

# KÉPMÁS

2022  
09

nőknek és férfiaknak



”

**A média  
skatulyába  
dugott...**

NEHÉZ KILÉPNI EBBŐL

**STERCZER HILDA**



ÉVES ELŐFIZETÉS: 7980 FT | 156 RON  
EGY SZÁM ÁRA: 895 FT | 15 RON



22009

9 771586 423002

# FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY ÉVRE, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

★  
20 ÉV 20  
AJÁNDÉK AKCIÓ! ★

A 20 éves Képmás magazin első 20 szeptemberi előfizetője páros belépőt kap a Szépművészeti Múzeum Matisse kiállítására.\*



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

**12 LAPSZÁM 7 980 FT**

Ha támogatói előfizetést választ, hozzájárul a Képmás magazin fenntartásához.

A támogatói előfizetés egy évre:  
**14 000 FT**



## MIÉRT ÉRI MEG ELŐFIZETNI?

- › 25%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 895 Ft helyett 665 Ft-ért
- › Minden hónapban időben megkapja kedvenc magazinját
- › A magazin aktuális száma belépőül szolgál a Képmás-estekre (1 db magazin 1 fő részére)

## Előfizetés:

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





## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Gyerekkoromban esténként gyakran néztem a panelházak kivilágított ablakait, és elképzeltem, hogy mindegyik kis dobozkában egy kis történet zajlik. Szívesen bekukkantottam volna néhányba, mielőtt hazaérek, és benyitok a sajátomba. Nem a titkok utáni sóvárgást éreztem, hanem vágyat, hogy kiléphessek a saját életemből, belessek egy-egy másikba, és ettől kicsit másképp tudjak nézni a magaméra. Mint amikor a színész belebújik egy másik szerepbe, amikor felnőttként leülünk a gyerekszoba szőnyegére, és egészen más perspektívából látjuk ugyanazt a szobát. Akkor még meg sem fordult a fejemben, hogy újságíró leszek, és végső soron bekukucskálok majd mások életébe, kifürkészem a gondolataikat. Hogy a szakmám felhatalmaz arra, hogy olyan helyekre menjek és olyan emberektől kérdezzek, ahová és akikhez egyébként nem illene. De ma sem a sötét és sikamlós titkok érdekelnek, inkább az, ami összeköt, aminek örülni lehet, amiben hasonlítunk egymásra. Hogy aztán örömmel válasszuk a saját életünket.

Emlékszem, a házak sok kis ablakcskája különböző színű és erősségű fényekkel, de egyszerre lüktetett. Mintha a nagy fölém magasodó betontestek szívverése volna. Nyolc óra körül járt, mindenki a tévét nézte, minden lakásban egyszerre váltakoztak a sötétebb és világosabb képek. A nyolcvanas években nem volt a lakásokban számítógép, nem volt okostelefon, de a maga technikai szintjén már minden otthonban ott lüktetett a média, amely ma behálózza a világot. Szeptemberi lapunkban ezúttal a kukucskálókról, vagyis az újságírókról is több helyen szó esik, beleshetünk mindennapjaikba.

## STERCZER HILDA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



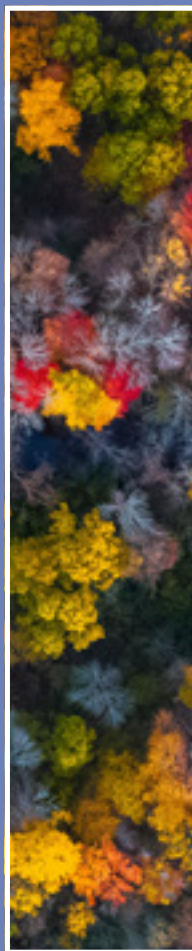




JELENLÉT  
20



TANDEM  
22



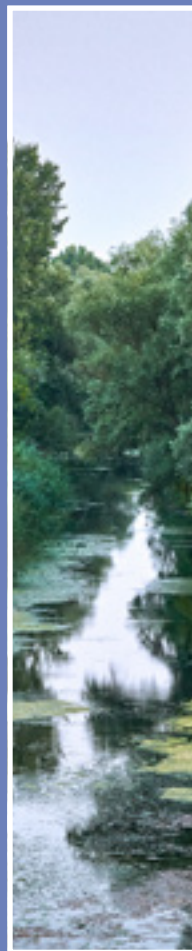
TÜKÖR  
40



HÁZITREND  
68



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/elofizetes](http://www.kepmas.hu/elofizetes) | [elofizetes@kepmas.hu](mailto:elofizetes@kepmas.hu), valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: [www.digitalstand.hu](http://www.digitalstand.hu) • Olvasási nehézséggel küzdők részére: [www.erikkancs.hu](http://www.erikkancs.hu) • Erdélyben is belföldi áron fizethet elő: [kepmas.hu/kepmas-magazin-elofizetes-erdely](http://kepmas.hu/kepmas-magazin-elofizetes-erdely) • Terjesztés: Urbán András | [urban.andras@kepmas.hu](mailto: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 szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmaért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az [GDATA](https://www.gdata.com) biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2022. szeptember 30-án jelenik meg. Szerkesztőségi titkár: Demecs Timea | [demecs.timea@kepmas.hu](mailto:demecs.timea@kepmas.hu) • Képmás nagykövetség program koordinátor: Urbán András | [urban.andras@kepmas.hu](mailto:urban.andras@kepmas.hu) • Képmás-estek: Fodor Krisztina | [fodor.krisztina@kepmas.hu](mailto:fodor.krisztina@kepmas.hu)



A kiadvány megjelenését támogatta:





## KÉPMÁS

Kapaszkodás, elengedés, ugrás

Interjú Sterczer Hildával

6

„A különbség én vagyok”

48

## SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Fokhagymaszag

52

A Képmás szerkesztősége,  
a szerkesztőség képmásai

12



JELENLÉT



HÁZITREND

## RENDELŐ

Nem mindegy, mit mivel és mikor eszünk

54

## MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A Himalája és a Balaton szerelmese

16

## UTÁNAJÁRTUNK

Ördög a részletekben:  
hol fogható meg az energia?

58

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

19

## VILÁG-KÉP

Hűvös égetés

20

## ZÖLD MOZAIK

62



TANDEM

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Tüdős rétes és töltött marhalép

66

Szereted a változást?

22

## A SZALON

A többiek csak divattervezők

68

## KETTŐ AZ EGYBEN

Szenvedély és hivatástudat

26



KIMENŐ

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Szolga csak egy van: az Isten

72

## HULLÁMVASÚT

Kötött pálya

30

Egy tragikus sors, amely  
világháborúhoz vezetett

74

## APA, KEZDŐDIK!

Tánc

31

„Jöhet utánam vízözön”

78

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Dilemmák 30 alatt

32



TÜKRÖK

Üzenetek az emigrációból

82

A kemping életem mesterkulcsa

36

## BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Mekkora

84

## SZÍVE JAVA

„Már nem megmenteni akartam őket,  
hanem szeretni”

40

## #JÓÉJTPUSZI

Komfortzóna

85

## KÖZVILÁGÍTÁS

Mit illik, mit érdemes és mit fontos?

43

Tragikus „thriller” és vidám balett

86

A zene színe és illata

44

## SZEPTEMBERI KIMENŐ

Titkok, mondák, legendák nyomában

96



Sminkes: Somogyvári Dóra, fodrász: Vörös Zsuzsi, stylist: Butor Kriszta  
Ruhák: Zara, Peek & Cloppenburg, Premier Outlet (2051 Biatorbágy, Budaörsi út 4.), Replay, Armani Jeans/G-Star, Scotch & Soda/G-Star



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# Kapaszkodás, elengedés, ugrás

„A félelmeinkről, a kétségeinkről, de főleg a halálról nem beszélünk... hanem szép csendben elviseljük” – mondja a hegymászó Hilda a *Magasságok és mélységek* című filmben, amely szeptembertől lesz látható a mozikban. A film valóságos főhőse, **Sterczer Hilda** eddig magyar női mászóként a legmagasabbra jutott oxigénpalack nélkül, mégis többen ismerik *Eröss Zsolt* feleségeként. A film megtöri a hegymászók hallgatását, és őszintén beszél a tabukról is, ahogy a valóságos Hilda is.

◆ – **Valamikor azt mondtad egy interjúban, hogy a mászás előtt csak egy tanítónő voltál. Mit hozott a hegymászás az életedbe?**

– Leginkább önbizalmat. Az expedíciós mászás azt a magabiztosságot adta, hogy képes vagyok valamire, amire kevesen. Attól kezdve tudtam igazán becsülni önmagamot, mert ez nem csak kondi, technikai tudás, genetika is, hogy a szervezet bírja-e 5000, 7000, 8000 méter fölött. Másrészt pedig kevés helyen kiszolgáltatott annyira az ember, mint egy ilyen magas hegyen, ott már semmi kontrollod nincs afelett, ami történik. Addig hiszszük, hogy ezt mi uraljuk, de amikor ott körülnézünk, pontosan tudjuk, hogy nagyon is törékeny az emberi élet, és arra is rádöbbenünk, mi is az élet. Aki elmegy egy expedícióra, az élet és a halál határán mozog, tudja, hogy nincs biztosítás arra, hogy visszajön, ezért muszáj elszámolnia önmagával. Ezeket a számvetéseket más ember akkor teszi meg, ha mondjuk kap egy ijesztő diagnózist, vagy meghal egy hozzátartozója.



**– Az expedíciós mászás sajátossága, hogy sokszor vissza kell menni az alaptáborba. Éreztél ilyet civilként is? Például Zsolt halálakor?**

– Zsolt halála inkább „vissza a startmezőre” érzés volt, inkább például az expedíciós hegymászás vagy gyermekvállalás dilemma volt ilyen. Az ember persze nagyon akar anya lenni, de azzal nincs tisztában, hogy bizonyos értelemben a kisgyerekes élethez is el kell gyászolni az addigi életünket. Nem értettem, hogy miért nem vagyok felhőtlenül boldog, és el is kellett engednem, hogy valaha még expedíciós hegymászó leszek, ahogy minden nőnek kicsit el kell gyászolnia az előző életét, mert valami nagyon más kezdődik, és ez normális.

**– Mászás közben azt tapasztaltad meg, hogy magadra vagy utalva, vagy inkább a társaddal, Zsolttal való egymásra utaltságot élted meg?**

– Egyrészt persze, rá voltam utalva Zsoltra, és nagyon bíztam benne. Amikor elindultunk, eldöntöttem, hogy mindent úgy csinállok, ahogy ő mondja. Jó döntés volt, mert voltak mászó társai, akik nem hallgattak rá, és nem is érték el a csúcst. De emellett az Istenre utaltságot élttem meg leginkább. Azt éreztem, ha ilyen hatalmas a teremtés, akkor mekkora a Teremtő.

