb-n, hogy a rossz idő miatt az uszodában végig buborék alatt éltetek. Pontosan mi ebben a nehéz?  
– Néhány nap után nagyon monoton a buborék, és így nehéz feltöltődni a verseny alatt.
- Azt mondtad egy pár éve, hogy szeretsz versenyezni, de nem foglalkozol azzal, hogy milyen formában vannak a versenytársak.  
– Mert nem a parton dől ez el, nem azon, hogy előzetesen mit tapasztalsz, mit hallasz a másíkról, hanem a rajt után, amikor a vízben vagyunk. Bizony az is előfordul, hogy valaki a rajt előtt két perccel szétesik.



– Ezt észre is veszed?


– Szoktam azért oldalra tekintgetni, volt már olyan, hogy észrevettem.

– Volt egy olyan mondatod az Eb után egy interjúban, hogy „ha már mellettem úszott, eljátszadottam vele”. Nyilván volt ebben humor is, de azért nem sokan mernek így nyilatkozni. Sose buktál bele a magabiztosságba?

– Van egy egészséges magabiztosságom, de ezt a fókuszon belül tartom. A komoly versenyeket komolyan veszem, még az elődöntőben, középdöntőben összerakom, hogy milyen az ideális rajt, tempószám, forduló, hogy a döntőben már biztosan, ösztönösen menjen. Amikor az úszó olyasmit csinál, ami eltér a megszokottól, egy rossz elrugaskodás, kéz- vagy lábtartás, akkor már idegennek érzi a környezetet, és vesztett. A kapcsolat köztem és a medence között van.







**Van egy  
egészséges  
magabiztosságom,  
de ezt a fókuszon  
belül tartom.**

**– A valós időhöz képest lassabban vagy gyorsabban éled meg egy verseny idejét?**

– Sokkal lassabban. Az élsport pörgős, századmásodpercekkel küzdesz, miközben maximálisan figyeled magadat – tempó, pislogás, kinézés –, minden porcikád mozdulatáról tudsz.

**– A civil életedben is van ilyen?**

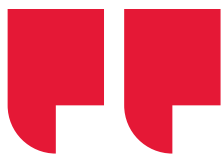
– Néha a vezetésben is érzem ezt a lelassulást, vagy amikor leesik a pohár, és elkapom.

**– Egy interjúban azt mondtad, édesanyád-tól odaadást, édesapádtól türelmet tanultál. Miben mutatkozott ez meg?**

– Édesanyámnak a munkájában, 30 éve az Országos Onkológiai Intézetben dolgozik nővérként. Ő arra tette föl az életét, hogy segítsen a beteg embereken, sokszor elmondta, hogy soha nem csinálna mást, ez ad neki boldogságot. Édesapám vagyónőr volt, és nagyon türelmes, megfontolt ember, ez nekem is nagyon kellett a sporthoz. Megtanultam tőle, hogy nem érdemes nagyon rápörögni a dolgokra, hogy átgondolom, elhatározom és igyekszem a többi nyomást letenni magamról. Ezt az úszásban tovább is fejlesztettem.

**– Hogyan tudtak neked a szüleid segíteni, hogy megtaláld az úszást és az élsportot?**

– Édesanyám nem sportolt, édesapám is csak tinédzserként karatézott. Tárnokon nőttem föl, a legközelebbi uszoda Százhalombattán volt, csaknem félórás autóútnyira. Amikor hétéves korom körül a Mazsola Tanuszodában Egerszegi Áginál kiderült, hogy ez jól megy nekem, egyre gyakrabban jártam, végül már heti ötször. A napköziből elhoztak, és naponta vittek edzésre. Figyeltek, hogy minden nap egyek meleg ételt és mindig reggelizzek. Sajnos ez ma már egyáltalán nem általános. Ennek a következménye az is, hogy a mai 12-14 évesek nem is becsülik meg az ételt, csak gyorsételeket esznek. Edzőtáborban látom, hogy viszik vissza a feltúrt, megpiszkált adagokat. Nekem ez fáj. Nem szeretik a paradicsomot, csak a ketchupot, mert meg sem ismerték magát a zöltséget.



## **Először a szülőnek akarsz megfelelni, aztán az edzőnek,**

aztán már saját magadnak.

**– Úgy beszélsz róluk, mintha egy generáció lenne köztetek, pedig 5-6 évről beszélünk. Másban is ilyen szakadékokat érzel köztük és közted?**

– Igen, ez az 5-6 év ebben a korban egy szakadék szerintem, de nem probléma, így van rendjén.

**– A versenysportoló gyerekeknél az edző olyan, mint egy harmadik szülő. Könnyen elfogadtad ezt?**

– Először a szülőnek akarsz megfelelni, aztán az edzőnek, aztán már saját magadnak. Az úszás gyerekként egyáltalán nem vonzott, mély és hideg volt a víz, dolgozni annyira nem szerettem. Inkább a társaság, a játék, az ismerősök, az egésznek a szociális része vitt az uszodába. Ezt pedig végül is az edzőknek köszönhattuk. Ha az edzőm nem figyelt volna oda rám gyerekként, magamtól nem motivált volna az úszás sem. Persze meg akartam felelni neki. És az is tetszett, hogy a nagyobbakat idegesítette, hogy jobban úszom náluk, én meg szerettem borsot törni az orruk alá. 15 éves koromban kezdtem érezni, hogy ennek van értelme, amikor elkezdtem nyerni a versenyeken...

**– Ekkor jött el az a pillanat, hogy már magadért úsztál?**

– Igen, EYOF-on a serdülő olimpian, ami igazából nemzetközi szinten az első igazi megmérettetés.

**– Emlékszel fontos visszajelzésre az edzőidtól, ami jól esett vagy motivált?**

– Nem emlékszem ilyenre, talán az fogott meg, amikor a nevelőedzőm azt mondta, hogy nagyon nagy lehetőség van bennem, de ezt ki kell várnom.

**– Még sem fordult a fejedben, hogy nem ez a te utad?**

– Soha nem gondoltam nagyon bele, mi lenne, ha nem itt lennék. Talán ijesztően hangzik, de nem tudom, mit kezdtem volna magammal. Különösen fiatal felnőtt korban, amikor az ember érzékeny, labilis, befolyásolható, sok veszélyforrás van a közelében... Nem lett volna jó...

**– Milyen versenyzői képességeket tudsz még használni az életben?**

– Hát, mivel én ebben szocializálódtam, ebben nőttem föl, tanulni is ebből tudok, és erőt meríteni is a mindennapjaimhoz. Jól kezelem a feszültséget, jó szervező vagyok, mert gyorsan átlátom, kinek mit kell tennie. Amikor szorít az idő, én gyorsan tudok dönteni.

**– A környezetet néha túl lassúnak érzed?**

– Igen. És érzem magamban a megoldási kényszert, idegesít, ha nem haladok, és idegesít, hogy másoktól függök.

**– Akkor itt léphet be a türelem, amit édesapádtól tanultál?**

– Hát, ebben még nincs meg. Ezt nehezen fogadom el.

**– Mikor voltál utoljára ideges?**

– Ha éhes vagyok és fáradt, mindig az vagyok.

**– Mikor keltél?**

– Hétkor szoktam. Nyolcig kondi, 10-ig úszás, aztán eldöntöm, kell-e masszázs, használok-e regenerálódást segítő eszközöket. Tulajdonképpen a napjaim elég egyformán telnek a felkészülés alatt. Fölkelek, edzés, eszem, alszom, edzés, eszem, alszom. Azért ezek nagyon szürke hétköznapiak.

**– A győzelemért csinálod, nem?**

– Versenyző típus vagyok, nyilván motivál, hogy győzzek, ezért csinálom. De edzésen sem tudom véresen komolyan venni...

**– Te vagy a mókamester?**

– Kell egy alapvető jó hangulat, hogy az ember jól tudjon teljesíteni. Kriptahangulatban ez nem megy.

**– Sajnálta már, hogy az úszás elveszi másától az időt?**

– Mostanában egyre többször. Azt mondják, csak ússzak, most nem is tanulok emiatt. De szeretném megalapozni a jövőmet, felkészülni az életem úszás utáni időszakára,



valami mással foglalkozni. Minden felüldít, ami nem úszás: az egyesületi intéznivalók, tárgyalások, a család, a barátok. Sokan azért nem tudják abbahagyni a versenysportot, mert nem tudnak mihez kezdeni.

**- Mihez kezdenél, ha lehetne?**

- Érdekel a gazdálkodás, a menedzsment, a pénzügy, az informatika...

**-Tudnál annyit egy helyben ülni?**

- Hát, az igaz, hogy nagyon bennem van a mehetnék. De egy nagyon szuper széken talán tudnék 4-5 órát. Később mindenképp a magam ura szeretnék lenni, és tudom, hogy mindezt még akkor kell elkezdenem, amíg úszok.

Nagyon bizonytalan dolog az úszásból élni, hiszen bármikor lesérülhetek, vagy betehetnek valamit az italomba, és „csá”, doppingolt, vége a játéknak”. Kiszolgáltattott dolog az élsport. Keresem a befektetési lehetőséget.

**- A sporton kívül, milyen területen tud lenyűgözni az emberi teljesítmény?**

- A zenében. Az életben minden hangulatnak, helyzetnek megvan a maga zenéje. A komolyzene is vonz. Szeretem a régi bakeliteket is hallgatni.

**- Nem akartál zenét tanulni?**

- De, a szaxofon és a zongora vonzott. De úszás mellett esélytelen. Majd... ♦



## Lívia beszélget

dr. Szenkovics Dezső  
Gándhí-kutatóval,  
a Sapia EMTE  
Kolozsvári Karának dékánjával

# GÁNDHÍ, A NAGY LÉLEK ÉS MAGYARORSZÁG

- ◆ **Kölnei Lívia: Móhandász Karamcsand Gándhí a leghíresebb indiai, akinek a szellemi hatása a világra szinte felmérhetetlen, és politikai, gazdasági, életmódbeli változásokat is generált. Miért tudott tömegeket megszólítani?**

**dr. Szenkovics Dezső:** A kérdést úgy is fel lehetne tenni, minek köszönhető, hogy a *Mahátmá* ilyen Nagy Lélekké vált – bár ő ezt a „Nagy Lelket” jelentő megszólítást nagyon nem szerette. Az első a lelki tisztaság: a gondolat tisztasága, a szó tisztasága és a cselekedet tisztasága. Sokszor kijelentette: „*Én azt mondom, amit gondolok, és azt cselekszem, amit mondok.*” A második, ami szintén összefügg a hitelességével: az életére úgy tekintett, mint egy kísérletsorozatra. Amit önmagán tesztelve igaznak és jónak látott, azt próbálta kiterjeszteni a tömegek szintjére. Úgy tartotta, hogy a politika tulajdonképpen nem más, mint a vallás „meghosszabbítása”, kiterjesztése társadalmi szintre, ezért a közéletben és a hétköznapi életben is ugyanolyan következetes erkölcsi elvek szerint kell viselkedni. A diákjaimat gyakran kérem arra, gondolják végig, milyen lenne a mi kis közép-kelet-európai társadalmunk, ha ilyen morális tartású vezetőink lennének.





„Te magad légy a változás,

amit látni szeretnél a világban!” (Gáandhí)

– Valószínűleg jóléti társadalomban élnénk, a szó szellemi és anyagi értelmében is. Ugyanakkor ehhez le kellene győzni sok emberi késztetésünket, például hogy mindenáron élre törjünk, hogy minden érzékünket kielégítsük, megszerezzünk szükségtelen javakat is...

– Az ő jóléti társadalma a „morális emberek” megszületésére épült volna, akik sajnos nem születtek meg. Három alapelve próbálta ráirányítani a figyelmet: a már említett igazságra – ami számára Istent jelentette –, az erőszakmentességre (áhimszá) és az általa létrehozott fogalomra, a szatjágrahára, amelyet az igazsághoz ragaszkodás, az igazság ereje kifejezésére használt. Mivel tudott tömegeket felzárkóztatni maga mögé? Ez a három minden keleti vallásban alapérték, így mindenki számára érthető a szegényektől a gazdagokig. Végigutazta Indiát, ismerte a legkisebb falvak és a nagyvárosok problémáit is. Rádásul húszas évei elején három éven át jogot tanult Londonban, és később is kapcsolatban maradt a nyugati kultúra képviselőivel, ismerte gondolkodásmódjukat, tehát számukra is érthetően tudott fogalmazni.

– Kikkel állt ő szemben, kiket nem sikerült megnyernie?

– Az angolokkal mint gyarmattartókkal, de még ez se teljesen egyértelmű: olyan bírók, akik többhavi börtönbüntetéseket szabtak ki rá, később tisztelettel nyilatkoztak róla. A hindu nacionalisták a céljával – a politikai függetlenséggel – egyetértettek, de az ő bűnének tartották, hogy nem tudta megakadályozni India szétesését. Nehezen viselték azt is, hogy valahányszor fegyvert ragadtak az angolok vagy a muszlimok ellen, ő mindig éhségsztrájkkal kényszerítette ki a fegyverletételt. Ők ölték meg végül.

– Az éhségsztrájkot mint politikai kényszerítő eszközt „tökélyre fejlesztette”. Szívós szervezete lehetett, hogy kibírt ennyi éhezést. Következhet ez abból, hogy sokat foglalkozott a helyes életmód keresésével. „Egészségre vezérlő kalauz” című műve állítólag az egyik legolvasottabb könyve Indián kívül.

– A nyugati orvoslás hiányosságának tartotta, hogy gyakran csak tüneti kezelést nyújt, nem az okot szünteti meg. Az indiai gyógyító hagyomány eleve a megelőzésre

helyezi a hangsúlyt. Gáandhí nem evett húst, és a mértékletességet nagyon fontosnak tartotta. „Akkor lehet tudni, hogy nem a helyes úton járunk, ha az étkezés élvezetté válik” – írta. Az egészség helyreállítását célzó tanácsait egyébként ma, a Covid-járvány idején is használják.

– A 20. század elejétől egyre több újságcikk, tudósítás, irodalmi alkotás jelent meg Gáandhíró Magyarországon.

– Nem telt el egy hónap úgy, hogy ne írtak volna róla 1918-tól 1950-ig. Az 1930-as 24 napos „sómenet” idején, amellyel a brit sómonopólium ellen tüntetett, napi szinten tudósítottak róla. Egy pesti újságban Gáandhí-viccmelléklet is megjelent! A tudósítások hangnemére a tisztelet jellemző, persze kritikus írások is születtek, túlzó idealizmussal vádolva őt. Legismertebb Karinthy karcolata, amelyben sok mindent Gáandhí szemére hány a maga vitriolos stílusában. Vele szemben ott van például Juhász Gyula dicsőítő verse, Németh László pedig drámát írt a haláláról. Kisebb színházak játszották nagy sikerrel az életéről szóló kamaraszíndarabokat. Karikatúrák jelentek meg a „kis csúnya emberkéről”, akivel a világ nagyhatalmai tárgyalnak.

– Különös keveréke ő a modernnek és a hagyománytisztelőnek. Jelképes, hogy papucsban, ágyékkötőben, vállán egy fehér lepellel vonult be a Buckingham-palotába tárgyalni. Hogyan értékelte őt Európa?

– A békeességteremtés prófétájának tekintették, ő ugyanakkor arra intette az indiaiakat, hogy ne hagyják magukat befolyásolni a nyugati civilizációtól, mert az a jézusi útról letérve a saját pusztulását készíti elő, hamarosan megszűnik. Jézus Hegyi beszédét ugyanis a világ egyik legfontosabb útmutatásának tartotta.

Szerteágazó a hatása rengeteg társadalmi-politikai irányzatra, környezetvédelmi, életreformer és pedagógiai mozgalomra. Csak a legismertebbek, akik eszméből merítettek, hivatkoztak rá: Martin Luther King, Nelson Mandela, Khan Abdul Ghaffar Khan, Lech Wałęsa, az elkötelezett környezetvédő Al Gore, Steve Jobs... A fenntartható társadalom, az egészséges életmód, a jó kormányzás modern elméleteiben visszaköszönnek az ő eszméi. ♦



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

# A HITVITÁZÓ MESEMONDÓ

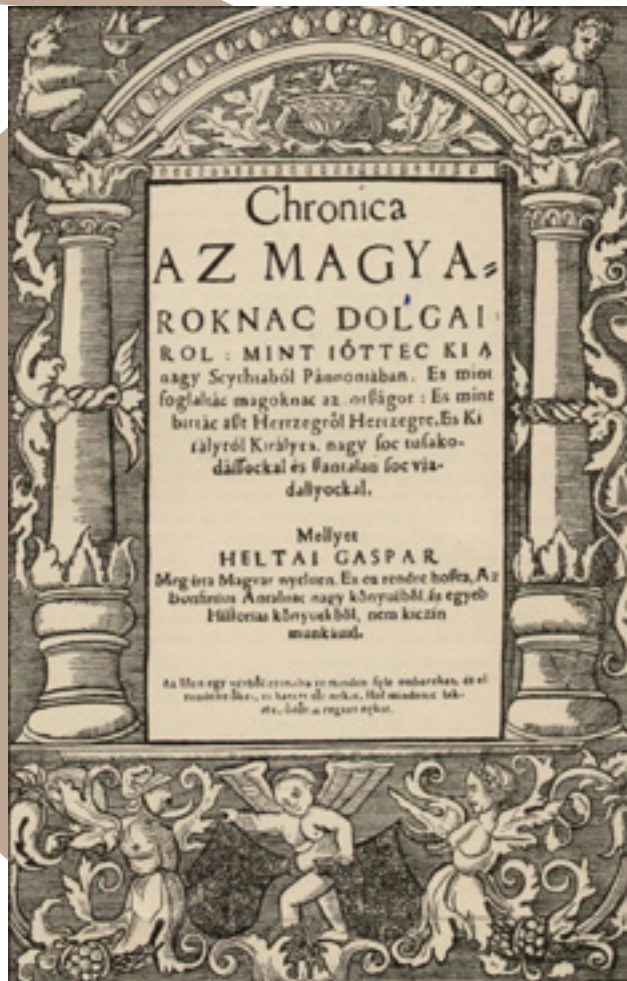
A hazai reformáció korai történetének egyik legsokoldalúbb szereplője a prédikátor, nyomdász és szépíró **Heltai Gáspár**, aki a honi nyelvű próza korai mestereként sokat tett nyelvi kultúránk elindulásáért.

## ◆ AZ ÚTKERESŐ REFORMÁTOR

Heltai 1490, más feltevés szerint 1510 körül született Nagyszeben közelében, Nagydisznód (német nevén Heltau) faluban, német ajkú erdélyi szász polgárcsalád gyermekeként. Ha a korábbi dátuma a hiteles, azonos lehet azzal a Caspar von Heltau nevű diákkal, aki 1505-ben iratkozott be a bécsi egyetemre bölcseletet és teológiát tanulni. Hazatérve katolikus pappá szentelték, és Kisdisznódon szolgált plébánosként. 1531 körül humanista érdeklődése révén került kapcsolatba a történetíró Brodarics Istvánval, Szerém püspökével, és az ő ösztönzésére tanult meg magyarul. Alighanem ekkoriban ismerkedett meg a lutheri reformáció eszméivel, amelynek hatására feladta papi hivatását, megnősült és csatlakozott a szászöldi német lutheránus egyház közösségéhez, miközben kitanulta a nyomdászti mesterséget is. 1543-ban egy esztendő a wittenbergi egyetemen töltött, majd a kolozsvári szász közösségben vállalt lelkészi állást, visszautasítva a beszercei, brassói és kassai lutheránusok meghívását.

A lelkészi munka mellett Heltai vállalkozásokba is belefogott, így 1550-ben Hofgreff György üzlettársával nyomdát alapított. Ennek komoly jogviták és Hofgreff halála után, 1559-ben egyedüli tulajdonosává lett. A következő évben papírmalmot alapított, üzleti vállalkozásai Kolozsvár legtekintélyesebb polgárai közé emelték. Mint nyomdász, kezdetben kiadott néhány német nyelvű munkát, de 1552 után már csak latin és magyar kiadványokat, saját művei mellett reformátortársai írásait és világi jellegű műveket. Ezekkel aktívan hozzájárult a magyar helyesírás fejlődéséhez. Fordulatot hozott az életében, hogy Dávid Ferenc Kolozsvárra került, hiszen ő bírta rá Heltait 1559-ben, hogy felekezetet váltottasson, a kálvinista közösség tagjává legyen, továbbra is lelkészként, nyomdászként,





íróként szolgálva a hitújítás ügyét. Az üzlettársa halála után kiadott latin és magyar nyelvű műveket zömében maga írta, fordította, szerkesztette. Közben Dávid Ferenc ösztönzésére fokozatosan tette magáévá annak unitárius, szentháromság-tagadó eszméit, majd hosszas vívódás után, komoly vitákat és a lelkésztrs Mélis Juhász Péterrel való konfliktust is vállalva, 1569-ben csatlakozott a helyi unitárius közösséghez. A halál végül Heltait 1574-ben, Kolozsváron érte, a pestisjárvány idején.

### HITVITÁK, INTELMEK, MESÉK ÉS KRÓNIKÁK

Szász gyökerei dacára Heltai néhány latin munkája mellett kizárólag magyarul írt, sőt, néhány öt érő támadásra válaszolva öntudatos magyarnak vallotta magát. Első alkotása, a *Catechismus minor* magyar nyelvű hitvallási könyvecske volt, 1550-ben jelent meg, három évvel később *Cathechismus* címen bővített változatban is megjelent. 1553-as a *Vigasztaló* könyvecske, egy német munka általa készített fordítása, amelyben három, a középkor

dereka óta divatos haláltánc-éneket (dance macabre) is közölt, saját magyar verseléssel. Vallási tárgyú munkái közül említést érdemel az *Isteni dicséretes és könyörgések* címet viselő, 1569-ben kiadott énekeskönyve. A hit dolgaiban azonban legnagyobb vállalkozása Biblia-fordítása és annak több külön kötetben való megjelentetése volt 1551 és 1565 között. Ezt a munkát, amely a Krónikák, Esdrás, Nehemiás, Eszter és Jób könyve kivételével a teljes Szentírást tartalmazta magyar nyelven, lelkészárságok segítségével készítette el. A hatkötetes fordítás a munkatársak felkészültségének és nyelvérzékének eltérése miatt nem volt egységes, különösebb olvasottságra, népszerűsége sem tett szert, néhány fordítói megoldását azonban Mélius Juhász Péter és Károli Gáspár felhasználta. Reformátori elkötelezettsége és hívő buzgalma mellett Heltai írói munkásságának java részét világi jellegű művek, értekezések, szépprózai, történetírói munkák alkották.

### ÍRÁSOK A JOBB ERKÖLCSÖKÉRT

Ami értekezéseit illeti, a legjelentősebb egy erkölcs-tani munka volt, az *Az részegségnek és tobzódásnak veszedelmes voltáról való dialógus*, amely 1552-ben látott napvilágot. Alapja a német Sebastian Franck traktátusa volt, de Heltai írása messze több mint fordítás. A téma a józan, erkölcsös és mértékletes élet, a gondolatmenet pedig, amelyben a reformáció morális puritanizmusának elvei kapnak hangot, két kolozsvári polgár dialógusa formájában fogalmazódott meg. A beszélgető partnerek egyike romlott, kicsapongó alak, akit a másik fokozatosan győz meg arról, komoly társadalomkritikát is megfogalmazva, hogy hagyjon fel a pazarlással, a fényűzéssel, a harácsolással és az erőszakoskodással, éljen józan, Istennek is tetsző, az embereknek is javára váló életet. Heltai másik jelentős értekezése az 1570-ben megjelent *Háló hitvédő* irat volt, amely a pápai egyházat és az inkvizíció intézményét támadta, azokat hibáztatva a török pusztításáért és az emberek nyomorúságáért.

Szépírói erényeit csillogtatta Heltai, amikor 1566-ban kiadta talán legsikerültebb, *Száz fabula* címet viselő munkáját, amelyben Ezópusz klasszikus meséinek oktató célzatú átdolgozására vállalkozott. Az egyes meséket szabadon kezelte, gyakran kibővítette, a cselekményeket saját korába helyezte, a levont tanulságok a régi egyház, az igazságtalan nagyurak elmarasztalását, a jámbor

hívők, a kisemberek igazának alátámasztását szolgálták. A mesék állatalakjai könnyen behelyettesíthetők voltak a korabeli mindennapi élet szereplőivel, az erkölcsi következtetések a szentírási morál igazolását szolgálták. Leghíresebb meséje, az *Egy nemesemberről és az ördögről* arról szólt, hogy a gonosz miképpen képes lépre csalni, kárhozatba vinni azt, aki hitében gyenge, erkölcsiben romlott. Élete alkonyán Heltai még egy szépprózai művét adta ki, a *Ponciánus históriáját*, amely indiai eredetű motívumokra építve életbölcességek és erkölcsi elvek egy képzeletbeli kerekasztal körüli megbeszélése volt.

### REGÉNYES TÖRTÉNELEM

Heltai érdeklődése kiterjedt a történelem, a történetírás területére is. 1565-ben kiadta Bonfini Hunyadi Mátyásról szóló latin nyelvű történeti munkájának addig kiadatlan részét, 1574-ben megjelentette saját, *Cancionale, azaz históriás énekeskönyv* címet viselő összeállítását. Ez a munka valójában a korabeli históriás énekek gyűjteménye volt, amelyben Tinódi Lantos Sebestyén és más szerzők műveit gyűjtötte csokorba, a gyűjtemény egészét a protestáns történeteszemlélet szolgálatába állítva, Magyarország romlásának okaira keresve a reformátorok által sarkosan megfogalmazott, a római egyház és a magyar társadalom hitbéli és erkölcsi romlását hibáztató feleletet. Élete vége felé Heltai saját történeti munkán, a *Chronica az magyaroknak dolgairól* című művén dolgozott. Fő forrása itt is Bonfini volt, de szakított azzal, hogy a magyar történelmet Livius modorában, Róma történetének párhuzamaként értelmezze, mint az itáliai humanista. Magát a históriát uralkodóról uralkodóra haladva, jól kidolgozott elbeszélések keretében adta elő, kiiktatva a szentek legendáit, a korábbi historikusok által feljegyzett csodákat, ami a katolikus hitre és hagyományra emlékeztetett. Támaszkodott viszont a korábbi mondai hagyományra, amelynek anyagát kiszínezve, novellisztikus részletekkel gazdagítva adta elő, különös részletességgel tárgyalva a Hunyadiak korát, annak általa kalandos, izgalmas elbeszélésekké formált, szerelmi történetekkel gazdagított epizódjait, de nem tárgyalt protestáns meggyőződése morális szigorától sem, azt sugallva, hogy a történelmi sors és az igaz hit vagy annak feladása szoros kapcsolatban van egymással. Az idős Heltai még be tudta fejezni ezt a munkáját, a kiadás azonban halála után egy évvel, 1575-ben már özvegye munkája volt. ♦





# A Média a Családért-díj

## július jelöltjei



### Média a Családért-díj

**ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ**

Egy gyermek valóban „képes elpusztítani a szerelmet, a kapcsolatot, egy nő lelki egészségét?”

Így írok én c. blog (igyiroken.hu)

A Média a Családért-díj fő támogatója:



### Külhoni Média a Családért-díj

**KÁLLAI GÖBLÖS NIKOLETTA**

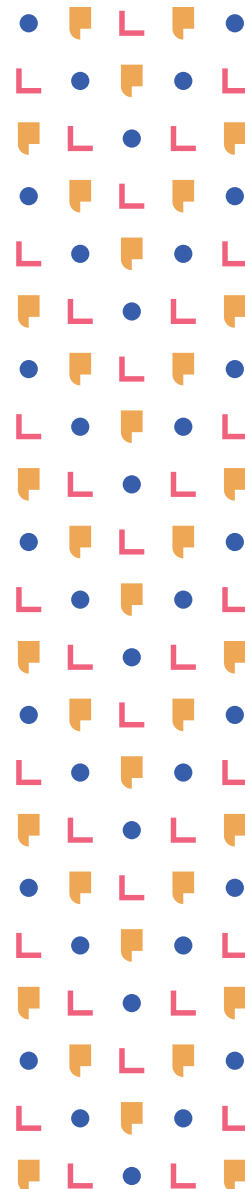
Folyamatosan frissíteni kell az „adatbázist”! - Beszélgetés a topolyai Erdődi Csongorral, aki családapaként lett egyetemista

Magyar Szó Online

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a [mediaacsaladert.hu](http://mediaacsaladert.hu)-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.





SZÖVEG –  
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

# ELRENDEZETT házasságok

Az elrendezett házasságokról a legtöbbször a kényszerházasság jut eszébe. Ez valóban elrendezett házasság – ráadásul földrajzi értelemben sokkal közelebb van hozzánk, mint gondolnánk –, ugyanakkor nem minden elrendezett házasság köttetik a felek beleegyezése nélkül. Vannak, akik kifejezetten számítanak a családjukra abban, hogy megfelelő társra találjanak.

◆ Kényszerházasság esetében a szülők vagy gondviselők nem kérik ki a pár véleményét az esküvő előtt. A konszenzusos elrendezett házasságoknál a szülők vagy gondviselők kiválasztják a megfelelő jelölteket, majd kikérik az érintettek véleményét, akiknek joguk van visszautasítani az ajánlatot. Az önálló döntésen alapuló házasság esetében az egyén választanak partnert, de kikérik a gondviselők véleményét, akik vétőjoggal rendelkeznek, az autonóm házasságnál a pár egyáltalán nem törődik azzal, kinek mi a véleménye a kapcsolatukról.

## A KÉNYSZERHÁZASSÁG MAGA A POKOL

Az Unicef tavalyi adatai szerint világszerte évente 12 millió lány megy férjhez a 18. születésnapja előtt. Becslések szerint csak Nagy-Britanniában csaknem háromezer nőt kényszerítenek évente házasságba. A brit hatóságok igyekeznek fellépni a jelenség ellen, ezért létrehoztak egy olyan jogi eszközt, amely a kényszerházasság áldozatait hivatott védeni (FMO/Forced Marriage Protection Order).

A statisztikai adatokból ugyanakkor az látszik, hogy ez nem elég ahhoz, hogy megszüntesse ezt a rettenetes gyakorlatot. Natasha Rattu, a Karma Nirvana nevű szervezet vezérigazgatója tavaly azt nyilatkozta a Reutersnek, hogy a kény-

szerházasságok száma a koronavírus-járvány nyomán bevezetett korlátozások feloldásával tovább nőhet.

Natasha édesanyja, Jashvinder Sanghera az angliai Derbyben született, Indiából származó édesapja 1952-ben telepedett le Angliában. A házaspárnak hét gyermeke született. A lány fiatalon végignézte, ahogy több nővérét kiveszik az iskolából azért, hogy olyan férfiakhoz adják őket, akiket azelőtt csak fényképen láttak. „Raveena két évvel volt idősebb nálam, amikor repülőre tették. Amikor visszajött, az én osztályomba került, de már gyűrű volt az ujján, és más volt a megjelenése is, hiszen nem hordhatott nyugati ruhákat” – mesélte Jashvinder a TEDx-en néhány évvel ezelőtt.

A kényszerházasság felszámolásáért küzdő aktivista tizennégy éves volt, amikor egy nap hazaért az iskolából, és mutattak neki egy fotót egy férfiről, akinek nyolcéves





Hindu esküvő Windsorban. Egyesült Királyság, 2017

korában odaigérték. „Ránéztem, és azt gondoltam, hogy nem! Tizennégy éves vagyok, de alacsonyabb nálam! ... Visszaengedtek az iskolába, de tizenöt és fél éves koromra már hatalmas lett a nyomás” – magyarázta tovább a hallgatóságnak.

A testvéreivel abban a szellemben nőttek fel, hogy hatalmukban áll megbecsülést vagy szégyent hozni a családra, az életük a tisztelet, az engedelmesség és a jóhírűség köré szerveződött. Nem mehettek diszkóba, nem vághatták le a hajukat, nem sminkelhettek, fiúkhöz nem szólhattak, visszafogottan kellett öltözködniük. Tudták, ha megszegik a szabályokat, az büntetéshez, bántalmazáshoz, kényszerházassághoz és akár becsületgyilkossághoz is vezethet, még Európában is.

„Tizenöt és fél éves voltam, amikor elkezdtek szervezni az esküvőmet, de keményen küzdöttem ellene. A szüleim kivettek



**Az elrendezett házasságok Dél-Ázsiában, Indiában, Pakisztánban, Bangladesben, Nepálban és Srí Lankán a legnépszerűbbek, de Japánban, Kínában, Izraelben is elterjedtek, emellett nagy számban előfordulnak a Nyugaton élő (Európa, Egyesült Államok, Kanada) bevándorló háttérű közösségekben is.**

az iskolából, és bezártak. Kopognom kellett, ha ki akartam menni a mosdóba, az ajtóhoz hozták az ételt, és addig nem jöhettem ki, amíg bele nem egyeztem a házasságba” – emlékezett vissza Jashvinder, aki végül látszólag beletörődött szülei akaratába, de csak azért, hogy visszakapja a szabadságát, és megszervezhesse a szökését.

# 55%



**A világban megkötöttet  
házasságok 55 százaléka  
elrendezett házasság.**

# 6,3%

**Az elrendezett házasságok esetében  
a válások aránya 6,3 százalék.**

Tizenhat évesen menekült el, de az eltűnését jelentették, a rendőrség nem sokkal később megtalálta. Szerencséjére a rendőrtiszt hitt neki, és nem vitte vissza a családhoz, mint egy lázadó angol tinit, aki majd megbeszéli a problémát az otthoniakkal. Jashvinder azt is elárulta, hogy a kényszerházasság „főelkövetői” mindig a család nőtagjai voltak. „Anyám világosan beszélt: vagy hozzáméshoz, akihez mondjuk, vagy halott vagy a szemünkben.” A lány pedig úgy döntött, hogy vállalja a kítaszítást, és éli a saját életét. Raveenával titokban tartották a kapcsolatot, nővére gyakran mesélt neki arról, hogy milyen szörnyű házasságban él, ahol testileg és lelkileg is bántalmazták. Jashvinder könyörgött, hogy éljen vele, vagy legalább a szülőkkel beszéljen, de a közösség minden tagja kiállt amellett, hogy nem válhat el (Indiában a házasságok 90 százaléka elrendezett, a válások aránya pedig nagyjából 1 százalék). Raveena végül 24 évesen felgyújtotta magát, amire a rokonai úgy reagáltak: „Inkább ez, mint hogy szegyényt hozzon a családra!”

Jashvinder 1993-ban létrehozta a Karma Nirvana nevű jótékonyági szervezetet, amely ma is a kényszerházasság elleni küzdelem egyik legfontosabb szereplője. Több menekült központot állított fel, ahová olyan ázsiai nőket és férfiakat vár, akiknek segítségre van szükségük. Az aktivista előadásában hangsúlyozza, hogy az erőszak eredendően nem része sem az Indiában gyakorolt vallásoknak, sem a kultúrának. Ezt Pál Dániel és Kiss Katalin is

# 4,5 év

**Az elrendezett házasságokban a férfi  
átlagosan 4,5 évvel idősebb, mint a nő.**

mege erősíti Szex, szerelem, szentség a hinduizmus vallási rendjében című tanulmányukban. „Johann Jakob Meyer (1859–1921) indológus szerint nem annyira vallási, mint inkább gazdasági jellegűek voltak a motiváló tényezők: a családfőnek mihamarább jó férjet kellett találnia leányának, ám ha a házassági piacon nagy volt a verseny, igyekezett minél hamarabb »áruba bocsátani portékáját« – fejti ki Pál Dániel és Kiss Katalin kutató.

