

KÉPMÁS

2022
04 nőknek és
férfiaknak



”

A lélek

nem az agy
szellemi
terméke

BARSI BALÁZS



ÉVES ELŐFIZETÉS: 7980 FT | 110 RON
EGY SZÁM ÁRA: 895 FT




EGÉSZ ÉVRE SZÓLÓ MEGLEPETÉS ÉDESANYJÁNAK

Ajándékozzon anyák napjára Képmás magazin-előfizetést **20% kedvezménnyel!**



Az akció a 2022. május 9-éig ANYA2022 kuponkóddal regisztrált, belföldi kézbesítésű előfizetésekre érvényes, ha az előfizetési összeg 2022. május 17-ig beérkezik a számlánkra.

 **Bővebb információ: kepmas.hu/anyaknapja | elofizetes@kepmas.hu**

20 ÉV – 20 AJÁNDÉK AKCIÓ!

A 20 éves Képmás-magazin első 20 áprilisi új előfizetője Dr. Kelen ajándékosmagot és a Képmás kiadó Ikertükör c. verseskötetét kapja ajándékba.

Az akció a 2022. április 1. után beérkező új, nyomtatott, belföldi előfizetésekre érvényes, melyeknek díját az előfizető kiegyenlítette.



Előfizetés: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu | 06-1 365-1414



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

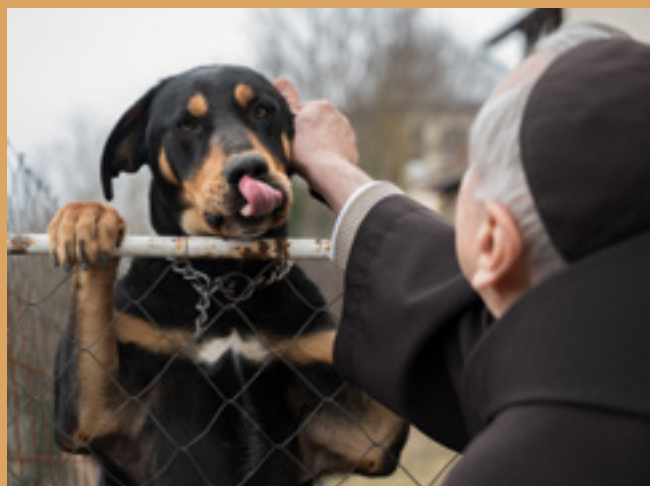
Babits jár az eszemben és a *Húsvét előtt*. Amikor a gimnáziumi magyarórán a szöveggyűjteményből felolvastam, nehezemre esett kimondani a szanzonosan közhelyes, kicsit mozgalmista rigmusokat: „Ó béke! béke! legyen béke már! Legyen vége már! Aki halott, megbocsát, ragyog az ég sátra, Testvérek, ha tul leszünk, sohse nézünk hátra! Ki a bűnös, ne kérjünk, ültessünk virágot, szeressük és megértsük az egész világot: egyik rész a munkára, másik temetésre: adjon Isten bort, buzát, bort a feledésre!” Nem értettem, hogy egy vers, amely csontig hatoló, hallható, látható, érezhető, fájdalommal indul, hogy érhet véget úgy, mintha a szomszéd Rózsi néni dúdolgatná életbölcseseit a rottyogó lecsó mellől.

Ma is a húsvétra várunk, és – kinek hétköznapi valóságban, kinek a képernyőkről – minden nap felrémlik a Babits-féle látomás. Aztán, ahogy elmúlik a hír döbbenete, ahogy elfogadjuk a tényt, hogy hetek, hónapok óta háború van, ahogy megízleltük, milyen részt venni a szenvedésben, amikor már nem nagyon rendülünk meg a kérő és felajánló posztokon, csak végigfutjuk, mint egy bevásárlólistát, és már beismertük, hogy mi is veszekedő, viaskodó, végsőkéig az igazunkat hangoztató online és offline harcosok vagyunk, ha már elkáromkodtuk és elimádkoztuk a szavainkat, akkor végül ugyanazok maradnak. Mindenkié. Szanzonosan édes és mozgalmistán egyértelmű szavak. Ahogy a megváltás is olyan kevés és olyan egyszerű szó kíséretében teljesedett be.

BARSI BALÁZS A CÍMLAPFOTÓZÁSON



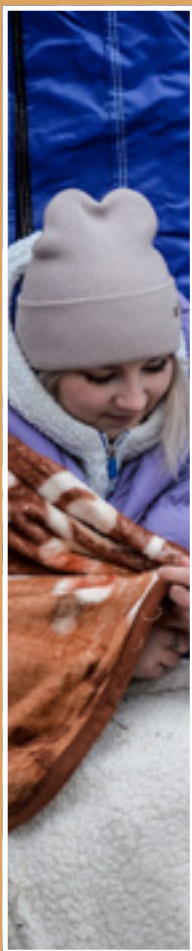
Kép: Jónás Jácint





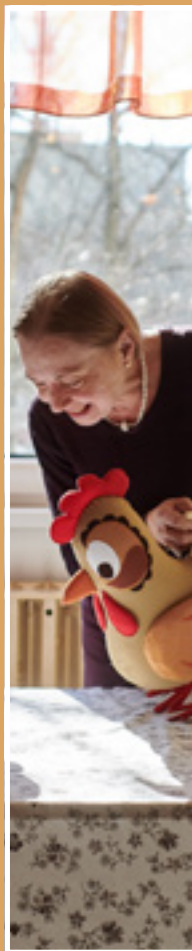
JELENLÉT

12



TANDEM

30



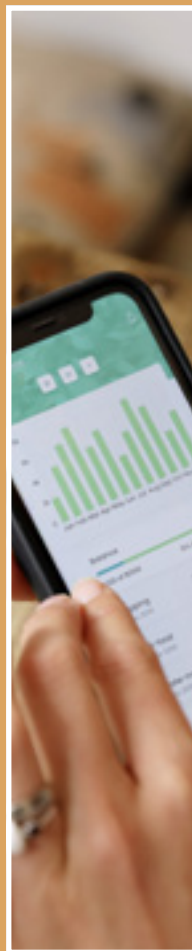
TÜKÖR

42



HÁZITREND

52



KIMENŐ

96



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/elfozetes | elfozetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • **Olvasási nehézséggel küzdők részére:** www.erikkancs.hu • **Erdélyben is belföldi áron fizethet elő:** kepmas.hu/kepmas-magazin-elfozetes-erdely • **Terjesztés:** Urbán András | urban.andras@kepmas.hu
Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Vágó Attila vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CS&T** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siccontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2022. április 30-án jelenik meg.** Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövét program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

„Csak a megrendült keresztény és az elborzadt ateista hiteles”

Interjú Barsi Balázzsal

6

„A háború első áldozata az igazság”

12

VILÁG-KÉP

16

KÖZVILÁGÍTÁS

Új csendesek

18

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Én és archeológus?

20

Közöm, közöd, közösségünk

24

HULLÁMVASÚT

Forgás

28

APA, KEZDŐDIK!

Teljes a kép

29

Nem engedem be a szívembe a félelmet és a sajnálatot

30

LÍVIA BESZÉLGET

Az ígéztől, rontástól, szemmel veréstől sok anya ma is félti gyermekét

34

Így kell lennie, és kész!

A rugalmatlan gondolkodásmód

38

„Rájöttem, hogy én úgy eszem, ahogy ők isznak”

42

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Várakozás

46

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Zsenialitás vagy örület? Ki mondja meg?

48



HÁZITREND

RENDELŐ

Hová folyik a pénz a családi kasszából?

52

ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

Zöldségek úton-útfélen

56

ZÖLD MOZAIK

58

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Csokoládé – eszik vagy isszák?

62

A SZALON

Tavasza öltözve

64



KIMENŐ

BIBLIA ÉS IRODALOM

Istenkeresés

68

Angka Loeu

Kambodzsa tragédiája – kommunista hatalomátvétel 1975 áprilisában

70

Százmilliárdok a padlásszobában

72

KÖZKINC

Veszprém, a ragyogó

76

A lét kisebb-nagyobb kérdései

80

A zene megtart és összerendez

84

Főhajtás Kocsis Zoltán előtt

Díjat és ösztöndíjat nyerhetnek el a fiatal zenészek

88

#JÓÉJTPUSZI

Emberhalászat

90

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Szép halál

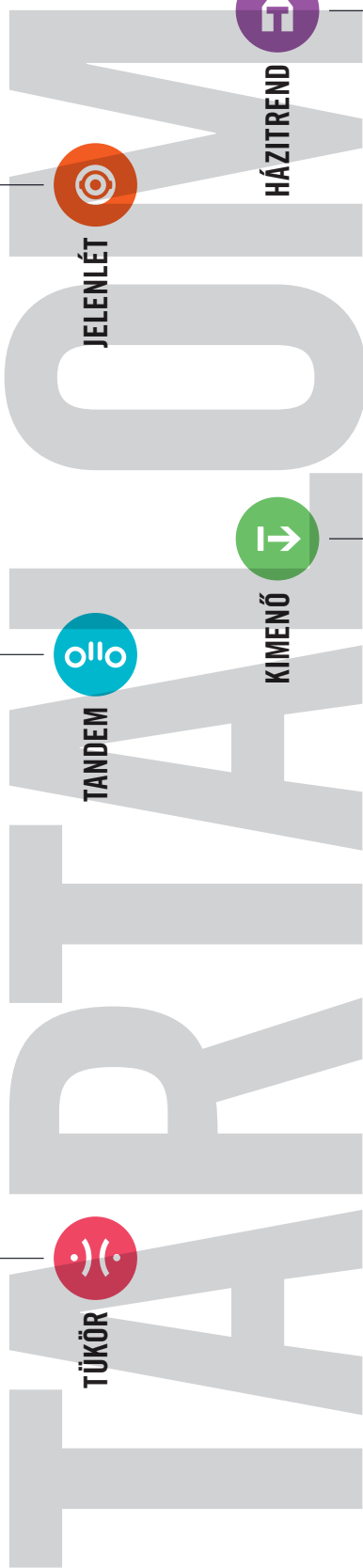
91

ÁPRILISI KIMENŐ

92

Hat hely, ahol igazi ünnepi hangulat vár mindenkit!

96





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

” Csak a megrendült keresztény és az elborzadt ateista hiteles ”

Ahogy a reggeli ködös serpentinén autózunk Szécsény felé, az évtizedekkel ezelőtti vizsgaidőszakok vasárnapi jegyzetbizniszei jutnak eszembe, amelyek után bementünk a Ferenciek terén az esti misére. Mert **Barsi Balázs** misézett. (Azt hiszem, sokkal inkább szeretnék megfelelni az akkori egyetemistának ezzel az interjúval, mint az olvasottságot szem előtt tartó főszerkesztőnek. Ezért hát előre is elnézést kell kérnem, ha kevésbé magazinosa a megszokottnál.) Az út láthatatlan végén mesebeli ferences kolostor vár minket, csend fölé ívelt falakkal, parányi, zárt belső udvarán kúttal, a kerengő üvege mögött termő citromfával. És egy másik udvar, amely erdőre, patakra, tóra, dombra nyílik, és ahonnan tiszta időben a Tátra is látszik. Ez a két udvar a szigorú elkülönülés és a határtalan nyitottság szimbóluma is lehetne, és a Balázs atyával való beszélgetésben is ott feszül.

◆ – A húsvéti ünnepkör minden évben újra arra ösztönöz, hogy megpróbáljuk megérteni a megváltás misztériumát. Vannak olyan évek, amelyekben jobban megértjük, átéljük, ezek kicsit mérföldkövek is a hitünkben. Van ilyen emlékezetes pillanat az életében?

– A személyesen rám vonatkozó kérdéseknél kicsit engem is meglep, mennyire nem foglalkozom az életutammal, mert még mindig sodrásban vagyok, ezért ritkán nézek vissza. Igen, kisgyerekkoromban nagyon mélyen megjelölt a liturgia és az a léggör, amelyben







ezt átéltük, a legsötétebb Rákosi-korszakban. A családon kívül a félelem uralkodott. De nem volt kettős nevelés, mert az ember mindent abba integrált, amit otthon hallott, csak tudtuk, hogy azt odakint nem szabad elmondani. Ebben a légkörben a gyönyörű, nagy háromhajós templom Sióágárdon, a szabadság légköre volt. Odakint népi demokráciáról beszéltek, de mindig tömeget értettek alatta, a templomban viszont tényleg Isten népe voltunk. Virágvasárnap végigmentünk a templomon, kimentünk, becsukták az ajtót, bent énekelni kezdte a kántor: „Nyíljatok meg örök kapuk, hadd’ vonuljon be a Dicsőség Királya”. Nagyon emlékszem arra a gallikán mozzanatra, hogy a feszülettel, amelyet vittünk, az esperes megdöngötte a templomkaput, az kinyílt és bevonult Krisztus. A nagycsütörtök azért érintett meg annyira, mert az utolsó vacsora emlékére esti mise volt, és abban az időben csak az éjféli mise volt ilyen. Sose felejttem a virrasztásnál, ahogy a dorogi Ilus néném a gyönyörű hangján énekelte, hogy „Nyugodjál már virágom, meghervadt aranyágom, Jézus, fényes csillagom”. Emlékszem a nagypénteki keresztteleplezésre, nem a halhatatlan Istent láttam a kereszten, hanem azt a mérhetetlen szeretetet, amellyel föláldozta magát. Aztán a tűzszentelés szertartása, a húsvéti körmenet... A három szent nap nagyon mélyen beépült a lelkembe, és a későbbi évek során ez bontakozott ki. Valahogy úgy, ahogy a szeretet is gyerekként épül a lelkünkbe, és később mindez csak kibomlik. Gyerekkorban olyan rétegekbe rakódnak le a hit megtapasztalt élményei, hogy ha később rá is rakódna valami iszap – sőt beton, mert akár ateista lesz –, a haldokláskor föl fog szakadni a mély forrás, és akkor megmenekül. Nem is tudom, hogy lehetnek meg keresztények liturgia nélkül. És hát Jézus sem anélkül élt, hisz felment Jeruzsálembe a szertartásokra, nézte a bárányok föláldozását, tudva, hogy ő az igazi Bárány, aki elveszi a világ bűneit. A létével teljesítette be az Ószövetség szertartásait.

– És hogyan változott meg mindez az életében, amikor pap lett?

– Akkor lett nagyon más, amikor szerzetes lettem, és láttam a nagyobb formátumú liturgiát, aztán amikor pap lettem, és nekem kellett ezeket vezetnem, mert a pap Krisztus személyében van jelen, tehát Alter Christus, amint valamiképpen a megkeresztelt ember is az. Sarah bíboros – akinek most fordítom az új könyvét – konkrétan azt mondja, azt jelenti a fölszenteltség, hogy a pap, amikor átváltoztatja a kenyeret vagy föloldoz, maga Krisztus. Vagyis az nem én vagyok. Egy papnak olyan teljes

kiüresedtségben kell lennie, hogy ne is legyen magánmondanivalója, csak az, ami Krisztus mondanivalója. És nemcsak a szentségek kiszolgáltatásánál. Nem az én szívemmel kell szeretni az embereket, hanem Krisztus szívével. A személyiség totális kiüresítésére van szükség. Ha egy pap ilyen – mint például Szent Pio Atya vagy Szent II. János Pál pápa – akkor igazi egyéniséggé válik. Az ifjú, aki nem tud utánózni egy mestert, nem alakul. Aki a mester-tanítvány kapcsolatba beleragad, elveszíti egyéniségét, de ha valaki Krisztust akarja utánózni, eredetivé válik. Lásd Szent Ferencet vagy Charles De Foucauld-t, aki olyan ruhába akart járni, mint Jézus, és a formai utánzás igazi személyiséggé formálta.

– Ön szerint Isten mindannyiunkat ugyanúgy szólít meg? Van, akit a teológiai felismerések visznek közelebb hozzá, van, akit például a természetben való elmélkedés, van, akit egy csodás esemény, megint más esetleg a tapasztalati tények.

– A hittan, a teológia alapjainak elsajátítása megkerülhetetlen a Krisztusba vetett hithez. Tudnom kell, kinek hiszek, hogy Krisztus valóságos ember és valóságos Isten, az Atya Egyszülöttje, enélkül kevésnek bizonyul a vallási érzés. Sok tanító és gyógyító van, de Krisztusnak egyetlen olyan gyógyítása nincs, ami ne az Istennel való kapcsolatról szólna. A gyógyítás túl kevés. Lázárt is azért támasztja fel, hogy megérhesse az Ő föltámadását. A tudomány is fontos felfedezéseket tesz. Az „énem” nem az atomokból jött elő. Örülök, hogy Freund Tamás, a Magyar Tudományos Akadémia elnöke is kimondta, hogy a lélek, a személy nem az agy szellemi terméke. Viszont az én csak a te viszonylatában értelmezhető. Ebből következik, hogy a fogantatás pillanatában Isten a nemlétből szólította elő az éneket.

– A teológus és a pap törekvése a megismerésre és a megértett, megtalált törvények megosztására párhuzamba állítható a tudós hivatásával. Melyik a könyvebb, megtalálni és megérteni, vagy átadni azt, akár egészen populáris, érthető formában?

– Mind a kettő nehéz, de azért a hasonlat annyiban nem működik, hogy aki meg van keresztelve és vallja, hogy Jézus Isten fia, emberré lett, meghalt a bűneinkért és feltámadt, valamint elfogadja az Anyaszentegyházat mint az ő titokzatos testét, az lényegében mindent tud, ha nem is kifejezett tudással. A hit alapelemeinek értelemmel történő elfogadása a teológiát nem végzett ember számára is magába foglalja a hit gazdagságát. Szent János szerint,

aki megkapta a kenetet, vagyis a Szentlelket, annak a hitant nem úgy kell tanítani, mint a gyereket a fizikára, akinek fogalma sincs például az elektromosságról, mert ha az ember egzisztenciálisan elfogadja Krisztust, bennefogalva megtalálhatja a hit minden igazságát. Jó látni predikáció alatt, hogy a hallgatóknak itt-ott felcsillan a szeme: „Istenem, hát ezt én is tudtam, csak nem fogalmaztam így meg!” Ugyanakkor, aki prédikál, annak ma azt is szem előtt kell tartania, hogy a nyugati civilizációban olyan rombolást végeztek, amely elérte emberségünk legmélyét. Ezért nem beszélhetek úgy, mintha a hallgatóság nem lenne megmérgezőve, hisz én magam is meg vagyok mérgezőve. Le kell ásni a gyökerekig. Ma gyökerkezelés kell. Ez okoz nehézséget. Már két vasárnapon idéztem Camus-t, az ateista filozófust: „Az ember, ha beteg a templomba, akkor egy olyan szót vár, amely a problémáinak a gyökerét érinti.” Zseniális! A sok problémának szerinte egyetlen gyökere van. Én ezt a gyökeret nevezem szabad, szeretni képes emberi személynek. A baj pedig ott lehet, ha a személy elszakad Teremtőjétől, a többi embertől, és önközpontú lesz.

– Ha a tehetséges művész megfogalmazza a transzcendens hiányt, olykor többet ad az Isten-élmény közepszerű megfogalmazásánál?

– Igen. Kertész Imre szerint a mai emberiség transzcendens árvaságban él. A művész érzékeny ember, aki a létezés is mélyebben érzi. Sartre Az undorban azt írja, hogy tíz éve küzd azért, hogy ateista legyen, most viszont, hogy a parkban járt, rádöbbsent, hogy a dolgok között semmiféle összefüggés nincs. Ezt nevezzük relativizmusnak. Csakhogy logikai hiba azt tenni abszolút állítássá, hogy minden relatív. Sartre azt mondja: ekkor undort éreztem. Ez a becsületes! Aki ateista, és azzal hengez, az nem igazán ateista. Ahogy az a keresztény sem hiteles, aki hengez a hitével, mert azt hiszi, emiatt felsőbbrendű. A megrendült keresztény és az ateizmusától megborzadt ateista hiteles ember. A nagy művészek nagy gondolkodók is, ahogy Pilinszky is nagy filozófus. Ahogy Bossuet vagy Prohászka prédikációi igenis művésziek a nyelvezetükben. Igazság, jóság, szentség – jó, ha ezek az embert egyszerűen érintik meg. Olvassunk, de ne akármit, sem a civil, sem az egyházi irodalomból! Amibe beleszagolok, és érzem, hogy egy olcsó ideológiát akar eladni, azt leteszem. De ha valaki más értékrendszer erőterében gondolkodik, és nem emberellenes, nem bűn átvenni tőle dolgokat. A vallásos irodalomban is vannak giccsek, olyanok, amivel begyújtok a kályhába. Most viszont Tolsztoj Szerгий

atya című regényét elemzem a novíciusoknak, hihetetlen mélységeken keresi, hogy mi mozgat egy emberi lelket. És azért Szent Ágostont egy nem hívőnek is illik elolvasnia. Főleg, ha európai, vagy ha afrikai – mert Szent Ágoston afrikai volt... vagy ha érdeklik az emberiség mély kérdései.

– Honnan tudhatjuk biztosan, hogy valami nem emberellenes?

– Newman bíboros csodálatos művét most Somogyi György fordítja. Ő azt írja, hogy a XIX. században a lelkiismeret működését az ember előrelátó, sunyi önzésével tévesztették össze, például, ha nekem nem tetszik, hogy nem lehet leváltani a feleséget, akkor átmegyek egy olyan gyülekezetbe, amelyben ez meg van engedve. Pedig a lelkiismeret nem előrelátó önzés. A XX. században azonban már magát a lelkiismeretet tagadták. Freud szerint a lelkiismeret nem más, mint egy „superego”, belénk nevelt erkölcsi „felettes én”. Amikor a II. Vatikáni Zsinat megerősítette a lelkiismereti szabadságot, nem a lelkiismeret eltorzított formájára gondoltak. Nem kell újra föltalálni, hogy mi az ember és a lelkiismeret. Amikor például a középkori szerzetesek a pogány szerzők műveit másolták, azért értették meg, mert azokban is működött a lelkiismeret. A lelkiismeret ugyanis nem én vagyok, az fölöttem van és rajtam kívül van, Krisztus bennünk lévő velünk született hangja. Ezért, ha valaki abszolút más vallásban él és más világnézetet vall, de hallgat erre a hangra, akkor tudok vele párbeszédet folytatni. Sajnos van olyan keresztény, aki már elrongálta a lelkiismeretét, bár tartja az egyházi ünnepeket és szokásokat. De olykor vele is előfordulhat, hogy egy olyan nap után, amikor mindig a saját igazát hangoztatta, amikor a munkatársaival ordított, a feleségét, a gyermekét lehurrogtá, éjszaka mégis megszólal ez a hang: „Ugye, tudod, hogy hazudsz?”

– Európában mi a keresztény megmaradás útja? Egy erős elit mag, vagy a kapuk szélesre tárása, hogy jöjjön mindenki, hogy legyen kiből kiválnia az elit magnak?

– Alapjában véve újra fel kell fedezni, mi az Egyház. Newman azért lépett a katolikus egyházba, mert azt vette észre, hogy az első 500 év keresztény hite, amely sokszor csak csírájában rejtőzött, később a katolikus egyházban kifejezett tanítás lett, tehát az Egyház isteni vezetés alatt állt. Az eretnekek mindig mást mondtak és egymásnak is ellentmondtak, a katolikus egyház pedig lényegében ugyanazt hirdette.

Nincs jobb törekvés, mint az emberiség egységének építése, de a mai globalista ideológiától meg kell

szabadulnia az emberiségnek. Mi legyen az egység alapja? Egy elv? Akkor csak elvtársak leszünk. Közös gazdaság? De akkor ki irányítja ezt a gazdaságot? A legmélyebb egységet Krisztus ajánlja föl ma is azzal, hogy ha benne hiszünk, az isteni természet részesei leszünk. Isten gyermekei. Ezzel tud segíteni az Egyház a mai világnak. Az igazi katolikus nem zár ki senkit. Először mintha kizárna, hiszen mást nem fogad el Krisztussal kapcsolatban, csak amit ő magáról mondott, amit a zsinatok mondanak. Erről nem lehet fecsegni, mint ahogy arról sem, hogy az apámnak és anyámnak a fia vagyok. De ha komolyan veszem, hogy az Isten emberré lett, akkor ez a „mindenki mást kizáró” gondolat megnyílik, mert mindenki a lehetőségbeli testvérem lesz. Az európai Egyház meg fog tisztulni, már tisztul is. Nem megoldás, hogy mindent állítsunk vissza úgy, amint tegnap volt. Ez nem örökségátadás, hanem butaság. Az igazi tradíció az, amikor az örökkévalót veszi át egyik nemzedék a másiktól, nem csupán a tegnapit. Persze lehet, hogy a tegnapi jobban megmutatkozott az, ami örökkévaló, és a mostani inkább elfedi. Nem bizonyos egyházi köröknek kell politikailag győzni, hanem a mélybe leszállva megújulni. Amikor egy egyházi kör győz a többi felett, máris megbukott. A megújulást a szenvedő modern teológus és hívő hozza el, aki szeretné őrizni azt, amit Krisztus nekünk adott.

– Szerencsés esetben érezzük, hogy a bőjt közelebb visz Istenhez, máskor meg mintha még el is távolítana. Mi kell a jó bőjthöz?

– Odafordulás Jézus arcához. Nem illik teljesen meggyógyulni a betegnek, amíg az orvoshoz ér. A bűn betegség is. Nem kell magunkat tökéletesen igazzá tenni, hanem bűnbánattal Krisztushoz fordulni. Minden valamire való valásban van bőjt. De amikor azt mondják Jézusnak, miért nem bőjtölnek a tanítványaid (persze bőjtöltek, de nem pluszban), azt feleli: mert most itt a vőlegény. Ha elragadják a vőlegényt, akkor majd bőjtölhetnek. Vagyis az, hogy tele van-e a gyomrod vagy nincs, nem foglalkoztatja az Istent, de hogy miért nincs tele vagy miért van tele, ahhoz már köze van. Amikor Jézus miatt ujjongunk és megszenteljük a sonkát, az ugyanolyan érték, mint amikor bőjtölünk, mert elragadták a vőlegényt. Az tehát a lényeg, hogy amit elhatározok, az a Jézussal való kapcsolatomban belül legyen, és úgy alakítson engem. Persze van ezeknek önértékük is, például hogy csöndben vagyok, nem beszélek mindig saját magamról, nem pletykálok. A hinduknak itt van mondanivalója, hogy mindez önmagában is neveli az embert. De ez nem tesz Isten



gyermekévé. Egyedül Isten fia tud minket Isten gyermekévé tenni. Nagybőjtben fontosak azok az idők, amikor egyedül vagyok Istennel. Mindenkit kizárok, hogy aztán mindenkit befogadhassak. Ahogy a szerzetes is azért vonul magányba, mindenkit elhagyva, hogy Istennel, aztán mindenkivel együtt lehessen.

*Látogatásunk után pár nappal kitört az ukrajnai háború. Nem lehet szót sem ejteni a közelben tomboló borzalomról, ezért felhív-
tam Balázs atyát, hiszen mindannyiunknak elkél a jótanács.*

– Mit lehet és kell tenni, amikor a hétköznapi, békés, emberi gondokkal és sokszor közéleti vitákkal terhelt életünkbe berobban egy igazi történelmi katasztrófa?

– Imádkozni és a szenvedők segítségére sietni. Az egyik Magnificat antiphonával kiáltok Istenhez: „Tiéd a hatalom, tiéd az ország Uram, te állasz minden nemzetek fölött, adj békét Urunk a mi napjainkban!” Körülöttem érezhetően rend van. Napirend, csönd, munka, pihenés, békeesség, feladatok. De a háború ténye azt mutatja, hogy az élhető emberi rend mögött óriási rendetlenség, őskaosz rejtőzik,

amely elnyeléssel fenyegeti csöndes, szép napjainkat. Ami most történik, az az általunk kialakított káoszban történik, amelyben nem isteni rend van. Nem úgy kell élnünk, hogy csupán a saját magunk erejéből kialakított rendre hagyatkozunk. Persze, realistának kell lennünk, ki kell alakítanunk egy élhető rendet, ez kötelességünk is, ám észlelnünk kell, hogy mögötte az őskaosz fenyeget. Vannak, akik úgy védekeznek ez ellen, hogy belevetik magukat és emberségüket az őskaoszba. Mások, akik békeidőben is sejtik az őskaoszt, a felületen maradva tombolva szórakoznak, a hétköznapiság és a szürkeség orgiájába menekülnek. Az állatként leleselkedő zűrzavar oka, hogy felszámoltuk a Teremtő Istennel való kapcsolatunkat. Ezekben az órákban egészen Istenbe akarok kapaszkodni, ahogy senki másba nem kapaszkodhatom, úgy, ahogy halálom óráján szeretnék majd Istenbe kapaszkodni, mert a velem való kapcsolatot nem érinti a halál. Jeremiás siralmi hangzanak a bombázás szirénái mögött: „Jeruzsálem, Jeruzsálem, térj meg a te Uradhoz, Istenedhez!” Európa, Európa, térj meg a te Uradhoz, Istenedhez! ♦



„A HÁBORÚ ELSŐ ÁLDOZATA AZ IGAZSÁG”

A „fake news” kifejezéssel az elmúlt években leginkább politikai kampányok részeként találkozhattunk itthon, a problémát globálissá pedig a koronavírus-járvánnyal kapcsolatos álhírek tették. Az ukrán–orosz háború nyomában terjedő hazugságok jól mutatják, hogy a dezinformáció több mint álhírek halmaza, tudatosan irányított hadművelet, amelyet minden oldal igyekszik bevetni, sokszor a jóhiszemű megosztásokra alapozva. A közösségi médiának azonban mindig van jó arca is, amit ebben a konfliktusban is megmutat: a magyar civilek példátlan gyorsasággal reagálnak valós segítséggel a felmerülő igényekre, amire korábban nem volt példa.

◆ „Fontos poszt”, „Osztottam Dunaújváros”, „Elvesztettem a családom, segítsétek”, „Nőgyógyász vagyok, ingyenes vizsgálatot vállalok várandós menekülteknek”, „Oroszul, ukránul tudok, segítséget ajánlok”, „Két nigériai és négy ukrán gyerekünk lett éjjel váratlanul, ha valaki az Mo-s híd lábánál jár, és be tudna tenni kenyeret, péksütit a teraszra, áldás volna. Kenyérre való van reggelire, de nincs erőm már lemenni a boltba.” „Rendeltem nektek, reggel 8-ra ott lesz” „Kislányom belázasodott, nincsenek papírjai, Egerben vagyunk elszállásolva”, „Barátnőm gyerekorvos, megírom a számát, várja a hívásod!” „Keresem a családom!”, „Láttam őket Tiszabecsnél” – Csak néhány poszt és hozzászólás abból a több százezerből, amely Magyarország legnagyobb közösségi médiában szerveződött Segítségnyújtás (Ukrajna, Kárpátalja) 🇵🇸. *Допомога українцям* nevű csoportjából származik. Amikor elkezdtem írni a cikket, a közösségnek III ezer tagja volt, néhány órával később pedig már 112,3 ezer, ma pedig már valószínűleg ennél is sokkal több.

A MAGYAROKBAN NEM FOGY EL A VÁGY, HOGY ADJANAK

A csoportban megosztott videóból kiderül, hogy a közösséget Alexandra alapította, a megalakulás körülményeiről márciusban élő bejelentkezés útján beszélt. „Nagyon

örülünk, hogy egy egész ország megmozdult. Ez a háború borzalmas helyzet, senkinek nem kívánom, hogy átélje, ezért kell segíteniünk. Én is anya vagyok, nekem is van háziállatom, családom, belegondolni is szörnyű abba, hogy velük ez történik” – mondja az önkéntes segítő.

A csoportban rengeteg admin dolgozik szabadidejében, a bejelentkezés során Alexandra azt is elmondta, hogy percenként 1050 poszt érkezik be hozzájuk. A nagy szociális szervezetekkel is együtt dolgoznak, saját magukra összekötő kapocsként gondolnak, politikai tartalmakat, katonai témájú bejegyzéseket pedig nem engednek át, elmondásuk szerint kizárólag a rászorulókat érdekei mozzgatják őket.

„A közösségi média platformok fejlesztése és széles körű használata új lehetőségeket teremtett az emberek közötti párbeszéd hatékonyságának javítására, és a személyes találkozásokkal kombinálva megoldást kínál bizonyos hiányosságokra. Lehetőséget teremt a hosszú távú és következetes interakcióra, csökkenti a hatalmi aszimmetriát, valós időben alkalmazható hatást fejt ki, és szélesebb körű részvételt, valamint új értékelési módszertant tesz lehetővé” – írja az Arik Segal és Yotam Keduri kutatópáros A Facebook-közösségek hatása a nemzetközi konfliktusok





Záhony, 2022. március 2.



Beregsurányi önkéntesek 2022. március 3-án



Tábori ágyak a záhonyi iskola tornatermében 2022 március 5-én



Menekültek a román-ukrán határon. Siret, Románia, 2022. február 27.

megoldására című tanulmányában, rávilágítva arra, hogy a civil társadalom és a közösségi szintű kapcsolatok bevonása a 21. század konfliktusaiba kulcsfontosságú.