**– Mi a nehezebb fölfelé menet, elengedni a kapaszkodót, vagy megtalálni a következőt?**

– Én az utolsó biztos pontot nehezen engedem el. Ezen úgy tud túllendíteni a falmászás, hogy van, amikor ugrani kell, de mondjuk az is érdekes, hogy ki hogyan teszi. Én azért úgy ugrom, hogy oké, akkor először felmászok egy egyszerűbb úton, megnézem, hogy milyen abban a fogásban megkapaszkodni, aztán visszamegyek az eredeti útra, és csak utána ugrom.

**– Az életben is? Volt nagy ugrásod?**

– Az kétségtelenül nagy ugrás volt, hogy belekezdtem a Hópárdúc Alapítvány vezetésébe. Korábban azt gondoltam, hogy mindig is alkalmazott leszek, mert az ad nekem biztonságot, azt elengedni nekem merész ugrás volt. És utána még kiderült, hogy az ugrás után sem könnyű.

**– A filmbeli Hilda Zsolt kezét átvitt értelemben is nehezen engedi el. Halála után is az jár a fejében, ő mit tenne ebben a helyzetben. Ezt élted meg?**

– Igen, mert ő volt a férfi, ő az, aki tudja, mit kell tenni. Nekem nőként mindig az volt a feladatom, hogy őt támogassam. Amikor meghalt, nagy űrt hagyott maga után,

és igyekeztem kitalálni, mit tenne a helyemben. Aztán eljött az a pillanat a házunk felújításában, hogy folytatni kellett, és el kellett döntenem, úgy alakítom-e át, ahogy ő szeretne volna, vagy úgy, ahogy én szeretném. Ez nehéz döntés volt, de rájöttem, hogy itt én fogok élni, olyan-nak kell lennie, amilyenben én élnék szívesen, nem ő. Ez volt az első ilyen kézzelfogható elengedés – paradox szókapcsolattal élve. Bár sokáig úgy éreztem, hogy én nem vagyok Zsolt emlékéhez méltó, nyilván mégis én tudom legjobban ápolni az emlékét. Közben viszont arra is válszolnom kellett, hogy ki vagyok én azon kívül, hogy Erőss Zsolt felesége vagyok.

**– A filmből ismert Hilda megküzdési stratégiája eleinte az erő és az önállóság, vagy legalábbis annak illúziója. Ez láthatóan benne van a személyiségében, ugyanakkor van egy nagyon lágy, nőies, alkalmazkodó és finom oldala is. Ez okoz konfliktust is benned?**

– Ezt én is éreztem magamban, és a személyiségi teszteken is az jött ki, hogy az extrovertált és az introvertált skála felénél vagyok, vagy az érző és a gondolkodó között félúton. A kettősség megvan, és megtanultam azt használni, amire éppen szükségem van. Például szettek előadást tartani és kiállni sok ember elé, de aztán engedjék meg, hogy visszavonuljak, és lehessek egyedül. Mindkettő kell, hogy egésznek érezzem magam.

**– Minden szerepedben megéledt ez a kettősséget?**

– Valószínűleg a párkapcsolatban inkább gondoskodó vagyok, az erős énem például akkor jött ki, amikor Zsolt elment expedícióra, és nekem kellett vinni mindent, ezért ez a helyzet nem volt új, amikor egyedül maradtam.

**– A média – amelyről a film nagyon negatív képet mutat – mennyiben segített vagy akadályozott, hogy megtaláld magad?**

– Inkább akadályozott, skatulyába dugott, és máig úgy érzem, hogy nagyon nehéz kilépni ebből. Persze érthető, hogy számukra Zsolt feleségeként vagyok a legkönnyebben értelmezhető, és tény, hogy ez is a részem. Emellett azonban tényleg megtapasztaltam, mi az a bulvár. Ők ebből élnek, és ez nem is jó vagy rossz, hanem egyszerűen tény. Akkor az adott erőt, hogy biztos, hogy nem fogok megtörni előttük. Ma már tudok határt húzni, hogy kinek adok interjút és kinek nem, és miről akarok beszélni. Dr. Tapolyai Emőke, aki a gyász folyamatban nagyon nagy segítségemre volt, ebben is segített.





**– Mennyire volt nehéz az életedet kölcsönözni egy filmnek?**

– Azért nem volt nehéz, mert Csoma Sándor rendező olyan érzékenységgel és alázattal állt a témához és hozzám, amire azt mondtam, hogy így igen, hadd jusson el ez a film azokhoz, akik hasonló nehézségekkel küzdenek. Mindenkinek van vesztesége, a halál és a gyász mindenkinek ott van az életében. Az első visszajelzések arról szólnak, hogy a film mennyire kislégmentesen, és a maga természetes valóságában mutatja meg a gyász fájdalmát. Az a jó, ha azok, akik hasonlót átéltek, azt mondják, hogy „ja, jó, akkor nem én vagyok a selejtes, hogy így érzek”. Ha ettől fölszabadul a lélek, akkor már lehet dolgozni a problémákkal.

**– Magát a gyászt nehéz elengedni?**

– Először azt kívánja az ember, hogy csak ez a fájdalom szűnjön már meg, utána meg nagyon félelmetes, amikor már enyhül vagy nincs. Akkor én már nem is szeretem

őt, ha fájdalom nélkül eltelt egy nap? Azt is meg kell élni, hogy már nem erről szól az élet. Amúgy a gyász egy bűvópatak, bármikor, bárhol előbukkanhat, de már nem annyira félelmetes és fájdalmas dolog, hanem kincsként van az életemben.

**– Szerinted hogyan lehet egyáltalán segíteni egy gyászolónak?**

– Az például nagyon jólesik, ha valaki lenyírja a füvet, vagy megkérdezi, hogy miben segíthet, mert ez azt az érzést adja, hogy nem vagy egyedül. Az viszont nem túl jó kérdés, hogy „Hogy vagy?”, hisz mit is lehetne válaszolni ilyenkor, de az már eggyel jobb, hogy „Hogy vagy ma?”. És persze ezt is csak akkor kérdezzük meg, ha tényleg komolyan meg tudjuk hallgatni. Ha nincs tíz percünk, akkor az rosszabb, mint ha meg se kérdeznénk.

**– Már van új társad. Mikor válik az ember alkalmassá arra, hogy újra beengedjen valakit az életébe?**

– Az első fájdalom, a másik hiánya tud olyan óriási lenni, hogy a fájdalom elterelése arra visz, hogy valahogy ezt az űrt betöltsd, és új párkapcsolatba menekülj. Erre Emőke is azt mondta, hogy nem ajánlja, de én sem akartam. Ha már képes vagy a gyászatot elengedni, és berendezted a saját életedet a társad nélkül is, akkor ehhez az új identitáshoz lehet egy új párt keresni.

**– A te hitedről a filmben kevés szó esik, csak a kislányod gyermeki hitéről. Az Isten-kapcsolatodban jelentett törést a tragédia?**

– Nagyon is. Én egészen addig úgy voltam, mint gondolom sokan, hogy az Istennel járás egyet jelent a sérthetetlenséggel. Ez volt az, ami felvitt a nyolcezresekre is, hisz mi bajom történhet, Isten a hajam szálát is számontartja. Ez az istenkép összeomlott, amikor Zsolt meghalt. Az ősbizalomban való megingás volt ez, és ma már tudom, hogy ez az istenkép nem is valós. Az Isten, bár mindenható, nem tud itt mindentől megvédeni, mert ez nem a mennyország, hanem a Föld, ahol történnek rossz dolgok, akkor is, ha ezt az Isten nem akarja. Az emberi akarat szabad akarat, azt sosem lépi át, de mindig ott van veled a bajban. Kelltt egy fél év távlat, mire megláttam, hogy tényleg itt van velem Jézus és vigasztal, mert az emberi fájdalom nagyon is megindítja. Egyébként én nagyon racionális vagyok. Akik vigasztalni akartak, mondták, hogy Zsolt szelleme most is velünk van. Én berzenkedem a szellemvilágtól, nagyon rossz hatással volt rám az ilyen vigasztalás.



– **Egy racionális embernek miből táplálkozik a hite?**

– Egyrészt a természetből, másrészt meglepő módon az érzelmeimmel tudom Istent felfogni.

– **Az ösbizalom, amiről beszéltél, nem csak az istenkapcsolatban fontos, a szülő-gyerek kapcsolatban is. Mennyire sérül ez az apa elvesztésekor?**

– Szerintem ezt nem lehet már teljesen helyreállítani soha. Bennem is ott van azóta, ha elmegyek futni, hogy vajon tényleg nem történik-e velem semmi. A lányomban is benne van ez, megkérdezi „Anyá, jól vagy?” vagy „Ugye, visszajössz?”, és azzal búcsúzik, hogy „Vigyázz magadra!”. A sérthetlenség és az ösbizalom, sajnos, korán sérült meg az életében.

– **Szeretnéd, ha a gyerekeid kipróbálnák az expedíciós mászást vagy bármilyen extrém és veszélyes sportot?**

– Anya vagyok. Nem tudok úgy nézni rájuk, mint ahogy magamra néztem 22 évesen, hogy ez az én életem, én határozom meg, hogy mi legyen velem. Szeretném, hogy a gyerekeim sokáig, egészségesen éljenek, úgyhogy nem örülnék, ha olyan dolgokat csinálnának, ami veszélyes. Mióta Zsolt meghalt, eléggé aggódós anyukába mentem át.

– **Mesélj a Hópárduc Alapítványról és arról, hogy mi is a terápiás mászás, és hogy fedezted fel? És miért jó?**

– A mászás hihetetlenül segíti az önreflexiót, ami nagyon fontos az életben. Nekem emellett sokat segített, hogy megélejek egyfajta fókuszáltságot, jelenlétet, amely gyerekkorom óta hiányzott belőlem. Mindenbe belelégtem, mindennek nekimentem, és jól emlékszem, milyen új élmény volt, hogy amikor leülünk egy gazdagon terített asztalhoz, tudtam úgy nyúlni a kancsóért, hogy nem verem le a melléte levő 20 tárgyat, mert egész addig rendszerint csodálkozva vettem észre, hogy mennyi mindent fölborítok. Ma már tudom irányítani a kezemet, észreveszem körülöttem a tárgyakat, érzékelem a teret. Aki figyelemzavarral vagy koordinációs problémával működik, az csak a kancsót látja, és mindazt, ami mellette van, tényleg nem. Sok ilyen gyerek van, sőt, sajnos, egyre több lesz. Ezeket a gyerekeket arra szeretnénk itt megtanítani, hogy vannak erősségeik, és ezeken keresztül képesek lesznek dolgozni azon, ami nem megy annyira jól, hogy utána minél teljesebb életet élhessenek. Ezen állandóan dolgoznunk kell. Az edzőm még ma is mondja, hogy Hilda, az a baj, hogy nem hiszed el, hogy képes vagy rá, és mondom neki, hogy nagyon vicces, hogy két nyolcezres csúcs,

két év pszichodráma, öt év pszichológus után még mindig itt tartok, hogy nem hiszek eléggé önmagamban.

