

# KÉPMÁS

2021  
08

nőknek és  
férfiaknak

”

## A LEGNAGYOBB KINCSEKHEZ

sosem szerzés, mindig  
lemondás által jutunk el.

NAVRATIL ANDREA



ÉVES ELŐFIZETÉS: 7980 FT | 100 RON  
EGY SZÁM ÁRA: 895 FT



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

Bármihez is igyekszem hasonlítani a lapszerkesztést, valahogy mindig a főzésnél kötök ki.

Mert ugye, kezdjed azzal, hogy kimész a piacra bevásárolni. Néha pontosan tudod, mit szeretnél és azt is, kinél kell keresned, máskor hagyod, hogy a termelők rábeszéljenek a portékájukra. Néha mindenfélét összevásárolgatsz, és csak ösztönösen érzed, hogy színre, ízre, tápértékre is meglesz minden. (Így kerül a kosaradba a hajléktalanoktól kezdve a falcoló kamaszokon és a gyümölcsös italokon át a kiselefantig mindenféle téma.)

Aztán, amikor már mindez nálad van, megismerkedsz velük közelebbről. Kóstolgatod, szimatolod, és közben igyekszel észben tartani, hogy mennyi munka van bennük. Nem szeretem a nyersanyag szót. Nemcsak azért, mert igazságtalan, hisz némelyik már fogyasztásra kész, hanem mert úgy érzem, hiányzik belőle a befektetett munka tisztelete.

Ez persze nem jelenti, hogy ezután nem kapod elő az éles kést, hogy lenyesd a kicsit fonnyadt vagy éppen éretlen részeket, hogy határozottan félretedd azt, ami túl sok és kipótold, ami kevés. (Ezt a kofák nem tudják meg soha, a szerzők viszont igen, ezért igyekszel szelíden szigorú lenni.)

Ha közben sikerül nem elfelejtened, hogy úgy szeretnél éhséget csillapítani, hogy élvezetet és igazi táplálékot is adj, jó úton jársz, azt hiszem.

## NAVRATIL ANDREA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Pácza Tamás



## SZEPTEMBERI CÍMLAPUNKON PINDROCH CSABA



Kép: Jónás Jácint





JELENLÉT

18



TANDEM

24



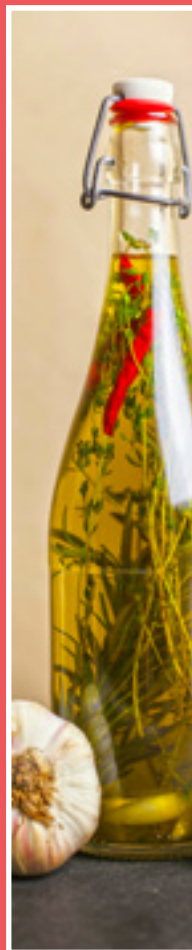
TÜKÖR

52



HÁZITREND

64



KIMENŐ

86



#### IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Ügyfélszolgálat: 1012 Budapest, Alagút u. 1., I. em. 2. (21-es kapucsengő) • Nyitvatartás: H-Cs 8:30–17:00, P 8:30–14:00 • Tel.: 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: Hardy Bea • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

**Hirdetésértékesítés:** Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • **Előfizethető:** www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • **Olvasási nehézséggel küzdők részére:** www.erikkancs.hu • **Erdélyben is előfizethető közel belföldi áron:** elofizetes@kepmas.hu • **Terjesztés:** Urbán András | urban.andras@kepmas.hu  
Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. | Felelős vezető: Vágó Attila vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlélti Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2021. augusztus 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

„Magsokszorozott kincs a mienk”  
Interjú Navratil Andreával

6

Az utca gyermekei

12

## KÖZVILÁGÍTÁS

5 csillag

17

## KÖZKINC

„Él magyar, áll Buda még”

18

## VILÁG-KÉP

Az egyik fióka

22

Testvér születik

24

## APA, KEZDŐDIK!

A dilemma

28

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

## KETTŐ AZ EGYBEN

„Az Úr egy párt ad, többet nem...”

30

Miért bántja magát?

– Falcoló kamaszok

34

Legyen több a bölcső!

36

„Soha többet nem fogom  
éhezteni magam”

38

## ÉPÍTŐKOCKÁK

Egy lélegzetvétel

41

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Család az apokalipszisben,  
vagy apokalipszis a családban

42

„Aki kreatív, minden helyzetben  
szabad marad”

46

„Bátrak vagyunk, sokszíniűek  
és befogadóak”

50

## A SZALON

A bőrtárgyak új élete

52



HÁZITREND



JELENLÉT



TANDEM



KIMENŐ



TÜKÖR

## LÍVIA BESZÉLGET

Mit tehetünk egy kis kertben  
az egészségesebb világért?

56

## UTÁNAJÁRTUNK

Jóból is megárt a sok?

58

Miből van a fagyí?

62

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Befőzés takaréklángon

64

## ZÖLD MOZAIK

66

## ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

Nemcsak sörbe való

70

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Honnan a rossz?

72

A színpadias merénylő

74

## MAGYAR PÉDAKÉPTÁR

A magyar Szophoklész

78

## LEZSER

Miénk ez a cirkusz

81

## AUGUSZTUSI KIMENŐ

82

## ÁLLATOK KÖZELRŐL

Samu és családja

86

## BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Mosom kezeimet

90

Hit és emlékezet

92

Rejtett hazai plázások

96



SZÖVEG –  
KIRÁLY ESZTER

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# MEGSOKSZOROZOTT ” KINCS A MIÉNK

Felismernék-e, ha a harmónia egyszer csak besétálna az ajtónkon? Erre gondolok, mikor **Navratil Andrea** megérkezik az interjúra. A kutatóbiológus, a Liszt Ferenc-díjas népdalénekes, a mesemondó és a tanár nagy egyetértésben munkálkodik benne. Város és természet, modern tudomány és időtlen örökség, bölcs öregecske és cseperedő lélek tiszta akkordja ő – ráhangolódni pedig a leggyorsabban úgy lehet, ha... Mély levegőt veszek, és felteszem a nem tipikus újságírói kérdést: énekelne velem? Igent mond, rázendítünk.

◆ – „Sárga lábú fecske, csicsai menyecske, hogyan jöttél ide, az idegen földre...” Te nem így ismered?

– Kicsit másképp. Én inkább a bácskai változatát használom – de az a jó, hogy a népdal a variánsaiban él. Megsokszorozott kincs a miénk.

– **Mégis elboldogultunk ezzel a versszakkal. Igaz, a nyitottságodon kívül bizalom és alkalmazkodási szándék is kellett. Azért kopik ki az életünkéből az éneklés, mert ezek hiányoznak?**

– Ahogy most élünk, bizony elfelejtünk énekelni. Nagyon nehéz megnyílni, levetkőzni, csupasznak lenni egymás előtt. A másoknak való megfelelés vágya az, ami eltávolít bennünket egymástól, és gátolja, hogy a saját belső világunkhoz is közelebb kerüljünk. Pedig az ének rendeltetése, hogy a bensőnket mind jobban megismerjük, felvirágoztassuk. Hogyan csinálták ezt jól az őseink? Beleszülettek a hagyományba, kicsi koruktól kezdve úgy éltek, hogy reggeltől estig énekeltek. Ezt szólásképp, futólag vetjük oda, nem is vesszük igazán komolyan – de tényleg reggeltől estig.

Stylist: Domán Melinda, sminkes: Somogyvári Dóra, fodrász: Vörös Zsuzsanna





”

A másoknak való megfelelés vágya az, ami eltávolít bennünket egymástól és gátolja, hogy a saját belső világunkhoz is közelebb kerüljünk.

Volt például minden falunak éjjeli őr, aki elzengette a kilenc órát, hogy térjen mindenki nyugovóra. Aztán a tízet, a tizenegyet – éjfélkor nem szólt, az a szellemek ideje, akkor teljes csönd volt –, egykor megint kurjantott egyet. Ezek akár nagyon szép, díszes énekek is lehettek. Aztán kettőkor is, háromkor is, négykor pedig már dalban elüzente, hogy ideje lesz felkelni, a nap is feljött már. Minden folyamatnak része volt az éneklés. A közösségi alkalmakon, például aratáskor, mikor a falu apraja-nagyja összeállt kalákába, gyakran muzsikust is fogadtak, hogy kísérje a munkát, és ha valaki elfáradt, hát húzta neki a nótát buzdításul. Az énekléssel be lehet világítani az éniünk olyan rejtett zugaiba, amelyek más módon nem elérhetőek. Amikor már egész jól ismered magad, tudod a talentumaidat és a hiányosságaidat, akkor nem félsz azokat kimutatni a körülötted lévőeknek, mert mindez nyílt titok a számukra. Innentől pedig sokkal szabadabb vagy másokra figyelni, hozzájuk alkalmazkodni, hiszen a helyeden érzed magad.





**– Becses ajándék, ha egy helyén lévő embert hallhatunk énekelni. Őrzöl ilyen emléket magadban?**

– Szinte minden élmény ilyen, amikor gyűjtőúton vagyok. Bár én nem gyűjtésként gondolok rá, inkább úgy, hogy barátságokat kötök. Még akkor is, ha évtizedek választanak el azoktól az idős mesterektől, akiket meglátogatok. Sokkal többet kaptam tőlük egynéhány éneknél, mesénél vagy imánál.

**– Sosem adatközlőknek, hanem kedves öregecskéidnek hívod őket. „Ideülteted” közénk egyiküket?**

– Mária néni jut most eszembe. Tőle nem énekeket tanultam, hanem csak lenni. Egy moldvai csángó asszony, aki egyedül szülte meg gyermekét, így kapott beavatást arra, hogy több száz kicsi lelket a világra segítsen bábaként. Nála sokat ültem, belém égtek a mondatai. És máig ő az egyetlen, aki képes volt engem leitatni! Egy picike szobája és egy pohara volt csak. Hoztak neki egy üvegnyi jó fekete bort, töltött

a kis pohárba, megköszönte, mondott egy gyönyörű áldást hosszan, majd belekortyolt. Messziről jött budapestiként próbálkoztam én is, mondtam ezt, azt, amit tudtam – nincs kultúrája annak, hogy megáldjuk egymást –, kortyoltam, és akartam visszaadni. „Cöcöcö!” – rázta a fejét, Jézuska az alján van, meg kell nézni! És ez így ment poharanként, úgyhogy Mária néni szisztematikusan leitatott. Az volt a szerencsém, hogy november lévén a hidegben hamar magamhoz tértem. Hogy aztán a falu másik végén újra itathassanak... András-nap volt, és ez a név ugyanarról a tőről fakad, mint az Andrea: névnaposnak számítottam, nem volt kibúvó.

Ismerős az az élmény, amikor egy könyv annyira esszenciális, hogy minden mondatánál meg kell állni, többször újraolvasni, megemészteni? Ilyen volt Mária néni. „Olyan pohárt nyújts másnak, szeresd magadnak, másképpen ne nyújtsad!” – ezt is ő mondta. És ilyenből egy óra alatt majd' százat. ➤

A tudomány mellett a közösség ereje is kell ahhoz, hogy ablak nyíljon a végtelenre, és abba belenézve oldódhasson, ami fáj.

– A néphagyományt sokan egzotikumnak tekintik. A fellépéseid, a Dúdolók, a Karanténekek nyomán azt gyanítom, te tudod, hogyan lehet a hétköznapiakba visszacsempészni azt, amit a korszellem vitrinbe zárna.

– A ma embere tényleg hajlamos azt gondolni, hogy a kulturális örökség szép, gyönyörű a filozófia, de mit mutatnak a számok? Mi a mérhető érték? A felnőttek szeretik a számokat – ugye, ha tudjuk a bolygó számát, ahol él, könnyebben elhiszük, hogy létezik a kis herceg. A gödi Búzaszem Iskolában magyar hagyományokra épülő, szerves oktatást végzünk. Több mint tizenöt éve, tehát elég ideje tanítunk így ahhoz, hogy már kompetenciameérésekkel, adatokkal is alátámaszthassuk, hogy ennek van értelme. Mert azt látjuk a felmérésekből, hogy az itt tanuló gyerekek messze átlag fölöttit nyújtanak a továbbtanulás, az értelmi és az érzelmi intelligencia terén is. Ebben még csak nem is a verseny az igazán lényeges, hanem ha belenézek bármelyikük szemébe, a lexikális tudásától teljesen függetlenül azt tudom mondani, hogy édes fiam, te rendben vagy. Miért? Kodály úgy fogalmaz, hogy ha nem elméletek és előírások, hanem a gyerek érdeklődése mentén segítjük őt játszva tanulni, a talentumait kibontakoztatni népdalokkal, népmesékkal, kézművességgel, népszokásokkal, tehát azzal, ami közös örökségünk, akkor már nem lesz kérdés, hogy neki van-e helye, tartozik-e valahova a világban. És a magyar néphagyomány tud még valami fontosat: magyar identitást ad a gyerekeknek, amelyet Kodály Zoltán „tudatalatti magyarságnak” nevezett. Ennek köszönhetően pedig sokkal több szava lesz a világhoz, mert a helyén állva, értve a saját kultúráját, nem rögtön beolvadni vagy trendeket követni igyekszik majd.

– Nem csak pedagógusként, kutatóként és énekesként is a tudomány és a hagyomány egységét vallod. Van valamije a közösségnek, ami egy pszichoterapeutának nincs?

– Igen és nem: cáfолоm és megerősítem... De hadd válaszoljak egy énekkel. „Ejne-dejne-denejde, ejne-dejne-denejde /



A szép menyecskéknek utcán az ülésük, / A kisgyerekeknek porba heverésük. / Öreg embereknek csutora borocska, / Öreg asszonyoknak porhanyós pogácsa / Ejne-dejne-denejde, ejne-dejne-denejde.” Egészen keletig futhatnánk a csuvas, nogaj, kumuk rokon népekig, akik ugyanúgy elmondják az énekeikben, mikor érzik magukat rendjén a világban. Mert nem kérdés, hogy a világban rend van, minden ismétlődik, körbejár az idő, de előre-fölfelé is halad – bízunk benne, hogy a Jóistenig –, és ez biztonságot ad. A hagyományban élőknek ezek biztos alapok. De gyakran elkél a tudomány segítsége is az életünkben. Az én családom például súlyos

terhet hoz anyai ágról: édesanyám családtagjai a kommunista diktatúra áldozatai lettek, csak ő maradt életben. Súlyos teher volt ez neki, és mi is nagyon nehezen lettünk a testvéremmel, ami az előzmények ismeretében talán nem is csoda. Csoóri Sándor mondja, hogy a múlt nem mögöttünk van, hanem bennünk. Vannak traumák, amelyek feldolgozásában rengeteget segíthet a szakértelem, a terápia. A tudomány mellett a közösség ereje is kell ahhoz, hogy ablak nyíljon a végtelenre, és abba belenézve oldódhasson, ami fáj. Persze, egy faluközösség állandó jelenléte sokszor teher is volt: a balladák tanúsítják, hogy gyakran a régiek is elmenekültek volna a mindent látó szemek elől.

**– Ma is nehezen fogadjuk el, hogy nincs összetartás alkalmazkodás nélkül. Pedig talán nem is az egyén a közösség kerékkötője, hanem inkább a kényelem.**

– Szívemből szóltál. Szerintem a legnagyobb métélye a mai világnak a kényelem. Nincs már meg az a tudásunk, hogy az igazi örömhöz, a legnagyobb kincsekhez sosem szerzés, hanem mindig lemondás által jutunk el. Amikor a „parasztbiblia” teremtéstörténeteit mesélem, mindig beleszövöm azt a kis apokrif példát is, ami a férfiember telhetetlenséggel való megkísértéséről szól. Eszerint, mikor Ádám folyton panaszkodott Evacsára, hogy ennyit meg annyit beszél, ilyen-olyan kiszámíthatatlan, és kérte az öreg Istent, hogy vegye már el, de az bizony harmadszorra már nem vette el, inkább munkát adott Ádámnak, mert nem jó örökké egymás hegyén-hátán lenni, elfoglaltság kellett neki. Ekkor az öreg Isten felállította Ádámot egy sámlira, és azt mondta, hogy arról kezdjen körbe-körbe kapálni addig, ameddig elér, de csak addig. Aztán előbújt Ádamból az önérzet, tovább kapálta, mint az Isten meghagyta – és így pont elásta a szerencséjét. Ez a mának is fontos üzenet, mert ma sem tudunk megelégedni, csak dagadunk. Az elég helyébe az elégtelenség lépett.

**– Van olyasmi magadban, amivel elégedetlen vagy?**

– Gyakran tartom magam felkészületlennek, azt érzem, hogy nem szenteltem kellő időt arra, hogy egy fontos pillanat úgy születhessen meg, ahogy kell. Legtöbbször a Szentlélek, a kegyelem segít át ezeken a helyzeteken, Ő teszi eléggé, amit én kevésnek gondolok.

**– Felidéznel egy komoly fejtörést okozó döntéshelyzetet is?**

– Olyan rengeteg volt... Felkértek, hogy énekeljek a FINA vizes világbajnokság zárógáláján. Ez nem az én

megszokott közegem, mert általában kis közösségeknek éneklek, azt érzem otthonosnak, ha látom a többi ember szemét – az viszont nem volt kérdés, hogy meg tudom csinálni. Viszont az éneklésen kívüli dolgokkal is foglalkozni kezdtünk, előkerült a koreográfia, a stylist, és egy fehér magas sarkú cipő is. Én meg azt mondtam, hogy ezt nem fogom felvenni. Ebből egy elképesztő konfliktushelyzet kerekedett. Győzködtek, mondták, hogy kezdjek el megtanulni járni benne, én meg ráztam a fejem, hogy biztos, hogy nem. Végül az lett a mindenki számára elfogadható kompromisszum, hogy mezítláb vonultam végig a sportcsarnokon.

**– Van olyan dal, ami segítségre volt egy-egy krízis – ha nem is cipőválasztás – során?**

– Nem gondolom, hogy konkrét situációban segítenek adott népdalok – viszont a megértésben rengeteget. Amikor már „túlról” néz az ember egy helyzetre, egy napra, évre vagy akár egy egész életszakaszra, az énekek tükrében sok mindent világosabban lát. Vagy épp arra jön rá, miért énekelte adott időszakban újra és újra ugyanazt, választotta éppen azokat a szövegeket. Kodálytól származik az a szállóige is, hogy „Mondd meg, mit dalolsz, megmondom, ki vagy!”.

**– A vezetékneved azt jelenti: visszatért. Ehhez hűen te nagyon komolyan is veszed, hogy rendszeresen ellátogass oda, ahol együtténeklésre várnak, például a Kőfesztre. Mit viszel idén a kővágóörsi találkozóra?**

– A Kőfeszten abban különbözik a többi fesztiváltól, hogy tényleg szeretne csendes, nyugodt és minőségi maradni. Persze minden fesztivál így indul, csak aztán ellen kell állni a kísértésnek... Kővágóörsön ez szerencsére eddig szépen működik. Hangulatos és elmélyült találkozásokra készülünk most is. Mali Katalin orgonaművésszel templomi koncertet adunk; lesz Dúdoló, amit országszerte több helyszínen működtetnek: ez nem színpadon történik, és nincs más célja, mint – a régi fonó vagy guzsalyas mintájára – önfeledten eltölteni azt a néhány órát, ami megadatik a közösségben. Lesz hasonló, kifejezetten gyerekeknek szánt alkalom, ahol persze a mesélés is szerepet kap. Reményeink szerint eljön Hideg Anna néni Ördöngösfüzesről – együtt lesz velünk a Dúdolón, mond majd mesét, és bevonjuk énekelni a Fonó Zenekarral is. Benne lehet bízni. Aki nem ismeri Annus nénit, nagyon buzdítom, hogy jöjjön, mert azt az energia- és szeretettöltetet, amit ő hoz magával, nagyon kevesen hozzák. ♦



SZÖVEG –  
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# AZ UTCA GYERMEKEI

*„Amikor az ember megszületik erre a világra, nem rendelkezik mindennel, amire szüksége van testi és lelki életének fejlődéséhez. Szüksége van másokra. Különbségek jelennek meg, amelyek életkorhoz, testi képességhez, értelmi és erkölcsi adottságokhoz, gazdasági tevékenységhez és vagyonhoz kötődnek. A talentumok nem egyformán kerülnek szétosztásra. E különbségek Isten tervéhez tartoznak, aki azt akarja, hogy mindenki megkapja a másiktól, amire szüksége van, és akiknek pedig különleges talentumai vannak, osszák meg értékeiket azokkal, akik rászorulnak erre!” (A Katolikus Egyház Katekizmusa)*

## ◆ KALLÓDÓ ÉLETEK

A fény küszködve tör utat magának a VI. kerület kipufogógáztól megkopott házfalai között. Az Izabella utcai megállóban ácsorgók még alig törölték ki szemükből az álmot, arcukat maszk fedi, tekintetüket mereven telefonjuk kijelzőjére szegezik, amíg a troli nyikorogva lefékez a piros pincaajtó előtt. Ketten lézengenek a bejárat körül, arcuk nyújtott, egyikük cigarettát sodor, a másik a falnak támaszkodva pihenget, vállát rafiátáska nyomja, amiben az egész életét magával cipeli. „Csak Egyet Szolgálat” – hirdeti a kiírás. Megkerülöm a hajléktalanokat, behúrom a nyakamat és leászom a lépcsőn, amelynek alsó fokáról egyenesen a konyhába látok, ahol a korai időpont ellenére már sokan sűrögnek.

Számítottak az érkezésemre, így egy gyors bemutatkozó kör után odaállok a konyhapulton tornyosuló kövér veknik mellé. A szendvicseket két olasz pap keni a viaszosvászonnal leterített konyhaasztalon, velük szemben önkéntes egyetemista lány szeleteli a reggelihez járó uborkát.

A kész szendvicseket ketten szalvétázzuk Alessandro atyával. A kisebb darabokat félretesszük, hogy később összecsomagoljuk, a nagyobbakat betakarjuk és tálcára tesszük. A missziós papot, aki akcentussal, de folyékony magyarsággal mesél nekem, az az elvezette Milánótól a belvárosi pincehelyiségig, hogy a hitnek nemcsak szavakban, hanem tettekben is meg kell nyilvánulnia.

Miután előkészítjük a reggelit, ami szendviczből, uborkából és teából, kávéból áll, Gyula vesz a szárnyai alá, aki a regisztrációs pultba állít, ahol az érkezők adatait rögzítjük. Az lesz a feladatom, hogy elsőként köszöntsem őket, majd vitamint, papír zsebkendőt,





sebészi maszkot kínálnak a rászorulóknak. A közös ima előtt kimegyünk a levegőre, beszélgetünk kicsit. Gyula elmondja, hogy állami gondozásban nőtt fel, aztán évekig hajléktalanként tengette az életét, mára azonban az intézmény nélkülözhetetlen munkatársává vált, aki jó példaként szolgál a közösségben. Nincs idő sokáig faggatni, a reggeliztetést nem könnyű levelezni, és a vendégek már hosszú sorba rendeződve várják, hogy nyíljon az ajtó.

Körbeállunk. Ágnes nővér imát, Alessandro atya pedig áldást mond, mielőtt mindenki a helyére megy. Az első vendég egy udvarias öregúr, aki remegő kézzel veszi el a vitamint, aztán kedvesen megköszöni, amit kap. A második még csak nem is köszön, tekintetét a földre szegezi, miközben koszos maszkjába dűnnyögi a nevét, aztán magához ragadja a zsebkendőket, és reggelizni igyekszik. Egymást követik az elnyűtt ingekbe, kabátokba bújtatott kopott sorsok. Sokan jókedvűen érkeznek, még viccelődnek is velem, bókjaikba olykor belepirulok. Van, aki a hajnali időpont ellenére alkoholszagot áraszt, másnak a többévnnyi herbálozás von ködfátylat a tekintetére, de akadnak olyanok is, akiknek teljesen hétköznapi

a külsejük. Ha az utcán pillantanám meg őket, azt gondolnám, hogy dolgozni sietnek.

„Van wifi?” – kérdezi egy izmos fiatal srác. Beszédbe elegyedek vele. A férfi – nevezzük Robinak – a Kazincbarcikától négy kilométerre, a Sajó völgyében megbújó Múcsonyból származik. Állami gondozásban nőtt fel, aztán javítóintézetbe, majd börtönbe került „balhézésért” – ahogy ő fogalmaz – ami főleg rablást és kábítószerrel kapcsolatos jogsértéseket takar. Elmondása szerint amióta legutoljára kiszabadult, szakított korábbi életmódjával, nem drogozik és nem „balhézik”. Éppen a védettségi igazolványára vár, hogy kimehessen Bécsbe, ahol jobb életkörülményeket remél magának és a barát-nőjének, aki kint várja. „Ez mit jelent?” – bökök rá a kezén látható ACAB feliratra. „All cops are bastards (minden rendőr szemétláda)”. „És ez?” – mutatok egy apró kéklő pontra. „Arra emlékeztet, hogy csak egy életem van. Ezt én csináltam a börtönben” – És a csuklódon? – folytatom a faggatást. „A szü-leim születési és halálozási dátuma. Megölték magukat, ugyanabban az évben” – mondja Robi. Némán bámulom a felkarján elterülő látványos Szűz Mária-tetoválást, miközben



arra gondolok, vajon hogyan alakult volna az élete, ha ez az erős, nagydumás, ápolat megjelenésű srác nevelőszülőkhöz kerül az intézet helyett, vagy másképp cselekszik, amikor döntési helyzetbe kerül.

Mielőtt Robi továbbáll, még odaint egy harmincas évei végén járó nőnek – nevezzük Ritának. Rita Nógrád megyéből jött, még csak másfél éve hajléktalan, és Robi felajánlotta, hogy védelmezi őt az utcán. Három gyermeke él állami gondozásban, a legidősebbnek nemrég volt a születésnapja. Rita megígérte, hogy ott lesz az ünnepségen, de végül nem tudta megvenni a vonatjegyet, így újra csalódást okozott, és úgy gondolja, hogy a gyerekei sose fognak neki megbocsátani. Abban bízunk, hogy felveszik éttermi mosogatónak, és lesz némi jövedelme, de azért nem erőlködik nagyon, elmondása szerint egész jól el lehet lenni hajléktalanként, vannak barátai, és az atrocitásoktól sem fél.

### **LELKEKET MENTENEK**

A Csak Egyet Szolgálat egyházi fenntartású szociális intézmény, amely „Isten gondviselése alapján és elhivatott emberek lelkesedése által működik”. Fenntartója az egyházi jogi személyiséggel rendelkező Új Jeruzsálem Katolikus Közösség, amelynek 1996 óta zajló missziós szolgálata mindig is számos hajléktalan és szegény embert vonzott.

**„2007-ben született az ötlet a Budapesti Városmisszió, amikor otthonról elszakadva az öt gyerektől bejutottam a bazilikába. Miközben mentem be a tömött templomba, lépkedtem át az utcán a hajléktalanokat, és rám tört az összeférhetlenség érzése: lépem át az utcán fekvő embert, és közben megyek imádkozni.”**

Addig is jártam köztük, adtam nekik, amit tudtam, mégis úgy éreztem, hogy sorsukra hagyom őket. Arra gondoltam, hogy milyen jó lenne, ha lenne egy missziós központ, ahol biztonságban érezhetik magukat, ahol megismerhetjük őket, és ők is elmondhatnak mindent, ami velük történt” – magyarázza Kunszabóné Pataki Anna, az Új Jeruzsálem Katolikus Közösség Csak Egyet Szolgálatának alapító vezetője.

Anna arról is beszél, hogy a vendégek között sok a drogos, alkoholista, prostituált, a betegségtudat nélküli pszichiátriai beteg, az évtizedekig börtönben lakott ember, az állami gondozott, de sokan vannak olyan is, akiknek van jövedelmük, de arra már nincs pénzük, hogy az élelmésüket is fizessék.

Az alapító számára az az egyik legérdekesebb hivatásban, ahogy azt látja, hogyan alakul ki egy emberben





az a személyiség, aki lehetett volna, ha nem kapja meg az életében azt a sok nehézséget. Anna hiszi, hogy mindenkinek van egy olyan személyisége, ami a szeretettel – főként Isten szeretetével – való találkozáskor jelenik meg.

**„A nyitás napjaiban ide telefonált a szomszéd nappali melegező, hogy figyelmeztessen, ne engedjük be azt az embert, akit így és így hívnak, és így és így néz ki, mert szétverte náluk a berendezést, és most mentek el a rendőrök. Amikor felnéztem, pont ott állt az illető előttem, és be kellett engednem, hiszen nálunk nem csinált semmi rosszat. Őt gyönyörűség volt megszelídíteni!**

Az elején uralni akarta a helyet, és fokozatosan kellett leállítani, igazi türelemjáték volt. Fegyelmezni is kellett, az elején minden nap le kellett ülni vele beszélgetni, aztán hetente, aztán havonta, idén pedig csak kétszer volt erre szükség. Három éve vettük fel a munkatársak közé. Az ő története is bizonyítja, milyen fontos, hogy minden nap itt legyünk velük! Mi más dimenzióból nézzük a segítséget, lelkeket menteni vagyunk jelen, és egyébként szociálisan is segítünk, de elsősorban az embert akarjuk felemelni” – hangsúlyozza az alapító, majd belekezd egy újabb történetbe.

A Szolgálat egykori vendége – nevezzük Rolinak – huszonhárom éves volt, amikor rátalált a nappali menedékre. Nyolc általánost végzett, aztán a gimnázium alatt a haverokkal csellegett. Édesapja volt a példaképe, aki hamar meghalt, édesanyja pedig mentálisan labilis volt, talán pszichés beteg is. Roli abból élt, hogy hétfélig házakat rabolt ki Ózd környékén, és leitta magát. Mire a Szolgálatnál kopogtatott, már háromszor járta meg a börtönt, és amikor legutoljára kijött és hazament, már se az anyját, se a hűgát nem találta otthon. Amikor felment Pestre, és először találkozott Annáékkal, az volt a benyomása, hogy „ezek nem normálisak, egy tróger vagyok, mit örülnek úgy nekem?”. A Szolgálatot alapító házaspár éppen akkoriban indított Alpha Kurzust (olyan tanfolyam, amelynek elsődleges célja, hogy a kereszteny hit alapjainak megismerésében segítsen), aminek a végén van egy imádság, ahol elmondása szerint Roli találkozott Istennel.

„Meggérte a férjemet, hogy hadd keresztkedjen meg, ő lett a keresztapja, így a családunk tagjává vált. Gyula és ő láták felőni a gyerekeinket, ha elutaztunk, ők vigyáztak a házra, a járványig a szentestéket is velünk töltötték. Amíg ismerkedtünk, észrevettem, hogy Roli elképesztően okos. Éjszakánként a metróépítésen dolgozott, hajléktalanszállón lakott, és szabadidejében szó szerint kijegyzetelte a nálunk talált történelmi és filozófiai könyveket, Dosztojevszkijt kaptam tőle karácsonyra.



Aztán egyszer csak azon kapta magát, hogy körözik egy korábbi tette miatt. Letöltötte a maradék büntetését, kilenc éve nem hajléktalan már, egy nyomdában dolgozik, ahol megbecsülik, és egyre feljebb lép a ranglétrán” – meséli Anna.

### **ELÉRHETŐ CÉLOKAT KELL MEGFOGALMAZNI!**

A szolgálatvezető is hallotta már azokat a hangokat, amelyek azt mondják, hogy a hajléktalanok maguk tehetnek a sorsukról, és csak egy feladatuk lenne, hogy elmenjenek dolgozni. Anna azonban azt tapasztalja, hogy ezeknek az embereknek sokszor az állapotuk egyszerűen nem teszi lehetővé, hogy minden nap dolgozzanak. „Van főiskolát végzett angoltanár vendégünk is, akinek szép háza volt, gyerekei, felesége. Aztán huszonhét éves korában skizofrénia jött ki nála. Anyyira súlyos személyiségzavarra lett, hogy a család már nem tudott vele együtt élni. Van szklerózisosunk is, aki szociálpolitikusnak tanult az egyetemen, de mára annyi pszichiátriai problémája lett, hogy szörnyű állapotba került. Volt egy fiatal értelmiségi lány, aki együtt lakott az édesanyjával és a nagynénjével, akik aztán elfekvőbe kerültek, ő pedig semmit nem tudott fizetni, és hajléktalan lett. Amikor elkezdtem ezt a szolgálatot, akkor is ismertem már több hajléktalant, ezt tanultam az iskolában, és még így is azt hittem, hogy sokkal többen tehetnek arról, hogy ilyen helyen vannak, aztán bebizonyosodott, hogy rosszul gondoltam. És aki tehet róla, annak is esélyt kell adni” – magyarázza Anna.

Az alapító szerint fontos lenne, hogy a társadalom jobban megismerje a hajléktalan sorsra jutó emberek történeteit, ezért is adták ki 2018-ban a Senki



Gyermekei – Huszonhat sors az utcáról című könyvet, amelyen keresztül közelebbről is megismerhetjük azokat az okokat, amelyek a hajléktalansághoz vezethetnek.