A háború kirobbanását követően civilek ezrei áldozták szabadidejüket arra, hogy segítsenek a rászorulókon, adományokat vittek, fuvart ajánlottak, és sokan szállásoltak el menekülteket. Van, aki a vendégházát, más az otthona egyik szobáját ajánlotta fel, emellett rengetegen mentek a pályaudvarokra fogadni az embereket, vagy autóikat dobták be a közönsbe, hogy önkéntesek használhassák akcióikhoz. Meg kell említeni a nagy segítő szervezeteket, akik éjt nappallá téve dolgoznak, kommunikációjukhoz elsősorban újmédiás eszközöket használnak. Emellett vannak, akik szaktudásukkal próbálnak javítani a bajjautottak helyzetén, dülák, orvosok, tanárok, tolmácsok és még sokan mások ajánlották fel szolgálataikat. És nem szabad azoknak az erőfeszítését sem alábecsülni, akik otthon akarnak helyt állni ebben a lelkileg megterhelő helyzetben, tanácsokat cserélnek arról a Facebookon, hogyan teremtsenek családjukban nyugalmat, hogyan válaszoljanak gyermekeik háborúval kapcsolatos kérdéseire, és erre kapnak szakértői tanácsot vagy sorstárs

támogatást. Emellett ne feledkezzünk meg azokról sem, akik imaláncokat szerveztek, vagy abban vettek részt a közösségi médián keresztül.

A KÖZÖSSÉGI MÉDIA HATÉKONY FEGYVER

Nem véletlenül ömlik a háború kitérése óta a médiából Hiram Johnson amerikai szenátor fenti elhíresült mondata 1918-ból. A 21. századra vetítve két kutató úgy fogalmazott: „Ha az első háborúkat botokkal és kövekkel vívták, akkor a modern hadviselés csúcstechnológiás csatátér, ahol a közösségi média meglepő – és hatékony – fegyverként jelent meg.” Ez a gondolat a pennsylvaniai Wharton Egyetem podcastjában hangzott el, amely a Likewar, vagyis Likeháború című könyvet mutatta be. A kötetben Peter Singer és Emerson T. Brooking elmagyarázzák, hogyan váltak ezek a platformok propagandaeszközzé.

„Nagyon rövid idő alatt néhány technológiai geek a politika és a háború leghatalmasabb alakjai közé került” – állítja Peter Singer, majd arra emlékeztet, hogy Mark Zuckerberg többször nyilatkozott már arról, hogy ezek a problémák nem olyan dolgok, amelyekre gondolt volna, amikor a Facebookot a harvardi kollégiumi szobájában kifejlesztette.



HA AZ ELSŐ HÁBORÚKAT BOTOKKAL ÉS KÖVEKKEL VÍVTÁK, akkor a modern hadviselés csúcstechnológiás csatatér, ahol a közösségi média meglepő – és hatékony – fegyverként jelent meg.

A szerzők könyvükben használják az „érzelmi fertőzés” kifejezést, ami arra vonatkozik, hogy a különböző érzések hogyan hatnak az emberekre. Az elemzésekből az derül ki, hogy a harag és a felháborodás azok az érzelmek, amelyek a legtávolabb és leggyorsabban terjednek, és erőszakra buzdítanak másokat.

A február végén kitört orosz–ukrán háborúnak nagyon is fontos frontja a közösségi média, az okostelefonoknak köszönhetően naponta sok ezer felvétel kerül fel, és kezd keringeni a harcokról az interneten. Mindkét fél felismerve az ebben rejlő erőforrásokat, és igyekszik olyan narratívákat terjeszteni, amelyek a saját céljait szolgálják.

Az ukránok azt szeretnék alátámasztani, hogy az oroszok gonosz, kiszámíthatatlan agresszorok, akik népirrásba kezdtek, és fő célpontjaik a civilek, az oroszok pedig azt, hogy fenyegetésre és agresszióra reagálva indítottak hadműveleteket önvédelmi célból. Emellett igyekeznek az ukránokat nevéssé tenni, azt közvetítik, hogy nem harcedzettek, nem értenek a fegyverhasználatához, és tévedésből saját népüket lövik, amit aztán az oroszokra fognak.

Videójátékból kivágott jelenet, és ukránok, akik tárt karokkal fogadják az ellenséget.

A háború kitörése után Ukrajna népi hőségének kiáltották ki a „Szellemet”, azt a páratlan tehetségű vadászpilótát, akiről még Adam Kinzinger amerikai szenátor is azt tweetelte, hogy hat orosz vadászgépet lőtt le.

A sztori leginkább a közösségi médiában terjedt el, Petro Porosenko mellett sok civil is megosztotta, ahogy a pilóta égi háborúját vívja. Az egyik felvételen „Kijev szelleme” üldöz egy orosz repülőgépet, amit aztán ki is lő. A Digital Combat Simulator World szövívője azonban

február végén megerősítette a Reuters hírügynökségnek, hogy a felvétel valójában videójátékból származik.

„Ha valódi, akkor Isten legyen veled, ha nem valódi, akkor imádkozom azért, hogy sok ilyen ember legyen” – írta az a felhasználó, aki február 24-én feltöltötte a videót a YouTube-ra. Több a vadászpilótáról keringő képről derült ki azóta, hogy photoshopolt, az egyik képre például állítólag egy Buenos Aires-i ügyvéd fejét montírozták, aki Twitteren viccelődött új hősi státuszával. Hogy létezik-e Kijev szelleme, azt lapzártánkig nem tudjuk sem megerősíteni, sem pedig cáfolni. Csupán annyit tudunk, hogy jó példája annak a zavaros információhalmaznak, amely befolyásolja az embereket a háborúval kapcsolatban.

Bizonyára sokan láttuk azt a sokkoló videót, amin az látszik, hogy tank hajt át az autón, kilapítja a kocsit, amiben egy idősebb férfi ül (aki csodával határos módon túlélte az akciót). A közösségi médiában azonnal elkezdett terjedni a hír, hogy az oroszok háborús bűnt követtek el, egy másik szögéből azonban úgy látszik, mintha a harcosi vezetője kicsúszna egy kanyarban, továbbá sajtóhírek szerint a 9K35 Sztrela-10 típusú járművön nincs semmilyen jelzés (például Z vagy V), ami arra utalna, hogy orosz. Hogy ki ült a tankban, miért nem állt meg segíteni, és egyáltalán mi az igazság? Lapzártánkig ez sem derült ki, és ha új információk kerülnének napvilágra, azt sem vehetnénk biztosra. A közösségi médiában mindenesetre mindkét verzió megállíthatatlanul terjed.

„Élnek és jól vannak” a Kígyó-szigetet védő ukrán katonák – jelentette be az ukrán haditengerészet azokról, akikről nemrég az terjedt a közösségi médiában, hogy inkább hősi halált haltak, mint hogy megadják magukat az oroszoknak. A valóság ezzel szemben az, hogy posztumusz kitüntetésük ellenére a katonák orosz hadifogságba estek.

Az oroszok is rendszeresen tesznek közzé manipulált felvételeket sikereikről vagy ukrán kudarcokról. A TikTokon csaknem húszmillióan látták már azt a videót, amely az eredeti poszt szerint orosz ejtőernyősöket mutat, de azóta már kiderült, hogy a felvétel évekkel ezelőtt egy gyakorlaton készült. Emellett voltak olyan oldalak, amelyeken azt terjesztették, hogy az ukrán határőrök tárt karokkal fogadták az orosz csapatokat, a hadsereg civileket használnak élő pajzsként, és az ENSZ által betiltott fegyverrel támad saját lakosságára, hogy aztán az egészet az oroszokra kenje.

Mindkét harcoló fél tudatosan terjeszti a saját céljait igazoló narratívákat, ha valaha is megtudjuk az igazságot, az valószínűleg csak a békekötés után lesz, addig pedig biztosan tovább zajlik majd a dezinformációs háború. ♦



SZJA-MENTESSÉG A 25 ÉV ALATTIAKNAK





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

Ukrainai menekült lány portréja a romániai Siret (Szeretvásár, Bukovina)
határátkelőn, 2022. március 14-én



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

ÚJ CSENDESEK

Nemrégiben egyik egyetemi órám után beszélgettem tanítványaimmal. Nyugodtak voltak, derűsnek tűntek. Miközben arról volt szó, mit él át a nemzedékük. Az egyikük így fogalmazott: „húsz éves vagyok, és két év Covid után most a háború van a szomszédban. Semmi nem ugyanolyan már, mint volt...”

◆ Ugye, kedves Olvasó, emlékszünk még a beszélgetéseinkre a buszon, boltban, munkahelyen, fodrásznál, hogy milyen is a mai fiatalság? Még ha mi magunk nem is mondtunk ilyet soha, másoktól biztosan sokszor hallottuk, hogy egészen mások, mint mi voltunk: kényelmesebbek, elkényeztetettebbek, figyelmetlenebbek. És ez nem csak a mi véleményünk volt. 2013-ban a *Time* magazin, címlapján egy derűsen heverő tinédzserrel, arról írt, fiataljaink az *Én-én-én* generáció tagjai. Önzők, narcisztikusak, felelőtlenek, és nincs szükségük ránk, felnőttekre. 2017-ben egy szintén amerikai felmérés azt hozta ki, hogy a szülők úgy gondolják, ma nehezebb gyermeket nevelni, mint saját ifjúságuk idején volt, mert nincsenek egyértelmű morális jelzőfények az újmédia információtegerén, a gyerekek kezelhetetlenek, érdektelenek. Komoly kutatók – visszautalva az 1945 előtt születettek, akiknek ifjonti hévét elnyomta, csöndességre kényszerítette a történelem – elkezdtek az „új csendes” generációról beszélni. Eszerint tőlük, gyerekeinktől és fiataljainktól távol áll a lázadás, passzívok, a közélet iránt kevésbé érdeklődők, a kor feladatait illetően inkább ki-, mintsem bekapcsolódni szeretnének. Nemigen tudják, mit hoz a jövő, bizonytalanok abban, mit kezdjenek az életükkel. Hallgatólagosan elfogadtuk tehát, hogy kissé idegenné kényeztettük az utódainkat.

De amikor ott álltunk az egyetemi folyosón a tanítványaimmal, én nem ezt éreztem. Hanem azt, hogy ők tisztánlátók, gondolkodók, igyekvők. Ha nem nyomja el őket az óvatos fogalmazás kényszere, akkor el merik,

el tudják mondani véleményüket. Érzik, tudják, hogy a Covid-19, és most ez a háborús helyzet tanítja őket valamire. Felismerik, hogy ez az ő felelős tudatra-ébredésük nemzedéki tapasztalata, hogy nekik kell majd „ezekből-ezekre” családot alapítani, gyermeket nevelni, munkát végezni. A kérdés az, mi mennyire vagyunk most mellettük? Miközben küzdöttünk a home office-szal, hányszor jutott eszünkbe, hogy gyerekeink fontos közösségi iskolai élményei vesznek a semmibe? Persze, emlegettük, hogy nehéz lehet, de vajon át is éltük, milyen lenne, ha a mi életünkben hiányozna? Milyen lehetett megtanulni diplomáért online vizsgázni, öt kamerával, szigorú technikai szabályok mellett? Milyen egy online ballagás? És most mellettük vagyunk, amikor végleg rájönnek, hogy a világ állandóan változik? Hogy nincs hír, amiről biztosan tudható lenne, hogy igaz, és hogy fegyver lett a vélemény? Hogy a mozgások tektonikusak, és mindenki tőlük, a fiataloktól várja, hogy ez egyszer másként legyen?...

Még egyszer mi, ez az önérzetes X generáció, akik annyira biztosak voltunk a kitartásunkban, tűrőképességünkben, erőnkben, még egyszer legalább éljük át, milyen lehet ma pályakezdő fiatalnak lenni! És azt is, hogy mennyi minden múlik rajtunk! Hogy most még egy kicsit ne csak elvárjunk, hanem adjunk is nekik. Biztonságot, egyértelmű értékeket, jövőt. Magyarázatot, sok bátor beszélgetést. No, és figyelmet. Mert az új csendesek beszédesek, ha meghallgatjuk őket. Elcsendesítően azok. ◆



A JÖVŐT **TE** ALAKÍTOD. LÉPJ SZINTET!

*„RENDKÍVÜLI ÉLMÉNY A SPORTMARKETING
NAP SZERVEZÉSE, HISZEN KORÁBBAN
ÉN IS VERSENYSZERŰEN SPORTOLTAM.”*

BÉRCESI DÓRA – sportmarketing munkatárs

**JELENTKEZZ TE IS A SZERENCSEJÁTÉK ZRT.
LEVEL UP! UTÁNPÓTLÁS-
ÉS GYAKORNOKI PROGRAMJÁBA!**

[KARRIER.SZERENCSEJATEK.HU](https://kARRIER.SZERENCSEJATEK.HU)

szerencsejáték zrt.
level up!
utánpótlás- és gyakornoki program



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR



ÉN ÉS ARCHEOLÓGUS?



A 19. századi magyar tudomány és kultúra történetében kiváló bencés paptanárok egész sora játszott kiemelkedő szerepet, miközben java részük a politikában, a közéletben, de a szabadságharc idején a harctéren is szolgált a nemzet ügyét. **Rómer Flóris** például, bár természettudósként kezdte, művészettörténeti munkája mellett a hazai régészet és műemlékvédelem megteremtőjeként tartjuk számon.

◆ A SZÜLŐI HÁZTÓL A BÖRTÖNIG

Rómer Flóris régi pozsonyi német ajkú polgárcsalád gyermekeként, Franz Rammer néven látta meg a napvilágot 1815-ben. Hogy a szlovák és a magyar nyelvet is elsajátítsa, két testvérével együtt Trencsénben és Tatán volt kisiskolás. A szülők papnak szánták, 1830-ban már a Rómer nevet használva lett novícius a bencés rendben, ahol a Flóris szerzetesi nevet kapta. Rendi tanulmányait Bakonybélben végezte, a később ugyancsak neves tudóssá lett Ipolyi Arnold volt a növendéktársa és egy életen át a barátja. 1838-ban szentelték pappá, tette le végleges rendi fogadalmát, közben pedig Tihanyban közreműködött a 16. századi Pisky-kódex kiadásának előkészítésében. A tanári hivatás és a természettudományok művelése mellett kötelezte el magát. Rövid ideig természetrajtot tanított Kőszegen, 1839-től pedig hat éven keresztül Győrben, miközben doktori címet nyert a pesti egyetemen. Innen került át szülővárosába, az ottani akadémia tanári karába. A pozsonyi éveken nevelője, tanára volt az ifjú Józsefőhercegnek, Józsefnádor fiának. A városban érte a márciusi forradalom, majd a szabadságharc. Közhonvédnek állt egy Pozsonyban szerveződő utászszázalóaljba – hazafiasságát igazolandó Római Flóris néven –, amelynek akkor a későbbi vértanú, Kazinczy Lajos őrnagy volt a parancsnoka. Lépését azzal indokolta, hogy „a haza parancsolt”. Ezzel együtt felhívást is intézett a pozsonyi diáksághoz, amelyben a haza védelmére, szolgálatára buzdított. Bár közlegényként kezdte, rövidesen őrmester, majd tiszttá lett a honvédseregben, a bukás idejére már százados. Utász-hidász alakulatával ott volt a szabadságharc számos csatájában, katonai pályafutásának pedig a végső megadás előtt röviddel lezajlott, katasztrofális vereséget hozó debreceni csata vetett véget. Sok társához hasonlóan Rómer álruhában, álneven a Felvidék felé menekült, ám felismerték, letartóztatták, hadbíróság elé került. A fő vád ellene a szokásos lázadás, felségárulás mellett az ifjúság elcsábítása volt, még azt is felrőtták neki, hogy rebellis érzelmektől vezettetve nevét Rómaira változtatta. Hosszú várfogságra ítélték, amelyet Olmützben és Jozefstadtban töltött, ám fogsága idején a tudományokban képezte magát.

Sok társához hasonlóan Rómer álruhában, álnéven a Felvidék felé menekült, ám felismerték, letartóztatták, hadbírótság elé került.

TERMÉSZETTUDÓSBÓL RÉGÉSZ

1854-ben amnesztiával szabadult, visszatért a rendbe. Három év elteltével ismét a győri akadémián taníthatott természetrajzot, de érdeklődése folyamatosan a régiségtan, az archeológia felé fordult. Győri éveiben az iskola régiséggyűjtéséről nyilvános múzeumot rendezett be, 1860-ban pedig főapátjánál elérte, hogy régiség-tani tanszéket állítson fel a számára. Saját beszámolója szerint a régészet, a néprajz, a művészettörténet felé fordulását az ekkor vidéken, Zohoron lelkeskedő régi barátjának, Ipolyi Arnoldnak köszönhetette, aki így biztatta: „Hazánkban van elég természetbúvár, régészek nagyon is kevesen vagyunk, te valamikor felléptél e téren, térj át hozzánk, s légy archeológussá!” Rómer kezdetben kételkedett: „Én és archeológus? Én, ki öt évig természettan tanítottam, azután öt évig könyvkötői munkával életemet tartottam fenn, én, ki az újabb tudománytól egészen elmaradtam? De a zohori papnak lelkesítő szavai, annak minden ablakát elfoglaló cserépgyűjteményei, a kirándulás Szentgyörgyre és vidékére tanulságos vezetése alatt, és én Vale-t mondték a gyűjtésnek, elajándékozám gazdag természeti gyűjteményeimet, s lettem régésszé.” Első régiség-tani munkája, a Pozsony régészeti műemlékei még 1856-ban látott napvilágot, négy évvel később pedig megjelent A Bakony című, a vidék nép- és természetrajzát, történetét, régészeti és műtörténeti értékeit feldolgozó könyve, és ekkor fogott hozzá a kislétföldi árpási középkori templom és premontrei kolostor történetének és művészettörténetének feldolgozásához, amelyet azután 1869-ben adott közre. 1861-ben, akadémiai levelező tagságának évében, amelyet tíz évvel később rendes taggá választása követett, elhagyta bencés közösségét és Pestre költözött, ahol a Nemzeti Múzeum kéziratárának vezetője, a Királyi Főgimnázium igazgatója lett. Az iskolát több ezer darabos természetrajzi gyűjteménnyel gyarapította. A kiegyezés évében lett a pesti egyetemen az archeológia professzora, rá egy esztendőre a Magyar Nemzeti Múzeum régiséggyűjtésének őre. Kiadója lett az Archeológiai Közleményeknek,

alapító tagja a Magyar Történelmi Társulatnak, 1876-ban szervezője a Pesten tartott VIII. Ősrégészeti és antropológiai világkongresszusnak. Népszerű egyetemi előadásaiiban a középkor hazai művészettörténetéről adott elő, de foglalkozott címer- és pecsétannal, régi feliratokkal is. Járt az országot, régi várakat, vár- és kolostorromokat keresett fel. Kiváló rajzoló lévén, aki az idők során művészi hajlamainak engedve festett is, lerajzolta a felkeresett romokat, megörökítette a faragott köveket, keresztelődendéket, boltíveket, falmaradványokat.

PÜSPÖKKÉNT A TUDOMÁNYÉRT

Rómer foglalkozott római kori feliratokkal, középkori sírkövekkel, szinte minden tárgyi emlékekkel, ami a magyar földről előkerült, eredményeit pedig idegen nyelveken, a nagyvilághoz is igyekezett eljuttatni, és gyakran utazott is külföldre. Közben írt munkája módszertanáról, és különösen a szívügye volt, hogy szorgalmazza a régi, épített örökség megmentését, megóvását, történetének feltárását.

Nem kerültek el az elismerések, a kiegyezés évében lett királyi tanácsos, évekkel később a Vaskorona Rend kitüntetettje. Számos tudományos közleménye jelent meg itthon és külföldön, elismert szaktekintélynek számított. Különösen fontos volt 1873-ban, a világvárossá válás hajnalán kiadott A régi Pest című munkája, amelyben a főváros régészeti és régi művészeti emlékeit dolgozta fel. Egyebek között nevéhez fűződik az Óbudán, a Bécsi és a Vörösvári út kereszteződésében feltárt templom- és kolostorrom dokumentálása, amelyet a szakértők a korábban titokzatosnak tűnő fehéregyházi apátság maradványaival azonosítottak. 1874-ben végleg elbocsátást nyert a bencés rend kötelékéből, rövid ideig a beszercebányai egyházmegye világi papja, címzetes apát volt, 1877-ben Nagyváradon kanonoki stallumot, nagypréposti kinevezést, választott püspöki címet nyert. Megalapította a váradi múzeumot és a püspökség gazdag, a maga idejében 20 000 kötetes könyvtárát. Rómer Flóris megünnepelhette aranymiséjét és pappá szentelésének ötvenedik évfordulóját, 1889-ben hunyt el. A Váradal szomszédos, ma már a város részének számító váradolasi temetőben helyezték örök nyugalomra, az 1980-as évek végén azonban a helyi hatóságok a temető felszámolása mellett döntöttek. Csak nagy harcok árán sikerült ekkor elérnie Tempfli József akkori váradolasi plébánosnak, későbbi váradi püspöknek, hogy más jeles halottakkal együtt exhumálják, így sírja ma a püspöki székesegyházban van. ♦





A MagyarBrands Program küldetése ráirányítani a fogyasztók és a piac figyelmét a legsikeresebb magyar márkákra, valamint a legnépszerűbb innovatív termékekre és szolgáltatásokra. Kiváló fogyasztói márka elismerést 350 márka érdemelt ki 2021-ben.



A **GYULAI** márka kedvelt hústermékei megújult külsővel, de változatlan ízkel-értékkel kerülnek a boltok polcaira. A Gyulai készítmények megszokott csomagolását, megjelenését korszerűsítették a fenntarthatóság jegyében. A csökkentett műanyag-felhasználással a márka felelősen gondol gyermekeink jövőjére.



Lehet-e jó illata egy fertőtlenítőszernek? Naná! A Szegeden gyártott **BRADOLIFE** nem véletlenül a kézferőtlenítés szakértője. Termékpaletájában sokféle illat található, mint a kifinomult és elegáns kamilla.



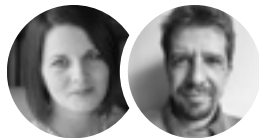
A **KÖBE** megnyitotta második budapesti ügyfélszolgálatát a 1023 Budapest, Zsigmond tér 13. szám alatt, ezáltal az Ügyfeleknek már a pesti és a budai oldalon is lehetőségük van a személyes ügyintézésre.



A legnagyobb hazai tulajdonú kávézólánc és kávémárka, a **CAFE FREI** idén ünnepli tizenöt éves fennállását. Legújabb üzletük, a coffee to go koncepciójú Cafe Frei City február végén nyitott meg a West-end bevásárlóközpontban.



„2002-ben nem sejtettük, hogy húsz évvel később az ország második legnagyobb ásványvízgyártójaként ünnepeljük 20. születésnapunkat, és a vásárlók egyik kedvence a család vize, a **MIZSE** lesz. Fejlesztés és fenntarthatóság, ezek a mi értékeink.”



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

KÖZÖM, KÖZÖD, KÖZÖSSÉGÜNK

Óvoda, iskola, úttörők, cserkészlet, grund, kórus vagy a Poldi bácsit megajándékozó lakóközösség – kinek mi jutott, ki örömmel, ki bús borzongással emlékszik fiatalokra közösségi élményeire. Miért is érdemes felidézni mindezt? Elég-e a családi közösség?

◆ ÉLETKÉPEK

Nagymama átküldött a szomszédba, hogy kérjek egy kis tejfölt, mert csak főzés közben vette észre, hogy elfogyott. Budapesten a 8. kerületben járunk az 1970-es években, egy körúti bérház lakóközösségében, ahol sok olyan ember élt együtt, aki ismerte egymást, nagyjából együtt vészelték át a szovjet megszállást, a Rákosi-korszakot, 1956-ot, majd a 60-as éveket, szerették vagy kerülték egymást, barátkoztak egymással, vagy éppen nagyon is megvolt a véleményük egymásról. Ide tartozott mindenki, aki ebben a házban vett, kapott, szerzett (...) magának lakást. Hallották, látták egymást, tudták, kinek milyen a házassága, milyen szemtelen a gyereke, kinek perlekedő az anyósa, ki mit főzött ebédre. Egyfajta közösség volt.

Egy másik meghatározó közösség a baráti kollektíva. Együtt nyaralunk, pihenünk egy vidéki házban, a gyerekek egymással játszanak, a felnőttek beszélgetnek. Mindkét csoport tud egymásról, a szeme sarkából figyeli a másikat, és élvezzi, hogy most saját korosztályával töltheti az időt. Információcsere, játék, szerepek kipróbálása, történetmesélés, nevetés, vita – megannyi szálon fut a kommunikáció, érzések jönnek-mennek, elérkezett az időtlen létezés aranykora, érezzük, hogy élünk. Tudjuk, ha örökké nem is lenne jó ebben lenni, de a hétköznapi lét folyamából időnként nagy öröm kimászni erre a szigetre, picit sütkérezni a jóban.

(Ákos)

Kép: Gettyimages Hungary





Az otthonomtól három házzal odébb, Marika néni konyhájában ülök a bátyámmal, tömjük magunkba a lekváros palacsintát. Szeretem ezt a helyet, szemben a rozoga kredencsel, bámulom a szekrény üvegére ragasztott sárgás családi fényképeket, miközben az idős néni a régi időkről mesél. Ötéves vagyok, a bátyám hét, a szüleinknek fogalmuk sincs, pontosan hol vagyunk, de nem aggódnak. Egy sváb zsákfaluban élünk a Csele-patak völgyében, ahol a szüleim Budapest forgatagát hátrahagyva otthonra és befogadó közösségre letek. Az asszonyok megtanították a fiatalasszony édesanyámat kenyeret sütni, lekvárt befőzni, mi pedig biztonságban kószáltunk a mezőn és az árokparton.

Néhány évtizeddel később egy budapesti étteremben ülök kamaszkori barátokkal. Ismerős és biztonságos érzés, bár fél éve nem találkoztunk, ott folytatjuk, ahol abbahagytuk. Megvitatjuk mindazt, ami az elmúlt időszakban történt velünk. Ők tudják, honnan jöttem, és azt is, hova szerettem volna tartani. Megnyugtató, hogy

vannak, akik rálátnak kívülről az utamra, és szeretettel, de mégis határozottan kérdeznek és visszajeleznek. Ezek a találkozóik segítenek, hogy rendszeres időközönként számot vessek, értékeljek, hú legyek magamhoz.

(Lídia)

Ma már boldogulunk egymagunk is, és eldönthetjük, kívánjuk-e egyáltalán, hogy bármilyen közösség része legyen az identitásunknak.



A KÖZÖSSÉGI IDENTITÁS FEJLŐDÉSE

A gyermek személyiséggé formálódásának első nagy lépése, amikor a magát anyjával egynek tudó kis lény tudatában lassan különválnak az „én” és a „te”. Ez a folyamat néha még le sem zárult, de már kopogtat a következő szakasz, az intézményi közösségek kora: a bölcsődében, az óvodában, majd az iskolában töltött évek. Ekkor megtapasztalja, hogy az „én” és a „te” mellett létezhet a mások sokasága, az „ők”, akik idővel ismerőssé és „ti”-vé válnak, majd némi szerencsével az azonosulás következő fokán már „mi”-ként emlegeti őket.

Alfred Adler osztrák pszichiáter szerint alapvető vágyunk, hogy tartozzunk valahová, és beilleszkedjünk a közösségbe. Elképzelését később az idegtudomány kutatási eredményei is alátámasztották. *Izuma* és munkatársai egyenesen így fogalmaznak: „Mindannyian arra vagyunk huzalozva, hogy tartozzunk valahová.” Törekvésünk, hogy egy közösség tagjai legyünk, nem csupán lélektani, hanem biológiai adottság is. Így letetünk arról, hogy gyermekeinket elszigetelten egy-két magántanár nevelje otthonunkban. Társadalmunk intézményhálózatokat hozott létre, hogy biztosítsa a gyermekek számára a közösségi létet. Ezt olyan fontosnak tartja, hogy szabályokban rögzíti, kinek mikor **kell** bekeverülnie ezekbe a közösségekbe. Az itt szerzett tapasztalatok pedig hatással vannak arra, hogy mit gondolunk a közösségekről felnőttként, amikor már szabadon megválaszthatjuk, kívánunk-e egyáltalán a munkahelyen és a családon kívül időt tölteni más emberek társaságában.

A közösségek számtalan formában várnak bennünket: offline és online, a vallási élet, a sporttevékenységek, az önkéntes segítség, a szórakozási formák, a játékok, a hagyományörzés és a legkülönbözőbb hobbik területén. Az iparosodás és a polgárosodás magával hozta a hagyományos, többnyire lakóhely alapú közösségek visszaszorulását, ugyanakkor elősegítette az önkéntes elköteleződésen alapuló közösségek virágzását. Korábban a közösségi lét a túlélés feltétele volt, és az identitás részét képezte. Ma már boldogulunk egymagunk is, és eldönthetjük, kívánjuk-e egyáltalán, hogy bármilyen közösség része legyen az identitásunknak. Többnyire azonban megjelenik az igény, hogy szükségünk van a többi ember társaságára. A közösség nemcsak kapcsolatot és kapcsolódást jelent, hanem segítséget a nehéz helyzetekben, információforrást, érzelmi támogatást, példát vagy referenciát, az elfogadás megélését, a döntésekre és viselkedésre vonatkozó visszajelzéseket. Ez utóbbiakra igencsak éhezünk, ezt igazolja a közösségi

A megfélemlítés, a megalázás és a büntetés megtöri a lelket,

és elülteti a gyermekben a gondolatot,
hogy valami nem *stimmel* vele.

oldalak hallatlan felívelése is. A felhasználókat gyakran nem is a színes tartalmak, hanem az önmegmutatás lehetősége, illetve a hozzászólásokkal kiprovokálható válaszok, azaz valamilyen kapcsolódás illúziója vonzza az online térben. Ugyanakkor az online kapcsolódás gyakran ellentétes hatást kelt, mint amit elvárnánk tőle. Bizonyára mindannyian tapasztaltuk már, hogy a cseten vagy kommentfolyamban való beszélgetésben elbeszélünk egymás mellett, és ahelyett, hogy megértenénk a másik szempontjait, döntéseit, viselkedését és érveit, csak még inkább eltávolodunk egymástól. Úgy tűnik, az offline együttlétet még mindig nem pótolhatja a virtuális tér, hiszen az embernek nemcsak lelke, hanem teste is van. Egy valódi kapcsolatnak része, hogy látjuk a másikat, megérintjük egymást, átnyújtjuk a papír zsebkendőt, amikor a másiknak kicsordul a könnye, vagy főzünk neki egy teát, amikor szomjas.

Két ellentétes trend alakítja világunkat, hiszen egyrészt látható a közösségek tudatos keresése és vállalása, másrészt tapasztalható a magány terjedése. Családterápiás tapasztalataink azt mutatják, hogy a nehézségek terhe alatt nyögő, változásra vágyó családok gyakran igen izoláltak. Többnyire alig tartják a kapcsolatot a rokonaikkal, nem keresik meg lemorzsolódott barátait, és nem ismerik szomszédjaikat. Ezt a problémát gyakran időlegesen elfedik a látszatközösségek: a különböző intézmények biztosította csoportok (például szülőtársak), amelyek aztán az élethelyzet vagy a keretek változásával eltűnnek. A közösségek eltűnése a vadul burjánzó feladatokkal szembesülő családok életéből részben érthető, de pont a terhek viselésében és a nehézségekkel való megküzdésben van óriási előnyben az, aki képes közösségek tagja lenni, tud segíteni és segítséget kérni.



KÖZÖSSÉGEK AZ ÉLETÜNKBEN ÉS ÉLETÜNK A KÖZÖSSÉGEKBEN

Számtalan közösségre találhat az, aki kockázatot vállal és keres. Lehetetlen valamennyit megvizsgálni e cikk keretein belül, de pár választott közösséget érdemes szemügyre venni.

A kereszténység rögzítette, hogy a hitet közösségben lehet megélni, az összes fontos mérföldkő egyben közösségi esemény is: a keresztelő, a bérmálkozás vagy konfirmálás, a házasságkötés, de még a temetés is. Ahhoz, hogy a hívők valódi közösségé váljanak, rendszeres találkozás kell, amikor sok egyéb mellett megtörténik az egymásra hangolódás és egymásra hatás. A tapasztalat azonban azt mutatja, hogy az istentiszteleteket, miséket rendszeresen látogató hívőknek csupán egy része köteleződik el valamelyik plébánia, gyülekezet vagy imacsoport mellett. A nők nagyobb hajlandóságot mutatnak ezen a téren, pedig látható, hogy a férfiak is éheznek a rájuk szabott közösségek alakulására, ami nagy potenciált tartogat az ezt felismerő egyházak számára.

A baráti társaságok a megnyílás, a bensőséges együttléti színterei lehetnek, ám sajnos néha csak a hétköznapi események elmesélésének és a viccelődésnek szolgálnak terepül. Nehéz ennél mélyebbre ereszkednünk, talán félünk a megszegyenüléstől, a megértés hiányától. Pedig a felszínt hátrahagyva szembesülnénk azzal, hogy hasonlítunk egymásra: hasonlóak a gondjaink és a vágyaink, azaz, hogy lássanak, értsenek, elfogadjanak és szeressenek minket. Már az is gyógyír, ha kimondhatjuk a nehézségeket, és van valaki, aki meghallgatja azokat.