### **MISS FATIMA, A HÁZASSÁGKÖZVETÍTŐ**

Egy modern elrendezett házasság úgy kezdődik, hogy a szülők vagy az idősebb családtagok az ismerőseiken keresztül keresnek potenciális partnert az eladósorba került lánynak vagy a házasodni kívánó férfinak. Emellett az internet elterjedése óta egyre többen regisztrálnak olyan oldalakra, ahol kifejezetten az esküvő a cél.

Omar Durrani indiai származású amerikai vállalkozó, aki sakkakadémiát hozott létre gyerekek számára. Néhány éve tartott előadást szintén a TEDx-en arról, hogyan találta meg az igazit házasságközvetítő segítségével, annak ellenére, hogy egyáltalán nem hitt az elrendezett házasságban. Omar kezdetben nem akart kötélnék állni, de a szülői unszolásnak engedve végül mégiscsak találkozott a jelölttel. Úgy gondolta, hogy jól ment a randevú, de másnap a lány megírta neki, hogy nem érezte ugyanazt a vonzalmat. Omar csalódott volt, visszament New Yorkból Miamiába, ahol a munkába temetkezett. Pár hónappal később újra hívta







A 17 éves Terane Sahverdiyeja elhagyja otthonát esküvője reggelén. Zarikumecu falu, Lerik tartomány, Azerbajdzsán, 2017

az édesanyja. „Amerikai vagyok, nem fogsz nekem feleséget keríteni, a szerelem nem így működik, anya!” – mondta neki a telefonban. De aztán mégis sikerült meggyőznie, hogy beszéljen Miss Fatimával, a távoli rokonnak ugyanis a kerítés a hobbija. „Az egymásra találás a mennyben történik, én csak összehozom a megfelelő embereket” – vallja a modern házasságközvetítő.

Omarnak készítenie kellett egy önéletrajzhoz hasonló dokumentumot, ami aztán nagy sikert aratott a hajadonok körében. Kanadától Angliáig érdeklődtek iránta a nők. „Miss Fatima olyan volt, mint valamiféle ügynök, folyton hívogatott, hogy mit gondolkodok erről a lányról. Aztán hívott édesanyám, hogy megtalálták a tökéletes jelöltet, Arebának hívják, és gyermekneurológus.” Omar felhívta a lányt, harminc napon át üzentek, telefonáltak, majd

megbeszélték a találkozózt, amire Chicagóban került sor. „Mélyvonzalmat éreztünk, egész este beszélgettünk. Ott voltak az édesanyáink és a testvérem. Édesanyám megkérdezte Areebát, hogy kedvel-e eléggé ahhoz, hogy feleségül jöjjön hozzám. Bólogatott. Aztán megkérdezte Areeba anyját, hogy kedvel-e eléggé engem ahhoz, hogy fiává fogadjon. Igent mondott” – mesélte a vállalkozó. Miután mindenki beleegyezett, másnap megvette a gyűrűt, megkérte a lány kezét, és egy évvel később összeházasodtak. Azóta kislányuk is született. „Hallgattam édesanyám és nagymamám bölcsességére, és végül elrendezett házasságban találtam meg a szerelmet. Ezt a módszert évszázadok óta alkalmazzák Európában, Ázsiában, Afrikában. Az elrendezett házasság nem ugyanaz, mint a kényszerházasság, csupán esélyt ad arra, hogy találkozz valakivel, aki neked való” – zárta történetét Omar. ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# „SENKIT NEM SZERETNÉNK SEGÍTSÉG NÉLKÜL HAGYNI”

Enyhült a járvány. Örülünk, hogy a szeretteinket megölelhetjük, a barátainkkal találkozhatunk, visszakaphatjuk a régi életünket. De vannak köztünk, akiknek az élete már sosem lesz a régi. Gyermekek is. Akik elvesztették a szülőjüket. A koronavírus árváiért álmolta meg és hozta létre *Áder János* köztársasági elnök és felesége a Regőczi István Alapítványt. *Herczegh Anitával* a Sándorpalotában beszélgettünk.

◆ – **Amikor másfél éve címlapinterjút készítettünk, megkérdeztem, mi alapján tud dönteni a különböző fontos ügyek támogatásáról, ha megkeresik. Azt felelte, a gyermekekkel kapcsolatos ügyekre nem mond nemet. Ez is egy igent mondás volt, vagy szó szerint saját ötlet?**

– Rettenetesen bántott, hogy hallom a hírekben a növekvő számokat, és tétlenül nézem az eseményeket, mert nem tudok segíteni. A családban egyre több szó esett arról, hogy érintettek az ismerőseink, például egy hétgyerekes anyuka, akihez már bevitték a gyerekeket elbúcsúzni, aztán hála Istennek meggyógyult. Minden nap erről beszéltünk, és amikor megtudtuk, hogy több mint 500 gyermeket sújtott a tragédia, úgy gondoltuk a férjemmel, hogy támogatásukra egy külön alapítványra van szükség.

– **Ez a tehetetlenségérzés és tenni akarás személyiségjegy, vagy a köztársasági elnök feleségének kötelessége?**

– Nagyon sokan éreztük, hogy szeretnénk tevékenyen hozzájárulni a probléma megoldásához. Figyeltük

a kórházi és szociális dolgozók küzdelmét, azoknak a munkáját, akik vitték a vállukon a nehezét, tapsoltunk, főztünk, zenéltünk, bevásároltunk nekik. A bajbajutottakon segíteni kötelesség, de persze személyiségfüggő is.

– **Egy családnak sem könnyű segíteni, de hogy lehet egy teljesen árván maradt gyermeknek, aki bekerül egy állami rendszerbe?**

– A tényleges árvák családban való elhelyezését nem tudjuk főlvállalni, legfeljebb figyelemmel kísérjük, és igyekszünk ezt a folyamatot gyorsítani. Általában a nagyszülők, nagynénik magukhoz veszik ezeket a gyermekeket. Inkább az egyedül maradó szülő a jellemző, például az az édesanya 3 gyerekkel, akinek nincs munkatapasztalata, mert egyetem után jöttek a gyerekek, és most elhunyt a családfenntartó.

– **Őt például miben tudják támogatni?**

– 500-nál több családról beszélünk, ez 500-nál többféle élethelyzet. Az előbbi példánál a kapcsolatrendszerünket







igyekszünk megmozgatni, hogy állást találjunk az édesanyának. Más esetben a temetési költséget kell előteremteni, máshol a házfelújításban kell segíteni. Hosszú távon szeretnénk segíteni, folyamatosan figyelemmel kísérve az élethelyzeteket.

**– Milyen apparátusuk van ehhez?**

– Egyelőre az elnöki hivatal munkatársai végzik mindezt. Szeretném is kérni, hogy senki ne bántódjon meg, ha pár napon belül nem válaszolunk. Nem azért, mert nem dolgozunk, hanem mert annyi támogatáskérő és felajánló

van, hogy a jelenlegi háttérrel nagyon sok időbe telik a kérések feldolgozása. Sok esetben konkrétum nélkül ajánlanak vagy kérnek segítséget, többszöri levélváltásba kerül, mire kiderül, pontosan mit is. Vannak, akik nem szívesen kérnek segítséget, pedig egyik napról a másikra élnek, az ő megtalálásuk is nagy segítség.

**– Népszerűtlen, de praktikus kérdés: hogy lehet kideríteni, hogy ki az, aki valóban rászorul?**

– A támogatóink bíznak bennünk, hálásak is vagyunk, már most elég nagy összeget sikerült gyűjtenünk. Ezt a bizalmat nem szabad eljátszani. Fel kell vennünk a kapcsolatot a gyermekjóléti szolgálatokkal és más jótékony-sági szervezetekkel, hiszen ők évtizedek óta végzik ezt a munkát, nagy a tapasztalatuk. Vannak például nem kiskorú, ámde fogyatékkal élő gyermeket nevelő érintett családok is, vagy Covid-időszakban árvává lett gyermek, akinek a szülője nem Covidban hunyt el – őket sem akarjuk segítség nélkül hagyni, viszont ha ezt a szelepet kinyitjuk, már nem a mostani 800 gyerekről beszélünk, hanem a többszöröséről, és azt már nem tudjuk kezelni.

**– Adódhat olyan helyzet is, hogy ha valakinek alapbetegsége volt, bizonyítania kell, hogy Covidban hunyt el a szülő?**

– Magyarországon az ilyen eseteket is Covidban elhunytak nyilvánítják. Nem szeretném, ha sokat markolnánk és keveset fognánk, ugyanakkor azt sem szeretném megélni, hogy valakinek, aki hozzánk fordul, azt kelljen mondanom, hogy nem tudunk segíteni, ezért kell együttműködnünk a karitatív szervezetekkel.

**– Hogy tervezi, mennyi időt fog ez igénybe venni az életéből?**

– Sokkal többet, mint gondoltam. Sajnos több mint 800 gyermeket sújtott a tragédia. Egy év múlva már ki kell hogy épüljön a támogató rendszer, és addigra szeretnénk hosszú távú támogatókat, cégeket, bankokat is találni.

**– Az altruizmus, segítségadás sokszor majdnem annyit segít azon, aki adja, mint aki kapja. Ez akkor is érvényes, ha valaki ilyen nagyban űzi ezt?**

– Abszolút. Ez a munka egy érzelmi hullámvasút. Néha elképzelhetetlen tragédiákkal találkozunk, vannak gyerekek, akik 10 éves korukra már 20 életre elég drámát átéltek. De látni, hogy bárkihez fordulok, azt kérdezi: miben segítek, mit adhatok, mikor utalhatok, kétszer annyit, névtelenül... – ez hihetetlen sok erőt ad. ♦



SZÖVEG –  
UGHY SZABINA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# DANÓ MOSOLYA

Az interjú kezdetén Danó azt kéri Tamástól, hogy ha lehet, akkor még most fotózza le, ő ugyanis szeretne mosolyogni minden képen. Arcának derűje ugyanis komoly energiabefektetést és koncentrációt igényel, amiben egy idő után elfáradnak az izmok. Ennek a ragyogó mosolynak a történetéről beszélgettünk Pécssett.

◆ „Németh Danó vagyok. 16 évesen kaptam agyvérzést, mindent újra kellett tanulnom. A jobb kezem lebévult, és járni sem tudok, de próbálok teljes életet élni. Elkezdtem kerámiázni, az alkotásaim megvásárolhatók, ezzel támogathatod a munkámat” – jött velem szembe még májusban ez a profil-leírás, amelyet megnyitva szebbnél szebb kerámiák tárultak elélem. Miért kaphat valaki ilyen fiatalon agyvérzést? Hogyan éli meg kamaszként azt, hogy előlről kell kezdenie az életét? És miért kezd bele egy olyan mesterségbe, amire – ha csak a pusztá tényeket nézem – nem igazán alkalmas.

Daniella, vagy ahogy mindenki hívja, Danó, kerekesszékekben ülve fogad. Arcán a már fotókról jól ismert, sugárzó mosoly. „A mosolytól minden ember arca fölragyog, és ettől tudok ragyogni én is” – mondja. Kis időbe telik, amíg megszokom a kiejtését, de édesanyja, Panni is azonnal segít, ha egy-egy szót esetleg nem értenék. A házban mindenütt száradó kerámiák, agyagok és különféle, ismeretlen küldetésű eszközök. Érződik, hogy minden az alkotás iránti szenvedélyről árulkodik, de néhány óra után világossá válik számomra, hogy itt nemcsak egy vállalkozásról van szó, hanem egy hat főből álló család összefogásáról, az egymás iránti töretlen és kitartó szeretetről.

Azon a nyolc évvel ezelőtti szombat éjszakán, amikor Danó összeesett, az orvosok azt hitték, hogy drogozott, ezért gyorsan beadtak neki egy narkotikumok semlegesítésére szolgáló ellenszérumot, és úgy gondolták, hogy a rohamnak hamarosan vége lesz. Azonban nem lett vége, ezért Panni addig erősködött, amíg egy CT-t nem készíttettek lánya koponyájáról. Akkor derült ki, hogy aneurizma következtében agyvérzést kapott.







Ez a verőértágulat egy fejlődési rendellenesség, amely gyakorlatilag időzített bombaként ketyeg a beteg testében. Danóék sem tudtak erről semmit. Előjele sem volt, noha időnként fájt a feje, de szülei azt gondolták, hogy ennek oka a sok tanulás lehet.

Sajnos nem a tanulás volt a hibás. Bár igen apró volt a lyuk az éren, mégis komoly agyvérzéssel adott magáról hírt az aneurizma, amelynek következtében Danó teljes bal agyféltekéje bevérzett, és három hónapra kómába esett.

Panni azt mondja, hogy ő biztos volt abban, hogy lánya nem fog meghalni, noha az orvosok lemondtak már róla. A várakozás azonban egyáltalán nem volt könnyű, hiszen közben körülöttük az intenzív osztályon csupa félelmetes eset vette őket körbe, sorban haltak meg a betegek. Rengetegen imádkoztak akkor Danóért, aki édesanyjával együtt hisz az ima erejében.

Három hónap után kezdett Danó magához térni, és ahogy ő mondja: „Az egész addigi életem a kukában kötött ki.” Arról pedig aztán senki sem szólt, hogy mit várhatnak a jövőtől. Danónak apránként kellett rájönnie arra,

hogy ezt követően már semmi sem lesz olyan, mint régen. Öntudata visszatérte után gyakorlatilag mindent előlről kellett kezdenie. Csak a memóriája maradt meg. A teljes bénaságból hosszú-hosszú idő után jutott el oda, hogy képes volt először segítséggel, majd önállóan enni, végtagjaiba az élet fokozatosan tért csak vissza. Bár jobbkézes, még most sem tudja azt a karját sok mindenre használni, így kénytelen volt bal kézzel megtanulni írni és kerámiázni is. De a beszédet, a számolást és az olvasást is újra el kellett sajátítania, és a mai napig vannak szavak, amelyeket nem ért. „Olyan vagyok, mint egy külföldi, aki magyarul tanul” – magyarázza. Mindezt persze mosolygva. Arra a kérdésre, hogy hogyan tudta ezt végigcsinálni, csak annyit felel: „Kitartó vagyok, és jó a monotónitástűrő képességem.”

A kamaszkor természetesen a rehabilitációban lévő Danót sem kerülte el, noha az ő lázadása nem a szülei vagy épp a tanárai ellen irányult, hanem egy láthatatlan akarat ellen. „Miért pont velem történt mindez? Miért nem haltam inkább meg?” Ma már azonban másként gondolkodik. ➤



# Danó az élet, az alkotás,

Azt vallja, hogy nem mindenki tudná ezt a betegséget így túlélni, ezért, ha újra dönthetne arról, hogy elvállalja-e ezt a keresztet, igent mondana, mert úgy érzi, hogy mások helyett is tudja ezt a nehéz terhet hordani.

Danó hite mindig is erős volt, de tény, hogy a felépülés során edződött meg igazán. „Megtanultam minden kis dolognak örülni. Hiszek a csodákban, hiszek abban, hogy Isten jó, és segít engem ezen az úton. Lehet, hogy egy, lehet, hogy száz év múlva, de megfogom csinálni azt, amit elterveztem. A jövőben ugyanis szeretnék motivációs előadásokat tartani arról, hogy az élet gyönyörű, és mindenki megtalálhatja azt, ami őt boldoggá teszi.”

Szorgalma és kitartása pedig valóban nem ismer akadályokat. Miután sikeresen leérettségizett, riportunk készítése idején épp az emelt szintű történelemérettségijére készült. Szeretett volna egyetemista lenni, legfőképp az egyetemi élet miatt, de a vállalkozása az elmúlt hónapokban olyan sikeres lett, hogy valószínűleg inkább ezzel fog csak foglalkozni a jövőben. Annyi megrendelése van, hogy alig bírja, de szerencsére a megrendelők türelmesek, hiszen mindannyian tudják, hogy Danó egy kézzel dolgozik.

A kerámiaázás ötlete Pannitól származik. A család vállalkozása a rehabilitációval eltöltött évek alatt csődbe ment. Ezért gondolt arra, hogy ha már úgymint egész nap otthon van Danóval, megtanul egy új szakmát, amelyből talán fedezni tudják a jövőbeni rehabilitációt. Kerámiaázást tanulni azonban nem olyan könnyű, nem igazán vannak iskolai keretei, ezért Panni saját magát képezte ki különféle tanfolyamokon és internetes fórumokon. Danót is érdekelni kezdte a dolog, és ő is egyre többet kutatót különféle technikák és stílusok után. Így találtak rá külföldi mozgássérült alkotókra, így például egy Down-szindrómás fiúra, aki ugyancsak kerámiákat készít. Mindezen inspirációknak köszönhetően szép lassan elkezdtek kísérletezni, dolgozni. Egy darab elkészülése több mint egy hetet is igényelhet, hiszen jó pár munkafolyamaton megy keresztül a nyersanyag, mire elnyeri végső formáját. Az első lépés során kinyújtják az agyagot, majd kivágják az adott formát, amelyet engóbbal peccételnek, majd alapozófestékkel kennek be. A második nagy szakaszban szivaccsal dörzsölik simára a félkész kerámiákat. Kemencébe pedig csak hosszú





# az öröm mellett döntött.

száradási idő után kerülhetnek az alkotások, amelyeket utána mázaznak, majd újra égetnek. A munkát az is lassítja, hogy Danónak csak egy kisméretű kemencéje van, ezért türelmesnek kell lenni, a megrendelések lassan készülnek el. Danó azonban nemcsak kerámiázik, hanem a közösségi médiában is jelen van. A vállalkozásban sokat segít neki húga, aki marketinget tanult. Ő és Panni is a keze alá dolgozik a fotózásban, a szövegrírásban, a webshop üzemeltetésében és a postázásban is.

„Sokan talán azt gondolják, hogy kegyetlen vagyok Danóval, mert nem segítek neki mindenben azonnal. Még ha nehéz is megállni, de inkább hagyom, hogy küzdjön, dolgozzon meg a dolgokért. Így volt ez a kerámiázással is. Az elején még egy óra alatt tudott elkészíteni egy tányért. Most már ugyanennyi idő alatt tizenöt-tizenhat darabbal is elkészül. Ezek a tapasztalatok magabiztosabbá teszik őt” – meséli Panni.

A februárban elindult Dano Ceramics vállalkozás rövid időn belül valóban igazi sikertörténeté vált. A legnépszerűbb darab a gránátalma formájú tál lett, a vállalkozás logóján is ez a gyümölcs szerepel. És talán az sem véletlen, hogy pont ezzel a nagy erejű szimbólummal

kezd összeforrni Danó neve. A gránátalma ugyanis az ókorban a szeretet, a termékenység és a halhatatlanság szimbóluma volt, a keresztény művészetben pedig első sorban Krisztus szimbólumává vált.

Danó a beszélgetésünk ideje alatt is lelkesen dolgozik egy újabb darabon, közben pedig még mindig mosolyog, pedig már közel két órája faggatjuk. Nem értem ezt a mosolyt: hogy lehet ilyen őszinte, ennyi küzdelem, fájdalom és bizonytalanság után is? Hogyhogy nem keseredett meg ez a lány? Hazafelé menet, a vonaton zötykölődve ugrottak be Viktor E. Frankl világhírű pszichiáter szavai: „Bármidre, amid az életben van, elvehetik tőled, kivéve egyet: a választási szabadságot, hogy hogyan reagálsz egy helyzetre. Ez határozza meg a megélt életünk minőségét; nem az, hogy gazdagok vagy szegények, híresek avagy ismeretlenek, egészségesek vagy betegek voltunk-e. Az határozza meg életminőségünket, hogy hogyan viszonyulunk ezekhez a dolgokhoz.” Danó az élet, az alkotás, az öröm mellett döntött, és olyan életet él, amilyenre sokan vágyunk, csak nincs elég hitünk megteremteni. ♦







SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

- ◆ **Potyó Imre** – elsősorban különleges, a természet éjszakai mesevilágát bemutató – fényképeivel sorra nyeri a legrangosabb természetfotós pályázatok díjait, tavaly a *Lenergy – Az Év Természetfotósa* pályázat fődíját nyerte meg. Imre a Duna-Ipoly Nemzeti Park munkatársaként a királyréti Hiúz Erdei Iskolában dolgozik, így munka után általában a környék gazdag élővilágát fényképezi, és célja, hogy minél több ember figyelmét felhívja a környezetünk törékeny és védendő szépségeire.

Itt látható fényképe a Nemzetpolitikai Államtitkárság szervezte *Magyar Szemmel* című fotópályázaton nyert első díjat. A képen nem a tiszavirágot (*Palingenia longicauda*) láthatjuk, hanem a kevésbé népszerű dunavirágot (*Ephoron virgo*). Ez a rovar is a kérészek rendjébe tartozik, azonban ismertebb társánál jóval kisebb méretű, nagyjából 3 centiméteres. Az egyedek csak tiszta, oxigéndús vízben fejlődnek ki, ezért a Dunán mintegy 40 évig nem is rajzoltak a vízszennyezés miatt – egészen 2012-ig, amikor is tömegesen jelentek meg, kezdetben a Duna-kanyarban és a betorkolló Ipolyban.

**A Dunavirágzás** napjainkban a folyó teljes szakaszán megfigyelhető jelenség, a parányi vízitündérek augusztusban kezdik meg násztáncukat. Potyó Imre és *dr. Farkas Alexandra* többéves munkájának eredményeként júniusban egy gazdagon illusztrált könyv is megjelent a Kornétás Kiadó gondozásában, *A Dunavirág fénybörtöne* címmel. ◆





# ” A CSALÁDI ÉLETÜNKÖN VAN A FÓKUSZ

**Marton Róbert** színész és párja, **Parti Nóra** színésznő már egy kisfiú és egy kislány boldog szülei voltak, de az esküvő még váratott magára. Kapcsolatuk hetedik évében házasodtak össze. Szeretnének együtt megöregedni, mert hisznek abban, hogy kapcsolatról gondolkodni csakis hosszú távban érdemes.

◆ – **Hogyan ismerkedtetek meg?**

**Parti Nóra:** A Kőszegi Várszínház nyári produkciójára készültünk, a Sok húhó semmiért című darabot adtuk elő. A próbafolyamat közben alakult ki a vonzalom. Rá hét évre szintén Kőszegen házasodtunk össze.

**Marton Róbert:** Ekkor már megvoltak a gyerekek: Regő hat, Matilda hároméves volt.

– **A gyerekek születése után mennyi idő telt el, mire újra munkába álltál, Nóri?**

**P. N.:** Egyszer-kétszer vállaltam csak el kisebb szerepeket a Bárka Színházban, de főleg otthon voltam a gyerekekkel, kettejükkel összesen öt évig. Én ugyanis nem lemondásként éltem meg a szülővé válást, és egyáltalán nem féltem attól, hogy valamiről lemaradok szakmailag. A közös fészek volt a legfontosabb. Karrier szempontjából sosem vágytam szédületes magasságokba, megelégszem azzal, amit az élet ad, hálás vagyok a lehetőségeikért, de inkább hajlandó vagyok lemondani munkákat csak azért, hogy elegendő időt töltsék a gyerekeimmel. Úgy vagyok velem, hogy ha már engem „választottak” édesanyjuknak, akkor kötelességem részt venni a mindennapjaikban.



– Egy gyermek érkezésével nemcsak a teljes családi dinamika rendeződik át, de változás állhat be a párok tagjainak habitusában, élethez való hozzáállásában is. Titeket miben változtatott meg a családalapítás?

**P. N.:** Én a gyerekek születése előtt egy rendkívül makacs és önfejű ember voltam, aki nemigen tudta elképzelni, hogy valaha valakivel kompromisszumot köt. Vagy most is ilyen vagyok, Robi?

**M. R.:** Nyomokban még tartalmazol makacsságot, de ez minden. (nevet)

**P. N.:** Régebben mindig mentem a saját fejem után, szabadon, és csak az érdekelt, hogy nekem mi a jó. Mióta a gyerekek velünk vannak, ők a főnökök, és én képes vagyok háttérbe szorítani a saját igényeimet.

**M. R.:** Én módfelett szétszórt, túlságosan dilemmázó voltam, olyan, aki nemigen találta a fókuszot. Ezekből a tulajdonságokból mostanra töredékek maradtak.

– Sosem voltatok egymás szakmai sikereire féltékenyek?

**P. N.:** Az a mi szerencsénk, hogy egyikünk sem karriérista, ezért a mi kapcsolatunk mindig is híján volt szakmai féltékenységnek. Örülünk, ha van munkánk, de mint említettem, a családi életünkön van a fókusz. Én egyébként nagyon szeretem, ha Robinak hangszer is van a keze ügyében előadás alatt, mert úgy sokkal szabadabb a játéka. Csodás zenéket ír, a Karinthy Színházban bemutatott A piszkosak című előadásban például énekel, és a dalokat is ő szerezte. A közönség imádta!

**M. R.:** Szerintem Nóri a színpadon nem tud hibázni. Elfogult vagyok, tudom, de szeretem, ahogyan létezik a színpadon. A szabadságot minden szerepében meg tudja valamilyen formában mutatni, még akkor is, ha egy karakter egyébként nem enged ennek túl nagy teret.

**– Hogy álltok az ismertséggel? Csak azért kérdezem, mert ha az ember csaknem másfél évtizede szerepel egy napi sorozatban, vagy rendszeresen látható színházban, akkor bizony felismerik a rajongók a boltban, az utcán...**

**M. R.:** Egyikünk sem úgy kel fel reggelente, hogy az jár a fejünkben, hogy felébredt Marton Róbert színész és Parti Nóra színművésznő, és milyen ruhát vegyünk fel, hogy úgy nézzünk ki, mint a színészek.

**P. N.:** Inkább álcázzuk magunkat napszemüveggel, szabadidőruhával. Időnként a hangom szokott lebuktatni.

**– „Színpadi smink és jelmez nélkül nem vagyok túlzottan érdekes” – mondtad nekem nem is olyan régen, Nóri. Színészként jóval nagyobb az önbizalmad, mint magánemberként?**

**P. N.:** Magánemberként nincs túlzott igényem arra, hogy odafigyeljenek rám, jelmez és smink mögött viszont szabadabb vagyok, és bátran szólok meg. Ugyanakkor a munkában is jellemző rám az elbizonytalanodás: minden próbafolyamatot azzal a dilemmával kezdek, hogy vajon alkalmas vagyok-e a szerepre.

**– Te hogy állsz az önbizalommal, Robi?**

**M. R.:** Én már többször abba akartam hagyni a szakmát, de mindig jöttek olyan impulzusok, amik nem hagyták, hogy hátat fordítsak. Ilyen például mostanság a zeneszerzés és a dalszövegírás.

**– Milyen mintákat szeretnétek továbbadni a gyerekeiteknek?**

**P. N.:** Igyekszem tudatosítani a gyerekeinkben, hogy mennyire fontos a szabadság, vagyis az, hogy önállóak legyenek, és ne engedjék, hogy bárkitől függjenek. Azt is gyakran mondogatom, hogy legyenek egyenesek, ha valakivel kommunikálnak, mondják meg őszintén, amit gondolnak, még akkor is, ha ez a fájdalmasabb út. És a legfőbb, hogy ne hagyják a belső hangjukat elhallgattatni ebben a zajos világban.

**M. R.:** Mindkét gyerekünk sportol – először Nóri hangsúlyozta a mozgás fontosságát, de én is nagyon támogatom.

A sport – bármennyire is elcsépelten hangzik – kitartásra és csapatban gondolkodásra tanít.

**P. N.:** Engem sok krízishelyzetből hozott már ki a sport. A gyerekeknél is ezt látom: edzés előtt még zizegő kis örültek, edzés után pedig valóságos kis Buddhák lesznek.

**– Melyek azok a tulajdonságok, amelyeket különösen szerettek egymásban, és amelyek miatt felnéztek egymásra?**

**P. N.:** Kezdjük ott, hogy én nem szeretek felnézni. Egymásra nézni – én inkább ezt preferálom. Nagyon szimpatikus Robiban, hogy végtelenül nyugodt. Talán pont azért, mert én lobbanékony vagyok. Ő egy dolgot több oldalról is megvizsgál, én viszont csak megyek előre, mint egy harcos, sokszor meggondolatlanul. Robi néha rám szól, hogy lassítsak, ami roppant idegesítő tud lenni, vagyis pont az idegesít fel, amit a leginkább szeretek benne, de ez így van jól. Remekül kiegészítjük egymást. Szeretnék Robival megöregedni.

**M. R.:** Nóri vehemenciája, és az, hogy inkább az ösztöneire hallgat, néha sokkal hatékonyabb, mint az én megfontoltságom, dilemmázásom. Én igenis szeretek rá felnézni, és nagyon bírom, hogy mindig egyenes és karakán.

**– Másfél évtizede jártok közös úton. Ekkora rutinnal mit tanácsolnátok az újdonsült pároknak?**

**P. N.:** A mai világban rengeteg impulzus éri az embert. A legtöbben folyton az újat, a szebbet, az izgalmasabbat keresik, rendületlenül vásárolnak, cserélnek, fogyasztanak. Én amondó vagyok, hogy legalább egymást ne fogyasszuk. Én például újra meg újra felteszem a kérdést, hogy miért is szerettem bele a páromba. Ez segít túllendülni a vitákon. Nyilván könnyebb háromévente új kapcsolatba kezdeni, mint együtt maradni évtizedekig, de szeretem az az út kevésbé gyümölcsöző.

**M. R.:** Én úgy látom, hogy az emberek nagy része, amikor megismerkedik valakivel, elfelejt meghozni egy döntést, amihez tarthatná magát hosszú távon. Márpedig egy kapcsolatot érdemes hosszú távra tervezni, és közösen, szövetségben gondolkodni róla. ♦





A nyár legmenőbb párosa

[kolping.hotel.hu](http://kolping.hotel.hu)

[bobofunpark.hu](http://bobofunpark.hu)



SZÖVEG –  
**BALKUNÉ  
SZÜCS EMESE**  
tanácsadó  
szakpszichológus

# ELLOPTÁK AZ ÉLETEMET!

## Mi az a poszt-Covid-szindróma?

Pszichológusként az a benyomásom, hogy sosem volt ennyi pszichés problémával küzdő kliens, mint amennyi az elmúlt évben beáramlott a tb által támogatott rendelőkbe és a magánpraxisokba. Mivel elsősorban gyerekekkel és fiatalokkal foglalkozom, engem leginkább a fél évig online oktatásban kornyadozó középiskolások árasztottak el különböző szorongásos és hangulatzavarokkal. A járvány következményeként megjelent egy új tünetegyüttes, amely a betegségen átesett embereket érinti. A poszt-Covid-szindróma különböző idegrendszeri és lelki panaszokkal jár. Mit tehetünk, ha még hónapokkal a fertőzést követően is szenvedünk?

- ◆ Számomra eleinte nem volt nyilvánvaló azoknak a klienseknek a problémája, akik ugyan a depresszió tüneteivel jelentkeztek nálam, de ha alaposabban megvizsgáltam a háttérben rejtőző okokat, akkor a pandémia következtében fellépő testi és lelki megpróbáltatásokon túl nem találtam egyéb indokot a hangulatzavar hátterében. Ilyenkor

a klasszikus depressziós gondolkodás nem tapasztalható, általában nem jellemző az önvád, a bűntudat, a mélyebben gyökerező önértékelési zavar. Leginkább vegetatív kimerültségnek nevezhetnénk azt az állapotot, amiben a betegek vannak.

### „NEM TUDOK KIMÁSZNI AZ ÁGYBÓL”

A serdülők körében az egyik leggyakrabban megfogalmazott tünet a motiválatlanság és a tehetetlenség, amikor a kamasz egész nap fel sem kel, ugyanakkor alig alszik. Hullafáradt, fáj a feje, és képtelen koncentrálni. A középiskolai tanárokat érhetően frusztráló lenémított, a fiatal kilétéről csupán egy monogrammal árulkodó fekete képernyő mögött nem ritkán kócos, pizsamás, depri-mált fiatalok bujkáltak hónapokon keresztül. Engem leginkább a télire pincébe száműzött, kínjában kicsírázott krumplira emlékeztetnek, amelyet már nem szívesen használunk fel a konyhában, de valamit azért kezdeni kell vele, ha már eddig őrizgettük.

A fáradékonyság, erőtlenség és rossz hangulat hátterében többnyire súlyos veszteségélményre irányuló fájdalmas gondolatokra lelhetünk: „a vírus elrabolta az életemet, tönkretette a kapcsolataimat, elválasztott a közösségtől, eltiltott a hobbijaimtól”. Hasonló tapasztalatokat többé-kevésbé minden serdülő szerzett az elmúlt időszakban, ám azok, akik átestek a fertőzésen, valóban megélhették a veszélyt, akár halálfélelem formájában is. A bizonytalanság, a félelem a betegségtől komoly szorongásos és pánikreakciókat is okozhatott náluk. A pincehasonlatnál maradván ők azok a rémült egérkék, akiket a macska elkapott, eljátszogatott velük, majd mégsem ette meg őket, és most attól rettegnek, mikor tér vissza.

### LÁTHATATLAN IMPOSZTOR

Mára kiderült, hogy ha lehetséges is véglegesen legyőzni a vírust, az hosszú küzdelem lesz. Sőt, még azzal is szembesültünk, hogy ha átestünk a betegségen, akkor sem vagyunk védettek, készülhetünk a következő támadásra, amely nem kíméli a sportos, erős, fiatal embereket sem. Úgy tűnik, háborús helyzet áll fenn, ahol egyelőre legfeljebb csatákat nyerhetünk. Vagyis nem tudunk arra készülni, mikor lesz végre vége, csupán alkalmazkodhatunk a helyzethez. De mégis hogyan?

Mint minden krízis vagy vészhelyzet esetében, először szembe kell néznünk a valósággal. Nincs értelme szépitni, hamis illúziókat táplálni, amelyek elaltatják az éberségünket, meggondolatlansághoz és

óvatlansághoz vezetnek. Ám a katasztrófizálás sem célszerű, így az erre irányuló logikai hibákra érdemes mihamarabb ráirányítani a beteg figyelmét. Gyakran a fertőzésen átesettek szervezete a gyógyulást követően is vészüzeneteket küld, például heves szívdobogás, légszomj vagy eltérő fájdalmak formájában, amit csupán a gondolatok átstrukturálásával nehéz lenne orvosolni. Ilyenkor magával a testtel is foglalkoznunk kell: különböző relaxációs technikák tanításával érhetjük el a benne kódolt vészreakciók oldódását. A tudatos jelenlét gyakorlataival segíthetjük a jövőtől rettegés vagy a múlton rágódás helyett a jelenre fókuszálni a figyelmet.

### BELSŐ UTAZÁS

Amikor kilátástalannak látszó külső helyzettel, vagy vissza nem fordítható veszteségekkel szembesülünk, akkor saját erőforrásaink felé fordulva tudunk felülemelkedni szenvedésünkön. A fiatalok sem bírják egyformán kiaknázni a képzeletük adta lehetőségeket, ám léteznek olyan egyszerűbb imaginációs technikák, amelyeket szinte bárki alkalmazhat. Ilyen például a biztonságos hely elképzelése, amit mindenkinek megtanítok, akivel relaxálni kezdünk, vagy a belső erőforrások facilitálása. A poszt-Covid-betegek esetében legtöbbször nincs is szükség többre, hiszen nem a kora gyermekkorra visszanyúló traumák feldolgozása a cél. Léteznek már poszt-Covid-ambulanciák is, ahol kifejezetten ilyen pácienseket kezelnek. Persze előfordul, hogy éppen a járvány miatti kiszámíthatatlanság irányítja a figyelmet mélyebben húzóódó konfliktusok meglétére, azok fellángolása hosszabb terápiás folyamatot igényelhet.