Minden történetből kiolvasható, hogy a hajléktalanság problémájának origója – csakúgy, mint a prostitúció, a bűnözés és a függőségek esetében is – a megtartó háttér hiánya, és a gyermekkori elhanyagoltság. Éppen ezért fontos lenne, hogy a kormányok felismerjék, a gyermekvédelem a társadalom egyik legfontosabb tartóoszlopa, amely ha megfelelően működik és jól képzett, megfizetett szakemberekkel dolgozik, képes létrehozni azt a védőhálót, amit a család feladata lenne biztosítani. Emellett a hajléktalanság problémáját az is súlyosbítja hazánkban, hogy a pszichiátriai ágyak számának drasztikus csökkenése és a szükséges utógondozó hálózat hiánya miatt pszichiátriai betegek nagy számban kerülnek az utcára. Nekik az önálló életvezetés örökre álom marad, számukra az egyetlen esélyt az életben maradásra a Csak Egyet Szolgálathoz hasonló karitatív szervezetek jelentik. Az évtizedek óta a segítő szakmában dolgozó Anna azonban óva int mindenkit attól, hogy önállóan, egyenként segítsen a rászorulókon. Szerinte ha valaki karitatív tevékenységben gondolkodik, érdemes olyan szervezeteket, szakértőket felkeresni, akiknek már van tapasztalatuk ezen a területen. A Szolgálat örömmel fogad minden önkéntes felajánlást – legyen az személyes jelenlét, imádság, tárgyi adomány, ill. egyszeri vagy rendszeres anyagi támogatást a Csak Egyet Szolgálat Alapítvány részére. ♦







SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# 5 CSILLAG

Önök is olvasgatják? Előtte vagy utána, amikor már megbánták? Esetleg csak szórakozásból, vagy erre is alapozzák a döntést? Még tart a nyár, még jó volna valahová elmenni, valahol megszállni, valami finomat enni, szépet látni. Nosza, beütjük az internet keresőjébe vágyunk homályos tárgyát, és már kattinthatunk is oda, ahol a legizgalmasabb lehetőségeket találjuk. De sokszor már klikkelnünk sem kell, hogy eldöntsük, oda bizony nem érdemes mennünk. Mert kevés a csillag. Nem az égen, hanem az értékelésekben.

◆ Az öt csillag manapság már nemcsak a szállodák besorolásának legmagasabb fokozata, hanem a valaha ott megszállt vendégek értékelési skálája is. Akár termékről, akár szolgáltatásról van szó, egy online felületen akkor érezzük biztonságban magunkat, ha vannak ügyfélértékelések. És nemcsak számmal (csillaggal), hanem szóban is. Értékelhetjük a botporszívót és a matt rúzsot, az egyetemi oktatót és a szálláshely büféreggelijét. Mások pedig olvashatják, amit írtunk. „Csodálatos árnyalat, minden nap ezt viselem, ajánlom” – rajong valaki a szemhéjpúderért, más viszont kiábrándultan figyelmeztet a lapra szerelt könyvespolccal kapcsolatban: „Apukámnak rendeltem, de már az első nap kiesett belőle egy csavar. Az ügyfélszolgálat nem segített. Borzalmas üzlet!” És olyan is van, aki csak nemes egyszerűséggel, fáradságot nagyon is kímélve ezt közli, „Rendben volt”, amikor a belvárosi szállodát véleményezi.

Az online biznisz nem nélkülözheti a véleményeket. 72 százalékunk jobban bízik abban az oldalban, amely közöl véleményeket, 92 százalékunk pedig el is olvassa a mások által írt reflexiókat, mielőtt dönt a „beruházásról”. A legtöbben mindössze 2-6 darab másoktól származó szöveges értékelést olvasunk el, de már ez is elég ahhoz, hogy több mint 70 százalékunk belefogjon a vásárlásba. De ne higgyük azt, hogy az az igazi, ha csupa kiváló

értékelést találunk valahol. A „csupajó” gyanús. 32 százalékunk úgy vélekedik, hogy akkor hiteles az ügyfélvélemények sora, ha van köztük negatív is.

A mások által beírt értékelések tehát nagyon meggyőzőek. Ezért tesznek meg mindent az üzletben, hogy megszerezzék őket. Promócióval, egyéni ajánlattal, fizetett véleményezővel. Mert, bár nyilván nem tisztességes módszer, végeredményben az online térben nem emberekkel, hanem „csak” véleménydarabkákkal találkozunk.

Ez az a sikersztori, amit – sokszor láthatatlanul, a világ más táján, vagy éppen a populáris filmekben láthatóbban – az emberekre is alkalmaznak. Láthatatlan, de az online randiappok pontozhatják a résztvevőket annak alapján, mások mennyire sokszor találják őket vonzóknak. Látható, hogy a közösségi médiában a portréfotókhoz érkező lajkok száma is megkülönböztető értékelés. És akkor még nem szóltunk olyan piaci szolgáltatásról, amelyhez voltaképpen „besorolnak” minket (például hitelképesség), a kínai társadalmi kreditrendszerről nem is beszélve.

Az értékelések érdekesekek: dolgot, ígéretet, embert, világot minősíthetnek. És értékesek is. Ezért megéri róluk gondolkodni, amikor Önök is olvasgatják őket. Sőt, akkor is, amikor írják. ◆



SZÖVEG –  
MOLNÁR-BÁNFFY KATA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
KÖZKINCS

# „ÉL MAGYAR, ÁLL BUDA MÉG!”

Magyarként számos élményünk van a budai Várról. Osztálykirándulások, családi rokonlátogatások, hosszú tanulások a Széchényi Könyvtárban, kiállításélmények, előadások a Várszínházban... Ezek az emlékek általában összekötődnek a pusztuló romok, üres, rosszul felújított épületek látványával (gondoljunk csak a szocializmus iparának nagyobb dicsőségét hirdető nyílászárókra a palotán). De ilyen világban éltünk, számos dolog nem stimmel, besoroltuk ezt is ezek közé. Hogy aztán a budai Várhoz a rendszerváltást követően sem mert senki hozzányúlni, az már bosszantó volt. Eltelt több, mint húsz év úgy, hogy még mindig nem kezdtünk semmit a magyar államiséget oly sokrétűen szimbolizáló Várral.

◆ A paloták értékes tereit a könyvtárak és múzeumok poros raktárai foglalták el, és a buszos turisták vagy ötöseivel tudtak csak feljutni az OSZK liftjein, vagy bokatoréást kockáztattak az elhagyott sétányokon. A várszoknya felületei mintha gazdátlanok lettek volna, élükön a dunai panoráma részeként is jelentős Várkert Bazárral. Az lehetett az érzésünk, hogy van egy várunk, a világörökség részét képező budapesti panoráma hangsúlyos része, de kallódik. Nincs gazdája.

A Vár megújítása persze nem kis feladat, és nem csak anyagi értelemben. Gondolat, vízió, stratégia kell hozzá, meg persze tartás, öntudat és nem kevés elszántság is. A Várba látogatók jó ideje a folyamatos épülés időszakának lehetnek tanúi. Ennek örül a nyugatra emigrált, de mára visszaköltözött magyar bácsi is, aki rendszeresen feljár vidéki házából gyermekkorára várbeli színhelyeinek újraépitését megfigyelni. Meg is köszöni hirtelen Fodor Gergely kormánybiztosnak, aki kalauzolt minket a Várban, és aki bevezetett annak történetébe, egészen a 13. századtól.

A budai Vár története ugyanis egyértelműen akkor kezdődik, a tatárjárás után, IV. Béla gondolataiban. Ő döntött úgy, hogy itt, a Duna mellett, a Várdomb északi csücskében építkezni kezd. Az építések és a pusztítások periódusai váltották egymást utána is. A legnagyobb mértékű építkezés a Nagy Lajos, Luxemburgi Zsigmond és Mátyás nevével fémjelzett időszakban zajlott, akkor vált jelentős helyé a budai Vár, ez volt az első aranykora. A mohácsi csata, majd Buda elfoglalása után a törökök vették át a terület ellenőrzését, itt rendezkedett be a budai pasa, városközpontot alakított ki, ehhez templomokat romboltak le vagy építettek át mecsetté. A törökök kiűzése után Mária Terézia idejében kezdődtek ismét nagy léptékű újjáépítések, ezekkel a magyarok a Habsburg uralkodót szerették volna lenyűgözni, remélve, hogy többet tartózkodik majd Budán. De a Habsburgok ezután sem használták különösebben sokat az uralkodói központot. A reformkorban számos új funkció települt ide, a szerzetesrendektől a csillagvizsgálóig.





Stöckl lépcső

Az 1848–49-es szabadságharc alatt a palota súlyosan megsérült, részben leégett. A passzív rezisztencia korában látványosan nem nyúltak a szabadságharc véres leverésére emlékeztető budai romokhoz – az egyetlen fejlesztés az volt, hogy a véres kezű Hentzinek szobrot emeltek a Dísz téren. Az 1867-es kiegyezés után rendezték a viszonyt a Habsburg uralkodókkal, ismét az építkezések időszaka kezdődhetett. Nem is akármekkora léptékben: azt mondják, Chicago után a világ második leggyorsabban bővülő, fejlődő városa volt akkoriban Budapest. Az óriási fejlődésből nem maradhatott ki a Várhegy sem.



Fodor Gergely kormánybiztos

Ybl Miklós 1889-ben kapott felkérést a Budavári Palota kibővítésére, majd maga jelölte ki utódjául Hauszmann Alajost, a mai újjáépítési program névadóját. Körülbelül 10-15 év alatt, 1905-re készült el a palota északi szárnya és a hozzá kapcsolódó számos épület, a Lovarda, a Főőrség, a Stöckl lépcső, a déli és nyugati kertek. A Vár gyönyörű és méltóságteljes lett, a virágkorát élő Monarchia koronaékszere.

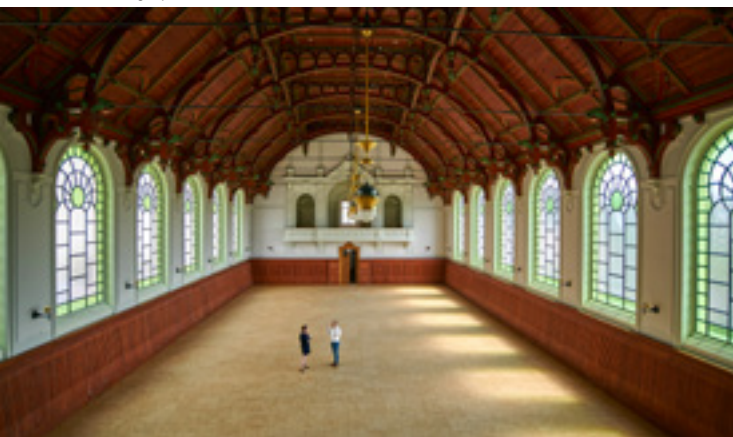
„Szeretnénk, ha a századfordulón ért volna véget a Budavári Palota történelme” – mondja félmosollyal a kormánybiztos –, „de sajnos jött a második világháború, a náci Németország Budapestet erődde nyilvánította, amelyet bármi áron meg kellett védeni a hódító orosz hadsereg elől. Inkább Bécszet akarták megmenteni a pusztulástól. Ma már tudjuk, hogy egyiket sem sikerült.”

A súlyos károkat szenvedett budai Vár problémáját a kommunista hatalom sem kiköpní, sem lenyelni nem tudta, ezt jól tanúsítják a Központi Bizottság jegyzőkönyvei is. Végül egy lengyel építész delegáció javaslatára a Vár Mária Terézia korabeli arcát próbálták visszaállítani, megőrizni – ennek köszönhetjük, hogy legalább a korai építészeti emlékek egy része megmaradt. Merthogy minden mást tönkretettek. A sérült épületeket sokszor több évtizednyi halogatás után nem megjavították, hanem felrobbantották, lerombolták. Több kárt tett a Várban a kommunizmus, mint a háború.

A rendszerváltás után a Várhegy északi oldalán a polgárváros szépen fejlődésnek indult, a palotanegyedhez azonban továbbra sem nyúlt senki, se pénz, sem akarat nem volt hozzá. Még az első Orbán-kormány hozott döntést arról, hogy a Sándor-palotát felújítják, ide már a következő kormány idején költözött aztán a köztársasági elnök. Egy újabb Orbán-kormány kellett ahhoz, hogy a Várkert Bazár felújítása megkezdődjön és be is fejeződjön.



Még építési terület a Lovarda előtt



Lovarda: Budapest legszebb rendezvénytere



Az Oroszlános udvarban is van mit megnézni



A Lovarda egyes terei catering célra kialakítva

„Ezt afféle mintafeladatnak tekintettük” – folytatja Fodor Gergely, miközben végigjárjuk a jelenlegi munkahelyszíneket. „Kellott egy sikeres projekt, hogy legyen tapasztalatunk arról, igenis lehetséges egy évtizedeken át elhanyagolt területet régi fényében felújítani, és átadni a látogatóknak. Így készülhetett el ezután a Karmelita, a Főőrség, a Mátyás kútja és a Lovarda.”

A kormánybiztos és az általa vezényelt Hauszmann-program 12 évre tervez, ebből az első harmad jár le lassan, 2022-ben. A kiindulópont a Vár 1905-ös állapota, az utolsó fénykora.

Sétánk idején a legnagyobb munkálatok a palota déli összekötő szárnyában, a Szent István-terem újjáépítésén zajlanak, amely a palotának egy egészen különleges, legendás történelmi tere, és a hazai iparművészet csúcsa volt (és lesz). Az augusztus huszadikára tervezett átadó után, ősszel befejeződnek a Csikós udvaron és annak környezetében végzett munkálatok is.

Még idén nekikezdenek további három fontos terület megújításának: a Vöröskereszt Egylet egykori székházának a Dísz tér sarkán, a Kallina Mór tervei alapján épült Honvéd Főparancsnokságnak és az egykor a Szent György tér tabáni oldalán álló, felrobbantott épületnek,

József főherceg egykori palotájának. Utóbbit tisztán ideológiai okokból hagyták tönkremenni a kommunizmus évtizedei alatt, „a múltat végképp eltörölni” jegyében: munkásszállónak használták, majd filmforgatásokra adták ki, végül 1968-ban felrobbantották – bár szakemberek véleménye szerint könnyebb lett volna újjáépíteni, mint eltüntetni.

Fodor Gergely úgy értelmezi a maga és kollégái feladatát, hogy lehetőséget kaptak pótolni mindazt, amit az előző generációk elvesztek. Egyfajta történelmi szükségszerűségként tekint arra, hogy most megint egy építkezési időszak jöjjön a romlás és pusztulás után.

„Hogy kell elképzelni ezt az összetett munkafolyamatot?” – kérdezem a kormánybiztost. „Jól meghatározott terv mentén haladunk. Rendezni kellett a területek jogi státuszát, egységes tulajdonosi szerkezetet kellett kialakítani. Létre kellett hozni egy működőképes, kiváló szakemberekből álló szervezetet, amely nemcsak az építkezéseket bonyolítja le, hanem a teljes területet üzemelteti is. Nagy kertészcsapatunk van például, akikkel megpróbáltuk parkosítással élhetővé, élvezhetővé tenni ezeket a tereket, vadvirágos rétet és pihenőpadokat hozva létre a turisták által látogatott helyszíneken. Mivel nem hagyományos





A Lovarda impozáns épülete a Stöckli lépcsőről



A Budavári Palotanegyed megújult pihenői és virágágyásai



Teljesen megújul a Szent István-terem



A Főőrségben kialakított kávézóban

ingatlanfejlesztés, hanem történelmi rekonstrukció zajlik itt a Várban, minden épületre vonatkozóan elkészült egy történelmi, tudományos dokumentáció. Szakértői csapat ássa elő a legkülönbözőbb szállítóleveleket, számlákat, színmintákat a hiteles rekonstrukcióhoz. Utóbbiakból tudjuk például, milyen is volt pontosan a híres Hauszmann-zöld, amely például a Lovardában számos belsőépítészeti elemnél megjelenik. Ugyanakkor a megújuló funkcióknak megfelelő, 21. századi szempontokat is figyelembe kell vennünk – például biztosítanunk kell az akadálymentes közlekedést, és természetesen máshogy alakítjuk ki most a Főőrség belső tereit, mint száz éve, hiszen most nem egy puritán laktanya-épület, hanem egy kávézó és étterem várja ott a látogatókat.”

Építőanyagok, gépek, pallók, állványok között haladunk, Fodor Gergelyre hol ez, hol az a mesterember köszön rá. A beszélgetésekből kiderül, a Szent István-termen dolgozó különleges szakembereknek – készítsék akár a csempét, a csillárt, a faborításokat – óriási megtiszteltetés, a pályájuk egyik csúcsa ez a munka. Az érték, ami itt keletkezik, számokban nehezen kifejezhető.

Pszichoterápiákon szokták mondani, hogy tanuljunk meg szolidárisak lenni saját magunkkal, megérteni és elfogadni a múltunkat, és bátran büszkének lenni arra, amire

van miért. Ez nemcsak személyekre, hanem közösségekre is igaz lehet. Ilyen közösség a nemzet is. Amikor a budai Vár századfordulós fénykorának emlékeit állítjuk helyre, ennek a terápiás folyamatnak vagyunk a részesei. ♦

### MIÉRT ÉRDEMES AUGUSZTUSBAN MEGLÁTOGATNI A VÁRAT?

**A Szent István-termet és a palota déli összekötő szárnyát augusztus huszadikán adják át, a hírek szerint az első napokban ingyenesen lesz látogatható nemcsak maga a díszterem, hanem a hozzá kapcsolódó kiállítás is.**

**Szintén látogatható a kifejezetten izgalmas, interaktív „A Hauszmann-sztori” című kiállítás az A épületben. Már ihatunk egy kávé, ehetünk egy süteményt a szintén felújított Mátyás kútja mellett, a Főőrségben kialakított étteremben.**

**És persze ellenőrizni lehet majd, hol tartanak a munkálatok a cikkben felsorolt többi helyszínen is. Aki pedig vezetett látogatáson szeretne részt venni, annak ajánljuk a Várkapitányság budaivarsetak.hu oldalát, ahol tematikus, nagyon tartalmas idegenvezetésekre lehet jelentkezni különféle vári helyszíneken.**

SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

◆ Robin Ulery az amerikai álmot éli a minden napokban a floridai Orlando mellett, a festői Johns-tó partján épült házában. Nyugdíjas hölgyként órákat tölt kertészkedéssel, reggelenként pedig kajakba pattan fényképezőgéppel, hogy a tó gazdag madárvilágát dokumentálja. „Három éve kezdett fészkelni az otthonom közelében egy pár kanadai daru. Azóta rendszeresen fényképezem őket, több fióka fejlődését volt szerencsém már végignézni. Éppen kiveztem egy szeles tavaszi reggelen, és legnagyobb szerencsémre pont akkor kelt ki két fióka! De az időjárás nem volt kegyes hozzám, néha akkora hullámok között hánykolódtam, hogy a fészket sem láttam” – számolt be Robin az Orlando Weeklynek. Az amatőr természettfotós végül technikai beállításokkal kísérletezve lett úrrá a viharos körülményeken, és – ahogy fogalmazott – elete fényképét készíthette el arról a megható pillanatról, amikor **az egyik fióka** először tekint körbe anyukája hátáról. Robin Ulery fényképét az USA egyik legnagyobb madárvédelmi szervezete, a National Audubon Society rangos fotópályázatán jutalmazták első helyezéssel. A kanadai darvakat a szigorú védelem ellenére még mindig üldözik a farmerek. Robin képén valószínűleg a floridai daru (*Grus canadensis pratensis*) alfajt láthatjuk, ezt az Audubon jelentése szerint a kihalás veszélye fenyegeti.

A 12. alkalommal megrendezett Audubon Photography Awards pályázatára idén több mint 2500 fotós jelentkezett, a győztes madárfotókból a szervezet honlapján (audubon.org) nézhetünk meg egy szép galériát. ◆







# Testvér születik

Amikor testvér születik a családba, a szülőknél is születik egy kép arról, hogyan viszonyuljanak egymáshoz a gyerekeik. A testvérek követhetik Jancsi és Juliska, Hamupipőke, esetleg a három királyfi példáját, vagyis választhatják az együttműködés és a közelség, vagy a versengés, vagy az „indulj el egy úton, én is egy másikon” mintáját is. A testvérkapcsolatok általában sok tényező mentén formálódnak, ám egy biztos: fontos, hogy a szülők már gyermekkorban segítsenek alakítani azt.

## ◆ A HITELES NAGYTESÓ

A legszorosabb nem párkapcsolati viszony megnevezése: testvér. A testvér szóval írjuk le a közelséget, az egyenrangúságot, a sorsközösséget, a kölcsönösséget, a közös múltat és származást. A testvér tükör, reflexiós társ, valamint partner a közös emlékekben és az együtt átélt kalandokban. Lehet ösztönző versenytárs, és lehet bajtárs is, ha a felek felismerik, hogy többet nyernek az együttműködésből, mint a versengésből.

Az idősebb testvér gyakran a fiatalabb mentorává válik, például tanítgatja vagy gondozza őt. Hiteles mintájával segíti a kisebbet, különösen kiskamaszkorban, amikor a mentortól kapott útmutatást könnyebb elfogadni, mint a szülőktől érkezőt. Ez később megkönnyíti a felelősségvállalást és az együttműködést a baráti viszonyokban, a párkapcsolatban, a munkában. A fiatalokkal foglalkozó közösségekben régóta sikeresen alkalmazták a „nagyobb testvér hatékonyan neveli a kisebbet” elvet. A tinédzserkorú vagy kicsit idősebb vezetőik egyfajta nagyobb testvérként vezetik be a kisebbeket az együttműködés, az alkalmazkodás, tehát a közösségi lét különböző területeibe. Ezáltal az a gyermek is megismerheti a testvér- és közösségi lét számos elemét, akinek egyébként nincsen testvére. Ugyanakkor fontos figyelmet fordítani arra, hogy az idősebb gyermekek ne vegyenek magukra túlzott felelősséget, és ne csak azáltal szerezhesenek elismerést, ha gondoskodnak a kisebbekről, és szülői szerepeket töltenek be. A régi tanyasi iskolák hasonló elven működtek, a tanító felügyelete és irányítása mellett a nagyobbak tanították írni-olvasni-számolni a kisebbeket. Ez a rendszer addig működött jól, amíg nem a kisiskolás gyermeknek kellett azon aggódni, hogy képes lesz-e a szorozótáblát a nála néhány évvel fiatalabb fejébe varázsolni.





## TESTVÉR SZÜLETIK

Manapság a szülők egyre inkább figyelmet fordítanak arra, hogy felkészítsék a nagyobb testvért a kicsi érkezésére. Ezekben a beszélgetésekben elhangzik, hogy miért jó a gyermeknek, hogy testvére születik, illetve mi a szülő váráhozása a testvérek közti viszonytal kapcsolatban. A kistestvér érkezése azonban nem csak pozitív változásokkal jár, hiszen a nagytestvérnek osztoznia kell azokon a dolgokon, amiket addig egyedül birtokolt. Talán a szülői figyelem, a szeretet és a törődés elvesztésének lehetősége a legijesztőbb, ez féltékenységben, rivalizálásban, vagy akár regresszív viselkedésben is megmutatkozhat. A viselkedésváltozás nem rosszság, hanem a gyerek így juttatja kifejezésre az őt feszítő kérdéseket: „Szerettek engem? Törődtek velem?” Az intenzív belső kételyek mentén megjelenő szükségleteket érdemes a természetes folyamat részének tekinteni. Charles

E. Shaeffer viselkedésterapeuta szerint jó, ha bizonyos keretek között lehetőséget biztosítunk a nehéz érzések, illetve az ezekből fakadó igények megélésére. Az általa leírt „Játsszunk babát!” nevű módszer során a szülő megengedi, hogy a nagyobb gyermek is megélje a babának kijáró különleges figyelmet. Az előre kijelölt időben az anya osztatlan figyelmével a nagyobb gyermek felé fordul, és a régi játékok, fényképek, videóak segítségével újrjátsszák a felidézett babakori emlékeket. A játékon kívüli időben a gyermek babás viselkedését a felnőttek figyelmen kívül hagyják, ám a játékidőben megkaphatja ezt a fajta figyelmet is.

Nagyobb korkülönbség esetén szerencsés, ha a kamaszkorba lépő idősebb testvér a támogatás mellett önállóságot is kap abban, hogy miként alakítja a kapcsolatait a kisebbel.

# Testvérváró mesekönyvek

**Catherine Leblanc, Eve Tharlet: Akkor is szeretnél?**

**Catheine Leblanc: Megérkezett!**

**Liane Schneider: Bori és a kistestvér**

**Marie-Calude Monchaux: A sehány éves kislány**

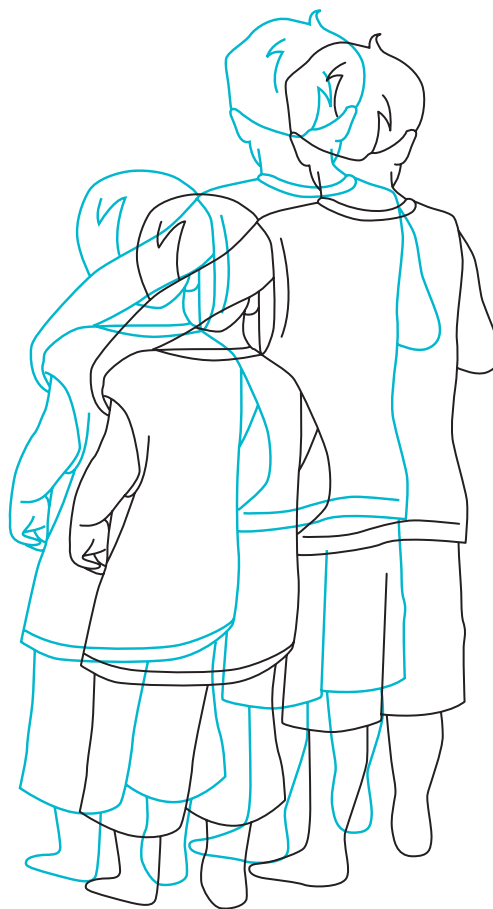
**Alona Frankel: Elefántkönyv-Kiselefant születik**

**Jan Ormerod: Tesómese**

A testvérek között a későbbiekben is felmerülhetnek feszültségek, rivalizálás és versengés. Ilyenkor a szülők gyakran érzik úgy, mintha tojánhéjon kellene lépkedniük, és patikamérlegesen mérniük a szeretetet és gondoskodást, hogy nehogy valamelyik gyermeküket megbántsák, vagy életre szóló sebet okozzanak neki. A gyerekeknek azonban nem egyenlően adagolt figyelemre, hanem a szükségleteikre hangolódo gondoskodásra van szükségük. Gyakori példa, amikor nemcsak a születésnapos, hanem a testvére is ajándékot kap, mert a szülők attól tartanak, hogy a testvérek között ellenségeskedést szül, hogy egyikük háttérbe van szorítva. Ezzel azonban megfosztjuk a gyermeket attól, hogy egy teljes napig különlegesnek érezhesse magát, és ő lehessen a figyelem középpontjában. A saját idő, tér és játékok által a gyermek megtapasztalhatja, hogy ő maga, külső nyomás nélkül dönthet az osztozkodásról.

## A MOZAIKTESTVÉR

Amikor elvált szülők egymásra találhatnak, gyakran álmodnak arról, hogy a gyermekeik úgy megszeretik egymást, mintha édestestvérek lennének. Ez a hirtelen jött és felülről irányított rokonság azonban érzelmileg – legalábbis eleinte biztosan – megalapozatlan, erőltetése kontraproduktív lehet. A felnőttek új párkapcsolat mellett döntése nem alakít ki automatikusan testvéri érzéseket a gyermekekben. Minden mozaikcsalád maga találja ki a céljait, a rendszerét és működés módját, így a mozaiktestvéri kapcsolatok is nagyon különbözhetnek. Előfordulhat, hogy a gyermekek hosszú ideig nem tudnak közel kerülni egymáshoz. Mivel az új rokonság fájdalomból és szétválásból született, érdemes ezt a kapcsolatot nagy türelemmel támogatni, és arra is figyelmet fordítani, hogy az új helyzetek által érzelmileg túlterhelt gyermekek megnyugvást és érzelmi biztonságot találjanak. Erre az előző társhoz fűződő kapcsolat minősége, illetve a válás történetének feldolgozása is hatással van.



## A TESTVÉRKAPCSOLATOK MENEDZSELÉSE

A testvérkapcsolatok szabályozása talán az egyik legnehezebb szülői feladat. Számos csapdába belesétálhatunk, amelyekkel mély sebet ejtünk a kapcsolatokon és a gyermekeink önértékelésén. Az egyik ilyen gyakran alkalmazott módszer a bezzegelés, amikor a szülők az egyik testvért állítják példaképként a másik elé. Hasonlóan káros a testvérek versenyeztetése, amikor a gyermekek értékét a szülők által kijelölt célok elérése adja. Ez a feltételes szeretet később fájdalmasan hat a szülő-gyerek kapcsolatra, valamint a gyermekek világlátására is. Hasonlít ehhez az a hasítás, amikor a szülők az egyik gyermeket többnyire csak jónak, a másik gyereket csak rossznak tudják látni. Ez a megközelítés komoly terhet jelent a jónak látott és a rossznak vélt gyerek számára is. A gyermekek egymással történő büntetésére szerencsére ritkán fordul elő, ez ugyanis gyors és kíméletlen pusztítója volt a testvérkapcsolatoknak.

Ha sikerül is elkerülni ezeket a csapdákat, még mindig ott vannak az óhatatlanul felbukkanó konfliktusok, amelyek kezelése ezernyi kihívást rejt magában. Számos nézet és megközelítés kering azzal kapcsolatban, milyen módon érdemes viszonyulni ezekhez. A gyerekoszobai Tajgetosznézet hívei nem folynak bele az ösztetűzésbe, „szabadon hagyom őket, hogy maguk között rendezzék el”, mondják meggyőződéssel. A másik szélsőség hívei minden kis részletet szabályoznak, és folyamatosan ellenőrzik az eseményeket. Felismerhetők többek között a gyerekoszoba körül napjában tízszer felhangzó „azonnal kérj bocsánatot a testvéredtől” felszólításról. Tanácsos megtalálni a mindenkori helyzethez alkalmazkodó arany középút. Jó, ha tudjuk, az egyezkedés kultúrájának elsajátítása a családban kezdődik, és ennek egyik első terepe a testvérkapcsolat. A testvérek apró harcai hozzájárulnak ahhoz, hogy a gyermekek megtapasztalják a határokat, és elsajátítsák az együttműködés, illetve az egyezkedés folyamatát. Gyakori tapasztalat, hogy a szabályjátékok előtérbe kerülésével megsokszorozódnak a vitás kérdések, ami segít a gyermekeknek abban, hogy megtanuljanak érvelni és tárgyalni.

Kiseb konfliktusok esetén érdemes nem bevonódni, ugyanis a testvérvészekedések sokszor a szülők figyelemfelkeltésének eszközei, de természetesen fontos közbelépni, amikor egy nézeteltérés elharapózik, vagy ha valamelyik gyermeket meg kell védenünk a bántástól („Ezt hagyd abba, mert fájdalmat okoz!”). Érdemes a „Haragudni szabad, harapni nem!” alapelvet alkalmazni, vagyis az agresszió leállítására és az indulatok lehiggadása után átbeszélésre a gyermekekkel a helyzetben megélt érzéseiket és a lehetséges megoldásokat („Mi történt? Mi volt benne a te szereped? Mit éreztél? Mit érzett a másik? Hogyan lehet megoldani/rendbehozni?”). Ilyenkor a szülő nem az ítéldbír szerepkörében, inkább közvetítőként van jelen a konfliktusban, aki bizalomteli légkört teremt, és azt sugározza a gyermekek felé, hogy hisz abban, hogy meg tudják oldani a konfliktusaikat. Általános tapasztalat, hogy a gyerekek nagyon profi megoldásokat találnak, ha hagyjuk őket kibontakozni. Ez azért is szerencsés, mert konfliktus esetén a gyermekek általában szeretnék a szülőt a saját pártjukra állítani, ám az a gyermek, aki alulmarad, később gyakran megpróbál revansot venni. Ilyenkor egy végeláthatatlan spirál kezdődik, ahol mindenki azért küzd, hogy ő kerüljön ki győztesen. Az orr

alatt elmormolt, kikényszerített bocsánatkérés csak a szülők megnyugtatót szolgálja, míg a gyerekek által egyeztetett megoldási javaslat valódi eredményt hoz.

## CSALÁDI RENDSZER

Bár a szülőknek általában van elméleti tudása arról, hogy a testvérek közötti viszony elsődleges modellje a szülőtársak egymással való kapcsolata, mégis megrázó, amikor ennek konkrét következményeivel szembesülnek. Ha a szülők kapcsolatára a versengés, az aszimmetria vagy a viszály jellemző, nagy valószínűséggel a gyermekeik közötti kapcsolat is hordozni fogja ezeket a jellemzőket. Ilyenkor nem használ a szép szó, a magatartás megváltoztatására intő szülői figyelmeztetés: amíg a mintát nyújtó szülői kapcsolat nem változik, nem várható valódi változás a testvérek között sem. Számtalan esetben tapasztaltuk, hogy a gyermeki alrendszer működése mutatott rá a szülők kapcsolatának rejtett mozzanataira, mintegy hangsúlyosan megjelenítve azokat.

Családterápiás folyamatokban azt is tapasztaljuk, hogy a családra mint rendszerre komoly hatással van a gyermekek alrendszere. Kamaszkorba érve a testvérek nyújthatnak egymásnak hihetetlen támogatást a fejlődő önazonosság kidolgozásában, vagy a leválás során a szülőkkel vívott csatározásokban. A gyermekekre túlzottan összpontosító szülőkkel szemben egyensúlyt teremthetnek az egymással összefogó testvérek. Ezzel öntudatlanul is segítik szüleiket abban, hogy kicsit legyenek a szülői felelősségvállalásból, és hosszú idő után újra kezdjenek gondolkodni magukról, párkapcsolatukról, amelyre sokkal kevesebb figyelem jutott a gyerekevelés intenzív időszakában.

A testvérünk a szüleinktől kapott örökség, és rajtunk múlik, hogy elherdáljuk vagy gazdagítjuk azt. Előfordulhat, hogy felmenőinktől nem kaptuk meg a gondozásához szükséges útmutatást és feltételeket. Ilyenkor talán a testvérünk is ugyanazokkal a nehézségekkel küzd, mint mi, csak neki az érem másik oldala jutott. Ha szeretnénk egyszer értékes jó testvérkapcsolatot hagyni gyermekeinkre, akkor nekünk kell példát mutatnunk nekik arról, hogyan is kell működtetni egy testvérkapcsolatot, és ha nehéz is, hogyan kell bizalmat szavazva nekirugaszkodni a kapcsolat újraindításának – kitartóan, többször is. A cikk folytatásában ennek lehetőségeit járjuk körbe. ♦



SZÖVEG –  
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# A DILEMMA

Szülőként hajlamosak vagyunk egy-egy neveléssel kapcsolatos döntésünket végletesen értelmezni. A játszótéren például komoly dilemmába ütköztem nemrég: lökjem a fiamat a hintánál, vagy kérjem meg, hogy magát hajtsa, hiszen már megmutattam neki többször is, hogyan kell.