– **A terápiás mászás a pedagógus énedet is aktiválja, visszatértél a kezdeti hivatásodhoz, de József Attila szavaival élve „nem középiskolás fokon”, hanem beletéve egy fél élet tapasztalatát egész más szinten alkalmazva. Sok mindennek kellett megtörténnie ehhez.**

– Nagyon örülök, hogy ezt a sort idézted, mert ez tényleg nagyon erős bennem. A terápiás mászás jó ötvözése mindannak, ami én vagyok, amit kaptam a mászástól és Zsolttól, és elvégeztem egy mentálhigiénés képzést, ez is beleépült. Amikor végeztem a tanítóképzővel 2002-ben, a Kisstadionban volt az *Ez az a nap* keresztény könnyűzenei rendezvény, és kérdeztem Istent, hogy mi legyen velem. Azt mondta, hogy „Taníts!”. És tényleg, ez az elhívás nem, csak a foka változott. Nagyon motiváló gyerekekkel foglalkozni, és emellett a felnőtteknek is adni.

– **Egy vállalatvezetőknek készült előadásodnak az a címe, hogy A csúcstól 30 méterre. Arról beszélsz, megbántad, hogy nem tetted meg akkor azt a 30 métert. Ma is így látod?**

– Az a történet egyértelműen kudarc volt. Ott elfeledkeztem az Istenről, a fáradságról, a félelem és a kétely uralkodott el rajtam. Ez az élmény később is motivált a céljaim elérésében. De nemrég éltem meg olyat is, amire utalsz. A bakancslistámon volt, hogy egyszer ugorjak tandemugrással, ejtőernyővel. Na, az hihetetlen élmény volt, és utána bennem volt, hogy én még akarom ezt. Aztán hirtelen felfedeztem, hogy ismerem én ezt az érzést, hogy ez ugyanaz, ami miatt elkezdtem mászni, hogy ez az a társadalmonkívliség, amely egyenlő azzal, hogy nem vonatkoznak rám a szabályok...

– **A fizikai törvényszerűségei sem?**

– Semmi, és hogy ez nagyon csábító, de ezzel együtt sok mindent kidobhat az ember az ablakon. Egy hétig küzdöttem, de arra jutottam, nem szabad ezen az úton elindulnom.

– **Jöhet még az életedben olyan szakasz, amikor már megengeded magadnak?**

– Akár! Igen. Mivel a szabadesésben nincsen mozgás, majd akkor fogok ugrani, amikor már alig tudok mozogni, mert ahhoz csak be kell botorkálni a helikopterbe, és zuhanni. ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
ÉDER VERA



# A KÉPMÁS SZERKESZTŐSÉGE, a szerkesztőség képmásai

Szerkesztőségünkről már sokszor írtam a lap bevezetőjében, úgy mint egy családról, úgy mint egy jól működő, a másikhoz jól illeszkedő, de egymás fogaskerekeit nem csorbító szerkezeetről. Hadd mutassam be egy-egy villanásra személyesen is azokat, akik eddig nem szerepeltek a 20 éves sorozatban, de nélkülük nehezen lenne elképzelhető a Képmás, és kevésbé lenne örömteli a munka.



- ◆ Hogy a szerkesztőségben mennyire fontos a másik személye és mennyire összeforunk egy-egy feladattal, jól mutatja, hogy a szövegeket nem egy olvasószerkesztés nevű mappába gyűjtöm. A mappa neve: Ildi. **Gergely-Baka Ildi** az olvasószerkesztő a printnél, ő az, akire – ha épp szükséges, akkor tartalmi és terjedelmi szerkesztés után – teljes nyugalommal rá tudom bízni a szerzőktől érkező írásokat, sőt, tudom, hogy vészhelyzetben ezt is megcsinálná helyettem. Szóval, több mint olvasószerkesztő: Ildi. Ahogy ő fogalmaz, az a feladata, hogy minden nyelvi, logikai és egyéb akadályt elgördítsen az érthetőség útjából. Persze, szerénykedik, hiszen sok cikkét olvashattuk a lapban és a kepmas.hu-n is, olykor még a személyes életébe is bepillantást enged, például az esküvőjéről vagy a nagymamájáról írt jegyzetében. Én ezeket az írásait szeretem a legjobban, de tudom azt is, hogy milyen felkészülten megy az interjúira. Azt mondja, a Képmásnál ismerte föl, hogy a vele azonos értékrendű emberek közössége sem egy homogén massa, mert rengeteg téma van, amelyben nem értünk egyet, és ez jó.

**Fodor Kriszti** alapítványunk kulcsembere, ő szervezi a Média a Csaláért-díj jelöléseit, a zsűrizést, a díjátadót, a sajtózást, a médiamegjelenéseket, a podcastokkal kapcsolatos szerveznivalókat, de a szívügye a Képmás-estek. Azt mondja, lelkesíti, hogy ebben is évről évre meg tudunk újulni. Én meg azt mondom, nélküle ez nehéz lenne. Mivel élete évtizedek óta a háttérszervezésről szól, nagy színházi és egyéb kulturális rendezvényes tapasztalattal, megszokta, hogy a nézőtéren vagy a színpad mögött figyel, szurkol ugrásra készen. Az első ötletcsírától a teljes szervezésen át az estről készült videók utolsó simításáig aktívan jelen van és kézben tart mindent. Még azt is, jól lát-e majd a néző a második sorban a kamera mögött és van-e víz az asztalon. Nincs hét, hogy ne jönne valami film- vagy témaötlettel, miből is lehetne Képmás-estet csinálni. A legfontosabb visszajelzéseket tőle kapom nemcsak a csillogó orromra, a színpadon elhangzottakra is. Szereti figyelni a közönség reakcióját, és annak örül a legjobban, amikor a nézők kifelé menet azt mondják: „Köszönjük!” De a legboldogabbnak akkor látom, ha kutya is van a közelben.



Amikor **Demecs Timi**t megkérdeztem, mi mindent is csinál szerkesztőségi titkárként, nem kezdte el sorolni a postázást, a sok tucatnyi munkatárs számlázással kapcsolatos ügyeit, az előfizetésekkel kapcsolatos ügyintézés és telefonálgatást, a terjesztéssel járó apró-cseprő teendőket, a mindenféle elszámolásokat, adminisztrációt, kitelepülést, hanem felnevetett és azt mondta: „Hát, semmit, itt vagyok.” Azt hiszem, mi is ezt szeretjük benne legjobban. Hogy itt van. Hogy elintézza, hogy kipakolja, hogy megbeszélje, hogy beszerezze, hogy meghallgassa, hogy néha jól megmondja és aztán egy nagyot kacagjon a csilingelő nevetésével.





Mióta Hajni nálunk van, csak azzal kell foglalkoznunk, amihez értünk. Ez hihetetlen áldás. Az aláírásában az áll, hogy gazdasági és üzletfejlesztési igazgató. Nekünk ez a biztosságot jelenti. Az Excel-táblák gurujának mondja magát, de nem ezért **dr. Péterfy Hajnal**, hanem mert eredetileg gyógyszerész. Talán innen a precizitás és a türelem, amivel végül minden ügyes-bajos dologra, bölcsészek és fotósok számára pláne megoldhatatlannak látszó problémára megtalálja a gyógyírt. Ebben nemcsak a Babafalva oldal létrehozásában szerzett tapasztalata jön jól, hanem a kamasz fiaival való együttélés tanulságai is.

Alig több mint fél éve van nálunk **Jámbor-Miniska Zsejke**, de hangja nélkül már elképzelhetetlen a napi munkazaj. Ha feladat van, azonnal beleugrik, egyébként az online tartalomfejlesztés a fő feladata. Izgalmas nyári kétlaki életéről ebben a számban hosszabban is olvashatunk a 36. oldalon, ebből jobban megismerhetjük, mint egy pár mondatos leírásból, ezért itt most csak ennyit.





Livia megjelenése volt valójában a kepmas.hu születésnapja, akkor vált önállóvá a Képmás online felülete, amelynek ma már több mint 2/3-a önálló tartalom. **Kőlny Livia** a mi kis tudós nőnk, műveltsége és megfontoltsága közkinccs a szerkesztőségben. Szerzőink is nagyon hálásak tapintatáért és kibillenthetetlen nyugalmaért. Hát persze, hogy igazi macskabarát.

**Fekete Fanni** a legújabb munkatársunk, ő végzi most Ivánkovics Szonja munkáját, akinek a napokban születik meg a kislánya. Szerzőként már képmásos volt, de elcsábítottuk a szerkesztőségi munkára is, ő bocsátja vízre online tartalmainkat. Azt mondja, már öt-hatéves korában is újságot írt, bár akkor még nem laptopon, hanem színes ceruzákkal, most pedig hálás azért, hogy a szenvedélye lehet a munkája. ♦





SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

# A HIMALÁJA ÉS A BALATON SZERELMESE

A kiegyezés és az I. világháború közötti időszak minden árnyoldala dacára az ország és a magyar gazdaság fejlődésének egyik fénykora volt. Ez kiterjedt a kultúra és a tudomány világára is, látványos eredmények, felfedezések, technikai újítások születtek a műszaki és természettudományok területén, így a földtudományok, a geográfia és a geodézia világában is, ahol a földtani kutatások klasszikusa, **Lóczy Lajos** alkotott.

- ◆ Lóczy Lajos a szabadságharc bukásának évében, 1849-ben, Pozsonyban látta meg a napvilágot. Kisnemesi famíliája a felvidéki Gömör vármegyéből származott, apja azonban vámtisztként a Magyar Királyság és Erdély akkor még létező vámhatárán, a Délvidéken a kiegyezés után megszűnő Zaránd megyében szolgált, ahol Ópáloson egy kis birtokot is vásárolt. A szabadságharc idején innen menekült feleségével a román felkelők elől a távoli Pozsonyba, ahol Lajos fia született. A család ezt követően rövid időre Pécsre került, 1854-ben azonban visszatért az ópálosi birtokra. Az ifjú Lajos az aradi minoriták gimnáziumába került, ott is érettségizett, közben apját tizenöt évesen elveszítette. A szűkössé váló anyagi körülmények dacára 1869-ben a zürichi műszaki egyetemre iratkozott be, a geológia és a geodézia szakra, öt esztendő után mérnöki diplomával a zsebében térhetett haza. Egyetemi éveiben már lelkesen vetette bele magát a földtani kutatásokba, kőzet- és ásványtani, talajszerkezeti kutatásokat végezve bejárta a Nyugati-Alpok és Tirol vidékét. Itthon a Magyar Nemzeti Múzeumban jutott szerény álláshoz, mint az ásvány- és kőzettani gyűjtemény segédőre, közben pedig a Zarándi-hegységben végzett kőzet- és rétegtani kutatásokat, amelyekről a Földrajzi Közlemények lapjain számolt be. Páratlan lehetőség nyílt meg előtte, amikor az ismert utazó és amatőr természetbúvár, Széchenyi







Béla gróf, „a legnagyobb magyar” fia geológus munkatársául szemelte ki tervezett távol-keleti expedíciójára. Bő három esztendő voltak távol, jártak Indiában, Burmában, Jáván, Borneón, Nyugat-Kína tartományaiban. A déli útvonalon nem sikerült bejutniuk az idegek elől elzárt Tibetbe, így oda Belső-Kína felől jutottak el. Útjuk során Lóczy folyamatosan végezte geológiai, geomorfológiai kutatásait, a Himalája északi oldala felől közelítve azonosította, leírta az azzal párhuzamos északi hegláncot, a Transzhimaláját. Az út során főleg a tektonikai mozgások, a Föld kéreglemezeinek elmozdulásai, a hegységek képződésének folyamatai érdekelték, de gyűjtött kőzeteket, ásványokat, őskori fossziliákat, megkövült növény- és állatmaradványokat is. Erről szóló tudományos beszámolója néhány évvel később megjelent, egy csapásra nemzetközileg is ismert és elismert geológussá lett.