### „VISSZASZERZEM AZ ÉLETEMET”

Olyankor nyugszom meg egy depresszív tünetekkel jelentkező klienssel kapcsolatban, amikor elkezdni tervezgetni a mindennapjait. Igyekszem magam is segíteni őt, hogy visszaszerezze a kontrollt a saját viselkedése fölött. Első lépésként megtervezzük a napirendjét, amelyben helyet kapnak a rutincselekvések mellett a kötelező és örömteli tevékenységek is. A serdülők többnyire nem hajlandóak naplót írni, de azért rávehetőek valamilyen önmegfigyelésre, amely szükséges a visszaigazolóshoz. Ehhez különféle táblázatokat használunk, és egyre gyakrabban a telefonjukban elraktározott formában, együtt töltjük ki az első pár rubrikát példaképpen. A kamaszok hajlamosak az előre kialakított cselekvési terveket felülírni, de már az is haladás, ha valami mást tesznek a semmittevés helyett. ♦





SZÖVEG –  
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# ÉDESES TEHER

A piros lámpánál állok, és nézem, ahogy egy apa a karjába veszi, és átviszi előttem a zebrán a gyerekét. Szinte mindennapi látvány, mégis, figyelve az apa erőteljes, ugyanakkor gyengéd mozdulatait, teljesen érzékenyülök. Már-már könnyezni kezdek, amikor zöldre vált a lámpa. Pedig nincs ebben semmi különös, sokszor látni ilyesmit az utcán. Mégis mi lelt hirtelen, hogy ekkora hatással volt rám ez a teljesen hétköznapi kép?

◆ Talán mert egyszerre volt végtelenül személyhez szóló és egyetemes. Hiszen a saját fiát vitte, mégis, évezredek óta cipelik az apák az övéhez hasonló erőteljes gyengédséggel a rájuk bízott utódokat. A háború elől menekülve, akár egy egész kontinensen át. A kórház lépcsőin, mert a csemete legyengült a betegségtől. Az ágytól a kerekesszékiig, mert az apa lába egyben a gyereké is. Egy hosszú gyalogúton, mert a gyerek elfáradt, és nem bír továbbmenni. Nevelő célzattal, mert ha nem kapnák fel, a kicsi toporzékolva rohanna ki az autópályára. Játékból, mert apa nyakából egészen másképp fest a világ. Az autótól az ágyig, mert a gyerek elszenderedett útközben, és senkinek sincs szíve felébreszteni.

Legszívesebben kezet ráztam volna azzal a vadidegen, középkorú férfival. Végtelenül hálás voltam neki, talán ezért érzékenyültem el annyira. Mert nemcsak a saját fiát vitte azzal a férfias gyengédséggel, amilyennel talán Jézus vihette a keresztet, hanem kicsit az enyémet is. Meg persze engem is, hiszen én is voltam gyerek. Ott és akkor teljesen biztos voltam benne, hogy ha úgy hozná a sors, kérdés nélkül cipelném az ő fiát, és ő is az enyémet. A miénket, mert van ebben valami közös, akkor is, ha egyáltalán nem ismerjük egymást. Apák vagyunk, tehát a karunkban tartjuk a következő generációt. Mindegy, hogy öntudatlanul szuszognak, lihegnek az izgalomtól, vagy levegőt sem vesznek félelmükben, mert így is, úgy is ránk vannak bízva, a mi nyakunkba csimpaszkodnak. Hiszen nincs annál jobb, mint amikor visz minket valaki, aki nagyobb nálunk, és akiben feltétlenül bízhatunk.

Idővel úgyis elég erősek lesznek ahhoz, hogy a saját lábukra álljanak. Sőt, talán ők is vinni fogják az övéiket. Érdekes erre gondolni, amikor elfáradunk: csatárláncban állunk egy gátnál, és csupán annyi a dolgunk, hogy mint egy homokzsákot, továbbadjuk az életet. Persze lesznek pillanatok, amikor úgy érezzük, hogy nem bírjuk tovább. Ezért olyan fontos, hogy mi is erősen kapaszkodjunk egy nálunk nagyobb valakibe. Abba, aki mindannyiunkat a hátán cipel a kezdetektől fogva. Egészen biztos, hogy ő nem fog minket a földre ejteni. ◆





SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# HA FÉRFI VAGY, HÁZASODJ, HA NŐ, HAGYD A CSUDÁBA...

Valahogy így fogalmazott *Paul Dolan*, a London School of Economics viselkedéstudósza 2019-ben, a brit Hay-fesztiválon. Azokat a tudományos kutatásokat (pontos utalás nélkül) foglalta össze, amelyek szerint a férfi megnyugvást nyer a házasságban, a nő viszont semmit, sőt. Inkább veszít, hiszen hamarabb hal meg és kevésbé kap megerősítést. Olyannyira így van ez Dolan szerint, hogy kimondható: a legboldogabbak a soha nem házasodó, gyermektelen nők.

◆ Ő úgy látja, hogy bár a tudományos eredmények azt mutatják, a házas emberek általában boldogabbak, mint a nem házasok, ez csak azért van így, mert olyankor kérdezik őket a kutatók, amikor a házastársuk is a szobában van... A Mintel – egyébként marketinggel foglalkozó – elemző cég pedig 2017-ben hozott ki olyan eredményeket, amelyek azt mutatták, hogy az egyedülálló nők 61%-a, míg a szingli férfiak 49%-a boldog egyedül. Mi a magyarázat? A nőket a házas és házi munka sokkal jobban érinti, és látszólagos boldogtalanságuk, amiért nem találnak párt, csak azért van, mert a társadalom megbélyegzi őket.

2020 előtt nyilatkozott így a neves professzor. Vajon mit mondana most, 2021-ben, a Covid után? Biztosan merné állítani, hogy a legboldogabbak azok a nők, akiknek nincs házastársuk és gyermekük? Hogy jó lehetett másfél évet félig vagy egészen bezárva, a betegségtől félve, de elsősorban csak magukért aggódva tölteni? Az emberi boldogságról szóló tudománynak vajon mekkora a felelőssége?

De 2019-ben más is történt. Egy amerikai ismert személyiség, *Sam Roberts* azt tweetelte ki közösségi oldalára, hogy életében azt bánja leginkább, hogy gyereke

született... Sokan estek neki a kommentelők közül, de néhány médiacég úgy gondolta – ehhez kutatásokat is idézve –, hogy ez csak azért van, mert az emberek nem mernek őszintén beszélni arról, mennyi boldogtalanságot okoz a gyermek. Hogy a társadalmi normákkal elnyomott némák mennyire szenvednek attól, hogy egy következő generációért feleljenek. Facebook-csoport is alakult ezzel a címen: „I regret having children” – „Bánom, hogy vannak gyerekeim”. 26 000 tagja van...

Nem tudom, Önök hogy vannak ezzel, de ilyesmikről olvasva az embernek fel kell állnia... Mintha valami különleges homályos fergeteg előtt ki kellene egyenesednie, és szembenéznie vele... És bátran megkérdezní: ki mondta, hogy az emberi életnek a folyamatos boldogságról kell szólnia? A tudomány vajon az igazság letéteményese? Hogyan lehet, hogy a Facebook nem moderál ki egy ilyen csoportot, amely gyermekek létén sajnálkozik? Miért kell minden valaha előtörő, futó vagy egyedi rosszérzést filozófiává, közhangulattá, „szabadsággá” tenni? Miért nem félünk attól a szeretetlenségtől, amit az individualizmus diktál a megértés álarca mögött?

Szerintem így, felállva, könnyebb lesz válaszolni is. ◆



SZÖVEG –  
JEAN ORSOLYA

Készült a  KINCS  együttműködésével.

PÁLYÁZAT

# OKOS MEGOLDÁSOK A CSALÁDNAK

Értéket, hagyományokat megőrizni, a családok hétköznapijait megkönnyíteni nemcsak régi, bevált módszerekkel lehet, sőt, egyre nagyobb szükség van a fiatalabb generációkat is megszólító innovatív megoldásokra. Nemzetközi szinten is egyedülálló kezdeményezésként ezzel a szándékkal hirdetett pályázatot már működő startupok számára a KINCS Smart Family Centrum. A Központ feladata, hogy jobban összekapcsolja a családok és az innováció világát. A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) által elindított KINCS Smart Family Nagydíj 2021 startup verseny célja, hogy támogassa azokat a vállalkozásokat, amelyek újszerű megoldásaikkal könnyebbé teszik a családok életét.

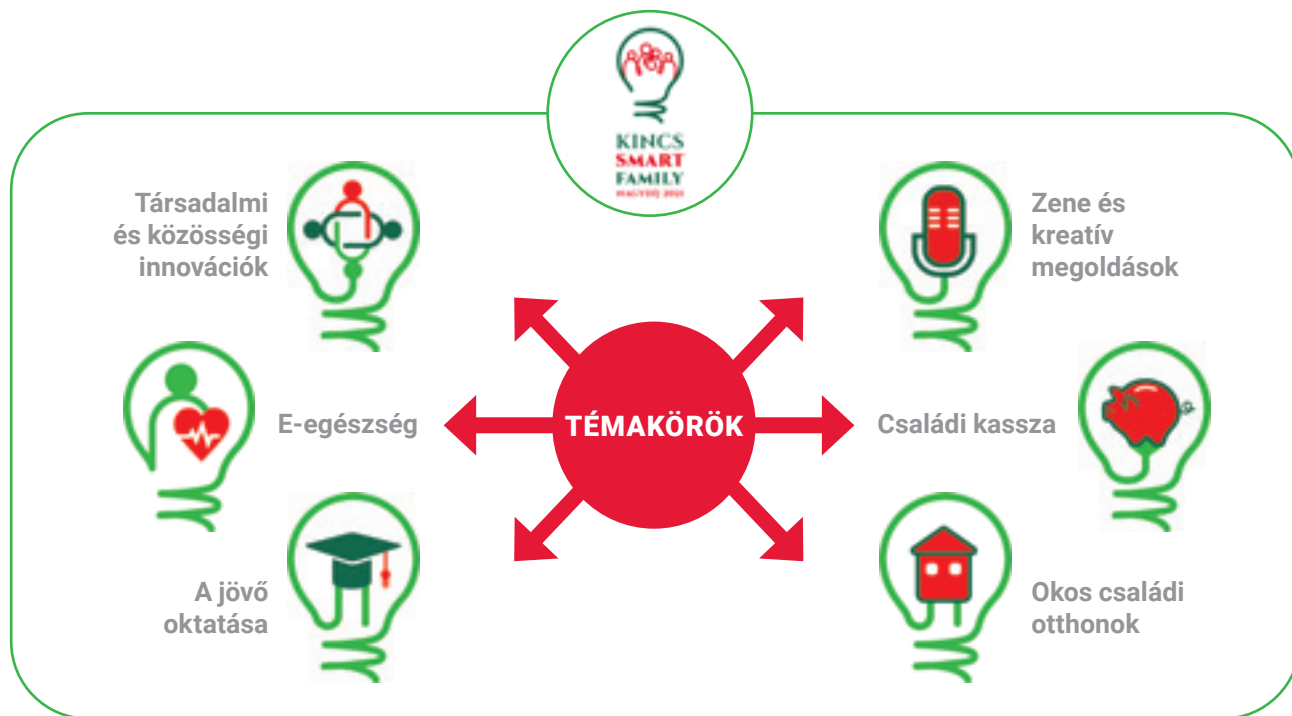
## ◆ HAGYOMÁNYŐRZÉS ÉS INNOVÁCIÓ

A család a közösségeink alapja, motorja, legkisebb és legmeghatározóbb egysége. Közben fontos, hogy megőrizzük hagyományos értékeit, közben azt is látjuk, hogy a hétköznapi élet logisztikája sokszor akarva-akaratlanul is okos megoldásokért kiált.

Ha belegondolunk, a család és az innováció egyáltalán nem állnak távol egymástól. Aki családban él, az tudja, hogy mindig adódnak olyan helyzetek, amelyeket ügyesen kell megoldani. A családban az újratervezés, a kreativitás és az innováció a mindennapok része: amikor anyuka és apuka megtervezi a gyerekek szállítását, vagy home office-ban, két számítógéppel kell megoldani három gyermek online óráját, vagy amikor mindenki igényét, időbeosztását összehangolva kell jó előre eltervezni a többhetes nyári szünetet.

„A családok életében sok olyan helyzet, szokás, mindennapi rutin van, amelyek során jól jönne egy okos, innovatív

megoldás. Miért ne hozhatnánk be ezeket a hétköznapijainkba, és miért ne támogathatnánk ezeket? A gyermekeink, a fiatalok adhatják hozzá a technológiai tudásukat, kreatív ötleteiket, az idősebb generációk pedig a hagyományokat és az értékes tapasztalatokat. Hiszen erről is szól a család: a különböző korosztályok úgy tudnak együttműködni, hogy közösen találják meg a választ az előttük álló kihívásokra. A családoknak éppen ez az egyik legnagyobb ereje: a különböző korosztályok együttműködésével tud értéket teremteni” – mondta **Novák Katalin** családokért felelős miniszter a Smart Family Nagydíj 2021 elnevezésű startup verseny meghirdetésén. A Kopp Mária Intézet 2018 óta dolgozik a családokért, és a KINCS Smart Family Centrumot azzal a céllal indította el, hogy ösztönözze a családokhoz kapcsolódó innovációs projektek és programok megvalósulását. Ezért hirdették meg a KINCS Smart Family Nagydíj 2021 pályázatot is.



### HAJRÁ CSALÁDOK, HAJRÁ STARTUPOK!

„A startupok világa dinamikusan fejlődik, az elmúlt években egyre több versenyt rendeztek meg, ám a KINCS Smart Family Nagydíj egyedülálló abból a szempontból, hogy kifejezetten a családokat célzó megmérettetés, amelyre eddig még nem volt példa” – emelte ki **Fűrész Tünde**, a KINCS elnöke a pályázat különlegességét.

A Nagydíj célja, hogy olyan hatékony megoldásokat kutasson fel, amelyek erősítik a családi kapcsolatokat, segítséget nyújtanak a családok egészségének megőrzésében, különböző generációk számára biztosítanak modern eszközöket az egész életen át tartó tanuláshoz, az otthonokban használható okos megoldásokkal időt takarítanak meg, erősítik a generációk pénzügyi tudatosságát, szórakozási és fejlődési lehetőségeket biztosítanak a családok számára az együtt töltött minőségi időben.

### AKIK JÓ PÉLDÁVAL JÁRNAK ELŐL: GYEREKKEL.COM

A gyerekkel.com egy gyermekbarát hely- és élményprogram-kereső platform, amely segít a szülőknek, hogy különböző szűrők segítségével gyorsabban és egyszerűbben találjanak olyan helyeket vagy programot, ami élményt és kényelmet nyújt az egész családnak. Az applikáció lehetővé teszi, hogy a szülők például egy nyaralás során is rátaláljanak a közelben található

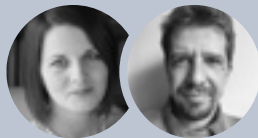
játszósarokkal vagy pelenkázóval rendelkező éttermekre, játszóházakra és játszóterekre, illetve értesüljenek a közelgő koncertekről, bábszínházi előadásokról és más gyermekprogramokról is. A látogatók fényképes értékelésükkel interaktívan segíthetik a többi szülőlt a döntésben.

„Augusztus 15-ig olyan magyarországi székhelyű cégek jelentkezését várjuk, amelyek legalább prototípussal, de akár már piacon megtalálható, a családok életét megkönnyítő termékekkel, szolgáltatásokkal rendelkeznek. A koronavírus-járvány miatt megváltozott családi feladatokhoz alkalmazkodó megoldásokat fejlesztő cégek pedig előnyt élveznek” – mondta **Szalai Piroska**, a KINCS Smart Family Centrum vezetője a versenyről.

Pályázni hat kategóriában lehet: társadalmi és közösségi innovációk, e-egészség, a jövő oktatása, okos családi otthonok, családi kassza, zene és kreatív megoldások. A verseny három fordulóból áll: a jelentkezés után előszűrést tartanak, az elődöntőbe jutó vállalkozásoknak szeptemberben három percben kell bemutatniuk terméküket, szolgáltatásukat, majd a kategória legjobbjai bekerülnek a döntőbe, ahol a zsűri választja ki a nyerteseket. A verseny összdíjazása hatmillió forint, emellett különdíjjal jutalmazták a legjobb női vállalkozót. A beérkezett pályázatokat neves, szakmai zsűri értékeli majd. További részletek a [www.smartfamily.hu](http://www.smartfamily.hu) oldalon találhatóak. ♦



TÜKÖR



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS

# Félelemmel NEVELVE

A félelem átszövi az életünk valamennyi szféráját, átszínezi a kapcsolatainkat, és hatással van a gyermeknevelésünkre is. Hasznos eszköz a félelemkeltés a nevelésben? Mit történik, amikor szülőként félünk határokat húzni? Hogyan küzdünk meg a félelemmel?

## ♦ MITŐL FÉLÜNK?

A félelem olyan érzelmi állapot, amelyben egy fenyegetés megszüntetésére vagy eltávolítására törekszünk. Ilyenkor kevésbé veszünk figyelembe egyéb szempontokat, gondolkodási és viselkedési készségünk beszűkül, ezáltal az összetettebb feladatok árnyalt megoldására képtelenné válunk. A hosszú távú gondolkodási készség megszűnik, és előnyben részesítjük a helyzetet gyorsan megváltoztató megoldásokat. A félelmetes helyzettel szembeesülve megpróbálunk elmenekülni, vagy támadásba lendülünk, esetleg passzivitásba dermedünk. Ez utóbbi válaszreakció talán nehezebben értelmezhető a túlélés zálogaként, hiszen a lefagyás nem segíti az aktív megküzdést. Régen azonban nagy szerepe lehetett a veszély elkerülésében, hiszen a mozdulatlanra merevedett, halottnak tűnő ősrünk megúszhatta a veszélyes ragadozó támadását.





Az ember képes akár a távoli jövőre vonatkozóan is félelmet átélni, ami segíthet tervezni, és kidolgozni az elkerülés módjait. Ugyanakkor minél távolabbi vagy elvontabb dologtól rettegünk, annál csábítóbb megoldás, hogy a félelmet kiűzzük a tudatunkból, így az a tudatosságtól egyre távolabbra kerülve határozza meg működésünket.

A történelem során a félelem egyre inkább láthatatlan fenyegetéssé vált. Maga a halál is az intézmények falai mögé szorult, és elvont fogalom lett belőle. Már nem a táborhely körül ólálkodó kardfogú tigris jelenti a félelem tárgyát, hanem a vírus okozta járvány, a munkanélküliség, a klímaválság, a gazdasági helyzet, az adóhivatali vizsgálat vagy a váratlan balesetek. Ezáltal a félelemmel való megküzdés is megfoghatatlanná vált, és átkerült a fantázia birodalmába, hiszen a jól érzékelhető állati támadások helyett megjelenő félelmeknek csupán töredékével szembesülünk valamilyen élethelyzetben.

Általában megkönnyebbülést okoz, amikor a távoli, ám a fantáziában alaposan körbejárt félelmünkkel a jelenben és konkrét módon találkozunk. Sokak számára megélt példa a fogorvosnál történő látogatás. Bár a fogorvosi székbe beülve az aggodalom nem kicsi, de még mindig sokkal jobban bírható, mint az előtte éjszaka szőtt fantáziák. Vannak, akik ezért inkább gyorsan elébe mennek a félelmük tárgyának, hogy minél hamarabb átessenek rajta, és így a félelem a fantázia világából a valóságba kerülhessen.

## ELRETTENTÉS ÉS SZORONGÁS

A gyereknevelés részben felfogható úgy is, mint a világ bemutatása az újonnan érkezett emberkének. Ha az üzenetek jelentős része a veszélyekre és félelmetes jelenségekre vonatkozó figyelmeztetés, akkor ennek következményei megtestesülhetnek a kezdeményező-képesség visszaszorulásában, a szorongással teli világlátásban vagy az elköteleződés hiányában, akár több generáción keresztül is.

Bár a félelemkeltés könnyen bevethető eszköznek tűnik a nevelésben, az általa elért hatás erősen megkérdőjelezhető. Néhány évtizeddel ezelőtt a szülők-nagyszülők között voltak, akik a kisebb gyerekeknek még a zsákos embert és a szellemeket, a vallásosabbak a gyerekek viselkedését pásztázó Isten mindent látó szemét emlegették. A félelem átszötte az akkori társadalmat, amelyben az alárendelődés, az alkalmazkodás és az engedelmesség fontos értékek voltak. Ezek a fenyegetések a gyermekek megrendszabályozására szolgáltak: a félelem

csökkentette mozgékonyágukat, megfékezte a világot felfedezni kívánó kíváncsiságukat. A kicsik riadt szemmel közelebb húzódtak az ismeretlen fenyegetésről beszámoló felnőtthöz. A rövid távú cél ily módon teljesült, de mi lett a hosszú távú céllal: a kiteljesedésre törekvő, félelem nélkül működő, képességeit bátran használó személyiség létrejöttével?

A tapasztalatok azt mutatják, hogy a mai gyermekek már nem zsákos emberekkel vívják csatáikat. Nehezen megfogalmazható, alaktalan fenyegetések riasztják őket: sokszor a szülők párkapcsolatában mutatkozó nehézségek miatt aggódnak, máskor a szülők által jóindulatból eltávolított korlátok és határok hiányától szenvednek. Nehéz biztonságosnak látniuk a világot, ha a szülők maguk is szorongással élnek, és ezért nem mernek szabályokat felállítani, vagy éppen ellenkezőleg, túl szűkre szabják a megélhető tapasztalatok körét, és folyton óvatosságra intenek. Mindemellett a fenyegetőzés legkülönbözőbb eszközei sem koptak ki az eszköztárból, így igen gyakori, hogy a legkülönfélébb büntetések kilátásba helyezésével igyekeznek a szülők vagy a pedagógusok a gyermeket rávenni a változásra.

Tali Sharot kutatásai szerint az elrettentés nem igazán célravezető, ha valódi viselkedésváltozást szeretnénk elérni. A pozitív énkép fenntartásának záloga, hogy a kedvező információkat inkább meghalljuk önmagunkkal kapcsolatban, ezért a negatív visszacsatolásokból csak korlátozott mértékben okulunk. Az agykutató professzor kutatásának eredménye szerint, ahogy felnövünk, egyre ügyesebben tanulunk az intő szavakból is, ám az életünk derekán újra romlani kezd az ezirányú hajlandóságunk. Mindezek fényében a félelemkeltés gyakran hatástalan marad, főként a gyerekek, a tinik és az idősek esetében. Ráadásul a félelem hatására megghiúsulhat az alapvető szükségletek jelzése, a kreativitás, az egyszerű problémák megoldása, még az egyébként jól funkcionáló gyermekek esetében is. A bénító hatást jól példázza annak a lánynak az esete, aki az osztály legjobb tanulójaként kettős érdemjegyet kapott a rettegett magyartanárnál írt dolgozatára. Az történt ugyanis, hogy az első oldal írása közben kifogyott a tinta a tollából, de ezt nem merte jelezni a szigorú tanárnak, és kölcsönkérni sem mert egy másik tollat. Így aztán az üres tollal írt tovább, és a tollat a lapokra erősen rányomva véste fel egymás után a szavakat.

Tali Sharot szerint félelemkeltés helyett érdemes olyan stratégiákat alkalmazni, amelyek az emberi fejlődésvágyra építenek. A gyermek kapcsolódási vágya, a közösséghez való tartozás igénye, a fejlődés

erőforrás-központú nyomon követése, illetve az azonnali jutalmazás mind olyan tényezők, amelyek pozitív módon ösztönzik a viselkedés megváltoztatását.

## AMIKOR A SZÜLŐ FÉL

A családokkal való munka során gyakran tapasztaljuk, hogy a szülő egyik fő célja, hogy a gyerek megkapja mindazt a szeretetet, törődést, kapcsolatot és figyelmet, amelyben ő gyerekként hiányt szenvedett. Ez a nemes cél gyakran együtt jár a szülő azon félelmével, hogy nehogy kárt vagy lelki sebet okozzon a gyermeknek. Ezek a szülők nehezen mondanak nemet, és tartanak azoktól a helyzetektől, amelyekben a határok kijelölésére lenne szükség. Mivel a szülő számára a nehéz érzések kimutatása félelmetes, ezért elrejtí a valódi érzelmeit. Ugyanakkor az apró metakommunikatív jelekből a gyerek észleli, hogy valami nincs rendben, de biztos támpontot nem kap arra, hogy mit él át a szülője, illetve melyek az elvárások vele szemben.

A járványidőszakban fellendülő home office jelenség előtérbe állította ezt a problémát. A jóakarátú szülők vért izzadtak, amikor a nagyon fontos meetingek alatt próbálták a gyerekeiket türelmet és megértést mutatva távol tartani az otthon berendezett irodától. Óriási feszültséget okozott, hogy egyszerre voltak a megértő szülő és a fegyelmezetten teljesítő munkavállaló szerepében. A két szerep egyszerre többnyire megélhetetlen, így szét kell választani őket. Itt jött a bökkenő. A szülők sok esetben nem akartak határt szabni, azaz bezárni az ajtót, amíg dolgoztak. Ezt a gesztust úgy élték volna meg, mintha a kizárással elutasították volna, szeretetüktől megfosztották volna a szobába vidám történettel vagy vigaszra vágyva betörő gyermeket. Félték egyértelmű határt húzni – így aztán az egyértelmű szabályok megalkotása elmaradt.

A gond az volt, hogy a gyerekek szabályok hiányában nem tudtak tájékozódni. A szülő a belépési kísérleteket eleinte kedvesen fogadta, mert nem merete kimutatni valódi érzéseit, miközben belül erős feszültséget élt meg. Így azt sem mondta ki, hogy nem szabad belépni, és nem jelölte meg a határokat például zárt ajtóval.

## MEGKÜZDÉS A FÉLELEMMEL

Az aggodalom a szülővel születik, a félelem és a feszültség teljesen normális szülői érzések. A félelemmel való megküzdés nem jelenti azt, hogy mindenáron meg kell szabadulnunk a kellemetlen érzéstől, ez ugyanis általában fordítva sül el, hiszen rengeteg energiát felemezst,

ha folyamatosan el szeretnénk nyomni a bennünk tomboló feszültséget. Paradoxon, de amikor mindenáron a feszültséget szeretnénk kontrollálni, akkor az gyakran olyan mértékben elhatalmasodik rajtunk, hogy pont azokhoz a megoldási mintákhoz nyúlunk, amelyeket egyébként kerülni szeretnénk. Ennek az az oka, hogy feszült helyzetben a biztonságot keressük, és ami ismerős, az biztonságos.

Ráadásul a nehéz érzések elnyomásával a pozitív érzések teljesebb megélésétől is megfosztjuk magunkat. Dr. Márky Ádám szemléletes példájával élve az érzelmek úgy működnek, mint az inga, amelynek az egyik szélső helyzetét a nehéz érzések, a másikat a pozitív, megélni kívánt érzések jelentik. Ha megakadályozzuk, hogy az inga az egyik oldalra kilengjen, akkor a másik oldalra sem fog megérkezni. Családterápiás példánál maradva, annak a szülőnek, aki elnyomja a feszültségét, a boldog és megelégedett pillanatok is nehezen megélhetővé válnak.

A félelem önmagában nem rossz, csupán egy üzenet az agyunktól, hogy olyan helyzetbe kerültünk, amivel dolgunk van. A megoldás felé vezető úton fontos, hogy tudatosítsuk, hogy éppen mi zajlik bennünk. Komoly önismereti munka annak a felismerése, hogy mit érzünk pontosan, és mitől tartunk az adott helyzetben. Ennek feltárásában segít az alábbi kérdések végig gondolása: „Mit érzek most? Mi az, ami ezt az érzést kiváltja bennem? Mire gondoltam, amikor ezt éreztem? Mennyi esély van arra, hogy amitől félek, az bekövetkezik?” Az így megfogalmazott gondolatok segítenek, hogy ne olvadjunk össze az érzéssel, és ne vegyük át az uralmat az életünk felett. Az érzelmeink kontrollja helyett fordítsuk figyelmünket a viselkedésünk kontrolljára, és idézzük fel azokat a személyesen választott értékeinket, amelyek alapján az életünket éljük, majd azokkal összhangban cselekedjünk. Ez korántsem egyszerű, ugyanakkor jól elsajátítható módszer, ezért érdemes egyrészt az önismeretünket fejlesztenünk, másrészt gyakorolnunk a tudatos jelenlétet, amikor néhány percig megállunk, és csak megfigyeljük azt, hogy mi történik éppen a környezetünkben, a testünkben és az elménkben. Ennek az egyszerű technikának a gyakorlása hozzájárulhat, hogy amikor a félelem szele megérint, akkor az érzéseink figyelembevételére és elismerésére mellett a viselkedésünket az általunk fontosnak tartott értékekhez igazítsuk. ♦

### Forrás:

**Tali Sharot: How to motivate yourself to change your behavior – YouTube-videó**



SZÖVEG –  
TEMESVÁRI ORSI

SOROZAT –  
ÉPÍTŐKOCKÁK

# VÁRATLAN KÉRDÉS

25 éves koromban egy majdnem végzetes balesetben nemcsak az egyik gerincsigolyám törött szilánkosra, hanem az úgynevezett életem is. A csontokat fixálták, de a helyzet adta leckéket egyedül kell megtanulnom. Leckéket, amelyek tapasztalataira egy új életet építhetek.

◆ Klasszikus kórházzsag, gondolom magamban, miközben egy sürgősségi osztály őrzőjében fekszem. Az arcom forró, a testem reszket. Az orromban oxigén, a bal kézfejembe rendületlenül csöpög a lázcsillapító. A napok óta tartó kialvatlanságtól elcsigázottan, könnyes szemmel bámulom a plafont. Egy rózsaszín, szuperhősmintás pulóver van rajtam, ezt volt a legkönnyebb felkapni, amikor jött értem a mentő. Általában sokkal fiatalabbnak hisznek a valódi koromnál, és ez most sincs másképp. Újra kislánynak érzem magam, aki vigaszt keres egy félelmetes helyzetben. Az ügyeletes orvos arcát fürkészem megnyugvásért, szeretném, ha megfogná a kezem, és azt mondaná, minden rendben lesz.

Hajnalodik, mire kiderül, hörgőgyulladásom van. Szirénázó mentőautó szállít át egy tüdőszanatóriumba a csípős márciusi reggelen. Percekig kóválygunk a sötét, poros folyosókon, és egyre elveszettebbnek érzem magam. Az egyik szobából fény szűrődik ki, egy kedves tekintetű ápoló éppen előkészít nekem egy ágyat. Egy idős hölgy lesz a szobatársam, Erzsébet. Alig tudok bemutatkozni, pillanatokkal később lázas, zaklatott álomba zuhanok.

Sötét van, amikor felébredek, álmosan pislogva nézek körbe a szobában. Egy apró lámpa fényénél Erzsébet olvas.

Amint észreveszi, hogy felébredtem, elteszi a könyvet, odalép az ágyamhoz és vízzel kínál. Úgy tűnik, mint aki a legnagyobb természetességgel teszi mindezt, és bennem végre valami halvány biztonságérzet dereng. Sírva fakadok, az elmúlt napok félelme, tehetetlensége és fájdalma jelenik meg az arcomon lecsorgó forró könnycseppekben. Elmesélem neki a balesetem történetét, talán neki mondom el először, fogalmam sincs, milyen irányba haladhatnék tovább. Mintha egy sötét gödör mélyén tapogatóznék, de nem találok a felfelé vezető létrát.

Figyelmes arccal hallgat, nem szól közbe. Kérdeznie sem kell, ömlik belőlem a panasz, az önsajnálát, és egyetlen kérdést ismételvek: miért éppen velem történt mindez? A harmadik vagy negyedik kérdéseknél gyengéden a kezemre teszi a kezét, mire azonnal elnémulok. Kedves arccal mosolyog; most jutok el oda, hogy igazán megfigyeljem az arcát. Gyermeki játékoság és évtizedes bölcsesség csillog egyszerre a szemeiben, hirtelen nem is tudom megállapítani, mennyi idős lehet. Bár semmit nem tudok róla, mélységes bizalmat és nagyon erős kapcsolódást érzek, és nem is csalódom. Egyetlen váratlan kérdéssel az egész világot megváltoztatja: Orsika, hogyan lehet ebből a helyzetből számodra erőforrás? ◆





SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# KAPCSOL(ÓD)J MÁR!

## A *Seveled* című filmről pszichológusszemmel

Korunk valutája a kapcsolati háló, ezen belül még értékesebb egy jól működő párkapcsolat, házasság. Mindezzel párhuzamosan az emberi kapcsolatok legnagyobb válságát éljük meg, a nőket és a férfiakat egyaránt érinti az erős társadalmi nyomás a családalapítást illetően, miközben egyre erősebb az elköteleződéstől való félelem.

### ◆ A TÖRTÉNET

A *Seveled* című film főhőse, Gergő (Mészáros Béla) filmkritikusként éli az agglagények gondtalan életét. Már lassan 40 éves lesz, de még mindig virágról virágra száll, amilyen könnyedén meghódítja a női szíveket, ugyanolyan gyorsan eloldalog, mielőst komolyra fordulna a helyzet. Valahogy mindenkiben talál kivetnivalót: az egyik hangosan horkol, a másik szürcsölve iszik, a harmadiknak nincs ízlése a filmek terén és így tovább. És bár saját lakása van, mégis sok időt tölt édesanyjával, aki a legjobb barát szerepében tetszeleg egyetlen kislány életében. Nevezhetjük ezt alternatív mamahotelnek is.

Barátai szép lassan révbe érnek, családot alapítanak, a kedves mama pedig egyre többen zrikálja Gergőt, hogy mikor lesz már egy rendes barátnője, neki meg egy szakajtónyi unokája. Mindezt megspékeli egy kis érzelmi zsarolással, hiszen súlyos szívbeteg, aki transzplantációra vár, így neki tényleg nincs vesztegetni való ideje arra nézve, mikor kezdheti már meg a nagymamaságot. Gergőben pedig pont úgy gyűlik a feszültség, ahogyan a kötött rugdalózóhegyek édesanyja szekrényében.

A mama kórházba kerül, már csak napjai vannak hátra, a sors pedig Gergő nappalijába vezérli az öt hónapos terhes Sacit, aki épp az eltűnt macskáját szólongatja. A férfi kapva kap az alkalmon, őt mutatja be, mint eltitkolt menyasszonyát, hogy édesanyja boldogan távozhasson a másvilágra. Igen ám, de a kedves mama végül új szívet kap és meggyógyul, a két fiatal pedig hazugságok egész hálójába bonyolódik annak érdekében, hogy fenntartsa a látszatot.

## Az intimitás

elkerülése nemcsak a kapcsolatnélküliségben és elszigetelődésben érhető tetten, hanem a partnerek gyakori változtatásában is.



### AZ EGYEDÜLÁLLÓ NYOMÁBAN

Mégis mennyi esélye van ilyen körülmények között két ennyire különböző embernek a boldogságra? Pont annyi, mint másoknak. A sikeres párkapcsolatra ugyanis nincs recept, ugyanannyira függ a felek érzelmi intelligenciájától, habitusától, az elköteleződés mértékétől vagy épp a közös célok meglététől, mint a sors kegyelmétől, amely vagy megfelelően időzíti a találkozást, vagy nem.