◆ Mert ha állandóan én lököm, megszokja, hogy a kisujját sem kell mozdítania, valaki mindig segít. Már az óvodában problémái lesznek a beilleszkedéssel, hiszen ott lesz tizenkét másik gyerek is a csoportban, nem tudnak folyton vele foglalkozni. Az ott szerzett érzelmi sérüléseket pedig viszi tovább az iskolába. Gimnazistaként is képtelen lesz megírni a házi feladatát egyedül, mindig ott kell majd ülni mellette. Nem lesz képes kiállni a maga igazáért, amikor csúfolják vagy félrelökik, hiszen megszokta, hogy anya, apa mindig megvédi, úgyhogy újabb lelki sérüléseket szerez. Az ilyen, emocionálisan traumatizált gyerekeket pedig legalább húszéves korukig ölben ringatva kell tartani esténként, és lehet, hogy életük végéig az ágyba fognak pisilni. Úgy kell majd szegény srácot kézen fogva elkísérni az érettségiig, ahol, ha nem bénítja meg teljesen a stressz, talán átcsúszik egy kettes-sel. Az egyetem eszünkbe se jusson: halálunkig mamahotelben ragad, őszülő hajjal is a gyerekszobájába kéri majd a kakaót reggelente, csak mert én túl lágyszívű voltam, és képtelen voltam önállóságra nevelni!

Viszont ha nem lököm, mondván, hogy a múltkor megmutattam kisfiam, így kell, csináld csak, akkor azt tanulja meg, hogy soha, senkire se számíthat az életben, mert az első lökésből származó lendület sajnos nem tart örökké. Már az óvodában az ellenséget fogja látni mindenki, képtelen lesz bárkivel is barátságot kötni, vagy akár csak kölcsönadni a játékeit. Épp ezért nem is fogják befogadni semmilyen közösségbe, ami

miatt csak nőni fog az emberek felé irányuló bizalmatlansága. Ennek köszönhetően egész életében sekélyes kapcsolatai lesznek, ahol csak kihasználja a többieket, mert úgy gondolja, azok is csak kihasználják őt. Képtelen lesz a kölcsönös bizalmon alapuló, egészséges párkapcsolatra, de még a legegyszerűbb munkakapcsolatokra is. A kiszámítható, kedves lányok ezért rendre el fogják hagyni, csak hozzá hasonló, érzelmi-  
leg sérült nőekkel jár majd, akikkel kölcsönösen bántják egymást, hiszen ők már gyerekkorukban ezt szokták meg, nekik ez az ismerős. A főnökei rendre megszüntetik a szerződését, hiszen állandó hangulatingadozásai már-már elviselhetetlenek lesznek a környezetére számára. A sikertelen élete miatt érzett fájdalmat pedig alkohollal tompítja, és májnagyobbodás következtében hal meg negyvenévesen, csak mert én lusta voltam lökni azt az átkozott hintát!

Végül újra elmagyaráztam a fiamnak, hogyan tudja hajtani magát. Meg is próbálta, de sajnos nem nagyon ment neki, úgyhogy mögé álltam, és úgy löktem, hogy észre se vette. Elképesztően boldog volt, mert azt hitte, magától csinálja.

Így két legyet üthettem egy csapásra: önállósodott is a fiam, de közben azt is érezte, hogy mögötte állok. Mint amikor a biciklit tolják hátulról, mégis úgy érzi az ember, hogy ő maga vezeti. És ennek az élménynek köszönhetően egy idő után magától is megy neki. Mert bíztak benne, de nem hagyták egyedül. ◆

# A Média a Családért-díj

augusztusi jelöltjei



## Média a Családért-díj

**KÁCSOR ZSOLT**

**Irigység**

Népszava

A Média a Családért-díj  
fő támogatója:



## Külhoni Média a Családért-díj

**HEGEDŰS CSILLA**

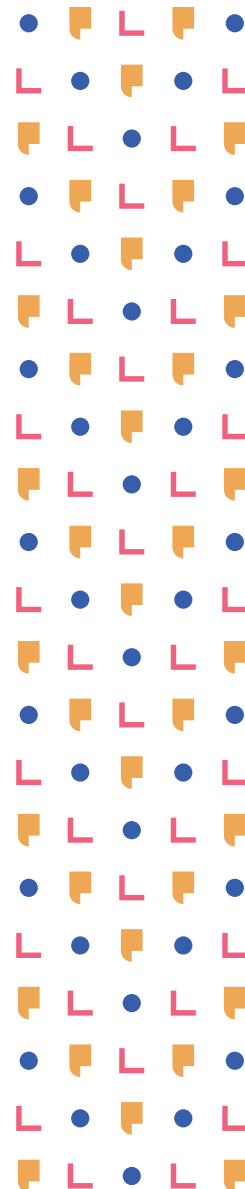
**Nem munkahely, nem foglalkozás  
- hivatás**

Kárpáti Igaz Szó

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 –  
SZATHMÁRY MELINDA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
KETTŐ AZ EGYBEN

A rovat támogatója a  Média a Családért Alapítvány

# ” AZ ÚR EGY PÁRT AD, TÖBBET NEM...

Vendégségben **Krulik Zoltán**nál  
és **Komáromi Erzsébet**nél

Izgatottan lépkedek a Vörösmarty utca déli forráságot árasztó járdakövén egy ódon, gangos ház irányába, ahol utoljára hét esztendővel ezelőtt jártam egy emlékezetes Sík Sándor összművészeti darab bemutatójára készülve. A sárga és mélyvörös színbe öltözött lépcsőházba megérkezve, már hallok a jellegzetes, jól ismert hangot – a harmadik emeleti folyosón cigarettával kezében, mosolyogva köszönt az időtlen, derűs elegancia: Komáromi Erzsébet textilművész, művészetterapeuta. Férjével, Krulik Zoltánnal, a 35 éve működő Makám együttes zeneszerző-muzsikus vezetőjével több mint négy évtizede élnek harmonikus, de cseppet sem hétköznapi házasságban.

- ◆ – **Zoltán, annak idején Erzsit így mutattad be nekünk egyik közös előadásunkat követően: „Számomra Ő a mindenség, a Nő...” Mikor és miképp talákoztatok először?**  
**Zoltán:** 1977 őszét írtuk. A VIII. kerületben felsősöket tanítottam, és volt egy húszfős napközis csoportom, akiknek nem egyszer muzsikáltam, szitároztam. Egyik délután kopogtak, majd belépett a terembe egy gyönyörű lány, aki kellő határozottsággal közölte, hogy rajzsakkört fog tartani – MOST. Újdonságként hatott ez az információ, de mivel megtetszett a lány, nem ellenkeztem. Egy idő múlva kiküldött a teremből, hogy zavarom a foglalkozást – vérig sértődtem...Persze randevút kértem tőle még azon a hétvégén. (Huncutul mosolyog.)



**Erzsébet:** Én egy kicsit másképp emlékszem... A barátjával ketten megjelentek a teremben, és azonnal leültek... „Válaszul” megkértem a tanár urakat, hogy legyenek szívesek kifáradni, mert egyáltalán nem szerettem volna, ha például egymást bökdösve sugdolózni kezdenek a gyerekek háta mögött.

**- Hogyan folytatódott a történet?**

**Zoltán:** A randevű létrejött... Az az elvetemült ötletem támadt, hogy diákjaink körében közösen menjünk el kirándulni a Gellérthegyre.

**Erzsébet:** Teljesen felhábordtam, amikor ezt meghallottam. Micsoda, szombaton, a saját szabadidőmből...?!

**Zoltán:** Ettől fogva folyamatosan együtt voltunk, a következő nyáron már össze is házasodtunk. Míg én egyke vagyok, Erzsi egy tizenegy gyermekes család nyolcadik szülőlte. Felettebb imponált nekem ez a tág, meglehetősen hangos és olaszos temperamentumú család. Budán laktak. Igazi, összetartó közösségként ismertem meg őket. Rögtön befogadtak. Minden vasárnap volt családi ebéd; aki ráért, az jött. Igyekeztem ilyenkor is mindig

Erzsike közelében lenni, akit rendszeresen „ostromoltam”, és aki egyik délután azt súgta a fülemben: „Épp itthon van apám, nem szeretné megkérni a kezemet?” A házasságkötési szándék persze nem hirtelen ötlet volt, csupán nehéz volt egy olyan megfelelő pillanatot találni, amikor magunk lehettünk és a fontos dolgainkról beszélhettünk – 30 másik ember jelenléte nélkül. Végül nyolc hónapon belül oltár elé vezettem őt – rajtunk kívül csak a pap, a szüleink és a két tanú volt ott.

**- Mindketten művészettel foglalkoztok, de annak különböző területein alkottok. A Makám a „hőskorban” rengeteget turnézott, Zoltán gyakran volt távol. Hogyan éltétek meg ezt az időszakot?**

**Erzsébet:** Akkoriban már megvolt mind a három gyermekünk, akikkel hű Pénelopé módjára otthon vártam a „kalandozó” férjemet... Egyszer vettem részt egy olaszországi koncertkörúton, amikor a gyerekek már nagyobbak voltak. Ebben az időszakban aktívan foglalkoztam a textilművészettel, amivel egy időre felhagytam az OPNI művészetterapeutájaként.



**Zoltán:** Épp holnap utazunk a szombathelyi Textil Triennáléra, ahol Erzsikének egy különleges, négy dimenziót magába foglaló, hatalmas munkáját állítják ki, amely hónapokig készült ebben a szobában... Láttam e munka minden fázisát, drukoltam a feleségemnek...

**Erzsébet:** Minden művünk az otthonunkban született. Fiatal házasságként 23 nm-en laktunk két gyerekkel, ahol akár 2 m x 1,5 m-es képeket is készítettem, miközben Zoltán a konyhában folyamatosan gitározott. Most már kevésbé andalítóan hat rám, ha „veri a gitárt”, inkább elvonulok, és a magam csendjébe temetkezem – van egy egészséges ritmusa a csend és a hang váltakozásának.

**Zoltán:** Valójában nincs olyan emlékem, hogy Erzsike rám szólna, hogy hagyjam már abba a zenélést, vagy csukjam magamra az ajtót, mert nem bír tovább hallgatni. Ráadásul egymás legőszintébb kritikusi és támogatói vagyunk egy-egy elkészült alkotásunkat illetően. Nagyon adok a feleségem véleményére, mert teljesen más szempontból néz rá egy adott zeneműre, dalszövegre,

mint én – „zsigerből” áll hozzá, tudja, hogy melyik lesz az aktuális lemez legjobb dala.

**Erzsébet:** Zoltán is otthonosan mozog a vizuális kultúrában, ezért szívesen mutatom meg neki a képeimet. Egyetlenegy ingoványos talaj van: a Makám lemezborítók. Ilyenkor ő megrendelőként van jelen, én pedig alkalmazott reklámgrafikusként működöm, ami meglehetősen nehezemre esik. Autonóm alkotóként leggyakrabban úgy szeretném ezeket elkészíteni, ahogy én gondolom, hisz ismerem belülről az egészet... Rettenetes vitáink voltak emiatt, amit Zoltán színtévesztése még csak fokozott. (A vöröset zöldnek látja.) Ezen kívül azért nagy az összhang, szeretem kikérni a véleményét.

**Zoltán:** Erzsi még arra is képes volt, hogyha nem tetszett nekem valami miatt a borító, akkor csinált egy másodikat, egy harmadikat...

**Erzsébet:** ... vagy egy negyediket... és közben szinte „örlömentünk”. (Nevet.)



**Zoltán:** Majd megszületett a végeredmény: gyönyörű minden borító, 20 album őrzi Erzsi keze nyomát. A *Képirás* című online művészeti, kulturális folyóirat egyik vezetőjének köszönhetően ezeket hamarosan kiállítás keretében is megtekinthetjük.

**– Elfoglalt művészházaspárként mennyi időt tudtatok a „klasszikus” gyermeknevelésre fordítani? Mennyire voltak gyakoriak a dedikált események, például nyaralások, utazások, amikor mindenki jelen volt a szűkebb családból?**

**Erzsébet:** Az egyik legjobb dolog az életünkben, hogy negyven éve van a Balaton-felvidéken egy nyaralónk. Ezt a közel 200 éves parasztházat még ma is csinosítgatjuk, építgetjük, megőrizve annak eredeti jellegét. Évek óta 2-3 hónapot folyamatosan ott töltünk nyaranta. A kirándulások, nagy úszások mellett arról is szól ez, hogy a gyerekekkel közösen szépítjük a kertet, a házat. Felhőtlen, időtlen együttlétek ezek.

**Zoltán:** Mindig is megvolt az éves struktúrája az életünknek. Most már a gyermekeink és az ő gyermekeik is lejárnak Tótiba, amely egy 400 lelkes élő falu, nem tipikus üdülőhely. „Gyüttment” létünkre befogadtak minket a helyiek, mi pedig annyira megszerettük ezt a miliőt, hogy a szintén muzsikus Eszter lányunk a tóti templomban tartotta az esküvőjét.

**– Minden párkapcsolatban vannak hullámvölgyek, főképp, ha több évtizeden át tart... Mi segített át benneket a nehezebb időszakokon? Hogyan tudtatok ismét elindulni a közös úton?**

**Zoltán:** Ez egy feneketlen zsák. (Nevet.) Mégis mindig ugyanaz a történet jut eszembe, amikor ez a téma felvetődik. Naponta buszoztam be a Makám-próbákra akkori, pesterszébeti otthonunkból a városba. Egyszer valami ostobaságon csúnyán összevesztünk Erzsivel, és „nekiindultam a Világnak”. A Boráros térig jutottam, majd felszálltam a visszafelé tartó buszra, és hazamentem – eddig tartott a mérgem... (közös nevetés). Hirtelen haragú vagyok – ilyenkor felettebb mérges és bántó tudok lenni, csapok is. Nagypám lehetett ilyen természet, apám igazi galambféle volt. A nagymamámtól kaptam egy életre szóló tanácsot, amelyet a Bibliából kölcsönözött: „Ne nyugodjék le a nap a te haragoddal...” Minden nap meg kell tudni bocsátani. Jól az eszembe véste, és én ezt továbbadtam a gyerekeimnek.

**Erzsébet:** Olyan családban nőttem fel, ahol azt az üzenetet kaptuk útravalóul: egy párt ad az Úr, többet nem ad.

A nehéz időszakokban érezhetjük azt, hogy betelt a pohár, most már elég volt... de ilyenkor mindig arra is kell gondolni, hogy ugyan itt hagyok valamit, de ezt követően egyedül megyek tovább. Ezzel azért nehéz szembesülni. Az összes testvérem alapvetően jó és kiegyensúlyozott házasságban él. Azt hiszem, hogy a fentieket ők is nagyon komolyan veszik. Repül ugyan a varázsszőnyeg, de egyszer mindenki hazatalál...

**– Hogyan hatott rátok a járványhelyzetből adódó karanténlét családós emberként és művészként?**

**Zoltán:** A közös, nagycsaládos ünnepek hiányoztak – volt olyan karácsony, amelyet kettesben töltöttünk csak. A nagycsalád 30 éve karácsonykor a mi lakásunkban gyűlik össze – ez nagyjából száz főt jelent. A szobák tele, az előszobában is végig állnak. A picik a szőnyegen, szikrázik a csillagszóró, pislog a gyertya. Mindenki énekel, angyalszárnyak suhognak a Vörösmarty utcában.

**Erzsébet:** Ez olyan érzés, mint amikor kamaszkorunkban hárman beálltunk a telefonfülkébe, mégis nagyon jól éreztük magunkat... Állófogadást rendezünk, mindenki hoz egy kis házisütit, én libamájjal készülök, végtelen beszélgetések folynak, dalolunk. Visszatérve a vírusra: hiába féltünk, szorongtunk, csak a gangon sétálgattunk, míg a gyerekek bevásároltak, végül mi is elkaptuk a betegséget, és kórházba kerültünk.

**Zoltán:** A Covid időszak intenzív alkotással telt – több pályázatot is kiírtak zenészek és szerzők megsegítésére, ezzel is foglalkoznom kellett. Emellett folytattam második prózakötetem írását, amely kerek fél éven át zajlott tavaszig. Két közönség nélküli koncertünk filmen rögzült, májusban pedig a „Mamilula” című műpás, évforduló koncertünket tartottuk meg online. Az alkotás, a rengeteg olvasás és a filmek segítettek a túlélésben – a bezártság mégis megviselt, és kitört belőlem néha a düh, mint a vulkán.

**Erzsébet:** Sosem tudtam szinte magamban lenni az életem során – most végre nem kellett sehová sem mennem, ismét élhettem a textilművészetnek, emellett sikeres pályázatokat írtam a művészetterápiás munkám kapcsán is. Kezdetben nehezemre esett az online terápiás módszer, nagyon idegenkedtem tőle – idővel viszont rájöttem, hogy vannak, akik ebben a „kis dobozban” érzik jól magukat. Végre tudtam kedvemre belemélyedni olyan dolgokba, amelyekre hosszú éveken át nem volt lehetőségem. Helyrebillent az egyensúly a magány és a társas kapcsolat között. A „nagycsaládom” változatlanul meghatározó tényező az életemben. ♦



SZÖVEG –  
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

# MIÉRT BÁNTJA MAGÁT?

## Falcoló kamaszok

Serdülőkkel, fiatal felnőttekkel foglalkozó pszichológusként nagy számban találkozom olyan személyekkel, akik feszültségeiket, haragjukat nem a környezetükre irányítják, hanem saját magukat emésztik fel, teszik tönkre, pusztítják. Miért fordul valaki önmaga ellen?

### ◆ KI HAJLAMOS AZ ÖNSÉRTÉSRE?

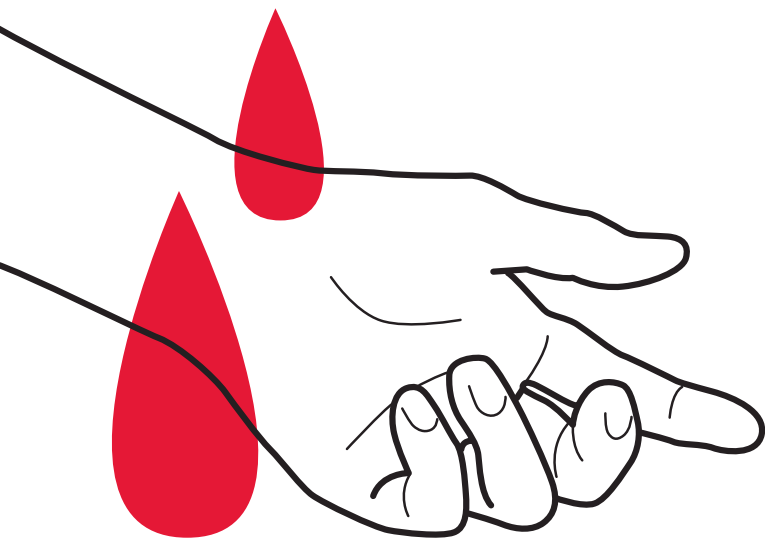
Léna karján égésnyomok sorakoznak. Minden egyes csikk égette barna folthoz egy veszteség emléke társul. A szép arcú, kék szemű, csinos, 15 éves középiskolás lányt édesanyja egyedül neveli, apja nem vállalja fel őt. Kicsi korában sorozatos bántások érték mind a kortársai, mind a környezetében élő felnőttek részéről.

Az önsértő serdülők jobbára alacsony önértékeléssel és önbecsüléssel rendelkező lányok. (A fiúk, később férfiak hajlamosabbak befejezett öngyilkosságot elkövetni.) A háttérben olykor mérgező családi dinamika húzódik, amelynek következtében az el nem fogadott, kritizált, fizikailag vagy érzelmileg bántalmazott gyermek saját maga ellen fordítja az indulatait. Élete folyamán megtanulja, hogy feszültség esetén villámhárítóként működik a családban, vagyis bárki haragja, szomorúsága, szorongása rajta keresztül vezetődik le. Ugyanakkor mostanában teljesen átlagos családokban felcseperedő, hétköznapi gyerekek is hajlamosabbak ennek a káros megküzdési módnak az alkalmazására. Mégis miért?

### SZÓ SINCS MANIPULÁCIÓRÓL!

Lili szülei éppen válnak. A 13 éves lány anyja és apja civakodása következtében nem kap elég figyelmet, pedig éppen serdülési krízisben van. A felnőttek saját problémáik áradatában elsodródva észre sem veszik a karcolásokat a csuklóján és az alkarján. A kamasz lány színes karkötők sorával leplezi a falcolás okozta, egyelőre nem túl mély hegeket.

A tizenévesek nem ritkán egymást avatják be a falcolás technikájába, vagy az internetről szereznek információt. Innen a kóros viselkedés népszerűsége, amelyet pár évtizeddel ezelőtt elsősorban gyermekotthonok, javító-nevelő intézmények és börtönök lakói alkalmaztak. A felületesebb sérülések célja nem az öngyilkosság, hanem a feszültség levezetése, figyelemfelkeltés. Ám fontos kijelenteni: nem feltűnési vágyból fordulnak maguk ellen, hanem mert nem tanulták meg szabályozni az érzelmeiket, éretlenek az önkontroll funkcióik.



### MIÉRT CSINÁL ILYET?

Sokszor valamilyen negatív érzelmi-hangulati állapot megszüntetése a cél, például a depressziótól, az ürességérzéstől, a haragtól való megszabadulás. Máskor az önsértés kifejezetten önbüntetés, a bűntudat miatti indulat levezetésére szolgál. A fiatal ilyen módon próbál kontrollt szerezni a saját teste fölött (hasonlóan az anorexiások önéheztetéséhez). De motivációként szerepelhet a pszichés fájdalom kifejezése, és mások viselkedésének befolyásolása is. Az önsértés kapcsolódhat pszichiátriai betegséghez, és gyakran személyiségzavar kifejlődését kíséri, ám önmagában is egy tünetegyüttes, amely felhívja a figyelmünket a fiatal nem megfelelő megküzdési képességére.

### MITŐL JÓ? HISZEN FÁJ!

A 17 éves Kitti a combja belső felét vágja pengével, így talán kevésbé feltűnőek a nyomok. Évek óta falcol, és rejtegeti a hegeket, mert másképpen nem tudja elviselni az őt elárasztó érzéseket. A kibuggyanó vér látványa, a vágás miatti éles fájdalom, majd az ezt követő ellazulás némi enyhülést hoz a folyamatos frusztrációval járó napok után. Mára szokásává vált az indulatlevezetésnek ez a formája.

Az önsértés következménye – bármilyen nehezen elképzelhető – a megnyugvás, ellazulás érzése. A magas fokú feszültséget a saját test szövetének roncsolásával a végsőkig fokozza az elkövető, majd az általában enyhébb sérülés után az indulat lecseng, levezetődik. Éppen ezért könnyen válik a káros viselkedés fenntartójává a feszültségredukció maga, ezzel elősegítve a hozzászokást, végső soron a viselkedéstől való függőséget.

### AZ ÖNSÉRTÉS EGYENES ÚT AZ ÖNGYILKOSSÁG FELÉ?

A nem-szucidális önsértés a saját test szándékos károsítása anélkül, hogy a személynek szándékában állna meghalni. Többnyire az öngyilkos is inkább az adott helyzettől szabadulna, nem az életétől válna meg. A két jelenség összefügg egymással, vagyis a nem kezelt, elhúzódó önsértés növelheti az öngyilkosság kockázatát.

Vica tízévesen kezdett falcolni, a műveletet négy évvel idősebb nővérétől leste el. Amikor pszichológushoz került, már rabja volt az önsértésnek. A testét számos helyen hegek borították, amelyeket eltakarni alig tudott. A kortársai kiközösítették, érzelmileg és olykor fizikailag is bántalmazták. A szülei közötti súlyos konfliktusok állandósultak. A szorongó, lehangolt gyermeket teljesítményromlás és szociális fóbia tüneteivel küldték szakemberhez, ahol végül az önbántalmazásra is fény derült.

A háttérben álló depresszió, pszichoaktív szerhasználat vagy egyéb pszichés stresszor tovább növelik a befejezett öngyilkosság rizikóját, ezért ilyenkor elengedhetetlen a pszichoterápia. Az önmaguk ellen forduló serdülők különböző mértékben, súlyossági szinten és gyakorisággal bántják magukat, sokan az első próbálkozások után lebuknak. A ceruzaheggyezővel, körzővel, töltőceruzával alkarját karcoló, a macskakarmolásnak tűnő heget nem túlzottan eltakaró kamasz inkább figyelemre vágynak, ám tettét leminősíteni, kisebbíteni nem tanácsos!

### VAN KIÚT!

Az öngyilkossági gondolatokat hangoztató, öngyilkossági kísérletet vagy súlyos önsértést elkövető serdülőt mihamarabb ki kell vizsgálnia egy gyermekpszichiáternek vagy klinikai szakpszichológusnak. Amennyiben aktuálisan szucid veszély áll fenn, a fiatalat azonnal sürgősségi osztályra vagy gyermekpszichiátriára kell szállítani.

A terápia egyik lefontosabb eleme a kamasz személyének elfogadása, állapotának és cselekedetének nem minősítése, és általában a nézeteivel, véleményével és gondolataival szembeni ítélkezésmentesség, ugyanakkor a keretek és határok egyértelmű meghúzása, ami a terapeuta feladata. Mivel az önsértés ijesztő nyomokat hagy, legtöbbször a felnőttek is kiborulnak, ami sajnos fokozza a serdülő bűntudatát és szégyenérzetét. Ezért ha önsértő fiatalal találkozunk, próbáljunk meg higgadtak maradni, ne kezdjük el hibáztatni, gondoskodjunk biztonságáról, és irányítsuk őt mihamarabb szakemberhez! Az idejekorán megkezdett, hatékony pszichoterápia teljes gyógyuláshoz vezet. ♦



# LEGYEN TÖBB A BÖLCSŐ!

Bolygónk népessége évről évre növekszik és öregszik: az ENSZ legfrissebb becslése szerint 2021-ben megközelítette a 7,9 milliárd főt. Európában azonban ezzel párhuzamosan csökken a születésszám, és egyre inkább kitolódik a születéskor várható élettartam. A magyarok szerint a több gyermek vállalása megoldást jelenthet a népesedési problémák orvoslására. A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) kutatása szerint hazánkban az előregedő népességet a válaszadók 82 százaléka, míg a kevés gyermek születését 78 százalékuk látja az egyik legnagyobb demográfiai problémának.

## ◆ EGY EMBERÖLTŐ MÚLVA TÍZMILLIÁRDAN LEHETÜNK A FÖLDÖN

A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) a globális és hazai népesedési problémákat körüljáró reprezentatív közvélemény-kutatást végzett ezer fő bevonásával. Kérdőíves felmérésükben első körben arról kérdezték a lakosságot, hogy mit tartanak különösen égető problémának globális szinten. A válaszadóknak három problémát kellett értékelniük: legtöbben a túlnépesedés miatt aggódtak (70%), azonban hasonlóan sokan tartották problémának a kevés gyermek születését (67%) és a társadalom előregedését (67%) is.

A Föld lakossága az ENSZ becslése alapján napjainkban évente 1 százalékkal gyarapodik. Az 1960-as évek második felében és az 1970-es évek elején volt a legjelentősebb a világ népességnövekedésének üteme, akkor évente több mint 2 százalékkal emelkedett a Föld népessége. A jelenlegi előrejelzések szerint pedig bolygónk lakossága 2057-re eléri a tízmilliárd főt. A népesség Afrikában növekszik a legnagyobb ütemben, ott a legmagasabb a termékenység, Európában viszont a teljes termékenységi arányszám értéke (azaz, hogy egy nő élete folyamán hány gyermeknek ad életet) nem éri el a népesség reprodukciójához szükséges 2,1-es értéket. Kontinensünkön,

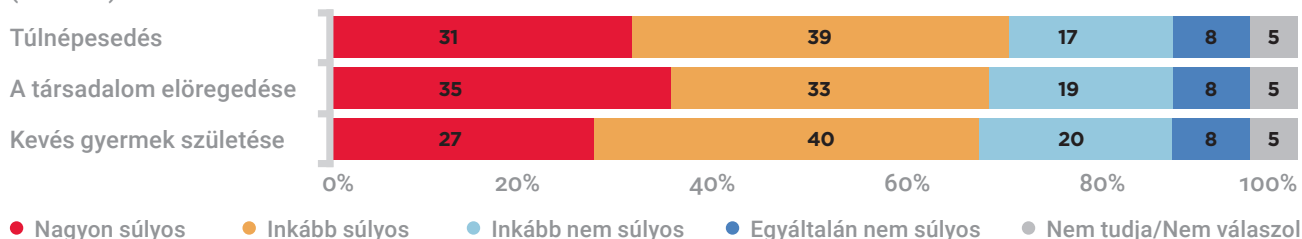
így az Európai Unióban is komoly kihívást jelent továbbá az előregedő népesség is, amely számos társadalmi, gazdasági és kulturális probléma gyökere az egyes tagállamokban.

Magyarországon 2020-ban a teljes termékenységi ráta 1,56 volt. Ez az érték az elmúlt évtized legmagasabb mutatószáma, mely 2011 óta – néhány év stagnálás kivételével – folyamatosan emelkedik. A KSH legutóbbi becslése 2031-re 1,6-1,7 körüli termékenységi arányszámot vetít előre, ami azonban még mindig kevés a népességszám fenntartásához, bár a korábbi évek növekvő gyermekváltási kedvének további emelkedését mutatja.

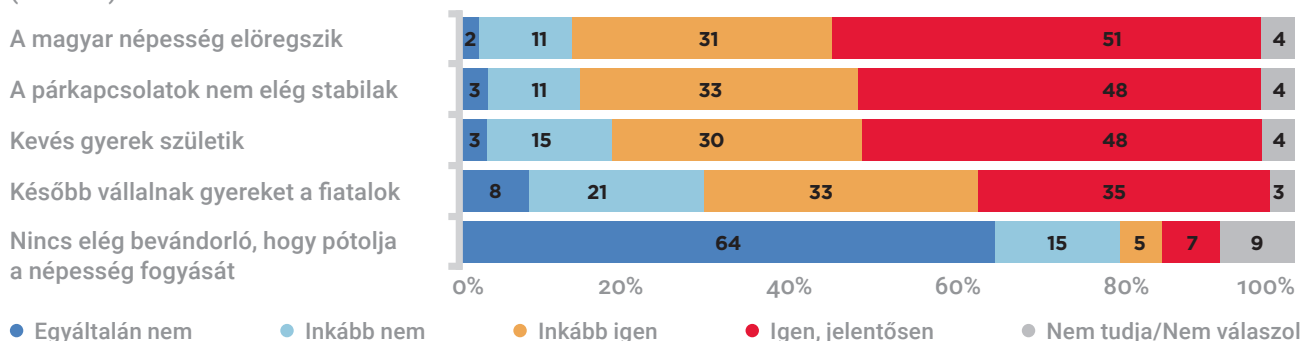
## MÁSFÉLSZER ANNYI AZ IDŐS, MINT A FIATAL

A Föld népességének öregedése felgyorsult. Ezt a folyamatot jól szemlélteti az öregedési index, amely a gyermekkorú népességre (0–14 évesek) jutó idősök (65 évesek és annál idősebbek) arányát mutatja. A KSH adatai szerint Magyarországon 2006 óta magasabb (102,4%) az időskorú népesség létszáma, mint a gyermekkorú népességé. 2021-ben ez az érték már 139,5 százalék volt, és folyamatosan emelkedik, amiből látszik, hogy a népességünk fokozatosan előregszik. Pár éven belül, várhatóan 2025-re el is fogja érni a 150 százalékot.

## MENNYIRE TARTJA (SÚLYOS) PROBLÉMÁNAK AZ ALÁBBI GLOBÁLIS (EGÉSZ VILÁGOT ÉRINTŐ) JELENSÉGEKET? % (N=1000)



## MENNYIRE TARTJA (SÚLYOSNAK) AZ ALÁBBI, MAGYAR TÁRSADALMAT ÉRINTŐ JELENSÉGEKET? % (N=1000)



(A KINCS országos reprezentatív kutatása 1000 fő telefonos megkérdezésével készült a felnőtt lakosság körében, 2021. június 17. és 21. között.)

A KINCS vizsgálatában résztvevő magyarok öt problémát (a magyar népesség elöregedése, a párkapcsolatok instabilitása, kevés gyermek születése, a fiatalok kései gyerekvállalása, kevés bevándorló érkezése a népesség fogyásának pótlására) értékelték az alapján, hogy hazánk esetében mennyire tartják ezeket súlyosnak. A magyar társadalom elöregedését jelölték meg legtöbbször (82%), és közel ugyanennyien gondolják komoly problémának, hogy nem elég erősek a párkapcsolatok (81%). A válaszadók több mint háromnegyede (78%) látja súlyos gondnak a kevés gyermek születését, és a megkérdezettek több, mint kétharmada (68%) a kitolódott gyermekvállalás miatt aggódik. Jelentős kisebbségben vannak azok, akik a bevándorlás hiányát problémának tartják – a migráció mértékén csak a válaszadók 12 százaléka emelte a népességfogyás ellensúlyozása érdekében.

### TÖBB GYERMEK SZÜLETÉSÉBEN LÁTJÁK A MEGOLDÁST A MAGYAROK

A kutatás arra is rákérdezett, hogy a válaszadók milyen megoldást látnak ideálisnak országunk népesedési problémájának orvoslására (három megadott lehetőséget kellett rangsorolni). A születésszám növelését választották legtöbbször – a válaszadók 78 százaléka gondolta úgy, hogy

a több gyermek születése a legjobb megoldás. A második helyen a várható élettartam növelését jelölték meg. A megkérdezetteknek mindössze 2 százaléka tartotta a bevándorlást az elsődleges megoldásnak.

A KINCS felméréséből az is kiderül, hogy a magyarok 69 százaléka szerint a családokat támogató intézkedések is hozzájárulnak a népesedési problémák megoldásához.