### TUDOMÁNYOS KARRIER

Az expedícióról hazatérve még két évet töltött a Nemzeti Múzeumban, 1883-ban azonban átkerült a Magyar Királyi Földtani Intézet állományába, ahol a bányászati hegyvidék és az Erdélyi-érchegység geológiai feldolgozása volt a feladata. Rövidesen meghívták a geológia tanárának a pesti Műegyetemre, 1889-ben pedig megörökölte a pesti egyetem bölcsészkarán a neves földrajztudós, Hunfalvy János általános földrajzi tanszékét, ahol szinte élete végéig tanított, 1904–1905-ben a kar dékáni tisztségét is viselte, kutatóútjairól kötetek sorában számolt be. 1888-tól volt a Magyar Tudományos Akadémia tagja, két ízben is elnöke a Magyar Földrajzi Társaságnak, ekkor így fogalmazta meg a maga ars poetikáját: „Mi is a földrajzi társaságoknak és különösen a Magyar Földrajzi Társaságnak a feladata? A Föld származására vonatkozó elméletek művelésétől a szerves élet mindennemű megnyilatkozásának nyomozásán

# Földünkön folyik le az anyagi és lelki élet valamennyi mozzanata.

Baross utca 28.,  
a Lóczy család lakása  
Balról ifj. Lóczy Lajos,  
Cholnoki Lászlóné,  
Fink Ida és Cholnoky Jenő



végig az ember szellemi és társadalmi életének vizsgálatáig minden, de minden diszciplína foglalkoztatja a geográfust. Mert Földünkön folyik le az anyagi és lelki élet valamennyi mozzanata; a Földnek éghajlati, valamint térszintbeli és mennyiségi viszonyai hatással vannak a növényi és az állatlétre, ezek rendezik az ember foglalkozásait, alakítják jellemét, lelki tulajdonságait, sőt még vallási felfogását is.”

Lóczy Lajos alapítója volt a hazai turizmus és természetjárás szervezetének, a Kárpát Egyesületnek, vezette a Magyar Földtani Társulatot, amelynek megbízásából ő készítette el a 20. század elején a Magyar Korona országainak korszerű földtani térképét. 1919-es visszavonulásáig ő volt a Magyar Állami Földtani Intézet igazgatója, az utolsó időben helyettes államtitkári rangban. Hosszú tanári pályafutása alatt jeles geológusok, geográfusok, kartográfusok egész nemzedékét nevelte fel, olyanokat, mint a geológia tudományában utóda, Cholnoki Jenő, vagy a jelentős földrajztudós és politikus, a sikertelen trianoni béketárgyalásoktól a miniszterelnöki bársonyszékig emelkedett tragikus sorsú gróf Teleki Pál. Mint geológusnak, a terepmunka volt a lételeme, tanárként diákjait rendszeresen vitte hazai és külhoni kutatóutakra, tanulmányi kirándulásokra. Bejárták a Balaton környékét, a Duna és a Tisza közét, felmérték a bugaci és a déliblái homokpusztákat, jártak az Al-Dunánál. Útjait kezdetben az amatőr tudós és tudománypártoló Semsey Andor anyagi támogatása tette lehetővé. Az 1890-es években diákjaival vagy éppen a társául szegődő jeles biológus, zoológus kollégával, Entz Gézával, Cholnoki Jenővel vagy a földrendések kutatásának szakértőjével, Kövesligethy Radóval bejárta Bosznia-Hercegovinát, Itáliát, megfordultak Finnországban, Bulgáriában, Törökországban vagy éppen Oroszországban, ahol a Kaukázus vonulatait tanulmányozták. 1916 és 1918 között bejárta a Balkánt, kutatott Szerbiában, Makedóniában, Albániában is, ahová már

fia és szakmai örököse, ifjabb Lóczy Lajos is elkíserte, aki a II. világháború után Brazíliába költözött, és elismert alakja lett az ottani tudóstársadalomnak.

## A BALATON

Életének utolsó szakaszában Lóczy nagy szerelme a Balaton és annak geológiai környezete volt. Folyamatosan tanulmányozta a tó medencéjét és a környező hegyvidéket, megállapításait *A Balaton tudományos tanulmányozásának eredményei* című háromkötetes műben adta közre. De folytatta az Erdélyi-medence geológiai feltérképezését is. Ennek volt a hozadéka jelentős kősólelőhelyek feltárása mellett a nagysármási gázmező felfedezése, amely alapja lett a későbbi román korszakban kiteljesedő erdélyi kőolaj- és földgázkitermelésnek. Lóczy alapvetően geológus volt, de gyűjtőútjain őslénytani, sőt néprajzi és régészeti gyűjtéseket is végzett, figyelt az általa tanulmányozott vidék – legyen az Kína vagy a Balaton-felvidék – történetére is. Nem öncélú gyűjtőszendevély volt ez, hanem szervesen következett abból, ahogyan a saját tudományát felfogta: „az igazi földrajz a Földnek természettudományos ismerete, beleértve az embert is anthropológiai szempontból; összes jelenségeinek vizsgálata és a jelenségeknek törvénybe való foglalásában áll”. Élete nagy döntése volt, amikor még 1892-ben rokonaira hagyva az ópálosi családi birtokot, Balatonfüred mellett, Balatonarácson vett egy kúriát. A következő negyed században, ha tehetné, szívesen időzött itt, 1919-ben, visszavonulása után végleg ide költözött. 1920-ban a balatonfüredi szívkórházban halt meg, síremléke az arácsi régi temetőben van. Nevét viseli Füred határában a Lóczy-barlang és Budán a Pál-völgy-barlang Lóczy-terme, a balatonfüredi gimnázium, az Országos Földtani Intézet, a Lóczy Lajos Országos Földrajzverseny és az az emlékérem, amely a geológus szakma legjelentősebb hazai elismerése. ♦



# A Média a Családért-díj

szeptemberi jelöltjei



## Média a Családért-díj

**PÉTERFI ESZTER**

**Mit tanulhatunk az öregektől? –  
egy idősgondozó vallomása**

Újváros online

A Média a Családért-díj  
fő támogatója:



## Külhoni Média a Családért-díj

**D. BALÁZS ILDIKÓ**

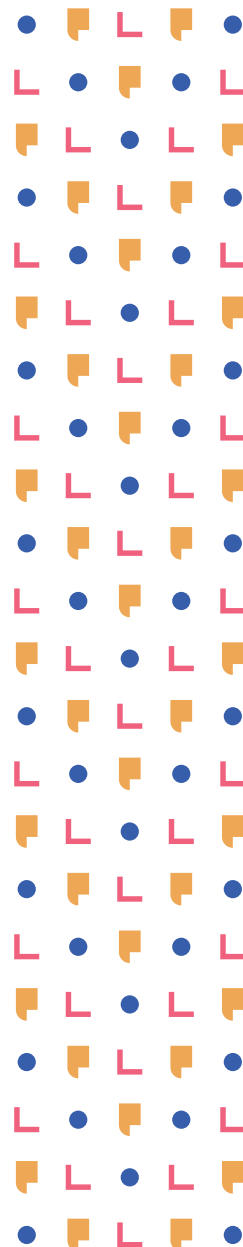
**Akiket az köt össze, hogy sérült  
gyermekük várják őket haza: hős  
anyák napjai**

liget.ro

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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



◆ Az ausztráliai Nyugat-Arnheim-földön élő nawarddeken törzs évezredek óta gyakorolt módszere erdőik és mezőik műveléséhez a cool burning, azaz **hűvös égetés**. A száraz évszak kezdetén, vagyis április–május környékén a törzs tagjai fokozott óvatossággal és állandó felügyelet mellett meggyújtják az erdők már elszáradt aljnövényzetét és a réteket, legelőket. Így akadályozzák meg, hogy az aszályos hónapokban teljes erdők égjenek el, hiszen emberi mulasztás vagy villám okozta tűz esetén az így meggyérített aljnövényzeten már nem tud elterjedni a tűz. A módszer a napi élelem megszerzésében is segíti a törzset: a hagyományosan gyűjtögető életmódot folytató emberek a frissen égetett területeken könnyebben találják meg az apróbb kígyókat és rovarokat. Képzünkön nawarddeken asszonyok vadásznak teknősbékára. Az egész napos munka eredménye mindössze két állat volt, de a mező felégetése után lényegesen több zsákmányra számítanak.

A National Geographic fotósa, Matthew Abbott hosszú ideig dokumentálta az ausztrál törzs életét, munkáját a World Press Photo idei pályázatán a legjobb sorozat díjával jutalmazták. A legrangosabb sajtófotós pályázat díjazott munkáit hagyományosan Budapesten is kiállítják, idén szeptember 22-től látogatható a tárlat a Nemzeti Múzeumban. ◆





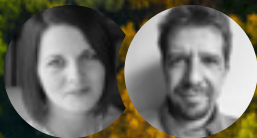


World Press Photo / Matthew Abbott for National Geographic / Panos Pictures





TANDEM



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

# Szereted a változást?

Kép: Balazs Busznyak / Unsplash



Szívesen valljuk a görög filozófussal, hogy az egyetlen állandó a változás, ám magunkban csendesen hozzáteszünk, azért azt a változást szeretjük, amely igazából bővülést-gyarapodást hoz, de legalábbis kontrollálható. Sajnos az életünkben zajló változások közül csak néhány ilyen.