Ennek ellenére az idősebb családtagok és barátok, akik mindezen már túl vannak, úgy viselkednek, mintha ideális partnereket is árulnának a boltok polcain. A manapság oly népszerű internetes ismerkedés valóban olyan, mintha egy üzletben válogatnánk, és ez a szemlélet nem kedvez az elkötelezett kapcsolat kialakulásának. Kedélyes sármőrök és bájos hölgyek tűnnek el 2-3 nap után a semmibe, de ugyanez lejátszódik akár az első vagy épp a sokadik randi után is. A fogyasztói kultúra magával hozta az emberek eltárgyiasítását, így aztán mindig van szebb és jobb, akit hajszolni lehet, a „régimódi”

értékrenddel rendelkezők pedig sokszor hoppon maradnak. Így az újabb csalódástól való félelmükben sokan inkább felhagynak a próbálkozással.

Az aggódo család és barátok kéretlen tanácsaikkal, a múltó idó és a reprodukciós képességek kapcsolatának felemlegetésével vagy a talonban tartott szingli ismerősök tukmálásával azonban inkább rontanak a helyzetben. Amit ők szeretetnek, aggódásnak, gondoskodásnak vélnék, az a célszemély számára nyomasztó és kellemetlen határátlépések sorozata, amelynek következtében kínoisan, szerencsétlenül érzi magát, és elveszti a motivációját a téma iránt.

Ezekben a beszélgetésekben abszolút sikerként és végcélként prezentálódik a házasság és a család, miközben figyelmen kívül hagyják, hogy az elköteleződés csupán az első lépés, a jó párkapcsolat és házasság komoly munka, amely lelki érettséget, önismeretet és hatékony alkalmazkodást feltételez.

Fontos lenne leszögezni, hogy egy ember életének értékét nem a párkapcsolatának megléte vagy a gyermekei száma adja. Minden embernek joga van megválasztani, melyik útra lép, milyen ritmusban halad végig az úton, illetve eldönteni, hogy miben tud a leginkább kiteljesedni és megtalálni önmagát. Ugyanakkor a tudatosság itt sem megspórolható, érdemes alaposan végiggondolni, hogy miért azt az utat választottuk, amin éppen járunk (természetesen ez nemcsak az egyedülállóknak, hanem a házasulandók számára is hasonlóan fontos lépés). „Mi az életem célja? Mik azok a személyesen választott értékek, amik mentén az életemet élem? Valóban egyedülállóként szeretnék élni? Miért nem szeretném valakivel összekötni az életem?”

### AZ INTIMITÁS NYOMÁBAN

Az eriksoni személyiségfejlődés szerint a gyermek- és felnőttkor határán adjuk meg a válaszokat a pályaválasztás, vallási és ideológiai kérdésekre, hogy megszületessen az identitás integrált én-érzése. Ideális esetben a húszas évek elejére átesünk az önmeghatározáson, és az elköteleződés, a hűség (csoporthoz, szimbolikus értékekhez), illetve a stabil identitás birtokában továbbhaladhatunk a fiatal felnőttkorhoz kötődő életfeladataink felé. Ennek a szakasznak a pozitív kimenetele, hogy képesek vagyunk az intim szeretetkapcsolatok kialakítására, és a kötelességeink teljesítésére, akkor is, ha ez nem mindig könnyű. Kulcsfontosságú, hogy az én-vesztés fenyegető szorongása ne hiúsítsa meg a párkapcsolatban való teljes odaadást és feloldódást, amihez elengedhetetlen az érzelmi biztonság magas szintje. Az intimitás elkerülése nemcsak a kapcsolatnélküliségben és elszigetelődésben érhető tetten, hanem a partnerek gyakori váltogatásában is, hiszen a futó viszonyokban nem kell mélyen megismerni a másikat, vagy megnyílni előtte. Az újabb kalandok egy ideig elfedik a magánnyal és egyedülléttel kapcsolatos szorongásokat, de ez csupán tüneti kezelés, előbb-utóbb szembesülnünk kell a belülről feszítő félelmekkel és szorongásokkal. Ha az intim kapcsolatba való bevonódás nehézséget okoz, akkor érdemes átgondolni az életelveinket, illetve azt, hogy mit gondolunk az önállóság, az elfogadás és a lojalitás értékeiről, és miként tartjuk ezeket összeegyeztethetőnek. Akik hosszú ideje élnek egyedül, azoknak nagy bátorságra van szükségük, hogy a már kialakult életüket megosszák a másikkal, és megtalálják az egyensúlyt a kompromisszumkeresés és az önfeladás között.

## Az elköteleződés

döntésével nem egy ideális állapotot konzerválunk, hanem azt vállaljuk, hogy hajlandók vagyunk a másikkal közösen fejlődni.



### AZ ELKÖTELEZŐDÉS FELÉ

Párterápiás tapasztalataink szerint az elköteleződést akadályozó hiedelmek közül az egyik legerősebb, hogy létezik tökéletes választás, akivel mindenben egyezünk, hasonlóan gondolkozunk, és minden érzelmi szükségletünket kielégíti. Jó, ha tudjuk, ez csupán romantikus ideál, a jól működő kapcsolat közös munka eredménye, ami a hatékony alkalmazkodásban, a mindennapi egymásra figyelésben, a törődésben és gondoskodásban érhető tetten. Ezt támasztja alá a párkapcsolati szakaszok elmélete is, hiszen az elköteleződés döntésével nem egy ideális állapotot konzerválunk, hanem azt vállaljuk, hogy hajlandók vagyunk a másikkal közösen fejlődni, illetve az egymást követő életfeladatokkal és életciklusváltásokkal válllvetve megküzdeni. Mindezt nem lehet csupán a testi vonzalomra vagy az érzelmi közelségre építeni, mert óhatatlanul jönnek olyan időszakok, amikor a vágy lankad, az intimitás pedig megkopik. Ezekben a nehéz időszakokban a beteljesült szerelem harmadik





összetevője, az elkötelezett döntés fog segíteni bennünket, hogy kitartsunk, és energiát fordítsunk arra, hogy újra visszalopjuk a kezdeti szikrát, egymásra találjunk, a szenvedély pedig ismételten fellángoljon. A kölcsönös kötelezettségvállalásokkal megerősített kapcsolatot a mindennapi kis döntéseink fogják életben tartani. Ehhez nagyfokú önismeret és pszichológiai rugalmasság szükséges, amikor tisztában vagyunk azzal, hogy mi zajlik bennünk, de nem ezek irányítanak bennünket, hanem a személyes értékeinkkel összhangban cselekszünk.

A másik gyakori ok, ami visszatart az elköteleződéstől, az a hiteles, pozitív minták fájó hiánya. „Minek köteleződjek el, ha úgyminden második házasság válással végződik?” Erre a szomorú statisztikára gyakran ráakódik az otthonról hozott nehéz tapasztalatok keserűsége, és az ebből fakadó félelem. Mindenképp fontos, hogy feldolgozzuk a szülői házból hozott történeteinket, és amennyiben nem kaptunk erre jó mintákat, dolgozzunk a konfliktuskezelésünkön és indulatkezelésünkön. A jó párkapcsolat és házasság nem fog az ölünkbe hullani, de nagyon is megéri a befektetett munka, ha olyan kapcsolatot építünk, ahol a kölcsönös szeretet érzésére épülve megélhető az imitáció, a biztonság és egymás céljainak a támogatása. ♦

**Forrás:**

**Révész György: Személyiség, társadalom, kultúra – a pszichoszociális fejlődés erikson-i koncepciója. In: Gyöngyösiné Kiss E. – Oláh A. (Szerk.) 2007. Vázlatok a személyiségről. A személyiséglélektan alapvető irányzatainak tükrében. Budapest: Új Mandátum, 224 -243.**

# KÖFESZT<sup>TM</sup>

2021. augusztus 4-7.

4 nap, 9 település, 30 helyszín,  
fotókiállítások, kerekasztalok, irodalom, színház,  
komolyzene, népzene, tánc, komédia,  
magyar ízek és magyar népi kézművestermékek

Kővágóörs, Kékkút, Balatonhenye, Köveskál, Pálköve,  
Szentbékállá, Mindszentkálá, Salföld, Balatonrendes

**PÁL ISTVÁN ÉS A SZALONNA BANDA!**

**FERÓ 75! FERENCZI GYÖRGY ÉS RACKÁK!**

**Nagy László és Nagy Gáspár ősbemutató!**

**TRIANON 100 SZÍNPADI ELŐADÁS!**  
Kubik Anna, ifj. Jászai László, Lázár Csaba, Navratil Andrea, Hideg Anna

**SZENT EFRÉM, LISZT FERENC KAMARA-  
ZENEKAR, FONÓ, HEVEDER, ÜSZTÜRÜ**

**bábosok, komédiások, gólyalábasok,  
kézműves foglalkozások, utcaconcertek**

**strand-  
concertek**

**„IDE LÁBAM, NE TOVA”  
táncházak a Pajtában**

## MINŐSÉGI KULTÚRA, ÖNFELEDT SZÓRAKOZÁS A KÁLI-MEDENCÉBEN

Egy fesztivál, amely büszkén vállalja identitását:  
magyar, keresztény és folklórközpontú.  
Életet lehel a Káli-medencébe, hogy ne csak azt  
mondják „szép”, hanem azt is: tartalmaz. A **KÖFESZT**  
erre ad egy esélyt! Tiszta tájban egy tiszta fesztivál.

[facebook.com/kofeszt](https://facebook.com/kofeszt)

[www.kofeszt.hu](http://www.kofeszt.hu)



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

# A KIS BOGYÓKTÓL A NAGY GÖMBIG

Pár perc alatt elkészíthető levesek, melegítéssel elkészülő izgalmas mártások, ötperces édességek, változatos őszi-téli saláták. Most kell szorgalmas hangyák módjára feltöltenünk a kamrapolcot ahhoz, hogy később ezeknek örülni tudjunk.

◆ Júliusi gyümölcsseink nagyon finomak, nagyon egészségesegek, de többnyire rövid a szezonjuk. Márcsak ezért is érdemes nagyobb mennyiségben vásárolni belőlük, és eltenni későbbre. Készítsünk olyan befőttet, amelyekből elég néhány üveg is, ha azok tartalmukban, fűszerezésükben különlegesek! Ebben régi receptjeink segíthetnek.

## „ÉRIK, ÉRIK A CSERESZNYE / PIROSODIK A LEVELE”

Mielőtt nekiállunk a befőzésnek, választanunk kell egy jó alapreceptet. A *Divat Újság* (1909) azt javasolja, hogy 1 kg cukorból és 2 liter vízből készítsünk egy szirupot, várjuk meg míg kihűl, majd ezzel öntsük le a kimagozott gyümölcsöt. Ezután jöhet a gőz: egy nagy edényt kibélelünk konyharuhával, belepakoljuk az üvegeket, majd felöntjük az üveg háromnegyedéig hideg vízzel az edényt. (A konyharuha segít abban, hogy az üveg ne kapjon alulról nagy hőt, és így ne repedjen meg.) Végül az egészet letakarjuk konyharuhával, és lassan forralni kezdjük. Nagyjából fél óra gyöngyözés után lekapcsolhatjuk a tűzhelyet, megvárjuk, amíg kihűlnek az üvegek, és mehetnek is a kamrapolcra. (Nagy edény hiányában tepsibe állítva, sütőben is csinálhatjuk a gőzölést.) Bármilyen gyümölcsrel tehetünk így, a szirupot pedig a fantáziánk és ízlésünk szerint

fűszerezhetjük. Ugyancsak a *Divat Újság*ban olvashatjuk például, hogy a cseresznye mellé vaníliarudat érdemes tennünk. Jól jön ez az apró változtatás majd egy hideg őszi napon, amikor a befőttet hozzákeverjük egy tányér tejbegrízhez, tejberizshez vagy éppen reggeli zabkásához. Persze használhatjuk morzsasütihez, lepényhez, piskótához is. Ezek mellé jól illik egy kis pohár cseresznyelikőr. A *Divat Újság* szerint vágjuk félbe a cseresznyét, szórjuk meg fahéjjal, szegfűszeggel, tegyünk mellé narancsot (nem írják, hogy csak a héját, vagy cikkekre vágott gyümölcsöt – mindkettő jól illik hozzá), és az egészet töltjük bele egy nagy befőttesüvegbe. Szórjuk meg cukorral (ez 1 kg cseresznye esetén fél kg), zárásként pedig öntsük le rummal vagy valamilyen pálinkával – ebből nagyjából 2,5 deci kell kilónként. Néhány hétig érleljük, majd szűrjük le. Édességek mellé vagy azok tésztájába is használható lesz télen.

## ZÖLD ÉS PIROS BOGYÓK

Kapitán Mária, *a Zöldség és gyümölcs házi konzerválása* (1936) című könyv szerzője mártásnak vagy levesnek tudta elképzelni a fenti alaprecept szerint elkészített egresbefőttet. (1 kg gyümölcshöz 1 kg cukrot ajánl a szirupba.)



Ami a fűszereket illeti, rozsmaringot, kevés citromhéjat tudok elképzelni ehhez. Sütőben sült céklával (ez adja majd az édes ellenpólust), sós sajttal (feta, friss gomolya) és magvakkal megszórva adhatjuk majd pirítós mellé, őszi vacsorára. Ha a sajtot grillezett gombára cseréljük, húсок körete is lehet az egreses saláta. Szintén a húсок remek kísérője a ribizli. Itt két lehetőség közül választhatunk: vagy egészben tesszük el a szemeket, vagy passzírozunk. A Divat Újság az utóbbit választotta. A gyümölcs súlyával megegyező mennyiségű cukrot kell ehhez olvasztanunk, ebbe jön bele a szitán áttört, és így a magtól és a héjtól megszabadított, összepasszírozott ribizlihús. Negyedóra főzés után üvegbe tesszük, fejjel lefelé állítva kihűtjük. Akár így, akár egészben tesszük el a ribizliszemeket, fahéj, szegfűszeg bátran mehet a sziruphoz. Az így tartósított gyümölcs később pohárdesszertként térhet vissza: a ribizlit ehhez kekszmorzsára és tejszínhabra kell rétegeznünk. Pár perc alatt elkészül, frissítő ízével remek lezárása egy nehezebb ebédnek. Mint ez a ribizlibor Kapitán Máriától: „1,5 liter ribizlilevet elkeverünk 75 dkg cukorral és 1 liter vízzel. Ritka szövésű ruhával lezárt, széles szájú üvegbe töltjük, amit egy fazék forró vízbe állítunk. Langyos helyre tesszük forrni, ha már kellemes, bor illata van, leszűrjük és üvegbe töltjük.”

### ÉDES ÉS SÓS

Ha szeretnénk csökkenteni konyhai szemetünket, ráadásul szeretjük a sajtokat, a dinnyehéjből készült befőtt telitalálat lesz! Megpuccoljuk a sárgadinnyét (levágjuk a legkülső, kemény héjat). Fél kg gyümölcshöz fél liter vízben felteszünk 375 g cukrot, hozzáteszünk 1,25 dl rumot, egyet forralunk rajta, majd beleforgatjuk az így kapott szirupba a dinnyét. Ezután vegyük ki a gyümölcsöt, a levet még egyszer forraljuk be, majd újra vonjuk be vele a dinnyét. Háromszor kell ezt ismételni a recept szerint. A másik változat kicsit munkaigényesebb: meghámozzuk a dinnyét (a Divat Újság szerint lehet sárga- vagy görög-, mindegy), azaz a külső, kemény héjat lepuccoljuk, de minden, ami az alatt van, jöhet a befőttbe. 1 kg gyümölcsöt aztán ecetes vízben (5 dl víz, 5 dl ecet) megfőzzük, leszűrünk. „Ezután fél kiló cukrot a tűzön fölforralunk, de úgy, hogy hígabb legyen, mint más befőttnél. A cukrot kihűlése után fazékba öntjük, a dinnyehéjat beletesszük, és napjában két-szer kis darab cukor hozzáadásával fölforraljuk. A forralást addig ismételjük, amíg a cukor jó sűrűre válik. Amikor fő, a habot leszedjük róla. Az utolsó fölforralás előtt kevés citromlevet öntünk bele. Üvegekbe rakva tesszük el.” Gyömbérrel fűszerezhetjük, és sajtokkal ehetjük – akár már nyáron. ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESESOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# ÚJ ÉTELEK A NAP ALATT?

A nyári kánikulában másképp kell táplálkoznunk, másra kell figyelniük, mint a téli hónapokban, hogy megőrizzük az egészségünket. Hogyan és miért változnak az igények a melegebb hónapokban?

◆ A hidegebb hónapokban klasszikus hiba, hogy nem figyelünk a folyadékfogyasztásra, túl keveset iszunk, ezt pedig észre sem vesszük. Nyáron ez nem jellemző, ilyenkor még azok is gyakran utántöltik a poharukat, akik amúgy hajlamosak megfedkezni erről. „Ilyenkor sokat izzadunk, és azzal rengeteg vizet veszítünk, viszont melegben már mindenki érez szomjúságot, így a folyadékfogyasztás jellemzően rendben van. Az ugyanakkor fontos, hogy munka, utazás, pláne sportolás közben mindig legyen nálunk egy palack csapvíz vagy szénsavmentes ásványvíz, és abból gyakran kortyoljunk” – mondja **Schmidt Judit** dietetikus, a Youtefool blog írója. Óránként egy-két pohár vizet mindenképpen el kell fogyasztani, a nagyon szomjas állapotig soha nem szabad eljutni. Ahhoz, hogy minden rendben legyen, egy átlagos felnőtt férfinak 2,5 liter folyadékra van szüksége, a nőknek pedig 2 literre. Fontos, hogy ez zömmel vízből származzon, de a napi összmenyiségbe már az élelmiszerek, ételek folyadék-tartalma is beleszámít. Ez persze átlagos hőmérsékletre vonatkozik, kánikulában többre is szükség lehet. „A vizelet színe mindig jól mutatja, hogy rendben van-e a folyadékfogyasztásunk. Ha áttetsző és szalmasárga, akkor minden rendben van, de ha picit barnásabb lesz, akkor fontos, hogy mihamarabb pótoljuk az elvesztett folyadékot. Árulkodó jel az is, ha kiszáradt a szánk vagy a bőrünk” – emeli ki a dietetikus. A gyerekekre külön figyelni kell, mert kicsi korukban még nem tudják jelezni a szomjúságot – inkább csak hisztisebbé vagy dekoncentráltabbá válnak –, és még a nagyobbak is hajlamosak lehetnek belefedkezni a játékba. Az idősekre szintén jobban kell vigyázni, ők a szomjúságot már nem érzik annyira.

## FOLYADÉK A VÍZEN TÚL

A megfelelő folyadékfelvételt nyáron az étkezés is segíti, ilyenkor ugyanis jobban esnek a nem túl fűszeres és nem túl forró levesek, a mártásos ételek, a különböző turmixok és smoothie-k. Persze figyelve arra, hogy utóbbiak sok cukrot is tartalmazhatnak. A hőmérsékletéről a vélemények megoszlanak, a keleti országokban például gyakran fogyasztanak nyáron forró teát.

Mivel a fokozott izzadással nemcsak vizet veszünk, hanem sót is, figyelni kell annak pótlására is. Ugyanakkor fontos tudni, hogy az étrendünk alapvetően nagyon sós, erre rengeteg táplálkozási felmérés rámutat. „Már a gyerekek is háromszor-négyszer több nátrium-kloridot fogyasztanak, mint kellene. A mennyiség azért sokszoros, mert sót nemcsak az utólagos ízesítéshez használunk, hanem eleve az ételkészítéshez és az élelmiszerek ipari előállításához is” – mondja Schmidt Judit. Persze azoknál nem ez a helyzet, akik magas vérnyomás miatt a sófogyasztást eleve visszafogják, vagy pedig vesebetegség miatt kerülnek a sós ételeket. Nekik a kánikulában engedélyezett sómennyiségről mindig egyeztetniük kell orvosukkal, anélkül az adagot sem csökkenteni, sem növelni nem szabad. Nagy melegben szükségük lehet többletbevitelre azoknak is, akik csak pusztán egészségtudatosság miatt igyekeznek minimalizálni a sófogyasztást. Viszont őket leszámítva plusz sózásra senkinek nincs szüksége, ez indokolt csak akkor lehet, ha a folyadékvesztés extrém izzadás, hasmenés és hányás miatt nagyon komoly. Ha valaki edz, akkor is érdekesebb inkább izotóniás italokat fogyasztani. Ezeknek





igazi létjogosultsága akkor van, ha valaki több mint egy órát sportol, vagy például hosszabb kerékpártúrára, kirándulásra indul. Az ilyen italok azért jók, mert velük könnyen visszapótolhatjuk az elvesztett ionokat, így nem fogunk annyira kifáradni, az izmok is gyorsabban regenerálódnak.

### ÉRDEMES MOST VÁLTANI

Mivel nyáron az életmódváltás mindig könnyebb, ebbe érdemes ilyenkor belevágni. „Nem fogyókúrázni kell, hanem az egész életvitelt átalakítani. Ilyenkor például sokkal több zöldség és gyümölcs érhető el, és ezek jobban is esnek, így könnyebb átszokni rájuk, vagy legalább a gyakoribb fogyasztásukra. A testsúlycsökkentést az is segíti, hogy kánikulában eleve nem vagyunk annyira éhesek, ám ettől függetlenül törekedni kell arra, hogy rendszeres étkezzünk. A meleg ugyanis megviseli a szervezetet, ha pedig nem is eszünk, dekoncentrálttá válhatunk, könnyen rosszul lehetünk, el is ájulhatunk” – emeli ki a dietetikus. Melegben nem jó nehéz, zsíros és puffasztó ételeket enni, a strandokon sem a lángos a legjobb választás. Grillezéskor is előnyben kell részesíteni a zöldségeket, kevésbé zsíros húsokat. Hétköznapokon jó olyan salátákat készíteni, amelyek tésztát vagy gabonákat, húsféléket és tojást is tartalmaznak. Az ilyesmi jól és könnyen emészthető, nem terheli meg a szervezetet úgy, mint egy magyarosabb fogás. A zsírokat mindenképpen érdemes kerülni, azok csak fölöslegesen terhelnék a gyomrot.

Pusztán a hőmérséklet miatt a vitamin- és ásványi anyag-igényünk nem változik jelentősen, a zöldségek és gyümölcsök pedig sok értékes anyagot tartalmaznak, így

külön pótolni jellemzően semmit nem kell. A nyári hónapokban plusz D-vitaminra sincs szükség, ilyenkor a szervezet a napfény hatására bőven megtermeli a szükséges mennyiséget.

### FIGYELNI A HIGIÉNIÁRA

Nyáron az ételmiszer-higiéniára mindig jobban kell figyelni, mert ilyenkor könnyebben megromlanak az ételek. Ez különösen a vízben gazdag húsokra, a halakra, a gombákra és a tojásokra vonatkozik, ezekből célszerű mindig frissen készíteni az ételeket, és azokat egyből el is fogyasztani. Ha van maradék, akkor azt fontos minél hamarabb hűtőbe tenni, az újbóli fogyasztás előtt pedig átforralni. A strandra is jobb hűtőtáskában vinni a szendvicseket, pláne, ha húsfélét és tojást is tartalmaznak. A nem teljesen ép gyümölcsöket még fel lehet használni turmixnak vagy lekvárba keverve, de fontosak az egyéni különbségek: akinek érzékeny a gyomra, annak nem érdemes ezt megkockáztatnia. Ilyenkor ugyanis nem feltétlenül elég, ha a picit penészes részt bő ráhagyással kivágjuk. Nem szabad kísérletezni a gyümölcsökkel akkor sem, ha megváltozik a szaguk. Ha a gyümölcsöstálban látunk olyan szemeket, amelyek picit is romlottak, akkor azokat mihamarabb emeljük ki. Az ételmiszer-higiéniára a kismamának még jobban kell figyelniük, ők nyers húst, halat, tojást egyáltalán nem fogyaszthatnak, és az ételek feldolgozásakor is ügyelniük kell arra, hogy ezeket ne ugyanazon a vágódeszkán, és ne is ugyanazzal a késsel aprítsák, mint amin a salátát. ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ

# ÉRTENI AZ ÉRTHETŐT

Úgy tűnik, a nyári szezonban végre magunk mögött hagyhatjuk a koronavírus-járványt. Ha pedig szerencsénk van, és az oltásokat azok is beadatják, akik eddig dilemmáztak, az ősz – amikor a szezonhatás már nem jelent plusz segítséget – is békésen telhet. Ehhez viszont az kell, hogy a Coviddal kapcsolatos tévhitek ne terjedjenek szélesebbeséggel.

◆ Az elmúlt másfél év koronavírus-szalagos tévhit-ei, konteói abból eredtek, hogy rengetegen nem értették, mit jelent az, hogy valamiről a kutatóknak még nincs megalapozott tudásuk, és emiatt állást sem tudnak foglalni. A felvetéseket, minimális valószínűségeket azonban sokan tényként kezelik. „A tudomány nem így működik. Például ha azt mondom, nem zárható ki, hogy az új típusú koronavírus laborból származzon, az nem azt jelenti, hogy szerintem onnan származik. Ez a mondat azt jelenti, hogy ugyan minden ismeretünk azt mutatja, hogy ez a vírus természetes eredetű, és ebben 99 százalékgig biztosak vagyunk, akkor sem tudjuk teljesen kizárni a mesterséges eredet lehetőségét” – mondja **dr. Kemenesi Gábor** virológus. Az sem szól a laboreredet mellett, hogy a Science folyóiratban több kutató azt kérte, vizsgálják ki a körederetet. Ez is csak annyit jelent, hogy a tudomány-nak bizonyítékokra van szüksége. Viszont az ilyesmit bizonyítani nagyon nehéz, ugyanis az kellene hozzá, hogy megtalálják azt az állatot, amiről a koronavírus emberre ugrott át. Addig egyetlen hiteles kutató sem fog semmit teljes biztonsággal kizárni.

„Bizonyíték nélkül csak esélyeket vázolhatunk fel, mást nem tehetünk. Viszont ismerve az evolúciós folyamatokat, látva

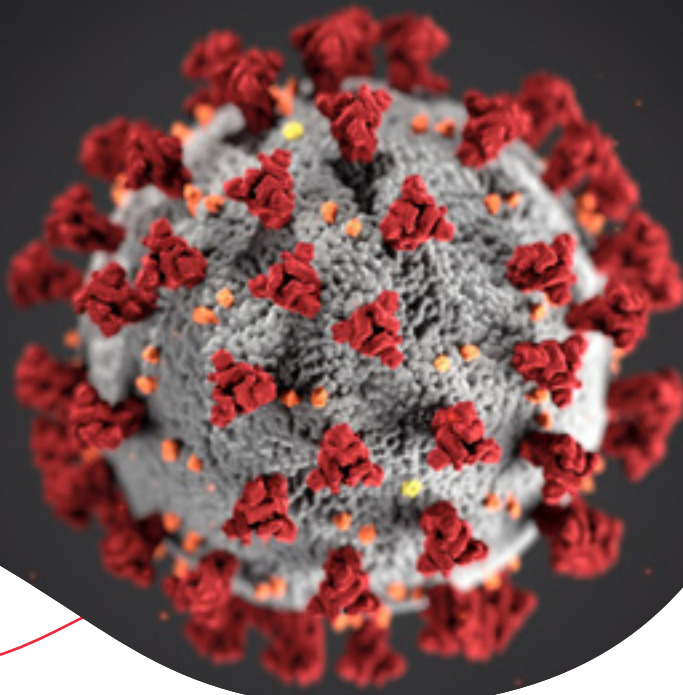
azokat az elődöket, amelyekből új koronavírus származhat, a természetes eredet messze a legvalószínűbb. Más válaszok csak abból adódhatnak, hogy az emberek a bizonytalanságot nem bírják, szeretnek kapaszkodni valamibe” – mondja Kemenesi Gábor. A virológus már a járvány előtt is a természetben előforduló denevérek koronavírusait írta le, majd helyezte el evolúciós törzsfán. Próbálta megérteni, hogy azok mennyire rokonai egymásnak. „A természetben ma is látni a mostani vírus rokonait, de a legközelebbit még nem találtuk meg. Egyelőre csak a felszínt kapargatjuk, az állatok élőhelye pedig hatalmas. Például Észak-Vietnamban is fogtunk be olyan denevért, amelyet itthon is” – mondja.

## SEGÍTHET AZ ANYATEJ?

Nem adható 100 százalékos válasz arra sem, hogy a már oltott anyukák anyateje védheti-e a babát – illetve a nagyobb gyerekeket – a vírusfertőzés ellen, de valószínűségek azért itt is vannak. „Látjuk, hogy az anyatejben kiválasztódnak a koronavírus ellen védelmet adó antitestek, de azt nem tudjuk, hogy ennek lehet-e bármilyen hatása a kicsikre nézve. Emiatt az csak egy felvetés, hogy ezek esetleg védelmet adhatnak” – mondja Kemenesi Gábor. Az anyatejéről







terjedő hírt tévhitnek sem mondhatjuk, ezt csak akkor tehetnénk, ha cáfolni is tudnánk. Ennek kivizsgálása és teljes körű megértése azonban rendkívül bonyolult kutatást igényel, és a megfigyelési adatokra is nagyon nehéz támaszkodni. Azt mindenesetre tudjuk, hogy egyelőre nincs olyan vakcina, amit szájon át lehetne bevinni, és ilyen módon hatna (a gyermekbénulás ellen használt Sabin-csepp sem ilyen volt, az ugyanis nem antitestet, hanem gyengített, élő vírust tartalmazott). A vakcina azonban nem keverendő az antitestekkel. Magyarán az anyatej az oltást biztosan nem helyettesíti, és egyelőre nem mondható ki biztosan, hogy védelmet nyújtana.

### MINDENNEK OKA VAN

Még a járvány felfutó szakaszában jelentek meg hírek arról is, hogy egyes vitaminok segíthetnek megelőzni és kezelni a fertőzést. A D-vitamin például valóban fontos, szükség van rá ahhoz is, hogy az immunrendszer megfelelően működhessen. Viszont fényszegény hónapokban hiány alakul ki belőle, emiatt mindenképpen pótolni kell, különben jobban ki leszünk téve a fertőzéseknek, de ez nem jelenti azt, hogy a normál szint fölötti mennyiség szárnyakat adna az immunrendszernek. „Aki D-vitamin-hiányos, annál a Covid súlyosabb lefolyású, de a normálnál magasabb szintnek nincs bizonyított előnye. A megbetegedéskor azért adnak nagyobb dózist ebből a vitaminból, hogy a készleteket próbálják minél gyorsabban feltölteni, és az esetleges hiányállapot hamar megszűnjön” – mondja **dr. Csapor Dezső** szakgyógyász. Azoknál, akik napi 2000 nemzetközi

egység D-vitamint szednek, erre nincs szükség, sőt, nyáron a napfény hatására már akkor is kellő mennyiségben termelődik ez a vitamin, ha napi fél órát fedetlen karral a szabadban vagyunk.

### VAD ÁLHÍREK

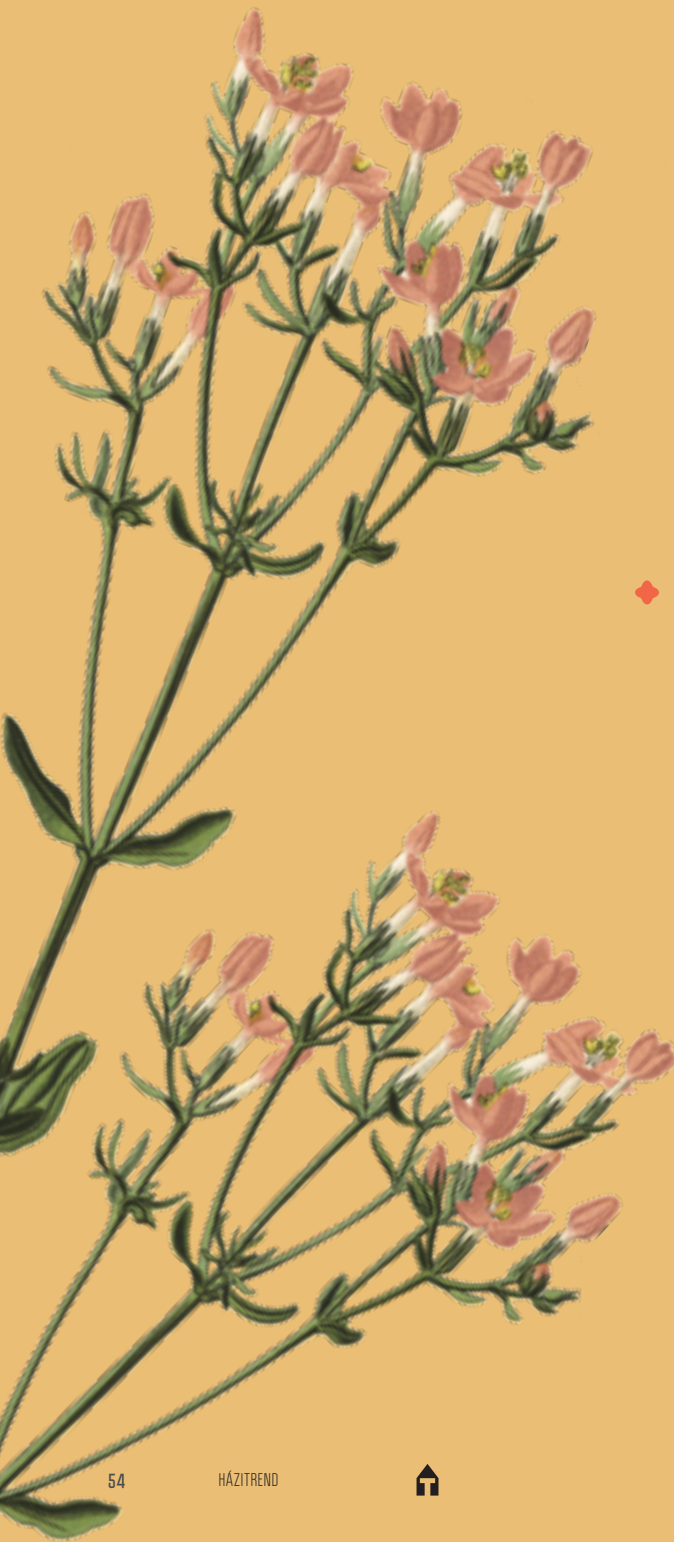
Olyan hírek is terjednek, amelyek mellett még féligazságok sem szólnak, a szakemberek kezdenek is belefáradni ezek folyamatos cáfolásába. Ilyen például az, hogy az egész járvány hazugság, hogy a vírust az 5G rádióhullámok aktiválták. Pedig Magyarországon is meghalt 30 ezer ember, és a mobiltelefonok működése sem változott. Mindössze a szolgáltatók a nagyobb gyorsaság érdekében egy másik frekvenciatartományt kezdtek el használni. „Ennek az emberi szervezet működésére nincs hatása, a sejtek biokémiai folyamatát az ilyesmi nem befolyásolja jobban, mint bármi, amit eddig is használtunk. Persze az megterhelő lehet, ha valaki odaköti magát egy ilyen antennára. De egyébként az 5G bevezetése semmi újat nem hozott” – mondja a gyógyszerész.