Az önkéntes segítő közösségek egyre inkább előtérbe kerülnek Magyarországon. Egy 2011-ben végzett felmérés szerint a lakosság kb. 30%-a végzett önkéntes munkát a megelőző 12 hónapban. A közösségben teljesített önkéntes munka igazi áldás a lelki jóllét számára. Kevés dolog képes annyira növelni az önbecsülést, a hasznos aktivitás érzetét, a kapcsolatok erejébe és az értelmes létezésbe vetett hitet, így tehát összességében a boldogságot, mint a társaságban végzett önkéntes munka. Kelly McGonigal, *A stressz napos oldala* című könyv szerzője felhívja a figyelmet arra, hogy életünk nehéz helyzeteiben a társas támogatás keresése vagy nyújtása által gyorsabban épülünk fel a stressz káros hatásaiból. Egy tanulmány szerint minden nagyobb stresszes életpaszttal jelentősen megnöveli az öt éven belüli elhalálózás kockázatát. Ugyanakkor azok esetében, akik gondoskodnak másokról, egyáltalán nem kimutatható

ez az összefüggés. Úgy tűnik, nem csupán a valahova tartozás, hanem a közösséghez való hozzájárulás is alapvető a testi és lelki egészségünk szempontjából.

A MAGÁNYTÓL A KAPCSOLÓDÁSIG

Vágyunk a társas kapcsolódásra, olykor mégis nehéz megélni az összetartozás érzését. Szorongunk, lefagyunk, bénának és csődnek éljük meg magunkat, fogalmunk sincs, hogyan kapcsolódjunk a többi emberhez, úgy érezzük, hogy senki sem ért meg minket, nemkívánatos a társaságuk, vagy kirekesztenek minket.

A társas elszigeteltség érzésének számos gyökere lehet. A változás első lépése, hogy elkezdjük felkutatni annak történetét, hogy miért kapcsolódunk nehezen másokhoz. Miért érezzük magunkat félszegnek és bizonytalannak, amikor bekerülünk egy társaságba? Miért kényelmetlen megosztani az érzéseinket, gondolatainkat és ötleteinket másokkal? Miért menekülünk az egyedüllétbe a konfliktusok elől? Miért gondoljuk azt, hogy csak akkor vagyunk szerethetőek, ha tökéletes a külsőnk, a viselkedésünk és a reakcióink? Az okok egészen kora gyermekkori élményekig nyúlhatnak vissza, bár sokan számolnak be kamaszkori tapasztalatokról is. Ezek általában az elutasítás és a kirekesztés történetei, amelyeket a gyermek a családjában vagy a kortárs közösségekben élt meg. A megfélemlítés, a megalázás és a büntetés megtöri a lelket, és elülteti a gyermekben a gondolatot, hogy valami nem stimmel vele. Lassanként ő is elhiszi magáról, hogy nem érdemel figyelmet és szeretetet, így visszahúzódik a saját világába, ahol senki nem sebezheti meg többé. Ezek a fájdalmas emlékek dermesztőek lehetnek vagy menekülésre készítenek, ám érdemes tudatosítani, hogy van visszaút az emberi kapcsolatokhoz. Ennek első lépése, hogy együttérezzünk saját magunkkal, felfedezzük a saját szerethetőségünket és pozitív vonásainkat. Mire lenne szüksége annak a magányos kisgyermeknek, aki valahol mélyen ott él bennünk? Az önegyüttérzés mellett fontos, hogy meg hozzuk a döntést, hogy kockázatot vállalunk, és tudatosan elkezdjünk megnyílni másoknak. Az elfogadó, ítélkezésmentes kapcsolatokban megtapasztalt élmények begyógyíthatják a múlt sebeit. Testi és lelki egészségünk alapja, hogy közösségekben maradjunk: tápláljuk és gondozzuk a családi, baráti és önkéntes elköteleződésen alapuló társas kapcsolatainkat. ♦



FORGÁS

◆ A szőnyeg fölé görnyedve sikálom a hányást. Nem kell fintorogni, elég sok cucc tud kijönni ilyen-olyan lyukakon a gyerekekből, a legváratlanabb pillanatokban. Valljuk be, ebből állunk, csak felnőttként ezt már jobban tudjuk takarni. Jobbra mellettem látható a pelenkázóállvány, dzsungeles mintával. Balra a polcon az Eiffel-torony, Duplóból kirakva. A hátam mögött a két nagyobbik emeletes ágya. Fehérre meszelt fala, a kék zsaluk a görögországi családi nyaralást idézik. Az apósom készítette. A szekrény tetején egy apró földgömb. Meg kellene pörgetni, aztán csak várni, hogy hova mutat az ujjam, amikor megáll. Lépek hármat oldalra, a kezem a falat érinti. Hosszában lehet az egész vagy tizenöt lépés. Ennyi a világ.

Felveszek egy földön heverő ruhadarabot: a lányom pörgős szoknyája. Általában folyamatos mozgásban van. Most ernyedten lóg a kezemben. Beteszem a szekrénybe. Egy pillanatra megállok a miniatűr tükör előtt. Az arcomat keresem, de nehéz megtalálni a gyerekujjaktól maszatos homályban. Megnyúlt. Amúgy is hosszúkás a formája, de mostanában fogytam pár kilót. Lógnak rajtam a ruháim, csak nem akarok újakat venni, mert majd úgyis visszaszedem őket. Megtapogatom magam. Néha azt érzem, nem csak a ruháim között veszem el.

Azt mondják, az ember az, amit megeszik. Akkor én marha nem nagyon lehetek. Disznó vagy csirke még igen. És rengeteg zöldség. De ez nem az én étrendem, hanem a gyerekemé. Csak átszűröm neki a világot, hogy semmi

olyan ne juthasson el hozzá rajtam keresztül, ami megbetegíti. Ahogy fogyok ki a ruháimból, úgy tölti ki ő egyre jobban a körülöttem levő űrt. Olyanok vagyunk, mint a homokóra, amikor a mellem a szájához kapcsolódik. Enyém a múlt, övé a jövő.

Hirtelen gondolok egyet, felkapom a fiam, és csak forgunk körbe-körbe. Most mi vagyunk a világ. Aztán inkább leteszem, nehogy még egyszer lehányja a szőnyeget.

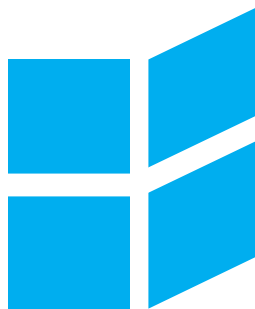
Nézem a gondosan összeválogatott gyerekkönyveket a polcon. A valóság szűrtyenyomatai. Én pedig a filter vagyok, eléggé sűrű szövésű. Néha azt gondolom, hogy a céljának tökéletesen megfelelő. Aztán észreveszek magamon egy óriási tátongó lyukat, és akkor ezerrel foltozni kell. Mert mi van, ha nemcsak átjön rajtam keresztül a mocskok, hanem belőlem is ömlik? Ki fog utánam rendet tenni? Visszahajlok a szőnyeg fölé. Folytatom a takarítást. Semmi gond, mindenkivel előfordul, hogy kicsit túleszi magát. Valószínűleg ma túl sokat töltöttem bele.

Belenézek a fiam szemébe. Magamat látom benne, ahogy ülök vele szemben. Egymás felé fordított tükrök végtelenje. Enyhén eltátja a száját, ahogy koncentrál. Gyerekként engem kinevettek érte. A fiam arcán a saját szemem éppen rám tekint. Egyelőre mindent rajtam keresztül lát. Átnyújtok neki egy nagyobb méretű üveg-golyót. Felém gurítja a padlón. Együtt nézzük a világot pörögni. ◆



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!



TELJES A KÉP

Szeretek belesni a házak ablakain séta közben. Nem vagyok büszke a kíváncsi, néha toladó természetemre, de talán nem vagyok ezzel a szokással egyedül. Egy család otthonánál számomra nincs izgalmasabb hely, sokkal jobban érdekel, mi történik egy átlagos nappaliban, mint mondjuk az amerikai elnök irodájában.

◆ Most például egy anyát látok a fiával, ahogy egy nagyméretű könyvben böngésznek. Ismerem ezt a kiadást, nekünk is megvan, népszerű a két-három éves gyerekek körében. A kisfiú szemmel láthatóan frusztrált, szeméi vörösek a sírástól, szaporán veszi a levegőt. A böngészést nyugtató jelleggel találhatta ki az édesanyja, és működik is, a fiú szép lassan megnyugszik, sőt pár perc múlva még el is mosolyodik. Az anya nyugodt, stabil szeretetet sugárzó arckifejezését nehéz lenne pontosan leírni: játékosan mosolyog, de közben komoly tekintettel, őszinte odaadással keresi a könyvben a kéményseprőt, a kiscicát vagy bármit, ami a fiának éppen fontos.

Aztán az építőköcskák mellé ülnek. Csodálatos, ahogyan az édesanya mindössze két perc alatt teljesen megnyugtatta a fiát: az előbb még sírt, most meg már önfeledten koncentrálna a toronyra, amit épít, mintha mi sem történt volna. Az anya türelme továbbblendítette a fájdalomtól, segített neki feldolgozni az érzelmeit. A sírás oka, bármi is volt az, már a múlté, el lett gyászolva, az élet megy tovább. És mindez néhány másodperc alatt. Őszintén csodálom a szülőket, akik képesek az ilyesmire.

Én ugyanis impulzív alkat vagyok. Legalábbis ezt szokták mondani azok a barátaim, akik nem szeretnék

megsérteni a „türelmetlen” jelzővel. Épp ezért a dackorszak állandó alkudozását nehezen viselem, amikor az egyetlen lehetséges végkifejletre fél órán keresztül kell várni. Ilyenkor az átlagnál hamarabb mérges leszek, felemelem a hangom. Ami természetesen csak fokozza a frusztrációt, nehezíti a helyzetet.

Még tanulom, hogyan kell türelmesnek lenni. Például ettől az édesanyától, akit az ablakon keresztül figyelek. Tágas nappalijuk van egyébként, igényes, rendezett családi környezet. Mégis, mintha valami vagy valaki hiányozna ebből az idilli képből. Aztán rájövök, hogy az apa nincs ott. Hogy ez a nő egyedül neveli a gyereket. Úgyhogy bekopogok az ablakon.

A fiam felnéz, és úgy mosolyog rám, mintha nem is vele kiabáltam volna öt perce, mielőtt mérgemben elrohantam otthonról. Persze az indulatom szokás szerint hamar, már az ablakunk előtt elfogyott. A feleségem arca is felderül, int, hogy jöjjenek be, már vártak. Engem meg marcangol a bűntudat, mert nem lehetnek ilyen feledékenyek, ilyen egyszerűen nem léteznek. Valószínűleg nem is azok. Csak ismernek, megértnek, és megbocsátanak, ha hibázom. Próbálok én is ezt tenni. Belépek az ajtón. És újra teljes a kép. ◆



SZÖVEG –
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

NEM ENGEDEM BE A SZÍVEMBE A FÉLELMET ÉS A SAJNÁLATOT

„A bábozásban az a jó, hogy magam elé tarthatom az adott szereplőt, és így sokkal bátrabb vagyok” – mondja Horváth Éva nevetve. „Sokunknál bátrabb vagy, még ha nem is beszélsz róla – gondolom magamban –, bátorságod van ahhoz, hogy szembenézz a félelemmel, betegséggel.” Éva tizennyolc éves volt, amikor az orvosok krónikus veseelégtelenséget diagnosztizáltak nála, és elkezdett dialízisre járni. Azóta eltelt több mint harminc év, és ő nemcsak karriert csinált és egzisztenciát teremtett, hanem egy kisfiú életét is meg tudta változtatni.

◆ Csend borul a kisvárosi lakótelepre, még tart a tél. Évánál kék jácint illatozik az ablakpárkányon, megidézve a tavaszt. Ahogy a zöld és piros papírból összeragasztott számócapalánta is, amit Balázs készített neki ajándékba. Egy kis parafatábláról gyerekrajok nevetnek rá.

„Még a bábszínházaskorszakból való – mutat rá Éva az egyik szín pompás kis műremekre –, a barna macsó kucóka című előadást örökölte meg ez a kislány. Meg is nyerte vele az első díjat. Egy-egy előadás után sokszor hirdettünk rajzversenyt a gyerekeknek.” A bábozás azután jött Éva életébe, hogy elvégezte a tanítóképzőt. Egy induló bábszínházban, a háromfős Habakukban kezdett el játszani. Tíz évig dolgozott velük. Nagy sikerük volt, országos hírnévre tettek szert. Sokszor mentek egyhetes turnéra különböző városokba, falvakba. Aztán közbeszólt az élet, elváltak útjaik, Éva azonban nem intett búcsút a bábozásnak.

Később a gyermekeit egyedül nevelő anyukával, Helgával megalapították saját társulatukat, a Csemetét. Itt már Éva írta a mesedarabokat, ketten varrták a bábokat és készítették a díszleteket.

„A gimiben egy ideig színésznőnek készültem, pillanatnyi fel-lángolás volt az egész. Nyertem Kazinczy szépkiejtési versenyt, megyei szavalóversenyekeket, de alapvetően csendes lány voltam. A bábozásban az a jó, hogy magam elé tarthatom az adott szereplőt, és így sokkal bátrabb vagyok” – mondja nevetve. Túl van két sikertelen vesetranszplantáción, ezekről nem szívesen beszél. Világéletében utálta, ha szánakoznak rajta. Kitűnő eredményeket ért el a tanárképzőn, de egészségi állapota annyira leromlott, hogy ott kellett hagynia a kollégiumot és a főiskolát, haza kellett költöznie a szüleihez.

„Azokban az időkben a tanulás jelentette számomra az életet, a menekülést. Aztán rá kellett jönnöm, hogy fizikálisan képtelen vagyok helytállni. Elhatároztam, hogy nem adom fel, hogy



Balázs és Éva

csak azért is legyőzöm a betegséget, és megcsinálom. A többiek a kezeléseken felnéztek rám, csodáltak az erőmért. Hiába, kudarcot vallottam. Szembesültem a korlátaimmal, rájöttem, hogy nem tudom véghezvinni azokat a dolgokat, amiket szeretnék. Bárhogy is akarom, nem megy. Sokszor azt éreztem, hogy nincs erőm élni, hogy nem tudok tovább élni, egyszerűen nem megy” – emlékszik vissza a nyolcvanas évek végére, betegsége mélypontjára. Bár az óvónőképző főiskola, ahová azután iratkozott be, hogy otthagya a tanárképzőt, kitöltötte a napjait, de az állandó kezelések kivették belőle az erőt. Hajnalban mentőautó vitte Győrbe, dialízisre, ilyenkor szótlánul bámult ki az ablakon. Senkivel sem beszélgetett.

Aztán elkezdte olvasni a Bibliát, csatlakozott egy keresztény közösséghez, a szívében lévő félelmet felváltotta a hit és a bizalom. Elvégezte az óvóképzőt, majd levelezőn a tanítóképzőt, aztán jött a bábszínház. Most újra pedagógusként dolgozik.

„Mivel kétnaponta kezelésre járok, nem tudok iskolában tanítani, ezért itthon foglalkozom gyerekekkel. Igazi kincskereső, felfedező munka ez” – magyarázza. „18 éves koromban, amikor diagnosztizáltak a krónikus veseelégtelenséget, az orvosok elmondták nekem, készüljek fel arra, hogy soha nem fogok tudni elszakadni a szüleimtől, és kórházban fogom tölteni az életemet. Ehhez képest nagyon komoly karriert futottam be, saját egzisztenciával” – húzza ki magát félig bohóckodva. „És lett egy gyereked!” – teszemet hozzá.

Balázs 10 éves volt, amikor az első éves egyetemista nővére magához vette. A lány Évánál lakott albérletben. Megkérdezte, hogy magával hozhatja-e a kisöccsét, aki borzalmas körülmények között, mélyszegénységben élt. A tízéves kisfiút Éva befogadta. Később, amikor a nővére elköltözött tőlük, Balázs nála maradt. Most már ők ketten alkotnak egy családot.



” Az a dac, amit a szájalom váltott ki belőlem, nem engedte,

hogy beteljesedjen
az orvosok jóslata,
miszerint az egész életemet
kórházakban fogom tölteni.

„Nekem ezek nagyon kedves emlékek. Balázs ötödikbe ment azon a nyáron, amikor hozzám került. Csillogó szemű, érdeklődő kisfiú volt. Egy speciális iskolába járt, ahol SNI-s (sajátos nevelési igényű) gyerekek tanultak. Szeptembertől a nővére átíratta egy erős általános iskolába, és mi egész nyáron tanultunk, hogy behozza a lemaradását. Mindig nagyon várta ezeket az alkalmakat. Tele volt tudásvágygal. Egyszer valahol valakinek azt mesélte, hogy őt sok dologra nem tanították meg, és úgy irigylti azokat a gyerekeket, akiket a szülei megtanítottak erre-arra. És erre itt voltam, én, aki mindenre megtanítottam.”

„Egyszer csak anya lettél?” – kérdezem. „Nem voltak ilyen romantikus gondolataim, hogy én most anya vagyok – feleli. Gyerekem van. A feladatot láttam: van egy kisfiú, akinek normális emberré kell válnia, nekem pedig segítenem kell őt. Szülői értekezletre jártam, főztem, mostam, tanultunk, beszélgettünk, programokat csináltunk. Nekem nagyon gondos

anyukám van, és én mindenben leutánoztam őt. Tízórait készítettem, a szendvicsbe tettem uborkát, salátát. Pontosan, precízen, ahogy az én anyukám szokta. Hátteret szerettem volna biztosítani Baláznak, szerető, elfogadó, bátorító hátteret. Nem volt könnyű élete, az osztálytársai is csúfolták. De mindezen át kellett esnie, ki kellett bírnia. Persze mindent megbeszéltünk, a problémákat is. Szerencsére a tanárok szerették őt. Méltányolták a törekvését, az akaraterejét. A középiskolában – egy kertészeti szakközépiskolába járt – ő volt a legjobb tanuló. Tudod, nagyon sokat imádkoztam érte.” Amikor megkérdezem, hogy a viharos kamaszkoron hogy jutottak túl, Éva azt feleli, nem volt viharos kamaszkor. „Balázs tisztában volt azzal, hogy milyen nagy szerencse érte őt akkor, amikor hozzám került, és végtelenül hálás volt ezért. Most már dolgozik. Szorgalmasan gyűjt. Vett egy földet, ahol kertészkedik. Készül az életre.”

Évát egyszerre látom törekenynek és erősnek. A hiányról kérdezem. A szerelem hiányáról, a saját gyerek hiányáról. „Annak ellenére, hogy nem tudok felmutatni egy férjet, és hogy csak egy gyerekem van, nem érzem semmihiányt. Persze az embert sokszor rákényszeríti a gondolkodásmódja arra, hogy megkérdezze magától: na és mit mutatnak a tények? De nekem a lelmem tele van jó élményekkel, pozitív élményekkel, amelyek elfeledtetik velem a pillanatnyi hiányokat. A férjhez menésről sem mondtam le, igaz, hogy most pillanatnyilag nincs jelentkező. Tudod, gyerekkoromban mindig azt mondtam, hogy nekem majd sok gyerekem lesz. Egyszer valakitől kaptam egy kis papírképet, amin egy mókás nyuszicalád volt. Elől ment az apa nyúl, utána az anyuka és mögöttük hegyen-völgyön ott sorakoztak a nyúlfiókák. Sokáig a pénztárcámban őriztem ezt a kis rajzot, mert annyira tetszett. Gyerekekből nincs hiányom, itt vannak körülöttem. Minden napra több is jut belőlük. Részese vagyok a tanulási folyamatuknak, a sikereik az én sikereim is. Mindig is velük szerettem volna foglalkozni, ezért választottam a pedagógusi pályát, és a bábszínházat is nekik csináltuk.”

„Nem szoktál félni?” – kérdezem. „Nem engedem be a szívembe a félelmeket, ahogyan a sajnálatot sem. Az a dac, amit a szájalom váltott ki belőlem, nem engedte, hogy beteljesedjen az orvosok jóslata, miszerint az egész életemet kórházakban fogom tölteni. Akkor és ott kilöktem magamból ezt a kijelentést, nem törődtem bele a sorsomba. Nagyon sokat tanultam, egy pillanatra sem adtam fel a küzdelmet, aztán szembesülnöm kellett azzal, hogy nem harcolhatok egyedül, hogy ehhez nekem nincs elég erőm. Hiába gondoltam azt, hogy bekeményítek és legyűröm, nem ment. Nekem Isten jelenti az erőforrást, és a Biblia. Ahogy a 23. zsoltár írja: »Ha a halál árnyékának völgyén járok is, nem félek a gonosztól, mert Te velem vagy.«” ♦

*Hiteles, építő,
fontos családtémák*

Legyen

a média
a családért! 



15 éve díjazzuk
a családbarát
újságírást.



Havonta kb. 200
megjelenést nézünk,
hallgatunk, olvasunk el.



Az alapítvány
megalakulása
óta **119 újságírónak**
adtunk elismerést
és ezzel biztatást.



Több mint 130
Képmás-estet
szerveztünk már
országszerte.

**Támogassa munkánkat
adója 1%-val!**

Adószám: **18260993-2-41**



Lívia beszélget

Dyekiss Virág néprajzkutatóval, dúlával

AZ IGÉZÉSTŐL,
RONTÁSTÓL,
SZEMMEL VERÉSTŐL
SOK ANYA
MA IS FÉLTI
GYERMEKÉT



- ◆ Tagja vagyok egy olyan virtuális csoportnak, amelybe zömmel vidéki édesanyák tartoznak. Egyikük egyszer felvetette: „Ti hisztek a kisgyerekek igézésében?” Rengeteg igenlő válasz érkezett a néhány szkeptikus mellett. Úgy tűnik, a félelem az igézésről, rontástól, szemmel veréstől ma is a hétköznapi hitvilágunk része. Elküldtem néhány tipikus kommentet Dyekiss Virágnak, aki jól ismeri a népi hiedelemvilágot, ráadásul négy lány és négy fiú anyukája, tehát a kisgyermekkor érzékenységéről is nagy tapasztalattal rendelkezik.

„Nekem anyu mesélte, hogy amikor kicsi voltam, megigézett egy férfi, és én végigaludtam egy teljes napot. Én hiszek ilyenekben. Ezért mi Évikenek vettünk piros karkötőt, amit mindjárt a kezére is tettem, ahogy hazamentünk kórházból. A babakocsira és a hordozóra piros szalagot kötöttem.” „A kisfiam üvöltve sírt és dobálta magát az ágyban, apát és engem is ellökött magától. Azóta, hogy van a kezén piros karkötő, ilyen nem fordult elő.” „Én 34 éves vagyok, de a piros szalag 9 csomóval még mindig rajtam van!”

– **Megleptek ezek a szövegek, kommentek, amiket átküldtem neked?**

– Egyáltalán nem, hiszen ezek részei a mai hiedelemvilágnak, még városi környezetben is. Hol tudatlanul, hol tudatosabban, de használunk olyan szólásokat, hogy „ezt lekogom” vagy „nem akarom elkiabálni”, ha péntek 13-ára esik, akkor sokan nem szívesen



„Lehet védekezni a természetfeletti veszélyek ellen természetfeletti eszközökkel” – mind a mai napig ismert a mágikus világképnek ez az alapelve.

mozdulnak ki otthonról... A legtöbben átmenetet képeznek a két szélsőség, a teljes tagadás és a mély, életet szerző hit között: például, ha valaki nem hisz ezekben a hiedelmekben, mégis kellemetlenül érzi magát, ha valamiért nem tudja lekopogni a szerencséjét. Hányan tesznek az autójukba védelmet biztosító kabalafigurákat, és nem hívó autóvezetők is kiakasztják a visszapillantótűkörre a rózsafüzért, kiteszik a Szent Kristóf-érmét. „Lehet védekezni a természetfeletti veszélyek ellen természetfeletti eszközökkel” – mind a mai napig ismert a mágikus világképnek ez az alapelve.

Egyetemes meggyőződés a Földön mindenütt, hogy a piros szín és a gyöngy – a gömb- vagy a kerek forma – képes az ártó hatásokat elhárítani. A piros karkötővel személyes élményem is van. Első gyermekem háromhetes korától bejártam az egyetemre, és vittem őt is magammal. Az udmurt nyelvről udmurt származású tanárnőmet

felzaklatta, hogy a kisbabám karján nincs piros szalag, holott járműveken utazunk, kitéve sok ember ártó hatásának. Még ajándékozott is nekem egy piros karkötőcskét. Egyszer adtam rá, de szinte azonnal levettem, mert rosszul éreztem magam attól, hogy én mástól – egy tárgytól – várom a gyermekem védelmét.

– Egészen megdöbbentő praktikák következnek: „Ha valaki ártott neki, pisis pelenkával kitöröltük a szemének mind a négy sarkát.” „Addig nem hittem el, míg a nővérem meg nem igézte az ötnapos lányomat, aztán addig nem aludt, míg a húgyos peluskájával nem törölte ki a szemeit az anyósom.” „Nálunk azt mondják, ki kell nyalni a szemét. Amikor a fiam egész éjjel sírt, és nem segített semmi, és alkalmaztam, utána aludt, mint a bunda.”

– A szem kinyalásával és pisis pelenkával törölgetéssel rontáshárítóként én még nem találkoztam, viszont

az antibakteriális hatású vizelet vagy nyál a begyulladt szem népi gyógymódja volt a legutóbbi időkhöz. Mivel az igézés a szemem keresztül érkezik, érthető, hogy fizikai megtisztítással, hagyományosan vizelettel vagy nyállal is próbálták eltávolítani.

– „**Én 51 éves nagyi vagyok, és 5 unokám van, és igen, létezik igézés. De én szenteltvízzel hintem meg a gyereket, és ha kell, szenes vízzel mosom le, és utána alszik nyugodtan, sőt, még a doktornő is kérdezte, hogy nincs-e megigézve.**”

– A szenteltvíz és a szenes víz is rontást közömbösítő eszköz. Az általam idézett példák egyrészt a mágikus ártalmak megelőzését célozzák – ilyen a piros karszalag vagy gyöngykarkötő –, másrészt a megtörtént baj visszacsinálására vonatkoztak: ezt szolgálta a pisis rongy, a szenteltvíz vagy a szenes víz használata.

A legtöbb közösségben volt néhány olyan személy, akik rontásforrások lehettek. Ők voltak például azok a fenyegetők, akik családi viszályok után visszakiáltottak: „Na megállj csak, majd meglátod, mi lesz!” De ha valaki sürgő-forgó, mindenbe beleszólo, mindenkivel könnyen szóba elegyedő volt, az is gyanússá válhatott. Ami eltért a normálistól, a hétköznapitól egy közösségben, az már nyugtalanságra adott okot.

– **A hiedelem szerint minden esetben ártó szándékú a rontást okozó ember? Az anyák akaratlan igézéseket feltételeztek: „Néha az ember nem is akar rosszat, de egyszerűen olyan a kisugárzása. Nekem is volt olyan ismerősöm, hogy ha eljött, a gyerekek kész volt... és hiába volt piros rajta meg kifordított ruhadarab.”**

– Az igézések esetén megkülönböztették, hogy szándékosan történt-e vagy véletlenül. Akik egy közösségben akaratukon kívül ilyen szellemi erővel rendelkeztek, vigyázniuk kellett, nehogy véletlenül károkat idézzenek elő.

– **A kommentekből kiderül, hogy az anyák próbálják távol tartani a babától a nemkívánatos embereket, akik megzavarhatják a nyugalma. „Sokan belemásznak a kisbaba aurájába, kezét, arcát megfogdossák, közel hajolnak, és nem tudják, hogy ez egy két hónapos babának rossz.”**

– Egy marokkói mondás nagyon erőteljesen fejezi ki a friss anya és kisbabája nagy veszélyeztetettségét: „A sírjuk a szülés után negyven napig nyitva áll.” Az újszülött

életében a szülés majdnem akkora nagy változás, amilyen legközelebb talán csak a halála lesz: minden megváltozik, ami előtte volt. Csak képzeljük el, mekkora krízis ez! Logikus tehát, ha az anya a környezetében lévő embereket teszi felelőssé a baba feszültségéért. Fiziológiai tény, hogy káros hatású lehet a baba és az anya számára is a nagy nyüzsgés, a túl sok társas interakció, emberek nem kívánt közelsége, tapintatlan érdeklődése.

– **Ezek az anyukák a kicsik különleges szellemi érzékenységéről is beszámoltak: „Vannak túlvilági szellemek, amiket látnak a kisgyermekek. Ezt úgy a legkönnyebb észrevenni, ha sokáig néz egy pontot.” „Az én pici fiam még mosolyog is rá, olyankor kiráz a hideg.”**

– A kisgyermekkor a transzcendens élményekre nagyon fogékony időszak. Az én gyermekeimnek is volt hároméves korukig valamilyen erős élményük a fizikain túli világgal. Mivel ez az öt érzékszervvel nehezen megtapasztalható valóság része, jórészt a hitvilágunkon múlik, hogy elhisszük-e, amit a gyermek mond, vagy butaságnak, képzelődésnek bélyegezzük-e. Az ő számára biztosan valóság! Úgy tűnik, különleges érzéke van a kicsi gyerekeknek arra, hogy megérezzenek dolgokat, ráhangolódnak az őket körülvevő világra, beleértve a láthatatlan világgal való kapcsolatot is. Ezért sem mindegy, hogy amikor azt mondja, „szörnyek vannak az ágyam alatt”, letorkolom-e, vagy inkább megadom neki azt a biztonságot, amire akkor szüksége van.

– **A világvallások felől közelítve hiszünk abban, hogy a világ nem ér véget a fizikai valóság határainál, hiszünk természetfeletti létezőkben, például a Bibliában szereplő segítő és bukott angyalokban, a megszállott emberekből kiűzött démonokban. Érdeemes ilyen szempontból is elgondolkodnunk a rontás-hit hátterén.**

– Ha hiszünk azt, hogy ha imádkozunk valakiért vagy áldást mondunk rá, az jó hatást gyakorol rá, és nemcsak itt, a közelünkben, hanem a világ bármely pontján – akkor nem logikus pusztán babonának tekinteni, hogy az én rosszakaratom is hatást gyakorolhat rá. Nyilván a rosszakaratom nem kapcsolódhat össze Isten erejével, de az emberi szónak és gondolatnak is van Istentől kapott teremtő ereje. Egyszerű emberként is felelősek vagyunk a sugallt gondolataink és tetteink hatásáért. ♦



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

EGYKÉNT HITBEN,
KÖZÖSSÉGBEN

Technikai szám:

0011

MAGYAR KATOLIKUS EGYHÁZ



Köszönjük, ha adója
egyházi 1%-val támogatja
szolgálatainkat.

1%



katolikus.hu



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE
tanácsadó szakpszichológus

ÍGY KELL LENNIE, ÉS KÉSZ!

A RUGALMATLAN
GONDOLKODÁSMÓD



Kifejezetten élvezem a munkát azokkal a páciensekkel, akik nyitottan, kíváncsian érkeznek a pszichológiai konzultációra. Míg az egyik kliens számára egészen természetes negatív automatikus gondolatainak feltérképezése, és készen áll a változtatásra, addig egy másikinál már az is eredménynek számít, ha képessé válik megfogalmazni egy fontos felismerést saját magával kapcsolatban, megtéve ezzel első, botladozó lépését az önismeret útján. Számomra az egyik legnehezebb feladat az „így kell lennie” típusú gondolkodásmód átkeretezése. Itt ugyanis a pszichológiai munka lényegével, a változással szemben tapasztalok komoly ellenállást. Hogyan tudunk mégis továbblépni?



**A szorongás
állandó útitársa
az ellenőrizgető,
ismételgető,
kontrolláló
személyeknek.**



Kép: Getty/Images Hungary

◆ **BOLDOGNAK KELLENE LENNEM**

Vivien jó körülmények között élő fiatal nő, önálló életvitellel, stabil párkapcsolattal. „Kevesen mondhatják el magukról, hogy ennyire szerencsések. Mindenem megvan, amire egy huszoneves vágyhat, mégis folyamatosan szorongok. Már régen boldognak kéne lennem, és élni a saját életem, mégsem vagyok rá képes.” Ki mondja meg, mitől kellene jól éreznünk magunkat? Léteznek szabályok arról, milyen körülmények között juthatunk el a boldogsághoz? Ha az anyagi jólétől, biztonságos élethelyzettől függene mindez, akkor az emberiség minimum kétharmada sosem lehetne boldog. A jól működő párkapcsolat garancia a harmóniára? Ha minden rendben van, akkor nem lehetek kiábrándult, csalódott vagy reménytelen? Viviennek azért van bűntudata, mert jobban él, mint mások, mégsem érzi elégedettnek magát. Ilyenkor szokták mondani: jó dolgában már azt sem tudja, mit csináljon!