A témában én is készítettem egy néhány fős közvélemény-kutatást, ami hasonló eredménnyel zárult: a legtöbbször a gyerekvállalásban látják a megoldást. „Legyen valamivel több bölcső, mint koporsó!” – véli a középkorú Ferenc. Megoszlanak viszont a vélemények a várható élettartam növekedéséről. „Az élet meghosszabbítása több időt ad a gyermekvállalásra is” – mondja az egyetemista Márton. Mások azonban úgy vélik, a várható élettartam csak ideiglenes megoldás lenne, és nem is szükséges növelni, mert az a jobb szociális körülmények, a jobb orvosi ellátás, valamint a tudományok fejlődése miatt magától növekedik. Kevesen támogatják a bevándorlást, amit a társadalom heterogenitásából származó belső konfliktusok miatt vetnek el.

A társadalmat tehát foglalkoztatja a hazánkat is érintő népesedési probléma, a megoldást pedig a legtöbbször a magyar gyermekekben, a magyar gyermekek megszületésében látják. ♦



# SOHA TÖBBET NEM FOGOM ÉHEZTETNI MAGAM!

**Czövek Dóra** 29 éves, de kislányos bája fiatalabbnak mutatja őt a koránál. Ugyanakkor ahogyan az életének küzdelmes éveiről beszél, a bölcs, tapasztalt nőt is látom benne. Hosszú út van mögötte, és bizonyára előtte is, amelyen kitartóan halad – szeretne teljesen megszabadulni az anorexiától.

◆ Anglisztika szakon végzett a Pázmányon, jelenleg Győrben él, de szívesen visszaköltözne a fővárosba. Rugalmas munkaidőben dolgozik, ami nagyon fontos számára, mert nem szereti a kötöttségeket. Több kreatív tevékenység is van, ami kikapcsolja: énekel, gitározik, ír, rajzol, emellett pedig igyekszik sok időt tölteni a természetben. Tudja, hogy nem foroghat minden gondolata az evészavara körül.

– **Instagramon találtam rád, a gyógyulásod történetével inspirálsz másokat. Ez tudatos lépés?**

– Most már igen. Eleinte csak szórakozás volt a közösségi média használata, de mióta elindultam az evészavarból kivezető úton, azóta fontos számomra, hogy a hozzám hasonlók erőt tudjanak meríteni a tartalmaimból. A követőim nagy része szintén evészavaros, és kölcsönösen támogatjuk egymást; van, aki nekem, míg másnak én tudok segíteni, hogy közösen kimászhassunk ebből a „diétaipari fekete lyukból.”



Czövek Dóra

### – Milyen volt a gyermekkorod?

– Bár édesapám kilencéves koromban meghalt, nem gondolok traumatikus időszakként a gyermekkoromra. A nővérem 18 évvel idősebb nálam, így mindig is úgy tekintettem rá, mint egy „második anyukára”. Ő nagyobb támaszom volt sokszor, mint édesanyám, aki apukám halála után egyedül nevelt, sokat dolgozott, így kevés ideje maradt rám. Elég viharos volt a kapcsolatunk tinédzser koromban – néha még most is vannak vitáink –, így viszonylag magányosan teltek a fiatal éveim. Apukámat nem ismerhettem olyan hosszú ideig, mégis hozzá kötődöm inkább, és rá is hasonlítok – tőle örököltem a zene iránti szenvedélyemet.

### – Hogyan kezdődött nálad az evészavar?

– 13 éves voltam, amikor először éreztem azt, hogy nem vagyok elég szép. A legjobb barátnőm árnyékában éltem, aki mindenben kiemelkedőbb volt nálam, és a diáktársaim körében is a magas, vékony lányok voltak a népszerűek. Míg a barátnőm bármiből bármennyit evett, ugyanolyan testalkatú maradt, én a pubertáskorba lépve elkezdtem hízni, és borzasztóan rosszul éreztem magam a bőrömben. Emellett pedig az anyukám és a nagymamám is állandóan kritizáltak az alakom miatt, összehasonlítottak a barátnőmmel és megjegyzésekkel illették, amik szintén hozzájárultak az evészavarom kialakulásához. Egyetlenegy életcélom lett: hogy minél kisebb súlyú legyek.



## Volt, amikor kidobtam vagy lehúztam a WC-n az ételt – így tudtam csak elérni, hogy ne faljak tovább.

### – Mikor jött a felismerés, hogy nagy a baj?

– Először az anorexia alakult ki, majd a bulimia, illetve van az anorexiának egy válfaja, ami az edzésfüggőség – sajnos ezzel is küzdöttem, és elég súlyos volt. 15 évesen volt egy öngyilkossági kísérletem, ami ugyan megijesztett, sajnos mégsem tántorított el attól, hogy tovább éheztessem magam, mert azt éreztem, hogy csak akkor leszek szerethető, ha vékony maradok. Belenyugodtam, hogy az egész életem ebből a küzdelemből fog állni, de legalább elfogadnak majd az emberek. Az internetről merítettem ötleteket a koplaláshoz, és végül ott találtam meg a mentőövet is. Ebből is látszik, hogy a világháló annak függvényében káros vagy hasznos, hogy éppen mire használják.

### – A mérgező párkapcsolatod tovább rombolta az önképedet...

– Így van, akkoriban tombolt igazán az evészavaros énem. Ahogy a párkapcsolati problémáim súlyosbodtak, úgy váltam egyre betegébbé, mondhatni megszállott lettem. Nem ettem egész nap semmit, este viszont falásrohamok törtek rám, amit szörnyű bűntudat követett. A kiéheztetett szervezetem este be akarta pótolni mindazt, amiből napközben kimaradt, ezért alig tudtam abbahagyni az evést. Az ezt követő lelkipurdalás pedig másnap arra sarkallt, hogy ismét ne egyek semmit, így ebből az ördögi körből nagyon nehéz volt kiszállni. Volt, amikor kidobtam vagy lehúztam a WC-n az ételt – így tudtam csak elérni, hogy ne faljak tovább.

### – Észrevettem, hogy mindig nyíltan beszélsz az édesanyádról...

– Ő tudja, hogy mi a véleményem az evészavar és a veleváló kapcsolatunk közötti összefüggésről, de nem hibáztatom őt. Sokszor azt éreztem, hogy nem tudja úgy kimutatni a szeretetét, ahogy nekem arra szükségem lenne, de már megbeszéltük a sérelmeinket, és amióta elköltöztem otthonról, többnyire rendeződött is a kapcsolatunk.

Amennyire tudott, támogatott a gyógyulásomban: pszichológushoz küldött, és amióta megkértem rá, azóta egyszer sem kritizált az alakom miatt.

### – Prágában teljesen új életet kezdteél. Hogy jutott eszedbe, hogy odaköltözz?

– Nyaraltam ott korábban, és teljesen beszippantott a pezsgő város atmoszférája. Tetszett, mert hasonlított Budapesthez, mégis újszerűnek hatott, ezért amikor a párkapcsolatom vakvágányra futott, összekapoltam, és nekivágtam teljesen egyedül. Munkára, barátokra lettem, és másfél évig éltem kint, nagyon sok szép élményt begyűjtve. Bizonyos szempontból magányos harc volt, mert sokáig senki nem tudta rólam, hogy milyen problémákkal küzdök, mentálisan viszont jól éreztem magam. Érdekes viszont, hogy a mozgásfüggőségem pont ott csúcsozott ki, úgyhogy sajnos be kellett látnom, hogy hiába a környezetváltozás, az evészavarom egy része súlyosbodott.

### – Mennyit futottál akkoriban?

– Rendeteg. Hetente minimum 100-150 kilométert, de volt, hogy akár 180-at is. Kora reggel munka előtt, és munka után is. Volt, hogy már fájt mindenem, mégsem tudtam abbahagyni, a lábaim egyszerűen vittek tovább. Egyre éhesebb lettem, evés után viszont azt éreztem, hogy még többet és többet kell futnom. Viszont egyszer eljött a pillanat, amikor képes voltam megállni futás közben... Tudtam, hogy az lesz az én gyógyulásom első napja.

### – 2019. július 16. Hogyan alakult azóta az életed?

– Teljesen megváltoztattam az életemet, már nem akartam többé az elmém börtönében élni, és elhatároztam: soha többet nem fogom éheztetni magam! Elkezdtem odafigyelni arra, hogy többet egyek, felülírtam a rossz sémákat, beidegződéseket. Ettem, amit csak megkívántam, amikor csak megkívántam, és bár a mai napig tudatosan csinálom ezt, már nem lelkipurdalással ülök le az ebédlőasztalhoz. Rájöttem, hogy nincsenek bűnös ételek, és én magam sem vagyok bűnös, ha megeszem őket. Közben elkezdtem YouTube-videókat készíteni, mert segített, hogy dokumentálhattam a gyógyulási folyamatot. Télen volt egy kisebb visszaesésem a mozgással kapcsolatban, ugyanis figyelmem kell arra, hogy csak akkor mozogjak, ha azt örömből és nem kompenzációként teszem. Mindig az ellenkezőjét kell cselekednem annak, amit az evészavaros énem diktál, és így már tulajdonképpen „egyszerű” is a képlet a gyógyuláshoz: enni KELL. ♦





SZÖVEG –  
TEMESVÁRI ORSI

SOROZAT –  
ÉPÍTŐKOCKÁK

# EGY LÉLEGZETVÉTEL

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.

♦ Zita barátnőm vidáman csicseregve, hatalmas mosollyal lép be a kórházi szobámba. Egy ugrással az ágyam mellett terem, ellenőrzi, hogyan áll a párna a fejem alatt, kérdés nélkül nyújtja felém a vizespalackot. Jólesik ez a gondoskodás, ott és akkor mindennél nagyobb szükségem van rá. A torkomon levezetett merev műanyag csövektől nem tudok megszólalni, hevesen tátogva próbálok elmesélni Zitának, mi jár a fejemben. Türelmetlenül forgatom a szemem, amikor nem tudja tartani a lépést a hadarásommal, és visszakérdez. Ő ezt szerencsére nagyvonalúan figyelmen kívül hagyja, gyengéd mosollyal néz és kéri, folytassam.

Alig látok a könnyeimtől, mire befejezem. Szétfeszítenek a belső ellentmondások. Nincs nálam elszántabb beteg, szünet nélkül légzőtornázom, és szűrős szemmel nézek az ápolókra, akik türelemre intenek. Egy opciót hagytam magamnak: amint lehet, elbúcsúzom a lélegeztetőgéptől. Gondolatban a munkahelyemen járok, ahol éppen a legújabb adózási szabályokkal kapcsolatban tartok előadást a kollégáknak. Szóban, hangosan, tátogás nélkül. De ugyanebben a pillanatban rettegek attól, hogy mindez soha többé nem fog megvalósulni.

Édeskés illatú parfüm és kézfertőtlenítő illata keveredik az orromban, miközben Zita egy zsebkendővel

felitatja a könnyeimet. Hosszú ideig nézünk egymás szemébe. „Baby steps” – szólal meg hirtelen. Nem értem, homlokráncolva nézek vissza rá. „Kis lépésekben haladj!” – folytatja. „Ismerlek Orsi, tudom, hogy már most egy új életet látsz magad előtt, kizárólag a végső cél van előtted: hogy újra beszélj. Már most hatalmas utat jártál be, engedd meg magadnak, hogy ne legyenek elvárásaid, és hallgass a tested és a lelked jelzéseire.”

Behunyom a szemem. Filmszerű jeleneteket látok magam előtt egy elképzelt életből, aminek az illúzióit kergetem, és nem értem, miért nem érem el őket. Abban a pillanatban világossá válik, hogy ezt az életet nem megszerezni, hanem felépíteni kell. Úgy képzelem el, mint az apró sejtek millióiból álló testemet, ami megsérült, én viszont lehetőséget kaptam, hogy újjáépítsem. Elmosolyodom, egy pillanat alatt nagyon fontos célt találtam magamnak. Fel akarom építeni az elképzelt életemet, és lázasan kutatom, mi is lehetne az a bizonyos első lépés.

Pár perc múlva egy nővér jelenik meg a szobában, azzal, hogy egy rövid időre lekapcsolna a lélegeztetőgépről. Rám kacsint, megnyugtat, itt lesz a közelben, ha bármi történne. Alig akarom elhinni, micsoda lehetőséget kaptam. Szélesen vigyorogva veszek egy óriási levegőt. Tudom, hogy ez volt az első lépés. ♦



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# CSALÁD AZ APOKALIPSZISBEN, VAGY APOKALIPSZIS A CSALÁDBAN?

*A Mitchellék a gépek ellen* című  
filmről pszichológusszemmel

A család az a közösség, amely felvértez minket a kihívásokkal szemben, a kamaszok mégis gyakran érzik úgy, hogy hatalmas szakadék tátong közöttük és a szüleik között, különösen a digitalizáció és a kütyük tekintetében. Hogyan lehet áthidalni a szakadékot, és közelíteni egymáshoz az álláspontokat?

## ◆ A TÖRTÉNET

A bohém Mitchell familia életében elérkezik az idő, amikor a nagyobb gyermek kirepül a családi fészekből. Katie különönc művészlélek, akit lenyűgöz a technika és a filmezés világa, minden ébren töltött perce a mozgókép körül forog. Édesapja ezzel szemben egy régi vágású, ezermester fickó, aki azt sem tudja, hogy mi fán terem a YouTube, így egyre nehezebben találja a közös hangot kamasz gyermekével. Édesanyjuk lelkes pedagógus, mindenkit eláraszt pozitív visszacsatolásokkal, és általában ő tölti be a villámhárító szerepét. Öccse pedig az a kisfiú, aki él-hal a dinókért, és mindent tud is róluk.

Lehet annál nagyobb teher egy kamasz vállán, mint hogy a furcsának számító családjában is ő a legfurább? Katie alig várja, hogy végre elköltözzön otthonról, és naphosszat olyan figurákkal legyen együtt, akik pontosan értik a lelkesedését és elismerik a zsenialitását. Végre-valahára levethetné a meg nem értettség béklyóit, és soha többé nem kellene magyarázkodnia azért, aki. Ám édesapja önhatalmúlag családi autótúrára cseréli Katie repjegyét, hogy együtt utazzanak az egyetemi campusra, és még egy kisebbfajta világvégével is szembe kell nézniük.

Kép: Netflix



Mindeközben az okostelefonokba beépített személyi asszisztens fellázad az alkotója ellen, és feltett szándéka, hogy robothadserege segédletével embermentesse a Földet. Mitchellék csakis annak köszönhetik a túlélésüket, hogy más rugóra jár az agyuk, mint a legtöbb embernek, most pedig elérkezett az idő, hogy előnykövácsooljanak az eddig hátrányosnak számító tulajdonságaikból. Na de kibírnak ennyi időt összezárva, csakis egymásra utalva? Mégis hogyan menti meg a világot egy animációs kocka, egy gülüszemű kancsal kutya, egy digitális ősember apa, egy pedagógus mama, egy dinóimádó kisfiú és a csúszásgátlós csavarhúzókészlet?

### **KAMASZRA HANGOLVA**

Katie-nek és a családjának szembe kell néznie a családi életciklusváltással, és meg kell tanulniuk újra együttműködni. Nehéz szembesülni a rohanó idővel, és más minőségben, már-már felnőttként tekinteni a kamasz gyermekre, aki nem olyan régen még gondoskodásra vágyott, most pedig homlokegyenest más dolgokat akar, mint amit az anyja és az apja elképzelték számára.

Előfordulhat, hogy a szülő ilyenkor értéktelennek és haszontalannak érzi magát, pedig a kamasznak is elkél a támogatás, és ő is igényli a határokat, csak másképpen, mint eddig. Katie-nek valójában nagyon is fontos, hogy érezze a szeretetüket és támogatásukat, mert ez rengeteg erőt és bátorságot ad neki ahhoz, hogy felvállalja önmagát és a céljait. A szülők részéről az irányítás helyét idővel átveszi a bizalom és az elengedés, hiszen így tudják támogatni az önállósodás folyamatát. Ez egyszerűnek hangzik, de valójában nagyon is nehéz megélni, hogy a gyermek, aki egykor hősként tekintett a szüleiére, most minden lépésüket megkérdőjelezi, tükröt tart eléjük, és többé nem kér abból, hogy finoman terelgessék az életét.

Ráadásul a gyermek serdülése gyakran egybeesik a szülők életközepi válságával, ami miatt érzékenyebben reagálnak a kamasz kritikáira. Ezek az összefeszülések bármilyen fájdalmasak és nehezek, nem megspórolhatók, ugyanis a fejlődés fontos állomásai. Talán kényelmes lenne a könnyebbik utat választani („Édes lányom/fiam, tégy, amit akarsz!”), de ezzel a gyermek- és felnőttkor határán bizonytalanul keresgélő serdülő pont azt a fontos



referenciapontot veszíti el, aminek segítségével meghatározza önmagát. Fájdalmas dolog ütközőfalknak lenni, mégsem érdemes a kamasz kezét elengedve mindent ráhagyni, mert a határok és a keretek hiánya csak az elvesztettség érzését erősíti benne.

Nem csak a szülőknek nehéz, a kamaszlét sem könnyű műfaj. Révész György igen találó hasonlattal élt, amikor a serdülő lelkiállapotát a senki földjén tartózkodással írta le: „Nem az vagyok, akinek lennem kellene, nem az vagyok, akivé válok, de már az sem vagyok, aki voltam.” Ezt pedig nem könnyű megélni, hiszen szeretjük, ha egyértelműen tudunk válaszolni arra a kérdésre, hogy „Ki vagyok én?”. Az önmeghatározás és a válaszok megtalálásának rögzös útját kísérhetik nehéz érzések, aggodalom és szorongás, amik igencsak megterhelők lehetnek, így nem csodálkozhatunk azon, ha a leválás kellős közepén a serdülőnek nehéz belehelyezkednie a szülei nézőpontjába. A krízis sikeres megoldása esetén a kamasz képes lesz megfogalmazni az általa fontosnak tartott értékeket, és elköteleződni ezek mellett.

### KÜTYŰHASZNÁLAT A CSALÁDBAN

A kamaszok mindig is meg voltak győződve arról, hogy jobban tudják a dolgokat, mint a szüleik. Most ráadásul az az izgalmas helyzet állt elő, hogy a kütyük világában gyakran valóban jobban eltájékozódnak, mint a felnőttek.

A tudásbeli asszimetriának köszönhetően a kamasz még inkább feljogosítva érzi magát arra, hogy kétségbe vonja az idősebb generáció tapasztalatát, másrészt a szülők is elbizonytalanodhatnak azzal kapcsolatban, hogy mit tudnak ők tanítani a gyermeküknek. Attól még, hogy a gyermek profin kezeli az elektronikus eszközöket, és a neten keresztül számos információhoz könnyedén hozzájut, igenis szüksége van a szülői mintára és tanácsokra, mert a képernyőtudatos élet elsajátítása nem következik automatikusan abból, hogy magabiztosan használja az appokat. Ez a kérdéskör sok felnőttnek is nehézséget okoz, hiszen a technológiai fejlődés csúcsebességgel zajlik, ám a szabályaink és normáink nem tudják ezt a gyors változást lekövetni. Az egyre gyorsuló világban érdemes olykor megállni és átgondolni, hogy milyen értékek és szabályok szerint szeretnénk létezni a technikagazdag környezetben.

### TUDATOSÍTÁS

**Hogyan ápolod a kapcsolataidat? Csak online, vagy személyesen is töltés időt a barátaiddal? Hogyan osztod be az idődet a végtelen digitális világ és az offline tevékenységek között? Amikor a családdal és a barátaiddal vagy, félre tudod tenni a telefonodat? Mi adja az önbecsülésedet? Szoktál azért posztolni, hogy a lájkokon keresztül jobb embernek érezd magad?**

Kép: Netflix

A kutatások szerint a személyes példamutatás szerepe igen fontos, a gyermek digitális eszköz használata összefügg a szülő eszközhasználatának mértékével. A gyermeknevelés egyik legfontosabb alapelve a hitelesség: fontos, hogy csak azt próbáljuk továbbadni, amit mi magunk is megélünk.

Erdemes a készülékek mögé nézni és felismerni, hogy még mindig a kapcsolat az, ami mozgatja az embereket. A modern technológián keresztül kapcsolódunk, és abba temetkezünk, ha magányosak vagyunk. A digitális eszközökön keresztül a kamaszok is állandóan kapcsolatban vannak egymással, ám az online és offline világban történő folyamatos párhuzamos létezés igencsak megterhelő értelmileg és érzelmileg egyaránt, ezért nagy szükségük van a biztos érzelmi támaszra. Kapcsolat nélkül a szabályok lázadáshoz vezetnek, az ítélkezés és prédikálás nem vezet eredményre, ezekkel még inkább eltaszítjuk a gyermeket magunktól. A kisebb gyerekek és a kamaszok is szívesebben meghallgatják és megfogadják a véleményünket, ha mi is nyitottak vagyunk, és odafigyelünk azokra a dolgokra, amik nekik fontosak. A kedvenc játékról való beszélgetés, a közös online játék a figyelmünket és a minőségi időt is jelenthetik, ami mentén kapcsolódhatunk a gyermekhez. Ezek által a gyermek online világának a részévé válhatunk, aki így könnyebben megosztja velünk az ott átélt közösségi és érzelmi élményeit is.

## ÁLDÁS VAGY ÁTOK?

### Az online játék jobba teheti a világot?

Az online játékokról elsőként mindenkinek az agresszió, a függés, a mozgásszegény életmód vagy a szociális beszűkülés jut eszébe, pedig ezeknek számos előnye is van. Jane McGonigal kutatásaiban rávilágított arra, hogy ha kamatoztatni tudnánk a való életben azokat a tulajdonságokat, amelyeket online játékok játszása közben fedeztünk fel, akkor egy sor világrengető problémát meg tudnánk oldani. Négy fontos területet emelt ki:

**1. Sürgető optimizmus:** az online játékosokat jellemzi egyfajta erős, belső motiváció, azonnali cselekvéskészség, hogy legyőzzenek egy akadályt, és töretlenül hisznek ennek a vállalkozásnak a sikerében. Nem kérdőjelezi meg, nem rettegnek a kudarctól, egyszerűen csak belefognak a küldetésbe, és megoldják.

**2. Szociális háló:** Jane kutatásai azt is kimutatták, hogy jobban kedveljük azokat a személyeket, akikkel már játszottunk valamit. Mint mindenhez, az online játékhöz is bizalom kell, és ennek talaján az együttes játék építi a kötődést és az együttműködést is. Az online térben még azok az emberek is szociálisabbak, akik a való életben visszahúzódók, és küzdenek a társas működésükkel.

**3. Áldott produktivitás:** Az online játékok azt is bebizonyították, hogy a játékosok hajlandóak kitartóan és keményen dolgozni, ha számukra megfelelő feladatokat kapnak. A felhasználók átlagosan 22 órát játszottak a World of Warcrafttal, ami már egy részmunkaidős állásnak is megfeleltethető.

**4. Hősi jelentés:** A játékosok szeretnek nagyszabású küldetésekhez csatlakozni. Mi sem mutatja ezt jobban, mint hogy a világ legnagyobb, legterjedelmesebb Wikipédia-oldala éppen a World of Warcraft játékhöz kapcsolódik. A felhasználók rengeteg információt és közös tudást gyűjtöttek össze, sokkal többet, mint bármilyen más témáról a világon.

Az online játékok során fejlődik a kitartás, az optimalizmusra való képesség, az elköteleződés, továbbá a kapcsolati tőkénket is építhetjük más játékosok bevonásával. Katie és családja esetében is láthatjuk, hogy a magabiztos számítógép- és programhasználat időnként szó szerinti életet menthet, mindemellett pedig új problémamegoldási stratégiákat tanulhatunk, és más módokon is felszínre hozhatjuk a bennünk rejlő kreatív energiákat.

Jane McGonigal szerint az online játékosok szuperhatalommal megáldott, reményekkel teli individuumok, akik hiszik, hogy egyénileg képesek megváltoztatni a világot. A bökkenő csak az, hogy mindezt a virtuális világról hiszik, és nem pedig a való világról. Mi tehát a kulcs? Mindenkinek meg kellene találnia azokat a feladatokat, amelyek neki a legmegfelelőbbek, és jó lenne, ha a teljesítményükről reális és építő visszacsatolásokat kapnának. A felhalmozott közös tudás által valódi problémák megoldására is képesek vagyunk – ahogyan azt Katie és családja is megtapasztalta. ♦

### Forrás:

**Jane McGonigal: Gaming can make a better world – TED-videó**



SZÖVEG –  
AYHAN GÖKHAN

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# ” AKI KREATÍV, MINDEN HELYZETBEN SZABAD MARAD

Nem hittem volna, hogy egy pszichiátriára kell mennem ahhoz, hogy Magyarország szebb arcával találkozjak, egy betegekről szeretettel beszélő szakemberrel, aki még a járvány idején kialakult, kilátástalannak tűnő helyzetben is képes volt megőrizni a humorát. **Bender Mártá**val az OMIII – Nyíró Gyula Kórházban folytatott művészetterápiáról beszélgettünk.

## ◆ – Hosszú út vezetett a jelenlegi munkájához?

– Az Ózdon töltött gyermekkoromban misztikus világ tárult elém az édesapám vezetete bábszínházon keresztül. Én is részt vehettem a bábszínház körüli munkálatokban, hamar a játék, a varázslat hatása alá kerültem. Ezen kívül rendszeresen jártam rajzszakkörre, érdekelt a képzőművészet, a színek és vonalak világa. Húszéves korom környékén szellemileg sérült gyerekekkel dolgoztam együtt egy gyerekotthonban, ahol rengeteg tudást szíppantottam magamba. Minden egyes nap kihívást jelentett: hogyan töltsük el az időt értelmesen. Meggyőződésem, hogy aki kreatív, az minden helyzetben szabad marad.

## – A művészetterápia-műhely vezetőjeként hisz a művészet életünkre gyakorolt jótékony hatásában. Hogyan működik ez?

– A pszichiátriai betegeknek a művészeti foglalkozás felzabarádulást okoz, gondolkodásra készteti őket. Elkezdik azon törni a fejüket, hogy mi válthatta ki a betegségüket. Ha van egy betegségem, erősítenem kell legbelül, hogy elfogadjam és kitaláljam, hogyan élhetek mostantól. Ha valaki nem gondolkodik ezen, mély depresszióba zuhan, és abból nagyon nehéz kijönni. A gyógyyszeres kezeléssel

párhuzamosan meg kell nekik mutatni, hogyan tudnak segíteni a problémájukon. Fontos, hogy higgyenek abban, hogy ez sikerül. Hit és akarat nélkül nem megy.

A művészetterápiában van küldetésem, és nap mint nap meggyőződhetek arról, hogy kivé válhatnak ezek az emberek. Ha van egy hely, egy közösség, ahol segíthetik, inspirálhatják egymást, akkor nem a külvilágtól távol, az otthonukba zárva kénytelenek élni. A közösségbe bekerült elveszett ember előbb-utóbb megtalálja a saját, korábban nem ismert energiáit. Ahhoz, hogy használd a belső tartalékaidat, erődidet, szükséges egy kulcs, hogy beinduljon valami, és elkezdj élni.

## – Ha úgy kerülök ide, hogy soha nem festettem, mit kezdenek velem?

– Különböző sémák állnak a művészetterápiában a rendelkezésünkre, a feladatválasztás pedig nagyban függ a betegségtől. Nem az a lényeg, hogy te Leonardo da Vinci legyél, hanem hogy a kreativitásoddal hogyan tudod magadat, a problémádat kifejezni. A műveken keresztül ez látványosan visszaköszön. Egy-egy alkotás után közösen leülünk, és kielemezzük a munkákon megjelenő akadályt.



”

## A telefont vasárnap is felveszem.

Ha ennyit tehetek egy emberért, hogy felveszem neki a telefont, miért ne tenném meg?

a befogadásukra alkalmas intézmények. Mára valamicskét javult a helyzet. Minden itt alkotó ember számára igyekszem egy fészket nyújtani. Kifejezetten fontos az, hogy aki bejön ide, az úgy érezheti, itt megvan az ő kis saját helye. Reggel nyolctól délután kettő-három óráig dolgozhatnak itt, van közös reggeli és ebéd.

### – Hogyan őrizhetjük meg a pszichés egészségünket?

– Mindig erősítheted azzal az énedet, hogy egy-egy probléma jelentkezése során nem széfbe zárod vagy szőnyeg alá söpröd, hanem szembenézel vele. Ha racionálisan nézem magamat, tudom, hogyan vagyok felépítve. Félelmeim vannak? Kinek nincsenek?! Az a kérdés: tudom-e kezelni? Itt lép be a családi háttér, hogy gyerekkoromban segítettek-e egy-egy nehézség feldolgozásában, abban tehát, hogy helyesen kezeljem a gondokat vagy sem. Ha a szembenézést választod, hatalmas baj nem érhet, habár az élet egyik napról a másikra teremthet olyan szituációt, hogy az ember össze-rosskad, szó szerint megbolondul.

### – A pszichés betegségek kialakulásáért felelőssé tehető a mai családok törékenysége?

– Hogyne! Vessünk egy pillantást a mai családokra. Hiányzik a kommunikáció, a problémamegbeszélés, a közös élmények megtalálása. Az a beteg, akit szeretők, támogató családi közeg vesz körül, tud a családon belül létezni, a szűk közösség hasznos és értékes tagjának érezheti magát. A család és a baráti kör kiemelt feladata azt biztosítani, hogy egy beteg ember ne vesszen el! Valamikor a pszichiátriai betegeket a nagyobb városokban a társadalmi környezetén kívülre helyezték, a város szélén álltak



A koronavírus járvány alatt Bender Márta és csoportja virágterápiával is foglalkozott

Viszont a probléma nem rejthető el, illetve ha elrejtjed, akkor sem szűnik meg. Előjön, és megnehezíti az életedet. Ugyanez történik a betegségben. Nem bújhatunk el előle.

#### – Az eredmény magától értetődő?

– Azt tekintem eredménynek, hogy például valaki hosszabb ideje jár ide, és látom, hogy jól érzi magát, az alkotásban felszabadul, jelen van. Siker, hogy valaki részt vesz a művészetterápiában, és közben visszakapja a munkáját, újra támogató tagja lehet a családnak. A lényeg, hogy ki tudjuk nyitni őket a világ felé. Ez az az időszak, amikor megpróbáljuk ezeket az embereket arról biztosítani, hogy higgyenek magukban, ne essenek kétségbe, és az átmeneti időszakban itt megtalálhatják a helyüket.

#### – Amikor kilép innen, ezeket a feladatokat itt tudja hagyni?

– Nem mindig sikerül. Akárhol vagyok, eszembe jut egy-egy ötlet, hogyan tudnék jobban segíteni, fejleszteni egy-egy betegen. Az ember megpróbálja elkülöníteni a munkát a magánélettől, viszont nem állok ellen, ha jön az ötlet. A telefont vasárnap is felveszem. Van olyan betegem, aki rendszeresen bejelentkezik hétvégén. Ha én

ennyit tehetek egy emberért, hogy felveszem neki a telefont, miért ne tenném meg? És ott és abban a pillanatban sokkal többet segítetek, mintha ő bekapna egy nyugtatót.

#### – Mire a legbüszkébb?

– Évente jelentetünk meg katalógust a pszichiátriai betegek alkotásaiból. Tudtommal nincs még egy ilyen kezdeményezés Európában. Online szintén elérhetőek az idejárók munkái. Ez egy lenyomat, ami megmarad, tanulmányozható, kiértékelhető, szerethető. Tőlük kapott, maradandó érték és ajándék.

#### – Az Ön életében mit jelent a hit?

– A lakóhelyem közelében van egy fészület, mellette kanyarodom ki, és akárhányszor ránézek, magamban mindig meghajtom a fejem. Az ember vagy tudatosítja a lelkében, hogy van egy kísérője, segítője, vagy nem, a hit nem választás kérdése. Az első és legfontosabb hit, amihez foggal-körömmel ragaszkoznék, hogy falak ide, falak oda, hiszek abban, amit csinálok, hiszem, hogy jobbíthatunk a világon, tehetünk másokért, az egészségükért, a lelki kiegyensúlyozottságuk megtalálásért. Fogadjuk el, hogy nagy krízisekből is fel tudnak állni emberek! ♦



# KÉPMÁS-ESTEK

a KÖFESZTEN



## 06

Augusztus

11:00

Kövágóörs,  
Káli Álom

(Petőfi Sándor u. 30.)



Vendég:  
**Navratil Andrea**  
népdalénekes



Vendég:  
**Szent Efrém Férfikar**

## 07

Augusztus

11:00

Kövágóörs,  
Káli Álom

(Petőfi Sándor u. 30.)

## 07

Augusztus

16:00

Kövágóörs,  
Hanczár János  
mese- és  
dumaudvar



Vendégek:  
**Pál Eszter, Pál István  
Szalonna, Pál Lajos**



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

FŐTÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

TÁMOGATÓ:

FGSZ

RENDEZŐK:



KÉPMÁS  
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

KÖFESZT  
A NYUGALOM FESZTIVÁLJA

HATÁRTALAN  
HANGOK  
KÖZHASZNÚ ALAPÍTVÁNY

A PRODUKCIÓPARTNER



A Veszprém-Balaton 2023 Európa  
Kulturális Fővárosa program támogatásával

# 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

Kövágóörs, 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: tartalmas. 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 –  
JEAN ORSOLYA

# BÁTRAK VAGYUNK, SOKSZÍNŰEK ÉS BEFOGADÓK –

Interjú Szigeti Barbarával,  
a Tesco Magyarország HR-vezetőjével

Melyik az a cég, amelyik transzparensten vállalja az adatait, még a kevésbé kedvezőeket is, csak azért, hogy elindítson egy osztársadalmi kezdeményezést, amely a sokszínűség, egyenrangúság és befogadás jegyében született? A Tesco Magyarország többéves előkészítő fázist követően most ehhez a mérföldkőhöz érkezett.