Ugyanígy képtelenség az a hír is, hogy az mRNA-vaccinával oltottak spike-fehérjét prűszkölhettek ki (a tüskefehérje a koronavírus egyik alkotóeleme), és emiatt fertőzési források lehetnek. Ez az elmélet arra épít, hogy a legkorszerűbb vakcinákkal a szervezetbe a tüskefehérjét kódoló mRNA-t juttatják be, amelyek emiatt termelődni kezdenek, fölkészítve ezzel az immunrendszert a vírus tényleges támadására. Ez viszont senkire nézve nem jelent veszélyt, szemben azokkal, akik a vakcinákat elutasítják. ♦



SZÖVEG –  
POLYÁK ÁGNES gyógynövény-botanikus

SOROZAT –  
ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA



Júliusban a tarlót már birtokba vették a vadvirágok. Ilyenkor bújik elő a tarlóvirág (*Stachys annua* L.) vajsárga virága, amely régen nagy tömegben jelent meg aratás után, és nektáriumából a méhecskék különleges mézet készítettek, de ma már ritkaságnak számít, óvni és védeni kell. A július gyógynövénye a piciny, rózsaszín virágú kis ezerjófű.

◆ A nyárra úgy tekintetem gyermekkoromban, mintha egy véget nem érő vakáció lenne. Ez az érzés még mindig megvan bennem, amikor a nagy melegben ledobom a szandálom, hogy a lábamat a puha föld masszírozza. A friss szénára heveredek, közben az eget szemlélem. Gyermekkorom báránnyelűit keresem, amelyek a felrázott dunyhára emlékeztettek, és a nyári kánikula zivatarfelhőit, amelyek havas hegycsúcsokat formáznak.

Középiskolás kirándulásaim során sokat láttam hegyi kaszálókon a július gyógynövényét, a piciny, rózsaszín virágú kis ezerjófűt (*Centaureum erythraea* Rafn.). Ma már egyre kevesebbet látni. A parasztember régen odafigyelt rá, hogy mindig hagyjon olyan sávokat, ahol ez a törékeny virág magot érlelhet, és elvetetheti magát. Ez nagyon fontos, hiszen egyéves vagy ritkán két éves piciny növényről beszélünk. Ha nem tud magot hozni, sajnos arról az élőhelyéről kivesztül. Erdélyben még mindig gazdagon nő a kaszálókon, és az ottani emberek tudják: gyógynövényen szépen híznak a szénát fogyasztó állatok. Ettől egészségesebb lesz a háztáji, és az ember is.

A kis ezerjófű öt szíromlevele összenőtt, és a virágok, amelyek sátorba rendeződtek, egy könnyed mozdulattal kihúzhatók a csészelevelek közül. A szára szögletes, kihegyesedő levelei párban állnak, és a következő szárcsomóból 90 fokkal elfordulva erednek. A levelek vékonyak, még a nap is átsüt rajtuk. Három erősebb ér fut végig rajtuk. Gyógynövénynek a virágos hajtásokat gyűjtjük.

Ugyancsak a tárnicsfélék családjában található a csinos ezerjófű (*Centaureum pulchellum* Druce), amellyel egy Balaton-felvidéki





# Az ezerjófű

kirándulásom során találkoztam először, az út nyomvályúiban visszamaradt pocsolyákban sűrűn sorakoztak egymás mellett. A kis ezerjófűtől szélesebb levelei és a szár aljától elágazó hajtásai különböztetik meg. Sok helyen gyomnövényként tekintenek rá, és vegyszeresen irtják sok más kártékonynak titulált növényvel együtt.

A harmadik hozzá nagyon hasonló tárncicsféle a lápi ezerjófű (*Centaureum uliginosum* Beck.), amely vékony levelű, Magyarországon sík vidéken, szórványos van jelen, a lápok és mocsarak megritkult növénye. Ritkasága miatt gyűjtése mellőzendő.

A föld feletti virágos hajtásokat a harmat felszáradása után gyűjtjük. A herba könnyen sárgul, ezért érdemes szellős helyen kiteríteni, és napfénytől védeni. Régen kötegekbe kötötték, és a padlásra szárították. A nád-tető alatt még télen is megtartotta színét. (Ott tartották régen a kolbászt is, és úgy kiszáradt, mint a farkósbot.) Érdemes már szárítás előtt összeválni, mert törékennyé válik. Beszáradási aránya 5-6 az 1-hez. Tehát 1 kg szárított droghoz legalább 5 kg friss növény begyűjtése szükséges. (A gyógynövények túlnyomó többségét leszárítjuk, és tartósítjuk. A víz 90%-a elpárolog belőlük, és így több évig meg tudjuk őrizni hatóanyagait. Ez hívjuk drognak.)

A kis ezerjófű virágos hajtása (*Centaurii herba*) hivatalos a régi és az új VIII.-ik Magyar Gyógyszerkönyvben.

A herba szekoiridoid glikozidokat tartalmaz, elsősorban genciopikrozidot és centaurozidot, amelyek antibakteriális hatásúak. Továbbá eritaurin keserű glikozidát, flavonoidokat és fitoszterolokat. Elsősorban étvágyjavítónak, emésztési zavarokra (dyspepsia), és epehajtónak (chologogum) használják magában, vagy társítják más gyógynövényekkel. Valószínűsíthető, hogy gyomorfekély esetén használata ellenjavalt.

Étkezés előtt legalább fél órával készítsük el gyógyteaként: 2 dl forró vízhez 2-3 g szárított herbát teszünk, és forrázás után még 8-10 percig állni hagyjuk. Ha már kihűlt, lassan kortyolgatjuk. Napi 2-3 csészével, és csak 2 hétig javasolt, utána tartsunk szünetet. 16 éven aluliaknak és kismamáknak a fogyasztása ellenjavalt. A húgyhólyag szűnni nem akaró bakteriális fertőzései esetén egyhetes kúrában rozmaringlevéllel használják együtt. ♦

**A növényi drogokat keserűség szempontjából is osztályozzák, ezt számokban fejezik ki. Ezt hívjuk a drog keserűértékének. A kis ezerjófű herbája esetén ez az érték 2000, a hármalevelű vidrafű (*Menyanthes trifoliata* L.) levelénél 5000, a sárga tárncics (*Gentiana lutea* L.) gyökerénél pedig 20 000. Olyan ez, mint a paprikák csípősség szerinti osztályozása.**





SZÖVEG –  
BOGÁRN MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

A rovat támogatója a



# ZÖLD mozaik

1



## Parkolóból zöld piac

A bécsi Naschmarkt melletti hatalmas, 12 ezer négyzetméteres parkoló 1972 óta működik. Kihasznáaltsága manapság csak mintegy 40 százalékos, viszont a nyári hőségben az összefüggő, nagy betonfelület felforrósodik, és ontja a környékre a meleget. Ezért a bécsi városvezetés döntése nyomán a terület kétharmadán feltörik a betont, és a helyén egyfajta zöld oázist alakítanak ki. Ennek része lenne egy fedett piactér, zöldtetővel, napelemekkel, ahol helyi termelők kínálhatják áruikat. A népszerű bolhapiacot megtartják.

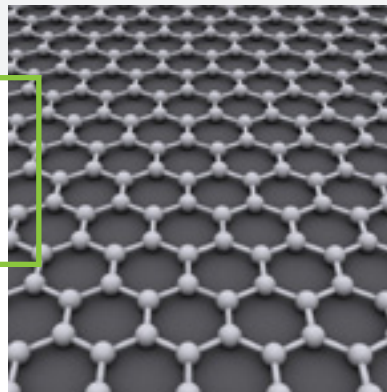
A parkoló funkcióváltásáról társadalmi párbeszédet kezdeményeztek, amihez egy hét leforgása alatt 2400 hozzászólás érkezett. Az észrevételeket, javaslatokat felhasználják az uniós tervpályázathoz, amit várhatóan 2021 őszén írnak majd ki.

## Csodaanyag – már akkumulátorokban is

A grafén a ma ismert legerősebb anyag, ami igen kis vastagságú is lehet, és amelynek kiváló – a réznél is jobb – az elektromos vezetőképessége. Kifejlesztését jó évtizede Nobel-díjjal is jutalmazták. Mára felismerték alkalmazhatóságát akkumulátorokban is: a tiszta alumínium anódból, grafén katódból és elektrolitból álló, újfajta akkumulátor nagyobb energiasűrűsége révén 70-szer gyorsabban tölthető fel, mint a jelenleg korszerűnek számító lítiumos akkumulátorok, és élettartama utóbbiakéhoz képest akár háromszoros is lehet. Teljesítménye több feltöltési ciklus után sem romlik, és az újrahasznosítása is könnyebb, így csökken a káros fémek környezetbe jutásának is a veszélye.

Az új típusú, grafénes akkumulátorok a várakozások szerint átalakíthatják a feltölthető akkumulátorok piacát.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



# 3



## Hosszabbodó nyarak

Az évszakok hossza az északi féltekén változóban van, amint azt egy magyarországi meteorológiai tanulmány is megállapította. Két időszakot összehasonlítva különösen szembeötlő a tendencia: 1971 és 1980 között a nyár átlagosan június 21-én kezdődött, és augusztus 20-án ért véget. A nyár kezdetének és végének azt a két napot jelölték ki, amikor a napi középhőmérséklet 17,71 °C-nál magasabb volt. Ebből kiindulva 2011 és 2019 között a nyár május 29-től szeptember 17-ig tartott, azaz kerekén 50 nappal lett hosszabb. A tél esetében a hőmérsékleti küszöb 3,42 °C volt, eszerint kis rövidülés volt tapasztalható, mivel november vége helyett december elejére tolódott ki az évszak kezdete, viszont a tél hét nappal korábban fejeződött be. A tavasz is rövidebb ideig tartott a későbbi vizsgált időszakban, a leginkább azonban az ősz rövidült: 100 nap helyett csak 85 napos lett.

Ha az egész északi féltekét vizsgáljuk, akkor azt látjuk, hogy a nyár 78 naposról 95 naposra hosszabbodott, és kisebb mértékű volt a többi évszak rövidülése.

2100-ra egyes klímamodellek már féléves nyarakat prognosztizálnak, míg a telek állítólag csupán két hónaposak lesznek. Ez alapvetően megváltoztathatja megszokott életmódunkat, sőt, egész civilizációs berendezkedésünket.

Kritika azonban az effajta évszakhosszbecsléseket is éri: nem veszik figyelembe ugyanis, ha egyes napok hőmérséklete „visszaugrik” az előző évszakéhoz, azaz amikor a tavaszba téli napok sorozata ékelődik – mint azt az idén is tapasztalhattuk.

## Skót szélenergia

Skócia várhatóan már az idén 100 százalékban megújuló erőforrásokból fedezheti energiaszükségletét (már 2018-ban 76 százaléknál tartottak). Az ország utolsó szénerőművét már 2016-ban leállították, és rövidesen nem lesz szükség az egyetlen gázerőmű működésére sem.

Skóciában a megújuló erőforrások közül az első helyen a szélenergia áll; legnagyobb szélérőparkjuk, a Beatrice Offshore Wind Farm 450 ezer háztartás áramellátását biztosítja. A tervezett Seagreen Wind Energy Farm még ennél is jóval nagyobb lesz, és 1 millió háztartás energiaigényét fedezi majd. A szélenergiából 2019-ben már Észak-Anglia egy részének az ellátására is futotta.

Skócia nemcsak a megújuló energiaforrások hasznosításában jár élen: 2045-re az ország karbonsemlegessé szeretne válni. A karbonsemlegesség nem nulla szénkibocsátást jelent, valamennyi szén-dioxid így is kerül a levegőbe, azt azonban fák telepítésével, szén-dioxid-elnyelő berendezésekkel ellensúlyozzák.

A világon ma még csak néhány ország van, amely csaknem teljesen a megújuló energiaforrásokra támaszkodik: Costa Rica, Norvégia, Izland, Uruguay és Tadzsisikisztán. Sajnos ezek nem sokat javítanak az általános helyzeten, ha a „nagyok” keveset tesznek e téren. Oroszországnak például nincsenek határozott klímacéljai, Kína kibocsátási mutatói pedig 2030-ra valószínűleg rosszabbodni fognak – bár az újabb előrejelzések szerint 2021 és 2025 között már javulás következhet be.

# 4



# 5



## A kevesebb metánért

Az üvegházhatású gázok közül a szén-dioxidnál is károsabb a metán, ezért kibocsátásának csökkentése elsőrendű feladat. 2020-ban mind a szén-dioxid-, mind a metánkibocsátás rekordokat döntött, a Covid-járvány megfékezésére hozott intézkedések ellenére.

Kutatói vélemények szerint az emberi tevékenységből származó kibocsátást évi akár 180 millió tonnával (azaz 45 százalékkal) is csökkenteni lehetne. A metánkibocsátás 34 százalékáért a fosszilis üzemanyagok felelősek, további 40 százalékáért a mezőgazdaság, 20 százalékáért pedig a hulladékszektor. A fosszilis üzemanyagok iparban van a legtöbb csökkentési lehetőség: az olaj- és gázutaknál, valamint a feldolgozás és a szállítás során keletkezett veszteségek, szivárgások kiküszöbölésével, ami ráadásul kis költséggel megoldható is lenne.

A hulladékszektorban például a szennyvíziszap megfelelőbb tárolásával csökkenthetnénk a metánkibocsátást (persze mi magunk is sokat tehetünk például azzal, hogy kevesebb élelmiszert dobunk ki).

Radikálisabb az a javaslat, hogy a szarvasmarhák „termelte” metán csökkentéséért kevesebb marhahúst és tejterméket fogyasszunk.

## Eltűnő gleccserek

Az Amerikai Egyesült Államok északnyugati részén egyes, egyre zsugorodó gleccserek 2070-re akár teljesen el is tűnhetnek a Portlandi Állami Egyetem egyik geológusa szerint. Különösen igaz ez a Washington államban levő Olympic-hegység gleccseire. A kanadai Brit-Kolumbiától a Kalifornia északi részéig elnyúló Cascade-hegység gleccsere például egykor 46 foci pályára méretű volt, ma viszont már csak három pályányi.

A gleccserek az összetömörödő hóból kialakult jégfolyamok, amelyek úgy szűnnek meg, hogy a térfogatvesztés miatt folytonosságuk megszakad, és egymástól független, nyugvó jégfoltok alakulnak ki.

A gleccserek eltűnése nem csak tájesztétikai probléma. Azok olvadákvizei táplálják tavaszunként a patakokat és folyókat, amelyekből ivóvizet nyer a lakosság, illetve öntözővizet a kőrté-, alma- és szőlőültetvények számára. A vízutánpótlás csökkenése, sőt, megszűnése így katasztrofális következményekkel járhat.

Kutatói becslések szerint egyes folyók nyár végi vízhozama akár 80 százalékkal is visszaeshet az évszázad végére az őket tápláló gleccserek elolvadása miatt. Emiatt eltűnhetnek például a szivárványos pisztrángok, amelyek számára létkérdés a jéghideg olvadákvíz a patakokban.

Szakértők szerint a folyamat ellen egyedül az üvegházhatású gázok kibocsátásának drasztikus csökkentése hathat, azaz az általános felmelegedés mérséklése vagy megállítása. Sok ország fokozottan függ a gleccserektől, mint például Svájc vagy Norvégia.



Kép: Profimedia – Red Dot





VÁRKERT BAZÁR  
**KULTKOKTÉL**

HA SZOMJAZOL A KULTÚRÁRA!



VÁRKERT  
BAZÁR

[varkertbazar.hu](http://varkertbazar.hu)



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# NÖVÉNYEKKEL FESTENI TÜRELEMRE TANÍT



*„Az a fajta biztonságérzés, amit a természet állandóságából és ciklikusságából meríthetünk, hogy minden reggel felkel a nap, és minden tavasszal kivirágoznak a fák, nagy megnyugvást és új erőt tud adni, különösen a nehéz, bizonytalan időszakokban.” Hajgató Sára Botanika márkanév alatt, a természettel összhangban készíti növényi festékekkel színezett öltözékeit.*

- ◆ Sára jelenleg Budapesten él, de nem volt ez mindig így, és úgy tűnik, nem is tart már sokáig a fővárosi életmód. „Nemzetközi gyerekkorom volt, apukám diplomataként dolgozott, én Kairóban születtem. Egyiptom után pedig Angliában is eltöltöttem öt nagyon meghatározó évet. Talán ennek az életmódnak a következménye, hogy a gyökerek, a föld, a növények és a biztonságkeresés a természetben nekem nagyon fontos” – meséli. Felőttként közel egy évet élt Kambodzsában, és Európában is sokfelé utazott. A világban szerzett tapasztalatokkal és az anyanyelvi angol nyelvtudással hazatérve Sára az ELTE Bölcsészkarára járt, ami mellett a Rotschild Klára divattervező iskola kétéves szakképzését is elvégezte. „Az útkeresés közben egyre erősebbé vált bennem az érzés, hogy ez a szülőhazám, itt kell boldogulnom. Sodorhat ezerfelé a szél, ez marad az origó” – mondja.

Az alkotói munkát textilékszerek készítésével kezdte, de a boltban kapható fonalak és kellékek kevésnek bizonyultak a kreatív elképzeléseihez. A színes italporokkal való kísérletezés után talált rá a növényi festésre. Olyan emberek kerültek a látókörébe akkoriban, akiktől nagyon sokat tanult. „Úgy rendezte az élet, hogy egyre egyértelműbbé vált, ez az az út, amit járnom kell” – meséli.

Kép: Botanika









A Botanika márkát 2012-ben indította el, amit bő egy év tanulás és kísérletezés előzött meg. Bár a népi hagyományainkban töretlenül jelen van a természetes festés, a kortárs dizájnban ez nem annyira jellemző. Sára először textilkiegészítőket és kendőket készített, nemrég indított webshopjában azonban már a növényekkel festett ruhái is elérhetőek. Kizárólag jó minőségű, természetes alapanyagokkal dolgozik – gyapjú, kasmír, selyem, pamut, len, kender –, amiket magyar kereskedőktől szerez be. „A növényi festés egy fenntartható alternatívája a petrokémiai festékeknek és a kőolajalapú színezékeknek. A szemlélet átjárja az egész munkafolyamatot, figyelek arra is, hogy helyi gazdaságra támaszkodjak, és ide forgassam vissza a pénzt.”

A festéshez őshonos, vadon megtermő és egzotikus növényeket is használ. Van, amit maga termeszt, van, ami szülei kiskertjéből kerül ki; együttműködik továbbá egy ökoközösséggel, és a vadonból fenntarthatóan összegyűjtött növényekkel is dolgozik. „Szerencsére sok az olyan invazív festőnövény, mint például az aranyvessző, és a gazdák hálásak, amikor ezeket összegyűjtöm. A diónak a burka például mások számára hulladék, nekem festőanyag. Ha pedig egzotikus növényvel szeretnék dolgozni, fenntartható forrásokból szerezem be.”

A növényi festés klasszikus folyamata a textil beavatásával kezdődik: „Alaposan kimossuk belőle a szennyeződéseket és a felületkezelési anyagokat, utána bepácoljuk, ezt követően egy leszűrt festőlében vagy növényi részeket tartalmazó lében főzzük. Nem forralásig, csak jó melegen tartva. Minél töményebb festőlében minél hosszabb ideig hagyod a kelmét, annál intenzívebb lesz a szín. Ez alól szinte csak az indigó kivétel.” Amilyen egyszerűen hangzik, annyira bonyolult és időigényes a folyamat, ami mögött hosszú évek tanulása és kísérletezése áll. Különbözőképpen kell kezelni például a növényi és az állati szálakat. „A leggyakoribb kérdés, amit szoktam kapni, hogy hogyan lesz tartós a szín. Nagyon sok szemponton múlik: meghatározza a textil, az alapanyag, a festőnövény és ezek kombinációja.”

Az elmúlt tíz év tapasztalata a növényekkel és a természetes technikákkal nemcsak a textilfestés mesterévé tette Sárát, de az élethez való viszonyát is folyamatosan formálta. „Az elvárásokat nagyon hamar el kell engedni. Ugyanabból a kertből, ugyanabból a földből az év ugyanazon napján szedett növény nem biztos, hogy pont azt az árnyalatot fogja adni a következő évben. Számtalanszor megtörténik az is, hogy valami, amit például olajzöldnek várnék, szürke lesz. Ezért fontos, hogy olyan megbízókkal dolgozzak együtt, akik ezt el tudják fogadni, vagy éppen ezért keresnek meg. A másik a türelem. Ahogy februárban sem tudsz levelet szedni a fáról, hanem meg kell várnod a tavaszt, a festési folyamatot sem lehet sűrgetni. Ha



megpróbálok húsz percbe sűríteni azt, amihez igazából egy óra húsz perc kell, az mindig megbosszulja magát.

Az erőforrásokhoz való viszonyomat is formálta ez a tudás. Az egész életünket átjárja a fenntarthatóság: nem folyatom a vizet, lekapcsolom a villanyt, kihúzom a konnektort, nem használok autót, szelektíven gyűjtök, komposztálok.”

Beszélgetésünkkor már a vidékre költözés is előkészítés alatt áll. „Nem egy teljesen nomád életre vágyom, hanem az összhangot keresem, azt, hogy hogyan lehet a természetet elfogadva együttműködni vele. Nagy hálával megközelíteni azt a bőséget és megbízhatóságot, amit a természet ad, és nem kizsigerelni, hanem visszafótolni és visszaforgatni, amit elveszünk. Célom, hogy a kertünkben olyan rendszer álljon össze, amiben minden növénynek és élőlénynek van helye. Gyulai Iván gondolata, hogy nincs kártevő, csak olyan helyzet, amikor a diverzitás nem elég nagy ahhoz, hogy minden állatnak meglegyen benne a szerepe. Ha elég fajtanövényed van, akkor ott a tetűnek is, meg a hernyónak is



meglesz a maga helye. És nem feltétlenül kell permetszerrel neki-ugranunk, hanem megkeressük, mi az a növény, ami bevonzza a hiányzó láncszemet” – figyelmeztet Hajgató Sára.

A járvány előtt rendszeresen tartott workshopokat, ahol a textilipari szakemberek mellett gyakran fordultak meg várandós nők és kisgyerekes anyukák, akiknél ebben az életszakaszban egyre fontosabb a természetesség felé fordulás. Tanárok is jártak hozzá, akik kreatívabban akarták feldolgozni óráikon ezeket a témákat. Voltak, akik Covid alatt is jelentkeztek, hogy otthon vannak a gyerekekkel, és szeretnének valami kreatívát csinálni, amihez a Sára oldalán rendelhető Fesd magad! készletek jó eszköznek bizonyulnak. „Ha valaki szeretné ezt kipróbálni otthon, kicsiben is elkezdheti például kurkumával és hagymahéjjal. A textilfestés jó eszköz arra, hogy az emberek a ruhatárakra másképp tekintsenek. Amint ezzel a tudással picit felvérteződnek, többé nem baj, ha valami foltos lesz, mert még több folttal egy új

megjelenést adhatunk neki. Az sem gond, ha valami kifakul, mert át lehet festeni.

Ha a terv egy kreatív délután a gyerekekkel, akkor elmondhatjuk, hogy mi az a sav, mi az a lúg, majd személtethetjük egy pólón lila káposztával. Ha ugyanis pici lúgot, például szappant, vagy pici savat, például citromlevet csöpögtetsz a lila káposztával megfestett textilre, teljesen megváltozik a színe. Van egy ázsiai divattervező, aki a savas esőre akarta felhívni a figyelmet. A modelleket lila káposztával festett ruhában kiküldte az esőbe, és ott mindenki szeme láttára változtak meg a ruhák színei.”

Sára tervei között szerepel egy könyv írása, amelyben Magyarország festőnövényeit és hagyományait mutatja majd be. „Nagyon gazdag történetünk van a kékfestéstől kezdve a különböző népviseleteken megtalálható színemlékekig, amiket izgalmas lesz feltérképezni. Nem egy tudományos könyvet szeretnék, hanem olyat, ami esztétikus kivitelezésben a mai ember számára érthetővé teszi ezt a gazdag kultúrát és tudásanyagot.” ♦



SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –  
ÁLLATOK KÖZELRŐL

# MI A BAJ A MACSKÁVAL?

A huszonegyedik századra a macska átvette a vezetést a kutyától a társállatok népszerűségi listáján: ma már többen tartanak az otthonukban cicát, mint ebet. Ugyanakkor egyre gyakrabban halljuk azt is, hogy a macska a világ egyik legkártékonyabb élőlénye, amely állatfajok egész sorát sodorja veszélybe – szélsőséges esetben akár a kipusztulásba.

◆ Nehéz a kedves, bújós, hízelgő, bársonytalpú kedvencre úgy tekinteni, mint tömeggyilkosra, még akkor is, ha valamennyien láttunk már cirmost verébbel, cinegével a szájában hazatérni a vadászatból. Sokan azzal nyugtatják meg a lelkiismeretüket, hogy ez a világ rendje: bár sajnáljuk persze a kismadarat, de hát a macska ragadozó, ragadozók pedig mindig voltak, a zsákmányállatok állománya pedig kibírta ezt a veszteséget. Ugyanígy a természetes folyamatokra hivatkoznak azok is, akik macskájukat korlátlanul szaporodni hagyják: úgy vélik, az ivartalanítás beavatkozás az élet rendjébe. Mi is a baj akkor hát a macskával? Vizsgáljuk meg tüzetesebben azokat a bizonyos természetes folyamatokat, és hasonlítsuk össze a kijárós házimacskák életmódjával!

## CIRMOS CICA A KEMENCEPADKÁN

Tény, hogy macskák mindig voltak az ember körül, akkor is, amikor az emberek többsége még vidéken, falun vagy tanyán élt. Nem csupán egy, hanem általában több cirmos is lófrált a ház körül, és tette a dolgát: egerészett. Egér pedig volt bőven, mert volt gabonátároló, kukoricagóré, volt istálló, szénapadlás, meg a háznak is pincéje, padlása, kamrája, és mind remek búvóhelyet, bőséges táplálékot kínált a cincogó népségnek. Nem véletlen, hogy a macska volt az egyetlen háziállat, amelyet beengedtek a házba is, és helye volt a kemencepadkán: egerészni oda-bent is kellett. A macska pedig opportunistá ragadozó:

arra a zsákmányra vadászik, amelyik a legnagyobb mennyiségben és a legkönnyebben hozzáférhető. Vagyis amíg bőven van olyan préda, amelyik csak szalad, addig bolond lenne arra pazarolni az idejét, amelyik repül.

## NINCS ELÉG EGÉR

Olykor azért persze elkapta a cirmos a verebet is, ám ezzel a gazda nem törődött, sőt, örült is neki, hiszen a gabonát dézsmáló, magevő „csuri” éppúgy kártevőnek számított a gazdaságban, mint az egér, és veréb is volt bőven, amíg a földművelés elegendő magot kínált, a nagyállattartás pedig elegendő rovarot a fiókaneveléshez. Mindez azonban teljesen megváltozott, amikor az emberek nagy része felhagyott a mezőgazdasági életmóddal, és kertvárosi lakossá vált. Ház itt is van, kert is, de nincs gabona, nincs istálló, szénapadlás és trágyadomb – ezért nincs egér sem, vagy legalábbis nem elég. Számunkra persze az a néhány is soknak tűnik, amennyi betéved a kamrába, de a macska



**A CSENDES-ÓCEÁNI STEPHENS-SZIGETEN egy világítótorony őrének macskája egymaga egy egész madárfaj kipusztulását okozta.**

Kép: Darren Richardson / Unsplash











kapacitását ez nem köti le. Unalmában tehát átáll az egérről az énekesmadarakra, amelyeket ráadásul az ember etetővel igyekszik a közelébe csalogatni – ha nem is éppen a macska kedvéért, de a cirmosnak ez kapóra jön.

### MI LESZ A FELESLEGGEL?

Az emberi települések szerkezetének változása a madárvilágra is hatással volt: most már az egykor kártevőnek tekintett veréb is törvényi védeltséget élvez. Erre persze mondhatjuk, hogy a vadmacska sincs tekintettel a természetvédelmi szabályokra, csak hogy egy vadmacska vadászterülete, amelyen nem tűr meg vetélytársat, több négyzetkilométer, házimacskából viszont egy kertvárosi övezet egyetlen kurta utcácskájában tucatnyi példány is élhet és vadászhat. Ráadásul ezek a macskák még szaporodnak is: sokan még ma sem ivartalanítják kedvenceiket, márpedig a nem ivartalanított macska, ha van lehetősége randevúzni, bizony szaporodni fog. Ez mindig is így volt, régen is jóval több kiscica született, mint amennyinek gazdát lehetett találni, és a parasztemberek a nem kívánt szaporulat kiiktatására változatos és leleményes (itt nem részletezett) módszereket alkalmaztak, amelyekről a mai állatbarát – érthető módon – hallani sem akar.



**A KANDÚROK UGYAN NEM HOZNAK VILÁGRA KISCICÁKAT, de a megszületésükben részük van, és ha nem ivartalanítják őket, a párosodás és a viaskodás során halálos betegségekkel fertőződhetnek meg.**

### A TERMÉSZETES MODELL

De hát nem az a természetes, hogy egy állat szaporodik? – tehetnénk fel a kérdést. Csakhogy az ember közelében élő állatokra egyáltalán nem érvényesek a természet törvényei. Egy nőstény vadmacska tavasszal világra hoz egy almot (általában 2-4 kölyköt), amelyeket aztán bő hat hónapon át, őszig nevel, gondoz, szoptat. Mire önállóvá válnak, az anyjuk ivari ciklusa nyugvópontra jutott, és legközelebb tél végén, kora tavasszal fog csak újra párosodni. Eltérés ettől akkor következhet csak be, ha a tavasszal született alom valamiért megsemmisül: mondjuk elönti a kotorékot egy árvíz, vagy az éjszaka előmerészkedő kiscicákat elragadja az uhu. Ebben az esetben a kölykeket vesztett anya rövidesen visszaivarzik, újra párosodik, és hogy a veszteséget helyrehozza, még a nyáron világra hoz egy második almot. Ez lenne a természetes. Lássuk, ehhez képest mi történik házimacskáéknál!

### „ELVITTE AZ UHU!”

Akárcsak a vadmacskáknál, a nőstény itt is világra hoz tavasszal egy almot (többnyire négy-öt kiscicát). Csakhogy nem nevelheti őket hat hónapos korukig, mert nagyjából hat hét után, amint képesek szilárd táplálékon megélni, a gazda elválasztja és továbbadja (mondjuk, elajándékozza) őket. Hogyan éli meg mindezt az anyamacska? Ugyanúgy, mint a vadmacska-nőstény: „elvitte az uhu!” Mit tesz tehát? Igen, ő is visszaivarzik, és világra hoz még egy almot, amelyet aztán a gazdi ismét eltüntet hat hét után. Így mire véget ér a nyár, a cicamama akár a harmadik almon is túl van, a teste a végsőkig lehasználva, és szélnek eresztett 12-15 ifjú egér-, illetve madárpusztítót. Hogy ez mennyivel tekinthető természetesebbnek, mint az ivartalanítás, amely ráadásul egy sor betegségnek is elejét veszi, azt ezek után ítélje meg minden macskabarát saját maga – és hozza meg felelős állattartóként a maga döntését. ♦









SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

# ÚJRA EGYÜTT SZURKOLHATUNK

Az elmúlt egy év legnagyobb veszteségei közé tartozik, hogy sokkal kevesebb közösségi élményben volt részünk. Ez kiemelten igaz a sportra, hiszen a járványhelyzetben a testi kontaktusok számának csökkentése volt az elsőszámú cél. A kialakult helyzet az amatőr és a profi sportesemények szervezését is megnehezítette: az előbbieket teljesen megszüntették a korlátozások, az utóbbiakat pedig vagy üresen kongó stadionokban rendezték meg, vagy elmaradtak. Életünkre gyakorolt számos pozitív hatása közül a sportnak talán a közösségteremtő ereje a legfontosabb, így a pandémia okozta szociális károk orvoslásában kiemelt szerepe lehet. Ezért is örömteli, hogy idén nyáron a tavaly elhalasztott események közül az olimpiát és a labdarúgó-Európa-bajnokságot is megrendezik, ráadásul mindkét világversenyen szurkolhatunk a mieinknek.

## ◆ MAGYARORSZÁG AZ OLIMPIÁN

Az idén 65 éve elhunyt Hajós Alfréd, akiről előző számunkban részletes cikket olvashattak, nagy érdeklődéssel figyelné mindkét eseményt. (Az első magyar futballválogatottnak is aktív tagja volt. Az újkori olimpiák kezdetén pedig gyorsúszásban 100 méteren, majd mindössze másfél órával később 1200 méteren is győzött, megszerezve így az első magyar olimpiai aranyérmeket 1896-ban Athénban). Valódi polihisztor volt tehát, de még ő sem sejtette, mekkora sikorsorozatot indított el.

Az 1896-os athéni játékok óta szinte az összes olimpián volt magyar résztvevő (két kivétellel: 1920-ban az első világháború veszteseiként nem kaptunk meghívót, így a korábban elnyert rendezés jogát is elveszítettük, 1984-ben pedig a Szovjetunió bojkottja miatt nem utaztunk el

Los Angelesbe), és máig összesen 175 aranyérmet szereztek sportolóink. Ezzel nyolcadikok vagyunk az összesített éremtáblázaton, ami egy viszonylag kis népességű országtól kiemelkedő eredmény, többek között olyan államokat előzünk meg a listán, mint Svédország vagy Ausztrália. A legsikeresebben Helsinkiben szerepeltünk: 1952-ben tizenhat aranyérmet hoztak haza olyan, azóta is méltán híres olimpikonjaink, mint Keleti Ágnes, Papp László, Székely Éva és az Aranycsapat.

Az ötkarikás játékok magyar vonatkozású sikerei viszont nemcsak számokban, de a rádió vagy televízió előtt követett, már-már történelmi pillanatokban is mérhetők, amelyeket az egész ország egy emberként élt át. Az 1956-os, melbourne-i vízfürdőként elhíressült Magyarország–Szovjetunió mérkőzésr december







6-án, alig egy hónappal a forradalom leverése után játszották le. Zádor Ervin felrepedt, vérző szemöldöke több volt egyszerű sportsérülésnél, hiszen az egész világ számára az erőszakkal leverett forradalmat és a mérkőzés napján is javában zajló megtorlásokat jelentette. A találkozót 4:0-ra megnyertük, ami bár sovány vigasz volt, a sportba vetett hitünket mégis megerősítette, hiszen ha a csatátéren nem is, a pályán ország-világ szeme előtt legyőztük az elnyomó nagyhatalmat.

Sőt, olimpiai bajnokaink az egész világot is. Szinte mindegy, hogy televízió nézzük vagy a helyszínen: amikor sportolónk érmet szereznek, könnyen érezhetjük úgy, hogy egy egész ország lép fel a dobogóra. Az áldozat és a teljesítmény az övék, de a dicsőség mintha kicsit a miénk is lenne. Talán ezért is izgulunk annyira szurkolás közben. Mert mintha mi is ott lennénk a medencében, amikor Egerszegi Krisztina mindössze tizennégy évesen, az olimpiai csapat legfiatalabb tagjaként nyer aranyérmet 200 méteres hátúszásban, és válik egy ország kedvencévé (1988, Szöul). Mert a mi karunk is megfeszül a tévé előtt, ahogy Csollány Szilveszter hosszú másodpercekig tartja magát Krisztus-függésben teljesen mozdulatlanul, mintha az a világ legtermészetesebb dolga lenne (2000, Sydney). Legszívesebben mi is vízbe ugranánk Kemény Dénessel együtt, amikor a magyar vízilabda-válogatott három egymást követő olimpián is a dobogó tetejére áll (2000, Sydney, 2004, Athén, 2008, Peking). Mert mi is a nyakunkban érezzük a számtalan aranyérem súlyát, amelyeket négyévente szinte rendeltetészerűen akasztanak Kovács Katalin és kajak-kenus társai nyakába (2004, Athén, 2008, Peking, 2012, London). Mert együtt örülünk Szilágyi Áronnal, amikor a győzelmet jelentő asszó után eldobja a sisakot, együtt vigasztalánánk meg Imre Gézát az elvesztett döntő után, és mindannyian tátott szájjal nézzük, ahogy Hosszú Katinka egyetlen ellenfelét, a világcscsot jelző sárga vonalat is másfél testhosszal előzi meg (2016, Rio de Janeiro).