### ◆ VÁLTOZÁS VAGY ÁLLANDÓSÁG?

A hagyományos értékrend első ránézésre a változatlanságra szavaz, amikor olyan tulajdonságokat értékel, mint a hűség, a kitartás, az elkötelezettség vagy a stabilitás. Ezek mind nagyon fontos értékeink, de tapasztaljuk, mennyire nehéz a megvalósításuk, amikor az csupán a változás elutasításán, azaz rugalmatlanságon és merevségen alapszik. Ha szülőként például fontosnak tartjuk, hogy a gyermekeink ne a gyorséttermek kínálatában lás-sák a gasztronómia csúcstát, nem elég rémisztő kiselőadásokat tartani az ott készült ételek szervezetre gyakorolt hatásairól. Kellenek együtt főzések, családi grillpartik, minőségi otthoni étkezések és bizalom abban, hogy amikor a csemeténk kipróbálja a gyorséttermeket, saját maga is arra a meggyőződésre jut, hogy másra van szüksége. Míg értékeinkben állandóak lehetünk, a megvalósítás módja és eszköze folyton változik.

Mindeközben a mai kor látszólagosan változásoközpontú működése (többet, gyorsabban, máshol, máshogyan) az önmagáért való változásban is az életképesség jelét látja. Azonban a pusztán elsőfokú változások (ugyanabból még többet vagy kevesebbet, máshol, máshogyan) többnyire csak átmeneti eredményt hoznak. A legismertebb példa erre az a fogyókúra, amelynek egyetlen oszlopa a bevitt élelmiszerek mennyiségének módosítása. Eredménye általában hosszú távon pont ellentétes a megfogalmazott céllal. A valódi és tartós eredmény többnyire nagyon sok tényezőből áll össze, és ezeknek látszólag csak egy része függ össze az étkezéssel: együttérző önelfogadás, az ételekkel és a testükkel való megromlott kapcsolat helyreállítása, rendszeres testmozgás, a mértéktelenségre csábító alkalmak kerülése, a falást kiváltó stresszhelyzetek azonosítása vagy az elért eredmények megünneplése.

”

*Nehézség esetén nem az segít, ha az adott probléma okait és körülményeit felkutatjuk.*

### VÁLTOZÓ CSALÁDI KAPCSOLATOK

A mindennapokban számtalan tényezőhöz kell alkalmazkodnunk. Ha például nem változtatjuk meg az időjárás hatására az öltözködésünket, akkor akaratunk ellenére alakul ki a változás: fázunk, megizzadunk, kiszáradunk vagy megbetegszünk. Ha megpróbálunk nem változni, akkor egyre nagyobb és nagyobb árat fogunk fizetni a látszólagos változatlanságért.

Nem könnyű a jól bevált, régi szerepeinket levetkőzni, és az állandóság biztossága, illetve a folytonos változás között az arany középutat megtalálni. Mindez megtapasztalható már a párkapcsolat formálódásánál is, amikor a szerelmesek egymásra találnak, és a kezdeti rózsaszín ködös állapotban megélik a szimbiózis élményét, majd ahogy elkezdi oszlani a köd, változik maga a kapcsolat is. Ez a differenciálódás időszaka, hiszen ilyenkor a pár tagjai elkezdik észrevenni a másik kevésbé vonzó tulajdonságait is. Ebben a szakaszban a felek gyakran kétségbeesnek, és a szerelem végének gondolják ezt az állapotot, pedig ez szükséges ahhoz, hogy immár ne az általuk elképzelt idealizált képhez, hanem egy valóságos személyhez kapcsolódjanak. Olyan ez, mint amikor egy virágot át kell ültetni egy másik cserépbe, hogy tovább tudjon fejlődni.

Bármennyire is szerettük a régi cserepet vagy a növény eredeti méretét, formáját, a virág életben maradásához szükséges a változás. Így a párkapcsolatban a differenciálódás időszaka a kapcsolat megmaradásának záloga.

Nemcsak a párkapcsolatban, hanem a családi életciklusban is egymást követő szakaszok vannak, amelyekben folyamatosan változik a kapcsolódások jellege. A különböző életszakaszokba való átlépéskor a régi egyensúly felborul, és a jól bevált megoldási stratégiák kudarcot valtanak. Ilyen történés lehet, amikor a család élén álló idős patriarcha még mindig vezetni és irányítani akar, közben nem veszi észre, hogy gyermekei már nagyon is önállóak, viszont a családban nagy igény lenne egy szereteteli nagypapai szerepet betöltő idősebb férfire. Természetes, ha ilyenkor kétségbeesünk vagy tehetetlennek érezzük magunkat, mert ami megszokott, az biztonságos is egyben, azonban ez a rugalmatlan ragaszkodás a régi szerephez megnehezíti minden érintett életét, és negatívan hat a kapcsolatokra is.

A különböző életciklusokban megjelenő változásokat gyakran kíséri valamilyen külső esemény, így például munkát vállalunk, a gyerekünket óvodába küldjük vagy nyugdíjat kérelmezünk. Gyakran tapasztalható, hogy a belső változás nem tart lépést a külső eseménnyel, előfordulhat időbeli elcsúszás, ellenállás, amíg kezdjük reálitásként kezelni az új helyzetet, és alkalmazkodunk hozzá. Hatványozottabb kihívás, ha váratlan, véletlenszerűnek tűnő fordulatokkal szembesülünk, hiszen ilyenkor a változás előbb történik, minthogy belül igazodtunk volna hozzá, és ezek a krízishelyzetek gyakran megkövetelik a feldolgozást és a lelki munkát.

### **UGRÁS A SÖTÉTBE: A VÁLTOZÁS SEGÍTÉSE**

A családterápiában szerzett tapasztalataink azt mutatják, hogy nagyon fontosak a személyes kapcsolataink, amelyeknek változásai különösen erőteljes érzéseket váltanak ki belőlünk. Sokszor még egy nehéz kapcsolatban is kitartunk csak azért, hogy megőrizzünk egyfajta változatlanúságot, annak ellenére, hogy ezért nagy érzelmi árat fizetünk. A terápiás folyamatba érkezők általában a régi módon már nem tudnak élni, az új kapcsolati működést pedig még nem találták meg. Ezt többnyire szenvedésként élik meg. Mégis nehéz elengedniük a kínokat okozó, de ismert működést. Főleg, ha a változás iránya az önmegmutatás és a kapcsolat mélységeinek megváltoztatása. Ilyenkor a felek gyakran beszélnek arról, hogy nyugalomra, békére és pihenésre vágnak. Ezzel egyfajta



***A negatív  
életszemléletű emberek  
változástörténetei  
sokszor nem  
folyamatok, hanem  
kontrollálhatatlannak  
és váratlannak ábrázolt,  
szempontszegény,  
pontoszerű események,  
amelyek összefüggéseit  
alig ágyazzák  
élettörténetükbe.***

változatlanúságot írnak körül. Pedig az életünkben igen ritka élmény a valódi változatlanúság. A valódi belső béke és megelégedettség egy erőfeszítéseket igénylő, pozitív változás után elért érzésállapot lehet. Inkább a változás egyik terméke, mint célja. Ekkor nagyobb összhangot élünk meg magunkkal, a számunkra fontos emberekkel és a külső realitásokkal. Röviden: úgy érezzük, hogy a helyünkön vagyunk.

A változás életet hoz a kapcsolatainkba, és mindenki a részese lehet. A családterápiás folyamat első fontos alapszabálya, hogy a család minden tagja felel és tesz a változásért. Ez azért fontos, mert ezáltal kontrollálható és szabályozható mindenki számára a folyamat. Bár a terápiába általában azzal a vággyal érkezünk, hogy a másik személy változzon meg, fel kell ismernünk, hogy a változás kulcsa mi magunk vagyunk. Ha mi változunk, változnak a többiek is, és hatással vagyunk arra, ami történik. Mindenkit megérint, amikor a folyamatban a gyerekek is felismerik ezt a lehetőséget, és akár a felnőttekkel is



versenyre kelnek a pozitív családi folyamatok kezdeményezésében és kibontakoztatásában. A megváltozott családi működésre rá lehet kapni, amikor megérezzük, hogy több biztonság, elfogadás, megértés, közelség van benne, mint a korábbi küszködésben.

A családterápiákban változást árulunk, feladatunk segíteni a családokat abban, hogy változást érjenek el. Ebben a családtagok eleinte különböző mértékben érdekeltek. Később azt tapasztalják, hogy a változás más-ként testesül meg, mint várták. A megélésükben gyakran szinte magától és természetesen bontakozik ki, mert a család állítja elő, nem külső tanácsadás által történik. A családterápia kiemeli a változások már meglévő elemeit, hogy elősegítse a további változást. Ezáltal mindenki nagyobb összhangba kerül magával, kibontakoznak az addig rejtett személyiségvonások, a családtagok erőteljesebben élik meg magukat, felszabadulnak, elfogadást sugároznak és kapnak. Ennek feltétele az, hogy a kapcsolataikban beállt változást azonosítsák és tudatosítsák. Kifejezzék, mire van igényünk, mire van szüksége a másiknak, mit adhatnak és mit kaphatnak meg – ez már azt jelenti, hogy a változás megérinti és átalakítja az egyéneket és a kapcsolatokat.

### ELLENÁLLÁS A VÁLTOZÁSSAL SZEMBEN

Amikor a családterápiában a változással szembeni ellenállással találkozunk, igyekszünk megérteni, hogyan és miért éri meg valakinek az adott helyzet a sok nehézség és rossz érzés ellenére. Azután igyekszünk találni egy még jobb „ajánlatot”. Ez nem lehetetlen küldetés, ugyanis sokszor az adott családtag valamilyen félelme áll a háttérben, de legalábbis szenvedést okoz számára az, hogy a családi változás akadályozása közben elszigetelődik.

A változás megértését és elfogadását akadályozhatja, hogy gyakran kívül vagy kívülről várjuk a változást. Annyira, hogy sokszor előnyben részesítenénk olyan változásokat, amelyek során nagy csinnadrattával nem történik semmilyen lényegi átalakulás. A tartós változás ennek pont az ellenkezője: csendben érkezik, néha egészen észrevehetetlen az avatatlan szem számára, természetesnek és magától értetődőnek tűnik. Belülről jön, és ott zajlik le először. Ezt követően tud megnyilvánulni a külvilág számára is.