## ◆ – „A Tesconál mindenkit szívesen látunk” – Milyen értékeket, célokat rejt ez a mondat?

– 2019-ben és 2020-ban ennek az értéknek a jegyében írtuk alá a Sokszínűségi Kartát, amelynek lényege az a törekvés, hogy működésünk és vállalati kultúránk tükrözze az általunk kiszolgált közösségek és vásárlók sokszínűségét.

A Tesconál 11 ezer, 21 különböző nemzetiséghez tartozó munkatársunk van, nők, férfiak, fiatalok, idősek, megváltozott munkaképességűek egyaránt. Hisszük, hogy a siker kulcsa kollégáinkban rejlik, és tisztában vagyunk vele, hogy munkatársaink változatos háttere és tapasztalata olyan érték, amelynek segítségével más és más szempontból tudjuk vásárlóink számára a legtöbbet nyújtani.

A sokszínűségnek ugyanakkor vannak láthatatlan jegyei – például ha valaki egyedülálló, esetleg tartós betegséggel küzd –, amelyek ugyanúgy hozzánk tartoznak, mint a látható különbségek. Ez a jelmondat azt is jelenti, hogy elfogadjuk egymást ezekkel a látható és láthatatlan különbségeinkkel együtt. Évről évre készítünk hangulatfelmérést, amelynek részeként megkérdezzük a kollégáinkat, mennyire lehetnek nálunk önmaguk. 82%-uk vallja, hogy nem kell előítéletektől tartania.

A most elkészült Sokszínűségi Jelentésünket fontos mérföldkőnek tartjuk és reméljük, hogy ezzel elindítunk egy olyan kezdeményezést, amely sok más vállalat számára is követendő példa lesz.

## – Miben látják a sokszínűség valódi értékét?

– Számos kutatás igazolja, hogy a sokszínűség hozzájárul az eredményesebb működéshez. A Deloitte által publikált tanulmány szerint a befogadó kultúrájú szervezetek háromszor nagyobb valószínűséggel teljesítenek jól, hat-szor nagyobb eséllyel kezdeményezők és innovatívak, és nyolcszor nagyobb valószínűséggel érnek el jobb üzleti eredményeket.

A Tesco mindennapjaiból a legjobb példát azok az áruházaink jelentik, amelyek romák által nagy számban lakott településeken működnek, és ahol mégsem okoz problémát, hogy egy munkahelyen belül roma és nem roma együtt dolgozik. De említhetném azt is, hogy mennyire széles skálán mozog munkatársaink életkora. A Tesconál öt generáció, 18 és 77 év között minden korosztály képviselteti magát. Ráadásul kollégáink több mint 50 százaléka 10 évnél régebben van a cégnél.

Második éve rendezzük meg sokszínűségi programjainkat is. Idén négy nap alatt 18 előadásunk volt, közel háromezres nézettséggel, zárt Facebook-csoportban megosztott tartalmakkal, az igazgatói menopauza coming-outtól kezdve a cigányság kihívásaival kapcsolatos beszélgetésekig.

A következő nagy lépés Sokszínűségi Jelentésünk ismétlése lesz évről évre transzparens adatokkal, amely még inkább arra sarkall majd bennünket, hogy fejlődjünk.

Támogatott tartalom



**– A Tesco Magyarország idén másodjára nyerte el „Az Év Munkáltatója” díjat. Gondolom, okkal.**

– Talán meglepő, de a munkatársaink csupán a hatodik helyen említik a munkabért, ha arról kérdezik őket, miért szeretnek nálunk dolgozni. Kollégáinkat leginkább a közösség, a csapat, a törődés köti hozzánk, valamint az, hogy nálunk valóban megvalósítható a munka-magánélet egyensúlya. Ennek eredménye talán, hogy immár 7000 „Tesco-gyerekekkel” büszkélkedhetünk.

És kétségkívül nagy megtartó ereje van annak az őszinte, támogató közösségnek is, amelyhez mi adjuk a háttérrel és a felületet. Nagy büszkeségünk menopauza-programunk, amely az érzékenyítésen és az őszinte párbeszéden keresztül támogatja munkatársnőinket a változókor időszakában.

**– A Tesco Magyarországnál kifejezetten magas a női dolgozók aránya, még a felső vezetésben is.**

– Női munkatársaink alkotják munkaerőnk 67%-át Magyarországon, valamint felső vezetőink és igazgatóink 44%-át. Ez a szokatlanul magas arány az ágazat jellemzője, de bizony van még min javítani, hiszen a vezetők között még mindig a férfiak vannak túlsúlyban.

Persze lépéseket folyamatosan teszünk az egyenlőtlenségek csökkentésére, így például az egyenlő bérezés elvét követjük. A férfiak és nők közötti bérkülönbséget fő oka az, hogy a jobban fizető munkakörökben még mindig felülreprezentáltak a férfiak. Éppen ezért fő célunk, hogy minél több nőt támogassunk a karrierépítésben.

**– 2019-ben a Tesco Magyarország bronz fokozatú Családbarát Munkahely díjat kapott. A vállalat eddig is többféleképpen támogatta a családokat, de úgy tudom, most újabb, fontos mérföldköz érkezett.**

– Büszkéek vagyunk arra, hogy a nyár folyamán új elemekkel bővítjük családbarát intézkedéseink és támogatásaink sorát. Azoknak a munkavállalóinknak, akik családot terveznek, és ehhez termékenységi kezelést szükséges igénybe venniük, eljárásonként egy hét fizetett szabadságot biztosítunk, de a frissen szülővé vált kollégáinkat is támogatjuk apasági vagy örökbefogadási szabadsággal. Tudjuk, hogy bárki életében adódhatnak nehéz helyzetek – haláleset, betegség –, és szeretnénk, ha a munkavállalóink éreznék, mi mögöttük állunk, számíthatnak ránk.

A Tesco sokszínű munkahely, és büszkén osztjuk meg a nagyvilággal az adatainkat, az eredményeinket. Reméljük, hogy ezzel példát mutatunk sok vállalatnak, hogy lehet ezt így is, összefogva, egymást erősítve. ♦



**Célunk, hogy a női munkavállalóink 30%-ának őszinte, támogató közösséget és felületet teremtsünk a párbeszédhez. A menopauza program egyik fő pillére a Tescós Nők 40+ elnevezésű zárt Facebook-csoport, aminek hozzávetőleg 300 tagja van. Nagyon értékes visszajelzéseket kaptunk a munkatársaktól eddig, és nagyon büszke vagyok arra, hogy részese lehetek egy olyan közösség megteremtésének, ahol a munkatársak biztonságosan és nyíltan beszélgethetnek a változókorról.”**



**Hevesi Nóra**

kommunikációs vezető és a „Tescós Nők 40+: Nem vagy egyedül” program társalapítója



**A Tesco egy nagy család, folyamatosan támogat az élet minden területén. Van egy kislányom, és a vállalatnak köszönhetően rugalmasan tudom beosztani az időmet, ami az egészséges életmód kialakításában és a karrierem építésében is segít.”**



**Kiss-Farkas Renáta**

műszakvezető, Celldömölk



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# A BŐRTÁRGYAK ÚJ ÉLETE

„Amikor vásárolunk, szeretünk új dolgokat választani. Sokak számára az újrahasznosítás egyfajta értékcsökkenést jelenthet. Ezért is fontos számomra, hogy a termékeim teljesen újnak nézzenek ki. Az esetek kilencven százalékában a vevők rá is csodálkoznak, amikor kiderül, hogy a táskáim és egyéb kiegészítőim újrahasznosított alapanyagokból készülnek. Termékeim teljes értékű tárgyként térnek vissza a körforgásba” – mondja **Nagy Krisztina**, a MIMIKRI márka alkotója, aki vintage üzletekből és turkálókából szerzi be alapanyagait. Használt bőrnadrágok, bőrkabátok, bőrszoknyák kelnek új életre a kezei alatt.

- ◆ Krisztina a Kisképzőben tanult, majd a Moholy Nagy Művészeti Egyetem textiltervező szakán diplomázott. Először a gyártás területén, magyar cégeknél helyezkedett el, de érezte, hogy a rengeteg számítógépes feladat és az Excel-táblázatok nem az ő világa. „Amikor a második munkahelyem is megszűnt, nagy dilemmában voltam, hogyan tovább, annyi minden érdekelt.”

A bőrrel és a fenntarthatósággal való találkozását egy véletlennek köszönheti.

„Mindig is érdekelték a régi tárgyak, a történetük, az illatuk, a textúrák, a fazonok. Előszeretettel jártam a turkálókat. Egyik alkalommal impulzusvásárlásként vettem meg egy bőrszoknyát, mert nagyon megtetszett az anyaga. Utána jött az ötlet, hogy hátizsákot készítsék belőle magamnak. Kíváncsi voltam, egyáltalán alkalmas-e erre egy ilyen régi bőrszoknya anyaga. A folyamat közben eszméltem rá, hogy ez mennyire izgalmas. Minden fázisát élveztem: a turkálást, ahogy kiválasztottam a darabot, ahogy megszerkesztettem hozzá a szabásmintát, majd ahogy kezdett összeállni az új tárgy. Tulajdonképpen a nulláról kellett kezdenem, és szépen, lassan építettem fel. Így volt időm adaptálódni lelkileg is, mivel korábban nem tudtam volna elképzelni, hogy saját vállalkozást indítsak. A mimikri az állatvilágban az adaptáció azon formáját jelöli, amikor egy élőlény felveszi vagy utánozza egy másik élőlény vagy a környezet mintáját, színét, külalakját, viselkedését. A megtévesztő alkalmazkodás célja lehet önvédelem, vagy éppen egy zsákmány megszerzése. A márkanév így erre a jelenségre is reflektál, hogy az állatok kultakarója – ami sok esetben bőr – milyen változatos és izgalmas dolgokra képes, és mennyi lehetőség rejlik benne.”

Kép: MIMIKRI



## Krisztina az eredeti, vintage terméket szétszedés előtt lefotózza,

és annak képével jelzi az új termék címkéjén, mi volt az alapanyag „előző életében”.

Első alkotásaival jelentkezett a Kozma Lajos Kézműves Iparművészeti Ösztöndíjra, amit meg is nyert, ennek segítségével folyamatosan fejleszthette a gépparkot is. A folyamatos tanulás állandó kísérletezéssel is társul, melynek köszönhetően a MIMIKRI palettája kitűnik a hazai bőrkiegészítők kínálatából.

„Gyakran több évtizede a szakmában dolgozó bőrművesek mondták az ötleteimre, hogy »Ilyet nem szoktunk! Ezt nem is lehet!«. Először bántottak az ilyen kijelentések, majd egyre inkább ösztönzőleg hatottak rám, hogy azért is megmutatom. A kezdők naivitása és a folyamatos rácsodálkozás a bőr lehetőségeire mindig újabb technikák kipróbálása felé hajtott.”

Legutóbbi darabjait úgynevezett stancolással állította elő. A technikát Moholy-ösztöndíjasként kísérletezte ki, amikor is autó- és bútorkárpitgyártásból visszamaradt szabászati hulladékkal dolgozott. Az egyetlen méretű és formájú, összeviszsa, kisebb-nagyobb darabokból egyedileg gyártatott stanc formával szabta ki azokat az elemeket, amiket aztán összefűzve különleges bútorkárpitot alkotott. A fémvázat egy magyar tervező-páros készítette el a fenntartható, dizájnos és praktikus ülőbútorhoz. „Ez is egy izgalmas kitekintés volt, hogy nagyobb felületen, másfajta anyagminőségben és használat közben működőképes-e a technológia.”

A tervező az újonnan kikísérletezett és sikeresen alkalmazott technológiát legújabb táskáinál is alkalmazta, így jött létre a sajátos, izgalmas, strukturált, dizájnos felület. A márkára jellemző technika a hőpréselés is, amikor egy egyedileg készített klisével egy melegítőszerkezet segítségével présel mintát a bőrbre. Ezt gyakran kombinálja kézi festéssel, ami szintén jellegzetes „mimikris” dekorfolyamat. Rendszeresen alkalmazza még a lézervágást, és folyamatosan jönnek az új ötletek, így a megszokott két- vagy többszezonos kollekciók helyett trendektől függetlenül bővül nála a paletta. „Ezzel is ki akarom vonni a márkát ebből a rohanó attitűdből, amit a divatipar diktált az utóbbi időben. A MIMIKRI darabjaival az időtlenségre és az időtállóságra törekszem, hogy bárki ruhatárába bármikor könnyedén beilleszthetőek legyenek, és hogy a darabok ne csak egy szezonra szóljanak.”

A kollekciók alapját a fekete nappabőrök adják, mivel ebből lehet a legtöbbet találni a vintage készletek között, és ezzel tud hasonló termékeket produkálni. „Már a kiválasztásnál figyelek arra, mi az, ami még alkalmas az újrahaszonításra. Miután szétszedem az eredeti darabokat, úgy tervezem meg a termékeket, hogy a nagyobbakkal kezdem, mint például a hátizsákok, laptoptáskák, majd az esedék darabokkal folytatom, amikből kisebb ékszereket, kiegészítőket készítek.”

Krisztina termékeinél a fenntarthatóság mellett nagyon fontos szempont a funkcionalitás. Először mindig abból indul ki, mi az, amit ő is szívesen hordana és használna. Bár eredetileg nőknek szánta a termékeit, a háromszög fazonú övtáskáit előszeretettel vásárolják férfiak is.

A MIMIKRI táskákat és egyéb kiegészítőket a legtöbb hazai dizájnert bolt forgalmazta, de a Covid-időszak ezt leállította. „Az ETSY online felületén már addig is értékesítettem. Mivel ott elsősorban amerikaiak találtak rám, a járványhelyzet alatt elkészítettem a saját, kétnyelvű oldalam, amit a magyar közönség számára optimalizáltam, forintban kiírt árakkal.”

Krisztina mindig maga csinál, csak az előállításban dolgozik be alkalmanként egy-két varrónő. Hosszabb távú tervei között szerepel, hogy két állandó varrónővel bővíthessen a gyártás.

„Arra nem vágyom, hogy a MIMIKRI egy hatalmas vállalkozássá nője ki magát. Akkor pont azt a szépségét veszítené el, ami miatt annyira szeretem: hogy teljesen a magam ura vagyok, a saját igényeim szerint osztom be az időmet, az újítások pedig a fejlődésem természetes ütemével alakulnak.” ♦





## Lívia beszélget

Barta Ildikó kulturális szervezővel,  
a biokertészeti témák népszerűsítőjével

# MIT TEHETÜNK EGY KIS KERTBEN AZ EGÉSZSÉGESEBB VILÁGÉRT?



- ◆ **Kölnei Lívia:** Ezt írtad ki a közösségi oldaladra: „Ebédre saját borsóból volt leves, hozzá liternyi saját vízikefir meggyel és fekete ribizlivel, és a képen látható a csodálatos kombuchateám fekete ribizlivel, másodsorra fermentálva, behűtve. Jó hazaérni. Egyszerű, de egyszerű. Tiszta öröm, szikrázó fény.” Sokan irigykedhetnek rád ezért az érzésért. Hogyan élhetünk természetközelibben és egészségesebben, ha nincs erre sok időnk? Mit tehetünk például egy kis kertben?

**Barta Ildikó:** Nem vagyok fanatikus, nem törekszem tökéletességre, annyit dolgozom csak a kertben, amennyi négy gyerek és a munkahely mellett belefér az időmbe. Azt természetem, ami kis területen egyszerűen megterem, ami hozzájárul a család fogyasztásához, és esetleg pénztárcakímélő is. Az én kis budapesti családi házam kertje kilószámra ontja a piros és fekete ribizlit, a jostát, a málnát, a cseresznyét, a meggyet. Én nem akarom tujasorral eltakarni a szomszédot, ehelyett málna- és szedersövényt ültettem a kerítések mellé.

– A nagyszüleim gyümölcsös-veteményes kertjét a szüleim tujás-füves díszkertetté alakították, mert a nyolcvanas években ez volt a divat. Akkor még a piacokon minden magyar gyümölcs- és zöldségfajtát meg lehetett venni, fölöslegesnek tűnt egy városi kertben veteményessel és gyümölcsfákkal vesződni. Mára ez gyökeresen megváltozott.







## **Figyeljük meg a kertünk növényeit és állatait, hogy megtapasztalhassuk az élet gyönyörűsége áradását!**

– Igen, ezért arra törekszem, hogy legyen többféle paradicsomom, salátám, fűszernövényem. Lestyánnal, bazsalikommal és hasonló zöldfűszerekkel ízorgiát lehet varázsolni az ételekbe! Szép, fűszeres és hasznos – ezek a kulcsfogalmain. Olyan zöldségeket termelek, amelyek nem igényelnek nagy kertművelést, csak ki kell menni leszedni: igénytelen tökféléket például.

**– Nekem letörte a lelkesedésem, amikor nyár közepén elvitte a paradicsomokat egy gombás fertőzés, vagy amikor ellepték a poloskák. Kell a szakértelem, és kellene a permetezés is...**

– Én elengedtem a szorongást a kórokozótól. Ha augusztusra már csúnyán is néz ki a paradicsomom, addig is leszedek róla annyit, amiért megérte ültetni. Elfogadom természetesnek például a levéltetveket, és pár hét alatt a természet általában gondoskodik az ellensúlyozásukról: a levélfonákokon megjelennek a kis katica-petecsomók, tehát kikelnek a „predátorok”, akik letisztítják a fáról a gigantikus mennyiségű levéltetűt. Elengedtem azt, hogy semmi sem lehet tökéletlen, például nem pöndörödhet a levél, mert az már beteg, és akkor harcolni kell a kártevőjével. Rábízom ezt a természet saját önfenntartó rendszerére, amit érdemes megismerni. Figyeljük meg a kertünk növényeit és állatait, hogy megtapasztalhassuk az élet gyönyörűsége áradását!

**– Biokertész beszélgetőkörök, tanfolyamokat szervezel a XV. kerületben, és kirándulások, kertbemutatók során „élőben” is megnézik az ökogazdálkodás gyakorlatát. Mi ösztönzött arra, hogy természetközeli életet élj?**

– Amikor először vettem magokat, és láttam a csírázást, növekedést, elementáris élmény volt. Micsoda erő van a növényekben! Kertes házban nőttek fel, egyik nagyapám méhész volt, parasztnagyapám szerszámai pedig még ott vannak balassagyarmati szülői házunkban.

2013-ban eljutottam az angliai Incredible Edible Todmordenbe, amely az „ehető város” mintaképe: a közterületeken gyümölcsfákat és -bokrokat, fűszer- és

gyógynövényeket, zöldségeket ültettek, és mindenhová kiírták: „Vigyél belőle, kóstold meg!” Ez a város megmutatja, hogy ilyen is lehetne a jövő: a helyi termelés és a megosztás kultúrája. Én most alakítok ki a házunk előtti utcaszakaszon egy ilyen ehető ágyást. Virágokat, méhlegelőt is telepítek, vagyis egy ökológiai szempontból „biodiverz” területet alakítok ki, ahol meg lehet csodálni a gazdag rovarvilágot.

**– Hogyan locsoltok?**

– A víz egyre értékesebb kincs, nem akarjuk elköttyevényelni! Kitaláltuk annak a rendszerét, hogyan lehet a „szürke vízzel”, a fürdővízzel locsolni. Olyan gazdag baktériumkultúrája bőven közömbösíti a sampont vagy szappant, ráadásul megőrzi a talaj nedvességtartalmát, nem kell vezetékes vízzel locsolnunk. A lehulló leveleket a termőföldre szórom, a saját és a szomszédtól elkért ágakat aprítógéppel ledaráljuk, azzal borítom a kerti ösvényeket, a bokrok tövét. Minden zöldhulladéknak megtalálom a helyét a kertben vagy a komposztban. Minden, ami a talajból kinő, visszakerülve gazdagítja a talajt.

**– Hogyan szerzed be mindazt, ami nem terem meg a kertedben?**

– Több kosárközösség is működik Budapesten és szerte az országban, akik 30 kilométeres körből hoznak árukat. Eszünk egyébként fura dolgokat: kora tavasszal remek salátákat készítünk zsenge gyomnövényekből. Érdemes utánanézni az ehető vadnövényeknek, és kirándulva is bátran gyűjthetünk tea- és saláta-alapanyagokat (gombák kivételével, mert azokhoz speciális szakértelem kell), a csíráztatott magokkal pedig ételeinket gazdagíthatjuk. Én csalánt is telepítettem a kertbe, mert kiváló gyógytea-alapanyag. Ha megtaláljuk a kapcsolódást a természethez, ráérezhetünk a bőség, a gazdagság élményére. Aki kert nélkül él, annak is érdemes kirándulni – álljunk meg egy réten, egy hegyoldalban, nézzünk körül, és lélegzzünk mélyeket: megérezhetjük az univerzumot, az Isten szeretetét. ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# JÓBÓL IS MEGÁRT A SOK?

Tudjuk, hogy a túl sok cukor és zsír nem jó a szervezetnek, de az ritkán merül föl bennünk, hogy a gyümölcsökkel gond lehet. Pedig ha nem megfelelő módon és mértékben fogyasztjuk őket, egészségünk annak is kárát látja. Hogyan illeszthetjük be az étrendünkbe a gyümölcsleveket és a smoothie-kat?

Kép: Alex Loup; Nathan Dumlaio / Unsplash



◆ A kiegyensúlyozott táplálkozásnak része a napi többszöri zöldség- és gyümölcsfogyasztás, nincs olyan dietetikus, aki ezt ne javasolná. Jó, hogy ez egyre inkább tudatosul az emberekben, igyekeznek mindenki lehetőségét teremteni arra, hogy a család étrendje rendben legyen ebből a szempontból. Ennek egyik részjelenségeként váltak divatosá a smoothie-k, amelyek egyrészt finomak, másrészt lehetőséget adnak arra, hogy az is sok gyümölcsöt és zöldséget fogyasszon, aki amúgy másféle ételeket részesít előnyben. „Üdvözlendő, hogy a növényi alapú italok népszerűvé váltak, ezekkel ugyanis sok értékes élelmi rost, vitamin és ásványi anyag jut be a szervezetbe. Ez különösen azoknál nagy előny, akik amúgy egyoldalúan táplálkoznak, és nem kedvelik az ilyen élelmiszereket” – mondja **Soltész Erzsébet** dietetikus. A smoothie-k gyerekeknél is gyorsan, könnyen elfogyasztható energiaforrásnak számítanak, pláne nagy melegben. Ráadásul ha a kicsiknek szépen díszítve adjuk az ilyen italokat, meg is szerettetjük velük a legkülönbözőbb színű zöldséges és gyümölcsös ételeket, italokat. Lehet játszani azzal is, hogy a smoothie mennyi vízzel készül. Ha pohár helyett tányérba töltjük, akár különleges nyári levesként is kaphatja a család.

### BŐVÜL A KÖR

A smoothie-k nemcsak magas vitamin- és ásványianyag-tartalmuk miatt hasznosak, hanem rosttartalmuk miatt is. „A rostok a pürésítés során is benne maradnak az élelmiszerben. Például ha a bébispénótot és a salátaféléket vagy almát, banánt így feldolgozva megiszunk, a zöldséges és gyümölcsös élelmiszer-tartalma alapvetően megmarad. Ezeket a növényi alapanyagokból csak szűrővel vagy passzírozással lehet eltávolítani. Persze a rost szemcsemérete változhat, és emiatt picit módosul az élettani hatása is” – mondja a dietetikus, aki a rost jó! címmel tavaly könyvet is írt szerzőtársával az élelmi rostban gazdag táplálkozás fontosságáról.

A gyümölcsök pürésítésével készült italoknak elsősorban a választékbővítésben van szerepük. Mert lehet, hogy egy kisgyerek soha nem enne magában spenótot, de almával és banánnal összeturmixolva már szívesen elfogyasztja. Persze a levegővel, fémekkel érintkező vitaminok egy része lebomlik, de még így is értékes összetevőket csempészhetünk a gyerekek étrendjébe.



### NEM VÍZ HELYETT

Bár a smoothie-k fogyasztásának számtalan előnye van, azzal mindenkinek tisztában kell lennie, hogy ezek alapvetően nem szomjoltók, hanem táplálékok, úgymond folyékony ételek. „Mint minden élelmiszernek, ezeknek is van energiataralma. Emiatt aki oda szeretne figyelni a kalóriákra, vagy nem mozog túl sokat, annak nem szerencsés mértéktelelenül innia a banánnal vagy éppen kókusszal fölturbózott smoothie-kat. Ezek fogyasztása kísértkezésnek számít, ami egyben azt is jelenti, hogy ilyesmit nem az ételek mellé, hanem azok helyett kell fogyasztani” – emeli ki Soltész Erzsébet. Ugyanez igaz a turmixokra, amelyek nem vízzel, hanem tejjel, esetleg valamilyen tejpótlóval – például kókusz-, rizs-, mandula-, szójaitallal vagy kókusztejjel – készülnek. Ezek krémes, zsíros alapot adnak a gyümölcsös italoknak, amelyek állaguktól függetlenül szintén ételnek számítanak.

Óvatosan kell bánniuk a smoothie-kal és a turmixokkal azoknak is, akiknek nincs teljesen rendben a szénhidrát-anyagcseréjük. Ennek oka, hogy azok a szénhidrátok,





amelyeket vízben oldva, pürésítve fogyasztunk, jelentősen megemelhetik a vércukorszintet (akkor is, ha van élelmirost-tartalmuk). Ez nem okoz gondot azoknál, akiknél az inzulintermelés rendben van, de azoknak, akik inzulinrezisztensek vagy cukorbetegek, jobb a gyümölcsöt annak természetes formájában fogyasztani. Például készíthetnek rostos zabpehelykását, amibe kerül még zabkorpa és kókuszreszelék, és mellé darabolt gyümölcs. Ennek már egészen más hatása van a vércukorszintre, mint a gyümölcs vízben történő pürésítésének. A kásába persze nemcsak a hagyományos komponensek kerülhetnek, hanem a zabkorpa mellett chiamoag vagy útifűmaghéj is, amelyek mind értékes rostanyagok. Ez nemcsak cukorbetegeknek ajánlható, hanem mindenkinek, ugyanis itthon nagyon kevés rostot fogyaszt az átlagember: az ajánlott napi 30-45 grammnak jellemzően csak a harmadát-felét visszük be.

### MEHET BELE BÁRMÍ

Érdeemes mindig arra törekedni, hogy a smoothie-ba ne csak gyümölcsök kerüljenek, hanem zöldségek is, mert ez egyrészt változatossá teszi az ízt, másrészt csökkenti a fajlagos energiataralmát. Mehet bele például cékla, zeller gumó és friss zeller, mángold, spenót, saláta vagy rukola. Földobható az ital egy kevés gyömbérrel, de kerülhet bele fahéj, szegfűszeg, illetve bármilyen zöldfűszer, például bazsalikom, citromfű, petrezselyem vagy éppen menta.

Keverhető a smoothie-ba előrecsomagolt salátakeverék is, azt is lehet vízzel és gyümölcscsel pürésíteni. Így egyrészt nagyon hamar elkészül az ital, másrészt segítségével annak az étrendjébe is becsempészhető a saláta, aki amúgy hallani sem akarna arról, hogy ilyesmit egyen. Egyedül arra kell figyelni, hogy akinek a kalóriákat jobban kell néznie, az lehetőleg ne banánnal, szilvával vagy szőlővel pürésítse.

A smoothie-készítés kiváló maradékmentő lehetőség is, hiszen beletehető minden olyan zöldség is, ami picit fonnyadt vagy nem esztétikus, esetleg olyan bogyós gyümölcs, ami már nem fogyna el. Ha már nincs idény, és nem lehet könnyen beszerezni bármilyen összetevőt, készülhet smoothie gyorsfagyasztott zöldségekből és gyümölcsökből is. Ezekben a vitamin ugyanúgy megvan, alig vész el belőle valami.

### TUNINGOLT GYÜMÖLCSLÉ

Az egyszerű gyümölcsleveknél a smoothie-k fogyasztása sokkal jobb, a gyümölcsök ilyen jellegű felhasználása sokkal előnyösebb. Aki mégis inkább leveket tart otthon, az jól teszi, ha azok rosttartalmát növeli például azzal, hogy zabpelyhet, kókuszreszeléket, különböző csírákat kever bele. „Ezek a továbbfejlesztett italok azért jók, mert valódi rostforrássá válnak. Kevesen tudják, de a dobozos narancslé vagy az almalé akkor sem tekinthető annak, ha amúgy van benne minimális rost” – mondja a dietetikus. Ráadásul a gyümölcslevelek, de még a zöldséglevelek is rengeteg cukrot tartalmaznak, még répaléből és céklaléből sem jó sokat inni. Ha viszont hígítjuk őket vízzel, és adunk hozzájuk rostot, már értékes itallá válhatnak. Arra persze ügyelni kell, hogy az így készült italokat hamar megigyuk, ha ugyanis állni hagyjuk, elvesztik ital jellegüket a rostok megduzzadása miatt. Másrészt ha melegben magunkkal hurcoljuk őket, könnyen meg is romolhatnak (ez a smoothie-kra is igaz), hasmenést okozhatnak. ♦



### NEM JÓ ÁLLNI HAGYNI

**Az otthon, frissen készített smoothie-kat nem csak azért nem jó állni hagyni, mert vesztenek vitamintartalmukból. Ugyan a nyers és ép zöldségek**

**és gyümölcsök rövid mosása nem okoz jelentős veszteséget, a mechanikus műveletek, így a vágás és az aprítás utáni állás már igen. A C-vitamin enzimatikus lebomlása például egyértelműen felgyorsul ezeket követően. Ezt a folyamatot a savak jelenléte lassítja, emiatt hasznos, ha az italba, pláne ha nem azonnal fogyasztjuk, kerül egy kis citrom vagy narancs. A készen vett smoothie-knál gyártástechnikai módszerekkel oldják meg, hogy a vitaminok ne vesszenek el nagyon hamar.**





## 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

az Ízek Utcájában

Helyszín:  
**Várkert Bazár**  
Rendezvényterem



Vendég: **Doktor Pék,**  
azaz **Dr. Nagy Károly**  
házi orvos, belgyógyász

# 20

Augusztus

# 18:00

**Kenyér  
receptre**

# 21

Augusztus

# 18:00

**Borkóstolató**

Vendég: **Demők Nóra** borszakíró és  
vitéz **Forschner Rudolf** gasztronómus,  
a Budavári Szent György Borrend tagja



Vendég: **Saly Noémi**  
Budapest- és irodalomtörténész

# 22

Augusztus

# 18:00

**Füveskönyvek -  
a botanikától a  
lelki tanácsokig**

A rendezvény ingyenes, nincs regisztráció,  
belépés az aktuális jogszabályok  
iránymutatása szerint.

FŐTÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

RENDEZŐK:

Média a  
Csaláért  
Állapítvány

**KÉPMÁS**  
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

**M**  
MAGYAR  
ÍZEK  
UTCÁJA



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# MIBŐL VAN A FAGYI?

Fagylalt, jégkrém, jégkása, szorbé. Sejtjük, hogy van köztük különbség, de hogy pontosan mi, azt – hacsak nem a Magyar Élelmiszerkönyv a kedvenc olvasmányunk – nem feltétlenül tudjuk. Körbejártuk, mi a különbség a jeges édességek között, és hogy milyen szempontok szerint kell közülük választani.

◆ A hűtőláda desszertjei leginkább összetételükben különböznek, alapvetően háromféle szempont szerint lehet csoportosítani őket. Az egyik, hogy tartalmaznak-e tejet, tejkészítményt vagy tejszármazékot, avagy nem, a másik, hogy mekkora a gyümölcsstartalmuk. A harmadik fő különbség az édesítés módja lehet. „Például a szorbé jellemzően csak gyümölcsöt, vizet és jégkását tartalmaz, így ez azoknak lehet megfelelő, akik a tejet kerülik. Nem kerülhet bele hozzáadott zsiradék sem, gyümölcsstartalma pedig legalább 25 százalék” – mondja **Schmidt Judit** dietetikus, a Youtefool blog szerzője. A gyümölcsjégkrém és az úgynevezett tejes gyümölcsjégkrém nem feltétlenül tartalmaz olyan sok gyümölcsöt, mint a szorbé, esetükben 15 százalékban határozták meg a minimális mennyiséget.

## TEJ VAGY VÍZ?

A tejjégkrém és a tejes jégkrém néven árult termékek értelemszerűen tejet tartalmaznak nagyobb mennyiségben, van köztük olyan is, amelybe tejszín, savanyított tejtermék vagy túró kerül. Az erre vonatkozó előírás szerint a tejjégkrém tejeredetű zsírtartalmának legalább 5 százalékosnak kell lennie, vizet pedig csak akkor használhatnak hozzá, ha azzal a vízelvonással készült alapanyagok víztartalmát állítják vissza. A tejes jégkrém megnevezéshez már elég, ha a tejeredetű zsírtartalom legalább 2,5 százalék, a zsírmentes tejszárazanyag-tartalom pedig eléri a 6 százalékot. A vizes jégkrém hozzáadott zsiradékot egyáltalán nem tartalmazhat, ahogy hozzáadott fehérjét sem. Ettől viszont nem feltétlenül egészséges, ahogyan az úgynevezett

jégkása sem. „Amit a pultok tartályaiban kevergetnek, az általában fagyasztott, színezett cukros víz, ami egyszer-egyszer jó lehet, de rendszeres fogyasztása nem javasolt. Aki ilyenre vágyik, az jobban teszi, ha inkább otthon turmixol össze fagyasztott gyümölcsöt vízzel és jéggel” – mondja a dietetikus.