Sajnos szurkolóként nem lehetünk jelen Tokióban, a vírushelyzet miatt Japán ugyanis érthető módon nem enged a területére külföldieket. Mégis, ha az idén nyáron a nappalinkban vagy egy vendéglátóhely teraszán felcsendül a magyar himnusz, újra és újra átélhetjük azt a felemelő érzést, hogy egy nemzethez tartozunk.

## A KÖZELMÚLT MAGYAR FUTBALLSIKEREI

Az összetartozás semmihez sem hasonlítható örömét érezhették azok a szurkolók is, akik 2016 júniusában részesei lehettek az autóforgalmat is megbénító körúti népünnepélynek Budapesten. Akkor az egész ország egy emberként ünnepelte meg, hogy labdarúgó-válogatottunk már a legelső mérkőzésén győzni tudott az Európa-bajnokságon. A spontán utcai fesztivál akkor érthető igazán, ha tisztában vagyunk vele, hogy milyen hosszú sikertelenségi sorozat szakadt meg azon a nyáron: a világon, de talán hazánkban is legnépszerűbb sportágban ekkor már harminc éve nem szerepeltünk jelentősebb világversenyen.

Az elmúlt időszak futballba fektetett anyagi és szakmai erőfeszítései már a 2016-os tornát megelőző selejtezősorozaton megtérülni látszottak. A Dárdai Pál, később pedig Bernd Storck irányította nemzeti csapat játékaának köszönhetően egyre több szurkoló kezdte követni a mérkőzéseket, mert látták, hogy bárki ellen is játszik a válogatott, a végső sípszó után nem kell szégyenkezniük. Amikor pedig az Európa-bajnokságon minden elvárást felülmúlva, veretlenül csoportelsők lettünk, következhetett az újabb körúti örület.

Sokan remélték, hogy az akkori siker nem egy kivételes, kiugró eredmény lesz, hanem egy felfelé ívelő pálya első állomása, és azóta szerencsére az utóbbi látszik beigazolódni. Bár a világbajnoki selejtező túl nagy falatnak bizonyult válogatottunk számára, és egy kisebb generációváltás is lezajlott a csaptnál, ami sosem könnyű időszak, a Ferencváros szereplése az Európa Ligában és a Bajnokok Ligájában, illetve a nemzeti csapat újabb Európa-bajnoki részvétele egyaránt biztató jelek. Egyre több a színvonalas bajnokságokon rendszeresen szereplő játékosunk, ráadásul rég volt olyan kiemelkedően tehetséges világsztárjelöltünk, mint Szoboszlai Dominik, aki a legmagasabb szinten is képes mérkőzéseket eldönteni egy-egy zseniális villanással. Örömteli lenne, ha ő jelentené a példaképet a jövő magyar tehetségei számára: lezsernek tűnő magabiztossága hátterében ugyanis áldozatosan, profi hozzáállással végzett kőkemény munka áll.

Az idei torna más szempontból is különleges lesz, hiszen az Európai Labdarúgó Szövetség (UEFA) nem egyetlen országnak, hanem tizenegy (külön nemzetekhez tartozó) városnak ítélte oda a rendezés jogát. Nem





titkolt céljuk volt ezzel, hogy az esetlegesen kijutó rendező országok mérkőzésein minél több hazai szurkoló biztathassa hazája válogatottját. A budapesti Puskás Aréna is sikerrel pályázott, három csoportmérkőzést és egy nyolcaddöntőt rendeznek majd a magyar fővárosban. Az már biztos, hogy két mérkőzésen, Franciaország és Portugália ellen is hazai pályán játszhat a magyar csapat, ami a szurkolóknak óriási élményt, a játékosoknak pedig extra motivációt fog jelenteni.

A továbbjutásra valószínűleg kevesebb esélyünk van idén nyáron, mint öt éve Franciaországban. Úgynevezett halálcsoportba kerültünk, hiszen a címvédő Portugália,

a háromszoros Európa-bajnok Németország, valamint a jelenlegi világbajnok Franciaország ellen finoman szólva sem lesz egyszerű pontokat gyűjtenünk. Az utóbbi évtizedeket tekintve viszont már az is komoly sikernek számít, hogy sorozatban másodszor is kijutottunk, illetve hogy hazánk a rendezésben is jelentős szerepet vállalhat. Az egészen biztos, hogy a foggal-körömmel küzdő válogatottunk meg fogja nehezíteni a sztár csapatok dolgát. És ki tudja, hátha nem a papírforma szerint alakulnak a mérkőzések. 2016 óta tudjuk, hogy már egy aprócska győzelem is elég lehet ahhoz, hogy egész Magyarország önfeledt ünneplésbe kezdjen. ♦





SZÖVEG –  
KIRÁLY ESZTER

# CÍMERES MEZBEN

A sport az önfelülmúlás és az összetartozás pillanatainak bő forrása. Idén nyáron a tokiói olimpia és paralimpia, valamint a részben Budapesten rendezett labdarúgó-Európa-bajnokság ad lehetőséget arra, hogy pályára lépők és arénán kívüliek is átéljék mindezt. Illés Fanni világ- és Európa-bajnok paralimpikon úszót, Király Gábor 108-szoros válogatottként visszavonult kapuslegendát, Márcz Tamást, a magyar férfi vízilabda-válogatott edzőjét és Kovacsics Anikót, női kézilabda-válogatottunk csapatkapitányát kérdeztük az előttük vagy épp mögöttük álló kihívásokról. Vallomások belső ellenfelekről és fejbéli akadálymentesítésről, az esélyesség terhéről és titkos reményekről, nyomásról és rendkívüli körülményekről, holtpontbiztos mottókról és inspiráló emlékekről, földi lelátókról – és egy égi drukkeről is.





## ♦ A PARASPORTOLÓ IS PÉLDAKÉP

**– Májusban másodszor is Európa-bajnok lett, s rövidesen a paralimpián úszik. Hogy lehet egy nagy siker után rögtön újra fölszítani a győzni akarást?**

– Közvetlenül verseny után nehéz visszatérni a belső tűzhöz, hiányérzete van az embernek, hiszen valami véget ért, nincs már abban a légkörben, nem ég ezer fokon, nincs adrenalin. A lelkesedést bennem az tartja fenn, hogy nem tudom elképzelni az életemet úszás nélkül. A sportágam szeretete és az eredmények ösztönöznek – és szerencsére nem úsztam olyan jó időt az Eb-n, hogy ne legyen motivációm.

**– Sokan százszor is megtervezik a nagy pillanataikat. Hogy látja maga előtt a tokiói szereplését?**

– Mindig a saját számomat, a 100 mellet képzelem el, azt úszom le fejben rengetegszer. Gondolatban átélem, milyen, amikor odaérek, mit mi után csinálok, és próbálok egyszerre egy dologra koncentrálni. Arra, hogy hogyan fogom érezni magam úszás után. Azt képzelem, hogy elégedett leszek, és boldog – majd ezt igyekszem megőrizni, ezen dolgozom, ehhez térek vissza újra és újra.

**– Mik a „belső ellenfelek”?**

– A legnagyobb feladat az esélyesség terhe. Már nincs olyan könnyű dolgom, mint a 2018-ban szerzett első aranyérem előtt, amikor még lesz, ami lesz alapon, vesztenivaló nélkül versenyeztem. Az első győzelmem után magam felé is mások lettek az elvárások, és azt sem volt könnyű megszokni, hogy minden ellenfél engem néz. Nem mondom, hogy ez gond, folyamatosan dolgozom rajta, pszichológus, az edzőm és a családom is segít.

**– A médiából is érezhető, milyen összetartó a paralimpiai csapat. Mi mindenben számítanak különösen is egymás támogatására?**

– Mindig van valami, ami miatt szorosan összezárunk. Szeretnénk, hogy a mi teljesítményünk ugyanolyan megbecsült, sőt menő dolog legyen, mint ép társainké. Ugyanúgy magyarok vagyunk, ugyanúgy szállítjuk az érmeiket a világversenyekekről – mégis akkor hírtérte. Kívülállóktól gyakran hallani, hogy nekünk könnyebb, kevesen vagyunk, nem kell annyit edzenünk – pedig én is ugyanannyit vagyok az uszodában és a konditeremben, mint az ép bajnokok, persze ezt nem hírsztemem, hiszen ez a dolgom. De aki csak annyit lát, hogy nincs lábam, ezt nem tudja elképzelni rólam, sőt, hétköznapi dolgokat is bizonygatnom kell, például hogy tudok főzni vagy autót vezetni. Egy fogyatékkal élő ember sokszor találkozik olyan pillantással, ami elsőre lemond róla – ezért először fejben kell akadálymentesíteni.

**– Elérhető ez a sporttal?**

– Igen, mert egy sportoló, legyen para vagy ép, mindig példakép. Ahogyan él, amit tesz minden nap, ahogyan dolgozik, ahogyan az országáról képet ad, annak mind méltónak kell lennie. És a parasportolók is az egész nemzetüket képviselik.





# KOVACSICS ANIKÓ



## MINDANNYIUNKRA SZÜKSÉG VAN

– **Mi a legfontosabb feladata egy csapatkapitánynak az olimpia előtt?**

– A sérülésem miatt most egy kicsit szokatlan helyzetben vagyok, de mindenképpen azt szeretném, hogy az a csapatszellem és -kohézió, ami a selejtezőn

megvolt, és amivel a kvalifikációt kiharcoltuk, az megmaradjon. Nagyon együtt voltunk a pályán és azon kívül is, jó útra léptünk rá akkor.

– **Milyen cél van az út végén?**

– Ha már azt elértük, hogy végre újra olimpián játszhatunk, akkor nem szabad megelégedni ennyivel – remélem, nem is tesszük majd. Fejben mindenképp késznek kell lenni arra, hogy megragadjuk ezt a lehetőséget, mivel könnyen lehet, hogy ez soha vissza nem térő alkalom. Amikor ilyen adatik, akkor merni kell olyan célokat is magunk előtt látni, amiknek a megvalósulására korábban álmainkban sem gondoltunk volna. Ha úgy játszunk, hogy mindent kiadunk magunkból, akkor nem hiszem el, hogy annak ne lenne kivételes eredménye.

– **Van meghatározó gyerekkori emléke, amely olimpiához fűződik?**

– Mióta a kvalifikációval karnyújtásnyira került az olimpia, rengetegszer eszembe jut egy momentum, ami a Sydney-ben ezüstérmet szerzett női kézilabdatorthoz kapcsolódik. Én kilencéves voltam akkor. Annak a csapatnak tagja volt Balogh Beatrix, aki Csurgóóról származik, ahonnan én is, a családjunknak pedig jó ismerőse. Emlékszem, hogy anyukámat mekkora örömmel töltötte el, hogy Bea, a volt iskolatársa ilyen eredményt ért el. A döntő után rögtön telefonált is az apukájának, hogy gratuláljon, és elmondja, hogy mennyire büszke ő is. Most is nagyon bennem van az, amire már akkor is gondoltam, hogy milyen büszke lenne édesanyám, mekkora dolog lenne, ha engem látna ott.

– **Mi az, ami ezt a csapatot teheti majd példává?**

– Az, hogy az a tizennégy ember, aki pályára lép, a felelősséget felvállalva és magából mindent kiadva lép pályára. Mi nem a sztárközpontú csapat vagyunk, ahol egyvalaki viszi a hátán az egészet: mindannyiunkra szükség van a sikerhez. Ez lehet az erőnk, és bízom benne, hogy élni fogunk vele.





## HA A CSAPAT EGYSÉGGÉNT SZEREPEL, MINDENT EL TUD ÉRNI

### – Lélekben mi a különbség klub- és válogatott meccs között?

– Egy országban sok sportklub van, de a nemzet egy, és mikor az ember felveszi a címeres mezt, az egész nemzetet képviseli – azt az egységet, ami minden magyart összeköt. A külföldön élő magyaroknak is ugyanolyan fontos a nemzeti együttes szereplése, eredményessége és az összetartozás légköre.

### – A 2016-os Európa-bajnokságnak melyik pillanatát tenné albumba?

– Sok ilyen van, nem egyet utólag láttam felvételnél. Volt egy jelenet, mikor a szurkolók előzönlöttek az utcákat,

de megmaradt bennem az Eb legszebbjének választott védésem, az osztrákok elleni győzelem, vagy mikor Gera Zoli góljánál már a rúgás pillanatában láttam, hogy be fog menni, mert egy vonalban álltam vele. Az egész egy felejthetetlen, „többnapos pillanat”.

### – A mostani csapat járvány idején, nehéz csoportban, hazai közönség előtt játszik. Hogy lehet jól bírni a nyomást?

– A futball erről szól: állandó nyomás alatt kell teljesíteni. Más sportágaknál hosszú felkészülés után, a verseny egyszeri pillanatában kell jól szerepelni, a foci az év 12 hónapjából 11-ben folyamatosan zajlik. Mindig ott vannak a meccsek, az egyesület és a szurkolók elvárásai, a média – a nyomás része a sportnak. Én azzal a beállítottsággal dolgoztam, hogy minden körülmények között menni kell tovább. Siker esetén ne higgyük, hogy már mindent tudunk, kudarc után pedig, hogy mindent elfelejtettünk.

### – Mi adja a magyar foci saját karakterét?

– A klasszikus magyar kreativitás és a játékosok egymáshoz való kapcsolódása. Ha egy magyar csapat egységként szerepel, mindent el tud érni.

### – Szurkolóként milyen a gólöröme? Higgadtan biccent, vagy ordítva felpattan?

– A labdarúgás emóció. Én is fel szoktam ugrani, mert robbannak az érzések, kiabálok is persze – bár 5-0 után a hatodik gólnál már nem biztos. Vannak nagyon emocionális helyzetek, ezeket egy hétköznapi mérkőzés is előhozza. Ezért szép a foci. Igaz, amióta visszavonultam, nyugodtabban nézem a meccseket. Régebben, amikor a német szezonnak már vége volt, de itthon még voltak bajnokik, elmentem a Haladás meccseire Szombathelyre – akkor sokkal hevesebb voltam, mint most.

### – Mit gondolsz, ki lesz az Európa-bajnok?

– Németországban és Angliában is játszottam, így a mieinken kívül nekik szurkolok. A németek szerintem ott lesznek a négy között, akár a döntőben is. Biztosan lesz egy meglepetéscsapat – bízom benne, hogy a magyar válogatott lesz az. Bár nehéz a csoportbeosztásunk, de emiatt fájjon a feje azoknak, akiknek kötelező a győzelem. A magyar megnehezíti majd minden ellenfele dolgát.



## MÁRCZ TAMÁS



## A FIÚK ÉHESEK A SIKERRE

**– Melyik az a játékosként szerzett olimpiai élménye, amit soha nem fog elfelejteni?**

– Az olimpiának egyrészt az adja a varázsát, hogy ennyi sportoló együtt van egy helyen, olyan sztárok, mint az NBA-s kosarasok vagy a top Grand Slam-es teniszesezők. Sydney-ben nekem a győzelem is megadatott – amiért egy magyar vízilabdás mindig megy –, egy 20 000 fős létesítményben játszottunk, ami ebben a sportágban kivételes alkalom. Ráadásul akkor 24 év után nyert a válogatott, és az arany mindannyiunknak gyerekkori álma volt.

**– Edzőként hogy hozza formába magát az olimpiára?**

– Különleges helyzet ez, hiszen alapesetben a kapitány havonta találkozik a csapatával, ám erre nem volt mód az elmúlt másfél évben. Ezért folyamatosan figyelem a játékosokat edzésen és meccseken. Emellett törekszem, hogy ne csak mentálisan, de fizikailag is top on legyek. Egy világverseny az edzők számára is komoly igénybevétel – így edzem én is.

**– Mik a magyar csapat erősségei?**

– Jó szériából jövünk, jól szerepeltünk az elmúlt időszakban. A 2020. januári budapesti Eb-n sikerült győzni. A korösszetétel is megfelelő: épp jó arányban vannak a rutinos, az ideális korú és a fiatal pólósok. Két fantasztikus kapusunk van, a játékosaink jó lövőképességgel bírnak, ettől tartanak az ellenfelek. Lendületes a csapat, alkalmas gyors támadások vezetésére, és a fiúk éhesek a sikerre.

**– Milyen kihívást jelentenek a rendkívüli körülmények?**

– Szokatlan lesz a nézők hiánya, hiszen már szinte biztos, hogy nem lehetnek szurkolók az olimpián. Szigorú szabályok várnak ránk a torna közben. Várhatóan csak az uszoda–szálloda vonalon mozoghatunk majd, a szabadnapok vélhetően a faluban telnek majd. Bármilyenek legyenek is a körülmények, azokhoz a legjobban kell alkalmazkodnunk.

**– Minden pólóedző szereti, ha ruhástól a medencébe rántják?**

– A tavalyi januári Európa-bajnokság megnyerése után én magam is csobbantam – különös pillanat, amikor örömmámorban fürdik edző és csapata a vízben. Más sportágban nem adatik meg, hogy a stresszes nagydöntő után az edző rögtön lehűtse magát. Jó lenne újra fürdeni, de hosszú lesz az út: érzünk oda épségben, egészségben, ha így lesz, éremért mehetünk Tokióba.

**– Az első olimpia Benedek Tibor nélkül... Mit visz magával tőle Tokióba?**

– Tibivel gyerekkorunkban ismerkedtünk meg, és már akkor a legmegszállottabb volt közülünk. Hite és győzni akarása vitte előre, és ez számomra is példamutató volt. Soha nem felejtjük el őt. Fáj, hogy már nincs köztünk, de egy picit mégis velünk lesz: főnről biztosan szurkolni fog nekünk. ♦







SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

# HA PATTOG A LABDA

A sportfogadás nem mai találmány, már az ókorban is hódoltak neki, a műfaj egész történelmünket végigköveti. Hogy jutottunk el a totóig, a tippmixig, és miért pont a labdarúgás lett ezen a területen megkerülhetetlen?

♦ Ha Magyarországon sportfogadásról beszélünk, legelőször a totó jut eszünkbe. Ez a szerencsejáték Angliából ered, ahol az ezzel foglalkozó irodákban 1921 óta lehet fogadást kötni a focimeccsek eredményére. Az európai kontinensen elsőként Svédország adott koncessziót ilyen játékok szervezésére 1934-ben. 1938-ban és 1940-ben már Svájcban és Finnországban

is indult totó, hat évvel később Olaszország és Spanyolország is csatlakozott, 1947-ben pedig Magyarország is megismerkedett a totóval. Az 1948-as londoni olimpiára már Európa legtöbb országában külön sportfogadást szerveztek, ez így volt nálunk is. Ez a műfaj a klasszikus szerencsejátékoktól több pontban is különbözött, és ez ma is így van. >



### MÁR A GÖRÖGÖK IS

**A sportfogadás valójában nagyon régi találmány. A görög városállamokban már kétezer évvel ezelőtt is lehetett fogadni az ókori olimpiákra, de ezen kívül is fogadtak a görögök a birkózásra. A rómaiak szintén hódoltak ennek a kedvtelésnek, és bőven van nyoma a sportfogadásnak a középkorból is.**

### VÁLTOZATOK FOGADÁSRA

„A sportfogadásnak két fő típusa van, az egyik a totalizatóri, a másik a bukmékeri. A totalizatórinél a fogadásokból befolyt részvételi díj közös nyereségyalapa kerül, majd ennek egy előre meghatározott részét osztják fel a nyertesek között. Ilyen a totó, és ugyan nem sporthoz kötődik, de ebbe a kategóriába tartozik a lottó is” – mondja **Horváth Zoltán**, a Szerencsejáték Zrt. sportfogadási vezetője. Mivel ezeknél a játékoknál a nyereségyalapot előre rögzítik, a nyerteseknek osztóznuk kell a díjon. Magyarán nemcsak azért kell szurkolni, hogy a játékos tippje jó legyen, hanem azért is, hogy a többieké lehetőleg rossz. A bukmékeri fogadásoknál ez nem szempont, ott csak azt kell nézni, hogy a szervező milyen tét-szorozót határoz meg előre. A sportfogadások esetében ezt oddsnak nevezik, nagysága az adott kimenetel bekövetkezésének valószínűségét tükrözi. A nyereségyösszege a feltett tét és az odds szorzatából alakul ki. Tehát ilyenkor a nyertesek száma nem befolyásolja a nyereségy nagyságát. Nálunk ebbe a csoportba tartozik a Kenó és a Puttó, a sportfogadások közül pedig a Tippmix és a Tippmixpro. „Mondok erre egy példát. Ha Magyarország labdarúgó-válogatottja az Európa-bajnokságon csoportmeccset játszik, akkor adunk egy oddsot arra, hogy megveri az ellenfelét. Ha ez a szorzó például ötszörös, akkor mi a magyar csapat győzelménél függetlenül attól, hogy hányan fogadtak. A totónál azonban számít az is, hogy hányan tippelnek jól, tehát a játékosok úgymond egymás ellen is játszanak” – magyarázza Horváth Zoltán. A bukmékeri fogadási forma is angolszász eredetű, onnan terjedt át Európa más országaiba. Magyarországon 1997-ben jelent meg, amikor a Szerencsejáték Zrt. bevezette a Tippmixet, majd 2013-ban annak online formáját, a Tippmixpro-t. A szerencsejátéknak ez a típusa elkeszertően népszerű, a fogadások adták a vállalat árbevételenek közel 50%-át 2020-ban. Online 100-120 ezer aktív ügyfél

játszik, a bolti forgalmat pedig annak anonimitása miatt csak becsülni tudják: legalább 500-600 ezren fogadhatnak, de olyan kutatások is vannak, amelyek ezt a számot még magasabbra teszik.



### MIÉRT PONT BUKMÉKER?

**A bukméker szót még az is ismeri, aki a sportfogadásnak soha még a közelében**

sem járt, eredete viszont ködbe vész. Ez a kifejezésünk az angol bookmaker szó kiejtéséből származik, amit eredetileg a lóversenyek fogadóirodájának vezetőjére használtak. A „könyvcsinálás” ez esetben az jelentette, hogy a buki a kis noteszébe fölírta a fogadásokat. Ilyen jeleneteket börtönfilmekben is lehet látni, azokban is klasszikus helyzet, hogy amikor két rab verekedni kezd, egyből odaugrik egy bukméker. A buki a fogadásokat azonnal elkezd fölvenni, a beérkező tétek és a bunyósok képességei alapján pedig akár egyből mondja is az oddsokat.



### HATÁS ÉS MELLÉKHATÁS

**A fogadási csalások a sportvilágát mindenhol mértelyezik, ami nem véletlen, hiszen a sportfogadás komoly üzlet. Emiatt látnak**

a csalók rációt abban, hogy megkeressenek játékosokat, edzőket vagy játékvezetőket, és megpróbálják őket arra ösztönözni, hogy egy-egy meccs a számukra kedvező eredménnyel záruljon. Az ilyen mérkőzésekre a csalók jellemzően ázsiai, illegális irodáknál fogadnak, részben pénzmosási célból. A szövetségek, sportfogadás-szervezők próbálnak tenni ez ellen, de helyzetük nem mindig rózsás. Az esélyeik főleg alacsonyabb rangú eseményeknél, illetve az utánpótlás kluboknál rosszabbak, ott ugyanis a csalók könnyebben találnak lekenyerezhető játékost. Ez az oka annak, hogy a Szerencsejáték Zrt.-nél nem is lehet fogadni sem U19-es meccsre, sem a harmadosztályú labdarúgó-bajnokság mérkőzéseire – tehát semmilyen olyan mérkőzésre, amelynek nincs komoly tétje. Az ilyen jellegű versenyeknél a külföldi irodáknál nagyon sok a visszaélés.



## CSAK A FOCI RÚG LABDÁBA?

Itthon messze a labdarúgásra fogadnak a legtöbben, egyértelműen ez a legnépszerűbb sportág. Ugyanakkor a kör egyre jobban bővül, a foci részesedése pedig folyamatosan csökken: tavaly a bolti Tippmixben még 59 százalék volt a sportág részesedése, az online játéknál viszont már csak 48 százalék. Arra persze nincs túl sok esély, hogy bármi a közelébe kerüljön, de versenytársak bőven akadnak: a labdarúgás mellett itthon alapvetően a teniszre, a jégkorongra, a kosárlabdára és a kézilabdára fogadnak a legtöbben, de a sorrend nincs kőbe vésve. Most például mindenki a foci-Eb-ről beszél, de a pandémia időszaka eléggé rendhagyó volt. Hiába fogadnak legtöbben az öt nagy sportágra békeidőben, a járvány idején a sportélet is leállt, nem voltak mérkőzések. Ebben az időszakban az asztalitenisz mindent felülírt, rengetegen fogadtak a pingpongmérkőzésekre – a foci után egyből ez következett a rangsorban. A jelenség hátterében eléggé prózai ok áll, ehhez a sporthoz ugyanis nem kell más, mint egy asztal és két ember, így a pandémia idején is lehetett versenyeket szervezni. Elsősorban emiatt lett a járvány egyik fő nyertese az asztalitenisz, a másik pedig az esport. Utóbbi azért volt pandémiaálló, mert a versenysorozatok többsége online zajlik.



### MIT JELENT AZ ESPORT?

**Az elektronikus sport résztvevői amatőrként vagy profiként foglalkoznak videojátékokkal, és jellemzően online játszanak egymás ellen.**

**Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy ülnek otthon a számítógépük vagy játékkonzoljuk előtt. Az esportban a játékosoknak az online versenyekre utazni sem kell (a járvány előtt voltak persze élő versenyek is, stadionokban, több tízezer nézővel a helyszínen). Bár ez a műfaj újként hat, az első ismert videojátékos versenyt 1972-ben rendezték Amerikában, a Stanford Egyetemen, ahol a hallgatók küzdöttek meg egymással a Spacewar nevű játékban. Az esport 1982-ben már az amerikai televízióba is bekerült, afféle szórakoztató tartalomként. A világ első tornáját 1995-ben rendezte meg a Microsoft, az eseményen feltűnt Bill Gates is. Az esport népszerűsége azóta is töretlen, a műfaj külön iparágáá nőtt ki magát. Az eredményekre fogadni is lehet,**



**erre itthon 2020 augusztusa óta van lehetőség. Ma már a foci, a tenisz, a jégkorong, a kosárlabda és a kézilabda után az esport a legnépszerűbb sportág a fogadók körében Magyarországon.**

## HOL VANNAK A TÖBBIEK?

Több olyan sportág is van, amely a sportfogadási rangsor első öt helyezettje között nem szerepel, pedig a magyarok nagyon jók benne. Ilyen például a vízilabda, az úszás, az öttusa és a kajak-kenu. A lemaradás oka az, hogy ezekben hiába vagyunk sikeresek, nem kifejezetten fogadásra termettek, érdemben csak az olimpia alatt szoktak rájuk tétet tenni. Ugyanebbe a kategóriába tartozik a birkózás és a cselgáncs is. Ezeknél a sportágaknál eleve kevesebb az esemény, így fogadni sem lehet rájuk annyira gyakran, mint más mérkőzésekre. Csak az összehasonlítás kedvéért: egy teniszjátékos két hét alatt 7 meccset játszik egy Grand Slam-tornán, vannak férfi és női párosok, vegyes párosok is, a meccsek egymást érik. Kisebb tornából pláne rengeteg van szerte a világban, fogadni pedig mindegyikre lehet. Az események számát tekintve a foci különösen kiemelkedik a sorból, ott is rengeteg a rangadó. Ráadásul a Bajnokok Ligája és az Európa-liga után hamarosan új európai versenysorozat is indul, az Európa Konferencia Liga. De a drukkereket nem csak a nagy nemzetközi versenyek érdeklik, rengetegen követik a nemzeti bajnokságokat is. Ez is az oka annak, hogy Európa minden országában a labdarúgásra fogadnak a legtöbben. A listát csak az Egyesült Államokban vezeti más sportág, ott az amerikai focira, a baseballra, a kosárlabdára és a jégkorongra figyelnek a fogadók. ♦



### A SPORTÉLET BIZTOS NYER

**A szerencsejáték és a sportfogadás nem csak a játékosoknak hozhat pénzt, hanem a sportszervezeteknek is. Nekik ráadásul**

**biztosan, esetükben ugyanis nincs olyan, hogy egy szelvény nem nyer. A sporttörvény szerint a sorsolós szerencsejátékok játékadójának 12 százalékát, a bukmékeri rendszerű fogadások játékadójának 50 százalékát, a totalizatóri sportfogadás játékadójának pedig 100 százalékát a sport, elsősorban a labdarúgás támogatására kell fordítani.**







# EMBERRÉ LETT

Dsida Jenő

## Az utcaseprő

Hajnal. Dudolva ballagok  
hazafelé sok apró-cseprő  
dallal szívemben. Rámköszönsz,  
te szegény, piszkos utcaseprő.  
Oly tisztességtudón köszönsz,  
míg körülted porzik a reggel:  
egyszerre csordultig telek  
alázattal és szeretettel.  
Megállok és elnézem soká  
zsiros, barázdás arcodat,  
gémberegett, nagy kezedet,  
torzonborz sárga bajszodat  
fölötte a pálinka-gőzzel.  
...Őt látom most, a mennyeit  
benned, ó rongyos utcaseprő,  
ki sepred a föld szennyeit,  
ki világ bűnét elveszed  
és jó vagy minden emberekhez...  
Testvér, ha az üdvösségre jutsz,  
rólam el ne feledkezz!

◆ A fiatalon, 31 éves korában elhunyt erdélyi költőt rövid élete utolsó esztendeiben egyre erőteljesebben foglalkoztatta Jézus személye, az emberre lett Isten, Istenfia és Emberfia. Verseiben olyan emberi magatartások után nyomoz, amelyek a Krisztus-követés, pontosabban a Krisztus-utánzás mintáivá tehetőek. A Nagycsütörtökben például saját egészen hétköznapi élethelyzete, többórás magányos pályaudvari várakozása Jézus szenvedéstörténetét idézi fel, annak egy különösen megrázó részletét, a Getszemáni kertben eltöltött idő rettegő félelmét és magányát. A Krisztus című költemény eleven tiltakozás kora (és korunk) elterjedt giccses, neobarokk ábrázolása, a jól táplált, pirosposzsgás, szőke, kék szemű Jézus-kép hazugsága ellen és az ennek megfelelő hamis Jézus-eszmény ellen. Az ő Krisztusa, az emberre, egyszerű, szürke, fáradt, emberre lett Megváltó az, aki a Biblia Krisztusával azonos, mert mindenben hozzánk hasonló lett, a bűnt kivéve (Zsidókhoz írt levél 2,18; 4,15) – miközben valóságos Isten volt, őbenne lakozott az istenség teljessége testileg (Kolosszeiekhez írt levél 2,9). Benne Isten emberre lett, hogy az ember Istenné legyen: ez volt a keleti keresztény egyházatyák számára a kereszténység lényege. Ám Dsida több más vers mellett Az utcaseprőben is arról tanúskodik, hogy Jézus nemcsak általában az emberekkel lett egygyé, hanem külön-külön személyesen mindenkivel a maga egyediségében és hivatásában, különösen a legelesettebbekkel. A költő dalos, és tán másnapos hajnali bandukolása során egy piszkos, rongyos, barázdált arcú, durva kezű utcaseprőben látja meg a mennyeit, sőt olyanok látja, aki Jézus legnagyobb szolgálatát végzi, az ember, a világ megtisztítását: „ki sepred a föld szennyeit, / ki világ bűnét elveszed.” Az orvos-Krisztus gyógyít, a tanító-Krisztus szépre, igazra tanít, a bolti eladó-Krisztus táplálja az embereket – ez az utcaseprő-Krisztus megtisztít a mocsoktól. Lám, mindenféle munkát, akár a legalantasabbat is lehet Krisztust utánozva végezni. A költő a maga krisztusi messiás-küldetését pedig abban látja, hogy egy üldözött kisebbségi közösség, az erdélyi magyarság kultúráját hordozza. Dsida olyannyira azonosítja ezt az ismeretlen utcaseprőt Krisztussal, hogy a költemény végén szinte szó szerint azokkal a szavakkal fordul hozzá, amelyeket a keresztben függő lator intézett egykor Jézushoz a Lukács-evangélium 23,42-ben: „Testvér, ha az üdvösségre jutsz, / rólam el ne feledkezz!” ◆



Utcaseprő és rikkancs munkára várnak. Albert Ludovici illusztrációja, 1880 körül



SZÖVEG –  
MOLNÁR-BÁNYFY KATA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
KÖZKINCS

# múlt és jövő

## TEREPASZTALÁN

Lenyűgöző helyszínen járunk: a már használaton kívüli Északi Járműjavító Dízelcsarnoka Kőbányán méreteivel, összetettségével a laikus szemlélőt is meglepi és hatása alatt tartja, nemhogy a közlekedésfejlesztés valamennyi szegmensében otthonosan mozgó, azokért lelkesedő szakembert. *Vitézy Dávid*dal, a Budapesti Fejlesztési Központ vezérigazgatójával, a Közlekedési Múzeum főigazgatójával itt, a leendő új Közlekedési Múzeum helyszínén találkozunk. Engem magával ragad az újdonság varázsa, de belőle sem fogy ki a szó meg az ötlet, pedig nyilván ezredszer jár a hatalmas ipari csarnokban és a hozzá tartozó elhagyott épületekben. Huszonegyedik századi, élménygazdag és innovatív múzeumot álmodik ide, sok kézzel fogható, kipróbálható tárggyal és a lehető legkevesebb képernyővel.

- ◆ A MÁV járműjavító üzemének ezt a több mint 22 000 m<sup>2</sup>-es javítócsarnokát és a hozzátartozó központi irodaépületet 1962-ben adták át. A vasúttársaság főépítésze, Kővári György tervei alapján épült, és a kor jellegzetes jegyeit viseli magán. Egy része, nem véletlenül, ipari műemléknek is számít, építészeti munkákban a jellegzetes külső tartószerkezetet és annak bizonyos belső díszítőelemeken (például a kilincseken) megjelenő másait szokták emlegetni. Ha a csarnok tíz évvel később épült volna a szocializmus dicsőségére, ma valószínűleg nem lenne érdemes foglalkozni vele – 62-ben azonban még a háború előttről származó, alapos és korszerű műszaki tudás alapján tervezték és kivitelezték a különleges méretű és funkciójú épületet. Mivel ipari épületeket inkább





a világháborúk előtti korból szoktak újrahasznosítani, az újratervezésre kiírt pályázat unikumnak és izgalmas kihívásnak számított a világ építész társadalmában, a legnevesebb irodák adtak be rá pályázatot, végül egy amerikai munka nyert. A győztes Diller Scofidio + Renfro nevű építésziroda a híres, használaton kívüli magasvasútból parkká varázsolt High Line tervezője volt New Yorkban. Magyar partnereikkel közösen dolgoznak most azon, hogy egyrészt a lehető legtöbbet megmentsenek a jelenlegi épületből – beleértve a lámpatesteket vagy a csarnokok sorszámait is –, ugyanakkor a gyűjtemény látványos elhelyezésére, látogatók fogadására és kutatómunkára is alkalmassá tegyék az eredetileg dízelmozdonyok szerelésére kialakított teret. Úgynevezett skywalkot is terveznek: a daruszinten elhelyezett hidakról felülről is megtekinthetőek lesznek majd a járművek.