Azok a gondolatok, amelyekben a „kell”, „kellene”, „kéne”, „muszáj”, „tilos”, „lehetetlen” fogalmak szerepelnek, elvárásokat tartalmaznak. Az elvárásokkal, parancsokkal és normákkal alapvetően nincs semmi baj, hiszen az életünk szabályozását segítik, nélkülük eluralkodna a káosz. Azonban fontos tisztában lennünk azzal, reálisak-e ezek egy adott helyzetben. Vajon elvárhatjuk magunktól vagy másoktól az érzelmeiket? Felelőssé tehetünk bárkit azért, ahogyan érez, vagy ahogyan nem?



TUDNOD KÉNE, MIRE VÁGYOM!

A párkapcsolati terápiák során gyakran megfogalmazódó nézeteltérés, amikor az egyik fél, jellemzően a nő, irreális elvárásokat fogalmaz meg partnerére felé. „Nem létezik, hogy ennyi együtt töltött év után még mindig nem vagy képes kitalálni, mit szeretnék! Már régen tudnod kéne, mire vágyom!” Őszintén bevallom, ilyenkor a szárnyaszegetten üldögélő férfi klienssel érzek együtt. Mégis honnan kéne tudnia, mi jár a másik fejében? Telepatának szegődött ebbe a kapcsolatba? Ugyanakkor értem a követelőző felet is. Hiszen az ő szempontjából úgy tűnik, a másik nem figyel rá eléggé, nem foglalkozik vele, nem tartja emlékezetében a számára lényeges eseményeket, gondolatokat és érzéseket. Aki hiába vár a párja érzékeny megnyilvánulásaira, sokszor saját feltételezéseinek és ki nem mondott szükségleteinek csapdájában vergődik. Nem egyszer mindketten elhiszik: a kapcsolatuknak egy meghatározott módon kellene működni, ezért akadnak el, és válnak képtelenné a változásra. A kapcsolati fejlődés egyik legfontosabb tényezője a nyitottság az újra: az eddig még meg nem tapasztalt utak bejárására való hajlandóság.

SEGÍTSÉG, KONTRÓLMÁNIÁS VAGYOK!

Dalma rengeteget panaszkodott a párjára, amiért a férfi nem úgy viselkedett a mindennapokban, ahogyan a nő helyesnek gondolta. Sanyi kevésbé tartotta be a gyerekek napirendjét, eljátszotta velük az időt lefekvés előtt, nem pakoltatta el a játékokat, és nem tette a szenyvesbe a ruhákat. A gyerekek egy idő után megtanulták, hogy anyának jól kell viselkedniük, de amikor apa van velük, akkor több mindent szabad. Dalma úgy érezte, ő a „rossz zsarú” a családban, és elege lett ebből a szerepből. Megértettem a helyzetét, és Sanyit is behívtuk konzultálni. Amikor ketten együtt jelentek meg a rendelőben, világossá váltak a férfi szempontjai is. „Dalma mindig követel. Miért kell óramű pontosan úgy történnie az esti fektetésnek, ahogyan ő elképzele? Miért baj, ha nincs minden nap kitakarítva a gyerekszoba? Miért kell lefűrödni a gyerekek játék után, ha még nincs is itt az ideje?” A záporozó kérdések közepette igyekeztünk közösen egyensúlyozni a kompromisszum felé. Láthatóan Sanyi tudott rugalmasabban viszonyulni, feladva némelyik meggyőződését. Dalmának azonban komoly nehézséget jelentett bármennyit is engedni, helyette megrogzottan ragaszkodott az igazához. A folyamat egy pontján beszélni kezdtem a kompromisszum lényegéről. A piacokon az alkudozás során az eladó és a vásárló lépésről lépésre közelítenek a közösen elfogadható árfekvéshez. A pár esetében azonban csak Sanyi

próbált engedni. Végül Dalma maga összegezte a tanulságát: „Hát, úgy látszik, kontrollmániás vagyok, képtelen vagyok eltérni attól, amit helyesnek gondolok!”

A VÁLTOZÁS FÉLELMETES, AZ ÁLLANDÓSÁG MEGNYUGTATÓ

A kontrollt elengedni nem képes emberek számára az állandóság biztonságot jelent. Extrém formájában ez olyan kényszeres viselkedésformákban jelenik meg, amikor a személy újra és újra ismételtet egy-egy mozdulatot. Pali nem tudott anélkül elindulni otthonról, hogy ne ellenőrizze legalább nyolcszor a bejárati ajtó zárját. Amikor próbáltuk feltárni, milyen gondolatok járnak a fejében közben, nehezen tudta megfogalmazni ezeket. „Úgy érzem, ezt kell tennem. Így helyes. Muszáj így csinálnom, mert ha változtatok valamin, akkor baj lesz.” Amikor arra kerestük a választ, mi lenne, ha eltérne a megszokottól, saját maga számára is irreális magyarázatokkal állt elő. „Azt gondolom, a párom veszélybe kerül. Valamilyen katasztrófa történik, és én leszek a hibás.” Bár a kényszereselekvések többnyire idegrendszeri meghatározottsággal is bírnak, a szorongás állandó útítarsa az ellenőrizgető, ismételtető, kontrolláló személyeknek. A bizonytalanság fokozza a félelmet, amelyet a kényszereselekvések gyakorlásával igyekeznek csökkenteni, kézben tartani.

AZ ELFOGADÁSRÓL

A kényszeres gondolatok sajátossága, hogy minél inkább szeretne megszabadulni tőlük, annál makacsabban feszkelik be magukat a személy elméjébe. Próbáljunk csak ne gondolni egy repülő bálnára! Ugye, azonnal megjelenik lelki szemeink előtt, nekem úgy, ahogy a Republic együttes klipjében vidáman emelgeti uszonyait. A legfontosabb ilyenkor elfogadni a bálnánk létezését, ahogy az érzelmek esetében sem lehet megoldás a tagadás. Rámosolyoghatunk, köszönhetünk neki, megjegyezhetjük: „oh, hát újra itt?” Nyilván egy barátságos emlős képe kevésbé zavaró, mint egy katasztrófát prognosztizáló kényszerszorongó. A módszer azonban azonos. A gyógyulás útján az első lépés a helyzetünk tisztázása és elfogadása. Nem küzdeni, nem kapálózni, nem befozólgni, hanem szemlélni a valóságot. Amikor egy szörnyű gondolat vagy egy tiltott érzés létjogosultságát elismerjük, és ezzel megengedjük, hogy elfoglalják a helyüket az elménkben, megszabadulunk a tagadás feszültségétől, és az abba fektetett energia felszabadul. Ennyivel több munícióval tudunk továbbhaladni a kijelölt ösvényen. ♦

A Média a Családért-díj

áprilisi jelöltjei



Média a Családért-díj

SZENDÉNÉ KISS NÓRA

Omphalocela. Te tudod, mit jelent?

midio.hu

A Média a Családért-díj fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

SZÁSZ CS. EMESE

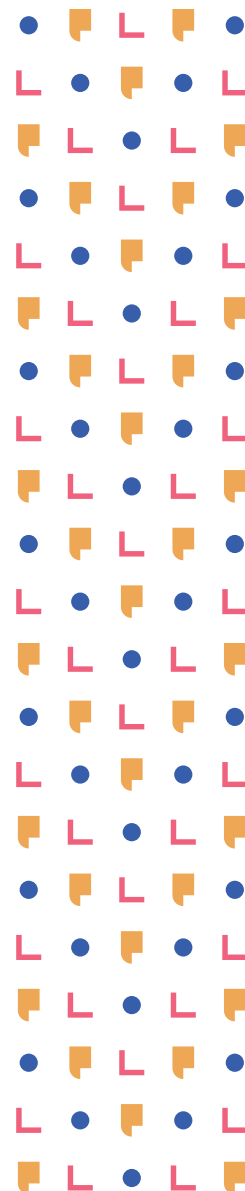
Te beszélsz a gyerekednek a háborúról? Kádár Annamária szerint így kellene megtedd

liget.ro

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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





„Rájöttem, hogy én úgy eszem, ahogy ők isznak”



Hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy az evészavar csupán a túlsúlyosakat és a soványakat érinti, hogy a túlevők elhízott emberek. És ha egyszerűen nem akkor eszünk (vagy akkor nem eszünk), amikor tényleg éhesek vagyunk? „Muszáj ennem valami édességet”, „csak a szemem kívánja”, „most megérdemlek egy nagy adag fagyit”. Sokszor mondunk olyasmit, ami arra utal, hogy az evés nem csupán a létfenntartás miatt fontos az életünkben, hanem kapcsolódik az örömszerzéshez, a jutalmazáshoz, a vigasztaláshoz. Mikor válik ez kórossá?

◆ Legtöbbször persze a mérleg és a testi bajok is jelzik, hogy az ételhez való viszonytal gondok lehetnek: „Úgy 120 kilónál azt gondoltam: innen már nem lehet tovább hízni, és kezdtem így elfogadni magam” – írja Bence az Anonim Túlevők (Overeaters Anonymous) oldalán. „Aztán 128 kilós lettem, és egyre többet fáj a derekam. Néhány száz méter gyaloglás után már meg kellett állnom. A kilók folyamatosan jöttek rám tovább, s már alig tudtam levágni a lábkörmömet, bekötni a cipőfűzőmet. 140 kiló felett aztán rádöbbentem: nincs felső határ, és ha nem csinállok valamit, akkor előbb-utóbb csak járókerettel fogok tudni közlekedni.” (Bence két év alatt 70 kilóval lett kevesebb, egyik közös ismerősünk pár éve nem ismerte föl, amikor találkozott vele.)

A túlevőkre ugyanakkor sokszor jellemző a fogyókúra kényszere is: „Tipikus jójódiétázó voltam, a testsúlyom 65 és 100 kiló között ingadozott. Idővel nem tudtam követni a korábban hatásosnak bizonyult diétákat, végül pedig már arra sem volt erőm, hogy elhatározzam, hogy holnaptól/hétfőtől/elsejétől minden másképp lesz. A napjaim egy délutántól lefekvésig tartó folyamatos evésbe torkoltak, váltogatva a sós és az édes ennivalót” – emlékszik vissza Anikó, akinek szintén az OA közönség segített. Talán legjobban Zsuzsi története világítja meg a túlevés sokféleségét, aki kamaszkora óta érezte, hogy nincs rendben az ételhez fűződő viszonya. Mivel soha nem volt túlsúlyos, senki nem tett megjegyzést rá, ő mégis kritikus volt magával, mert egy ideje már sejtette, hogy nem akkor eszik, amikor valójában éhes. „Másoknak

Egyszerűbb volt azzal foglalkozni, mit egyek, mint azzal, hogy mi elől menekülök az evéssel.

inkább az tűnt fel, hogy elhúzódok, és nem olyan vagyok, mint voltam – meséli – sokszor éreztem a késztetést, hogy ennem kell valamit.” Zsuzsi ugyanakkor rendszerint átesett a ló túlsó oldalára is, és nagyon kontrollálni akarta az étkezést, rengeteg időt és energiát fordított arra, hogy hogyan diétázzon, és tartsa keretek között az evést. Ma már úgy látja, ez ugyanígy elvitte a figyelmet arról, hogy az élete más problémáival foglalkozzon, mint a kényszerevés. „Egyszerűbb volt azzal foglalkozni, mit egyek, mint azzal, hogy mi elől menekülök ezzel. Ugyanakkor nagyon szégyelltem az egészet, szociálisan beszűkített, mert éreztem, hogy ez nem megérthető és nem megosztható. Egyetemistaként már nem is tudtam jól teljesíteni emiatt. Hallottam az Anonim Alkoholistákról, és feltűnt, mennyire azonosak az érzéseim velük. Rájöttem, hogy én úgy eszem, ahogy ők isznak. Ugyanakkor egy olyan programra van szükségem, amely nemcsak azzal foglalkozik, hogy mit tegyek a tányéromra, hanem lelkileg is segít.”



Arra is szükség volt, hogy félretegyem a testsúlyommal és a testméreteimmel kapcsolatos elvárásaimat.

AZ EVÉSEN INNEN ÉS TÚL

Paradox módon az étellel és az étkezéssel való túlzott foglalkozás olyan kultúrákban van jelen, ahol egyrészt az emberek nagy részének nem okoz gondot a táplálék előteremtése, másfelől viszont a hétköznapiakban sokszor nem adunk elég időt és figyelmet a minőségi étkezésnek. Zsuzsi azt meséli, neki a legnehezebb épp a középút megtalálása volt. „Hiába mondták, hogy lehet enni, csak osszam be, ez nekem nem segített” – mondja. Ma már átgondolja, hogy mit eszik, hogy mikor van az étkezése ideje, hogy is rá időt, de míg korábban ez szinte teljesen kitöltötte a gondolatait – akár az, hogy enni akar vagy az, hogy épp nem akar enni –, ez most az étkezések idejére korlátozódik. „Amióta elkezdtem felépülni, az életem egyéb területeire is tudok fókuszálni, amiben a függőségem korábban akadályozott.”

Természetesen vannak olyan egészségi állapotok (ételintolerancia, cukorbetegség, allergia), amelyeknél szoros kontrollra van szükség. Tolnai Nóra tanácsadó szakpszichológus szerint ilyenkor is fontos azonban foglalkozni azzal a veszteségélménnyel, amelyet az étkezésre fordított kiemelt figyelem okoz az életünkben. Hiszen ilyenkor a megtervezett, szigorú étrend nem teszi lehetővé azt a szabadságot, ami másnak megadatik vagy amelyet az érintett esetleg korábban élvezhetett. Segít

az ezzel való érzelmi megküzdés, hogy szembenézünk a realitással, megtaláljuk a diétában azt, ami ízlik és beilleszthető az életvitelünkbe. Ha ebben aztán szerzünk egyfajta rutint – amely olykor évek alatt alakul ki –, az felzabadozásérzést adhat.

Az Anonim Túlevők közösség célja nem csupán az, hogy közvetlenül orvosoljon egy túlsúlyos állapotot, vagy segítsen egy anorexiásnak meghízni, az evéshez való viszonyt állítja helyre, aminek persze jótékony hatása van a testi állapotra is. Ebből következik, hogy nem jelent megoldást, ha mások szerint túlsúlyosak vagy kórosan soványak vagyunk, de mi magunk nem érezzük, hogy segítségre szorulunk. Mint minden anonim csoportnak, ennek is az egyik alapelve az önkéntes elhatárolás. És talán ez az első a legnehezebb lépés.

„Ráébredtem, hogy minket, embereket kiirthatatlan szenvedéllyel, szenvedélyes természettel teremtett Isten. Mire az egyik káros szenvedélyünket legyőzzük, előjön a másik. Sokaktól hallottam: már évek óta nem ittam egy kortyot sem, de elhíztam, mert helyette édességet kezdtem enni. Teljesen értelmetlenek hát a szenvedélyeink legyőzésére tett lépések. Ezt ugyanúgy nem lehet kiirtani magunkból, mint az ösztöneinket. Nem legyőzni kell tehát, hanem az italozás, túlevés, drog, társfüggés, játékszenvedély stb. helyett meg kell találnunk az egyetlen helyes irányt, amikor »helyén« van a szenvedélyünk, és nem »üzemzavart« okoz, hanem segíti az előrehaladást” – írja Bence (www.magyaroa.hu). Persze, az alkohol-, játék- vagy drogfüggőség esetében az absztinencia fogalma elég egyértelmű, de mit jelent, ha a függőség olyan alapvető létfenntartó tevékenységhez kapcsolódik, mint az evés?

TÉNYLEG ÉHES VAGYOK?

Az OA honlapjára keresve 15 állítást fontolhat meg az érdeklődő, ha kíváncsi rá, vajon hajlamos-e a túlevésre. Az egyik: „Akkor íszem, amikor éhes vagyok.” Ha valaki komolyan meg akarja válaszolni, igaz-e ez rá, rájön, hogy nem is olyan egyszerű. Mert nem mindig könnyű elkülöníteni az érzelmi hiányokat a fizikai éhségtől.

Zsuzsi erre így emlékszik vissza: „Mielőtt végiggondoltam volna az érzéseimet, hogy tényleg éhes vagyok-e, elkezdtem enni. Az evés lekötötte a kezemet, a gondolataimat, és persze az ízek is hatottak az agyamra.” Ilyenkor az öröm, amit az evés okoz, valamiféle jutalmazásérzést, kielégülést ad, ami hasonló ahhoz, amikor csillapodik az éhségünk. Egy idő után azonban egyre nehezebb felismerni az éhségérzetet. „Mintha az a kapcsoló az agyban, ami jelzi, hogy jóllaktam, nem működne már, ezért csak akkor hagytam abba az evést, amikor már nem fért belém több. Nehéz volt újratanulni, nem tudtam a saját ösztöneimre hagyatkozni, mert már becsaptak. Olyan volt, mintha járnai tanulnék újra. Ebben segít az, hogy meghatározzuk egy absztinenciát, kialakítunk egy étkezési tervet. Nagy segítséget tudnak adni a szponzorok, akik ezt az utat már régebb óta járják. A személyes felépülésről szóló 12 lépés pedig azt jelenti, hogy foglalkozom azzal, hogy vagyok lelkiileg, hogy ne kerüljek olyan helyzetbe, amelyből aztán az egyetlen kiút az, hogy íszem” – meséli Zsuzsi.

Hogy az éhségben mennyi a fizikai éhség és mennyi az érzelmi, Zsuzsinak ma sem könnyű elkülöníteni, pedig ő már nem kezdő. Az absztinenciában – ahogy nevezi – a szokásrendszer kialakítása is segíti. Elsősorban a napirend, a reggeli-ebéd-vacsora. „Amikor elkezdtem napi háromszor enni, volt, hogy délután fekiüdtem a kollégiumban az ágyon, és azt éreztem, nem bírom ki vacsoraidőig. Egyszerűen nem volt tapasztalatom arról, hogy el lehet jutni a következő tervezett étkezésig úgy, hogy nem halok éhen.” Számára az absztinencia azt is jelenti, hogy ha megkínálják egy kocka csokival, nem fogadja el, vagy odaadja másnak. „Ez nem mindenképp van így, sokféleképpen eszünk – mondja –, de magamról tudom, hogy nekem az édességévést könnyebb nem elkezdeni, mint abbahagyni.”

Anikó így ír az absztinenciájáról: „Meg kellett találnom a testmozgásnak azokat a formáit és módját, ami az egészséget, nem pedig a becsvágyam kielégítését szolgálja... Arra is szükség volt, hogy félretegyem a testsúlyommal és a testméreteimmel kapcsolatos elvárásaimat. El kellett fogadnom, hogy ha megőrzöm az absztinenciámat, akkor a súlyom beáll egy hosszú távon fenntartható egyensúlyi állapotba. Nem biztos, hogy 36-os lesz a ruhaméretem, de nem is 46-os...” (www.magyaroa.hu)

NÉV ÉS REFLEKTÁLÁS NÉLKÜL

„Azt kezdtem érezni, hogy a napjaim feltöltődnek étellel – számol be Zsuzsi a változásról –, hogy rengeteg időm van, amikor nem számolom a kalóriákat, nem keresek újabb és újabb étkezési célokat, diétákat, nincsenek bezárkózós, túlevős napok. Kikerült a középpontból az étel, és minden területen jobbá vált az életem. Ez a program spirituális alapú, mert azt tapasztaltuk, hogy a függőségünk mélyén mindig erőtlenség van, ezért keresünk valamiféle nagyobb, spirituális erőt a probléma megoldásához.” Amikor megkérdem Zsuzsitol, azért még szeret-e enni, mosolyogva feleli, hogy igen.

Pár éve egy ismerősöm révén olyan online csoportra bukkantam, ahol évészavaras fiatal lányok osztották meg szenvedésüket a közösséggel, beleértve az önéheztes részleteit, sokkoló képeket és veszélyesnek tűnő hangulatokat. Egyértelműen azt éreztem, hogy a közösségi média súlyosbítja a tüneteket, a kierőszakolt figyelem fenntartása pedig konzerválja a kóros állapotot. „16-17 évesen én is kerestem ilyen fórumokat – mondja Zsuzsi –, a közös sors, közös probléma ad egy megértettség érzetet, de az OA megoldást is ad, a remény üzenetével bír. Nemcsak elmondjuk a problémánkat, hanem a megoldást is keressük.” Bence pedig ezt írja: „Megtapasztaltam, hogy az önmagammal és a »Felsőbb Erőmmel« (Istennel) való kapcsolatomban van a baj, s ennek csak egyik tünete a kényszeres evés.”

A OA 12 hagyománya óvja az egyéni lépések szabadságát, az alapelv az, hogy nem választanak vezetőt, hogy ne legyenek sztárok a programban, akik a saját sikereikhez és arcukhoz alakítják a csoportokat. (Ezért szerepelnek a cikkben is csak keresztnevekkel az érintettek). „Ez azért is fontos – mondja Zsuzsi –, hogy ha én sztárhelyzetbe kerülök, majd visszaesek, ne hiteltelenségem el a programot. A szolgálatra is igaz az, hogy nincsenek bérelt helyek, mindig változik, ki hozza a témát, ki vezeti le a gyűléseket. Akinek több tapasztalata van, többen fordulnak hozzá, akár szponzorként, de vezetőink nincsenek. 6-7 éve vagyok itt, eleinte sok időt kívánt tőlem a csoport, de nekem olyan segítség kellett, ami mindennap velem van, hiszen minden reggeli, ebéd, vacsora előtt döntéshelyzet előtt állok. Volt, hogy hetente négyszer, ötször jártam gyűlésre vagy telefonáltam. Most heti egy gyűlésen veszek részt, és ha szükségem van rá, beszéllek a társakkal. Az elején még a többiek segítségével és a gyűléseken tudtam megérezni azt az erőt, amiből töltekezni tudtam a túlevés helyett, ma már önismereti és spirituális munkával elértem, hogy bárhova megyek, viszem magammal. Belsővé vált, ami segít a mindennapokban, de a közösségbe is visszajárok, mert továbbra is szükségem van rá.” ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

VÁRAKOZÁS

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrób szekrény egymásnak fordított tükörajtóit, azt hittem, egyszerűen ismétlődnek a folyosóvá mélyülő képek. Pedig hogy is lehetne ugyanaz? Hisz minden újabb tükröződésben ott az összes előző kép.

♦ **1.** Egy ideje esténként végignézt a lakáson, hogy minden rendben van-e. Felírta a hűtőn a bevásárlólistára, hogy receptek, kipakolta a mosogatógépet, tiszta törölközőt készített ki, meglocsolta a virágokat. Kihúzta a fiókot, és az átvastalt babaruhák közül kivett egyet, majd még egyet, biztos, ami biztos. Minden alkalommal meglepődött, amikor kinyitotta a komódot: tényleg szükség van ennyi ruhára? A ruhácskákat a kisebbik cipzáras táskába tette és összehúzta, a nagyobbik pár napja már degeszre tömve várakozott az ágy mellett.

Mint egy partra vetett bálna.

Leült a kanapé sarkába, derekát megtámasztotta egy párnával, a lábait feltette a kis asztalkára (eszébe jutott, hogy lehet, hogy ilyet egy anyának már nem illik csinálnia).

Várt. Hogy hazajöjjön a férje. Aztán rájött, hogy nem, ez a várakozás már napok, hetek óta tart, és nincs benne az a bizonyosság, hogy felkapcsolódik a villany a folyosón, fordul a kulcs a zárban, és odahajol hozzá a jól ismert arc. Ez más. Van benne félelem, izgalom, büszkeség és mélységes magány, még ha tudja is, hogy a férje vele lesz. Mégis, ezt neki kell végigcsinálnia. Ebben a pillanatban biztató kis döfködéseket érzett a hasa helyén terpszkedő glóbusz mélyéről. Elmosolyodott.

2. Ellögyölte a bögréjét, egy pohár vizet készített az ágy mellé, beengedte a macskát és bezárta az ajtót, nyolc után már nem szokott jönni a fia. Leült kicsit, aztán eszébe jutott, hogy kézzel kimossa az aznapi ruhát és fehérneműt. Nem volt egy gépyeni mosás, de nem akarta, hogy ott maradjon a szennyes. Fél kilenc volt, a régi falóra ketyegett, mint régen a nagymamája pázmánci házában. Egy ideje már nem állított be ébresztőt, kísérteties lehet, amikor nincs, aki lenyomja. Leült a fotelbe, lábait a kissámlira tette. A lánya ezen ült, amikor olvasni tanult. Amíg ő főzött, hangosan betűzte a magyar népmeséket, mindig virág szép nádszálkisasszonyt olvasott világszép helyett. Világnak virága...

Nincs egyedül, akkor sem lesz egyedül, ezt tudta. Ezt mindenkinek végig kell csinálnia, és mindenkinek egyedül kell végigcsinálnia. Ekkor a macska odakuporodott az ölébe, és dorombolásba kezdett. A vékony, pergamenbőrbe és hálóingbe göngyölt test átvette tőle a finom rezgést. Még itt vagyok, gondolta és elmosolyodott. ♦

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA



MÍTOSZ
& TÖRTÉNELEM 22
23

BÉRLETVÁLTÁS 2022. JÚNIUS 30-IG

OPERA ÉRTÉKESÍTÉSI CENTRUM,
EIFFEL MŰHELYHÁZ ÉS INTERNETES VÁSÁRLÁS

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

ZSENIALITÁS VAGY ÖRÜLET?

KI MONDJA MEG?

Mostani mesénkben az a szép, hogy igaz: nem csupán a zsenialitás, hanem a bűn és bűnhődés, a megbánás és a jóvátétel, az emberség és az empátia története is.

◆ A TÖRTÉNET

A *Professzor és az örült* című film főhősei az Oxford Angol Szótár megalkotásán dolgoznak. Amikor James Murray (Mel Gibson) bekerül ebbe a nagyszabású projektbe, még nem számít tudósnak, és nem is doktor. Az oxfordi nagykutyaák lenézőek vele, mert se iskolája, se tudományos címe, se brit gőgje nincs (hiszen skót). Murray mégis megsemmisíti őket a tehetségével; bár nem járt elit iskolákba, mégis szinte felsorolhatatlanul sok nyelven ért és beszél, a „kollégái” megrökönyödésére. De mégis hogyan lehet összegyűjteni a világ összes szavát, amit valaha kimondtak vagy leírtak angolul? Murray felveti, hogy egész Anglia lakosságát be kell vonni ebbe a vállalkozásba, hiszen a nyelv a nép között él és formálódik, így aztán mindenkinek meg kell adni a lehetőséget, hogy egy-egy szócikket beküldhessen. Így kerül a képbe dr. William Chester Minor (Sean Penn) orvos, harc-edzett amerikai katona, aki a hadszíntéren már minden elképzelhetetlen borzalommal találkozott. A tévképzetei hatására elkövetett emberölés miatt elmeegógyintézetbe kerül, ahonnan közel 10 000 szócikket küld dr. Murraynek. A tudóst meglepi ez a rendkívüli teljesítmény, és a két férfi között barátság alakul ki.

Abban a korban, amelyben a film játszódik, a mentális betegségek kezelése még gyerekcipőben járt. Már sok dolgot tudtak az emberi elméről, de még mindig sötétben tapogatóztak, egy elmeegógyintézet pedig még a halálnál is rosszabb opció volt. A betegek sokszor kísérleti alanyokká váltak az orvosok, pszichiáterek kezében, akik olykor próba-szerencse alapon igyekeztek rájönni, hogy milyen típusú kezeléseket alkalmazzanak.



A BÜNTÉNY ELKÖVETŐJE NEMCSAK TÖRVÉNYT SÉRT,

hanem emberi
kapcsolatokat is, és ezért
felelősséget kell vállalnia.

A történet megmutatja, hogy két nagyszerű elme barátságából korszakalkotó művek születhetnek, és azt is, hogy az emberi kapcsolatok és az értelmes cselekvés milyen gyógyító hatással vannak mindenkire. Minden akadály és nehézség ellenére a két férfi kapcsolata fennmarad, még akkor is, amikor egyikük ezt nagyon megnehezíti a másik számára. Még akkor is, amikor a test börtönében egyikük elméje olyan messze kalandozik, hogy azt hinnénk, már soha többé nem talál vissza.

SZABADULÁS A DÉMONOKTÓL?

Dr. Minor a háborúban borzalmas tetteket követett el, majd tévképzetei hatására megölt egy családost férfit, aki feleséget és sok éhes száját hagyott hátra. Ami megtörtént, azt nem lehet visszacsinálni, de vajon lehetséges-e szembenézni a veszteséggel és a gyásszal? A film nem csupán az elkövető lelki gyötrelmeit és bűnhődését, hanem az áldozat szereteteinek sorsát, küzdelmeit és érzéseit is bemutatja.





A történetükből természetesen nem általánosíthatunk, hiszen minden elkövető és áldozat megélése különbözik. Ugyanakkor elgondolkodtató végigkövetni azt az utat, amit a szereplők együtt bejárnak, az intenzív gyász és düh kifejezésétől a megbánáson keresztül a felelősség felvállalásáig és a jóvátételig, majd bármilyen meglepő és különös, de egy támogató kapcsolat kialakításáig. Történetünkben mindez tudatosság nélkül alakul, de felfedezhető benne a resztoratív szemléletmód néhány alapelve. Eszerint a bűntény elkövetője nemcsak törvényt sért, hanem emberi kapcsolatokat is, és ezért felelősséget kell vállalnia. A helyreállító párbeszéd célja, hogy az erőszakos bűntettek áldozatainak traumáját csökkentsék, a középpontban az ő igényeik, valamint az elkövető jóvátételre vonatkozó felelőssége áll. Bár a filmben mindez mindenfajta előkészítés nélkül alakul, manapság egy ilyen találkozót minden esetben szakemberek által kísért felkészülés előz meg, akik aztán mediátorként is támogatják a folyamatot.

SEGÍTSÉG HOZZÁTARTOZÓNAK ÉS ELKÖVETŐNEK

De hogyan segíthet a hozzátartozónak, ha találkozik az elkövetővel, aki szembenéz a tetteivel, és felelősséget vállal érte? A szeretteink elvesztésével való szembenézés minden esetben embert próbáló folyamat, és a gyászt elképzelhetetlenül megnehezíti, ha a családtag gyilkosság

áldozata lett. Ilyenkor a veszteség még értelmetlenebbnek tűnik, amelynek mentén intenzív nehéz érzések jelennek meg a hozzátartozókban, akik szeretnének az értelmetlenségben értelmet találni, a kérdéseikre pedig választ kapni. Igen széles skálán mozognak azok az érzelmek, amelyeket az áldozatok hozzátartozói megélnak, és mivel a szempontjaik, kérdéseik, igényeik és szükségleteik a bírósági eljárás során többnyire rejtve maradnak, nem kapnak teret arra sem, hogy kifejezzék ezeket.

A düh, az elkeseredettség, a feldúltság, a félelem, a veszteségérzés, a bosszúvágy, a magárahagyottság érzése, a bánat és a fájdalom azonban nem múlik el nyomtalanul, így érdemes foglalkozni vele. Fellegi Borbála mediációs szakember szerint a sértett többnyire három kérdésre keresi a választ: kiszemelte-e a tettest, ha igen, miért pont őt (vagy hozzátartozóját) nézte ki magának, és fog-e újabb bűncselekményt elkövetni a jövőben. Annak ellenére, hogy ezekre a kérdésekre nem mindig lehet válaszokat kapni, a szemtől szembe találkozás önmagában is segítheti a feldolgozást. Természetesen a hozzátartozók különböznek abban, hogy igénylik-e ezt, szembe akarnak-e nézni a bűntény elkövetőjével, és fel akarják-e tenni a kérdéseiket. Fontos, hogy ez minden esetben az ő döntésük legyen. A biztonságos világuk kibillent az egyensúlyából, így legalább ebben a döntésben maradjon náluk a kontroll.



A sértett többnyire három kérdésre keresi a választ:

kiszemelte-e a tettes, ha igen, miért pont őt (vagy hozzátartozóját) nézte ki magának, és fog-e újabb bűncselekményt elkövetni a jövőben.

Az elkövetők is különbözőképpen vélekedhetnek az általuk elkövetett bűncselekményről, eltérő mértékben éreznek büntudatot, vagy szeretnék jóvátenni, amit

elkövettek. A helyreállító beszélgetés feltétele, hogy az elkövető megbánja a vétkét, hiszen ez biztosítja az alapot, hogy a találkozó lehetőséget teremtsen az áldozat (vagy hozzátartozója) gyógyulásának. Ugyanakkor az elkövető számára is számos pozitív hozadéka lehet egy ilyen találkozásnak. Az áldozat irányába tanúsított együttérzés, a felelősség felvállalása, a megbánás és a jóvátétel segíthet megtalálni a megbékélést számára is.

Persze, a lélek útjai ennél jóval kanyargósabbak, így dr. Minor esetében láthatjuk azt is, hogy milyen nehéz kérdés az, hogy a bűnösnek van-e joga a megbocsátáshoz. Ő megbánta a vétkét, igyekszik jóvátenni az özvegy és az árvák irányába, illetve mintegy a társadalom felé nyújtott jóvátételként minden erejét és energiáját a szótárkészítésre fordítja, de a belső démonai csak ideig-óráig halkulnak. Betegsége maga alá gyűri, de vajon a támogató kapcsolatok ereje erősebb lehet az önvádnál? Lehet, hogy közhely a szeretet és a kapcsolódás mindent elsöprő erejéről beszélni, de elvitathatatlanul szükségünk van a valahová tartozás érzésére, hogy egy közösség vagy egy másik ember befogadjon minket, és kapcsolódni tudjunk hozzá. Ezért is olyan lényeges a jóvátétel kérdése, ezért lehet órákat, heteket, éveket órlódni egy rossz cselekedeten, mert fontos, de egyáltalán nem könnyű rátalálni arra a megoldásra, amivel újra lehet építeni az elveszett bizalmat, és begyógyítani a kapcsolati sebeket. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

HOVÁ FOLYIK A PÉNZ A CSALÁDI KASSZÁBÓL?