## FIGYELNI A CUKORRA

A jégkrémeknek és a fagylaltoknak vannak édesített változatai is, ezeket lightnak, dietnek, csökkentett szénhidráttartalmúnak nevezik, a diabetikus kifejezés már nem használható. „Ezzel kapcsolatban fontos tudni, hogy egyes fagylaltokat xilittel, azaz nyírfacukorral édesítenek, viszont erre sokan érzékenyek. Ők a nyírfacukor-fogyasztás után puffadnak, és hasmenésük lehet” – mondja Schmidt Judit. Ezt azzal lehet megelőzni, ha az érintettek az ilyen édességeket kerülik, vagy maximum egy, esetleg két gombócot esznek belőlük. Jó tudni azt is, hogy a xilit, ha kevesebbet is, de azért tartalmaz szénhidrátot (nagyjából feleannyi az energiataralma, mint a cukornak). Az energiataralmat a lehető legjobban azzal lehet csökkenteni, ha szorbét választunk. Aki fogyni szeretne, az jól teszi, ha a tejszínes jégkrémeket és fagyikat teljesen kerüli. „Ezeknél jobb a gyümölcsös – főképp a citromos vagy bogyós gyümölcsös – fagyai, aki pedig mindenképp csokisat szeretne, annak érdemes az étcsokoládésat választani” – emeli ki szakértőnk. A fagylaltkelyhektől a dietetikus óva inti a fogyni vágyókat, azoktól főleg, amelyek plusz csokiszószsal, tejszínhabbal, cukorszórával készülnek sok gombócból. Egy-egy ilyen költeményben akár annyi kalória is lehet, mint egy komplett ebédben.





## SAJÁT KONYHÁBÓL

Persze erre nincs mindig mód, de a legjobb, ha a fagyaltokat otthon készítjük el a családnak. „Ehhez nem kell feltétlenül jégkrémkészítő gépet venni, bár tény, hogy azok egészen krémessé, selymessé alakítják a textúrát. De helyettük megteszi az erősebb késsel felszerelt turmixgép is, amibe gyümölcsöt, joghurtot, pici tejszínt teszünk, majd a keveréket bedobozolva vagy formába öntve fagyasztóba tesszük. Készülhet akár szorbé is – szinte csak gyümölcsből!” – mondja a dietetikus. Az otthoni fagyaltkészítés arra is alkalmat adhat, hogy a kissé sérült, de amúgy kifogástalan minőségű gyümölcsöket fel tudjuk használni. Másrészt otthon tényleg csak az kerül a kehelybe, amit szívesen látunk benne, figyelembe lehet venni bármilyen egyéni allergiát és érzékenységet.

Olyan termékek a boltok mélyhűtőibe is egyre gyakrabban kerülnek, amelyek mentesek bizonyos összetevőktől, így jégkrémet az is talál magának, aki valamire allergiás vagy érzékeny, esetleg élelmiszerrendszeri problémája van, de otthon nem tud ilyet készíteni. Erre már a cukrászdák is figyelnek, sok helyen árulnak kifejezetten mentes fagyaltokat. Ez a szándék persze nem keverendő össze az allergének feltüntetésével, az ugyanis kötelezettsége is a gyártóknak, készítőknak. Mostanában fellendült a vegán jégkrémek piaca is, amelyek garantáltan nem tartalmaznak állati eredetű összetevőt. Ezek jellemzően zöldborsófehérjével készülnek. ♦



## JÉGKRÉM VAGY FAGYLALT?

Míg az üzemi körülmények között készülő jégkrémeket csak meghatározott összetevőkből lehet készíteni hőkezeléssel, zárt technológiával, rendszerint

homogénezéssel, addig a fagyaltnál lazábbak a szabályok. Ezek a készítmények cukrászati technológiával készülnek, előállíthatók pasztőrözéssel vagy hideg eljárással. Ezek is tartalmazhatnak olyan élelmiszer-adalékanyagokat, mint a habosítók és a sűrítők, szabadon adható hozzájuk gyümölcs vagy gyümölcskonzerv, dió, mandula vagy pisztácia, készülhetnek fagyaltporból, sűrítményből, pasztából is, tejjel vagy vízzel. Egzaktabb módon csak a kézműves fagyalt megnevezés van meghatározva. Ezekben nem használhatók mesterséges színezékek, édesítőszer, ízfokozók, tartósítószer és pótlanyagok (például dió helyett dejtó nevű diópótló). Sovány tejpor viszont kerülhet az ilyen fagyaltokba is állományjavítóként, ahogy szentjánoskenyér-mag-liszt és gyümölcspektin is. Az ugyanakkor előírás, hogy a gyümölcsstartalom 40-50 százalékos legyen. Ezek az élelmiszerek legfeljebb 3 napig tárolhatók. Szabály az is, hogy a kézműves fagyaltoknak mindig szakképzett cukrász irányításával kell készülniük.



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

# BEFŐZÉS TAKARÉKLÁNGON

Legyünk őszinték, nyáron minél előbb szabadulni akarunk a tűzhely mellől. Kinek van kedve még befőzni is? Pedig kellene, mert jól jön majd télen egy kis üvegbe zárt nyár. Régi szakácskönyveink természetesen erre a problémára is tudják a választ: számos olyan fogást találunk bennük, amellyel hamar végezhetünk, mégis nagy hasznukat látjuk majd pár hónap múlva.

## ◆ ASZALÓDNI A NAPON

A tartósítás legegyszerűbb módja nyáron az aszalás. Legyen szó levestöldségről, paradicsomról, gombáról vagy gyümölcsről, nincs más teendőnk, mint vékony karikákat vágni és hagyni, hogy a nap elvégezze helyettünk a munkát. Időnként megforgathatjuk a paradicsomot vagy gyümölcsöt, hogy mindkét oldala jól kiszáradjon. Aszalókeret hiányában használhatunk erre a célra egy nagyobb deszkát, vagy hallgathatunk Zilahy Ágnesre (1892), aki vastag cérnára fűzte fel a vékonyra vágott gombaszeleteket, és így akasztotta ki a kertbe. Egy buktatója lehet a módszernek: ha időközben elromlik az idő – ilyenkor rásegíthetünk sütőben a száradásra (60 fokon kiszárítjuk, 80 fokon aszaljuk). Ha már sütő: Németh Zsuzsána (1835) nyomán készíthetünk téli csemegét úgy, hogy egy kettévágott szilvát megtöltünk mandulával, esetleg dióval vagy ánizsmaggal, és éjszaka alacsony hőfokra állított sütőben aszaljuk. (Ő kemencét használt, ha van ilyenünk, még jobb!) Mások ezt mogyoróval készítették.

## FŰSZERES LEVEK

Jó esetben tele van a kertünk vagy a balkonládánk különféle fűszerekkel, amelyeket szintén megőrizhetünk télire. Ez sem túl munkaigényes: a megmosott növényeket (akár keverve) beletesszük egy üvegbe, ecetet vagy olajat öntünk rá, és várjuk, hogy összeérjenek az ízek. Magyar Elek (1939) a paprikával is hasonlóan tett. A lesózott, vékony karikára vágott zöldpaprikát egy órát állni hagyjuk, kinyomkodjuk a levét, majd üvegbe tesszük, és olajjal vagy olvasztott zsírral felöntjük. Mehet is a kamrába! Egy-két csepp ebből remek fűszere lesz majd téli zöldségleveseinknek, főzelékeinknek. Rézi néni (1876) még a virágzó levendulát is tartósította, méghozzá úgy, hogy félig megtöltött vele egy üveget, felöntötte borecettel (éppen csak ellepje), és meleg helyre tette. Pár nap után forrni kezd, akkor fel lehet tölteni teljesen, borral. Salátalevélre, reszelt gyökérzöldségre locsolva jól jön majd sült hús mellé, de Rézi néni szerint fejfájás elmulasztására is alkalmas. Ugyanígy tette el a rózsaszirmot.

Kép: Gettyimages Hungary







Ezeket a virágokat cukorba téve is tartósíthatjuk, vagy illatosítót készíthetünk belőlük. Rapaics Raymundnál olvashatjuk (1932), hogy levendulát, rózsaszirmot és sót kell rétegezve üvegbe tenni ehhez.

### ECETBEN ÉS ALKOHOLBAN ŰSZVA

Az édes lekvárok és befőttek egyhangúságát megtörhetjük, ha ecetben vagy alkoholban tartósítunk. Magyar Elek például 1 kg ringlóhoz készített fűszeres levet: 1 l víz, 60 dkg cukor, 1 dl bor- vagy gyümölcsacet, egy

feldarabolt citrom, egy fahéj, kevés szegfűszeg kerüljön bele, főzzük 20 percig, végül öntsük rá a gyümölcsre. Egészen sült húshoz, sertéshez nagyon illik, de érdemes megkóstolni érlelt sajtokkal is. Ugyanezeket kísérheti a Nagyasszony (1938) ánizsos zellere. A kis kockákra vágott zöldséget sós vízben félig megfőzzük, leszűrjük. Beletesszük egy befőttesüvegbe, amibe szemes borsot, ánizst szórunk, majd fele víz-fele ecet keverékével felöntjük. A recept megemlíti, hogy tehetünk rá mustárlisztet és cayenne-borsot, ha csípősen szeretnénk. Magyar Elek szilvája igazi íz bomba. Félbevágjuk a szilvát, a mag helyére mandulát teszünk. Üvegbe pakoljuk és felöntjük sziruppal, melyhez vörösbor-víz-cukor 1:1:1 arányú keverékét forraltuk sűrűre, fűszerként pedig fahéjat, vaníliát és szegfűszeget használtunk. Szintén Magyar a szedret konyakban tette el, 1 kg gyümölcshöz 1 kg cukrot számítva, vaníliával ízesítve. Rézi néni a rumot ajánlja. Nála azt találjuk, hogy 1 l gyengébb rumot, cukrot kell rétegezni különféle gyümölcsökkel, ami épp van: például szeder, szilva, ringló, őszibarack kerülhet így egy üvegbe. Ezeket a befőtteket vízgőzben tartósíthatjuk. (Lábasba vagy tepsibe konyharuhát teszünk, arra jönnek az üvegek, felöntjük vízzel, és fél óráig gyöngyözve forraljuk.)

### KÜLÖNLEGES ÍZEK

Mustármaggal fűszerezett ecetes szilva és meggy, tökdzsem, vaníliás zöldparadicsom-lekvár és gyömbéres paradicsompüré – ilyen izgalmas dolgokat is tudtak a régiek. Dióval, sajttal és pirítóssal mindegyikből csodás reggeli vagy vacsora válhat majd ősztől. A tököt Magyar Elektől tanulhatjuk meg: kockára vágjuk, egy nagy tálba tesszük. Ehhez jön minden kiló tökre fél kg cukor, két citrom leve és reszelt héja, 1,5 dkg reszelt gyömbér. Egy napig állni hagyjuk, másnap leöntjük a levet a tetejéről, és feltesszük főni a tököt addig, míg kenhető állagúra nem sűrűsödik. A zöld paradicsomot Csáky Sándor (1929) ujjnyi vastagra vágta, vízben puhára főzte, lecsepegtette. Ekkor megmérjük a súlyát, és ugyanannyi cukrot teszünk hozzá. Vaníliával megszórjuk, és dzsemsűrűségűre főzzük. A Dunántúli szakácskönyv (1906) receptje szerint az érett paradicsomot pedig feleannyi cukorral, citromhéjjal és gyömbérrel kell sűrűre főzni. „Teához, vajás kenyér mellé nagyon felkapták újabban” – jegyzi meg a szerző. Tőle tudjuk azt is, hogy ha pecsenye mellé szánjuk, akkor gyömbér helyett zsályát kell használni. ♦



SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

A rovat támogatója a



# ZÖLD mozaik

1



## Fűtés szélenergiával

Bécs közelében energiatermelő szélkerekek sokasága működik – a térség szeles, és ezt ki is használják. A szél erősségtől, illetve az időnként beálló szélcsendtől függően ezeknek a szélkerekeknek az energiatermelése rendkívül egyenetlen: van, amikor ezek a pillanatnyi szükségletnél jóval több áramot termelnek. Hogy a felesleg ne vesszen kárba, abból 115 °C-os forró vizet állítanak elő, amit a bécsi távhőhálózatba juttatnak tovább. A spittelai ilyen létesítmény, amely 2022 tavaszára készül el, már a második lesz, az első még 2017-ben helyezték üzembe Leopoldauban. Működése egy átfolyós vízmelegítőhöz hasonlítható. Az új létesítmény a spittelai szeméttároló mellett létesül, két hatalmas olajtartály helyén. Színes mozaikmintái, lekerekített formái (az egyébként vitatott) Hundertwasser-stílust idézik. Az épület tetején közösségi kertet alakítanak ki, ahol a Wien Energie dolgozói paprikát, paradicsomot és fűszernövényeket termeszthetnek.

## Épület mint akkumulátor

Svéd kutatók cementalapú akkumulátort fejlesztettek ki. Teljesítménye 7 Wh négyzetméterenként, ami az eddigi hasonló, cementalapú akkumulátorokénak a tízszerese. A kereskedelmi forgalomban levő, közismert akkumulátorokhoz képest ez ugyan még mindig kevés, mégis ígéretes az új találmány, mert nagy betontömegű épületekben alkalmazva az összetett teljesítmény már messze nem elhanyagolható. Egy tízemeletes, vasbeton szerkezetű épület az alapvető funkcióján kívül energiátárolásra is képes, ezért az üzemeltetéséhez szükséges energiafelhasználás is csökkenni fog. A tömeges alkalmazáshoz szükséges technológián még dolgoznak.

2





## Műanyag hó

Hótakaróhoz hasonló, műanyag szemcsékből álló réteg lepte el a Srí Lanka-i főváros, Colombo közelében levő tengerpartokat. Az X-Press Pearl teherhajó katasztrófája okozta mindezt, amelynek fedélzetén tűz ütött ki. A vízi jármű 1500 féle, a környezetre különösen veszélyes vegyi anyagot szállított, így például műanyag granulátumot, kozmetikai szereket és 25 tonna salétromsavat is.

A két hétig tartó tűzoltási kísérlet után a hajót lényegében sorsára hagyták, amikor az süllyedni kezdett, majd megfeneklett. Ráadásul a 350 tonnányi üzemanyag tengervízbe kerülésétől is tartanak. A szigetország eddigi legsúlyosabb természeti katasztrófájában nagy mennyiségű hulladékot mos a víz a partokra, a levegőbe került műanyag granulátum pedig valóságos hólepelként vonja be a parti homokot és a part menti sziklákat. A granulátum műanyag szatyrok alapanyagául szolgált volna. A vízbe kerülve hallatlan veszélyt jelent az élővilágra, ugyanis a tengeri állatok tápláléknak nézhetik, és megfulladhatnak tőle. Emellett szennyező anyagokat is megkötnék a felületükön. Veszélyt jelentenek a madarak számára is, és a part menti szakaszokat beborító pellet megváltoztatja a homok hőmérsékletét is, ami hatással van a kikelő kisteknősök nemére. A szennyezéssel járó halpusztulás, a halászati tilalom családok tömegének bevételét érinti, emellett a kifogott halak piaca is visszaszorul: az emberek ugyanis máris félnek szennyezett vagy annak vélt halakat venni.

A Srí Lanka-i kormány egyelőre a károk összegzésénél tart, és az eredménytől függően szabják majd ki a bírságot a hajót üzemeltető társaságra.

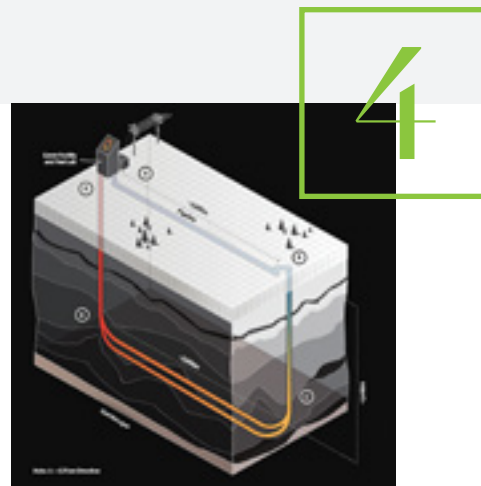
## Feltámadó geotermikus energia

A geotermikus erőművek lényege, hogy 3-4 kilométeres fúrásokkal hozzáférhetővé válik a Föld hője.

A lebocsátott csőkéigyókban keringő folyadék lent felmelegedve hőt szállít a felszínre, ami fűtésre vagy elektromos energia előállítására használható. Ehhez az energiatermelési módhoz a 70-es, 80-as években fűztek nagy reményeket, az olajárrobbanások idején. Aztán a lelkesedés hosszú időre lelohadt, köszönhetően a napelemek, a szélturbinák egyre olcsóbbá válásának, és emiatt bekövetkező gyors elterjedésének. Utóbbiak esetében azonban kihívást jelent az energiatermelés egyenetlensége – meg kell oldani a tárolást, újabb eljárások és költségek árán. A palaolaj kitermeléséhez kifejlesztett új fúrási technológiák viszont a geotermikus energia kihasználásához is kapóra jönnek, ezekhez kapcsolódik az Eavar technológiája.

A geotermikus erőművek nagy előnye, hogy azok a felszínen alig foglalnak helyet, így akár sűrűn lakott területeken is telepíthetők, illetve napelemfarmok vagy szélturbinák alatti és közötti területeken is.

A koncepció annyira ígéretes, hogy annak kanadai beruházásaiban két olajcég, a BP és a Chevron is fantáziát látott, és 40 millió dollárral be is szállt a fejlesztésbe.



5



## Lebomló műanyag

A műanyag és az önmagától lebomlás eddig egymást kizáró fogalomnak számítottak. Kísérleteztek ugyan magas keményítőtartalmú gabonafélékből előállított politejsavval (PLA), ezzel a biológiai úton lebomló, hőre lágyuló műanyaggal, ezek az anyagok azonban nem bizonyultak gyorsabban lebomlóknak, csupán kevesebb káros végterméket hagytak maguk után. Most azonban úgy tűnik, a Kaliforniai Egyetem kutatói megtalálták a megoldást. Az általuk kifejlesztett, egyszer használatosnak szánt műanyag hő és víz hatására teljesen lebomlik. Ez hozzáadagolt, polimerevő enzimeknek köszönhető, ami hő (például napsütés) és víz hatására elkezd lebontani a műanyagot. Ugyanakkor arra is ügyelni kellett, hogy ez ne következzen be túl gyorsan, még használat közben. Az új anyag azonban izzadásra vagy kevés párára nem reagál. Az alkalmazási lehetőségek között máris ott vannak a műanyag evőeszközök, amelyek eldobálva különösen szennyezik a környezetet.

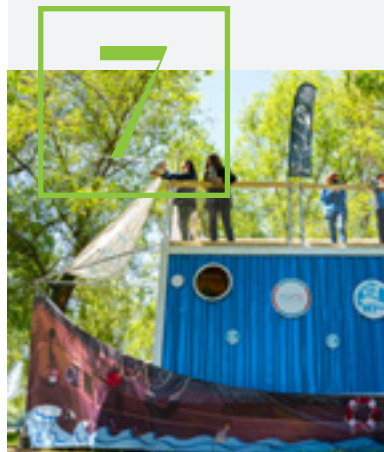
## Vegyszerekkel a Nagy-korallzátonyért

Újfent bizarrnak látszó ötlettel álltak elő ausztrál tudósok, miután – sok évtizeddel ezelőtt – „csalhatatlan megoldásként” az országba telepítették az üregi nyulakat – sportvadászati céljából. Aztán a nyulak, elszaporodva, valóságos istencsapássá lettek. A legújabb ötlet a tengervíz savasodásának megállítására, lúgosító vegyszerek vízbe juttatásával. Kimutatták, hogy ezzel a Nagy-korallzátony savasodását 10 évvel visszavetnék, és még 35 ezer tonna szén elnyeléséhez is hozzájárulnának. Ezt olivin (egyfajta szilikátásvány) vízbe juttatásával érnék el, amit egy már létező hajózási útvonal mentén szórónának az óceánba. A kutatók szerint szinte a teljes ausztrál Nagy-korallzátonyra jótékonyan hatna, bár kissé furcsának tűnik vegyszerezéssel helyreállítani a természeti egyensúlyt.



## Ártéri műanyagszemét – rögtön feldolgozva

A PET Kupa szakemberei szeretnék az egész évre kiterjeszteni a folyókon érkező műanyag hulladék gyűjtését, hogy az ne csak kampányszerűen történjen. Ezért Mosolygó Zsák névvel ártéri hulladékgyűjtő akciót indítottak több Tisza-parti településen. Ennek keretében szelektív hulladékgyűjtő zsákokat helyeztek ki. Az ösztönzéssel azzal is akarják fokozni, hogy bemutatják, mi is nyerhető a begyűjtött műanyag hulladékból: annak több mint fele ugyanis újrahasznosítható. Az utánfutón tovaördülő Műanyag Műhely (MüMü) sorra mutatja be a településeken a szelektált hulladék további lehetséges sorsát: a helyi gyerekek például lehetőséget kapnak, hogy a műanyagot maguk darálják le, és az így nyert granulátumból használati tárgyakat készítsenek, például vonalzót, tollat, karabinert. A MüMü útját Tiszadadán kezdte, majd innen ellátogatott Tiszagyulaházára, aztán Tiszapalkonyára is.

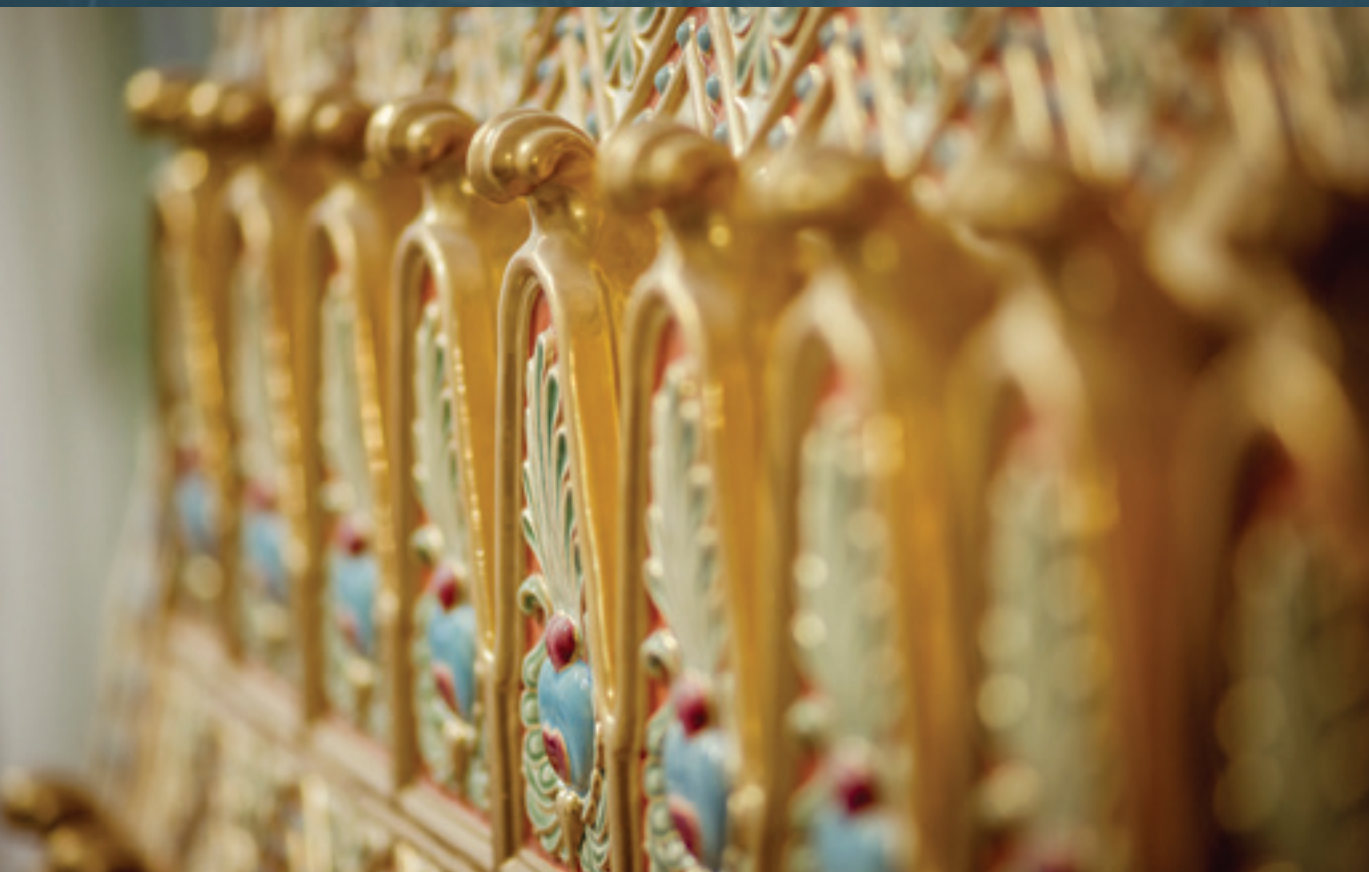


Kép: Profimedia – Red Dot





## Újjászületik a Budavári Palota csodája!



**2021. augusztus 20-tól  
látogatható**



**[szenstivvanterem.hu](http://szenstivvanterem.hu)**



SZÖVEG –  
POLYÁK ÁGNES gyógynövény-botanikus

SOROZAT –  
ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

# NEM CSAK SÖRBE VALÓ

Elérkezett a dinnyeérlelő meleg ideje, ilyenkor áldjuk meg a terményt, és köszönetet mondunk minden jóért, a gyógynövényekért is. A nagy aratás már befejeződött, a legtöbb virágot és virágos hajtásvéget már begyűjtöttük. Ideje egy kicsit szusszanni, mert bár még akad munka, egy kis pihenés minden munkás kéznek jár.

◆ A hónap legkedvesebb gyógynövénye számomra a felfutó komló (*Humulus lupulus* L.), amely a kenderfélék családjába tartozó faj. Sok helyen liánként nővi be a patakmedreket, de élőhelye sokkal inkább egy őserdő áthatolhatatlan sűrűségéhez hasonlít. Hosszú szára mindig támasztékot keres magának. Levelei keresztben átellenesen állnak, az alsók durván fogasak, a felsők tenyeresen karéjosak, kétlaki növények. A porzós virágok kettős bogas virágzatba, a termős virágok komlótohoz virágzatba szerveződnek.

Friss hajtásait már április közepétől nyersen eszik. Gyűjtéskor a termős virágokat gyűjtjük még zöld színű állapotban. Szárítás során kisárgul, tömege körülbelül a negyedére esik vissza, és a virágzat szétesik a tobozpikkelyekre. Gyógynövény drognak a komlótohoz (Lopuli strobuli) kiszárított részeit használjuk fel. Hatóanyagai a keserű gyantaanyagok, a floriglucidok (humulon, lupulon), az illóolajok (humulén, kariofillén, mircén), a cseranyag (tanin) és a flavonoidok (xantohumol).

Enyhe nyugtatóként és alvászavarok esetén használják, megkönnyíti az elalvást. Ha erre a hatásra van szükségünk, lefekvés előtt egy órával fogyasztuk. Szorongás esetén oldja a stressz eredetű feszültséget. Adagolása általában 2 dl-re számolva 0,5 g. Alkalmazása napi háromszor javasolt, kúraszerűen, legfeljebb két hétig. 12 éves kor alatt használata ellenjavalt. A tobozpikkelyekről ledörzsölt mirigyeket külön szokták kivonatokba tenni. ◆

**Sok helyen a komlót kenyérbe sűtik, mert ízesebb lesz tőle, és fontos kellék a sörfőzésben is, mert a komlótohozon található mirigyek adják a gyantát és az olajat. A sárga színt is a lupulonnak köszönhetjük, és az alfasav mennyisége határozza meg a sör keserűségét. Bizonyos országokban az orvosok előírhatják a sör fogyasztását vesekő esetén.**



BOBO  
**FUN**  
PARK

**KIHÍVÁS ELFOGADVA!**

**3 EMELET MAGASSÁGBAN**

**30 AKTÍV ATTRAKCIÓ**

**3000 M<sup>2</sup>, KLIMATIZÁLT**

**6-106 ÉVES KORIG**



**IDŐJÁRÁSFÜGGETLEN  
PROGRAM**

**| ADRENALIN ARÉNA |**

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



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# Honnan a rossz?

” Hát megtanultam a világot,  
e sárból, vérből rondaságot.  
Tovább lapoznék. Nincs több. Vége.  
Mért írtad, istenem, mivégre?

**Zelk Zoltán: Mivégre**







◆ A középkorban és még az újkorban is Isten létezését vagy nem létezését filozófiai, logikai érvekkel igyekeztek megközelíteni. Korunkban már régóta nem ez a helyzet. Előtérbe kerültek az egzisztenciális kérdések, elsősorban az, hogy ha Isten van, akkor fogalmából következően jósgonosnak kell lennie – ám akkor miért van a Földön annyi szenvedés, bűn, rossz, miért van annyi emberi gonoszság és annyi katasztrófa? Hogyan engedheti meg ezt Isten, ha ő van és jó? A Biblia alapállításai közé tartozik az a kijelentés, amelyet rögtön az első lapokon, a teremtéstörténetben olvasunk (Teremtés könyve 1,26), hogy Isten az embert saját képére és hasonlatosságára teremtette. Ez többek között és elsősorban azt jelenti, hogy szabadnak, szabad akarattal bíró lénynek alkotta meg, és ezt a döntését soha semmilyen okból nem vonja vissza, nem változtatja meg. Ő Ádámnak, az embernek adta a Földet, hogy őrizze és gondozza, úrrá tette az embert a Földön az összes többi földi teremtmény felett. Ezt olyannyira komolyan gondolta, hogy a Földön csakis az történik, amit mi teszünk, amit az ember szabad akarattal tesz. Isten ebbe nem avatkozik bele. Azért, hogy Isten beleavatkozzék a Földi történésekbe, és megváltoztassa azokat, nagyon erősen kell imádkozni, nagyon komolyan meg kell őt kérlelni. De magától ilyet nem csinál. A Földön az történik, amit az ember szabad akarattal cselekszik. Az embernek ezt a szabadságát és Földi illetékességét Isten soha nem vonja meg. Ő előre, pontosan tudta, hogy a Földön lesz rossz, sok rossz lesz és sok gonoszság, tudta, hogy lesznek háborúk, kegyetlenségek, erőszak és haláltáborok, mégsem vette vissza a szabad akaratot, mert szabadság nélkül nem lenne szeretet. Hiszen szeretni csak szabadon lehet, parancsra nem; szabadság nélkül az ember nem lenne személy, csak gép. Gép, amely ugyan soha senkinek nem ártana, nem tenne semmi rosszat, de szeretni és szabadon akarni sem tudna. Így az egész teremtésnek nem

volna semmi értelme. De a teremtésnek, az életnek igenis van értelme, mert Isten az embert merő tiszta szeretetből, adni vágyásból teremtette, hogy a maga boldogságát, ami nem más, mint az élet túlsorduló teljessége, megossza az emberrel. Így az a helyzet, hogy a világban rengeteg rossz és szenvedés van, de van benne jó is, van benne szeretet, és az ember szabadon választhat, hogy azt a boldog életet akarja-e élni, amit Isten neki szánt, amikor megteremtette. A boldogság persze nem tévesztendő össze a kellemes élettel, nem okvetlenül a fájdalom és a szenvedés hiánya, amint egyes ókori sztoikus filozófusok vélték. Az ember szenvedések között is lehet boldog – különösen, ha a jóért, az igazságért szenved –, mert az boldog, aki képes szeretetet elfogadni, és szeretetet adni. Arról pedig, hogy akar-e boldog lenni, mindenkinek magának kell döntenie, Isten nem kényszerít senkit sem a jóra, sem a rosszra. Hogyha tehát ezt mondja valaki: Vajon Isten miért engedi meg ezt vagy azt a borzalmat, bűnt, gonoszságot, Isten felháborodva ezt feleli: „Én? Ti miért engeditek meg? Fenn az égben az történik, amit én akarok és cselekszem, de a Földön az van, amit ti, emberek tesztek.”

Ezt mondaná Isten, aki semmire nem kényszeríti az embert akarata ellenére, de a szavával útmutatást, nagyon pontos és részletes útmutatást ad neki az élet éléséhez. Hogy az ember megfogadja-e a tanácsait, azt Isten reá bizza. Reá bizza, de drukkolni persze a jónak drukkol, hiszen így szól a Második Törvénykönyv 30,19-ben: „Íme, ma elébed adtam jót és rosszat, életet és halált, áldást és átkot – de te válaszd az életet!”

Ennyit az erkölcsi rosszról, azokról a szenvedésekről, amelyeket az emberek okoznak egymásnak. De vajon mi a helyzet a természeti rosszal, azokkal a csapásokkal, amelyeket döntően természeti jelenségek, árvizek, földrengések, betegségek, járványok és hasonlók idéznek elő? Erről egy következő alkalommal lesz szó. ◆



SZÖVEG –  
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –  
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

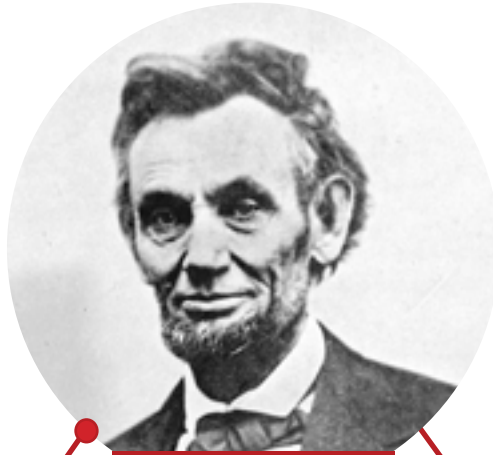
# A SZÍNPADIAS MERÉNYLŐ

*„Egyszerűen képtelen vagyok elhinni, hogy valaki rám lőtt, vagy szándékosan rám fog lőni azzal a kifejezett szándékkal, hogy megöljön.”* Ezt mondta Abraham Lincoln amerikai elnök, miután egy ismeretlen rálőtt az elnöki rezidencia közelében. Kilenc hónappal később egy megszállott színész közvetlen közelről fejbe lőtte egy színház díszpáholyában.

- ◆ 1864-ben – az amerikai polgárháború csúcspontján – Lincoln elnök éppen Washington mellett, a Vén Baka Háza nevű villája felé lovagolt, amikor valahol a közelében eldőrdült egy lövés. Nem érzékelte pontosan, honnan jött a hang, és nem is látott senkit a közelben. A lova viszont ijedtében megbokrosodott, és az elnök csak nagy nehezen tudta megnyugtatni. Amikor hazaért, észrevette, hogy a kalapját is elveszítette a nagy ijedtségben. Másnap két katona visszament a helyszínre, ahol megtalálta a kalapot – a közepén egy golyó ütötte lyukkal. Lincoln nem akarta elhinni, hogy bárki az életére akart volna törni, és jobbnak látta eltitkolni az esetet a közvélemény elől – már csak a pánik elkerülése érdekében is.