### MIÉRTEK HELYETT: MEGOLDÁSFÓKUSZ

Amikor változást tapasztalatunk, kényelmetlen érzésünkötől hajtva kényszerűen érzünk arra, hogy „megértsük”,

hogy mi miért történik. Azt hisszük, a változásnak mindig oka vagy célja van, és a megoldáshoz az vezet, ha ezeket elemezzük. Mélyen gyökerező kulturális tévhitünk az ok-okozatiság túlzott kiterjesztése olyan helyzetekre, amelyekben ezek a tényezők meghatározhatatlanok, illetve felkutatásuk csekély érzelmi támaszt nyújt a megoldáshoz vagy az alkalmazkodáshoz. Valójában ahogy az eső elleni védekezésben sem segít semmit, ha megértjük a csapadékképződés okát vagy célját, úgy általában az ok-okozat feltárása sem mozdítja elő a megoldás megtalálását. A kapcsolatokban a változásra adott helyes válaszuk gyakran semmilyen összefüggésben sem áll a kiváltó okkal. Gondoljunk bele abba a helyzetbe, amikor az autópályán haladva észre vesszük, hogy defektes lett az egyik gumibroncsunk. Szerencsés esetben rögtön meg tudjuk kezdeni a lehozódást, megállunk, segítséget hívunk, vagy mi magunk nekilátunk a kerékcserére pontosan előírt lépéseinek. Miféle kapcsolatban állnak ezek a műveletek annak kutatásával, hogyan került a szög az autóra? Gyakran fogalmunk sem lehet a mierről, mégis időt és energiát pazarolunk ezek felderítésére. Néhány tényező felismerése által némi nyugalmat persze nyerhetünk, ez egyfajta érzelmi nyereség, de valójában a megoldást nem támogatja. Steve de Shazer és felesége, Insoo Berg a családokkal folytatott munkájuk során azt figyelték meg, hogy nehézség esetén nem az segít, ha az adott probléma okait és körülményeit felkutatjuk, hanem az, ha elkezdünk másképp gondolkodni a minket feszítő nehézségről és új, kreatív megoldásokat találunk.

A negatív és pozitív életszemléletű emberek többnyire ugyanannyi változást élnek át életük során. Amit másképpen tesznek, az talán úgy írható körül, hogy milyen jelentést tulajdonítanak élettörténeteiknek. A negatív életszemléletű emberek változástörténeteiket sokszor nem folyamatok, hanem kontrollálhatatlannak és váratlanul ábrázolt, szempontszegény, egysíkú és pontszerű események, amelyek összefüggéseit alig ágyazzák élettörténetükbe. Idegennek élik meg, és ilyenként mutatják be azokat. Ahol (akár sok évtizedes) gyógyulatlan lelki sérüléseink rejlenek, általában ott bicsaklik meg a történetek sokszínűsége és pozitivitása, és ott a legnehezebb rugalmasan válaszolni a változásokra. A pozitív szemléletű emberek ezzel szemben gazdagabb, átfogóbb leírást adnak a történetükről, amelyben a negatív eseményeknél is kiemelik, hogy mit értettek meg általuk, milyen hatással voltak rájuk, mit tanultak általuk, így a megoldások megtalálása is könnyebbé válik. ♦



SZÖVEG –  
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –  
ÉDER VERA

SOROZAT –  
KETTŐ AZ EGYBEN

# Szenvedély és hivatástudat

Amikor a görög származású **Eleni Korani** és az osztrák **Ernst René Westl** egy repülőn találkoztak, az életük örökre egybefonódott. Néhány hónap ismeretség után eljegyezt k egymást, k t évvel később pedig megnyitották közös gal ri jukat. Id n ünneplik az Ernst Galéria 25.  vfordul j t. Sok emlékezetes történet kötődik a nev kh z. 2005-ben  k vásárolták meg és hozták haza Amerikából Rippl-Rónai József *Kalitk s n * című festményét. 2017-ben Tihanyi Lajos *Pont St. Michel* (1908) című képének rekord ron történt megvásárlása paradigmaváltást eredményezett a magyar műkincspiacon, és néhány éve a közvetítésükkel vásárolta meg a párizsi Musee d’Orsay Rippl-Rónai József *Menetel  francia katonák* (1914) című alkotását. Az Ernst Galéria az egyik vezető m keresked ss  vált itthon, ők pedig világszerte elismert szakértői a magyar művészetnek, amely kapcsolatukat is  tsz vi.

◆ – **Meg tudjátok mondani, hogy a körülöttünk lévő műtárgyak közül melyik a másik kedvence?**

**Eleni:** Ez könnyű! Ernstnek az a kis akvarell! Rudolf von Alt *Pest  s Buda látképe a Lánchíddal és a Királyi Palot val az Európa Sz ll  fel l* (1852–60) című képe. Egyr sz t mert Alt osztrák és a veduta festészet legnevesebb alkotója, m sr sz t a k p azt ábrázolja, hogyan vált a XIX. század közepén Budapest a kulturális és gazdasági élet k z-pontjává; azzá a világvárossá, amelyben ma  l nk. Minden szeglet nek története van, majd hogynem évre pontosan beazonosíthatók rajta az épületek. Ez egy történelmi kordokumentum.

**Ernst:** Pontosan, a részletek miatt!



**– És melyik Eleni kedvence?**

**Ernst:** Nem beszéltünk össze, de azt gondolom, Eleni is nagyon szereti ezt a képet, és Tihanyi Lajos 1915-ben festett Hátaktját. Ez nem könnyen befogadható kép, intellektuális alkotás. A festmény a művészettörténet-irodalom, ezen belül Tihanyi Lajos monográfusai és a korszak kutatói számára eddig teljesen ismeretlen volt. Majd 100 éven át Amerikában lappangott, felbukkanása igazi szenzáció.

**– Hosszú időnek kellett eltelnie, hogy ilyen jól kiismerjétek egymást?**

**Eleni:** Nagyon gyorsan ráéreztek egymásra. A műkeresedelem egy izgalmas és rejtélyes világ, rögtön beszippantott. Ernst mellett tanultam meg a szakmát, ő pedig tanúja volt a fejlődésnek. 1995-ben találkoztunk, egy évvel később pedig megkérdeztem, hogy nem nyitunk-e egy galériát.

**Ernst:** Én pedig azt kérdeztem a találkozásunk után három hónappal, hogy hozzám jön-e feleségül.

**– Hogyan ismerkedtetek meg?**

**Eleni:** Egy repülőn. Hiszem, hogy vannak sorsszerű dolgok. Mindketten egy véletlen, de meghatározó esemény miatt szálltunk fel aznap éjjel egy Görögországba tartó járatra. Ernst szólított meg, de az is csak a véletlen múlt. Innentől mindketten másképp meséljük a történetet (nevetnek). Ha akkor, ott nem kezdünk beszélgetni, talán sohasem sodort volna össze az élet. Külön országokban éltünk, eltérő kulturális környezetben és más életszabaszban voltunk, én 21, ő pedig 32 éves volt.

**– Amikor Eleni bemutatott a családjának, készültél görög mondatokkal, hogy jó benyomást kelts?**

**Ernst:** Magyararral készültem! Eleni felírta a névjegykártyájára, hogy „szeretném eljegyezni a lányát”. Aztán az lett belőle, hogy „én elvenni te lányod” (nevetnek).

**– Hogyan fogadták az ötletet?**

**Ernst:** Az édesapjának az volt a feltétele, hogy továbbra is a család utazási irodájában dolgozzon. Mondtam, rendben, de biztos voltam benne, hogy nem így lesz. Tudtam, ha választani kell, mindig a művészet fog nyerni.

**Eleni:** Évekig párhuzamosan csináltam a két vállalkozást. Reggel nyolckor kezdtem az utazási irodában, aztán átjöttem a galériába, este hétkor zártuk, éjfél pedig faxoltam a roominglistákat.

**– Vannak férfiak, akik megijednek az okos, határozott, energikus nőktől. Neked mi a véleményed erről, Ernst?**

**Ernst:** Élvezem, hogy Eleni ilyen. A személyisége az első percben rabul ejtett.

**– Sikeres műkereskedők boldog házasságban. Mi a titkok?**

**Ernst:** Ebben nincs semmi titok. Ugyanazt szeretjük és ugyanazt hoz lázba minket. Emellett az ízlésünk, az értékrendünk és véleményünk sok mindenben egyezik. A galériát vezetni annyira összetett, hogy bár együtt dolgozunk, néha csak délután találkozunk.

**Eleni:** És szeretjük egymás társaságát.

**– Találkozásotok után elvégezted a művészettörténetész szakot?**

**Eleni:** Ehhez a szakmához tehetség, „jó szem” és sok adottság közös elegye szükséges. Nekem Ernst volt a mesterem; tőle és autodidakta módon sajátítottam el mindent. Huszonevésen még frusztrált, hogy nincsen diplomám, de ma már szakértőként hívnak oktatni, vagy kurátorként segítek kiállításokat. Nemrég felkért a Magyar Nemzeti Galéria, hogy a szeptemberben nyíló Vaszary-kiállításon tartsak tárlatvezetést, olyan nagyságok mellett, mint Gergely Mariann, a festészeti osztály vezetője vagy Szűcs György igazgatóhelyettes. Megszéppentem. Több mint megtisztelő volt a felkérés. Ilyenkor mindig megkérdem Ernstet, hogy szerinte meg tudom-e csinálni.

**– És volt, hogy azt mondta, hogy nem?**

**Ernst:** Persze, hogy meg tudja csinálni! Eleni fantasztikus lesz! Ő mindig az!





**Eleni:** Nekem Ernst véleménye és bátorítása a legfontosabb. Bármilyen szereplés előtt vagy után csak az számít, amit ő mond.

**– Rendkívül szerteágazó és sokrétű a hivatásotok.**

**Hogyan osztjátok meg a sok feladatot?**

**Ernst:** Külföldön is jellemző, hogy egy galéria működésében két személy tevékenykedik. Mindenki azt csinálja, amihez jobban ért. Nálunk sincs ez másként. Eleni például sok türelemmel és empátiával tárgyal az ügyfelekkel.

**Eleni:** Ernst szakértelme elengedhetetlen, mielőtt bármit vásárolnánk. Felismeri az értéket és a hamisítványt. Hozzá tartozik az építészeti és lakberendezési projektek megtervezése és kivitelezése, valamint a restaurálások is. Utóbbi fontos eleme a munkánknak, hiszen nemcsak megóvásról van szó, hanem értéknövelésről is. Az utolsó 300 év képző- és iparművészeti alkotásaihoz olyan szakértelemmel nyúl, amelyet nemzetközileg is elismernek. Az én terepem az „üzlet”: a gyűjteményépítés, az elemzés, a piaci stratégia, a kommunikáció; a tárgyalás az ügyfelekkel és múzeumokkal. Én foglalkozom a szerződésekkel, a jogi és számviteli háttérrel. Hozzá tartoznak a kiállítások is. A számos különböző feladat mellett egy dologban közösen döntünk: a vételben.

**– Bécsben a műkereskedőnek tekintélye van. Hasonló a helyzet itthon?**

**Ernst:** A szakmánknak a presztízse Magyarországon még mindig nincs a helyén. Vannak, akik „antikosokként” hivatkoznak ránk itt, míg Nyugat-Európában ennek a hivatásnak nimbusza van, és mindenki tisztában van az intellektuális, kulturális dimenzióival. Itthon sokan úgy gondolják, hogy nem kell ehhez nagy szakértelem. Minek a tanácsunkat kikérni, hiszen venni egyszerű. Tudás és koncepció nélkül hordanak össze sok jobb vagy rosszabb tárgyat, vesznek akár hamisítványokat is. Én ezt azzal magyarázom, hogy sokan rövid idő alatt lettek nagyon sikeresek, az önbizalmuk és magabiztosságuk által úgy gondolják, hogy a művészethez egyszerű érteni.