A magas infláció mellett sok családnál komoly kérdés, hogy a havi keretet hogyan lehet úgy beosztani, hogy jusson mindenre, és még félre is lehessen tenni. A tervezést okostelefonos applikációk is segíthetik, amelyek könnyen rámutathatnak olyan költségekre, amelyeknek kiiktatásával havi tízezreket szabadíthatunk fel.

- ◆ Ahhoz, hogy pénzünk ne folyjon el, és még félre is tudjunk tenni, forintra pontosan tisztában kell lennünk költségeinkkel és bevételeinkkel, látnunk kell, arányaiban mire költjük a legtöbbet. Ez elsősorban közhangzatosnak hangzik, de a valóság az, hogy míg a hipermarket 20 ezres számlájára fölkapjuk a fejünket, addig az kevésbé tudatosul bennünk, hogy például a munkahelyi kifizetésre mennyi megy el. Mert a napi szinten elköltött 1500-2500 forintok nem feltétlenül tűnnek vesztesnek, ráadásul ha telefonnal fizetjük, és nem hogy a készpénzt, de még a bankkártyát sem vesszük elő, akkor végképp feltűnésmentessé válhat az efféle költés. Ugyanakkor mindez havi szinten 50 ezer forint körüli kiadást is jelenthet fejenként, ami jóval nagyobb annál, mint amennyit az jelentene, ha otthon főznénk, és azt vinnénk magunkkal. Tetemes költséggel jár az is, ha a boltokban rendszeresen lecsapunk olyan akciós termékekre, amelyekre amúgy nincs szükségünk. Ahhoz, hogy az ilyesmi kiderüljön, olyan nyilvántartást kell vezetnünk, amelyben minden egyes tételt – még az ötletszerű automatás kávézgatást, kósza pizzázást is – rögzítünk, mert anélkül az adatok hamisak, a statisztikák falsak lesznek. Ilyesfajta nyilvántartást lehet Excel-táblázatban, sőt kockás füzetben, ceruzával is vezetni, általában van ilyen a bankok saját appjaiban is, de ennél kényelmesebb és átláthatóbb megoldást kínálnak az okostelefonos appok. Bemutatunk néhány ilyet.

1. ROYALCASHFLOW

Ezt a hazai fejlesztésű applikációt kifejezetten családokra szabták, egy regisztrációval több személy is használhatja. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy egyetlen felhasználói fiókban nemcsak a saját kiadásokat vezethetjük, hanem a házastársét, sőt a gyerekeket is. Pontosabban fogalmazva ők azok, akik ezt a közös fiókban maguk





vezethetik oly módon, hogy az látható legyen. A kiadásokat és bevételeket kategorizálni is lehet, így hónap végén egyértelműen látható, hogy mire megy el a pénz. Előny, hogy a kategóriák megkötés nélkül egymásba ágyazhatók, egyetlen kategóriának pedig korlátlan számú és mélységű alkategóriája lehet. Mivel a kategóriákon felül a kiadásokat és a bevételeket címkézni is lehet, más csoportosításban is elemezhetőek a pénzügyek. Az alkalmazásban számtalan pénztárca és bankszámla rögzíthető, így bárhol is legyen a pénz, minden látható egyben és külön is. A pénztároló helyekről grafikon is készíthető, így a kiadások még jobban elemezhetőek. Aki szeret játszani, annak különösen szimpatikus lehet ez az alkalmazás, ugyanis használatával pontokat lehet gyűjteni, rangokat elérni, méghozzá olyanokat, amelyek a költségvetést még hatékonyabbá tevő funkciókat oldanak fel az amúgy ingyenes appban.

2. PÉNZÜGYEIM (MY FINANCES)

A My Finances egyszerű ikonokat használ, nem túl mutatós, de szín- és formavilága végig következetes és letisztult. A főoldalán lévő ikonok szellősek, a lap tetején pedig egyből látjuk

az elérhető egyenleget. Ha a tranzakciók ikonra kattintunk, megtekinthetjük az összes ügyletünket, a számláknál pedig a kiadásokat (itt külön szerepelnek a várható és a már kifizetett tételek). A nagyobb rugalmasság érdekében arra is lehetőség van, hogy a hónap kezdőnapját magunk válasszuk ki, és az a fizetésnapra essen. Hasznos tulajdonsága az applikációnak, hogy a tervezett és tényleges kiadásokat külön lehet benne választani, ezáltal úgy lehet összeállítani egy tervet, hogy ha a végeredmény nincs rendben, le tudjuk húzni a függőben lévő tételeket. Így előre láthatjuk, belefér-e a költségvetésbe valamilyen extra kiadás. Az applikáció nyilvántartja azt is, hogy mekkora a rendelkezésre álló keretünk mind készpénzben, mind bankkártyán. A kiadásokat könnyen és gyorsan fel lehet jegyezni, ehhez elég az adott kategóriára kattintani, majd rögzíteni a költségeket. A rendszeres kiadásokat sablonokba is lehet rendezni, ami a későbbi műveleteket is megkönnyítheti. Az alkalmazás statisztikákat készít a kiadásokról, elért megtakarításainkról is. Ezeket az adott hónapra vagy évre vonatkoztatva grafikonokon is lehet elemezni. Az alkalmazás ingyenes, csak az azon belüli külön szolgáltatások lehetnek fizetősek.

3. HOMEBUDGET WITH SYNC

A HomeBudget ezen típusa fizetős alkalmazás (ingyenesen csak az egyszerűsített változat érhető el), de cserébe nagyon komplex. Képes például integráltan kezelni a pénzügyeket, és egyből költséggé alakítani a számlát, amint azt ki is fizetjük, egyúttal pedig módosíthatja a számlaegyenleget is. Mivel az applikációban rögzített adatok automatikusan szinkronizálhatók a különböző eszközökön, a család minden tagja elérheti, követhetők benne a kiadások és a bevételek, esedékes számlák és számlaegyenlegek is (a számlákról érkehetnek értesítések is). Az alkalmazás nemcsak rögzíti, hanem támogatja a költségvetés tervezését, lehetővé teszi a kiadások és bevételek komolyabb elemzését, diagramos, grafikonos ábrázolását. Szép a felülete, könnyen létrehozhatók benne az egyes kategóriák, egyszerűen bevihetők, szerkeszthetők vagy törölhetők az egyes bevételek és kiadások, azok ismétlései. A költségbegyjezők közt kategória és dátum szerint is lehet böngészni.

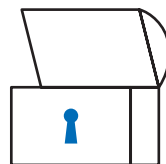
4. KOIN

A Koin az egyik legismertebb hazai alkalmazás, ami segíti a kiadások, rezsiköltségek, számlák és pénzügyi teendők átlátását, menedzselését. Kategóriákba szedve lehet benne kezelni a háztartási költséget, egyéb kiadásokat. A rendszeresen ismétlődő tételeket itt is elég csak egyszer felvinni, utána az app már magától számol ezekkel. Nyilvántartható benne több számla is, a pénztárcától kezdve a bankszámláig. Létrehozhatók az alkalmazásban olyan figyelmeztetések is, amelyek a hitelkártya törlesztőjének esedékességek vagy a csekkek határidejénél jeleznek. Kezelőfelülete egyszerű, a bevételek és a kiadások pillanatok alatt rögzíthetők. Ha valutában költöttünk, akkor az app automatikusan átváltja az aktuális árfolyamon a kiadásokat. Az ingyenes appban be lehet állítani egyéni riportokat, a pénzügyek vizuálisan is átláthatóvá tehető diagramokkal. Ezek tetszőleges számlára, kategóriára, címkére és időszakra is lekérhetőek. Az alkalmazás leginkább azoknak nyújt segítséget, akik a napi szintű bevételeiket és kiadásait szeretnék egyszerűen kezelni.

5. MONEY LOVER

A Money Lover minden az egyben megoldás többféle pénzügyi helyzetre, ugyanis nemcsak a kiadásokat és bevételeket kezeli, hanem a megtakarításokat is, emellett pedig alkalmas költségvetés tervezésére.

A költségekről és a bevételekről itt is készülnek diagramok, és kérhető értesítés, ha a költségvetést túllépjük. Az applikációban följegyezhető az adósságok, illetve az is, ha valakinek mi adtunk kölcsön. Hasznos, hogy az app a korábbi hónapok tapasztalatai alapján a tipikus költségeket figyelembe veszi – nézi például a havi rezsiszámlákat, bérleti díjat vagy lakáshitelt, óvodai vagy iskolai étkeztetést –, és jelzi, hogy hol járunk a havi költségeinkben. Az alkalmazással elég részletes tervet lehet készíteni, jól kezelhetők benne a megtakarítások is. Ráadásul több megtakarítási célt is ki lehet tűzni, több dologra lehet egyszerre figyelni. Az applikáció azt is követi, hogy a tervekben hol járunk, mi szükséges még ahhoz, hogy céljainkat elérjük. Az ingyenes mellett létezik prémium verziója is, amelyben többféle szolgáltatás is elérhető. ♦



JÁTÉKOS PÉNZÜGYEK

Meglepő lehet, de a gyerekek pénzügyi tudatosságára már óvodáskorban rásegíthetünk oly módon, hogy például a csoportosítós játékokat időnként a különböző pénzérmék szétválogatására cseréljük. (Persze az érmék megtisztítását követően.) Amíg ugyanis a kicsi a pénztárcánkban összegyűlt aprót válogatja, megismeri a pénzek formáját, méretet és színét. Praktikusak a bevásárlós játékok, amelyeknél a pénz értéke még nem mutatja a valóságot, de enélkül is tudatosságra, türelemre nevelnek. A gyerekek általuk rájöhetnek, hogy semmi sincs ingyen, mindenért fizetni kell, ha pedig kevés valamire a keret, akkor tovább kell gyűjtögetni. Nagy segítség lehet a későbbiekben, ha ez már egészen kicsi korban rögzül a gyerekekben. Ha a csemeténk már nagyobb, és zsebpénzt is kap, praktikus lehet számára a malacpersely, ami a divatból máig nem ment ki. Ebbe a kicsik a locsolópénzt is bedobhatják, hogy később gazdálkodni tudjanak belőle. Később a közös családi társasjátékozás erősítheti a pénzügyi tudatosságot, ha pedig már akkora a gyerek, hogy saját telefonja is lehet, arra tehetünk egyszerűbb pénzügyi alkalmazást neki is.



ÉGETÉS HELYETT KOMPOSZTÁLÁS: ÍGY DOBHAT LE EGYSZERŰEN 100 KILÓT!



Egy átlag magyar szén-dioxid-kibocsátása 11 és 12 tonna körül mozog évente. Azért, hogy megóvjuk a Földünket, és látható változást érijünk el a károsanyag-kibocsátásban, ezt a számot egyenként 10 tonna alá kellene csökkentenünk. Talán soknak tűnhet, de az ártalomcsökkentés ma már a mindennapi élet számos területén lehetséges! Akár kis lépésekkel is sokat tehetünk azért, hogy egészségesebben és fenntarthatóbban éljünk. Most megmutatjuk, hogy például a közlekedési szokások kapcsán miként csökkenthetjük a CO₂-kibocsátásunkat, és hogyan találhatjuk meg hétköznapi tevékenységeink ártalomcsökkentett verzióját!

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

- ◆ A személyes, illetve háztartási szén-dioxid-kibocsátásra vonatkozóan az egyik legnagyobb, kizárólag a fűtéssel összemérhető nagyságrendű tétel az autós közlekedés, elsősorban a robbanómotorokban elégetett fosszilis üzemanyag (benzin, dízelolaj, LPG, CNG) égéstermékai miatt*. A mértéktelen autóhasználat nemcsak a klímaválság fokozásáért, hanem egyedül Magyarországon évente százezres nagyságrendű – légúti, szív- és érrendszeri, illetve daganatos – megbetegedésért is felelős. **Megtakarítási, ártalomcsökkentési lehetőség a ritkább autóhasználat, a kisebb fogyasztású, hibrid vagy elektromos autó, a kombinált közlekedés (P+R, autó+kerékpár), illetve az autózás elhagyása.** Bárhova indulunk, szinte mindig létezik kevésbé ártalmas alternatíva: ha összehangoljuk az utazást és többen megyünk egy autóval, csökken az egy utasra jutó kibocsátás, de még jobb, ha a rövidebb utakra a kerékpárt vagy a gyaloglást választjuk.

KÍVÁNCSI MEKKORA A SZÉN-DIOXID-KIBOCSÁTÁSA?

A füstmentes kalkulátor www.fustmenteskalkulator.hu segítségével egyszerűen kiszámíthatjuk személyes szén-dioxid-kibocsátásunkat, vagyis azt a CO₂-mennyiséget (kilogrammban kifejezve), amelyet a különféle tevékenységeinkkel és fogyasztásainkkal egy év alatt a környezetbe bocsátunk. Mivel a globális éghajlatváltozás elsődleges oka a légkör üvegházgáz- (elsősorban CO₂-) koncentrációjának a civilizációs hatások általi növekedése, a kalkulátor azt is megmutatja, hogy személyes károsanyag-kibocsátásunkkal mennyivel járulunk hozzá egy év alatt a földi légkörben lévő üvegházhatású gázok mennyiségének növekedéséhez, illetve mekkora kibocsátáscsökkenést tudunk elérni a szokásaink megváltoztatásával.

Töltse ki tesztünket, és tudjon meg többet!
www.dobjle100at.hu

A mindennapi közlekedésnek is van – kilométer-arányosan viszonylag pontosan számolható – károsanyag-kibocsátása, amelyet kerékpározással, gyaloglással, illetve az otthon és a munkahely/iskola közötti távolság csökkentésével mérsékelhetünk. Minden döntésünk hatással van a klímára, az is, hogy hova költözünk, milyen munkahelyet választunk stb. Egy átlag magyar naponta másfél órát tölt utazással. Gyakran nem csak a szén-dioxid-kibocsátás, de a költség-hason számítások is azt mutatják, hogy érdemes – akár átmeneti, néhány éves időtartamra is – a munkahelyhez közelebbi lakást, vagy fordítva, a sok egyéni szempontnak megfelelő lakáshoz közelebbi munkahelyet választani, az autóval történő napi ingázást pedig (mint a legdrágább és legkevésbé fenntartható megoldást) kerülni. ◆

*Az energiahasználat elsősorban az évmilliókkal korábban élt állati és növényi szervezetek maradványiból képződött fosszilis tüzelőanyagok elégetésével járul hozzá a földi életfeltételek rontásához. A füst szén-dioxid-tartalma a légkörben üvegházhatású gázként viselkedve fokozza a felmelegedést. Nem ártalmatlan ugyanakkor a füstgáz többi összetevője sem: az égéstermék számos légúti és daganatos megbetegedést okozójaként ismertek. Hasonló a helyzet az égéssel és füsttel járó hagyományos dohánytermékek esetében is. A cigarettafüst szintén tartalmaz szén-dioxidot, de emellett közel száz olyan egyéb égéstermék is, amelyek bizonyítottan ártalmasak a dohányzóra és a környezetére is. Az égés és füst nélkül működő alternatívák használatakor lényegesen kevesebb káros- és potenciálisan káros anyag szabadul fel, mint a hagyományos dohánytermékek esetében. Hiteles, megbízható forrásból történő tájékozódással és a megfelelő alacsonyabb károsanyag-kibocsátással járó alternatívák kiválasztásával nagy lépéseket tehetünk az ártalomcsökkentés útján.



SZÖVEG –
POLYÁK ÁGNES gyógynövény-botanikus

SOROZAT –
ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

Zöldségek úton-útfélen

Az április az ánizsillatú erdőről szól, ahol én sokat játszottam gyermekkoromban. A családuk ilyenkor pikniket szervezett a tanya mögé, ahol szalonnát és hagymát sütöttünk nyáron. Hokedlire tettük a tányérokat, arra pedig a pirított kenyeret, jól megfokhagymázva, pirospaprikázva. Jó volt már kint lenni a szabadban. Amikor kisütött a nap, elég volt egy pulóver, de amikor a napocsát eltakarta egy felhő, igencsak elkélt a kabát. Ekkor jött a róka kapirgáló tyúkot lopni, hiszen a turbolyásban jól elbújhatott, és a bábjaikból kireppenő lepkescsodák is jelezték már az élővilág ébredését.

♦ A zamatos turbolyát (*Anthriscus cerefolium*) én csak borbulyának hívtam, nem tudtam gyerekként a pontos nevét. A zellerfélék családjának egyik képviselője, a népnyelv vadzellernek is elnevezte, bár csak családszinten van köze hozzá. Sokat ettem nyersen, de teát is készítettem belőle. Ma már a reformtáplálkozás része; elterjedését nagyban segítette, hogy Magyarország erdőterületének már 27%-át akácültetvény borítja. A magas nitrogéntartalmú akáctalajokat csak kevés növénynek sikerült tolerálnia – a zamatos turbolya jól alkalmazkodott ehhez az élőhelyhez. Levele és virágos hajtása ugyanúgy elkészíthető, mint a spenót- vagy a sóskafőzelék, különböző tavaszi saláták ízét is feldobhatjuk vele. Fűszeres aromáját főzés hatására elveszti, de megszáritva szószekhoz és mártásokhoz kiváló alapanyag. Elsősorban krumplileveshez vagy sült halhoz ajánlom. Gyógynövényként tavaszi tisztítóúrákban használják. Sokan azért nem szedik, mert félnek, hogy a foltos bürök leveleivel összetévesztik, bár annak levelei akár négyzeresen összetettek is lehetnek.

A másik ilyen kevésbé ismert ehető növény a hagymaszagú kányaszombor (*Alliaria petiolata*), a káposztafélék családjába tartozó egyéves növényünk. A hajnalpírlepké egyik fontos tápnövénye, a vadon gyűjthető ehető növények egyik újra felfedezett zöldségnövénye. A megdörzsölt levelek fokhagymaszagot árasztanak, megszáritott leveleit szárasztették készítésére használják.

Arra mindenképp ügyelnünk kell, hogy megfelelő arányban legyen benne a szárított növényi rész, mert különben a főzés során a tészta szétesik. Akik szeretik a keserű ízt, azoknak ajánlom salátakénti fogyasztását is. Sok helyen a világban köhögés elleni szirupot készítenek belőle.

Az őszirózsafélék családjának egy különleges növénye a szelíd csorbóka (*Sonchus oleraceus*), amely lágyszárú egyéves növényünk. A talaj tápanyag-összetételét, jó nitrogénellátottságát jelző faj. A frissen trágyázott területeken rögtön megjelenik, ezért gyomnövényként tartják számon. A szelíd elnevezés arra utal, hogy a csorbóka nemzetségben létezik egy másik faj, a szúrós csorbóka, amely leveleinek szélei fogasan karéjzottak és kemények, ezért az állatok sem szívesen legelik le. A szelíd csorbóka napsárga virágain a zengőlegyek órákat sütkéreznek. Az olasz konyhában már régi hagyomány ezt a növényt felhasználni. A frissen összevágott leveleket tésztába keverik, majd megfőzik. Igény szerint fűszerezik. Vigyázni kell az idősebb levelekkel, mert azok elég keserűek tudnak lenni. Ezeken a leveleken antociánosodás figyelhető meg a levél főere mentén.

Inkább a májusra jellemző a szapora zombor (*Sisymbrium officinale*). A növény intenzív, erős szagúért a mustár-glikozidok a felelősek. A levelek szárítás során erős káposztaszagot árasztanak. Frissen levesbe és salátába érdemes felhasználni, régen felső légutak gyulladással megbetegedéseit kezelték vele, erre utal a régi kántorfű elnevezés is. Hangszálgyulladás gyógyítására még ma is használják. ♦

A vadon gyűjthető ehető növényekhez komoly botanikai jártasság szükséges, hogy meg tudjuk különböztetni más, mérgező társaiktól. Fontos tisztában lennünk az adott növény által előállított vegyületekkel is, mert a most divatba jött vadon termő növények fogyasztása kellemetlen bőrtünetekhez vezethet. Hatásuk ugyanis például fotoszenzibilizáló lehet, tehát fényérzékenységet okozhat. A szervezetben kummulálódva később fejtik ki hatásukat. Ezért sem szabad például a vadmurok levelét tartósan fogyasztani, mert a napfény káros sugárzása ellen a bőr nem tud védekezni megfelelően, ezért helyi bőrgyulladás alakul ki. Súlyosabb esetben égési sérülések és hólyagok is kialakulhatnak.



1%

KÖSZÖNJÜK, HA SEGÍT BENNÜNKET!

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Invazív fajok az Antarktison

Teljesen megváltozhat az Antarktisz ökoszisztémája a jövőben a hajók potyautasaként a térségbe érkező invazív fajok miatt. Ezek az idegenhonos élőlények új élőhelyeket kialakítva egyre nehezebbé teszik az antarktisi állatok számára, hogy helyüket megtalálják. A világ mintegy 1500 kikötőjéből futnak be hajók a Déli-sarkvidékre. Tudósok az eddigieknél jóval szigorúbb intézkedéseket sürgetnek, többek között a hajótestek kamerákkal történő megfigyelését, sűrű tisztítását. Kiemelt veszélyt jelentenek a kagylók, a rákok, az algák, amelyek a hajótest oldalához tapadnak. A kagylók például a sarkvidéki vízben is könnyen terjednek, vízszűrésükkel módosítják a táplálékláncot és körülöttük a víz összetételét. A Déli-sarkvidék a világon az utolsó hely, ahol még nem terjedtek el az invazív tengeri fajok. Itt az őshonos lények izoláltan éltek az elmúlt 15-30 millió évben. Az Antarktiszra befutó látogatások 67 százaléka turisztikai jellegű, az Antarktisi Utazásszervezők Nemzetközi Szövetségének adatai szerint a jeges vidéket a 2019–20-as időben több mint 70 ezer látogató kereste fel.

ZÖLD mozaik

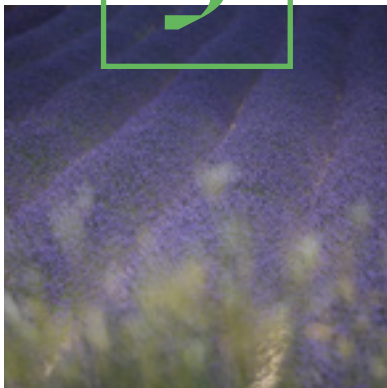
Automata hulladékválogató

Automata hulladékválogató üzemmel bővült a Szegedi Regionális Hulladékkezelő Központ. Az uniós támogatással megvalósult fejlesztés lehetővé teszi, hogy a jelenlegi 13 százalékról közel 50 százalékra emelkedjen az újrahasznosított városi szemét aránya. Az 5300 négyzetméteres üzemben a térség 245 ezer lakójának 70 ezer tonna vegyes hulladékát dolgozzák fel. Ezzel harmadával csökken a lerakóba kerülő hulladék. Az üzemben előaprítás után dobrostával, légszeparátorral, mágneses ballisztikai és optikai válogatóval különítik el a szerves anyagot, a papírt és a különböző műanyagokat. Az újrahasznosítható anyagokat bálázzák, a szerves anyagtól megtisztított nem újrahasznosítható anyagokat másodlagos tüzelőanyag előállítására különítik el.

2



3



Kávészacc a levendulamezőn

A Pannonhalmi Főapátság levendulamezői is profitálhatnak a visszagyűjtött kávékapszulákban levő kávézaccból. Az egyik vezető kávékapszula-forgalmazó a Magyarországon összegyűjtött kapszulákból speciális termesztőközeget gyártott, amit a Pannonhalmi Főapátság levendulamezőin a termőtalaj minőségének javítására használnak. A kávékapszulák másik alkotóeleme is újrahasznosul: az alumíniumból használati tárgyak, például kerékpár vagy golyóstoll készülhet.

Mikroműanyagok szerteszét

Meghökkenítő eredményt hozott egy francia kutatócsoport vizsgálódása: megállapították, hogy a mikroműanyagok már nagy magasságban, a Föld sztratoszférájában is keringenek, ahová a szelek útján érkeznek. A kutatók 2877 méter tengerszint feletti magasságban, a francia Pireneusokban hetente vettek 10 ezer köbméter levegőt górcső alá. Azt tapasztalták, hogy az összes mintában jelen voltak ezek az apró, 5 milliméternél kisebb műanyagtröredékek. Időjárási adatok alapján azt is megállapították, hogy egyes légtömegek Észak-Afrikából és Észak-Amerikából érkeztek, de találtak a Földközi-tengerből és az Atlanti-óceánból származó mikroműanyagot is. A kutatók szerint az, hogy a műanyagtröredék az óceánból nagy magasságokba jut, azt jelzi, hogy végtelen „körtáncot” járnak.

Noha a francia obszervatóriumban gyűjtött minták műanyagmennyisége egészségi kockázatot nem jelent, de a tudósok megemlégették, hogy az apró részecskéket az emberek könnyen belélegezhetik.



4

5



Tehénbab műtrágya helyett

A költséges és környezetkárosító műtrágyák kiváltását segítheti vetésforgóban alkalmazva a Kínában őshonos tehenbab. A tehenborsó vagy homoki bab néven is emlegetett, hüvelyesek csoportjába tartozó növény egyedülálló módon képes a gyökerén élő nitrogénkötő baktériumokon keresztül jelentős mennyiségű nitrogénhez jutni. Kutatók 20 különböző tehenbabbajtát vizsgáltak, és megtalálták szimbiózis-képességük genetikai alapjait is, amivel a jövőben jobb termőképességű növények fejleszthetők. Emellett a vizsgálatok megmutatták azt is, hogy a baktériumok által termelt nitrogén jobban hasznosul, mint a műtrágya. A növénytermelők a tehenbabot más haszonnövényekkel vetésforgóban ültethetik, így a talajban mindig lesz elég nitrogénkötő baktérium, így kevesebb műtrágyát kell használni. A kutatók szerint a mezőgazdaság fenntarthatóbbá tételéhez arra kell összpontosítani, hogy a növények a növekedésükhöz szükséges tápanyagokat a talajban levő mikrobákból nyerjék, és ne vegyszerekből.

6



Baktériumgyilkos csomagolás

Jelentősen megnőhet a friss gyümölcsök és zöldségek eltarthatósága annak a biológiailag lebomló és fenntartható csomagolóanyagoknak köszönhetően, amelyet a szingapúri Nanyang Műszaki Egyetem és az amerikai Harvard Egyetem tudósai fejlesztettek ki. A csomagolóanyagot, amely a kukoricaszemekben levő fehérje, keményítő és más természetes eredetű biopolimerekből áll, antimikrobiális vegyületek keverékével itatták át. Az egyik ilyen vegyület a kakukkfű olaja, a másik a citromsav.

A csomagolóanyag rostjai magasabb páratartalom vagy káros baktériumok enzimeinek hatására állítják elő az antimikrobiális vegyületeket, elpusztítva az élelmiszereket szennyező baktériumokat, mint például az *Escherichia coli* és a *Listeria*, illetve a gombákat. A vegyületek a csomagolóanyag felületén és az élelmiszereken szaporodó baktériumokat is megölik, így zöldség, gyümölcs és nyershús csomagolására is használhatók.

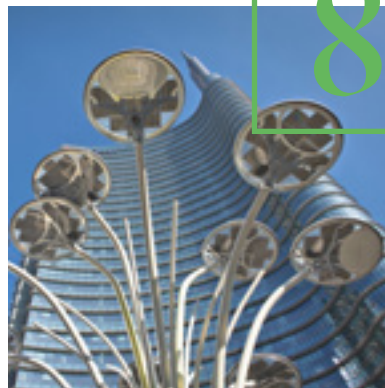
A „hamis banán” is lehet jó

Százmilliónál is több embernek nyújthat táplálékot az afrikai kontinensen az Etiópiában őshonos banánféle (*Ensete ventricosum*). A növény, amelyet „hamis banánként” is említenek, Etiópián kívül alig ismert, de az afrikai országban 20 millió embernek a tápláléka. Az „éhezés elleni fa” keményítőtartalmú szárát, gyökerét lehet erjeszteni, amivel kása, kenyér készíthető, banánszerű termése azonban nem ehető. Az etióp banán egy tanulmány szerint az élelmezésbiztonságot is javíthatná a felmelegedés korában olyan afrikai országokban, mint Kenya, Uganda és Ruanda. Az éhezés elleni, évelő fa különlegessége, hogy bármikor ültethető és betakarítható. Az előrejelzések azt mutatják, hogy a klímaváltozás erőteljes hatással bír az alapvető élelmiszerek terméshozamára és eloszlására, ezért fokozott az érdeklődés a táplálékot jelentő új növények iránt. Annál is inkább, hogy az elfogyasztott kalóriák közel fele három növényhez, a rizshez, a búzához és a kukoricához kapcsolódik.

7



8



Egyre népszerűbb szolárfák

A nagy területet elfoglaló és a természettől sokszor „helyet rabló” hagyományos napelemeket részben kiválthatják a szolárfák, amelyek egyre nagyobb népszerűségnek örvendenek. A természetes fára emlékeztető szolárfák koronáját fotovoltaiikus elemek alkotják, a fa levelei felfogják a napenergiát, elektromos energiává alakítják, és az ágak a törzsön keresztül egy központi akkumulátorba juttatják. Ezzel ugyanolyan előnyöket kínálnak, mint a hagyományos napelemek, de az utóbbiakhoz szükséges felületnek csak a töredékét foglalják el.

A napelemes fák vertikális jellegükből adódóan nemcsak kevesebb helyet igényelnek, de a Naphoz is közelebb vannak, mint a földön elhelyezett társaik, így több napfényt tudnak összegyűjteni. A kevés karbantartást igénylő szolárfák törzsére bármilyen szívósabb növény felfuttatható, ezáltal állatok és növények számára is otthonul szolgálhatnak. Előnyük továbbá, hogy mérséklék a hősziget hatást, ami a városokban a rengeteg betonfelület miatt óriási probléma.



Örökerdő a Pilisben

Az őserdőkhöz hasonló állapotot eredményezett Visegrád határában az Erdőanyai-völgyben 67 éve tartó tudatos és természetközeli erdőgazdálkodás, amelyet Mados László, a Pilisi Parkerdő első igazgatója indított el. 1954-ben még egykorú homogén bükkös terület el a 23 hektáron. Mostanra a közel 170 éves idős fák mellett és alatt 1-60 éves egyedek is vannak megfelelő számban. A természetes erdőtársulásra jellemző szinte összes őshonos faj megjelenik, így a bükk mellett a kocsányos tölgy, a gyertyán, a hegyi juhar és különböző erdei gyümölcsök. A természetes erdők másik ismertetőjegye a gazdag, lábon álló és földön fekvő elhalt, korhadó faanyag, amely a biológiai sokszínűség megőrzésének legjobb eszköze. A Kárpátok őserdeiben jellemző mennyiségű korhadó faanyag a természetes tápanyagkörforgás biztosítása mellett hozzájárul a vízmegtartáshoz, és élőhelyet kínál a lebontó szervezeteknek, köztük számos védett fajnak.

A Pilisi Parkerdő a tapasztalatok alapján folyamatosan bővíti a kezelésében levő területeken az ilyen erdők arányát. Pilisborosjenő önkormányzatával és a Duna-Ipoly Nemzeti Parkkal karöltve a falu lakóövezeti határában 25 hektár cserből és kocsánytalan tölgyből hoznak létre örökerdőt. A település környéki erdőrészeleten lassítják a fakitermelést, az erdők széleit a tájképi szempontoknak megfelelően organikus alakítják.

A cél, hogy folyamatosan növekedjen az örökerdő aránya, amely mostanra már több mint 10 ezer hektár, a kezelt terület 17 százaléka. A Pilisi Parkerdő területét évente 32 millió látogató keresi fel.



Drámai az óceánok felmelegedése

Tudósok ismét az óceánok drámai felmelegedésére figyelmeztetnek, a globális felmelegedés miatt már hatodik éve dől meg a melegrekord. 2021-ben a világ összes óceánjának felszín alatti 2000 méterén rekordot mértek a Csendes-óceánt hűtő La Nina időszaki időjárási jelenség ellenére. Az óceánok második legmagasabb hőmérsékletét 1955 óta 2020-ban, a harmadik legmagasabbat 2019-ben észlelték. Klímakutatók vizsgálatai szerint az óceánok hosszú távú felmelegedése az Atlanti- és az ötödik óceánként is emlegetett Déli-óceánban jelentkezett a leginkább, de a Csendes-óceán északi részén is drámai a felmelegedés 1990 óta, és rekordmeleg volt a Földközi-tenger hőmérséklete is 2021-ben.