Nem ez volt az egyetlen gyilkossági kísérlet ellene: az utolsó, sikeres merénylet előtt legalább ötször kísérelték meg a meggyilkolását. Volt olyan eltökélt gyűlölője, aki mesterlövészt küldött rá, másvalaki a Fehér Ház ebédlőjét akarta felrobbantani, egyikük a feldühödött déli tömeggel akarta megöletni, egy másik sárgalázssal fertőzött ingeket küldött neki. Nagyobb képzelőerővel megáldott vállalkozók mérges pókokkal töltött gombócokat vagy mérgezett tintát akartak neki küldeni.

A gyilkosságot végül a kor egyik ismert közéleti személyisége követte el, mégpedig a legegyszerűbb, legközvetlenebb módon. John Wilkes Booth az 1860-as évek ünnepeit színeszte volt: számos színházban sok nagy szerepet játszott el. Minden színházkedvelő ismerte a nevét, sőt, képeslapokról és képes albumokból az is felismerhette, aki soha életében színpad közelébe sem ment.



ABRAHAM LINCOLN



JOHN WILKES BOOTH



EDGAR HEROLD

### SZEREPLÉSRE KÉSZÜLVE

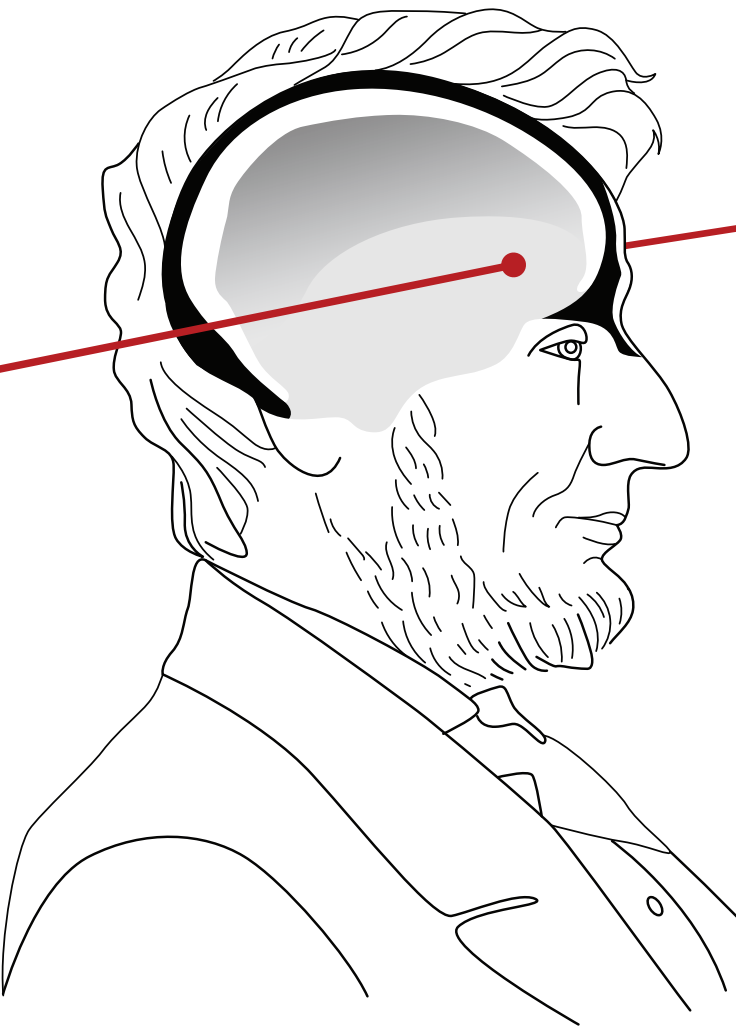
Booth apja Junius Brutus Booth Shakespeare-színész volt, akinek volt ugyan felesége, mégis tíz gyermeke született a szeretőjétől. A Marcus Junius név kifejezetten politikai töltetet hordoz, és szinte összeforrt a világtörténelem nagy merényleteivel. Ugyanígy hívták Julius Caesar egyik gyilkosát, a híres „zsarnokölő”, „apagyilkos” Brutust is. A kilencedik gyerek a John mellé a Wilkes nevet is megkapta – egy száz évvel korábban élt, botrányt botrányra halmozó brit politikusról.

John hamarosan jó kiállítású, daliás fiatalemberré nőtt, magas, atlétatermetű lett, és szorgalmasan képezte magát lovaglásban és vívásban. A kvékerek által fenntartott, bentlakásos fiúiskolában, ahová járt, kifejezetten népszerű volt. A tanárok kedvelték, bár úgy tartották, hogy meglehetősen lusta, és nem túl intelligens.

1852-ben, tizenégy éves korában ott is hagyta az iskolát, mivel sokkal jobban érdekelt a színészet és a politika. Két évvel később már arra is alkalma nyílt, hogy kipróbálja magát: küldötté választotta őt választási

kampányához a frissen alakult Nem Tudok Semmit Párt. Ez a furcsa politikai képződmény különböző ideológiákból összeverbuválódott, összeesküvés-elméleteket hirdető emberek laza közössége volt, és nem is lett hosszú életű az amerikai történelemben. Az 1854-es évben azonban váratlanul jól szerepeltek a választáson, és még néhány képviselőt is sikerült a törvényhozásba juttatniuk. Booth számára kiváló gyakorlat volt ez, hogy a való életben is próbára tegye kibontakozóban lévő előadói tehetségét. Klasszikus szövegeket tanulmányozott, és fáradságot nem ismerve tanulta, gyakorolta a retorika művészetét.

Egy évre rá, tizenhét évesen megkapta az első színházi lehetőségét: egy mellékszerepet a III. Richárdban. Az sem szegte a kedvét, hogy izgalmas elrontotta a rá osztott, néhány soros szöveget, és a közönség kifityült. Az elkövetkezendő években egyre több szerepet kapott, amelyeket óriási lelkesedéssel, teljes átéléssel játszott el, jeleneteit hatalmas gesztusokkal, merész ugrásokkal tarkította. Sokan ripacsnak tartották, aki feltűnősködésével ellopja a többi előadó jeleneteit, a közönség viszont



egyre jobban szerette. Komoly szerepekben is feltűnt, főleg Shakespeare darabjaiban. Nagy büszkeséggel lépett addigra már halott apja nyomdokaiba, és csatlakozott két bátyjához – az ifjabb Marcus Juniushoz és Edwinhez – az amerikai színházi világ felső régióiban. Az 1860-as évekre minden jelentős Shakespeare-főszerepet eljátszott. Sok kritikus Amerika legvonzóbb férfinak nevezte, istenadta tehetségnek, színészzeninek. Hamarosan igazi sztár lett belőle, és egyre jobban meggazdagodott.

### A POLITIKA SZÍNPADÁN

Amikor 1861-ben kitört az Észak és Dél közötti polgárháború, John azonnal határozottan állást foglalt. Teljes mellszélességgel a konföderációt támogatta, kiállt a rabszolgatartó déli államok elszakadása mellett. Mivel a civil életben is imádott szerepelni, nem csinált titkot a politikai elveiből. Ennek következtében az északi szimpatizánsok ki akarták tiltani őt a színházakból, míg a déliek egyenesen istenítették.

Minden lehetséges csatornán kereste a kapcsolatot a rabszolgatartó államok prominens személyiségeivel, és fel is vette a kapcsolatot a titkosszolgálatokkal. Nagy valószínűséggel állítható, hogy kémként és kapcsolattartóként is tevékenykedett, mert minden erejével elő akarta mozdítani a konföderáció győzelmét.

Ennek a győzelemnek a legfőbb akadályát Lincoln személyében látta, és egyre jobban elhatalmasodó megszállottsággal elhatározta, hogy valami nagy tettel írja be magát a világtörténelembe. Kitervelt egy akciót, amelynek során hasonlóan eltökélt emberek segítségével elrabolja az elnököt a Vén Baka Házából, majd nagy számú déli hadifogolyért cserébe szolgáltatja vissza az északiaknak, amivel fellelkesíti a konföderáció híveit, és megnyeri nekik a háborút.

### FÜSTBE MENT TERVEK

1863-ban Booth ezerötszáz ember előtt alakította a főgonosz szerepét egy Charles Selby nevű színész-dramáiról Márványszív című darabjában. A washingtoni Ford Színházba aznap ellátogatott Abraham Lincoln is, aki érdekes módon Booth egyik nagy csodálója volt. Az elnöki páholy a színpadon helyezkedett el, és csak egy korlát választotta el az ott játszó színészekről. A darab csúcspontján, amikor a negatív hős válogatott fenyegetéseket kiabál, Booth háromszor egymás után az elnököt fenyegette meg a mutatójával, mégpedig úgy, hogy majdnem megérintette az arcát. Lincolnt kifejezetten szórakoztatta az eset, és hivatalosan meg is hívta Bootht a Fehér Házba. Ő azonban – szándékos udvariatlansággal – mindenféle indok nélkül visszautasította az invitálást.

1864-ben, amikor Lincoln ismét hatalmas győzelmet aratott a választáson, Booth elkeseredett. Az emberablás terve sehogyan sem akart konkrét formát ölteni. Aztán 1865 márciusában úgy tűnt, rámosolyog a szerencse, mert az elnök Washingtonban egy újabb színházi előadásra jelentkezett be. Az elszánt színész felsorakoztatta az embereit a várható elnöki útvonal mentén, de csalódnia kellett, mert Lincoln nem jelent meg. Inkább egy fogadásra ment – éppen abba a szállodába, ahol Booth is megszállt.

Egy hónappal később Észak megnyerte a polgárháborút, Lincoln pedig egy beszédén, amelyen Booth is jelen volt, bejelentette, hogy választójogot szándékozik adni a felszabadított rabszolgáknak. „Istenemre, ez lesz az utolsó beszéd, amit elmondott” – fogadkozott Booth. Megszállottan követte őt a közszerepléseiben, miközben tehetetlen dühében annyira elkeseredett, hogy magát kezdte ostromozni a déliek kudarcért.

## ÖSSZEHANGOLT MERÉNYLETEK

Aztán mégiscsak elérkezett az a pillanat, amire várt. Az elnök megint színházba készült, mégpedig a washingtoni Ford Színházba, ahol Booth rendszeresen játszott, és ahol olyan otthonosan mozgott, hogy még a postáját is oda küldette. A Lincoln házaspáron kívül a győztes tábornok, Ulysses Grant és felesége is hivatalos volt az előadásra. Booth úgy érezte, hogy eljött az idő a leszámolásra. Értesítette három barátját, és megbízta őket két másik gyilkosság elkövetésével, valamint a szökés előkészítésével. Egy Lewis Powell nevű férfit elküldött, hogy ölje meg William H. Seward külügyminisztert, George Atzerodt feladata Andrew Johnson alelnök meggyilkolása volt, David Herold pedig elindult Virginia állam irányába, hogy lovakat és búvóhelyeket szerezzen a meneküléshez.

Maga Booth, akinek szabad bejárása volt a színházba, a Lincoln és Grant elleni merényletre vállalkozott. Meg volt győződve róla, hogy az állam legfőbb vezetőinek halálával káoszba taszítja a friss győzelmet ünneplő északi oldalt, és az utolsó utáni pillanatban még megfordíthatja a polgárháború végkimenetelét. Az előadás szünetében betért egy bizonyos Peter Taltavull kocsmájába a Ford Színház mellett, és megivott egy pohár whiskyt. Tíz óra után tíz perccel a színház épületébe ment, felsietett az emeletre, majd csöndesen belopakodott az elnök páholyába. Grant tábornok ugyan nem jött el, de az elnöki pár ott volt. Booth felemelte a pisztolyát, és közvetlen közlőről, hátulról fejbe lőtte a felesége mellett ülő Lincolnt.

## BOOTH NAGYJELENETE

Az amerikai elnök biztonságára abban az időben nem vigyázott külön szervezet. Lincoln különben sem szerette az efféle felhajtást, soha nem vette komolyan a veszélyt. Alig fél évvel a merénylet előtt kineveztek ugyan egy négyfős testőrcsapatot a védelmére, ők azonban nem voltak vele a színházi páholyban. Ott volt viszont egy Henry Rathbone nevű őrnagy a menyasszonyával. Rathbone megpróbálta leteperni Bootht a lövés

után, de ő a nála lévő törrel könyöktől vállig felhasított a katona karját. Rathbone még ekkor is megpróbálta elfogni, és megragadta a zakója hajtókáját. Booth ennek ellenére kiugrott a páholyból, egyenesen a színpadra, bár földet érve eltörte a bokáját. De ez sem akadályozta meg abban, hogy eljuttassa élete leghatásosabb előadását. A véres törrel magasba emelve a közönség felé fordult, és fennhangon elszavalta a Caesart leszűrő Brutus szavait: „Sic semper tyrannis!” „Így jár minden zsarnok!” Ezek után a káoszt és a pánikot kihasználva egy színészbejárón át kimenekült a színházból. Az utcán egy lóval várt rá egy Joseph „Mogyoró” Burroughs nevű segítőtje, így el tudott szökni. Lincoln még élt, amikor kivitték a színházból, és jobb híján egy William Petersen nevű szabó házában fektették ágyba. Itt halt meg másnap reggelre.

Booth és David Herold Maryland és Virginia elhagyott területein bujkáltak, de nem sikerült biztonságos távolságba jutniuk. Sehol nem találtak segítőkire, mert a merénylet híre az elkötelezett Lincoln-elleneseket is elborzasztotta. Ráadásul megtudták, hogy a kormány százezer dolláros, azaz mai értéken mintegy félmilliárd forintos nyomravezetői díjat tűzött ki Booth fejére. A keresésükre küldött különítmény tizenkét nappal később egy farm dohánytároló csújrjében bujkálva talált rájuk. Herold megadta magát, de Booth azt kiabálta, hogy felveszi velük a harcot. Ekkor rágyújtották az épületet, majd egy Boston Corbett nevű őrmester nyakon lőtte a lángok között rohángáló merénylet. John Wilkes Booth nyaktól lefelé lebénult, és három órával később meghalt.

A másik két merénylet nem járt sikerrel. Powell fegyvere nem sült el, ezért egy törrel próbálta arcon és nyakon szúrni a külügyminisztert. Seward életét az mentette meg, hogy nem sokkal korábban balesetet szenvedett, és a nyakmervítővel feküdt az ágyában. A család összeszaldt, Powell pedig elmenekült. George Atzerodt ezalatt elveszítette a bátorságát, és ahelyett, hogy az alelnököt támadta volna meg, elment egy kocsmába, leitta magát, majd kivett egy szállodai szobát, és lefeküdt aludni.

A júniusban lezajlott tárgyaláson a három életben marad fő vádlottat halálra ítélték, majd felakasztották. Három másikat életfogytig tartó börtönre ítélték, és volt olyan is, akit felmentettek.

A figyelemre vágó John Wilkes Booth földi maradványait az utókor is megszemlélheti: harmadik, negyedik és ötödik csigolyája megtekinthető Washingtonban, az Országos Egészségügyi és Orvostudományi Múzeumban. ♦



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

# A MAGYAR SZOPHOKLÉSZ

A 16. század dereka utáni hazai lutheránus reformáció hányattatott sorsú alakjának, **Bornemisza Péternek** sok üldöztetésben, harcban, magánéleti tragédiában volt része. Mégis gazdag életművet hagyott ránk a kibontakozóban lévő magyar nyelvű szépirodalom idejéből.

## ◆ KALANDOS ÉLET

Bornemisza nemesi felmenőkkel bír, a Máriaassy és a Balassi családdal is rokonságot ápoló gazdag polgárcsalád gyermekeként született Pest városában, 1535-ben. Szüleit 1541-ben, Buda török kézre kerülése idején elveszítette, így a Keleti Felvidéken és a Felső-Tisza-vidéken, nemesi családoknál lutheránus szellemben nevelkedett, 1548 és 1553 között pedig a kassai városi iskolában volt diák. Itt egy politikai indíttatású, Habsburg-ellenes diákcsinny miatt börtönbe is került, ám onnan 1553 végén, néhány hónapos raboskodás után megszökött. Ebből az időből való első írói alkotása, *Szent János éneke* címet viselő költeménye, amely a fennálló hazai állapotokat bírálja. Kassáról való szökését követően Huszt várában talált menedékre, ahol külföldi utazásra készülve írta *Cantio optima*, a latin cím dacára magyar nyelvű lírai versét, amelyben töröktől, némettől, nagyuraktól sanyargatott hazáját siratta el. 1557-től bejárta Itáliát, megfordult Padovában, Velencében, majd Németországban, a wittenbergi egyetemen Melancthon előadásait látogatta. Innen Bécsbe vezetett az útja, ahol Georg Tanner professzor útmutatása mellett még 1558-ban némileg átköltve lefordította Szophoklész *Élektiróját*. Lánglelkű lutheránusként bécsi tartózkodása idején, szállásán is prédikált, ami oda vezetett, hogy rövidesen távoznia kellett a városból. Hazatérve Magyaróvárra ment, ahol a nyomdáját akkor a városban működtető Huszár Gál mellé szegődött, aki kinyomtatta néhány írását. 1560-ben együtt költöztek tovább Kassára, ahol Bornemisza a lelkesítő állást vállaló Huszárnak famulusa, titkára lett. Amikor a városi hatóság Huszár Gált

Kép: Wikimedia Commons



Részlet Bornemisza Péter: *Ördögi kísértetek* című könyvéből

börtönbe záratta, csődületet szervezett a börtön előtt, a zűrzavarban pedig, némi falbontás árán megszöktette patrónusát, akivel Debrecenbe mentek. Bornemisza rövidesen innen is továbbállt. Bécsbe ment, ahol egy kalendáriumot jelentetett meg, közben pedig hivatalnoki állást vállalt a kancellárián. Némi lelki vívódást követően 1564-ben ezt az állást is otthagya úgy döntött, hogy a jövőben már csak lelkészi állást vállal. Így került még ebben az esztendőben Zólyomba, ahol annak ura, távoli atyafia, Balassi János tette meg udvari prédikátornak, egyben pedig fiai, Ferenc és a későbbi nagy költő, Balassi Bálint nevelőjének. Ura kíséretében jelen volt az 1569-es pozsonyi országgyűlésen is, ahol lelkesen prédikált a követek előtt, művei kiadásához pedig pénzzadmányokat gyűjtött. Amikor urát a következő évben összeesküvés vádjával letartóztatták, Galgócon, Julius Salm birtokán lett menedékre, ott lett prédikátor, sőt egy kisebb földbirtokot is szerzett. Innen költözött át Semptére, ahol a lelkészkedés mellett már egy kis nyomdát is berendezett,

a környékbeli lelkészek pedig szuperintendensükké választották. A hatóságok folyamatosan zaklatták, idővel pedig szilárd lutheránus meggyőződése és prédikátori sikerei miatt heves vitába keveredett Telegdi Miklóssal, a rekatolizációt Nagyszombatból szervező nagypréposttal, az esztergomi érsekség helynökével, aki ellen a később elvesztett Fejtegetés címet viselő írásában intézett támadást.

Közben magánéletében is csapások sorozata érte: 1576–77-ben feltehetően járvány következtében meghalt felesége, öt gyermeke és több közeli rokona, és ő maga is betegeskedett, 1579-ben pedig prédikátori tevékenysége miatt Bécsbe idézték, ahol börtönbe is került. Innen is megszökött, és Detrekő várába menekült, a Balassi család oltalma alá, élete utolsó éveit pedig a lelkészkedéssel felhagyva, csak az írásnak élve a közeli Rárbok, egykori nevén Nádasfő faluban élte le, és itt is halt meg 1584-ben. A szomszédos Széleskút, a mai Solosnica templomában temették, a Balassi család tagjai mellé.



### A TEOLÓGUS ÉS SZÉPIRÓ

Bár nem egészen ötven évet élt, és sokat utazott, illetve menekült, Bornemisza Péter jelentős, részben teológiai, még inkább szépirodalmi életművet hagyott az utókorra. Költői alkotásai sorából az egyik legkorábbi, egyben egyetlen világi éneke a már említett *Cantio optima*, vagy kezdősora alapján *Siralmas énnéköm* kezdetű verse. Ez a rövid, csak hat háromsoros strófából álló, ritmikailag szabályos, szellemében Tinódi Lantos Sebestyén és Farkas András nemzetsírató verseit idéző költemény a haza és saját maga sorsa felett érzett fájdalom megszólaltatása, annak a reménynek a faggatása, amelyet híres refrénsora így fogalmaz: „Vajjon s mikor leszön jó Budában lakásom”. Bornemisza következő versei már kivétel nélkül vallásos tárgyú, saját vallomása szerint prédikáció számba menő költemények voltak. Utolsó költői műve az *Énekeske gyermekek rengetésére*, feltehetően gyermekeinek írt altatódal 1556-ból. Ezt követően azonban Bornemisza már csak mások énekeit rendezte *Énekek három rendben* cím alatt 1582-ben gyűjteménybe.

### TRAGÉDIA MAGYAR NYELVEN

Irodalmi szempontból Bornemisza legértékesebb alkotása az *Elektra avagy Tragédia magyar nyelven*, amely 1558-ban Bécsben készült. A darab csak látszólag Szophoklész tragédiájának fordítása, valójában annak átírása, átdolgozása, önálló alkotás. Megírásához az ósztönzést az adta, hogy a szerző ebben az időben Georg Tanner Szophoklész darabjairól szóló előadásait hallgatta, aki valószínűleg

biztatta is fiatal tanítványát erre a munkára. Írói szándékát ő maga úgy fogalmazta meg, hogy a darab szolgáljon „keresztényeknek erkölcsöknek jobbításokra például”. Ebben a szellemben a kegyetlen fejedelem bűnhődésének történetéből kiiktatta az antik mitológiai elemeket, helyükre az isteni büntetés tényét, a bosszúálló, igazságosztó Isten tetteit állítva. Magán az eredeti szövegen hol bővített, hol rövidített, új szereplőket és cselekményelemeket iktatott be. A kórus helyét nála egyetlen vénasszony vette át, a Mester alakjában pedig egy szigorú protestáns prédikátor jelent meg, aki Bornemisza nézeteit volt hivatott megfogalmazni. Új szereplő volt a darabban *Parasitus*, a 16. századi udvari talpnyaló jellegzetes figurája; a király és a királyné jelleme magyar főurakat formázott, a társalgások hangneme a korabeli udvari életet idézte. A darab fő témája a zsarnoknak való szembeszegülés, amelyet *Elektra* még az elbukás árnyékában is cselekvő elszántsággal vállal, *Oresztész* pedig a zsarnokölő tragikus sorsú alakjaként bukkan fel, míg végül a gonoszok, akiket Isten eleve erre szánt, elszenvedik megérdemelt büntetésüket.

### VÉDELEM A GONOSZ ELLEN

Bornemisza késői műve a *Postillák* címet viselő, ötkötetes, csaknem hétezer oldalt megtöltő gyűjtemény. A szerző, aki rendszeresen és sokat prédikált, 1567-től kezdte összegyűjteni beszédeit, amelyek a teológiai mondandó és az oktató szándék mellett jól kidolgozott irodalmi alkotások, apró történetek, mininovellák, egyben fontos adalékok a kor történetéhez. A szerző, aki kiindulás gyanánt egy-egy bibliai epizódot választ, mondandóját azonban saját korába is átemeli, erkölcsi védelmet kínál a gonosz, a kísértések ellen. Ehhez az anyaghoz csatolta 1578-ban *Ördögi kísértések* című írását, amely éles hangú társadalomkritikája volt korának, egyben súlyos világnézeti és erkölcsi dilemmák elemzése. A gondolatmenet szerint az ördög szakadatlanul körbe jár a világban, hogy kísértéseivel vigye romlásba az embereket, szavára pedig főleg a gazdagok, a nagyurak hallgatnak, hiszen ők azok, aki elmerülnek a fősvénység, a bujaság, a hatalmaskodás vétkében. Róluk mondott, a reformátorok erkölcsi szigorát tükröző ítélete szerint ők a „sok bálványozó paráznák, sok tolvajló és dúló latrok, fosztó tisztartók és urak, sok dözsölő részegek, sok megvakult undok pogányok, kiket ugyan pórázon hordoz az ördög, mint tulajdonát”. Bornemisza élete alkonyán még kiadta korábbi munkája folytatása képpen *Folióposztilla* című újabb beszédgyűjteményét, amelyben az év minden vasárnapjára szóló evangéliummagyarázatait adta közre. ♦





SZÖVEG –  
FÜTŐ ISTVÁN

SOROZAT –  
LEZSER

# MIÉNK EZ A CIRKUSZ

◆ Tudod milyen az a fajta utazó cirkusz. Villanyoszlopokra, buszmegállóba rakják ki a megfakult plakátjaikat. Balaton-parti helyeken állítják fel a sátraikat, általában valami sebtében lekaszált réten, egy nagyobb üzlet parkolójában vagy a helyi focipálya mellett, és hangosbemondós autóval köröznek, úgy hirdetik az aznapi szenzációs előadást.

Na, ez is egy ilyen volt. Egy olyan kisebbfajta cirkusz, lovak és elefánt nélkül, ütött-kopott sátorral, a focipályánál. Nem lehetett őket kihagyni. A rekkenő nyári hőségben gyűltek a nézők, izgatott, naptejfel bekent gyerekek és szüleik.

Az előadás a maga módján lenyűgöző volt. Összesen négy fellépőt láthatott a közönség – családi vállalkozásnak tűnt ez a kis társulat. Egymást váltva adták elő a különböző számokat. Volt zsonglőr, bohóc, artista, erőművész és kutyaidomár, sőt, még a késdobálót és bájos segítőjét is ők alakították. A gyerekek ezt talán észre sem vették, a felnőttek viszont azon gondolkodtak, hogy vajon hogyan tudnak ilyen gyorsan átöltözni egy-egy újabb számhoz.

A műsor végén aztán kijöttek meghajolni, lelkesedésük feledtette a csillogó kellékeket, a zenekar vagy az elefánt hiányát. A közönség tapsolt, utána pedig elkezdődött a tombolasorsolás. Néhány apró ajándéktárgy talált gazdára, a bohóc cilinderéből húzták ki a belépőkön található számokat.

A végén egy négyéves forma fiúcska sűrű könnyek közt várta, hogy kijusson a sátorból. A társulat oszlopos tagja, az erőművész-bohóc, zsonglőr-késdobáló, sofőr és társulatvezető odalépett hozzá. Kiderült, hogy a kisfiú a piros pöttyös gumilabda miatt sírdogált, amit nem ő nyert a tombolán. A férfi egy percet kért, és a pódium mögé sietett. Előhozott egy másik pöttyös labdát, ami körülbelül egy gyerekbelépő árába kerülhet, és a kisfiú kezébe nyomta.

Az édesapa szerette volna kifizetni a labdát, de a férfi nem hagyta. „Innen gyerekek nem mehetnek el sírva” – mondta. ◆

# AUGUSZTUSI KIMENŐ



Részlet a WolfWalkers című filmből

## KECSKEMÉTI ANIMÁCIÓS FILMFESTIVÁL

Idén 15. alkalommal rendezik meg az ország legnagyobb animációs seregszemléjét, a nézőket egész estés filmek, rövidfilmek és tévésorozatok várják. A programban ezúttal különösen nagy hangsúlyt kap az 50. születésnapját ünneplő Kecskemétfilm, amelynek olyan sorozatokat köszönhetünk, mint a hungarikummá választott *Magyar népmesék* vagy a *Vízipók-csodapók*.

**Kecskemét, 2021. augusztus 11–15.**



## TELIK – EGY ÓRA AZ ÉLETEDBŐL

A szakkolgozatból született előadást augusztus végén mutatják be *Márfi Márk* játékaival. Márk a koronavírus-járvány idején, a karanténban írja záródolgozatát – a diploma előtt álló színészeknek sosem volt még ennyi koncentrált idejük egy írásbeli feladatra, ez mindenképpen nagy változás.

*„Bezártság, magány, feszültség, egymáson levezetés van. Édesanya, édesapa van. Szomszéd nincs, a postás nem jár. Munkás emberek vannak, de az nem számít, mert ők pénzért vannak itt. Háromkilométeres körzetben egy árva lélek sincs. Hétféje nincs. Ünnepnap nincs. Nyaralás nincs. Munka van. Munka van. Munka van.”* (részlet az előadásból)

**Budapest, LÓVASÚT Kulturális és Rendezvénytér,  
2021. augusztus 30.**

# KÉPMÁS-ESTEK

Szentendrén

Helyszín:  
**ÚjMűhely Galéria**  
Szentendre

## 12

Augusztus

### 19:00

#### Kortárs ékszerek

Vendég: **Vanyovszki Mária**  
stylist és coach



## 27

Augusztus

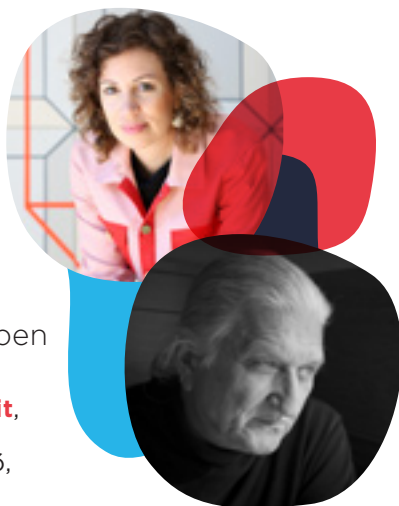
### 19:00

#### Művésztelepek régen és ma

Az ArtKert  
Összművészeti  
Fesztivál keretében

Vendégek:

**Horváth Lóczy Judit**,  
képzőművész és  
**Baksai József** festő,  
képzőművész



Regisztráció és belépési információk:  
**kepmas.hu/kepmas-est**

FŐTÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



# KÉPMÁS-ESTEK

a Várkert Bazárban

Helyszín:  
**Várkert Bazár**  
Százarárok Színpad

## 30

Augusztus

### 18:00

#### Szülők nehezített pályán

Hogyan lehet gyermeket nevelni és felelősséget vállalni nehéz helyzetekben? Kire támaszkodhat az egyedülálló szülő?

Vendégek:

**Nagy Anna**, az Egyszülős Központ vezetője  
és **Hegedűs Réka**, az Otthon Segítünk  
Alapítvány vezetője



A beszélgetés után a **Floridai álom** című  
amerikai drámát vetítjük le.  
(111 perc, R.: Sean Baker)



Regisztráció: **kepmas.hu/kepmas-est**

FŐTÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



TECHNIKAI PARTNERÜNK:



# AUGUSZTUSI KIMENŐ



Diana Lelonek: Pet-environment  
(from the series "Center For Living" 2017)

## LASSÚ ÉLET. RADIKÁLIS HÉTKÖZNAPOK

A nemzetközi csoportos kiállítás állásfoglalás és közvetlen reakció napjaink égető globális kérdéseire.

Az alkotások egy része a környezetterhelő és kizsákmányoló gyakorlatokat veszi górcső alá, mások a jövő kihívásaira kínálnak utópisztikus modelleket, némelyek pedig művészetfogyasztási szokásaink megváltoztatására készítenek.

A tárlat reagál arra is, hogy a lassú élet a Covid-19-járvány következtében egyik percről a másikra mindennapi valósággá, a globális világ kényszerű működésmódjává változott.

**Budapest, Ludwig Múzeum,  
2021. szeptember 5-ig**



## PARAFRÁZISOK

Fazakas Júlia még a karantén alatt határozta el, hogy híres festményeket egy szál mobillal, az otthonában talált tárgyakból, némi sminkkel, ügyes utómunkával és sok-sok kreativitással reprodukál. A naponta megjelenő újabb és újabb képeknek hamarosan hatalmas rajongótábora lett a Facebookon.

A parafrízisokat most nagy felbontásban, az eredeti alkotásokkal párba állítva nézhetjük meg a Városmajori Szabadtéri Színpad körül.

**Budapest, Városmajori Szabadtéri Színpad  
2021. augusztus 31-ig**

# EMELNÉ A MINIMÁLBÉRT?



**TÖLTSE KI A NEMZETI KONZULTÁCIÓT!**



SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –  
ÁLLATOK KÖZELRŐL

# SAMU ÉS CSALÁDJA

Már a három hónapos kort is betöltötte Samu, a budapesti állatkert kiselefántja. Ha lehet ilyet mondani, ebben az életkorban még bájosabb, mint újszülöttként, hiszen még mindig igazán kicsinek mondható, de már nemcsak csetlik-botlik anyja hasa alatt, hanem egyre magabiztosabban ismerkedik a külvilággal.



**AZ ÁZSIAI ELEFÁNT AGYARA INKÁBB CSAK HARCÍ DÍSZ ÉS PÁRBAJFEGYVER, az afrikaié viszont evőeszköz is, hiszen a száraz szavannán gyakran a baobabfák kérgét kell megcsapolnia, lehántania vele. Ezért nemcsak a bikának, hanem a tehénnek is szüksége van rá.**

- ◆ A Szent György napjának hajnalán világra jött kis ormányos a nyolcadik Budapesten született elefántborjú. Az eseményt filmre is vették, és a felvétel látható a világhálón. A kívülálló szemével talán brutálisan durvának tűnik az, ahogy az anyja bánik az épphogy világra pottyant, jó nyolcvan kilós csöppséggel: oszloplábai-val lökdösi, rugdossa, ormányával görgeti, míg fel nem tápázkodik. Ám a húszéves Angele tapasztalt elefántmama, aki pontosan tudja, mi kell ahhoz, hogy az újszülöttnak meginduljon a légzése, felpezsdüljön a vérkeringése, és képessé váljon megállni a lábán. Nagyobbik fia, a három és fél éves Arun is jelen volt az ellésnél: eleinte kissé zavartan téblábolva, tisztes távoból figyelte az eseményt, ám amikor öccse megtalálta anyja emlőjét, és szopni kezdett, nem tudta megállni, hogy oda ne tolakodjon ő is, hiszen a mozgó tejcsárda korábban az ő kizárólagos rendelkezésére állt...