Az épület szomszédságában álló, jóval korábban készült gőzcsarnokban ma az Operaház Eiffel Műhelyháza működik, látványosan felújított belső terében egy díszletként sem utolsó gőzmozdony áll. Vasúti szerelvényekből a leendő Közlekedési Múzeumban természetesen már ma is több van: folyamatosan bővítik a gyűjteményt muzeális értékű darabokkal. A Cseh Tamás-dalból is ismert 424-es előtt kezdjük a beszélgetést, de a csarnokban lakik Árpád sínbusz, a tervezőjéről elnevezett Kandó, több egyszerű Bobó és Szellem is. Utóbbi a gőzüzemű vonatok egyik legutoljára fejlesztett példánya, amely tartja a gőzmozdonyok rekordsebességét, 160 km/órával száguldott, amikor meghajtották. Ezzel együtt vakvágánynak bizonyult – abban az időben, a 20. század második felében már nem volt érdemes gőzmozdonyokat fejleszteni. Ott volt a dízel – és ott lehetett volna a villany is, >



ezt bizonyítja a szintén a csarnokban álló Kandó Kálmán által fejlesztett villanymozdony, amelynek a jelentősége mégis csak az elmúlt két évtizedben nőtt meg. Az emberiség belátta, amit előtte évtizedekig nem, hogy ez a technológia a legfenntarthatóbb. Ma már Budapest környékén is csak egyetlen vonalon járnak dízelmozdonyok, meséli Vitézy Dávid, azt is rövidesen villamosítják. Kandó egyike azoknak a magyar tudós mérnököknek, akinek a munkáját saját korában még nem értékelték kellőképpen, utólag látjuk csak, hogy valójában megelőzte a korát.

A nagycsarnokhoz tartozó egyéb épületeket is végigjárjuk: a szerelőknás javítócsarnok talán megőrizheti jelen formáját, és ez lesz a restaurátor-műhely, a kisebb csarnokokba étterem, kávézó kerül. De hogy mi lesz a hidegháborús atombunker sorsa, amely három emelet mélyre épült, és több mint száz ember befogadására

lett volna alkalmas, még nem dőlt el. Izgalmasabbnál izgalmasabb terek ezek, látványos tetőszerkezetekkel, a rakodáshoz szükséges darukkal, levegőben haladó darusínekkel, aknákkal és önmagában is muzeális értékű, több emelet magas gépházzal. Az épület helyreállítása, illetve átalakítása csak az egyik feladat – közben el kell készülnie a kiállítás koncepciójának is, zajlik a tartalomfejlesztés és persze a restaurálás is, gazdagodik a gyűjtemény maga.

Az előttük álló menetrendről így számol be Vitézy: „Három éve döntött a kormány arról, hogy a Közlekedési Múzeum új otthonaként megmentjük ezt az épületet. Ekkor írtuk ki a nemzetközi építészeti tervpályázatot, ennek a nyertese magyar partnereivel közösen most az építési engedély megszerzéséhez szükséges terveken dolgozik, ezután következik a kiviteli tervezés,





mindez 2022 végére lesz kész. Ekkor már a következő, hivatalban levő kormány fog dönteni arról – remélhetőleg pozitívan –, hogy megkezdhetjük a kivitelezést. Ha minden jól megy, 2026-ra lehet itt az új múzeumot megnyitni.”

A tartalomkoncepcióról szólva Vitézy Dávid a járművek, történeti emlékek bemutatásán messze túlmutató vízióról mesél. „Ez a kiállítás a társadalom és a közlekedés kölcsönhatásairól szól. Szembesít azzal, hogy mit hoztunk létre közlekedés címén az elmúlt ötven évben a világban, hogy milyen ígéretekkel indult el a motorizáció térnyerése, milyen hittel kezdtük el a vasútvonalakat leépíteni. A tehervonat csodás lehetőség volt a 19. században, gyorsan, olcsón, nagy mennyiséget lehetett szállítani rajta. Ugyanez a huszadik században már lejárt lemeznek tűnt, felszámoltuk az iparvágányokat, lassúnak és nehézkesnek éreztük, a kamionos teherszállítást mindent letarolt. Ma pedig ott tartunk, hogy az EU környezetvédelmi céljai szerint az áruszállítás felét vissza kell terelni megint a kamionokról vasúti vágányokra ahhoz, hogy a szén-dioxid-kibocsátás csökkentési célokat tartani tudjuk. Egy modern múzeum alkalmas arra, hogy az emberiség előtti kihívásokat életszerűen, ebben a távlatban bemutassa. Ugyanakkor erős lesz a lokális kontextus is, a magyar vasút- és járműipar, a magyar műszaki és mérnöki hagyomány és örökség bemutatása, Budapest és a vidéki városok fejlődéstörténete, sőt a hazai közlekedés jövője is bemutatható.

Ha ezt meg tudjuk csinálni, akkor Magyarország új Közlekedési Múzeuma globálisan is példaértékű lesz. A háború utáni építészeti értékes darabjait gyakran elfelejtjük, annak lesz, sőt, van hírértéke a világban, hogy Magyarországon erre van érzékenység, hogy meg tudjuk menteni ezt az ikonikus darabját ennek az időszaknak. Az országimázsunknak, az önképünknek fontos része a hazai műszaki, mérnöki tudás, sőt a jövőképünkben is benne van ugyanez, hiszünk abban, hogy a magyar

innovációnak van jövője a globális térképeken is. Ez is indokolja egy világszínvonalú turisztikai desztináció létrejöttét itt.

Ugyanakkor szeretnénk a lokális szálattal is erősíteni, hogy fizikailag is összekötjük a leendő múzeumot a Népligettel, sétautat alakítva ki odáig. A Népligetnek is van közlekedéssel kapcsolatos múltja egyébként, egyrészt rendeztek itt autóversenyeket, másrészt itt tesztelték próbapályán az első üzembe állított metró-szerelvényeket, amíg nem készült el a felszín alatti pálya.”

Nyilvánvaló, hogy a történeti tanulságok különösen is hasznosak egy olyan ember munkájában, aki a jelen közlekedésének a fejlesztésével is foglalkozik. A két feladata közti szinergiákról szólva a vezérigazgatótól megtudom, hogy Budapest jelenlegi legnagyobb vasútfejlesztési projektjének, a déli körvasútnak a kialakításánál már számolnak egy népligeti megálló megépítésével. Az éppen a járműjavító mögött elhaladó elővárosi vasútnak is épül a harmadik vágánya, amire megállót terveztek a leendő múzeumhoz is, nem csak azért, hogy a vidékieknek is kényelmesen elérhető legyen a „vasúti Disneyland”, hanem hogy a Hatvanról, Pécelről ingázók átszállhassanak itt az 1-es villamosra. Nekik a majdani múzeumkeretén keresztül kell haladniuk a villamosmegálló felé.

Jó hír, hogy nem kell 2026-ig várniuk azoknak, akik kíváncsiak a csarnokra. Még ezen a nyáron ideiglenes kiállítás nyílik a gyűjteménynek azokból a darabjaiból, amelyeknek van valamilyen közük a helyhez.

„Olyan helyen állunk – mondja nem kevés lelkesedéssel Vitézy Dávid –, amit azóta közlekedési célokra használnak, amióta itt bármilyen tevékenység létezett. Azt szeretnénk, hogy ha egyszer elkészül a múzeum, akkor azzal az érzéssel távozhasson mindenki, aki meglátogatta, hogy ennél jobb és autentikusabb helyszín egy közlekedési múzeumnak a világban nincs...” ♦





SZÖVEG –  
PARTI JUDIT

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

”

# NEM ÜTHETJÜK AGYON A MÁSIKAT AZ IGAZSÁGUNKKAL

**Háy János** író, költő, drámaíró a pandémia évében két könyvvel válaszolt az élet által feltett kérdésekre. A *Ne haragudj, véletlen volt – Karanténnaplón* és *A cégvezető* című regényén keresztül egyszerre térdel a gyóntatószékben és oldoz fel a rács túlsó oldaláról. Az elszámolás kettős attitűdje fontos mementója az elmúlt évnek, erről is beszélgettünk, amikor „ellenőriztük”, hogy valóban látszik-e a toronydaru a dolgozószobája ablakából. (A darut egyébként elbontották, az építkezés egy új fázisba léphetett – Négy név van az ajtón, de már csak egyedül lakik itt.)

♦ – **Mi kell a művészileg érvényes öregedéshez?**  
– Nem is az érvényesség, hanem a méltóság a tét. Fontos, hogy az ember ne váljon önmaga paródiájává, de ne is számolja fel a még meglévő életenergiáit, miközben tagadhatatlanul bőven van ránc kívül és belül is.

– **Ez az öregedés plasztikus leírása, de mi hozza mindenközben a művészi önazonosságot? Persze nem akarom mindenképp rád erőltetni, hogy öregszel...**

– Semmi gond, nekem ez most aktuális kérdés. Arany János 63 évesen már beteges öregúrnak számított – kicsivel volt csak idősebb nálam. Minden életkorban az a legfontosabb, hogy szinkronban legyél azzal, amit csinálsz. Ez azt jelenti, hogy a lehető legfigyelmesebben át kell vizsgálni a világot, éppen azok között a tér-idő koordináták közt, amiben vagy, át- és bejárni a tájat egészen a teljes megismerésig. Ha ezen a ponton egy lap azt kéri, hogy

írjak egy novellasorozatot, és én elindulok ugyanazokon az utakon, amerre már jártam, látszólag nem rossz szövegek fognak születni, de nem lesznek már benne valódi létecélok. Mindig változtatni kell. Távolságot vagy mélységet kell növelni – de muszáj mozdulni. Ha nem teszem, akkor önmagam kliséit gyártom újra és újra.

– **Félsz tőle?**

– Naná, hogy félek, bár nem kelek minden nap rettegve. Ahogy elkezded öregedni, ritkul körülötted a kritikai reflexió, többen rábólintanak arra, amit csinálsz – könnyebben elhiszed magadról, hogy rendben van, amit írsz. A legnagyobb félelmem az, hogy egyszer majd nem ismerem föl a gyerekeimet, de rögtön ezután jön az, hogy nem ismerem fel, hogy érvényes vagy érvénytelen szöveget írok. A rossz írásnál az is jobb, hogyha az ember kussol.



**– Könnyű csendben maradni?**

– Az író akkor érzi magát tehetségesnek, ha épp ír. Ha nem írok semmit, rohadtul tehetégtelennek gondolom magam. Egy-két hetes kihagyás után néha akár még civilben megszólalni is fizikai fájdalom, annyira ócskának élem meg magam.

**– Mondtál egy-két jó sztorit helyzetekről, amikor nem tudtad pontosan, hova mégy – Nápolytól Selmezbányáig, színházi találkozók, felolvasóest – és te elindultál pontos cím nélkül. Jellemző rád ez a motívum?**

– Az egész életünkre jellemző, hogy nem tudjuk pontosan, hová érkezünk. Az út csak retrospektíve látszik logikusnak. Amikor előtte állsz az eseményeknek, akkor az azért minimum kétesélyes, hogy milyen irányt vesz az élet. A XIX. századi regényben még működik a descartes-i

kauzalitás, ha Tolsztojra gondolunk, azon a bizonyos moszkvai bálon már lehet látni, hogy közeleg a vonat Anna Karenina felé, de a valós élettapasztalatunk azért az, hogy nem tudjuk, mi következik.

**– A műveidben következetesen ragaszkodsz ehhez az állásponthez?**

– Szerintem igen. Nem csinállok belőle ideológiai panelt, mert minden elviség ellensége a műalkotásnak. Hogy eleve elrendeltek-e a fordulók vagy sem, nem töröm rajta a fejem, egy biztos: te nem számítottál rá. Egy hete búcsúztunk a bátyám feleségétől, aki az általam ismert emberek közül talán a legegészségesebben élt, a magazinok borítékolták volna a hosszú életet, mégis elég fiatalon maga alá gyűrte egy betegség. Apám halála után próbáltam anyámat biztatni – ez persze valahol furcsa biztatás, mert aki özvegyen marad, az nem ugyanazt éli át, mint aki a szülőjét veszti el. A gyerek mindig az élet felé megy, ezt diktálja belül minden, a társát elvesztett ember pedig életet vesz. Álltunk egymással szemben, anyám gondolkodva annyit mondott: nem így terveztük, kisfiam. Az életemet jelentősen meghatározó események nem voltak tervezve.

**– Fájdalmasak is voltak.**

– Nem haragszom a fájdalmas eseményekért, sem az életre, sem a Teremtőre.

**– Miért nem?**

– Aki képes érzelmileg kötődni a világhoz, ami szerintem az egyetlen érvényes életirány, annak számolnia kell azzal, hogy nincs védelem a fájdalommal szemben. A fájdalom, öröm, boldogság, ugyanaz a csomag. A másik választható csomagban egyik sincs benne, de abban valójában élet sincs. Ennek az ajánlata, hogy ne azonosulj soha a világgal, maradj mindentől tárgyyszerű távolságba. Kapard ki a jókat, legyél gazdag és sikeres; töltsd teli az idődet élvezetekkel: utazással, alkohollal, nőkkel, férfakkal – de semmit ne engedj túl közel magadhoz érzelmileg. Az élet legnagyobb vesztesége elutasítani a saját valóságod megélését.

**– Ezzel beleléptünk az új regényed, A cégvezető tematikájába is. A gyóntatópapi regény mint műfaj, elfogadható a számodra?**

– Mért ne, de ha mást mondtál volna, akkor sem tiltakoznék. Valóban van benne egy szembesülés önmagaddal, és mi más volna a gyónás, mint a tetteiddel való

kendőzetlen szembesülés – nem akkor, amikor a papnak mondd, hanem amikor egyedül vagy velük. Amikor összegyűjtöd, és amikor megbánod és amikor korigálnod kell, amit addig műveltél. A könyv záróképétől vizsgálod meg egyértelmű, hogy ez egy életfordulópont regény. A cégvezető élettörténete és a narrátor küzdelme zajlik oldalakon keresztül az önazonossághoz való megérkezésig. Olyan világot élünk, amelyben a különböző médiafelületeken különböző égek hozhatók létre, amelyek teljesen túlnőnek az emberen. A regény arról szól, hogy hogyan csöppensz vissza saját magadba, és ez nehéz történet. Általában a cégvezető hibái szempontjából vizsgáljuk a szöveget, ahogy otthagya a családját és újat kezd, miközben ő nem egy családot, hanem az élethez való korábbi viszonyát hagyja ott. A feleség hibája ugyanolyan súlyos, mint a cégvezetőé – mert ki akarja iktani a férfi életéből azt, ami a feladata. Én dönthetek úgy, hogy nem írok többet egy betűt se, de a csajom nem mondhatja, hogy ne írjak többet. Ha a cégvezető úgy gondolja, hogy nem akar több vállalkozásba belelépni, akkor az az ő döntése, de ezt más nem ajánlhatja fel neki, és pláne nem kényszerítheti rá.

**– Ezt a kettősséget, mindkét oldal igazságát nem csak itt mutatod meg. Mondtad egyszer: „nem tehetjük meg, hogy agyonütjük a másikat az igazságunkkal”.**

– Ez írói alapfeladat, hogy minden sors igazságát képviselni kell, és hogy nincs ítéletalkotás. De amúgy egy párkapcsolatban is csak konszenzuális igazságok vannak. Amikor az egyik ráerőszakolja a másikra a saját életakaratát, amit annak követni kell, az nem egy egészséges párkapcsolati viszony, hanem tulajdonképpen házi meszianizmus. A normális párkapcsolatban közös út van, furcsa talán, de ez az alapja a külön utaknak is. A világ mindig a másik által tárul fel és válik lakhatóvá, az a része is, ahová nem közösen megyünk.

**– A szövegeiddel kapcsolatban az volt az első nagyon erős érzésem, hogy lemeztelenítik az olvasót.**

– Nem tudom, hogy jól van-e vagy nincs, de egy írónak addig kell elmenni a világ feltárásában, amíg csak képes. Amikor egy-egy szituációt vagy embert gondolkodok végig, megpróbálok egészen belülről kerülni. A hétköznapiakban való mozgásunk alapeleme egy védelmi rácsozat, morális háló, ahol általában be vannak árazva a létezők: ez egy félelmetes vagy számodra veszélyes dolog, mérgező, menekülni kell... Értékhálót húzunk a világra és ebben

működünk, mondhatjuk úgy, biztonságban. Amikor írok, akkor alapvető célom, hogy az értékháló mögé lépjek, és úgy láttassak eseményeket, ahogy azok még a beárazás előtt voltak. Az igazán jó művek azért találnak szíven, mert szinte észre sem veszed, de figyelmen kívül hagyják a biztonsági zónádat.

**– A társadalmi szerepvállalásban a kategorizálhatóságtól nagyon ügyesen menekültél. Nincs benned megfélemlési vágy?**

– De van, nagyon szeretnék például jó apa lenni, jó társa annak, akinek a társa vagyok, és persze nagyon jó író, de tényleg nem gondolom, hogy csapattagnak kellene lennem bármilyen politikai csoportosulás oldalán. Ez nem jelenti azt, hogy társadalmilag haszontalan vagy társadalmon kívüli vagyok, és nem is szeretnék az lenni. Mindannyiunknak van egy tere a világban, ahol az egyén kompetenciája határozza meg az élet minőségét. Sokszor azt látom, hogy a közéleti elvek szerint szerveződő csoportokhoz való tartozás felment az alól a felelősség alól, hogy a saját feladatunkat igazán jól csináljuk. Ha valakit felemelnek, mint ilyen vagy olyan elkötelezettségű művészt, akkor jószerevel a kutyát sem érdekli az esztétikai minőség. Szerintem ez halálos véték. Ha tetszik, egy nemzeti bűn. Egy alkotó ne azért kerüljön címlapra, mert politikailag így vagy úgy gondolkodik, hanem azért, mert például piszok jó könyvet írt. Mondhat bárki bármit a közéletéről, engem mindig az fog érdekelni, hogy milyen ott, ahol ő kompetens. Milyen orvos, amikor gyógyít? Milyen tanár, ha tanít? Milyen a kőműves, amikor téglát téglára rak? Milyen vagy apaként? Milyen vagy, mint valakinek a gyereke? Milyen vagy, mint testvér? Ezek az alapvető kompetenciáink. Ha ezekben valaki nemtörődöm, hanyag vagy lusta, számomra tök mindegy, hogy mi a véleménye a köz ügyeiről. Mert az ilyen ember, akkor is, ha számomra szimpatikus gondolatokat hangoztat, alapvetően köz-ellenes.

**– A Covid-helyzet mind társadalmi, mind egyéni szinten adott egy sanszot a megtisztulásra. Eddig a pillanattig úgy fest, hogy ezzel nem sikerült túl jól élni.**

– Az európai ember a hatalmas arcából úgy tűnik, nem tud visszavenni. Az igazi nagy hiba, ha valaki azt gondolja, hogyha többnek láttatja magát, akkor jobb életet él. Jó lenne azzal szembesülni, hogy akkorak vagyunk, amekkorák, és egyikőnk sem különleges. ♦





SZÖVEG –  
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –  
LEZSER



# KINEK AZ ASZTALA?

- ◆ Úgy alakult, hogy a pandémia alatt kezdett az új munkahelyén. Persze jelentkezni manapság már a járványhelyzettől függetlenül is neten kell, aztán a HR-es is telefonon kereste, és végül az interjú is online zajlott, de valami technikai hiba miatt nem volt videokapcsolat. Ő fényképes önéletrajzot küldött, de azt, hogy kivel fog dolgozni, ki lesz a főnöke, így nem is láthatta.

Az első napján szigorúan maszkban jelent meg a székházban, az előírások szerint viselte is egész nap. Találkozott egy csomó emberrel, akiknek a felvételével kapcsolatban voltak tennivalói, de az osztály, ahova került, majdnem teljesen üres volt. Szinte mindenki otthonról dolgozott.

Nagy szervezet, így hát sokakkal találkozott, mindenki maszkban, ahogy kell. Az ilyen első, tömeges bemutatkozásakor persze lehetetlen volt megjegyezni bárkit, de így a maszk mögül még kevésbé hallani, hogy ki milyen nevet mond, ráadásul még az arca sem látszik. Igyekezett a keresztnevekre koncentrálni, de a második Áginál és a harmadik Zolinál elvesztette a fonalat.

Beazonosításra maradt az, hogy férfi vagy nő, magas vagy alacsony, szőke vagy barna, esetleg most még az segít, hogy milyen maszkot visel. Aznap osztottak vállalati maszkokat, onnantól kezdve mindenki pontosan ugyanolyan viselt, szóval ez a minimális segítség sem maradt.

Az új munkatársai közül néhányval Skype-on találkozott, akikkel nem, azokkal rögtön valamilyen feladat miatt kellett kapcsolatba lépnie, nekik e-mailt küldött, és a levél végére röviden leírta, hogy ő kicsoda.

Másnap mindenkinek köszönt, ezt amúgy is megtette volna, de igazából fogalma sem volt, hogy az első napján kikkel találkozott. Mindenesetre a saját osztályán csak ő volt bent.

Aztán valamivel fél kilenc után egy fiatalember állt meg az asztala mellett: „A beszélési osztályt keresem.” „Ez az” – válaszolta. „Miben segíthetek?” „Hát, én itt dolgozom” – jött a válasz. „Már három hónapja, de csak az első napon voltam bent, azóta home office-ban dolgoztam.”

„Biztos, hogy ez a te íróasztalod?” – kérdezte a régi kolléga. Ő mondta, hogy igen, biztos, mert az első nap még említették is, hogy csak ez az egy hely szabad, és mivel vicces akart lenni, azt válaszolta, hogy akkor ő ezt választja. Elmesélte azt is, hogy valamilyen Nándor helyére vették fel, aki ezt a területet vitte, de csak nagyon rövid ideig dolgozott itt.

„Én vagyok a Nándor” – jött a válasz. ◆



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# ”Anyának, MUZSIKUSNAK ÉS VEZETŐNEK LENNI KÜLÖNLEGES ÉS SOKSZÍNŰ HIVATÁS ”

„A nőknek a zenekarokban is meg kellett vívniuk a maguk csatáit, de mintha a hárfa a köztudatban nőies hangszerként élne. Valóban az?” – ezzel a kérdéssel kezdem a beszélgetést **dr. Vigh Andrea** hárfaművésszel, a Zeneakadémia rektorával. Ő pedig miután felel a felszínes indításra – „*Talán a hangszer szépsége miatt, egyébként, bár korszakonként nyilván változik ez is, kiegyenlítődik a nemek aránya*” –, máris rögtönöz egy lényegre törő hárfatörténeti gyorstalpalót nekem. Már az első percben kiderül, hogy vérbeli pedagógus és a hangszer szerelmese...

◆ – **Azt mondják, aki jól hárfázik, jól is vezet...**  
– Igen, mert a lábunkat is használjuk.

– **És intézményt vezetni is könnyen megtanult? Végülis tud sokfelé figyelni, rugalmasan követni a partitúrát, tud csapatban dolgozni...**

– Ezt az intézményt Liszt Ferenc alapította, közel 150 éves, én vagyok a 13. rektora, és az első női rektor. Nemcsak szakmai, óriási lelkiismereti kérdés is, hogy az ember ezt jól csinálja. Ráadásul a Zeneakadémia oktatási és kulturális intézmény, a Nagyterem az ország egyik legpatinásabb, legszebb és legjobb akusztikájú koncertterme, ahol világhírű művészek sora hangversenyezett, ehhez méltónak kell maradni. Szerencsémre a Zeneakadémián nőtem fel, 14 éves koromban léptem át a küszöböt először diákként, és aztán tanárként is végigjártam a számléternét, az óraadótól a tanszékvezetőn és a rektorhelyettesen át a rektori posztig. Az egyetemi évek alatt énekeltem kórusban, zeneelmélettanári diplomát is szereztem,

a muzsikusi lét összes szegmensét megtapasztaltam a gyakorlatban. Tanítottam szolfézszt és hárfát. A zenekari szereplést a MÁV Szimfonikusoknál kezdtem, aztán a Magyar Rádió Zenekarában, a Magyar Állami Hangversenyzenekarban és a Fesztiválzenekarban is játszottam. Remek feladatok találtak meg kamaramuzsikusként és szólístaként is, megalapítottam Gödöllőn az immár 23 éves Nemzetközi Hárfafesztivált is... a tengeren hordott a Jóisten.

– **Mi volt az, amit mégis élesben kellett elsajátítania rektorként?**

– Az első számú vezető feladata radikálisan különbözik egy rektorhelyettesétől. Dönteni kell, egyedül, vállalva minden következményt. A Zeneakadémia egyetem és világhírű koncerthelyszín egyszerre, saját professzionális koncerteket is szervezünk, világsztárokkal, ennek menedzselése is rektori felelősség. Adottságainkhoz illeszkedve mára elsősorban kamarazenei koncertek



otthona vagyunk. Hangversenyeinket az oktatással is összehangoltuk, együtt muzsikál a tekintélyes zenész a növendékeinkkel, akikből nemcsak a jövő csillagai lesznek, hanem később ők adják tovább tudásukat. Világszinten is egyedülálló lehetőség, hogy tanulóink idején a második emeleti karzatról a koncertek légkörét magukba szívva, közelről figyelhetik a kivételes művészi teljesítményeket.

**– A zenészhivatás az esti fellépésekkel, turnékkal, nem kínál igazán családbarát munkaidőt.**

– Ez így igaz, mégis sok nő állja meg helyét e pályán. A szüleim odaadó nagyszülők voltak, és a férjem, aki csellista, szintén mindenben támogatott. Két fiunk van, ma már a kisebbik is egyetemista, a nagyobbik diplomás. Nem volt könnyű. Egyszer, amikor próbára indultam, a nagyobbik fiam elkezdte a hangszerem húrjait cibálni. Az apja kérdezte, „Mit csinálsz, Andris?” Ő azt felelte, „Gyakorlok, hogy amikor anya hazajön, neki már ne

kelljen.” Mindent megtettem, hogy jelen legyek az életükben, meséljek nekik vagy fűrösszem őket, így sokszor ültem le gyakorolni késő este vagy hajnalban. Volt, hogy azért keltem nagyon korán, mert akkor volt időm a családnak főzni.

**– A rektori feladatok mennyit vesznek el a művészlét szabadságából?**

– Nagyon más szemléletet igényel a kettő. Néha nehéz az egyensúlyt tartani, de a munkatársaimtól sok segítséget kapok. A családomban empátiára és érzelmi támogatásra van ma is szükségem, amit szintén megkapok.

**– A zenész számára legkésőbb a tapsnál megtérül a befektetett munka. Egy intézményvezető mikor érzi azt, hogy sikeres?**

– Ha a nagy vállalásokat jól teljesíti. Ilyen a Marton Éva Nemzetközi Énekverseny, a Bartók Világverseny vagy a kecskeméti Kodály Intézet kampusszá fejlesztése. Ilyen az, hogy professzionális zenekari körülményeket teremtünk diákjaink számára, felkészítjük őket arra, hogy később neves zenekarokban játszanak, vagy az, hogy két mintaiskolát is létrehoztunk az újragondolt Kodály-módszer alapján. Jelentős kutatási projektben vettünk részt partnerként az MTA-val, mérjük zenetanulási módszerünk hatását a gyerekek agyi teljesítményére és intellektuális kompetenciáira. Sokkal jobb eredményt érnek el a mi módszerünkkel. A pandémia alatt segítettük fejlesztéseinkkel az online oktatást, akár földrésznyi távolságokat is áthidalva. Digitális koncerttermet hoztunk létre, streameljük előadásainkat. A konzervatórium szó jelentésében is benne van, hogy megőrizzük az értékeket, miközben nyitottak vagyunk, odafigyelünk a társadalom és a fiatalok igényeire, mert csak így tudjuk eredményesen navigálni ezt a hajót.

**– Ezek után érdekelne, milyen visszaülni „csak” hárfázni egy zenekarba, ahol nem Ön az irányító.**

– Felüdítő! Fenséges érzés és öröm, amikor megszólal egy szép hangzás, része lehetek egy varázslatos produkciónak. A gyakorlás is élvezetes, a zenélés gyógyít és kognitív képességeim megőrzésében is segít. A hárfát bárki megpengeti, azonnal szépen szól. Volt bankár növendékem, aki felnőttként kezdett hárfázni, és nagymama, aki azért vágott bele, mert az unokájával akart kamarázni. Aki zenével foglalkozik, az a teljesség és a boldogság irányába tesz újabb lépést. ♦





SZÖVEG –  
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –  
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

# A királyné törpéje

## Jeffrey Hudson kapitány szerencséje és bukása

A fél méter magas **Jeffrey Hudson** ide-oda hajigálta szerencséje és balszerencséje. Majdnem reménytelen körülmények közül indult, aztán szeretett udvari törpeként magasra lendítette őt a történelem. Végül, amikor kiesett a nagyok kegyeiből, úgy szabadultak meg tőle, mint egy megunt kedvenctől. Története ma is tanulság a hatalom természetéről.

- ◆ A tizenhetedik-tizennyolcadik századi Angliában igen népszerű sportnak számított a bikahergelés. Az állatot egy vascsölöphöz kötötték úgy, hogy nagyjából tíz méter sugarú körben tudjon mozogni, majd egy méregdrága „doppingszert”, borsot dörzsöltek az orrába. Amikor már kellőképpen felingerelték, ráeresztették a harci bulldogokat. A cél az volt, hogy addig marcangolják a bika fejét, amíg harc képtelenné nem válik. A szervezők pénzjutalmat kínáltak, amelyet a legeredményesebb kutya tulajdonosa nyert el.

Ilyen bikahergelések lebonyolításával foglalkozott a közép-angliai Oakham városában élő *John Hudson*. Bár nem nevezhette magát jómódúnak, kiváló állása volt, mert Buckingham hírhedt hercege, *George Villiers* szolgálatában állt. Buckinghamet több mindenről is ismerik a történelem és az irodalom kedvelői. Dúsgazdag udvaronc, a király kegyence, nagyhatalmú államférfi, műgyűjtő, veszélyesen jóképű csábító volt, aki állítólag még a francia király, *XIII. Lajos* feleségét is kísértésbe ejtette a vonzerejével. Udvarában komoly infrastruktúra épült ki a nemes társaság szórakoztatására.

### SZÓRAKOZTATÁSRA SZÜLETVE

Amikor *John Hudson*nak és feleségének 1619-ben megszületett az ötödik gyereke, hamar látták, hogy *Jeffrey* alig nő valamicskét, hétéves korában is alig volt magasabb negyven centiméternél. Szülei biztosítani akarták a jövőjét, bizonyos tekintetben pedig szerencsájük is volt: a kisfiú testének arányai tökéletesek voltak.



Egy ilyen „játékszerrel” szerezhetek néhány kellemes percet a Buckingham-udvartartásnak, sőt biztosíthaták a kis Jeffrey megélhetését. A Villiers házaspár el volt ragadtatva, amikor 1626-ban bemutatták nekik a gyereket. Olyannyira, hogy ők is ki akarták használni ebben a „természeti ritkaságban” rejlő lehetőségeket. Buckingham hercege a király, I. Károly szolgálatában állt, és feltörekvő fiatalember lévén minden eszközt bevetett az uralkodó szórakoztatására. Károly nagyon kedvelte a jóképű fiatalembereket, és ebben az időben George Villiers volt a legújabb, legkedveltebb felfedezettje. Jeffrey Hudsont rövidesen a királyi udvarban is bemutatták, méghozzá

egy látványos show-műsor keretében. Az uralkodó és szinte még gyermekkorú felesége, Henrietta Mária fényűző fogadást és lakomát tartott, amelynek csúcspontján Jeffrey-t is szó szerint felszolgálták. Egy hatalmas tálon gyönyörű pástétomot hoztak be, majd amikor a királyné meg akarta vágni, a ravaszul megépített alkotmány teteje felemelkedett, és előugrott belőle az aprócska páncélruhába öltöztetett törpe. A hatás nem maradt el, a királyi pártetszését azonnal elnyerte az újdonság. Buckingham hercege azon melegében fel is ajánlotta a fiúcskát ajándékként, az uralkodói pár pedig kegyesen elfogadta.

### A GYEREEKKORT IDÉZŐ JÁTÉKSZER

Különösen a királynét érintette mélyen Jeffrey Hudson felbukkanása. Henrietta Mária mindössze tizenöt évesen házasodott össze a huszonnégy éves Károllyal, és a törpe megjelenésekor is még csak tizenhét éves kamasz lány volt. A gyerekkora nagyon hirtelen ért véget, és a sors kíméletlenül penderítette őt a felnőttek világába. Óriási amplitúdójú érzelmekkel fogadta ezt az élő, mozgó, beszélő „játékbabát”. Szüksége is volt a támogatásra: francia katolikus uralkodói családból érkezett, ezért a szigorúan protestáns Angliában eleve gyanakvással és bizalmatlanul fogadták.

A férje nála kilenc évvel idősebb, makacs fiatalember volt, aki a házasságnak ebben a korai szakaszában még nem sok vonzódást mutatott a feleségéhez. Már maga az esküvő is szokatlan körülmények között zajlott. A párizsi Notre Dame-ban rendezett szertartáson ugyanis nem vett részt a vőlegény. Károlyt a francia Chevreuse herceg helyettesítette, ő mondta ki a nevében az igent. A helyettesítés azonban nem ért véget a katedrálisban: az újdonsült királyné és a herceg egész éjszaka egymás mellett feküdtek a nászágyn, a házasság elhálását pedig azzal a szimbolikus gesztussal fejezték ki, hogy összeérintették az egyik lábukat.

Londonban Henrietta Mária ideje legnagyobb részét a saját palotájában, saját udvartartása társaságában töltötte. Az állam vezetésébe nem sok beleszólása volt, és katolikus lévén meg sem koronázták. Ennek ellenére igyekeztek őt a szerepének megfelelő munkára fogni. A fő feladata az volt, hogy utódokat szüljön az angol korona számára. Ezt egyébként példásan teljesítette is: kilenc gyermeket szült, akik közül hatan életben maradtak, kettő pedig később angol királyok is lettek.

A királyné szoros kapcsolatot ápolt Jeffrey Hudsonnal, úgy kezelte, mint egy nagyra becsült, szeretett házikedvcet. Ez meg is mutatkozik Anthony van Dyck híres festményén. Ezen Henrietta a törpéje társaságában

látható, akinek a karján egy másik háziállat, a Pug nevű majom üldögél. A fiú hétéves korától az udvarban nevelkedett, és megkapott mindent, amiről csak álmodhatott. Tanították, lovaglásra oktatták, és még a ruháit is a királyné szabója készítette, méghozzá ugyanazokból az anyagokból, mint az egymás után születő hercegek és hercegnők öltözékét. Jelmezes-álarcos színi előadásokon szerepelt, sőt állandó mutatványa is volt. Ezek alkalmával az udvar másik látványossága, a két méter tíz centis walesi óriás, *William Evans* az egyik zsebéből a törpét húzta elő, a másiktól pedig egy vekni kenyeret, majd szendvicset készített magának, amit jóízűen megevett.