Az óceánok vízének felmelegedése számos veszélyt hordoz, felerősíti a viharokat, hurrikánokat, szélsőséges esőzéseket, ezáltal növelve a súlyos árvizek kockázatát. Emellett a felmelegedett óceánvíz a hatalmas grönlandi és antarktisz-i jégmezőket is olvasztja, ami a tengerszint emelkedését idézi elő. Az óceánok az emberi tevékenységből származó széndioxid közel harmadát nyelik el, ami savasodásukat váltja ki és károsítja a korallzátonyokat, amelyek pedig a tengeri élővilág negyedének szolgálnak otthonául. Szintén az óceánokat terheli a fosszilis üzemanyagok égetéséből, erdőirtásból és más emberi tevékenységből származó plusz hőterhelés. Az elmúlt ötven évben keletkezett hő több mint 90 százalékát nyelték el az óceánok.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Csokoládé – ESZIK VAGY ISSZÁK?

Volt idő, amikor a magyarok nem ettek csokoládét. Apor Péter 1736-os munkájában úgy fogalmaz ezekről a sanyarú évszázadokról: „csokolátának híre sem vala” az országban. Szerencsére aztán ez megváltozott. De vajon hogyan találkoztak először ezzel az édességgel? Mit csináltak belőle? És mit tanulhatunk mi ebből?

◆ Elsősorban azt, hogy a csokoládé jó. Hiszen ezt egy tudós ember is megírta, nevezetesen K. Mátyus István, egészen rég, még a 18. században. „Igen bőven táplál, meleg, de jóféle vékony vért csinál, az ortzát pirosítja, a Venus tüzét gerjeszti, a lélekzelést könnyebbíti, az agyvelőt erősíti, a spiritusokat az inakban szaporítja, a vért felindítja, mellyel a havi vérfolyást segéli és az asszonyi méhnek sok nyavallyáit megorvosolja” – olvashatjuk Küküllő vármegye és Marosszék egykori tisztifőorvosától. Igazi csodaszer tehát, amire sokat kellett várni. Noha az első kakaóbabot 1528-ban hozta Cortez Spanyolországba, több évszázad eltelt, mire népszerűvé vált. Eleinte az olasz, francia, német, osztrák arisztokraták fogyasztották a belőle főzött italt. Az 1657-ben nyílt angliai kávé- és csokoládéházban ugyan még mindig főleg a tehetősebbek – akik gyaloghintóval vitették magukat oda – itták, de miután elkezdett divattá válni, szélesebb körhöz is eljutott. A már említett K. Mátyus könyvének szép régiséggel megfogalmazott fejezeteiből az is kiderül, hogyan ismerkedtek hazánkban az új jövevénynel.

JÓÍZÚ ORVOSSÁG

„A csokoládé pogátságát némelyek magára is eszik, de rend szerint itálnak szokták készíteni” – olvassuk itt. Az orvos K. Mátyus szerint ez „igen hasznos” az erőtlén öregeknek,

a szoptatós dajkáknak és az enni nem akaró gyermekeknek. Utóbbira felszaladhat a mai olvasó szemöldöke, pedig nem túloz. A jó minőségű, magas kakaótartalmú csokoládé önmagában és forró italként is tápláló. Egy másik régen élt orvos, Almási Balogh Pál szintén erről írt 1830-ban megjelent könyvében, mely a Kávé, thé és csokoládé címet viseli. Tőle tudjuk, hogy a korabeli utazók kifejezetten dicsérik a csokit, amely növeli az életerőt, és kevéssel is jól lehet lakni. Ha belegondolunk, hogy ez idő tájt milyen körülmények között utaztak az emberek, milyen hosszú ideig tartott egy ma már csak pár órás utazás is, beláthatjuk, mennyit jelenthetett egy tábla jó minőségű csoki. Persze az ma is jól jön, akár kirándulásról van szó (vö. „csúcs csoki”), akár otthon pihenünk. Mert bár a napjainkban előszeretettel emlegetett boldogsághormonról nem szól Balogh műve, azt azért ő is megemlíti, hogy idegyengeség esetén jó szolgálatot tehet a csoki. Nála olvashatjuk azt is, hogy némelyek szkeptikusak, mert megterheli a testet, és „pohosságot okoz önmagában”, ugyanakkor mások szerint a tiszta, jó minőségű csokoládé valóban orvosság tud lenni. Az ún. „moslékos csokoládé”, ami alatt a „nehéz emésztésű pótlékot” (ilyesmi lehet ma a cukorral és tejjel dúsított, édes, de émelyítő csokoládé) érti, rossz minőségű, ezért gyenge





gyomrúaknak nem ajánlott. Az igazi csokoládé azonban orvosság lehet, ha melegítve, italként elkészítve fogyasztják. S „ha ebéd után iszod és egy pohár jó borral lenyomtatod, gyenge hideg gyomrodát minden patikai orvosságoknál jobban erősíti” – írta még korábban K. Mátyus.

RECEPTEK RÉGRŐL

Hogyan készült ez az ital? „Megreszelvén vagy megaprítván egy pogácsátskát fél ejtelnyi [egy ejtel 7,5 dl] forró vízben hányanak, abban főzik, s szorgalmasan keverik, míg derekasan habozni kezd. Ezen tajtékos vagy habos részt fintsiákba [findzsa, csésze, bögre] kimérik, és ha magában nem elég édes, megnádmézelvén [nádcukrozva], biscotával [piskóta, keksz] mártogatják és hörpölik. A megmaradt részt tovább is főzik és keverik, míg a tsokoládé egészen elfő és hasonló habos liquorrá válik. Némellyek, hogy a tsokoládé nagy forróságot ne okozhasson, előre egy pohár hideg vizet szoktak innya. Lehet víz helyett tejbe is, borba is főzni. Így inkább melegít, úgy bővebben táplál.” Az 1909-ben megjelent

Képes Budapesti Szakácskönyv „finom sárga kalács” mellé ajánlja a csokoládéból készült italt. Eszerint egy literhez három tábla reszelt csokoládét kell használnunk, valamint hat kanál porcukrot. Miután ezeket felmelegítjük, adjuk hozzá négy tojás sárgáját – természetesen folyamatos kavarás közben, nehogy kicsapódjon. Az 1936-ban kiadott A mi süteményeskönyvünk is adhat néhány jó ötletet. Itt van például a csokoládés gyümölcskrém: 4 tojás-sárgáját, 12 dkg porcukrot, fél csomag vaníliás cukrot vízgőz felett sűrű krémmé főzünk. Ha langyosra hűlt, 15 dkg kandírozott gyümölcscsel, 15 dkg vajjal és reszelt csokoládéval elkeverjük. Pohárban tálalva kínálhatjuk. A hangzatos nevű csokoládébombát Hunyady Erzsébet 1924-ben kiadott könyvében találtam. 15 dkg vaját 15 dkg porcukorral, 3 tojás sárgájával habosra keverjük, hozzáadunk 20 dkg olvasztott csokoládét, egy evőkanál rumot, két evőkanál kakaót, golyókat formálunk belőle, végül reszelt csokoládéba forgatjuk. ♦



Evelin Fink



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

Tavaszb öltözve

Elegáns hattyúk, szecesszió ihlette növénymotívumok, lengyel mesevilág és a főváros élénk színei a Királyi Lovarda kifutóján. Idén a tavasz első napja egybeesett a divathét kezdőnapjával, amelyen magyar és lengyel tervezők mutatták be a következő szezonra készült munkáikat.

Kép: Jordanoff Péter





Györök Bori

◆ A sort Evelin Fink bemutatója kezdte. A 2012 óta működő dizájnerek márkája most először képviseltette magát a Magyar Divat és Design Ügynökség programjában. A felvonultatott öltözéksor a VOLARE fantázianevet kapta, ihletőjeként pedig a hattyú alakjának kettősségét nevezte meg a tervező. Kecesség, légies mozdulatok társulnak a hibátlan, már-már szigorú merevséggel. A hattyúmotívum meghatározó elemként vonul végig a selyemanyagokon. Ebben a kézzel rajzolt grafikában több apró vonalas részlet hozza létre az egészet, amely a női lét összetettségére is utal. A tervező korábbi kollektíváinak anyagválasztásához képest itt egyre több környezettudatos alternatívát vonultat fel. A spanyol nappa bőr és az olasz hernyóselyem organza mellett olyan újrahasznosított és vegán anyagok is megjelennek, mint a vegán selyem, az organikus pamut, az újrahasznosított gyapjú és az ananászbőr. Ez a növényi „bőr” az ananász leveleiből készül, amiket a gyümölcs

betakarítása után a termelők kidobnának vagy elégetnének. Egy innovatív technológiának köszönhetően a levelek rostjaiból egy erős, rugalmas anyagot hoztak létre, amit ananászbőrnek neveznek. A tervező változatosan kombinálja ezeket az anyagokat. A kollektív színpalettájának fontos elemei még a fémek. Az ezüst és az arany mellett megjelenő rózsaszín a nőies légyságot erősíti. Megjelennek még a mélyfekete, a gyengéd gyöngyház, a borostyánzöld és a mangószínű arany árnyalatai is.

Györök Bori 2021-ben alapította a GYOROK alkalmi ruha- és ékszermárkát. A MOME-n végzett fiatal tervezőt a szecesszió és a nemzetközi divatvilágban szerzett tapasztalatai inspirálták. Bori korábban egy párizsi luxusmárkánál dolgozott, és a MOME mellett Európa vezető divatgyőztemein, a londoni LCF-en és a párizsi ENSAD-on is tanult. Egyetemi éve alatt több európai városban, köztük Párizsban is bemutathatta munkáit.



Kata Haratym

Öltözékeinek fő inspirációja a szecesszió és annak díszes, változatos motívumai, aminek a szabászati lehetőségeit modern elemekkel társítja.

A divathét kifutóján felvonultatott kollekción a „BLOOM” nevet kapta, ihletője pedig ezúttal a francia Art Nouveau burjánzó világa. A motívumok újragondolásához a tervező *Claude Lalanne* „Trone de Pauline” című különleges, funkcionális alkotását vette alapul, ami aranszínű ginkgo biloba levélformákból és ívekből épül fel. A növénymotívumok nemcsak a textilmintákban, hanem a vonalvezetésben és az ékszerekben is megjelennek. A márka hitvallása, hogy a nőesség egy soha véget nem érő újjászületés és megújulás, amit az öltözékek modern szabásukkal és luxus anyaghasználatukkal hangsúlyoznak.

Kata Haratym Lengyelországból, Krakóból érkezett a magyar fővárosba. A fiatal alkotó először járt hazánkban, és elbűvölte a város szépsége és sokoldalúsága. Divatmárkájának védjegye, hogy bravúrosan újragondolja a modern vintage elemeket, a történelmi korok ruháit és a népi hagyományokat. A helyi gyártás elősegítése érdekében Kata tapasztalt varrónőkkel és kézművesekkel

működik együtt. A környezettudatosság szintén fontos eleme az alkotói folyamatnak: természetes anyagokat és nagy gyártók megmaradt, megsemmisítésre szánt anyagmaradékait hasznosítja. Bemutatott „Funnel of Love” kollekción a 70-es évek hangulata találkozik a folklór utánérzésével. Kata egy kis faluból származik, amiből gyerekként messzire vágyott, de most, ifjú alkotóként felfedezi annak értékes világát. Mintha egy gyerek szemén keresztül néznénk az öltözékeket, amikor a népies ruhatár elemei összemosódtak a mesevilággal, valótlannak tűnő, felnagyított íveket hozva létre. A horgolt pamutdarabok a nejlon steppelt struktúrákkal keverve nyugtalanító tündérországba visznek minket. A sziluettek egyszerre illeszkedőek és drámaiak, a kamaszkorra emlékeztetnek.

A Viktória Varga kollekción többször szemezgettünk már a Képmás oldalain. A pályaváltó tervező (korábban teniszező, edző és közgazdász) páratlan érzékkel nyúl a minőségi anyagokhoz, bátran alkalmaz színeket, és a klasszikus vonalvezetést modern kézműves elemekkel vegyítve alkot népszerű darabokat. Viktória utazásaiból, egzotikus helyek, izgalmas európai nagyvárosok hangulatából merít ihletet. A korlátozott utazási viszonyok

Kép: Jordanoff Péter





Viktória Varga

között az ő figyelme is a helyi értékek felé terelődött; ezúttal a magyar főváros, Budapest volt a kiinduló tematika. A most bemutatott kollektció a kapcsolódásokról is szól. Az élővilág egymásra utaltságára, a szimbiózis fontosságára hívja fel a figyelmet. A fővárosnak is a sokszínűsége mellett a sokféle kapcsolódási pontját fogta meg. Minden utca egy egyedi történet, majd egy csomópontban találkozik egy másikkal. Minden boltív, oszlop, kapu, park, híd, magaslat és folyópart az építészek az ötleteit hordozza, és mégis mind Budapest univerzumát alkotják.

A kézzel festett geometrikus nyomatok és minták az építészeti elemek lényegét adják vissza. Szokás szerint széles a színpaletta: a fehértől a sárgán át a pirosig, a kékig és a liláig, folyamatosan új színekombinációkkal kísérletezik a tervező.

Továbbra is dominál a selyem és a gyapjú, amit finoman egészít ki a neoprén, a pamut, a tüll és a műszőrme. A derékhangsúlyos és karcsú sziluettek, a rövid és midi hosszok adják az alapot a kézzel készített részleteknek, mint a szalagok, a pomponok és a kézzel festett felületek. A kollektció darabjai jól rétegezhetőek és kombinálhatók egymással. ♦

ZAX
HAND MADE CHOCOLATE



VÉGRE ITT A TAVASZ

VÁLASSZON A ZAX EGYEDI,
HÚSVÉTI KOLLEKCIÓJÁBÓL!



GYORS ÉS PRECÍZ ONLINE RENDELÉS
ÉS AZT KÖVETŐ KISZÁLLÍTÁS:

zaxchoco.com





ISTENKERESÉS

„Maradj velem, mert beesteledt!”
Bibliát hallgat a gyülekezet.
Alkony izzik a templom ablakán.
Hitetlen vagyok, vergődő magány.
„Maradj velem, mert beesteledt!”
– Ha így idegen, vedd emberinek,
súgja egy hang, s ahogy látó szemem
elmereng a régi jeleneten,
az emmausin és felejttem magam,
a sugár-hídon némán besuhan
egy örök Árny: lehetne Buddha is,
de itt másképpen hívják, és tövis
koronázza: én teremtem csupán,
mégis mint testvérére néz reám,
mint gyermekére, látja, tudja, hogy
szívem szakad, oly egyedül vagyok,
s kell a hit, a közösség, szeretet.
S kezét nyújtja. Mert beesteledt.

(Szabó Lőrinc: Az Árny keze)

◆ Minden ember lelkének legmélyén ott él a vágy az igazság, a szeretet, a megértés után, a végtelen után, egy Végtelen Lény, Isten után. A magyar irodalomban különösen erős az istenkereső művek vonulata, számtalan istenkereső költemény és prózai alkotás született, főként a 20. században. Sokan úgy gondolják, hogy ezek a művészek csak betegségük, szenvedésük, öregedésük, a halálközelség vagy a félelem élményének hatására fordultak egy saját maguk elképzelt mentsvárhoz, az Isten-illúzióhoz. De ha a létnek ezekre az alapvetően fontos kérdéseire és határhelyzeteire sehol sem találunk kielégítő feleletet, csak Istennél, és ha az ember szorongatott helyzeteiben ösztönösen öfelé próbál fordulni, akkor nem következik-e ebből logikusan, hogy Isten csakugyan létezik? Hiszen a végtelen, valamiféle anyagon túli valóság keresését semmi és senki más nem írhatta bele az ember szívébe, egyedül ez a Végtelen Valaki.

Szabó Lőrinc kora, a 20. század gyermeke volt: materialista és vallottan-vállaltan ateista. Verse, a *Tücsökzene* című nevezetes gyűjtemény 329. darabja mégis akár a modern ember Krisztus-keresésének példázata is lehetne. A költő Ózdon írta, ahová egy irodalmi est megtartására hívták meg, és ahol a helybeli református lelkész-házaspárnál vendégeskedett. A vers ihletője a Lukács-evangélium jelenete az emmauszi tanítványok és az immár feltámadt Jézus találkozásáról (24,13-35); erre utal a tanítványok „maradj velünk” kérésének tudatos személyesség alakítása: „Maradj velem”,



Caravaggio (1571–1610): Az emmausi vacsora. Olaj, vászon, 141×175 cm, 1606

sőt megkétszerezése. Először a tanítványok sem ismerik fel a Megváltót, csak akkor, amikor kenyeret ad nekik. A versben is valami hasonló történik. Szabó kívülállóként, csupán mint udvarias vendég vesz részt az egyik istentiszteleten, amikor egyszerre csak valóságossá válik számára az evangéliumi jelenet és benne Jézus. Védekezik vonzása ellen, így buzdítva magát: „vedd emberinek”, amit hallasz, hiszen Jézus csak egy Buddhával vagy bármely vallásalapítóval behelyettesíthető „örök Árnny”, „én teremtem csupán” – ebben a szívszakasztó egyedülletben mégis ő a legvalóságosabb valóság, mert szíve legmélyéig

ismeri a költőt, és magányában kezét nyújtja felé. Később, a *Vers és valóság* című kötetben, amelyet Szabó Lőrinc élete vége felé írt, és csak a halála után jelent meg, és amelyben költeményeihez fűz magyarázó jegyzeteket a szerző, szinte védekezik akkori megrázó vallásos élménye ellen, „amelyben” – mint írja – „nagy szerepet játszott az üldözöttségem és a kezdődő öregségem, világi egyedülvalóságom”. Nem véletlen, hogy az emmauszi tanítványok és Jézus találkozásának elbeszélése éppen az elidegenedés évszázadában, a 20. században lett különlegesen népszerű, amit az ekkori feldolgozások sokasága is tanúsít. ♦



ANGKA LOEU

Kambodzsa tragédiája –
kommunista hatalomátvétel
1975 áprilisában



SZÖVEG –
LOVÁSZY LÁSZLÓ

◆ Az Angka Loeu, a *Magasabb Rendű Szervezet* vezetősége reggel újra összeült, a vita már órák óta tartott. Suong Sikoeun feszülten várakozott a csukott ajtók előtt. Kinyílt a duplaajtó, s a hármas számú testvér, Ieng Sary barátságosan behívta az ideges Suongot, akit Kungként szólított, majd jelezte a megbeszélés résztvevőinek, hogy az összefoglalót és az emlékeztetőt ő fogja készíteni a vezetésnek. Soung homloka gyöngyözni kezdett, amikor belátta, hogy az eddigi fordítói munkája helyett valami egészen mást kell majd csinálnia.

A francia főiskolákat, valamint ipari és műszerész technikumokat megjárt értelmiségiek a szünetben a francia baloldal eredményeiről értekeztek, s miközben frissítőiket szürcsölgették, párizsi élményeiket osztották meg egymással. Ieng Sary mosolyogva sztorizgatott az unokaöccsével, az egyes számú testvérről, akinek kedvence Rousseau volt, és akivel együtt alapította meg a híres „Marxist Circle”-t Párizsban, amit sok kém, illetve szovjet- és kommunistaszimpatizáns látogatott. Sokszor használt francia szavakat, érzékeltetve, hogy ő fog gondoskodni a rendszer nemzetközi elfogadottságáról. A hármas számú testvér büszkén kérdezgette Soungot a feleségéről, akiről mindenki tudta, hogy francia kommunista, és Párizsban találkoztak az 1960-as években.

Amikor a szünet után visszaültek az asztalhoz, megegyeztek, hogy totális forradalmat kell levezényelni és minden, ami a múlttal kapcsolatos, az *anatéma*, tehát le kell rombolni, mert lélektanilag kell újratemetni a társadalom minden egyes tagját. A részletekről és az intézkedésekről folytatódott a tárgyalás. Az órákig tartó eszmecsere után Soungot azzal küldték el, hogy másnapra foglalja össze és szabatosan fogalmazza meg a döntéseket.

Soung hazasietett francia kedveséhez, aki most csak ideiglenesen hagyhatta el a B-1-es részleget, ami nem más volt, mint az ország átnevelőtábor a értelmiségiek és diplomaták számára. Még egy kicsit idegenül hangzott a férj számára is neje új neve, ami egyúttal az újjászületést is jelképezte az állam jóindulatának jeleként. Phâl csak lopva, idegesen adhatott csókot a férjének, mert tudta, hogy az érzelmek kifejezése is tiltott, még a legfelsőbb vezetés rokonai számára is. Soung rámosolygott feleségére:

– Milyen az életed a B-1-ben?

– Ötök kelünk és éjfél után fekszünk le, állandóan a tábor többi tagjával kell maradnom, különben – halkította le a hangját – „szervezetlen tevékenységgel” lehet vádolni engem. Nőknek fenntartott helyen ehetek csak, és az a munkám, hogy fordításokat készítek a „csodálatos termés” és a „forradalom csodálatos ugrásai” címszavak alatt. Hetente kétszer önkritikát is kell gyakorolnom... A lányainkat elvitték, hogy Angkor nevelhesse tovább...

– Phâl, csak így lehetsz igazi kampucsai! – mondta mosolyogva a férje.

– Emlékszel, hogy együtt rajongtunk Robespierre-ért, az egyenlőségért, a romantikáért és a forradalomért az egyetemen, és arra, ahogy sétálgattunk a Szajna partján...?

Soung észrevette felesége kétségbeesett, vádló tekintetét, ezért gyorsan témát váltott, nehogy olyasmi hangozzék el, ami már visszavonhatatlan.

– Nos, én meg egy nagyon fontos értekezleten voltam! Ott volt Ieng mellett az első és a második számú testvér, valamint Szo Phim, Szon Szen, Ta Mok és Vorn Vet.

– És miről volt szó? – gyúlt könny neje szemében.

– Megvizsgálták, hogy az elmúlt két évben milyen eredmények születtek az egyének átalakításának folyamatában. Alapvetően mindenki elégedett volt, azonban úgy gondolják, fokozni kell a folyamatot, például a házaspároknak hosszabb beszélgetést is tilos lesz folytatni, mert az már vitatkozásnak számít, s mint ilyen, a dolgozó nép elbizonytalanítását eredményezi. Ha kevés az élelem, az öregeket, a fiatalokat – különösen az árvákat – magukra kell hagyni, mert veszélyeztetik a társadalom fennmaradását.

A kivégzéseknek nyilvánosnak kell lenniük, mert példát kell statuálni. Törekedni kell a változatosabb kivégzési módokra – fejezte be Soung a saját gondolataiba mélyedve. Aztán harcos tekintettel folytatta gondolatait.

Miközben a férje lángoló szemekkel, vadul hadonászva beszélt tovább, felesége, Laurence Picq, életében először sután, rejtve összekulcsolta a kezét. Már nem is figyelte, nem is hallotta, mit mond neki a férfi: becsukta a szemét, és visszagondolt a párizsi Notre Dame ódon falaira, s a megcsönkített, mártírhalált halt szobrait, és néma maradt.

(Részlet a szerző novellájából)

1970-ben egy amerikai támogatású puccsal megbuktatták Kambodzsa legitim uralkodóját, Szihanuk herceget, majd a vietnámi Saigon eleste után (amikor az amerikaiak a vietnámi nagykövetségük tetejéről helikopterrel menekültek el, hasonlóan a mostani afganisztáni kivonulásukhoz) Kambodzsa sorsa is megpecsételődött. 1976-ban a polgárháborús helyzetben Pol Pot, a vörös khmerek vezetője lett az ország miniszterelnöke. A vörös khmerek egy „agrárparaszti” kommunista országot szerettek volna létrehozni, ezért úgy gondolták, nincs szükség értelmiségre és tudományokra, műveltségre, ezért irtani kezdték a másként gondolkodókat. Szerényebb becslések szerint is 1 millió 200 ezer ember haláláért felelősek.

Amikor a vörös khmerek teljesen átvették a hatalmat, megszállták a főváros, Phnompen központi kórházát, azonnal megölték az ott lévöket (a betegek és a fogyatékkal élők szerintük hátráltatták a társadalmi haladást), majd a Kereskedelmi Bankba mentek, ahol eltűzelték az összes papírpénzt, aztán a város szinte minden elérhető papírját is tűzre vetették – ezért sincsenek írásos nyomai az addig elkövetett tömeggyilkosságoknak, amelyek során nőket és gyermekeket is lemészároltak.

Pol Pot miniszterelnök, aki a többi felső vezetőhöz hasonlóan elkerülte a felelősségre vonást, 1998-ban halt meg Kambodzsában, egy, a gerillaharcosai által ellenőrzött területen. Egy évvel később az utolsó vörös khmerek is megadták magukat. Később, a nemzetközi közösség nyomására is csak öt egykori kommunista khmer vezetőt vádoltak meg népirtással. 2021 decemberében – hatéves vizsgálat után – a nemzetközi bíróság (Extraordinary Chambers in the Courts of Cambodia) ejtette a vádat az egyik, még életben lévő exparancsnok (Meas Muth) ellen is.

1980-ban Laurence Picq, az egyetlen külföldi Pol Pot környezetéből, elmenekült az országból. Két kislányát magával vitte, de karon ülő kisfia a rossz körülmények miatt nem élte túl az utazást. Picq Franciaországba visszatérve elvált férjétől, majd pszichiáter lett. ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

SZÁZMILLIÁRDOK A PADLÁSSZOBÁBAN

Stéphane Breitwieser a merész műkinclópásaival a világ leggazdagabb emberei közé lopta magát, de milliárdos festmények birtokában is szegénységben élt, anyja házáat csak a lopás idejére hagyta el.

◆ 1997 februárjában az antwerpeni Rubens-múzeumba egy jól öltözött, szimpatikus fiatalember és a barátnője váltott jegyet, udvariasan elbeszélgettek a pultnál a jegyárusal, majd beléptek a múzeumba. Nézelődtek egy darabig, mint az átlagos látogatók, majd a fiatalember lecövekelt egy tároló előtt. Egy plexi védőbúra alatt huszonöt centiméter magas elefántcsont szobrocska állt, Ádámot, Évát és a kígyót ábrázolta. A fiatal hölgy az ajtóban állt, és figyelt. Egyszer csak jelt adott a barátjának, aki egy svájci biciklét vett elő a zsebéből, kinyitotta, majd kiszámított mozdulatokkal elkezdte kicsavarozni a műanyag búrát lefogó csavart. Két fordulatig jutott, amikor a barátnője halkan köhintett. A férfi ekkor abbahagyta a munkát, és ártatlan arccal tovább nézelődött a teremben. Az újabb jelre folytatta a csavarozást. Miután minden csavar a fiatalember zsebében volt, halkan felemelte a búrát, félretette, a szobrot pedig a nadrágszíja alá szorítva a zakója hátulja alá rejtette. Mindketten nyugodt léptekkel a hátsó személyzeti bejárathoz mentek, majd kiléptek az utcára. Néhány sarokkal arrébb beültek egy kis autóba, aztán Luxemburgon és Németországon át Franciaországba mentek.

AZ ELSŐ MŰKINCS

A huszonöt éves fiatalembert Stéphane Breitwiesernek hívták, az édesanyja házában, egy tetőtéri szobában lakott a barátnőjével, Anne-Catherine Kleinklausszal. Mindketten szélsőségesen introvertáltak voltak, nem jártak sehová, nem voltak barátaik. Stéphane nehezen tudott beilleszkedni a modern világ közösségeibe: nem ismerkedett szinte senkivel, nem ivott alkoholt, videojátékokkal sem játszott.

Romantikus lelkülete és álmodozó természete a múlt felé húzta. Apja révén gazdag francia nemesi családból származott, és egész fiatalkorát luxuskörülmények között töltötte. A házuk kastélynak is elment volna, tele volt méregdrága régi bútorokkal, értékes festményekkel, antik fegyverekkel. Ebben a házban Stéphane huszonkét éves koráig élt – ekkor a szülei csúnyán összevesztek, majd elváltak. Az apja minden vagyonát magával vitte, anyja és fia pedig egy jóval kisebb házba költözött pusztá falak és unalmas, modern bútorok közé.

A fiú a saját álmvilágába menekült a trauma elől. Múzeumokba járt, régészeti ásatások körül csellengett.



EGY BRÜSSZELI MŰVÉSZETTÖRTÉNETI MÚZEUMBAN

Stéphane ellopta az „eltávolított tárgy” táblát, és betette az általa ellopott ezüstszobrocskák helyére.

Amikor megismerte Anne-Catherine-t, kettesben folytatták a merengést.

Az első lopást egy aprócska múzeumban követték el, ahol sem kamerák, sem biztonsági őrök nem voltak. Egyetlen önkéntes teremőr álldogált az épületben, így Stéphane könnyedén elemelt egy faberakásos tizennyolcadik századi pisztolyt. Egyszerűen betette a hátizsákjába, aztán mindketten hazamentek a manzárdszobába.

GYAKORLAT TESZI A MESTERT

A fiatal pár a következő napokban rájött, hogy nem tudják, és nem is akarják abbahagyni a lopást. Legtöbbször apró helyi kiállításokra és aukciókra jártak, ahol kevés látogató és még kevesebb őr tartózkodott. A módszérük mindig ugyanaz volt: egyszerűen bementek, és minden ceremónia nélkül elvitték a kiszemelt értéktárgyat. Anne-Catherine figyelt, és jeleket adott, Stéphane pedig gyorsan kiszabadította a múkincset, akárhogy is volt rögzítve. A festményeket – hacsak lehetett – kicsavarozta a keretből, de ha másképp nem ment, kerettestől dugta őket a zakója alá.

Nem csak képeket raboltak. Egyre hatalmasabb étvággal vetették rá magukat a legkülönbözőbb műtárgyakra. Elloptak például egy antik hadi harsonát, egy művészien dekorált struccotjást és egy oltárképet, de volt olyan, hogy egy egész katedrálüveges ablaktáblát vittek el. A legnagyobb darab egy Szűz Máriát és a kis Jézust ábrázoló, nyolcvankilós faszobor volt, amelyet egy falusi templomból loptak ki.

A MŰKINCSTOLVAJOK kilencvenkilenc százalékaival ellentétben ő egyetlen darabot sem adott el.

Stéphane az elkövetkezendő években annyira tökélyre fejlesztette a módszerét, hogy konkrét szabályokat fogalmazott meg. A megfelelően kiválasztott múzeumba ebédidőben kell érkezni, amikor az örök már éhesek, vagy éppen esznek. A bejáratnál udvariasan kell bánni a jegyárral, majd odabent jól átlátni a teret. Feltérképezni a belső ajtókat, az örök pozícióját és útvonalait, valamint a be- és kijáratokat. A veszélyek érzékelése szempontjából az ideális terep a recsegő-ropogó faparketta, a legrosszabb a padlószőnyeg. A megfelelő pillanatban késedelem nélkül kell cselekedni, majd sietség és feltűnés nélkül azonnal távozni. Mivel a módszerük jól működött, egyre merészebbek lettek. Egy brüsszeli művészettörténeti múzeumban Stéphane ellopta az „eltávolított tárgy” táblát, és betette az általa ellopott ezüstsobrocskák helyére. Volt olyan, hogy többször is visszatértek ugyanarra a helyre. Az egyik múzeumból tizenhárom tárgyat vittek el.

„NEM TUDOK ELLENÁLLNI”

Az akciók minden alkalommal az édesanyja házában, Stéphane manzárdszobájában végződtek. A fiatalember Ali baba barlangjának nevezte a rejtekhelyét, és nem is ok nélkül. A falak hamar megteltek festményekkel, a polcok és asztalok pedig válogatott műkincsekkel. A legértékesebb zsákmányok több millió dollárt értek, az *ifjabb Lucas Cranach* „Klevei Szibilla” című festménye például 4,8 milliót. 1997-re felfoghatatlan értékeket halmoztak föl a házban, de továbbra is ott laktak, mert Stéphane soha egyetlen darabot sem adott el a műkincsek közül. Egy tíz négyzetméteres, tizenhetedik századi faliszőnyeget már nem is tudtak elhelyezni, ezért összetekerve a szekrényben tartották.

A pénz nem érdekelt, kizárólag a műalkotások esztétikai és művészettörténeti értéke vonzotta. Mint később elmesélte, képtelen volt ellenállni a tárgyak vonzásának: „Ha valami gyönyörűséget látok, nem tudok ellenállni, és sírok” – magyarázta. „A birtoklás öröme erősebb, mint a lopástól való félelem.” Állása eközben alig-alig volt, jobbra alkalmi munkákból és a barátnője segédápolónői fizetéséből tartották fenn magukat.

Egy alkalommal le is buktak Stéphane impulzivitása miatt. Az egyik múzeumban annyira megtetszett neki egy tizenhetedik századi holland csendélet, hogy lekasztotta a falról, és egyszerűen a hóna alá csapta, majd mindketten elindultak kifelé. Az ör ezúttal észrevette őket, és hamarosan a rendőrségen találták magukat. Itt töredelmesen bocsánatot kértek, és mivel senki nem tudta, mi minden pihen a franciaországi padlószobában, egyetlen bent töltött éjszaka után figyelmeztetésben részesítették, aztán elengedték őket. A helyzet egészen abszurd volt, így a rendőröknek eszükbe sem jutott, hogy ő az az arcátlan tolvaj, akit több ország rendőrsége keres hosszú évek óta.