**Eleni:** Egy híres műgyűjtő mondta egyszer nekünk: „Ha szerencsés egy gyűjtő, akkor idejekorán találkozik azzal, aki segít neki pénzt és időt spórolni, továbbá értéket építeni a következő generáció számára.” Ernst abban a megtiszteltetésben részesült, hogy az Osztrák Köztársaság Érdemkeresztjének Aranyosztályú kitüntetését vehette át Ausztria szövetségi elnökétől, dr. Heinz Fischertől. A kitüntetést mint műkereskedő kapta, Magyarország és az Osztrák Köztársaság közötti kulturális kapcsolatok megerősítéséért tett munkájáért.

**– Ismert rólatok, hogy a magyar művészet itthoni megismertetését és nemzetközi pozicionálását tűztétek ki célul. Kik a kedvenc alkotóitok?**

**Ernst:** Nagyon sok munkával jár itthoni és külföldi kiállításokra pozicionálni műveket, Eleni tudna hoszszan mesélni erről. Folyamatosan jelen vagyunk a nagy kiállításokon, de számunkra ugyanolyan fontos a többmillió Rippl-Rónai vagy Tihanyi mellett például a Magyar Nemzeti Galéria Art Deco kiállítására egy Tevan-ötvösművet vagy Rahmerkerámiatárgyat kölcsönözni. A művészeti és szellemi érték nem a kereskedelmi ártól függ. És a mi szeretünk és munkánk sem.

**Eleni:** Amikor megnyitottuk az első üzletünket, egy akkori ismert kereskedő azt mondta: „Fél éven belül tönkrefogtok menni.” Erre visszakérdeztem: „Tudással, munkával, alázattal és szorgalommal nem lehet ebben az országban boldogulni?” A közös munkánk minket igazol.

**– És közben született két gyermeketek. Eleni, hogy tudta a gyermeknevelés mellett a galériát vezetni?**

**Eleni:** Ezen én is szoktam mostanában gondolkodni. Természetesen volt segítségem, édesanyám és a családom részéről. De a nagy része a dolgoknak mégis magunkon múlik. Én sohasem éreztem nehéznek vagy kimerítőnek a hajnali keléseket, szoptatást, óvodai és iskolai száguldást.

**Ernst:** Nincs ebben az egészben semmi misztikum, csak reggeltől estig dolgozni kell. Azért tudjuk ezt így csinálni, mert szenvedélyesen szeretjük a hivatásunkat, és én rendkívül hálás vagyok ennek az országnak is, hogy lehetőséget kaptam itt.

**– Szomorúak lennétek, ha a gyerekek nem folytatnák a családi vállalkozást?**

**Eleni:** A konyhánkban töltjük a legtöbb időt együtt, ezért az áldás mellé tervezünk a falra felírni néhány szót: fegyelmezetség (ez németül jobban hangzik: discipline), alázat és szorgalom. Ezt szeretnénk a gyermekeinknek mi is átadni, mindegy, milyen hivatást választanak majd.

**Ernst:** Teljesen mindegy, hogy átveszik vagy sem. Mi abban hiszünk, hogy csak akkor lehetsz kiváló egy hivatásban és boldog ember, ha nagyon szereted, amit csinálsz. Mi megtaláltuk a helyünket ebben a csodálatos országban, és hálásak vagyunk, hogy a magyar művészettel foglalkozhatunk. Találják meg hasonlóan az útjukat, ennél többet nem is kívánhatnánk! ♦



SZÖVEG –  
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –  
HULLÁMVASÚT

# KÖTÖTT PÁLYA

Reggel fél nyolc is elmúlt, már tényleg indulnod kellene. Csak húsz perc a sulis, te mégis minden nap elkézel. Kezed a kilincsen, válladon a táskád, a mappa is megvan, maszk a zsebedben. Beköszönsz. Anyád kisírt szemekkel jön elő, kezében az öcséd, fogd meg, kérlek, csak pár szívásra van szükségem, mondja, és te ott találsz magad a kezében egy pelenkással. A pelenka szivárog, már a ruhája is ázik. Lerakod a táskád.

◆ Mire tényleg kilépsz az ajtón, már tudod, hogy ma is hiába sietsz. A villamoson a csuklós részre állsz, élvezed, ahogy forog a talaj a lábad alatt, miközben a Duna fölött zakatoltok, és még nem döntötted el, hogy a híd elvált vagy összeköt, csak azt tudod, hogy az alatta morajló víznek az összes színét ismered. Szorítod a mappát a mellkasodhoz, benne van minden, amit a síneken túl képzelsz a világról feketén-fehéren, aztán csupa színnel, tussal, zsírkrétával, olajfestékekkel, temperával, szögletesen és puhán, kicsiben és nagyban. Nem szereted a kötött pályát, legszívesebben átrajzolnál mindent, másképp vezetnéd az összes kiszámítható vonalat, lehet, hogy egyenesen az absztraktig feszítenéd az egészet, mégis tudod, hogy ma is le fognak tolni a késésért, ma is te leszel az egyetlen, akinek nincs szendvics a csomagjában, és ma is hazudni fogsz, hogy otthon degeszre tömted magad. Az erős sminkedre is megjegyzéseket kapsz, de nem baj, mert ott legalább a te akaratom érvényesül az osztott lapokkal szemben: te festetted fel a Joker álarcot az arcod helyére, hogy aztán a száj részét a maszkoddal fedjed el.

Lassan továbbzökken a villamos, és neked valamiért a tegnapi esti veszekedés pillanatai villognak a szemed előtt. Az apád, ahogy a harmadik sör után megint arról

kezd beszélni, hogy délutánonként mehetnél vele dolgozni, ha már úgyis ennyi időt töltesz az ecsettel, szobafestő, mázoló, az legalább valaki, nem ingyenélő naplopó, aki mástól várja a falatot, a hangja egyre erősebb, a tónusai egyre sötétebbek, csak a ruháján világítanak a rácsöpögött és odaszáradt fehér cseppek, egész jó kompozíció lenne, ha nem lennél te is részese, a végén egy pohár is csattan a konyha kövén, anyád megint sír, és te megint nehezen alszol el.

A villamos vándorog, hiába a magasfeszültség felette, a csuklós rész mereven, mozdulatlanul kitart a talpad alatt, te erősen szorítod a mappát, benne az összes távlattal és perspektívával. Apádra gondolsz és az egyenletesen fehérre festett falakra, amelyek a keze alól kerülnek ki. Lassan szállsz le, az iskola előtti tér üresen tátong. Rutinosan csengetsz a portásnak. Ma is elkéstél, morogja szemrehányón, a sajtos szendvicsét a gyúrótt szalvétájába tömködve. Lehet, válaszolsz dacosan, pedig máskor ezt sosem teszed, de ami tényleg számít, vágod a szemébe, az az, hogy egyforma súlyú fehérek nem léteznek. A portás ebből semmit nem ért, vállát vonogatva harapja a megkezdett szendvicset, te viszont kicsit könnyebb léptekkel vágsz neki a lépcsőknek. ◆



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# Tánc

◆ A lányommal táncolok a nappaliban, nincs még két hónapos, rám van kötve egy hordozókendővel, a hangszóróból az anyaméhen belüli világ zörejei szólnak, az interneten találtam a hangfájlt, és amikor beraktam, aprócska arcán a felismerés öröme jelent meg, rögtön megnyugodott, szívdobogás, magzatvíz hullámmása, tompa, szűrt beszédhangok a külvilág felől, ezekre táncolunk, a feje a mellkasomon, elnyílik a szája, az egész teste elernyed, túlvilági mélységekbe merül, én meg csak nézem ahogy lélegzik, sosem lesz ennél közelebb hozzám, erre gondolok.

A lányommal táncolok a szobájában, négy-öt éves lehet, a teljes felszabadultság mámorával pörgünk, ugrándozzunk, sikítózunk, nevet, ide-oda libbenő haján átsüt a nap, én leszek a feleséged apa, ugye elveszel feleségül, kiabálja a fülembé, árnyékot vetünk a falra, azt nézem, és elcsodálkozom, mert ott az ő alakja sokkal nagyobb, az enyémmel pedig sokkal kisebb, átölelem, feldobom a magasba, és várom, hogy a karomba hulljon.

A lányommal táncolok egy szalagavatón, annyi az ember, hogy lépni sem lehet, én mégis úgy érzem, mintha csak ketten lennénk, és mint egy szerelmes kamasz, bámulom a vonásait, a ruháját, a mozdulatait, nem létezik, hogy ez az én kislányom, könnyek futnak a szemembe, ne sírj már apa, olyan gáz vagy, leégetsz mindenki előtt, ezt mondja, de közben elnéz a vállam felett, és amikor megfordulok, egy osztálytársa néz vissza rám, illetve nem rám, hanem a lányomra, ráadásul egy fiú, és még jóképű is, te jó ég, egyáltalán nem vagyok felkészülve erre, de azért próbálok mosolyogni, és letörlöm a könnyeket.

A lányommal táncolok egy esküvőn, valami giccses zene szól, amitől máskor a falra másznék, most mégis a világ legnagyobb mesterművének érzem, mert úgy mozdulunk rá együtt, mint akik az idők kezdete óta ismerik egymást, mint ág az érett, nemsokára lehulló gyümölcsöt, úgy tartom őt, a lányomat, aki most még engedi, hogy vezessem, már a könnyeim sem zavarják, sőt, látom, hogy ő is mindjárt elsírja magát, hogyne lát-nám, hiszen jobban ismerem, mint saját magamat, úgy rezzen meg a szája sarka, ahogy az anyjának szokott, ő is tudja, hogy utoljára csináljuk ezt, táncolhatunk majd máskor is, de az már egy teljesen másik tánc lesz, egy távolibb, egy botladozóbb, aztán odalép a vőlegénye, és udvariasan elkéri tőlem, én pedig udvariasan, bár kissé remegő kézzel átadom, ismerem a srácot, és bízom is benne, de azért mégiscsak az életemet adom oda a kezébe, nézem egy darabig, ahogy pörögve távolodnak, aztán szép lassan elvesznek az emberek között. ◆



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A rovat támogatója a

# DILEMMÁK 30 ALATT

Az instant bölcsességek és az önmegvalósítás korát éljük. Szép lassan belénk ivódik a hiedelem, miszerint létezik a dolgok alakulásának megfelelő időpontja, önmagunk megismerésének pedig egy végpontja, amikor hátradőlhetünk, és kijelenthetjük, hogy készen vagyunk. A valóság azonban más: nincs pontos recept arra, hogyan találjuk meg a helyünket a világban, és útközben gyakran érezhetjük úgy, hogy rosszul vagyunk összerakva.