### A PICI LOVASKAPITÁNY

A fiút tízéves korában már a politikai színtéren is felhasználták: Franciaországba küldték egy diplomáciai delegáció tagjaként. A feladatuk az volt, hogy az angol udvarba vigyék a kiválasztott francia bábaasszonyt Henrietta első terhességéhez. Az út nem volt veszélytelen, és nem is telt nyugodtan. A visszaúton kalózok ejtették fogságba a hajót, kirabolták, majd mindenkit elengedtek.

Mire tizennyolc éves lett, Jeffrey kiváló lovas volt; saját, méretre szabott, díszes nyerget is készítettek neki. A fegyverhasználathoz is értett, ami nem sokkal később a bukásához vezetett. Az elkövetkező években – miközben ő a hatalom farvizéin evezgetett – a király gőgös, makacs természete egyre nagyobb veszélybe sodorta Angliát. Amikor 1642-ben kitört a polgárháború, Henrietta minden ismeretségét felhasználta, hogy segítsen a férjének. Népes kísérettel – köztük Hudsonnal – Hollandiába utazott, és még egy rakás vagyontárgyát is pénzzé tette, hogy segítséget szerezzen a parlamenttel szemben. Kedvencét a háború veszélyre való tekintettel, szeretetből és talán szórakozásból „lovaskapitánynak” nevezte ki. Akármilyen is volt ez a rang, Jeffrey ettől kezdve Hudson kapitánynak vagy Sir Jeffrey-nek nevezte magát. A protestáns holland kormány végül nem segített a protestáns angol nép elleni harcban, és a polgárháború súlyosbodása miatt a királyné teljes udvartartásával Franciaországba menekült, a király oltalmába.

Itt aztán sanyarúbb idők következtek Jeffrey számára. A pirinyó „kapitány” általános derűtséget váltott ki az udvarban, olyannyira, hogy hamarosan állandó gúnyolódások céltáblájává vált. Különösen egy Crofts nevű nemes lelte nagy örömét ebben. Jeffrey-nek viszont a húszas éveiben járva már nagyon elege volt az ilyesmi-ből. Párbajra hívta ki a gőgös férfit, de ezzel csak tovább szította maga ellen a hangulatot. A párbajra összegyűlt

nézőközönség nevetgélve várta a szórakoztatónak ígérkező előadást. Crofts is humorosan fogta fel az egészet, és egy nagy vízipisztollyal jelent meg a színen. Eltűzolt mozdulatokkal próbálta lespriccelni Hudson pisztolyát, hogy eloltsa a fegyver gondosan meggyújtott kanócát. Senki nem érzékelte, hogy Jeffrey számára mindez a legkevésbé sem játék. Gondosan célzott, és egyetlen fejlődéssel megölte a nemeset.

A nézőseregnek az arcára fagyott a mosoly, és a karneváli hangulat gyűlöletté változott. Franciaországban ebben az időben már tilos volt a párbajozás, ez az eset pedig a vendégszeretet súlyos meggyalázásának számított. Ráadásul Crofts bátyja a királyné testőrségének volt a kapitánya, így a halála az egész ország megsértését jelentette. A törvény értelmében Jeffrey Hudson halálra ítélték. Az életét Henrietta Mária mentette meg azzal, hogy közbenjárta Ausztriai Annánál, az akkor még gyermekkirályként uralkodó XIV. Lajos anyjánál. A halálos ítéletet végül száműzetésre változtatták, és Hudson hazaküldték Angliába.

### A KIRAKOTT KEDVENC

Nem csak kiesett a pártfogói kegyeiből, még ugyanebben az évben egy hajótúra során berber kalózok ejtették fogságba. Észak-Afrikába adták el rabszolgának, ahol az elkövetkező huszonöt évet keserű rabságban töltötte. A mindennapjai kemény munkával teltek, és rengeteg verésben, megaláztatásban, erőszakban volt része. A huszonötötől ötvenéves koráig eltelt negyed évszázadról szinte semmit nem lehet tudni. A következő híradás 1669-ből származik, amikor az angol kormány missziót szervezett Algériába és Tunéziába a rabszolgasorban élő angol foglyok kiváltására.

A királyi udvarba nem térhetett vissza többé, pedig az ország a restauráció révén újra királyság volt, és Henrietta fia, II. Károly uralkodott. Hosszas könyörgés után sikerült elérnie, hogy egy szerény évjáradékot folyósítottak neki, de a balszerencse többé már nem engedte el. 1778-ban egy Titus Oates nevű, gátlástalan, többszöri büntetett álpap zavaros összeesküvéssel állt elő. Azt állította, hogy a katolikus egyház és különösen a jezsuiták a király meggyilkolására szövetkeztek. Az ügyből először botrány, aztán hisztéria keletkezett. Az állítólagos összeesküvés miatt huszonkét embert kivégeztek, és balszerencséjére Hudson is a gyanúsítottak közé került. Sokan emlékeztek még a katolikus királyné melletti kiállítására és franciaországi menekülésére, így börtönbe zárták, ahonnan 1680-ban szabadult. Szabadulása után két évvel halt meg. ♦





SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

# Kövess engem!

” Látott egy Máté nevű embert, amint ott ült a vámnál. Szólt neki: „Kövess engem!” Az felállt és követte.

(Mt 9, 9)

◆ Négy száz lóerő, vezetéstámogató rendszerek, négykerék-hajtás, ülésfűtés, harmonikus, bőrrel kárpitozott belső tér, sportos, elegáns karosszéria. Tizenöt évet melóztam ezért a kocsiórt, és egy családi ház árát költöttem rá, de már az első kilométeren félre kellett állnom vele. Nem romlott el benne semmi, tökéletesen működött, tette a dolgát, amire tervezték. Én nem bírtam tovább vezetni, ezért kellett lehúzódnom az útról. Nem tudtam, mi lelt, csak ültem ott, és néztem magam mellett a fűthető, négyféle beállítást memorizálni képes, mégis rettenetesen üres anyósülést.

Ekkor kopogott az ablakomon. Csak annyit mondott, hogy kövess engem, én pedig kiszálltam, és mentem utána. Talán ennek a gyors döntésnek köszönhetem, hogy sikerült elengednem a házat, a kocsit, a melót és az üres kapcsolataimat. Egyetlen mozdulattal téptem le magamról az addigi életemet, mint egy sebtapaszt. Még egy váltás ruhát se vittem magammal, hetekig jártam ugyanabban a kapucnis pulcsiban. Attól a naptól mindenem közös volt, a testvéreimmel megosztottuk egymással az utolsó falatokat is.

Egy titkom azért maradt előttük, én sem lettem rögtön tökéletes. A pulóverem zsebében ugyanis még ott maradt az autó kulcsa. Éreztem a kemény, hideg fémét, akárhányszor zsebre dugtam a kezem. Csendben, titokban lapult ott, mint a kísértés magja: az utolsó darabka fényűzés a régi életemből, amit nem tudtam elengedni. Nehezebb napokon, amikor sokat gyalogoltunk, vagy a szabad ég alatt kellett aludni, gyakran markolásztam a kulcsot, miközben alig bírtam ellenállni a vágynak, hogy megkeressem az autót, és visszatérjek oda, ahonnan jöttem. A többiek ilyenkor csak azt látták, hogy szenvedek. Nem kérdeztek semmit, inkább imádkoztak

értem, és talán ennek köszönhetem, hogy képes voltam velük maradni.

Idővel teljesen el is feledkeztem az autóról. A közösség szeretete elfeledtette a mindennapok fáradalmait, és egészen megkedveltem a gyaloglást is. Egyfajta meditatív állapotba kerültem a hosszabb utakon, ilyenkor tudtam a legjobban imádkozni. Talán ezért is voltam én az egyetlen, aki nem vette észre, hogy egy testvérnünk kibicsaklott a bokája a járdaszegélyen, és nem tud továbbmenni. Hangosan kellett rám szólóniuk, hogy nem tudok-e kocsit szerezni valahonnan. Rögtön eszembe jutott a sportautó, ami ráadásul onnan alig tízpercnyi gyalogútra parkolt. A zsebembe nyúltam. Még ott volt a kulcs.

A testvérek csodálattal bámulták, alig mertek beleülni. Te aztán nem voltál akárci, jegyezte meg a sérült barátom az anyósülésen, amikor beindítottam a motort. Még azt is alig merte megkérdezni, hogy felteheti-e a lábát a szélvédőre, úgy talán lejjebb megy a daganat. A hátul ülők meg azon viccelődtek, hogy ki fogunk-e tudni szállni ebből a túlvilági kényelemből. Megkértek, hogy lépjek csak nyugodtan a gázpedálra, hadd lássuk, mit tud a gép. Csak nekem volt olyan érzésem, mintha autót lopnék. Jogilag az enyém volt az a járgány, de közben mintha mégse lett volna az. Égett a fenekem alatt, pedig magamnál direkt be sem kapcsoltam az ülésfűtést.

Ézért pattantam ki olyan gyorsan belőle a kórház-nál, talán még fürgébben is, mint amikor a Mester hívott, hogy kövessem. Mondtam a többieknek, hogy ha nem baj, hazafelé gyalog mennék. Nevetve lapogatták a vállam. Ne félj Máté, mondták, ott leszünk veled a hazaúton is, nem fogsz az autóban ragadni örökre.

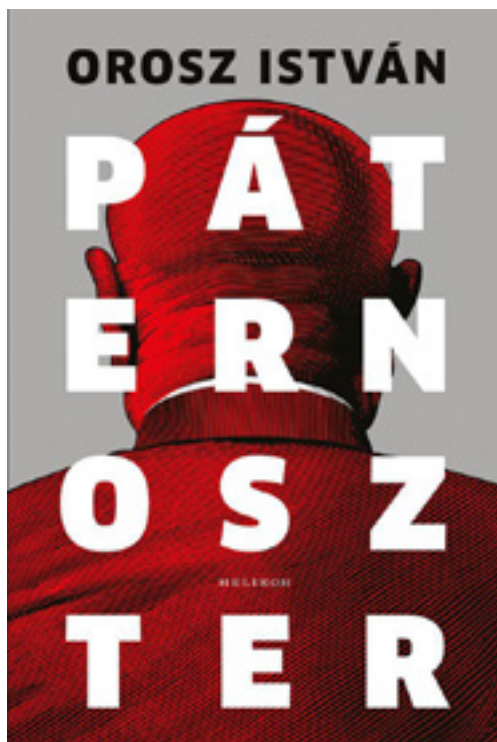
Majd mi segítünk kiszállni a végén. Nem vagy egyedül. ◆



SZÖVEG –  
OSZTOVITS ÁGNES

# LASSÚ, CSENDES, DE SOKAT ÍGÉRŐ ÉBREDÉS

Elmaradt áprilisban a Budapesti Nemzetközi Könyvfesztivál. Úgy hírlík, legkésőbb szeptemberben rendezik meg az Ünnepi Könyvhetet, így aztán jóval kevesebb szó esik mostanában az irodalomról, pedig lenne miről beszélni. Lassan magához tért a könyvkiadás, és izgalmas művek sorakoznak a polcokon – olvasókra várva.



◆ **OROSZ ISTVÁN PÁTERNOSZTER** című 600 oldalas nagyregénye olyan izgalmas könyv, amelyet nem nagyon lehet letenni, aztán ha a végére érünk, kezdhetjük előlről, hogy újabb és újabb összefüggéseket fedezzünk fel benne, hogy a sok-sok szereplő a helyére kerüljön. A kiváló grafikusművész, animációfilmes és költő, esszéista néhány éve már közzétett egy regényt (*Sakkparti a szigeten*), de az mindössze háromszáz példányban jelent meg, így a széles közönség nem ismerheti a *Lenin és Bogdanov Capri szigetén* lefolytatott sakkviadalát felidéző művet. Ezért aztán az új könyvet látva csodálkozik, hogy Orosz István prózaírásra adta a fejét. A *Páternoszter* középpontjában egy szerelmi történet áll. Az iskolai rajztanári munka mellett utcai portrérajzolással is foglalkozó, tehetséges művész, név szerint *Varjú Emil* és a Mexikóból Budapestre érkező, nevét fel nem fedő újságíró arra szövetkezik, hogy kideríti, merényletet készítettek-e elő az egyik budapesti páternoszterben 1953-ban, *Rákosi Mátyás* születésnapjára. És nem melleleg a felkutatott anyagból regényt írnak, emléket állítva a férfi jeltelen sírban nyugvó apjának, az ugyancsak képzőművész *Varjú Sándornak*. Ez a nyomozás a regény krimiszála, de ennél is izgalmasabb a diktatúra világának felrajzolása. Hogyan működött a Rákosi-rendszer, milyen volt a művészképzés, ki hogyan próbált megfelelni



az abszurd elvárásoknak. Hátborzongató és mai szemmel olykor már-már mulatságosnak ható megalkuvások, túlteljesítések – konkrét, többé-kevésbé ismert, olykor fájó példákkal. Ilyen árnyaltan összetett képet még nem olvashattunk Rákosi Mátyásról és koráról. De a regény ezzel nem zárul le, hiszen jön a Kádár-korszak és jön a különös rendszerváltozás, amelynek során újból a köpönyegforgatók, az ügyeskedők, sőt, egykori ávosok kerülnek helyzetbe. Ki blokádot szervező taxisként, ki nemzetbiztonsági szakértőként.

A cselekmény véletlen és váratlan fordulatait nem tárjuk a közönség elé. Érijk be azzal, hogy megszületik a regény, amelyet végül Varjú Emil lánya fejez be, újságíró édesanyja kézírata alapján.

Az elbeszélő többször kiszól a történetből, és arra kéri az olvasót, ne lankadjon a figyelme, ne veszítse el a türelmét az adott ponton még nem értelmezhető fordulat, dokumentum olvasása során. És bizony jól jön a figyelmeztetés, mert csak a regény utolsó harmadában köttetnek össze bravúrosan a szálak.

Kiváló és fontos mű a *Páternoszter*, még akkor is, ha nem mindig könnyű követni, ha néha úgy érezzük – különösen a magánéleti fordulatok esetében –, hogy kevesebb több lett volna.

(Helikon Kiadó, 4999 Ft)

**FEHÉR BÉLA ÖRDÖGCÉRNA** Képzelnék el, mi történne, ha a leleményes, olykor képtelen humorú *Rejtő Jenő*t ötvöznénk a rezignált, csupa líra *Krúdy Gyulával*. Ebből bizony Fehér Béla kerekedne ki, aki éppen túllépve a hetvenen, tizenhárom kötettel a háta mögött új regénnyel jelentkezett. Visszapillantás ez a könyv az 1990-es pályakezdő műre, a *Zöldvendéglőre*. Ugyanis itt játszódik a cselekmény, erről szól a helytörténész krónikája. A jelenben egy filmes stáb forgat a fogadóban (amelyet ma már wellness-szállónak mondanánk), itt lépnek elő a szereplők, a dilettáns rendező, a megalkuvó dramaturg, a hisztérikus nagyasszony, a feltörekvő színész és a hódítani vágyó szép és kevésbé szép férfiak; itt próbálnak zöld ágra vergődni, megbirkózni a lehetetlennel.

Voltak itt korábban előkelőbb vendégek, mégpedig *Hatvany Lajos* (Laci bácsi) báró jóvoltából, aki a Nyugat

nagyjait kúraltatja, kényezteti itt. Őket E. P., azaz *Esterházy Péter* kíséri, akit így emel a szerző a legnagyobb klasszikusok közé. Itt morgolódik *Móricz Zsigmond*, sopánkodik *Babits Mihály*, itt is jókat borozik *Ady Endre*, és csetlenek-botlanak a többiek, olyanok is, akik sosem mutatkoztak együtt. És közben szállóigévé lett verssorokat idéznek önmaguktól.

Követhetjük *Berettyó Gyula* polihisztor helytörténész eszmefuttatását a fogadó történetéről, amelyben komoly szerepet játszanak a földön túli lények. A mindig felbukkanó ördögök.

Ennek a huszonkét fejezetre osztott, több krónikással előadott elbeszélésfűzérnek a legfőbb értéke a nyelvvezete. Fehér minden regiszterben hibátlanul játszik: archaizál, szecessziósan finomkodik és mai szlengben szörnyülködik. Mer közönséges és finoman lírai lenni. Bizonyos szófordulatait sokan sokáig idézni fogják.

(Magvető Könyvkiadó, 3499 Ft)







**ORAVECZ IMRE KEDVES JOHN. LEVELEK KALIFORNIÁBA** Ez az elegáns kötet az 1995-ben megjelent levélgyűjtemény javított változata. Amikor először olvastuk, még nem tudtuk, hogy a kitűnő költő alig több mint egy évtized múlva a magyar próza legelső vonalába emelkedik az *Ondrok gödre*, a *Kaliforniai fűj* és az *Ókontri* című regényeivel, hogy ő lesz a falu eltűnésének, pusztulásának leghitelesebb krónikása.

Oravecz a nyolcvanas években háromszor is hosszabb időt töltött az Egyesült Államokban, és Amerika, pontosabban Kalifornia örök szerelme maradt. Kezdetben a kötődésről, a hiányról szólnak az amerikai barátoknak címzett levelek, később – a mai olvasónak ezek igazán izgalmasak – a hazai állapotokról, az ő kudarcot vallott politikai pályafutásáról, az ország közérzetéről, majd a kommunizták 1994-es visszatéréséről. A legszebb írások az édesanya elvesztéséről szólnak, felnőttkori árvaságról, az erkölcsi tartásról, a tisztességről, a hit megtartó erejéről.

Oravecz Imre konok, kompromisszumot nem ismerő ember, ragyogó költő és legalább ilyen prózaíró. Pontos, világos mondatait, sallangmentes, mégis átélhetően érzékeny stílusát tanítani kellene. Milyen kár, hogy kevesen tudják ezt!

(Magvető Kiadó, 3699 Ft)

**BENEDEK SZABOLCS KIRÁLY!** A negyvenes éveinek második felében járó, sokat dolgozó, termékeny író elősorban történelmi témájú regényeivel aratott jogos sikert idősebbek és fiatalok körében is. Zsebkönyvnek tervezett új kötete az utóbbiakat, köztük is a gimnazistákat kívánja megszólítani. Az alcím szerint „A magyar uralkodók véresen komoly históriája” *Szent Istvántól* IV. Károlyig tekinti át koronás főinket, mégpedig diáknyelven és fölöttébb humorosan. Ötvenhatan sorakoznak fel, köztük óriások és „balfékek”, építők és országrontók, uralkodásuk pontos évszámával és tevékenységük rövid összegzésével, egy-egy anekdotával. Közben kisebb keretekbe szedett sorok magyaráznak alapfogalmakat, cáfolnak legendákat. Ha e szócikkeknek csak a negyede rögzül a fiatalok agyában, célt ér a vállalkozás. Még akkor is, ha aggódó nagymamák legszívesebben elzárnák ezt a szerintük frivol könyvecskét unokáik elől. Pedig jobb lenne a kezükbe adni.

A szemtelenül tanulságos könyvhöz *Lakatos István* készített hasonló hangvételű, olykor találóan jellemző karikatúrákat.

(Helikon Kiadó, 3299 Ft) ♦



# OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

ÚJRA  
NYITÁSI!  
2021  
22

## SZABAD- BÉRLETEZÉS

– ÚJ KONSTRUKCIÓ, AKÁR

**50%** KEDVEZMÉNY!

**2021. AUGUSZTUS 31-IG**

OPERA ÉRTÉKESÍTÉSI CENTRUM  
INTERNETES VÁSÁRLÁS

ERKEL

ERKEL SZÍNHÁZ  
ERKEL THEATRE

EIFFEL

EIFFEL MŰHELYHÁZ  
EIFFEL ART STUDIOS

RÉSZLETEK:  
OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ

# JÚLIUSI KIMENŐ



## GERHARD RICHTER, A FESTŐ

A német dokumentumfilm elvezeti a nézőt Gerhard Richter ritkán látott műtermébe, és segít megérteni az egyik legismertebb kortárs festő művészetét. Az alkotói folyamat közben és mindennapi élethelyzetekben is láthatjuk Richtert, aki a festészet lényegéről és a műtérmen kívüli világgal való ellentmondásos kapcsolatáról is beszél.

„A festészet a gondolkodás másik formája” – mondja az alkotó a forgatás elején, és a film komolyan veszi ezt a kiindulópontot. Csendes, koncentrált képekben, az észrevétlen megfigyelő szemszögéből mutatja meg az alkotás személyes, feszültséggel teli folyamatát.

**Budapest, Cirko-Gejzír mozi, 2021. július 22.**



## VISEGRÁDI NEMZETKÖZI PALOTAJÁTÉKOK

Idén is megrendezik a háromnapos középkori fesztivált, amely az 1335-ös királytalálkozónak állít emléket. Európa számos országából képviseltetik magukat a lovagok, hogy tornákkal, solymászattal, tánccal és lakomával szórakoztassák a látogatókat. A szervezők gyerekműsorokkal is készülnek.

**Visegrád, 2021. július 9–11.**





## 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](http://WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS)

# KÉPMÁS-ESTEK



## VÁRKERT BAZÁR SZÁRAZÁROK SZÍNPAD

2021.**07.01.**, CSÜTÖRTÖK | 18:00 ÓRA  
**AZ ELHATÁROZÁSTÓL A CSALÁDIG**  
Nevelőszülőség és örökbefogadás

Szakértő vendég: **dr. Nagy Katalin**,  
mentálhigiénés szakember

Filmvetítés: **Instant család** amerikai vígjáték, 118 perc

2021.**07.29.**, CSÜTÖRTÖK | 18:00 ÓRA  
**BÍZHATOK-E BENNE?**  
Féltékenység és megcsalás

Szakértő vendég: **dr. Buda László**,  
pszichiáter, pszichoterapeuta

Filmvetítés: **Elemi szerelem** francia romantikus  
dráma, 81 perc

## ÚJ MŰHELY GALÉRIA SZENTENDRE

2021.**07.22.**, CSÜTÖRTÖK | 19:00 ÓRA  
**MŰVÉSZET ÉS MEGÉLHETÉS**

Vendégek: **Kőszeghy Flóra**, képzőművész,  
építész és

**Sipos Tünde** művészettörténész

Regisztráció: [kepmas.hu/kepmas-est](http://kepmas.hu/kepmas-est)



TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



Zsigmond László/Víziómédia

## A TIZENNÉGY KARÁTOS AUTÓ

2021 nyarán ismét műsorra tűzik a ponyvaparódiát, amelyben megjelenik Gorcsev Iván, Vanek úr és Vendier őrmester, és kibontakozik a regényből ismert szerelmi történet is. A darabhoz a népszerű Budapest Bár zenészei írtak zenét, a zenekar élőben, koncertszerűen játszik, a dalokat színpadi jelenetek, etűdök fűzik össze – az alkotók összművészeti

produkcióra készülnek  
**Városmajori Szabadtéri Színpad, 2021. július 16.**



John William Waterhouse (1849–1917): Shalott kisasszonya. Olaj, vászon, 153×200 cm, 1888. Fotó: ©Tate

## VÁGYOTT SZÉPSÉG – PRERAFFAELITA REMEKMŰVEK A TATE GYŰJTEMÉNYÉBŐL

A londoni Tate Britain múzeum preraffaelita gyűjteményének közel száz alkotása látható augusztus 22-ig a Magyar Nemzeti Galériában a mozgalmat bemutató első nagy magyarországi kiállításon. A bemutatott művek között találjuk a mozgalomalapító Dante Gabriel Rossetti *Ecce Ancilla Domini!* (Angyali üdvözlés) és *Monna Vanna bocsátó parancs, 1746* című képét és John William Waterhouse *1888-as The Lady of Shalott* című festményét.

**Magyar Nemzeti Galéria, 2021. augusztus 22-ig**

# KÉPMÁS-ESTEK

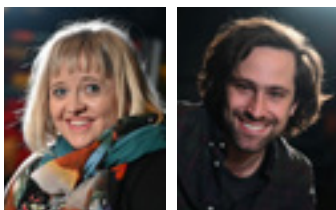
## ÖRDÖGKATLAN FESZTIVÁL VYLYAN TERASZ

Szórakoztató improvizációk és szakmai beszélgetés  
a közönség bevonásával

2021. **08.04.**, SZERDA | 16:30 ÓRA

### AZ ISMERKEDÉS IDEJE

Más emberek vagyunk-e idegen környezetben,  
nyaralás alatt vagy egy fesztiválon? Hogyan  
változunk meg a különleges helyszínek és alkalmak  
atmoszférájában? Alkalmi közösségek és életere  
szóló kapcsolatok – van-e átjárás a fesztivál-  
lét és a hétköznapok között? Az ismerkedés  
fesztiváletikettje.

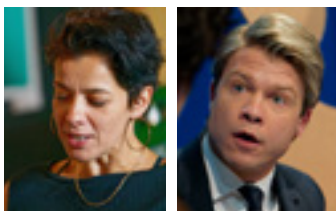


Színészek: **Jankovics Anna** és **Jaskó Bálint**

2021. **08.05.**, CSÜTÖRTÖK | 16:30 ÓRA

### FÉSZEKHAGYÓK

Mi kell a mamahotelből való kirepüléshez? –  
Az anyagi, tárgyi feltételek és a lelki muníció  
számbavétele. Várható akadályok és váratlan  
meglepetések, segítő és akadályozó tényezők  
az önálló élet elkezdésében.



Színészek: **Parti Nóra** és **Varga Ádám**

Szakértő vendég:  
**Uzsalyné Pécsi Rita** neveléskutató  
Moderátor: **Szám Kati**,  
a Képmás magazin főszerkesztője

[kepmas.hu/kepmas-est](http://kepmas.hu/kepmas-est)



Nemzeti  
Táncszínház



Fotó: Lakatos János

2021.  
júl. 14-22.



TERASZT NYIT  
A TÁNCMŰVÉSZET

NYÁRESTI ELŐADÁSOK  
A MILLENÁRISON

[www.tancszinhaz.hu](http://www.tancszinhaz.hu)

#kövesdaritmust

RENDEZŐ:

**KÉPMÁS**  
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a  
Családért  
Alapítvány

ÖRDÖGKATLAN  
Fesztivál

TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.





SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség  
szakmai támogatásával készült.



# REJTETT HAZAI RIVIÉRÁK

„Nekem a Balaton a Riviéra...” – Maróth Viki és a Nova Kultúr híres dalával kevesen vitatkozhatunk. Sokan szeretik a Tisza-tó és a Velencei-tó környékét is, ugyanakkor országunk bővelkedik varázslatos és kevésbé ismert állóvizekben is, ahol nemcsak csodálhatjuk a háborítatlan természetet, hanem jó eséllyel elkerülhetjük a Balatonnál kialakuló tömeget is. Összeállításunkban ezeket a kevésbé ismert tópartokat mutatjuk be.

◆ A koronavírus járvány miatt a legtöbben idén nyáron is belföldi úticélt választunk, a szállások közül pedig az önálló, kerttel, esetleg medencével is rendelkező vendégházak a legnépszerűbbek, a nagycsaládosok már a járvány előtt is ezeket részesítették előnyben. Az idei pihenésünk tervezésénél ezért különösen fontos, hogy időben, körültekintően foglaljunk szállást. Öröm az ürömben, hogy bár legnagyobb tavunk képzeletbeli bejáratához már cikkünk írásának pillanatában is kitéhennék a megtelt táblát, az ország kevésbé felfedezett vidékein még találunk olyan tavakat, ahol a kisgyermekes családok is biztonságosan fürödhetnek, festői környezetben és varázslatos vendégházakban megpihenve. Az elmúlt hónapok bezártságát kihasználva sok szálláshely megújult, bővült a vidéki helyszíneken, a támogatásoknak köszönhetően új panziók és vendégházak kerültek fel a turisztika térképére, így idén nyáron különösen ajánljuk, hogy fedezzük fel országunk rejtett kincseit, a balatoni rivierán innen és túl.

## EGY CSIPETNYI „SVÁBORSZÁG” – SZÁLKA

A takaros Tolna megyei falu nevéől akaratlanul is eszünkbe jut Máté evangéliumából a kérdés: „Miért látod meg a szálkát embertársad szemében, amikor a magadéban a gerendát sem veszed észre?” Azonban a pár száz fős faluban

a nevéen kívül egy „szálkát” sem találunk. Takaros portái, jó minőségű útjai, remek éttermei, gondozott közterei önmagában is garanciát jelentenek a felhőtlen kikapcsolódáshoz még a legkényesebb ízlésű vendégnek is. Azonban az apró sváb falucska igazi vonzerejét a lankás dombok között 1977-ben kialakított mesterséges víztározó, a Szálkai-tó adja. A Szekszárdi Dombvidék egyik déli völgyében csordogáló Lajvér patakot duzzasztották fel, így két tó is keletkezett, összesen 57 hektárnyi területen. Víztiszta, kiváló, 3 méteres átlagos vízmélységével pedig sekélynek számít, a parttól a legtöbb helyen lassan mélyül, így kisebb gyerekekkel is biztonságos.

A strandot a falutól egy kilométerre találjuk, itt vízi-biciklit, kajákat és csónakot is bérelhetünk, hogy felfedezzük a tó egyedi élővilágát, a parton pedig homokos röplabdapálya és csúszdás faház várja a fiatalabbakat. A belépőjegy ára 600 forint felnőtteknek, a strand kempingjében sátorhelyet foglalhatunk, de a lakókocsikat is teljes infrastruktúrával várják. Szálkán számos kiváló vendégház és panzió is várja a kikapcsolódni vágyókat.

**A szálkai Rivierán túl:** Ha Szálkán nyaralunk, érdemes felfedezni a környéket is. A település határában a futurisztikus Lajvér birtok borászatát látogathatjuk meg, a közelben felfedezhetjük a többi szekszárdi borászatot, Baja pedig megér egy misét a homokpados dunai strandja miatt is.





Szálkai-tó



**Info:** bátran használjuk a falu hivatalos honlapját ([szalka.hu](http://szalka.hu)), hasznos információkat, árakat, szállásajánlatokat találunk.



A Hársas tó

### KETTŐ AZ EGYBEN – ŐRSÉGI CSOBBANÁSOK

Az Őrséget főleg gazdag néprajzi és épített örökségéről ismerjük, pedig a háborítatlan természet és a kristálytisza források is említést érdemelnek, sőt, szerintünk ez a térség az idei nyár titkos favoritja, a szomszédos vendvidékkel együtt. Természetes tavak ugyan nem jellemzőek erre a vidékre, azonban az elmúlt évtizedekben két mesterséges tavat is kialakítottak itt.

Az egyik a Hegyhátszentjakabnál található Vadása-tó, amit a Vadása patak felduzzasztásával alakítottak ki 1968-ban. Az elnevezés onnan ered, hogy a környéken sok róka élt, lyukakat ástak a patak mentén, így lett a patak neve vad-ásta, vagyis Vadása. A tó vizét 12 forrás táplálja, így kristálytisza. A fenyő és tölgyfaerdők ölelésében fekvő vízfelület 350 méter hosszú és 200 méter széles, a Szentjakab felőli részében találjuk a strandot (kedvező árakkal), a vendégházakat és az éttermeket.

Fél órára innen nyugatra, Szentgotthárd mellett találjuk a Vendvidék mesterséges csodáját, a Hársas-tavat. Déli partszakaszán szuper strand várja a kirándulókat





Stégek a Szajki-tavakon

homokos parttal: a kijelölt szakaszon a víz csak derékgig ér, ezért főleg gyerekekkel ideális frissülőhely a nyári forróságban.

**Az Őrségi rivierákon túl:** mindkét tó mellett tanösvényt alakítottak ki, ahol a természeti értékek mellett az Őrség (illetve a Vendvidék) épített örökségét is megismerhetjük. A Hársas-tó körül 2,5 km-es, jól kiépített kerékpárutat is találunk.



**Infó:** [vadasa.hu](http://vadasa.hu), [orseg.info](http://orseg.info)

### TÓMÁGLYARAKÁS – A SZAJKI-TAVAK

A múlt század elején két földesúr akasztotta össze vidáman a bajsztát: a birtokaik között bukdácsoló Csörgető-ért gátakkal felhízlalták – ennek eredményeként évek alatt kialakult egy 11 tóból álló tórendszer Vas megye a városok zajától távoli részében. A tavakat az északi, Hosszúpereszteg felőli résztől számokkal jelzik, a 11-es, legdélebbi tó Ajka és Körmend között található félúton. Az üdülőtelep a tórendszer közepének számító 6-os tó partján épült ki az 1960-as években, a 2-5-ös tavak pedig a horgászok felségterületei. A Szajki-tavak környékén a turizmus folyamatosan fejlődött az elmúlt évtizedekben, a strandon kívül jól kiépített túraútvonalakon és kerékpárutakon barangolhatjuk be a környék erdőit-mezőit.

Idén tavaszra teljesen megújult a Szajki-tavak strandja, úgy kapott modern, homokos plázt és fából készült partszegélyt, hogy a munkálatok közben minden természeti értéket sikerült megőrizni a festői tó partján – adta hírül Vas megye turisztikai portálja. A strandon vízibiciklit és kajákat is bérelhetünk, a felnőtt napijegy ára 800 forint.

**A szajki Rivierán túl:** Látogassunk el a 2011-ben nyílt kalandparkba ([szajkikaland.hu](http://szajkikaland.hu)) és a Jeli Arborétum (Kám) csodakertjébe ([jelivarazskert.hu](http://jelivarazskert.hu))!



A Szelidi-tó



**Infó:** szállásfoglaláshoz és programkereséshez a [szajkitavak.hu](http://szajkitavak.hu) és a [visitvas.hu](http://visitvas.hu) oldalakat ajánljuk.

### AZ ÖTÖDIK LEGNAGYOBB – A SZELIDI-TÓ

Kilóg az eddigi sorból a Kiskunság legnagyobb tava – egyúttal hazánk ötödik legnagyobb vízfelülete –, a Dunapatajhoz közeli Szelidi-tó. Bár ez is mesterségesen alakult ki a Duna szabályozásakor, a forró alföldi klímának és a sekély, átlagban 3 méter mély vízének köszönhetően nyáron 28 fokra is felmelegedhet vize. Ezt nagyon sokan szeretik, ezért az egykor nagyobb népszerűségnek örvendő, 5 kilométer hosszú holtágat ismét kezdi felkapni a közönség. Partját szinte végig futóhomok övezi, ami igazán kellemes talaj napozáshoz, ráadásul az apró szemekből nátrium-magnézium-karbonát és nátrium-jodid oldódik a vízbe, így reumatikus, idegrendszeri és hormonális problémák kezelése során nagyon hatásos lehet kiegészítő terápiaként.

A tó déli részén található strand balatoni mércével mérve is színvonalas, óriáscsúszdával, gyerekprogramokkal, játszótérrel várja a családokat. A déli részen a fizetősön kívül több szabad strand közül is választhatunk.

**A szelidi Rivierán túl:** esténként irány a beszédes nevű Szittyó-tér a strand mellett, ahol presszók és kifőzdék kavalkádjában pihenhetjük ki az egész napos strandolás fáradalmait, a csendesebb programot keresők pedig a kertmoziban lazíthatnak. Rossz idő esetén a közeli Kalocsa termálfürdőjét javasoljuk, vagy a Szelidi-tó élővilágát bemutató 12 állomásos, 2,4 kilométeres Kékmoszat tanösvényt.



**Infó:** szállások, aktuális nyári programok és belépők: [szelidinyar.hu](http://szelidinyar.hu). ♦





**MAGYARORSZÁG**

**ÉLETRE KELT A TÁJ!**



**PÉCS**

**magyarorszagujraindult.hu**

# ZAMOLDA



**„DANÓ  
AZ ÉLET,  
AZ ALKOTÁS,  
AZ ÖRÖM  
MELLETT  
DÖNTÖTT.”**

Cikk az 24. oldalon