A LEBUKÁS

Nemsokára azonban eljött a valódi lebukás is. 2001 novemberében Stéphane rájött, hogy az előző lopás helyszínén hibát követett el. Miután elemelt egy 16. századi vadászkuvert, elfelejtette letörölni az ujjlenyomatait az üvegtárolóról. Kénytelenek voltak mindketten visszamenni. A szerencse azonban elhagyta őket. Egy kuttyját sétáltató nyugdíjas újságíró, aki olvasott a rengeteg felderítetlen műkincslopásról, felfigyelt a gyanúsán viselkedő párosra. Nem volt rest bemenni a múzeumba, és szólt a teremőrnek. Mivel a lopás napján velük együtt mindössze három látogató járt ott, a hölgy azonnal felismerte őket, és kihívta a rendőrséget. Az ujjlenyomatok egyeztek, Stéphane-t letartóztatták. Anne-Catherine pánikszzerűen rohant a fiatalember anyjához. Az anyának fogalma sem volt, micsoda kincsesbarlang van a tetőtérben – amikor a fia barátnője hosszú évek után először beengedte, a megdöbbenése valószínűleg leírhatatlan volt. Mivel soha nem álltak szóba a sajtóval, nincsenek biztos információink arról, ami ezután történt. Valószínű, hogy az anya anyatigrissé változott, és megakarta védeni harmincéves, mamahotelben lakó, munkanélküli fiát. Elhatározta, hogy mindenképpen megszabadul a bűnjelektől.

LEDARÁLT FESTMÉNYEK, ELÉGETETT MŰKINCSEK

Nem volt egyszerű dolga. A műkincsek összértéke körülbelül négyszázötven milliárd forintnyira rúgott, de már darabszámra, tömegre is valószínűtlen mennyiséget jelentett. Az édesanyja azonban mindenre hajlandó volt a fia megmentése érdekében. A festményeket kivágta a keretükből, és Anne-Catherine segítségével elégette őket, némelyiket a konyhai szemétdarálóban semmisítették meg. A többi műtárgyat és a képkereteket hosszadalmas munkával a kocsjába pakolták, és

többnapnyi munkával lehordták a közelben csordogáló Rajna–Rhône-csatornához. Itt aztán egy hídról a folyóba dobálták őket. A Szűz Máriát és a kis Jézust ábrázoló szobrot megkímélték: egy találmányra kiválasztott templom előtt hagyták. Az valószínűleg soha nem fog kiderülni, hogy pontosan mennyi felbecsülhetetlen értéket semmisítettek meg.

Stéphane ezalatt, mit sem sejtve a pusztításról, megtörtén vallomást tett, és minden elmondott a rendőröknek. A demokrácia malmai azonban lassan őrölnek, és hetek teltek el, mire megszerezték a házkutatási parancsot. Amikor a nyomozók Stéphane anyjának házához értek, a manzárdszoba üres volt és kihalt. A rémült nők már a szögeket is kihúzgálták a falból, a szekrényeket pedig tisztára söpörték.

Elképedt járókelők egyre-másra találták meg az értékeiből értékesebb műkincseket, amelyeket partra sodort a sekély csatorna lassan folyó vize. Először egy aranyberakásos kehely került elő a sárból, aztán egy drágakövekkel díszített tőr, később ezüst ékszerek és más kincsek.

A KUTYA SZERENCSEJE

A nyomozás kiderítette, hogy Stéphane Breitwieser – példa nélkül a világtörténelemben – kétszáz helyről több mint háromszáz műtárgyat lopott el. Volt olyan év, amelyben minden második franciaországi műkincslopást ő követett el. Azért tudott ilyen sokáig büntetlenül tevékenykedni, mert a műkincstolvajok kilencvenkilenc százalékaival ellentétben ő egyetlen darabot sem adott el. Amikor megtudta, hogy mit tett az anyja és a barátnője az ő imádott kincseivel, teljesen összetört. Az elitélés napján megpróbálta felakasztani magát, de az őrei időben felfedezték. Nagyobb csapás volt ez neki, mint az a két év, amit végül börtönben töltött. Az már csak halmazati büntetésnek számíthatott, hogy a barátnője fél év börtön után elhagyta, férjhez ment, és hamarosan két gyereket szült. Édesanyja másfél év börtönnel megúszta a műkincsek elpusztítását.

Stéphane persze a szabadulása után sem bírt magával. Még kétszer tartóztatták le, és további éveket töltött börtönben, mert több alkalommal is további lopott műtárgyakat találtak nála. Legutóbbi szabadulása után önéletrajzot írt, amelyben részletesen leírja, milyen örült megszállottság vezérelte a szép tárgyak ellopására. A szomorú történet egyetlen megkérdőjelezhetetlen nyertese a tolvajokat lebukató újságíró kutyaája, akit jutalomból életfogytig tartó ételellátmánnyal jutalmazott a svájci rendőrség. ♦

HEGEDŰS A HÁZTETŐN

SHOLEM ALEICHEM | TÖRTÉNETE ALAPJÁN | ARNOLD PERL | KÜLÖN ENGEDÉLYVEL

SZÖVEGKÖNYV:

JOSEPH STEIN

ZENE:

JERRY BOCK

DALSZÖVEG:

SHELDON HARNICK

FORDÍTOTTA:

ORBÁN JÁNOS DÉNES

A NEW YORK STAGE MEGBÍZÁSÁBÓL
SZÍNPADRA ÁLLÍTOTTA: **HAROLD PRINCE**
AZ ELŐADÁST ENGEDÉLYEZTE A
MUSIC THEATRE INTERNATIONAL (EUROPE)
WWW.MTISHOWS.EU
A BUDAPESTI OPERETT SZÍNHÁZ ELŐADÁSÁHOZ
A JOGOKAT A **HARTAI ZENEI ÜGYNÖKSÉG**
KÖZVETÍTETTE.

AZ EREDETI

NEW YORK STAGE

PRODUKCIÓT

RENDEZTE ÉS

KOREOGRAFÁLTA:

JEROME ROBBINS

DÉZSY SZABÓ GÁBOR

ÁPRILIS 12-TŐL!
JEGYEK:
WWW.OPERETT.HU

DÍSZLETTERVEZŐ:
KHELL ZSOLT

JELMEZTERVEZŐ:
BERZSENYI KRISZTINA

RENDEZŐ–KOREOGRÁFUS:
BOZSIK YVETTE



BUDAPESTI



OPERETT SZÍNHÁZ



WWW.OPERETT.HU
OPERETT SZÍNHÁZ



SZÖVEG –
MOLNÁR-BÁNFFY KATA

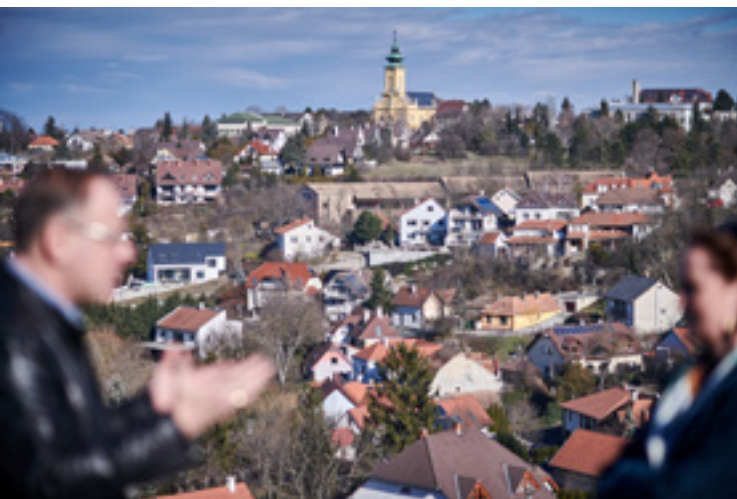
KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KÖZKINCIS

Veszprém, a ragyogó

Veszprém szép város. Jólesik a séta benne, különösen, ha olyan idegenvezetője van az embernek, aki jól ismeri minden zegzugát, és történeteket mesél a gyerekkorból, személyes kötődéseiről vagy a városi pletykákról. **Navracsics Tiborral**, a Veszprém-Balaton 2023 Európa Kulturális Fővárosa program megvalósításáért felelős kormánybiztossal sétáltunk a királynék városában, és arról beszélgettünk, miért jó egy városnak, ha elnyeri a lehetőséget, hogy Európa Kulturális Fővárosa legyen.

- ◆ „Kétféle pályázó van a kulturális főváros címre – kezdi a kormánybiztos –, az egyik város, aki úgy érzi, hogy a múltja, a hagyományai alapján európai elismerésre érdemes, és úgy gondolja, hogy ezt az EKF cím biztosítja neki. A másik, és Veszprém ezek közé közé tartozik, abban bízunk, hogy az EKM egyfajta kitörési lehetőséget ad neki abból a kategóriából, amelyben vesztegel, és aminél az adottságai alapján jobbat érdemelne. Veszprém most újrapozicionálhatja a saját helyét, mert bár ez a város a Bakony és a Balaton között helyezkedik el, a többség nem a közkedvelt nyaralóhelyekhez köti, és többnyire csak az állatkertet, esetleg a várat ismerik az emberek, vagy azt tudják, hogy egy megyeszékhely. Valójában Veszprém Magyarország egyik legvibrálóbb kultúrájával rendelkező városa, amely ezer szállal kötődik a Balaton-felvidéki régióhoz, a körülötte lévő településekhez. Ezt szeretnénk megmutatni nemcsak a magyaroknak, hanem az európaiaknak is – bár ezt nem értékeljük túl, mert arról sem sokat hallunk, hogy idén mely városok viselik ezt a kitüntető címet. De mégiscsak van egy rétege az európai közvéleménynek, amely odafigyel erre, mégpedig egy igényes, iskolázott, művelt réteg. Sokszorosan megtérülhet, ha őket elérjük.”



A hazai közvélemény leginkább arra emlékszik, hogy Pécs városa is kulturális főváros volt. Az Erdélybe járók tudják, hogy Nagyszeben is viselte ezt a címet, és ez mindkét városban látványos infrastrukturális fejlődéssel járt, ugyanakkor emlékszünk a beruházások csúszásaira és az erről szóló társadalmi vitára, a rossz ízű cikkekre is. Erre figyelmeztetem a kormánybiztost, miközben a vár macskalépcsőin csúszkálunk. Azt feleli, hogy időben megkeresték a pécsieket, megértették a tanulságokat, és a saját programjukat már ennek alapján tervezték meg. Két fontos dologra figyelmeztette őket a pécsi csapat: hogy figyeljenek a beruházások időbeli megvalósulására, és hogy az első perctől vonják

be a lakosságot, hogy a város lakói a magukénak érezzék a projektet, ne legyen olyan érzésük, mintha felettük vagy nélkülük futna el az évad. Ezért döntöttek úgy, hogy a rendelkezésre álló források nagyobb részét nem épületek felújítására vagy felépítésére fogják költeni, hanem programok finanszírozására a városban és a térségben. Ezek a programok az itt élő közösségek által szerveződnek a belváros kávéházaiban és éttermeiben, utcákon és tereken, iskolákban, kulturális intézményekben: utcazene-fesztivál, mozgóképfesztivál, irodalmi programok, táncfesztivál is szerepelnek a tervek között. Az EKF integrálja a régió bejáratott programjait is, mint a Művészetek Völgye vagy a Kőfeszt.



Ezzel együtt persze nagyobb beruházások is zajlanak, ezeket végig is látogatjuk. Az EKF-nek köszönhetően mozgásközpont lesz a ma üresen álló egykori gyermek-kórházból, digitális játszótér a régi húsáruházból, létrejön egy multifunkcionális közösségi tér a várban, és múzeum lesz a hajdani várbörtönből, ottjártunkkor éppen egy hatalmas kültéri liftet építettek mellé, na nem a szökést megkönnyítendő, hanem az akadálymentesített megközelíthetőségért. A pályázatot Veszprém a régióval együtt nyerte, ezért sok beruházás valósul meg a környező településeken is, Várpalotán és Salföldön közösségi tér, Balatonfüreden konferenciaközpont és kiállítótér, a falvakban pajtaprojekt jön létre.

„A város, az egyetem és az érsekség hármasa határozza itt meg a kulturális életet. Az egyetemi alapítvány kuratóriumi elnökeként hosszú távon is gondolkodom a város jövőjéről. Mind az érsekség, mind az egyetem bekapcsolódik az EKF 2023 programjaiba. Az egyetemnek megújul a kampusza, létrejön egy közösségi tér, amely egyszerre információs pont és kávézó, itt is vannak EKF-programok, és az intézmény beszáll önkéntesekkel is a munkába. És izgalmasnak ígérkezik a napelemes hajók, solarboatok versenye a Balatonon, ez is egyetemi szervezés” – magyarázza a kormánybiztos.

A JÖVŐ REMÉNYE

„Őseink hite a jövő reménye.« Ez a felirat került az 1938-as budapesti Eucharisztikus Kongresszus évében a veszprémi Gizella-kápolna oltárára. Ez a gondolatiság vezette a Veszprémi Érsekséget is, amikor bátorsággal, elkötelezettséggel, a múlt hagyományaira alapozva, de a jövőbe tekintve nekikezdett a várnegyed megújításának” – fogalmaz **dr. Udvardy György** veszprémi érsek, aki az egyházmegye mottójának választotta ezt a mondatot. Mintegy 100 éve volt legutóbb ilyen léptékű beruházás Veszprém egyik kulturálisan, egyháziilag és történelmileg is kiemelt területén. Udvardy György hozzátette, a fejlesztés közel negyvenmilliárd forintos állami támogatásból valósul meg, a rekonstrukciós munkák teljes kifutása 2025, azonban a beruházás egy részének eredménye már 2023-ban is látható lesz, az épületek egy része ugyanis már az Európai Kulturális Főváros rendezvénysorozat keretében látogatható lesz. A fejlesztés 18 műemléki épületet, mintegy 35 ezer négyzetméter épített és 10 ezer négyzetméter szabadterületet érint. Az érsek kiemelte: azért kezdtek neki ennek a munkának, mert szeretnék megőrizni őseink hitét, a hitük teremtette kulturális és épített javakat, értékeket, amelyek közösséget teremtenek és éltetnek.



IRODALOM ERDŐBEN, VASÚTÁLLOMÁSON, BOROSPALACKON

Az EKF 2023 irodalmi programjaiért, az irodalmi koncepcióért és annak végrehajtásáért **Ugron Zsolna** József Attila-díjas író felel. Zsolna életének egy részét a Szent György-hegyen tölti, így neki is élettere, alkotóműhelye a Balaton-felvidék, amely része a pályázatnyertes térségnek. „Kisebb programokkal, rendezvényekkel indultunk el tavaly, idén folytatjuk, több projekttel – fokozatosan építjük fel a programot 2023-ra. Munkatársammal, Varga Richárddal közösen az az egyik legfontosabb célkitűzésünk, hogy kitágítsuk az irodalom tereit, odavigyük a közönséghez az irodalmat. A városban, az erdőben, borospalackokon, vasútállomáson. Elindultak a Romkoncertek – zenés irodalmi estek a térség történelmi romjai között, ilyen volt például Szávai Viki Weöres Sándor-estje, a veszprémi jezsuita romoknál. Elindult a Holszezon irodalmi fesztivál most februárban, amely olyan irodalmi területeket érint, amelyek hagyományosan nem jelennek meg irodalmi fesztiválokon, például fantasy, sci-fi, gasztroirodalom, ifjúsági irodalom. Ez már idén nagyon népszerű volt, tele voltak a helyszínek, Veszprém kávéházai és éttermei. A képregényrajzoló-workshoptól az író-olvasó találkozókig nagyon változatos program volt. A szervezésbe bevontuk a veszprémi fiatalokat, egyrészt meghívhatták a kedvenceiket, másrészt sokszor ők moderáltak, koordináltak eseményeken. Lesz olvasókabinunk a bakonyi erdőben – ezt a MOME-val együttműködésben készítjük elő: egy könyvekkel megpakolt erdei kabin, ahol megpihenhetnek a turisták. 2023-ban Petőfi Bicentenáriumi is lesz, rákapcsolódunk a PKÜ rendezvényeire, és mi is szeretnénk egy nagy Petőfi-rendezvényt. Vissza szeretnénk kapcsolni a szigligeti alkotóházat az irodalmi élet vérkeringésébe, elvégre a huszadik században az egyik legfontosabb

helyszíne volt a magyar irodalomnak, ezen dolgozunk most, hogy ennek a koncepcióját kidolgozzuk Juhász Annával, a PKÜ kiemelt programjaiért felelős igazgatójával. Remélem, az alkotóház és a park is tele lesz lírával és prózával már idén nyáron. De nagy kedvencem az Egy bor, egy vers program is: balaton-felvidéki borászok választanak egy-egy kortárs verset valamelyik borukhoz, ezekkel fel is címkézték a palackokat. Tavaly a járvány idején a költészet napján az éttermek csomagoltak verset a kiszállított ételekhez. Azt reméljük, így sokkal szélesebb közönséghez jut el a kortárs irodalom, és a régióban hagyományt is teremtünk egy-két programsorozattal” – magyarázza Ugron Zsolna.

A szervezők szerint nagyon fontos az itt élők bevonása. Navracsics Tibor azt mondja, minden nagyrendezvény sajátos problémája az úgynevezett másnaposság, vagyis egyszer csak elmúlik, és ürességet hagy maga után. „Ezért fontos, hogy a városiak magukénak érezzék az EKF programjait, lássák, hogy mit tehetnek ők maguk, és ezért kellene olyan programok, amelyek mindenkit megszólítanak. Az iskolai kórusverseny, a gyerekrajzverseny vagy a kortárs művészeti fesztivál egyformán értékesek. A térség települései úgy tudnak kapcsolódni, hogy lakosságárányosan befizetnek a pályázati alapba, majd onnan osztjuk vissza a forrásokat – ez is azért lényeges, hogy magukénak érezzék a megvalósuló programokat, és azok szervesen, okosan kapcsolódnak az egyes települések életébe. Az önkéntesség is ezért fontos, mert szereplőként vagy szervezőként egész más minőségben lehet kapcsolódni a programsorozathoz. A fiatalokból álló önkéntescsoportokhoz, a Ragyogókhoz lehet is csatlakozni. Az is fontos, hogy ami itt marad a programok után, azt érdemes legyen folytatni. Már a támogatások adásánál figyelni kell a fenntarthatóságra. Ha a pályázatokban tett vállalások megvalósulnak, tartósan emelkedő pályára állhat a térség és a város.” ♦

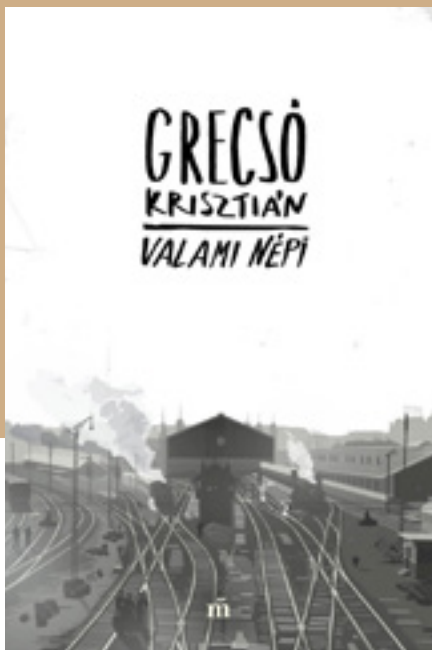


SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

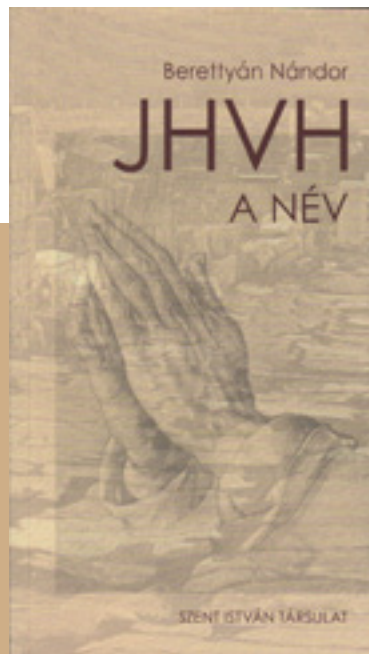
A LÉT KISEBB- NAGYOBB KÉRDÉSEI

„Már nem kellene ide több könyv” – figyelmeztet a végtelenül kedves vidéki asszony, aki kéthetente megpróbál katonás rendet varázsolni otthonunkba, s nem mellékesen leporolni a zsúfolt könyvespolcokat. Igazat adok neki, aztán mégis hazaállítok egy kupac friss kötettel. Izzagnak a szerzők, a címek, az ismertetőik.

- ◆ **GRECSÓ KRISZTIÁN VALAMI NÉPI** című novelláskötete megrázó olvasmány, és nem csak azért, mert pontos képet ad a halállal fenyegető betegségről, amely a nagyon tehetséges, sikeres és néha túl könnyed író ledöntötte a lábáról. Azért is izgalmas ez a könyv, mert hirtelen minden kimondott szónak, minden gesztusnak súlya lett. Grecsó Krisztián újra gondolta legfőbb kötődéseit, a vidéki gyökereket, a népiséget, a hitet, a szerelmet, az apaságot. Valódi drámákról van szó, amelyek sokáig elkísérnek bennünket. A Fehérben fehér című novellát a magyar próza egyik legjobb mestere, Hunyady Sándor is elirigyelné, ha ma élne. Hátborzongató remekmű egy fővárosba szegődő, otthonról kitagadott cselédlány reménytelen útkereséséről. Ugyancsak kivételes írói teljesítmény a kötetzáró Negyvennégyes című novella, amely egy alagsori sugárkezelőben játszódik, ahol mindenki elveszíti a nevét, mindenki ingerült, dühös a másakra, az orvosra, amikor megjelenik egy négyéves, kopasz, ugyancsak kezelésre érkező kisfiú, és rámosolyog egyenként mindenkire. Sorolhatnánk még a kiváló, nem kevésbé szívszorító írásokat. Grecsó érzelmes, de nem szentimentális, szellemesen humoros, de nem cinikus, személyes, de nem tolakodó. A sajnálatos súlyos betegség nagy íróvá érlette. Nagyon bízunk a gyógyulásban, és kíváncsian várjuk a folytatást.
(Magvető Könyvkiadó, 3999 Ft)



BERETTYÁN NÁNDOR JHVH. A NÉV című regényét nem véletlenül mutatták be februárban a Nemzeti Színházban. A mindössze harmincéves szerzőt ezidáig tenyerén hordta a Jóisten, ha tetszik, a sors, a szerencse. Nagyszerű külső és hangai adottságaival főszerepeket játszott a Nemzeti Színházban, saját darabját, A sűgőt színpadra vihette, remekül megrendezte Móricz Zsigmond Forró mezők című regényének általa készített színpadi adaptációját. Tavaly kinevezték a Karinthy Színház élére. Nem tudni, hogy ennyi színházi feladat mellett hogyan jutott ideje regényírásra. Ráadásul egy olyan történet elmondására, amely az 1–2. században játszódik Antiochiában, egy népes zsidó család körében. A család legidősebb tagja, a jámbor és bölcs Eliézer még hallhatta a jeruzsálemi templomban kimondani a Nevet, amelyet a lerombolás után soha senki nem ejtett ki. Hiába unszolja az öreget, legfőképpen unokája, Seth, hogy ne vigye a Nevet



sírba, az öreg nem szegi meg a fogadalmat. Seth, akinek legjobb barátja egy keresztény fiú, azzal érvel, hogy a Név eltűnésével elveszik a hit, a nép is. Nem véletlen, hogy Eliézer halála után a fiú elindul Nyugat felé egy keresztény lány oldalán.

Kisregényben elmondani a sokszereplős történetet, bizony nem könnyű. Berettyán ott van elemében, ahol Eliézer, Seth és a Krisztus-hívő barát beszélgetését idézi fel a hitről, a zsidóságról, Isten létéről.

(Szent István Társulat, 2500 Ft)

FÁBIÁN JANKA AZ ANNA-BÁL SZERELMESEI című új regényét a már említett, a könyvek miatt morgolóddó kedves vidéki asszony kedvéért vettem meg és olvastam el, szinte egyvégtében. Neki ugyanis Fábíán Janka a kedvenc szerzője, aki még nincs ötvenéves, de már huszonöt regényt publikált, és jó ideje a legnagyobb könyves cég,

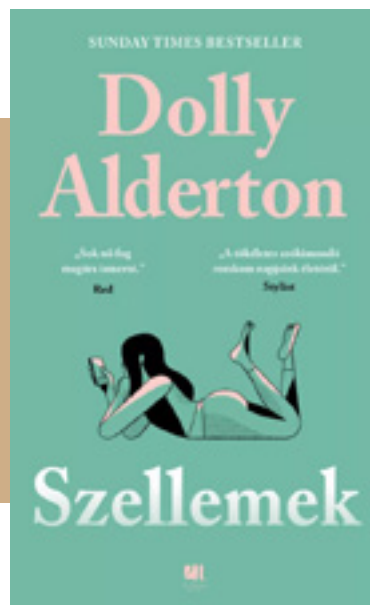


a Libri sztárszerzője. Nem véletlenül. Jókai Mór és az angol romantikus írók nyomdokain haladva fordulatos történeteket mesél a régmúlt időkből, amikor még volt igaz szerelem, voltak nagyformátumú hősök, legyőzendő intrikusok, szép álmokat szövő szegény kisasszonyok.

Az Anna-bál szerelmesei a reformkor elején játszódik Balatonfüreden, ahol nemcsak az első Anna-bált rendezik meg, de megfordul itt a kor hírességeinek színe-java. Itt időzik József nádor a családjával, megérkezik Vörösmarty, Deák, Kisfaludy Sándor. A történet főszereplője a félárva Györöky Ilka, aki gyönyörű, okos, nagyszerűen lovagol, de különc, a vagyonát elherdáló, szeretőt tartó apja miatt nem számíthat nagy partira. Ilkát rajongásig szereti a szegény házitanító, ám a lány mégis egy semmirekellő gazdag férfihoz megy feleségül. Sok-sok szenvedés után végül minden jóra fordul.

Fábián Janka nagy érdeme, hogy a romantikus fordulatokkal teli történet hátterében felfesti a korabeli Füred eseményekben (járvány, áradás, tűzvész) gazdag képét. Kellemesen, jó stílusban mesél, és egy tiszta, romlatlan világgépet mutat fel olvasóinak. Lehet talán finnyáskodni, hogy ez bizony nem korszerű irodalom, de megérdemelt a siker.

(Libri Kiadó, 3999 Ft)



DOLLY ALDERTON SZELLEMEK című regényének főszereplője egy harmincas évei elején járó szingli lány, bizonyos Nina Dean, aki sikeres a munkában, gasztróírásaira nemcsak a szerkesztők, az olvasók is bevők, és aki épp megvette első lakását. A cselekmény 2018-ban indul. Látszólag minden rendben van, csak hogy Nina egykori barátai már családot alapítottak, a gyerekneveléssel vannak elfoglalva, az apja leépült, fiatalos édesanyja nem érti meg, nincs kihez fordulnia. Rákényszerül a randi appra, és csodák csodája, hamarosan felbukkan a jóképű, kedves Max, aki házasságot is ígér. Ideális, figyelmes partner. Nina repes a boldogságtól, ám Max egyszer csak váratlanul lelép. Amikor félév után visszatér, Nina boldogan fogadja.

Nem löjjük le a poént, csupán azt jelezzük, hogy bizony nem könnyű a sikeres harmincas nők élete, főként, hogy a férfiak, ki tudja, miért, nem akarnak elköteleződni. Valami megbomlott a világban.

Az egyes szám első személyben elmondott történet tele van humorral és öniróniával. Nem feminista, csupán nőpárti. Azt sugallja, hogy a boldogsághoz szükség van a férfiakra. Nem véletlenül írja az angol kritika, hogy ebben a regényben sok fiatal nő fog magára ismerni. Tegyük hozzá, nemcsak Londonban, hanem Budapesten is, és ehhez sokban hozzájárul Perlényi-Chapman Eszter remek fordítása.

(XXI. Század Kiadó, 4490 Ft) ♦

5%-OS NYUGDÍJEMELÉS, 13. HAVI NYUGDÍJ





SZÖVEG –
KIRÁLY ESZTER

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

A zene megtart és összerendez

„Énekük időtlen »csengőhang«, ébresztés, amely nem tolakszik, mégsem engedni tovább tespedni a lelket. Saját szólama nyomába indítja, harmóniába hívja, összehangolt életre kelti – immár két évtizede” – a húszéves Szent Efrém Férfikar művészeti vezetőivel, **Bubnó Tamással** és fiával, **Bubnó Lőrincsel** beszélgettünk.

◆ – **A „szent” jelző napjainkban sokaknak idegen, és fiúbandából is több van, mint férfikarból. Mi lehet ma egy férfikar kulturális szerepe?**

Lőrinc: Egy görögkatolikus pap mondta egyszer, hogy a mi felekezetünk se nem görög, se nem katolikus, hanem görögkatolikus. Ilyenformán ránk is igaz, hogy az együttes se nem szent, se nem férfi, se nem kar, hanem a Szent Efrém Férfikar, amely a szavak különálló jelenségeit is hordozza, mégis valami új és sajátos dolog, ami elsősorban minket, tagokat tükröz, a sokrétű elképzeléseinket világról, zenéről. A Szent Efrém Férfikarra nekünk magunknak van a legjobban szükségünk, akik benne éneklünk, és mi nyolcan abban a kiváltságos és szerencsés helyzetben vagyunk, hogy ez még a közönségnek is tetszik. Ha ez húsz év múlva is így lesz, akkor valamit jól csináltunk.

Tamás: A hegemaszók szokták felelni, ha kérdik tőlük, miért másszák meg a hegyet, hogy mert ott van. Miért zenélünk? Mert zenélni jó. A Bécsi Filharmonikusok híres koncertmestere, Hugo Strasser a nyolcvanas években kiadott egy könyvet, aminek az címe: És ezért még fizetnek is. Ebben minden benne van. Amikor az embert már nem érdekli, hogy jól zenéljen, akkor már nem kell a konfliktusokat sem felvállalni, hiszen „jó lesz

az úgy”. De rutinból nem lehet énekelni. A Szent Efrém Férfikar tagjai azért vannak együtt, hogy jól zenéljenek.

– **Az együttes bölcsője a bizánci egyházzene, anyanyelvetek a szakrális muzsika. Ez a fajta előadóművészet a profi éneklésen túl spirituális növekedést is igényel? Kell az énekpróba mellett „lelkigyakorlatozni” is?**

Tamás: Amikor Pilinszky Jánosra azt mondták, hogy ő a katolikus költő, azt felelte, nem, „én költő vagyok és katolikus”. Mi mind zenészek vagyunk, és néhányan görögkatolikusok. Van, aki a valláshoz közelebb áll, van, aki távolabb. Van, aki a szakrális zenét elsősorban mint lelki tevékenységet értelmezi, mást inkább a hangzás érint meg – de mindenkit megérint valami, különben nem lenne itt. A legfontosabb dolgokról szerintem nem kell túl sokat beszélni. Hányszor mondta Jézus is az evangéliumokban, hogy ne szóljatok erről senkinek? Ma kibeszélős korszakot élünk, aminek sok veszélye van. A feleségem, aki pszichológus, talán vitatkozna, de azt gondolom, hogy nem kell oly módon meztelenre vetkőztetni a dolgokat, hogy az visszataszító legyen. Egy bensőségesnek szánt, de rosszul előkészített vagy félreidőztetett beszélgetés vissza is üthet. Ha valamiért nem megy olyan jól a közös zenélés, akkor éppen a zenére kell



”

Szerencsére mindegyik feleség szereti – az együtttest is, nem csak a férjét belőle.

még erőteljesebben koncentrálni, és úgy kikecmeregni a gödörből.

Lőrinc: Az elengedhetetlen, hogy lelkileg valamelyest egy hullámhosszon legyünk, ismerjük egymást. Az éneklés maga lelkigyakorlat, de mi azon túl, kicsit irányítottan is ránézünk néha arra, hogyan is vagyunk közösségben, amolyan önterápiás jelleggel összeülünk, és megbeszéljük a minket érintő kérdéseket. Más zenei projektekben azt láttam, hogy a többéves együttműködéseknek általában nem a szakmai oldala nehezül el, inkább emberi tényezőn siklanak ki. A nehezebben emészthető oldala mindenkinek konfliktushelyzetben jön elő, ilyeneken pedig mi is keresztülmegyünk, zeneileg is.

– Az Ison névre keresztelt alkotóműhelyetekben beszélgetünk. A szó egyházzenei fogalom: a szólamokat megtámasztó basszushangot jelöli. Hogyan fejeled meg és támogatod a zene?

Lőrinc: A zene maga szabályokhoz kötött. Mindegy, hogy háromnegyedben éneklünk vagy improvizálunk, mindig keretek között játszunk. Fegyelmez a zene, de még inkább összerendez: a gyerekek ösztönösen maguktól is előveszik az énekeket, mondókákat. A zene megtart azáltal, hogy az együtt zenélők támogatják egymást.