## KIÉ A CICI?

Az elefánt ormánya nagyon sok mindenre jó: lehet vele fűvet tépdetni, gyümölcsöt szedni, zuhanyozni vagy porfürdőt venni, különféle tárgyakat felemelni vagy hajigálni, viaskodni vagy barátságosan „kezet fogni” – az elefánt még az ivóvizet is az ormányába szívja fel, és onnét fröcsköli a szájába. Egy dolgot nem lehet vele csinálni: szopni. Az elefántborjú kurta kis ormányát félreahajta, a szájával cumizza a tejet anyja emlőjéből, amely nem a hátsó lábai közt található, mint a tehén tőgye, hanem a mellkasán, mint az emberé. Arun az első napokban időnként féltékenyen bedugdosta az ormányát Angele hóna alatt, miközben öccse szopott, sőt, még az is előfordult, hogy megpróbálta eltolni a kicsit az anyja mellől, és kettejük közé furakodni, de Angele éles trombitálással rendre utasította. Ettől eltekintve igazán jó testvérnek mondható: kezdettől fogva kedvesen tapogatta ormányával kistestvérét, akivel most már egyre jobban lehet játszani is.

## CSALÁDI FÜRDŐZÉS

A kicsi ugyanis, aki a közönség szavazatai alapján a Samu nevet kapta, egyre bátrabban bocsátkozik újabb kalandokba. Már ismerkedik a szilárd táplálékkal is, és játékos birkózásával szinte már kifárasztja bátyját. Szeret pancsolni a medencében is, melybe azért a biztonság



A kiselefánt, amint anyukája, Angele és bátyja, Arun közrefogva óvják



**A KÖZHIEDELEM SZERINT AZ ELEFÁNT DÜBÖRGŐ LÉPTEKKEL JÁR, ez azonban nem igaz. Lábujjainak csak a hegye érinti a talajt, mögötte pedig nagy zsírpárna helyezkedik el, erre lép, így szinte semmi hangot nem ad.**

kedvéért még csak kis vizet töltenek a gondozók – Arun nagy bánatára, akinek számára a tavalyi nyár legszebb pillanatai voltak a nagy fürdözések az apjával. Az öttonnás elefántbika úgy hancúrozott fiával a medencében, mint egy gyerek, hol teljesen alábukva, hogy csak az ormánya emelkedett légzőpipaként a felszínre, hol felszívva a vizet, és bő sugárban zuhanyként fecskendezve mindkettejük (sőt, ha Angele is velük tartott éppen, akkor hár-mójuk) fejére. Most pedig se nagy víz, se apa, hiszen amíg Samu ilyen kicsike, addig Assam, a bika külön lakosztályban tölti a napjait.

### JÁTÉK APÁVAL

Emberi szemmel talán nehezen érthető, miért kell az apát elválasztani a családtól, ám a természetben az elefántbikák nem élnek együtt a csordával, hanem magányosan barágnak, és csak a párzási időszakban keresik fel a teheneket, akik nőivarú rokonaikkal és borjaikkal alkotnak közösséget. A budapesti állatkert szerencsésnek mondhatja magát, hogy ilyen jó kapcsolat jött létre apa és fia között: egyáltalán nem törvénytörő, hogy az állatkerti elefántbikákat összeeresztik a borjaikkal. Assam azonban valósággal mintaapának mondható: látható örömmel, emellett nagy gondnal és türelemmel játszik a fiával, elnézően hátrálva, ha csemetéje homlokával nekifeszül a térdének, és megpróbálja eltolni hegyomlásnyi apukáját. De mivel az elefántbika arra azért nincs beprogramozva, hogy egy alig mászás kis vakarcs szaladgáljon a lábai között, hát akár véletlenül is kárt tehetne a kicsiben, ezért ahogy előzőleg Arun, most Samu is másfél éves koráig csak a rácsos kapun át ismerkedhet az apjával.



**AZ ELEFÁNTOK KOMMUNIKÁCIÓJUKHOZ FELHASZNÁLNAK AZ EMBERI ÉRZÉKELÉSTARTOMÁNYNÁL JÓVAL MÉLYEBB, ún. infrahangokat, valamint a talaj rezgéseit is. Így akár kilométerekről is tudnak üzeneteket küldeni egymásnak.**

### AGYARÁN SZÓLVA

Három és fél éves korára Arun súlya megközelelti az egy tonnát, és már kezd kiserkenni az agyara is, bár ha az apjára üt, akkor látványos agyarakkal ő sem fog büszkélkedni majd. Míg ugyanis az afrikai elefántok közt a tehenek is agyart viselnek, addig az ázsiaiaknál a bikák sem mindig. Állatkertben az agyar hiánya inkább előnynek mondható, még ha az agyaras bikák mutatósabbak is. A budapesti állatkert előző elefántbikája, Arun – akinek emlékére a most cseperedő ifjú bika is a nevét kapta –, jókora agyarakkal rendelkezett, ám fogászati kezelése sok bonyodalommal járt. Így talán nem is baj, hogy Assam nélküli ezt a harci dísz – bár valójában neki is, sőt Angele-nek, a tehénnek is van agyara, csak olyan apró, hogy nem látszik ki a szájából, legföljebb akkor, ha felemelt ormánnyal szedegeti a szénát a mennyezetre akasztott kosárból.

### ELEFÁNTISKOLA

A szénát az elefántok azért kapják a mennyezetre akasztva, hogy elfoglalják magukat a kosárból való kiszedegetésével, így nem unatkoznak. További előny, hogy a kosárból annyit szednek ki, amennyit épp elfogyasztanak, így a maradékot nem tapossák szét, vagy potyogtatják tele trágyával – hiszen napi 100-150 kg takarmány elfogyasztása komoly mennyiségű trágya termelésével jár. További unaloműzőként gondozóik mindennap gyakorlatoznak is az elefántokkal, akik egy-egy almáért cserébe szívesen végrehajtják a feladatokat. Rendszeresen eljátszszák velük az állatorvosi vizsgálat mozzanatait is, a fogak és a lábak vizsgálatától egészen a vérvételig. Samu, a kiselefánt még alig született meg, és máris iskolába jár – de ahhoz még sokat kell nőnie, hogy ő is elérje a szénát a mennyezeten logó kosárban. ♦



Samu portréja



**AZ ELEFÁNT NÖVÉNYEVŐ, DE NEM KÉRŐDZŐ, NINCS ÖSSZETETT GYOMRA, EMÉSZTÉSE EZÉRT NEM TÚL HATÉKONY. Ürülékében rengeteg félig emésztett növényi rost marad, ezért nagyon értékes trágya. Az emésztőrendszerén áthaladt magvak könnyebben kicsíráznak, így részt vesz számos növény terjesztésében.**



# HALLGASSUK MEG EGYMÁST!



## KONZULTÁCIÓ A JÁRVÁNY UTÁNI ÉLETRŐL

### A NEMZETI KONZULTÁCIÓ 9. KÉRDÉSE

► Soros György által finanszírozott szervezetek széles körű nemzetközi támadást indítottak Magyarország ellen a gyermekek védelméről szóló törvény miatt. Ez a törvény megtiltja a gyermekekre irányuló szexuális tartalmú propagandát az óvodákban, az iskolákban és a gyermekek számára elérhető médiában. **ÖN MIT GONDOL?**

## TÖLTSE KI A NEMZETI KONZULTÁCIÓT!

A konzultációs kérdőíveket postai úton kézbesítjük, emellett kitölthető az interneten is ([nemzetikonzultacio.kormany.hu](http://nemzetikonzultacio.kormany.hu)).

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



SZÖVEG –  
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

# Mosom kezeimet!



*Vizet hozatott, s a nép szeme láttára megmosta kezét: »Ennek az igaz embernek vére ontásában én ártatlan vagyok« – mondta. – »Ti lássátok!«*

(Mt 27, 23)

- ◆ Hát tehetek én arról, hogy már csecsemőkoromtól helytartónak neveltek? Hároméves se voltam, amikor rám bíztak egy óriási terem tele rabszolgával, nekem kellett felügyelnem, hogy tiszta legyen, meg kitalálnom a berendezést. Amikor kiserkent a bajszom, megtettek egy kisebb római kerület kormányzójává, de nem volt egy évem se beletanulni, mert fellázkodtak apám ellen a rá bízott afrikai gyarmatállamban, és lefejezték, úgymint mehettem a helyére én.

Nekem senki se panaszkodjon arról, hogy ő nem szabad, ugyanis a birodalom legutolsó rabszolgája is szabadabb, mint én. Vagy dönthettem talán arról, hogy ebbe az Isten háta mögötti porfészekbe jöjjenek, ahol tízféle vallás és népcsoport veszekszik egymással naphosszat az állandó kánikulában? Olyan ez a tartomány, mintha összezárnának tíz ragadozó állatot egy túlfűtött, szűk ketreche, és nekem itt kell rendet tartanom. Persze ettől még letérdeltem a császár elé, és ahogy kell, tisztelettel megköszöntem a küldetést. Próbáltam volna nemet mondani neki! Rögtön halálra ítélt volna, csak hogy példát statuáljon. Neki ez nem nagy ügy, küld valaki mást helyettem, a feleségemet meg eladja rabszolgának.

Csak látszat, hogy szabadon dönthetnék bármiről is. Ide hozták ezt az embert például, hogy ítéljem el, pedig nyilvánvalóan ártatlan. Tény, hogy örült, hisz egyetlen mondatával megmenthetné magát: csak ki kéne mondania, hogy nem ő az Isten fia. Egyetlen mondatocska, és mehetne Isten hírével! Ennyit várnak tőle, de ez a szent bolond valami elvtől vezérelve nem hajlandó rá. Hát tehetek én róla, hogy nincs ki a négy kereke? Ha szigorúan nézzük a törvényeket, el kellene engednem, hisz teljesen ártatlan. Viszont ha ezt teszem, az elfogói lázadást szítanak, a császár pedig a fejemet veszi. Márpedig megdögleni rohadtul nem akarok, nekem a túlélés az első. Ez az én igazságom.

Értsd meg, hogy ha szabadon engedlek, akkor nekem is annyi, mert én sem vagyok szabad, ezt mondtam annak az embernek. Mélyen a szemembe nézett, de nem válaszolt semmit. Kimentem az elfogói elé, és kértem egy vízzel teli tálat. Ti ölitek meg, nem én, tiétek a felelősség, mondtam nekik, majd megmostam a kezeimet, és kiadtam a parancsot a századosnak. ◆

# MAGYAROK KÖZÖSSÉGBEN

## ITTHON ÉS A NAGYVILÁGBAN



A Képmás Online cikksorozata:  
[www.kepmas.hu/magyarok-kozossegeben](http://www.kepmas.hu/magyarok-kozossegeben)

KÉSZÜLT  
A MAGYAR KORMÁNY  
TÁMOGATÁSÁVAL



MINISZTERELNÖKSÉG  
NEMZETPOLITIKAI ÁLLAMTITKARSÁG

2021  
A NEMZETI  
ÚJRAKEZDÉS  
ÉVE



SZÖVEG –  
OSZTOVITS ÁGNES

# HIT ÉS EMLÉKEZET

Nagy sebességre kapcsolt a nyár elején a könyvkiadás. Már megszokásból is, hiszen *Supka Géza* 1928-as ötlete nyomán minden évben ekkor rendezik meg az Ünnepi Könyvhetet. Bár idén a könyvünnep szeptemberre tolódik, a boltokat már elárasztották a szebbnél szebb kiadványok.

◆ **EMMANUEL CARRÈRE ISTEN ORSZÁGA** című esszéregényének megragadó borítóján (*Szabó Levente* munkája) a Golgota felé tartó, kereszt alatt roskadozó Krisztus látható vörös fényben, alatta fekete földön a cím és a szerző. A gyanútlan olvasó, aki újabb Jézus-regényt vár, csalódní fog. Aki modern hitbuzgalmi remeklést, még inkább. Ez a könyv egy híres író vallomása, egy hajdan buzgó katolikus, mindennapos áldozó és rózsafüzéért morzsoló értelmiségi számvetése a hittel, illetve saját életével. Carrère vallásos korszakában naponta olvasta és jegyzetekkel látta el az Újszövetséget. A sok-sok füzetnyi anyagot immár kétkedőként újra elővette, és megírta a négy evangélista, valamint *Szent Pál* és tanítványai portréját. Tette mindezt történeti munkákra, tudós egzegézis tanulmányaira támaszkodva. A bőséges ismeretanyag birtokában kézen fogja az olvasót, hogy együtt fedjék fel a titkokat, miért a hasonlóságok és miért a különbözőségek a szövegekben. Ki mit emel ki Jézus életéből és tanításából, ki akar pontos krónikás lenni, ki dolgozik szinte szépíróként, ki kihez akar szólni, ki miben látja küldetését. Kitér arra, miként vetélkedtek egymással a tanítványok, ki milyen előképzettséggel látott munkához. A könyv két legszebb fejezete *Szent Pálról* és *Lukácsról* szól, a két „értelmiségiről”, akik nem csupán krónikások voltak, hanem kiváló írók, ihletett költők.

Carrère-rel nem kell mindenben egyetérteni, sőt. De az feltétlenül nagy érdeme a könyvnek, hogy az Újszövetség szépségét és gazdagságát elének tárja, hogy segít értelmezni a krisztusi tanítást akár *Szent Pál Szeretethimnuszában*, akár a *Lukács* által elővezetett tékozló fiú történetében. Aki ezt az esszéregényt elolvassa,

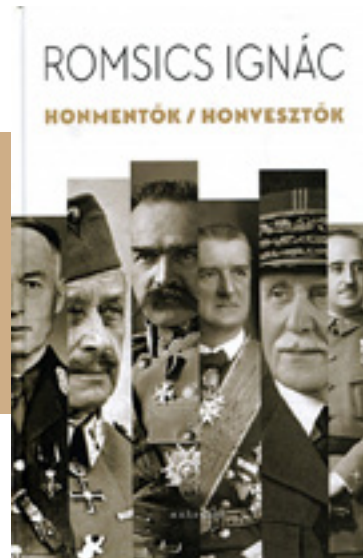
minden bizonnyal kézbe veszi a Szentírást. Hívőként és kételkedőként is.

Nincs ebben a műben hamis pátosz, de van olykor irónia és humor. *Lőrinszky Ildikó* fordító és *Takács M. József* szerkesztő nagyszerű magyar szöveget adott a kezünkbe. (*Helikon Kiadó, 4999 Ft*)

**PILINSZKY JÁNOS ÖNÉLETRAJZAIM** Száz éve született, negyven éve halt meg a XX. századi magyar költészet egyik legnagyobb alakja, akinek életművét 2015 óta a Magvető Könyvkiadó jelenteti meg példás gondossággal. A mostani, *Pintér József* által tervezett gyönyörű kötet tisztelgés a hitében soha meg nem ingó, az önkifejezés lehetőségeit kereső, és bennük folyton kételkedő nagy költő emléke előtt.

Pilinszky János laikus rajongói, akik azt hitték, hogy mindent tudnak a kedvenc szerzőjükéről, ne keseredjenek el, nem mulasztottak el semmit, nem született meg az ő tudtuk nélkül az önéletrajzi regény. Csak egy notesz került elő, amely a készülődésről tudósít, apró feljegyzéseket közöl. Ezek köré építette fel a szöveggondozó *Bende József* a könyvet, kiegészítve e megnyilatkozásokat a hajdan folyóiratokban megjelent rövid novellányi fejezetekkel, interjúrészletekkel, jegyzetekkel. Kétségkívül tervbe volt véve az *Önéletrajzaim*, a költő előleget is kért kiadójától, és 1983-ra ígérte a kézirat leadását, de a betegség és a halál közbeszólt. Így nem született meg a magyar irodalom egyik legizgalmasabb vállalkozása, amely különböző figurák bőrére bújva meséli el az életet.

(*Magvető Könyvkiadó, 2999 Ft*)



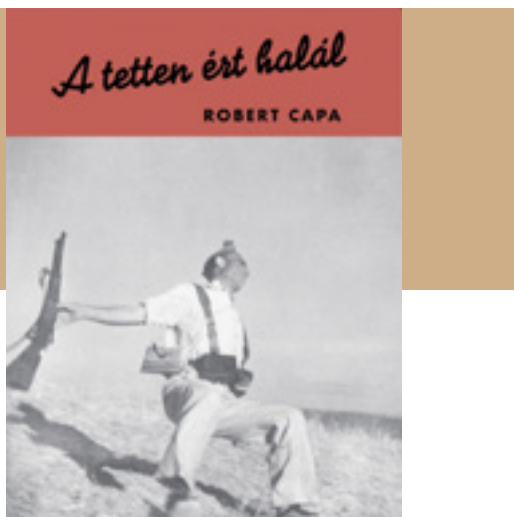
## ROMSICS IGNÁC HONMENTŐK/HONVESZTŐK

című kötete hat nagyszabású portrét tartalmaz a XX. századi történelem olyan alakjairól, akiknek megítélése ma is indulatokat gerjeszt az illetők hazájában, és persze a világban is. Mind a hatan katonaként kezdtek, az első nagy háborúban tüntették ki magukat, és komoly kultusszal övezett közjogi méltóságként jutottak pályájuk csúcspontjára. A lengyel *Piłsudski* kivételével megélték a második világháborút, amelynek befejeztével (*Franco* kivételével) ítéletet mondtak felettük. Kettőn voltak közülük – az agg *Philippe Pétain* és *Ion Antonescu* –, akiknek bíróság előtt kellett vádlóikkal szembenézniük.

A szereplők: *Báró Carl Gustav Emil von Mannerheim*, akit 1918-ban és 1944-ben is Finnország kormányzójává választottak; *József Klemens Piłsudski*, aki 1918 és 1922, valamint 1926 és 1935 között állt Lengyelország élén; vitéz *Nagybányai Horthy Miklós*, aki 1920-tól 1944-ig Magyarország kormányzója volt; *Ion Antonescu*, aki 1940 és 1944 között volt Románia konduktóra, teljhatalmú ura; *Francisco Franco*, aki a polgárháború után 1975-ben bekövetkezett haláláig, azaz 39 évig irányította Spanyolországot; *Philippe Pétain*, aki 1940 és 1944 között vezette a németek által meg nem szállt Franciaországot.

Romsics a tőle megszokott higgadt visszafogottsággal mutatja be az életutakat, az adott ország helyzetét, felhívja a figyelmet, hogy a társadalmak nagy része az utóbb „tetemre hívott” – némelyikük esetében egyértelműen diktátornak tartott – országvezetők bizonyos lépéseivel egyetértett. Jóval nehezebb kérdés, hogy ezek a politikusok mikor lépték át a Rubicont, hogy a köréjük épült kultusz hogyan homályosította el látásukat. Romsics világosan rámutat a kritikus pontokra. A parlamentarizmus adta lehetőségek csökkentése, az ellenzék ellehetetlenítése ideig-óráig megkönnyíti a kormányzást, sőt az országépítést is, de végzetes hibákhoz vezet. Bűnbakkereséshez, közvetve olyan vétkekhez, mint a zsidóirtás (Spanyolország kivételével mindenütt, bár más-más intenzitással), felsorakozáshoz a hitleri Németországhoz.

A kiváló történészt az izgatja, hogy a letűnt országvezetők, kormányzók kultusza miként éledhetett újra a XXI. században. Mert tagadhatatlan, hogy mindenütt vannak híveik. *Mannerheim* és *Piłsudski* esetében ez nagyon is érthető, hiszen ők – esetleges vagy vélhető hibáik ellenére – országmentők voltak. De a többiek? ➤



Romsics nem fogalmaz élesen, csak mi jegyezzük meg, hogy a győztes baloldal, mint a történelem során oly sokszor, „túltolta” a leszámolást, a megbélyegzést. Nem figyelt a nemzeti érzésre, nem vett figyelembe mentő vagy enyhítő körülményeket.

Romsics Ignác világos vonalvezetésű, kitűnő könyve sokat segíthet a történelmi tisztánlátásban.

(Helikon Kiadó, 4499 Ft)

**ROBERT CAPA A TETTEN ÉRT HALÁL** című albuma, amely három, a spanyol polgárháború eseményeit megörökítő fotóriporter (köztük önmaga) képeihez fűz kommentárokat, a baloldali elfogultság egyik iskolapéldája. A *Lenin* által hasznos idiotáknak nevezett értelmiségiek, művészek a harmincas évek közepén úgy vélték, személyes jelenlétükkel is segítik a spanyol szocializmus megteremtését. Harcolnak úgymond a fasiszták ellen, akiket Német- és Olaszország támogat. Hogy ott voltak Spanyolországban a Komintern által toborzott nemzetközi brigádok, és a Szovjetunió is küldte, egyre küldte a fegyvereket? Erről nem voltak hajlandók tudomást venni. A papok és apácák tömeges lemeszárlásáról sem.

Az 1913-ban Friedmann Endreként Budapesten született Robert Capa nemzetközi hírnevét spanyol polgárháborús képeivel alapozta meg. Kétségkívül halált megvető bátorság kellett ahhoz, hogy a fronton is fényképezzen (kedvesét, *Gerda Tarót* ott érte a halál). Hogy milyen mester volt, az ebből az 1938-as kiadás reprintjéből nehezen állapítható meg. Az azonban bizonyos, hogy remekül, hatásosan fogalmaz,

nagyszerűen szolgálja a köztársasági ügyét. A tetszetős albumot a másik világhírű fotós, *André Kertész* tervezte.

(Park Kiadó, Fordította: Lukács Laura, 8950 Ft)

### SZÖRÉNYI LÁSZLÓ ÉLJEN KUN BÉLA! SUZY NIMFOMÁN – KÖVETJELENTÉS

Magyarország 1991 és 1995 közötti római nagykövete, aki nem mellesleg a legsokoldalúbb irodalomtörténészünk, novelláknak nevezi emlékező írásait, amelyek itáliai négy évét idézik fel. Az ifjú olvasók talán nem tudják, hogy ez az időszak volt a magyar diplomácia egyik aranykora, tudniillik csupa kiváló tudós, műfordító, irodalmár képviselte a fontosabb országokban hazánkat. Remekül beszélték a nyelvet, ismerték a történelmet, a kultúrát. A fogadó nemzetek el voltak ragadtatva. Szörényi Lászlót is imádták, különböző országok Rómában működő nagykövetei nagyra becsülték, ám beosztottjai, akiket nem lehetett gyorsan lecserélni, sűrűn csóválták a fejüket. Minek ennyit nyüzsögni, emigránsokat fogadni, műemlékek helyreállítása ügyében buzgólkodni? A régi budapesti káderek is ott tettek be az új nagykövetnek, ahol tudtak. A diplomáciai kalandok, olykor kínos pillanatok kacagtatóan mulatságosak. Még *Horn Gyula* 1994-es érkezése is. Ő természetesen mélyen lenézte a szerinte botcsinálta új diplomatákat.

Jó lenne, ha azok, akik most fennhangon hirdetik, hogy 1990-ben nem történt rendszerváltozás, elolvassák Szörényi emlékező kötetét, amely az irodalmár életműsorozatában jelent meg.

(Nap Kiadó, 3900 Ft) ♦



OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

# ADÓDJATOK ÖSSZE! 2021.08. 21.

## Jótekonysági nap

A REGŐCZI ISTVÁN ALAPÍTVÁNY A KORONAVÍRUS ÁRVÁIÉRT TÁMOGATÁSÁRA

A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ EIFFEL MŰHELYHÁZA BEMUTATJA

LAWRENCE  
BROWNLEE



# Sztárgála az Eiffel parkjában

PATRICIA  
PETIBON

KÖZREMŰKÖDŐ SZÓLISTÁK ÁDÁM ZSUSZANNA, BAKONYI MARCELL, FOKANOV ANATOLIJ, FÜRJES ANNA, HORTI LILLA, KELEMEN ZOLTÁN,  
KRISZTA KINGA, MESTER VIKTÓRIA, PATAKY DÁNIEL, RÖSER ORSOLYA HAJNALKA, SÁFÁR ORSOLYA, SZEMERÉDY KÁROLY  
KARMESTEREK KOCSÁR BALÁZS, MEDVECZKY ÁDÁM, TÓTH SÁMUEL CSABA  
KÖZREMŰKÖDIK A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ ZENEKARA ÉS ÉNEKKARA

EIFFEL

EIFFEL MŰHELYHÁZ  
EIFFEL ART STUDIOS

EIFFEL MŰHELYHÁZ – KODÁLY ZOLTÁN PARK  
2021.08.21., 19:00

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



# Rejtett

## HAZAI PLÁZSOK

Júliusi ajánlónkban elsősorban nyugat-magyarországi, dombok között rejtőző, festői szépségű, mégis kevésbé ismert tavakat mutattunk be, ahol az egész család felhőtlenül nyaralhat. A keleti országrész vízi csodáinak megismeréséhez viszont az augusztusi, általában forró és csapadékmentes időjárás is szükséges: nagy folyóink vízszintje ilyenkor alacsony, így előbukkannak a Duna, a Tisza vagy éppen a Körösök homokpadjai, trópusokat idéző tájjá varázsolva az ártéri erdőkkel szegélyezett folyópartokat.

- ◆ Kétségtelen, hogy Kelet-Magyarország legnépszerűbb turisztikai attrakciója nyáron a Tisza-tó, a közeli Hortobágygal karöltve. Az elmúlt évek fejlesztéseinek köszönhetően – a tókerülő kerékpárút, vízi kilátótornyok, úszó vendégházak, a Tisza-tavi Ökocentrum Európa legnagyobb édesvízi akváriumával, a kiskörei hallépcső, hogy csak néhányat említsünk – méltán népszerű a külföldi turisták között is, a hazai családok körében pedig a Balaton után a második legkeresettebb célpont. A végtelen Alföld szelíden kanyargó folyói azonban a Tisza-tón innen és túl is számtalan apró csodát rejtenek a Felső-Tisza ősi falvaitól egészen a szecessziós Szeged nyugzsgő, flamand kisvárosokat idéző belvárosáig.

Utazás előtt „csupán” két dologra kell figyeljünk: a Tisza homokpadjai alacsony vízáltsnál bukkannak elő, ezért indulás előtt ellenőrizzük a kiszemelt folyószakaszhoz tartozó vízállást a közösségi oldalakon vagy a vízügy honlapján. Nyáron enyhül a vírus-helyzet, de a legfrissebb szabályokért és ajánlásokért érdemes átnézni a [koronavirus.gov.hu](https://www.koronavirus.gov.hu) ajánlásait indulás előtt.

Most pedig kalandra fel, kiderül, hogy homokos tengerpartokat nem csak Montenegróban vagy a Maldív-szigeteken találhatunk!

### TRÓPUSI SZIGET A KÖRÖS TORKÁBAN – CSONGRÁD

„Magyarország legszebb folyó menti strandja”, „az ország tengerpartja” – a turisztikai portálok nem fukarkodnak a jelzőkkel, ha Csongrád szabadstrandjáról van szó. A várostól délre található, mintegy 700 méter hosszú homokfőveny az 1860-as évek után





A csongrádi Körös-toroki Partfürdő

kezdett kialakulni. Előtte a Hármás-Körös feljebb torkollott a Tiszába, folyamatos árvízveszéllyel fenyegetve Csongrád városát, így majd egy évtizedes munkával leköltöztették a mai helyére a Körösöket. A szelídebb sodrású folyó aztán hosszú évtizedek alatt megzabolázta a vadabb Tiszát, hordalékát folyamatosan lerakva szőke folyónkba torkolata környékén. A turisták az 1960-as években kezdték felfedezni a trópusokra emlékeztető vidéket, sorra épültek a plázs közelében a nyaralók, kempingek, éttermek. Csongrád fő látványossága azóta is töretlen népszerűségnek örvend, és az elmúlt évek infrastrukturális fejlesztéseinek köszönhetően biztonságosabb is lett a továbbra is ingyenesen használható strand. A homokpart közelében a víz sekély és gyorsan felmelegszik 25-27 fokra, ezért kisgyermekes családoknak is ideális. A főszezonban úszómester, vízimentők, kiépített kamerarendszer, valamint kicsiknek kijelölt, zárt fürdő-rész is segíti a gondtalan lubickolást. Szintén csak nyáron látogatható a 31,5 méter magas Rév-kilátó, ahonnan csodálatos a kilátás a Körös-torokra, Csongrádra és az Alföld végtelen horizontjára.

**A csongrádi plázsán túl:** rossz idő esetén a városi termálfürdő (csongradfurdo.hu) fedett medencében fürödhetünk. Csongrád régi belvárosa – a halászfalu – hungarikum, az Alföld egyetlen település méretű népi építészeti műemlék-együttese. A területen álló 37 védett házból többszázéves építkezési kultúrát, utcaképet őriz, és betekintést enged abba az életmódba, amely elődeink számára természetes volt.



Kenutúra indul a tivadari homokpartról



Infó: mindent a plázsról, a közeli sportolási és túrázási lehetőségekről, szállásokról és vízállásról: [csongradikorostorok.hu](http://csongradikorostorok.hu)

## VÍZEN JÁRNI – A FELSŐ-TISZA

A Tiszabecstől Vásárosnaményig tartó Felső-Tisza vidéke egy hatalmas kalandpark az aktív kikapcsolódások szerelmeseinek. A vadregényes tájat kenuval, kerékpárral és gyalogszerrel a legérdekesebb felfedezni, hiszen minden kilométeren – túlzás nélkül – csodákra bukkanunk. A sportos kikapcsolódások mellett a kulturális értékek rajongói éppúgy megtalálják számításukat a parányi szatmári falvakban, mint a gasztronómia rajongói.

A folyó legismertebb homokos strandjait Tivadarnál és Gergelyugornyánál találjuk, viszont a Tiszán számos homokpad előbukkan augusztusban, ezek nagy részét kenuutrával, vagy a helyiek útmutatása alapján találhatjuk meg. Bázisként érdemes Panyolát választani: a „nemtudom” szilva hazájaként is híres falu felkészülten várja takaros vendégházaival a turistákat, nyár végén pedig a hagyományos szilvalekvár készítését is elleshetjük a helyiektől. Szerencsés elhelyezkedésének köszönhetően innen azonos távolságra van Tivadar és Ugornya is, ez kerékpárral egyórás, kényelmes tekerést jelent a Tisza védett és burkolt töltésén. A faluban kenu is bérelhetünk, de túrákat is szerveznek, hiszen a Tisza mellett a közelben folyó Szamos és az Öreg-Túr is vízi kalandokra csábít. Titkos tipp a Panyolához közeli homokföveny az ártéri rengeteg közepén – a pontos megközelítésről a helyiektől érdeklődjünk.



A Lapos Beach Szeged belvárosában

**Panyolán túl:** hűvösebb időben felfedezhetjük Szatmárcseke híres, csónakos fejfás temetőjét, a máig működő túristvándi vízimalmot, a középkori templomokat (Tákos, Csaroda, Nagyar) gótikus freskókkal, fából ácsolt harangtornyokkal. Idén 15. alkalommal rendezik meg augusztus 6. és 8. között a PanyolaFesztet, rengeteg népzenei, világzenei koncerttel, kirándulásokkal, gasztroeseményekkel ([panyolafeszt.hu](http://panyolafeszt.hu)).



Infó: Az Aktív Magyarország vonatkozó oldalain részletes túraútvonalakat, leírásokat találunk ([aktivmagyarorszag.hu](http://aktivmagyarorszag.hu)).

### MEDITERRÁN HANGULAT – SZEGED

Június végén nyitott meg Szeged régi-új szabadstrandja, a Lapos Beach. A Belvárosi híd újszegedi oldalán található homokos partszakasz évekig elhanyagolt volt, és bár régóta terült a felújítása, idén végre a Tisza is úgy akarta, hogy nyugágyas, szalmanapernyős, koktélbáros plázs legyen Szeged belvárosában. A területet közművesítették, zuhanyzókat, öltözőket alakítottak ki, a biztonságról pedig vízimentők és kamerarendszer is gondoskodik. A Lapos látogatása ingyenes, viszont

a nyugágyak használatáért 1000 forintos napdíjat kell fizetni. Az üzemeltetők hétköznaponként is szerveznek programokat, hétvégenként pedig rajzverseny várja a legkisebbeket, esténként koncertek és DJ-k a kicsit nagyobbakat, emellett színvonalas büfé és vízi koktélbár is található a területen.

**A szegedi plázs on túl:** Ne essünk kétségbe, ha elered az eső! A Napfényfürdő Aquapolisban hatalmas beltéri csúszdákon csobbanhatunk a vízbe, az Anna fürdő pedig a törökfürdők világát idézi meg. A Kárász utca kávéházait, éttermeit érdemes felkeresni, a buliba vágyók pedig az egyetemi negyed szórakozóhelyeit látogathatják meg. A Szegedi Fűvészkert és a Móra Ferenc Múzeum kilátóiból csodálatos a kilátás a belvárosra, az állandó kiállítások mellett pedig egész nyáron látogatható egy, Sissi életét átfogóan bemutató, pazar kiállítás.



Infó: A Lapos aktuális programjait a [lposbeach.hu](http://lposbeach.hu) oldalon keressük! Szeged hivatalos turisztikai portálján pedig rengeteg aktuális programot, szállást és kirándulástippeket találunk: [szegedtourism.hu](http://szegedtourism.hu) ♦



# TANKOLJ, ÉS TIÉD LEHET A FŐDÍJUNK, EGY FORD MUSTANG!

RÉSZLETEK A MOLJATEK.HU WEBOLDALON.  
A PROMÓCIÓ IDŐTARTAMA: 2021.06.14.–08.31.  
A kép illusztráció.

[moljatek.hu](https://moljatek.hu)

# ZAMPER



**KUNSZABÓNÉ PATAKI  
ANNA, A CSAK EGYET  
HAJLÉKTALANOKAT  
SEGÍTŐ SZOLGÁLAT  
ALAPÍTÓJA:**

„ARRA GONDOLTAM,  
KELLENE EGY MISSZIÓS  
KÖZPONT, AHOL  
BIZTONSÁGBAN ÉREZHETIK  
MAGUKAT, AHOL  
MEGISMERTHETJÜK ŐKET.”

Cikkünk a 12. oldalon