Tamás: Ami a zenét hallgatókat illeti: szerintem van, akit megfog és vezet a zene, van, akit meg nem. Ezért buzdítunk mindenkit arra, hogy ne csak befogadja, hanem maga is játssza a zenét. Ha mást nem, tapsoljon, kopogjon, énekeljen, kezdjen bármilyen hangszeren tanulni – mert önmagát biztosan jobban megismeri vele. A koncerteken is ezért énekeltetjük a közönséget. Sok olyan ötletre van szükség, ami arra indítja az embereket, hogy zenéljenek, csak úgy. Mert öröm, ha része lehet a napjuknak.

– Volt a férfikar életében olyan pillanat, amit nem felejtetek el soha?

Tamás: Nekem ilyen volt, amikor itt, az Isonban először megszólaltam. Előtte szkeptikusan álltam a próbatérem projekthez: „Gyerekek, ezt most miért kell? Épp csak profivá váltunk, itt a pandémia, a Deák Diák Iskolában nagyon örülnek nekünk, ehhez meg hitelt is föl kell venni, miért kínozzuk magunkat?” Aztán beléptem, itt álltunk, akkor még a törmelékeken, hallottam, hogy szól a hang – és akkor megéreztem, hogy mégiscsak jó, hogy így lett.

Lőrinc: A Wings című albumunk lemezbemutatója a Zeneakadémián sokat jelent nekem, pedig még csak nem is az életem koncertélménye. Mikor megírtam a köszönőlevelet a közreműködőknek, végiggondoltam,



mennyi minden történt a 2018-as lemezfelvételtől a következő évi turnén át a koncertig, és hogy az egésznek a fogadtatása milyen nagy horderejű volt. A „Wings-projektből” ma is rengeteget merítünk.

– A II éve tartó Orientale Lumen-sorozatban és más produkciókban sok vendégművésszel, partnerelőadóval dolgoztatok már. Mi mindent lestetek el tőlük?

Tamás: Óriási hatással volt rám, amikor Jevgenyij Nyesztyerenko világhírű orosz basszussal énekeltünk. Egy betegségtől gyötört, idős ember volt már, de ahogy a színpadra kiállt, húsz évet fiatalodott. Csodálatosan szólt a hangja. Az első közös próbánkon egyetlen szám után ki tudta igazítani a hibáinkat, helyére tette az orosz kiejtésünket. Nagy iskola volt nekem, ahogyan hozzászólt a zenei munkához. A vele való éneklés nemcsak egy szép emlék, hanem máig igazodási pont.

Lőrinc: Gyerekként nem szerettem a néptáncot, a népzene-t. Ám mikor olyan együttesekkel kezdtünk dolgozni, mint Pál István Szalonna és bandája, a Magyar Állami Népi Együttes vagy a Duna Művészegyüttes, akkor egyszerűen lehengerelt, amit láttam rajtuk: az, hogy egy

előadó mennyire hisz abban, amit csinál, mennyire áll mögötte teljes valójával a saját művészetének, mindennél többet ér, főleg élőben. Ahogy a MÁNE táncosai kilépnek a színpadra, az nem profizmus, hanem annál sokkal több: bármikor belefeledkeznek abba, amit csinálnak.

Tamás: Velük egyébként húsvétkor lépünk föl a Müpában, közreműködünk a Kivirágzott keresztfája című csodálatos összeállításukban. A repertoárunknak van egy része, amely bizánci húsvéti énekekből, kántálók-ból áll, többek között ezeket is visszük. Összel a Duna Művészegyüttessel lesz közös előadásunk A Duna legendái címmel, megünnepeljük a két hatvanöt éves „intézmény”, tehát a Duna és Bubnó Tamás jubileumát...

– Az ünnepi évadban mely előadásokon kapnak nagyobb szerepet a kifejezetten nektek írt, illetve modern művek?

Tamás: A júniusi nagykoncerten a Margitszigeti Szabadtéri Színpadon egy körülbelül 300 fős kórus-sal lépünk fel, amelyben részt vesz például a Budapesti Énekes Iskola, az Angelica Leánykar és a gödöllői pre-montre Schola, de ott lesz a Heuréka Pop Orchestra,

a Swing á la Django és Victor Solomon amerikai gospel-énekes is. A kétórás műsorból körülbelül 40 percnyi anyag teljesen új mű lesz.

Lőrinc: A Bartók in Motion is egy ízig-vérig kortárs előadás. Tavaly mutatuk be online, tehát idén május 13-án a Hagyományok Házában először láthatja majd élőben a közönség. Ebben a színpadi mozgás, a bartóki zene, a vetítés, a dramaturgia együtt egy egészen új dimenziót hoz létre.

– A testvéred Márk, és te is édesapa lettél a közelmúltban Lőrinc, így Tamás kétszeresen is nagypapa. Hogy szól az együttes, mióta kicsi gyerekek szeretetének „vagytok kitéve”?

Tamás: „Kis gyerek – kis gond, nagy gyerek – nagy gond” – az unoka pedig nagyon-nagyon kicsi gond, ellenben tele van örömmel, amitől jobban énekel az ember: minél többet látom Miklóst és Nándit, annál felszabadultabb a lelkem. A Dormi Pizzinu című szardíniai alkatódal, ami szintén rajta van a Wings-lemezen, például sokkal gyengédebben és hitelesebben szól, mióta ennyi apa van a csapatban.

Lőrinc: A szülőség sok készséghez hozzátesz, ami a zenéléshez is kell, úgymint a stressztűrés, az időmenedzsmen és az együttműködés. Az előadóművészi lét alapvetően nem családbarát. Ahhoz, hogy működni tudjunk, nagy türelemre van szükség a párjaink és a gyerekeink részéről.

Tamás: Magyarul óriási bajban lennénk, ha az asszonyok nem szeretnék a Szent Efrémet. Gyakorlatilag vihetetlen lenne. Szerencsére mindegyik feleség szereti – az együttest is, nem csak a férjét belőle.

Lőrinc: Mindegy, hogy szakrális vagy világi zenét éneklünk, az emberi hang az érzésekből táplálkozik – persze sokat kell tanulni is hozzá. Azt nem állítom, hogy nem válhat jó énekes abból, akinek nincs gyermeke. Azt viszont megtapasztaltam, hogy annak, hogy bizonyos dolgok hathassanak rám a színpadon, majd azokat a lehető legteljesebben közvetíteni tudjam a közönségnek, hihetetlen katalizátora a gyerek. Azok az érzések és az a hatalmas tapasztalatfelhő, amit egy gyermek hoz magával, rengeteget ad ahhoz, ami a színpadon történik. ♦

20 Nemzeti
Táncszínház

www.tancfesztival.hu

2022. április 28. – május 11.

B U D A P E S T

T Á N C F E S Z T I V Á L





SZÖVEG –
KÓLNEI LÍVIA

Főhajtás Kocsis Zoltán előtt

Díjat és ösztöndíjat nyerhetnek
el a fiatal zenészek



Nagy megtiszteltetést jelentett egy muzsikusnak, ha **Kocsis Zoltánnal**, a kiváló zongoraművésszel, karmesterrel és zeneszerzővel együtt zenélhetett, az ő zenei produkcióiban közreműködhetett. Hasonló elismerést jelent majd a Kocsis Zoltán-díj és -ösztöndíj azok számára, akik elnyerik. A Kocsis–Hauser Alapítvány, amelyet 1989-ben Kocsis Zoltán első feleségével, Hauser Adrienne zongoraművésszel hozott létre tehetséges fiatalok támogatására, 2022-ben Kocsis Zoltán-díjat és Kocsis Zoltán Fiala Tehetség ösztöndíjat alapít.

- ◆ „Ez a díj tiszteletadás, emlékezés és emlékeztetés Kocsis Zoltán zenei életművére” – foglalja össze **Hauser Adrienne**, az alapítvány elnöke a díj küldetését. „Sok fiatal zenész már nem hallhatta őt élőben zongorázni, hozzájuk is el kell juttatni azt a tudást, amellyel rendelkezett. Zongora és kamarazene kategóriában lehet jelentkezni április 10-ig, 18-tól 26 éves korig.”

A kuratórium a beküldött videók alapján választja ki a Kocsis Zoltán-díj kamarazene kategória és a Kocsis Zoltán Fiala Tehetség ösztöndíj díjazottjait. A Kocsis Zoltán-díj zongora kategória pályázata két fordulóból áll. Az első fordulóban a beküldött videók alapján dönti el a zsűri, hogy kiket juttatnak tovább a második, élő fordulóra, amelyre a kuratórium kötelező anyagot ír ki. A második, élő forduló meghallgatására 2022. május 23–24-én kerül sor a Zeneakadémián. A klasszikus zene rajongóinak nagy öröme a három kategóriának ünnepélyes díjátadója és gálakoncertje is lesz 2022. június 12-én a Zeneakadémián.

„Egy egészséges megmérettetés pozitív a zenei fejlődés szempontjából, és az is nyer rajta, aki nem nyeri el a díjat, mert segíti a résztvevők művészi fejlődését.” A zsűri, illetve a kuratórium tagjai a klasszikus zene kiválóságai: Hauser Adrienne mellett Berkes Kálmán klarinétművész, karmester, Jean-Efflam Bavouzet francia zongoraművész, Herboly Domonkos, a Nemzeti Filharmonikusok főigazgatója, Takács-Nagy Gábor hegedűművész, karmester és Vigh Andrea hárfaművész, a Zeneakadémia rektora.

Kocsis Zoltánról sokan mondták, hogy nem volt az a tanártípus, aki a zongoraművész-palánták lelki világát ápolta volna, de tehetséggel ki lehetett vívni az elismerését. „Élete középpontjában volt a zene, így a tehetséget korosztálytól függetlenül nagyra értékelte, a fiataloktól, tanítványaitól pedig keményen megkövetelte a minőségi előadást” – emlékszik vissza rá Hauser Adrienne, aki maga is tanítványa volt a Zeneakadémián. „Nagy hangsúlyt fektetett arra, hogy a zeneszerző szándékát megértsük, és a legmesszebbmenőkig betartsuk. Nemrég találtam meg az alapítvány egyik régi kuratóriumi ülésének jegyzőkönyvét, amelyben pontosan arról beszélt, hogy amikor szavazunk, ne a tehetséget vegyük alapul, hanem a produkció minőségét. Ezzel teljesen egyetérttek: csak az elhangzott előadást lehet értékelni. A tehetséget ugyanis nem szerezzük, hanem kapjuk, azt ki kell művelni, gondozni és jó irányba terelni – ez nyilvánul meg a produkció minőségében, és ezt lehet értékelni.” A Kocsis Zoltán Fiala Tehetség ösztöndíj is egy fiatal muzsikus minőségi produkcióját értékeli, díjazza, és lendületet ad neki ahhoz, hogy tovább művelje a tehetségét. „Szeretnénk folytatni azt az utat, amelyet az alapítvány 32 éven át követett” – összegzi feladataikat a Kocsis–Hauser Alapítvány elnöke.

A díjról részletes tájékoztatás olvasható az alapítvány weboldalán: kocsis-hauser.hu ◆



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI



Emberhalászat

◆ – Uram, menj el tőlem, bűnös ember vagyok!
Azt mondta:
– Igaz, ami igaz, ha jól emlékszem,
márpedig én aztán jól emlékszem,
hiszen mellékfoglalkozásban Isten vagyok,
szóval múlt csütörtökön tizenhárom huszonötkor
elég nagy piszokságot műveltél,
tegnapelőtt húsz óra negyvenegykor meg
vétettél a ne kelljen kimondanom
itt a többiek előtt, hányadik parancsolat ellen,
egyem a bűnbánó pofádat,
mars vissza krumplit pucolni,
van a konyhában két mázsa,
majd szólok, ha elég,
tanítványságról pedig akkor lehet szó,
ha két hétig büntelen vagy,
és vigyázz, mert mindent látok!
Ja, nem.
Azt mondta:
– Á, fiacskám, ez a bűn-dolog felejtős,
ócska, lehasznált teológia,
mi már csak abban hiszünk,
hogy minden pusztán kegyelem,
a pokol egészen üres,

a kárhozat régi mese,
ezzel ijesztgették a gyerekeket,
de ma már nem divatos,
sokkal modernebb vagyok ennél,
minden olyan relatív, és végül is
az ember jót akar,
még a pszichopata és a pedofil is,
csak nem igazán sikerül nekik,
mindenkit szeretek és ölelek, puszilok,
ráadásul meg is váltok a véremen,
úgyhogy ne legyen büntudatod!
Ja, nem.
Azt mondta:
– Emberek halászává teszlek.
Nem azért, mert alkalmas vagy,
nem azért, mert semmi vétkeid,
hanem mert bűnbánattal leborultál,
mert velem tartasz,
mert elhagyod értem mindenedet,
én teszlek alkalmas eszközzé,
és én adom meg, hogy szakadozó
hálóval fogd a halat az üres tengeren,
hogy százszoros termést hozzál,
akkor is, ha meddő vagy, béna és kicsi. ◆



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Szép halál

◆ Vera, a te munkád olyan, mintha egy fekete lyuk szélén állnál, ami bármelyik pillanatban magába szippanthat, mondta a múltkor a barátom. Az is lehet, hogy szépen, apránként szívja csak el az energiádat, de a vége ugyanaz lesz, belefásulsz, és a gyerekeidre nem jut semmi erő. Mindegy már azoknak az embereknek, ráfordultak a célegyenesre, annyit ér nekik az a pár jól begyakorlott gesztus, mint halottnak a csók, téged viszont szemmel láthatóan leszív, lefáraszt, nem vagy önmagad.

Épp ez a lényeg, hogy nem önmagam vagyok. Ugyanis teljesen önkívületi állapotba kerülök minden alkalommal, amikor megfogom egy olyan ember kezét, akiről lehet tudni, hogy csak pár napja van hátra. Gyenge, nyirkos és hideg érintések ezek, mégis valami elképesztő erő árad belőlük. Talán mert már nincs mit veszteniük, az én keze-men kívül elengedtek mindent. Nem a fekete lyuk szélén állok tehát, sokkal inkább egy tenger szélén, melynek hullámaint már a túlvilági, ismeretlen impulzusok keltik.

A gesztusaim se begyakoroltak, számomra is meglepő, hogy milyen ötleteim szoktak lenni. Egyszer az egyik néni panaszkodott, hogy milyen rég nem tudott nevetni semmin, mire megkérdeztem, mit szólna, ha megcsikizném, és beleegyezett. Egy másik alkalommal feladtam a tornacipőmet egy három éve fekvőbeteg bácsira, aki azt mondta, annyi ideje ágyhoz van kötve, hogy már abban

sem biztos, tud-e cipőt kötni. A legmegrázóbb élményem mégis egy egyszerű, szinte semmitmondó gesztushoz kötődik, amit azóta sem tudtam feldolgozni.

Egy immunbeteg fiatal srác állandóan arról beszélt, hogy véres az arca. Ez a panasz valamilyen pszichés testi megjelenése lehetett, ugyanis az arca teljesen tiszta volt, épp ezért hiába kérlete az agyonhajszolt ápolókat, akiknek épp elég dolguk volt a valóban vérző sebekkel. Kezdetben próbáltam megnyugtani, hogy nem véres, még a kezét is odaemeltem, hogy ő is érezze. Hajthatatlan volt, unos-untalan könnyögött, hogy töröljem meg.

Levettem a sálamat, széthajtogattam, és az arcára tettem. Ettől rögtön megnyugodott, éreztem, ahogy ellazulnak az arcizmok a kezem alatt. Pár percen belül el is aludt, máig hallom a nyugodt, egyenletes légzését. De nem is ez a legemlékezetesebb az egészből, hanem az, hogy amikor kint az utcán újra felvettem a sálát, éreztem, hogy nedves valamitől.

Véres volt. Megtapogattam a nyakamat, hogy nem vakartam-e ki valahol éjszaka, de semmi. Kihajtogattam a sálát, a halvány foltokból egy emberi arc képe rajzolódott ki a szöveten.

Mire visszaértem a srác szobájához, már nem élt. Álmban érte, mondta a mellette álló orvos. Szép halál, tette hozzá halkán, szinte magában. Én is ilyet szeretnék. ◆

ÁPRILISI KIMENŐ



SZÉDÜLETES TUDOMÁNY

Izgalmas beszélgetéseket és a közönség interaktív bevonását ígéri a program, amelyen a tudomány és a technika legfrissebb eredményeit mutatják be. Feltárul a robotok színes világa a legótól az űrkutatásig, kiderül, hogyan működik egy önműködő gyár, és mi mindenre tud válaszolni Vanda, az intelligens asszisztens. Ami 50 éve még csak álom volt, az ma már a hálószobák ágya alatt takarít, vagy gyártja és nyomtatja a használati tárgyainkat. A műsorvezető Gundel-Takács Gábor lesz.

Budapest, Várkert Bazár, 2022. április 8.



SZÁZ ÉV SZERELEM

A Fonogram-díjas Group'n'Swing Zenekar produkciója az elmúlt 100 év népszerű magyar romantikus slágereit dolgozza fel. A zenei korszakokat a század legismertebb hazai táncdalai elevenítik meg a keringőtől, a tangón, a swingen, a rock and rollon, a discon át a pop, a rock és a funky zenei világáig.

Az adott kor férfi-női viszonyát, szerelmét és harcait összetépett búcsúleveleken, békebeli vallomásokon és a forradalom idején írt szerelmes üzenetváltásokon keresztül ismerheti meg a néző.

**Budapest, MOM Kulturális Központ,
2022. április 10.**

KÉPMÁS-EST

FILM és
PSZICHOLÓGIA

Várkert Bazár,
Testőrpalota, Vetítőterem



Április

25.

19:00

A MEGISMERÉS ESZKÖZEI ÉS AKADÁLYAI

Hogyan segít vagy akadályoz minket a tudomány, a hit, az öröklött minták, hogy megismerjük a világot és benne magunkat?

Az Imposztor című rövidfilm levetítése után **dr. Versegi Beáta Mária** szerzetesnővérrel és **dr. Papp Miklós** görögkatolikus pappal beszélget **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője.



AZ ÖREG KIRÁLY HAGYATÉKA

Az Udvarhely Bábműhely előadásában mindenki kincs után kutat. Egy furcsa erdőben négy kalandor kóvályog, hogy megtalálják a titokzatos kincset, amiről mindenki beszél: az öreg király hagyatékát. Megtalálják? Meg. Sokat ér? Sokat. Mert a hagyaték egy kincsesláda. Kincsesláda, pedig ebben a ládában egy fia aranykrajcár, annyi sem szaladgál, egy lyukas réz garas, annyi sem csörög. No, hát akkor miféle kincset őriz az a láda?

Budapest, Aranytíz Kultúrház, 2022. április 24.



A Képmás-estre a belépés regisztrációhoz kötött, belépő személyenként egy Képmás magazin.

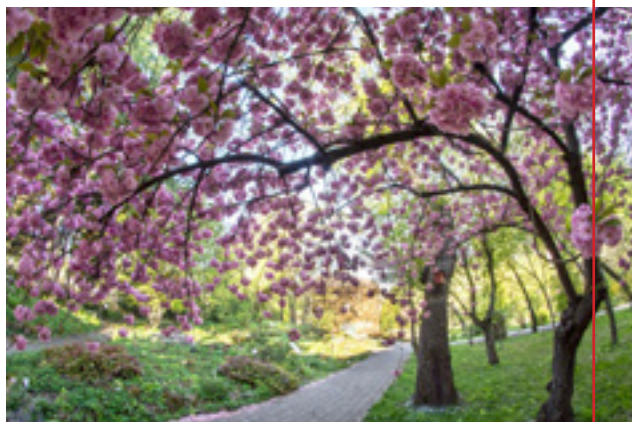
Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





Kép: Demeter Károly/ELTE Fűvészkert

SAKURA ÜNNEP

A program Japán tradicionális ünnepéhez, a Ohanamihoz kapcsolódik. Ilyenkor, amikor a japán cseresznyefák virágot bontanak a Fűvészkertben, a látogatók takaróra telepedve piknikezhetnek a kertben, gyönyörködhetnek a sakura fák virágzásában. Számos program közül válogathatnak a családok, és a haiku-író versenyre is várják a jelentkezőket.

Budapest, Fűvészkert, 2022. április 2., 3., 9., 10.



Hieronymus Bosch: Az utolsóítélet (középsőtábla); olaj, tölgyfa; 1515 körül | Bruges, Groeningemuseum, © 2020. Album/Scala, Florence

MENNY ÉS POKOL KÖZÖTT – HIERONYMUS BOSCH REJTÉLYES VILÁGA

A kiállításon közel kilencven műalkotást csodálhatunk meg, ezek közül tizenegy a németországi mester munkája – ez teljes életművének csaknem felét teszi ki. A tárlat bemutatja azokat az örök emberi témákat, amelyeket Bosch oly eredeti és rejtélyekkel teltett módon fogalmazott meg a műveiben: az erény és a bűn közötti választás, a hit és az igazság kérdései, a vagyon korlátlan megélése és féken tartása, az emberi lét szellemi minőségének kérdése.

**Budapest, Szépművészeti Múzeum,
2022. április 8-tól**

KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

MOMKult, Kupolaterem
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



Április

06.

19:00

ELNÉZÉST, DE...

Tudunk-e elnézést kérni, ha hibáztunk vagy megbántottunk valakit, és képesek vagyunk-e megbocsájtani? Kinek fontos a bocsánatkérés és a megbocsájtás, lehet-e ezeket feltételekhez kötni, és ki lehet-e kényszeríteni? Milyen játszmákba állunk bele a téma kapcsán?

Improvizációs estjeinken három jelenetet láthatnak a Nézőművészeti Kft. vendégművészeinek közreműködésével.

Szakértő vendégünkkel a jelenetek után **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélget.

Színészek: Parti Nóra és Katona László
Szakértő: Theisz Dóra, pszichológus



A Képmás-estre a belépés regisztrációhoz kötött, belépő személyenként egy Képmás magazin.

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

RENDEZŐK:

 Média a
Családért
Alapítvány

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

mOmKULT
KULTURÁLIS KÖZPONT



PETŐFI 200/PILINSZKY 100/ LUKÁCS PASSIO

A Honvéd Férfikar *Egyenes labirintus* című előadása ősbemutatókat, rendhagyó zenei hangszerösszeállításokat, zenével átszőtt költészetet és elmélkedő húsvéti hangulatot ígér. A koncert első felében a magyar költészet napja alkalmából Pilinszky- és Petőfi-versek szólnak meg, hat kiváló zeneszerző feldolgozásában. Az est második részében a nagyhét kerül fókuszba Nagy László Adrián *Lukács Passió* című művének ősbemutatójával. A különleges műben Jézus szerepét Kovács István Liszt-díjas operaénekes formálja meg.

Pesti Vigadó, 2022. április 11.



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



HAT HELY, AHOL IGAZI ÜNNEPI HANGULAT VÁR MINDENKIT!

A húsvét a keresztény egyház legnagyobb ünnepe, amelyhez számtalan népi hagyomány is fűződik – hosszú hétvégén sokféle program közül válogathatunk.

◆ ÖT KÜLÖNLEGES HÚSVÉTI NÉPI HAGYOMÁNY

Húsvéti korbácsolás

Húsvéthétfőn nem a vödörnyi jéghideg víz volt a legrosszabb dolog, amit a lányok a nyakukba kaphattak. Fejér megyében és a Dunántúl egyes részein elterjedt népszokás volt a jelképes húsvéti korbácsolás, amirehéz fűzfavesszőből készített sibát használtak. Ez egy olyan korbács, amit 4-6-8 vagy 9 százból fontak a férfiak, hogy finoman megcsapkodhassák vele a lányokat. Rendszerint mondókaival egészítették ki, amivel szépséget, egészséget és termékenységet kívántak a megkorbácsololt lányoknak, akik ezért borral, szalagokkal és piros tojással kínálták meg a legényeket.



Tudta? A Felföldön és a szlovák–magyar érintkezési területeken ehhez hasonló szokás a suprikálás, csak hogy itt a korbácsolást a lányok végzik a locsolkodó fiúkon.

Húsvéti komatál

Húsvéthétfőn és egy héttel később, az úgynevezett fehérvasárnap volt szokás a komatál küldése. Az Ipoly mentén a lányok küldtek tojással és mindenféle finomsággal megrakott tálat azoknak a fiúknak, akik farsangkor megtáncoltatták őket. Az ajándékot személyesen vagy küldött útján is el lehetett juttatni a lehetséges jövődöbelinek, rendszerint pedig egy kis versikével is kiegészítették.

Tojásfestés

A tojás az élet újjászületésének, a termékenységnek a legősibb jelképe. Magyarországon a festett, díszített tojás ajánldékozása elsősorban a húsvéti locsolkodáshoz kapcsolódik. A díszített tojások festésének formái, a minták elrendezése tájegységenként változott. A nálunk leggyakrabban használt minták geometrikusak. A tojást hosszanti vonalakkal két, majd négy mezőre osztották. A hosszanti vonalak számának növelésével 16 mezős osztás is van, de igen ritkán. Ezt ráházásnak nevezik, magát a díszítést tojásdíszítésnek. Manapság már létezik patkolt, fűrt, de még kottával díszített tojás is, amit a baranyai Zengővárkonyban lévő tojásműzeumban meg is lehet csodálni.



Tudta? A hímes tojások mintája sokféle, de az egyik legkülönlegesebb jelentéssel az állatmintások bírnak. Ezt őseink termékenységvarázslásként rajzolták a héjra. Ha mondjuk tyúkot hímeztek rá, akkor azt remélték, hogy abban az évben több tyúk kapirgál majd a kertben.

Különböző tojásgyűjtő népszokások is vannak, amelyek célja, hogy a legények minél több tojáshoz jussanak a tojásjátékokhoz. Egyik ilyen játék például a Kecskemét környékén ismert tojásütés, tojásokcintás. Ketten egymással szemben állva a tojásokat egyre erősebben összeütögetik, s az nyer, akié épen marad. Egy másik játék a tojással való labdázás. Úgy tartották, hogy aki a feléje dobott tojást elejti, még egy esztendeig nem leli meg a párját.





Hagyományörző húsvéti locsolás Hollókőn

HAT HELY, AHO L ÁTÉLHETJÜ K A HÚSVÉTI NÉPIES HANGULATOT

Hollókői húsvétolás

Hollókő kicsi, de annál híresebb faluja az UNESCO Világörökség listájára is felkerült. Nem véletlenül, hiszen ez a település a hagyományörzés kiemelkedő példája. A település legnagyobb rendezvénye, a négynapos Hollókői Húsvéti Fesztivál – idén április 15–18. között – természetesen ugyancsak a hagyományokra épül; az apró utcák ilyenkor megtelnek népviseletbe öltözött helyiekkel és néptáncosokkal. Az ünnep elmaradhatatlan része a locsolkodás, ám itt a népszokás kölni helyett a kútvizet írja elő.



Tipp: A múzeumok közül érdemes felkeresni a Falumúzeumot, a Szövőműhelyt, a Postamúzeumot, a Palóc Babamúzeumot vagy a Guzsalyast, ahol a hollókői népviselet

készítésével, történetével ismerkedhetünk meg. Akit a kézművesség érdekel, ne hagyja ki a Fazekasházat, Gazduram Sajtoltját, Kiss Tünde csuhé- és gyékényfonó műhelyét és a Palóc Játsszóházat.

Húsvét a szentendrei Skanzenben

A szentendrei Skanzen közel 60 hektáros területen fekszik, ezzel minden évben az ország legnagyobb Húsvét Fesztiváljának ad otthont. A húsvéti hagyományok, mint a tojásdíszítés, tojáspatkolás, vesszőfonás, itt is a programok szerves részét képezik. Április 15-től 18-ig a skanzen egésze benépesül, bábelőadás, vándormuzsikusok, gólyalábasok szórakoztatják a közönséget, lesznek társas és más húsvéti játékok, és persze a gyomrunk sem marad üresen: érdemes megkóstolni a ruszin pászkát, a mákos, diós bejglit, valamint a vendek hagyományos hajdina- és gombaételét is.



Hagyományos húsvéti tojásfestés

Húsvét a Szépasszony-völgyben

Eger egyik legkedveltebb része a Szépasszony-völgy, ami a híres-neves borkínálat mellett családi húsvétal, színes programokkal és a hazai szokások és hagyományok tömkelegével várja a látogatókat. Április 15–18. között lesz tojáskeresés, bárány- és nyuszisimogató, valamint gólyalábas parasztkomédia. A látogatók felülhetnek a szekérjáratra, megnézhetik a húsvéti bábelőadást, vagy részt vehetnek a kézműves foglalkozásokon.



Tipp: Ha tehetjük, látogassunk el a közeli Noszvajra is, ahol „babakocsis”, komfort vagy extrém tojásvasdászat, kemencében készült sütemények, borkóstolás, népzene és néptánc várja a vendégeket.

Zengővárkony csodás tojásai

Pécsvárad szomszédságában a festői fekvésű falu, Zengővárkony kurióznak számító programokkal is várja a látogatókat. A legkülönlegesebb élményt talán a tájház Míves Tojás Gyűjteménye nyújtja, amelyben fűrj-, liba- és strucctojások egyaránt helyet kaptak. 36 év gyűjtőmunkájának eredményeként Indiától Izraelig 19 országból származnak a tojások. A legérdekesebbek talán azok, amelyekre a Himnusz vagy a híres Holdfény-szonáta kottáját festették. A múzeum a húsvéti időszakban számtalan tojásmegmunkáláshoz kapcsolatos programmal várja a látogatókat.



Tipp: A település határában lévő gesztenyésben található a híres természetfilmes, Rockenbauer Pál sírja is. Ő volt az a neves rendező, aki a rendkívül népszerű Másfél millió lépés Magyarországon című, az Országos Kéktúra útvonalát bemutató televíziós sorozatot készítette.



Ópusztaszeri Nemzeti Történelmi Emlékpark

Emmausz-járás a bolyi pincefaluban

A húsvéthétfői Emmausz-járás több mint 100 évre visszanyúló, bibliai gyökerű, német nemzetiséghez kapcsolódó, ma is élő szokás, amely 2011-ben a Szellemi Kulturális Örökség Nemzeti Jegyzékére is felkerült. Húsvéthétfőn a délelőtti kálvária-dombi szentmise után megelnek a bolyi pincefalu présházai. A családok, baráti társaságok meghívásra érkeznek, de sokan több helyre is betérnek, látogatják egymást. A pincegazdák az úton arra járó ismerősöket is behívják asztalukhoz. Az együttlét lényege a társas étkezés (a húsvéti ételek és a pincegazda kínálta borok ünnepi hangulatban, de kötetlen, közös elfogyasztása), a gyerekeket és a felnőtteket egyaránt megmozgató szabadtéri játékok. Mindez a kölcsönös ismerkedésre, a közösségi kapcsolatok megerősítésére vagy újak kialakítására ad alkalmat az ünnep keretei között, kimondatlanul is szimbolizálva a bibliai Emmausz-történet lényegét: meghívlak asztalomhoz, hogy megtudd, ki vagyok.

Ópusztaszeri rügyfakasztó vasárnap

Az ország egyik legnagyobb húsvéti rendezvényén életre kel az ópusztaszeri Skanzen: évről évre korhű ruhákba öltözött menyecskék, legények elevenítik meg az ünnepi szokásokat. Muzikaszó, néptánc, népzene, meglepetések várják mindazokat, akik a természethez közel szeretnék ünnepelni a feltámadást.



Tipp: A hatalmas területen fekvő parkot nem csak a húsvéti időszakban érdemes meglátogatni, hiszen több látványosságot is kínál, a modern, kerek látogatóközpontban, a Rotundában a Feszty-körkép mellett több interaktív kiállítást is találunk. A millenniumi Árpád-emlékmű mellett magasodnak az érdekes alakú Csete-jurták, távolabb pedig a Skanzen épületeit járhatjuk be. ♦

Megtérülő gondoskodás BABAKÖTVÉNY

AKÁR

8,1%

ÉVES KAMAT*

A Babakötvénnyel előre gondoskodhat gyermeke jövőjéről. Havi rendszeres befizetéssel, **AKÁR ÉVI 12.000 FT ÁLLAMI TÁMOGATÁSSAL** és kimagasló kamatozással gyermeke akár **több mint 4 millió forinttal** kezdheti el felnőtt életét.

KERESSE A MAGYAR ÁLLAMKINCSTÁRBAN

babakotveny.hu



Babakötvény

* A Babakötvény forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazóhelyeken, illetve a www.allampapir.hu és a www.akk.hu honlapon. Jelen tájékoztatás a tákepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Babakötvény esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget a befektetőnek kell felmérnie. Az első sorozat esetében (2032/S) a kamat: 6,3%, mely sorozat a 2014. január 31-ig született, a Magyar Államkincstárnál Start-számlával rendelkező gyermek javára vásárolható. Minden évben 3% inflációt és 3% kamatfelárat feltételezve, havi 10.000,- forint befizetésével 18 éven keresztül, kb. 4 millió forint takarítható meg a Babakötvény befektetéssel. Az állami támogatás részletes szabályait a fiatalok életkezdesi támogatásáról szóló 2005. évi CLXXIV. törvény tartalmazza.

2019



HORVÁTH ÉVA:

„A FELADATOT LÁTTAM:
VAN EGY KISFIÚ, AKINEK
NORMÁLIS EMBERRÉ KELL
VÁLNI, NEKEM PEDIG
SEGÍTENEM KELL ŐT.”

Cikk az 30. oldalon