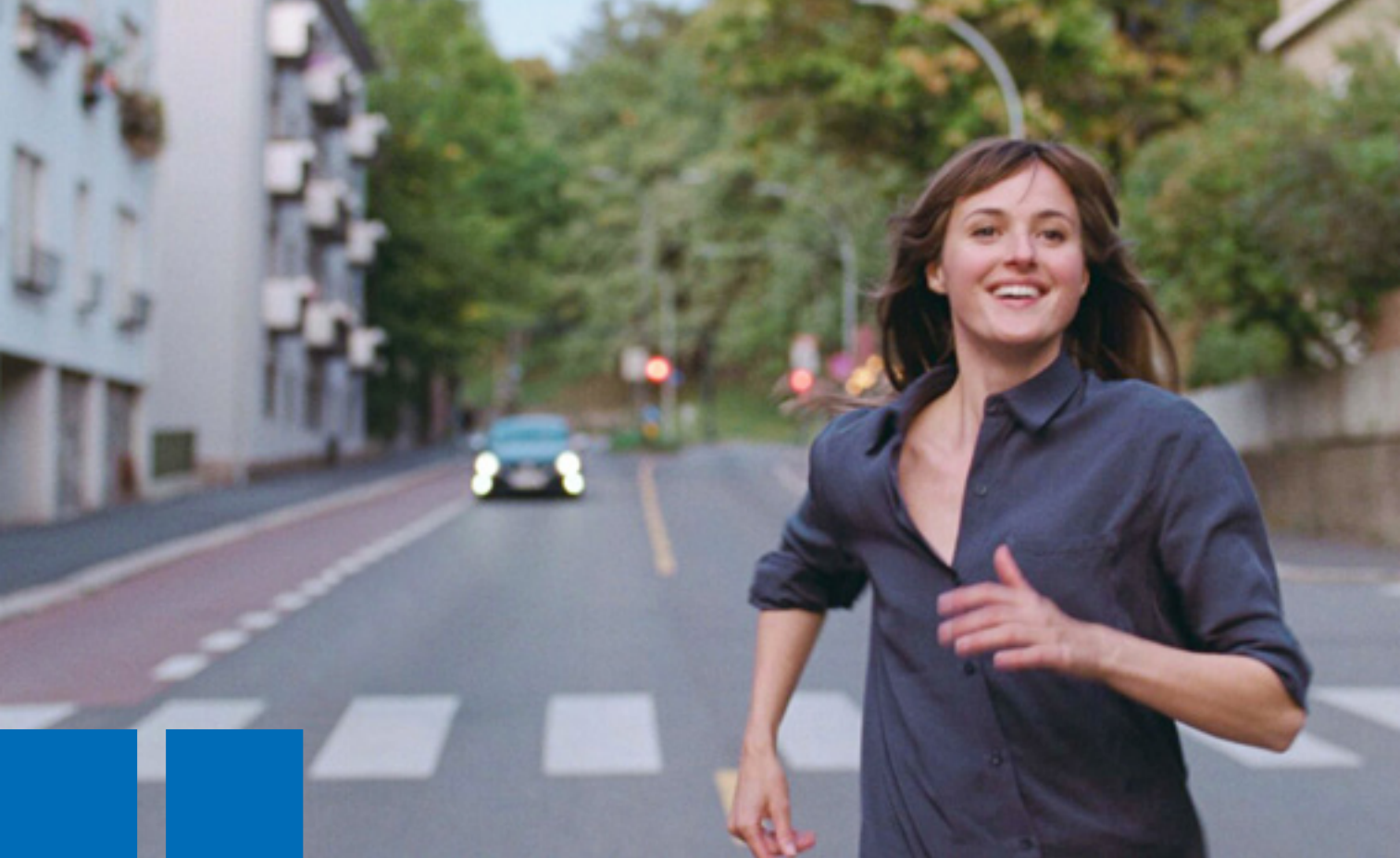
## ◆ A TÖRTÉNET

A világ legrosszabb embere című norvég film méltán nyerte el a kritikusok és a nézők tetszését, ugyanis a húszas éveit végén járó Julie botladozásával és útkeresésével sokan tudunk azonosulni. Míg mások pikánsan megtalálják a hivatásukat, ő már az egyetemen csapongani kezd: az orvositól kezdve a pszichológián át a fotózásig mindenbe belekóstol, hogy végül egy könyvesboltban kössön ki eladóként.

Megismerkedik egy híres képregényíróval, Aksellel, akivel rövid ismeretség után össze is költözik, és a nagy korkülönbség ellenére igazán mély és tartalmas párkapcsolatot alakítanak ki. Intellektuális beszélgetések, partik, családi vacsorák tarkítják az életüket, és szép lassan megismerjük az egzisztenciális dilemmáikat is.

Aksel szinte már mindent elért a karrierjében, amit csak lehetett, ám Julie még mindig csak sodródik, nem tud átélni olyan elhivatottságot, mint a párja. Aksel barátai, rokonai már mind családos emberek, házuk gyerekzsivajtól hangos, esténként





## ***A lehetőségek végtelen tárházának illúziója vagy az egyéni célok hajszolása önmagában nem vezet boldogsághoz.***

pedig szívesebben ejtőznek a kanapén egy pohár borral, mint hogy a legújabb slágerekre önfeledten táncoljanak a konyha közepén. Julie számtalanszor kap furcsa, már-már ítélező pillantásokat tőlük, pedig egyszerűen csak arról van szó, hogy a kora miatt más életszakaszban van, mint ők. Aksellel is vita tárgyát képezi a családalapítás, a gyermekvállalás, amelyre Julie még egyáltalán nem készült fel. Ugyanakkor tények és racionális érvek helyett inkább csak a megérzéseire támaszkodik, amikor

kijelenti, hogy vár még valamire, ám azt ő sem tudja pontosan, hogy minek kellene bekövetkeznie ahhoz, hogy végre őt is elárásszák az anyai érzések, vagy éppen a kisgyermek utáni sóvárgás.

A származási családjában is vannak problémák: a női vonalon szinte kódolva van a szenvedés, bár az ő korában már egészen nagy családot vittek. Édesanyja egyedül nevelte fel őt, miután elvált az apjától, és azóta sem sikerült új párt találnia. Apja érzelmileg elhanyagoló és távolságtartó szülő, aki még azt a döntést is képtelen felvállalni, hogy nem kíváncsi a nagyobbik gyermekére. Ehelyett mindenféle kifogások és szomatikus tünetek mögé bújik, hogy a nemtörődömségét leplezze.

Julie úgy érzi, mellékszereplővé vált a saját életében, és az érzéseit is analizálnia, illetve magyaráznia kell, ahelyett, hogy csak érezne és megélné őket. A mélypontot ismételt harmónia, majd újabb dilemmák követik, miközben fokról fokra tanulja meg, hogy a válaszokat nem mások szemében és ítéletében, hanem önmagából kiindulva és önmagát teljes egészében felvállalva találhatja meg. ➤



***A mai fiatal generáció kihívásait, életvitelét és döntéseit szemügyre véve be kell látnunk, hogy sem a serdülőkor, sem a fiatal felnőttkor fogalomkészletével nem írható le az, amit a többség megél.***

#### **MIKOR KELL FELNŐNI?**

A lélektannal foglalkozó szakemberek egészen az ezredfordulóig úgy tartották, hogy a kamaszkort a fiatal felnőttkor követi. Mindkét szakasznak megvan a maga fejlődési feladata, amikor egy újabb mozaikdarabbal kiegészül a saját magunkról alkotott képünk, és újabb válaszokat adunk arra a kérdésre, hogy „Ki vagyok én a világban?”. A kamaszkori krízis sikeres megoldásának eredményeként a serdülő megküzd az önmeghatározás feladatával, és egy megszilárdult énonozosság-érzés birtokában elkötelezi magát valamilyen csoport, szimbolikus érték vagy eszme mellett, és bizakodással tekint a saját jövője elé.

Ez a kialakult énkép és hűség a feltétele annak, hogy a következő szakaszban, a fiatal felnőttkorban meghitt és szoros kapcsolatokat létesítsen, és megélje az intimitást az izolációval szemben. Az elmélet szerint a fiatal felnőtt életfeladata, hogy képes legyen a szeretett másikkal való teljes odaadásra és önátadásra, a kölcsönös szeretetre és ezzel együtt a családalapításra.

Manapság azonban, amikor a huszoneves korosztályra tekintünk, azt látjuk, hogy az elmélet és a valóság között súlyos szakadék tátong. A mai fiatal generáció kihívásait, életvitelét és döntéseit szemügyre véve be kell látnunk, hogy sem a serdülőkor, sem a fiatal felnőttkor fogalomkészletével nem írható le az, amit a többség megél. Jeffrey J. Arnett éppen ezért azt javasolja, hogy nevezzük ezt a 18–25, illetve egyes szakirodalmak szerint 18–30 év közötti időszakot a kibontakozó felnőttkor életszakaszának. Ugyanis ez az életszakasz elkülönül mind a kamaszkortól, mind pedig a fiatal felnőttkortól, ugyanakkor mindkettő nehézségei megjelennek benne, fokozva egymás hatását. Ilyenkor a fiataloknak szembe kell nézniük egy új krízissel, a kapunyitási pánikkal, ami kiszámíthatatlan lehetőségeket és bizonytalanságot rejt magában. Julie dilemmáin keresztül a film őszintén és kendőzetlenül beszél azokról a nehézségekről, amelyek a mai huszonevesek útkeresését kísérik, akár a párválasztás, a gyerekvállalás vagy a pályaválasztás tekintetében.

Ez a generáció ugyanis teljesen más szemléletmódban nőtt fel, mint az előttük járó nemzedékek. A siker, a teljesítmény, az önmegvalósítás és az egyéni boldogság azok a hívószavak, amelynek meg kellene felelniük, ami különösen nehéz a közösségi média világában, ahol úgy tűnik, a többség ezeket már elérte. A végtelennek tűnő utak tárháza, a döntési szabadság egyrészt felszabadító, másrészt viszont hatalmas szorongással tölti el a fiatalokat. Barry Schwartz pszichológus szerint a választási lehetőségek kirobbanó sokasága több fronton is megnehezíti a mindennapokat.

Mivel hatalmas kognitív és érzelmi kapacitást követel minden lehetőséget számba venni, ezért a fiatalok könnyen tehetetlenné válhatnak és megbénulhatnak.

A választásukkal lemondanak a lehetséges alternatívákról, így folyton kísértik őket az elmulasztott lehetőségek ábrándképei. Ráadásul azt érezhetik, hogy muszáj tökéletesen választaniuk, hiszen azt gondolhatják, hogy egyedül az ő hibájuk, ha nem találják meg a számtalan alternatíva közül a lehető legnagyobb boldogsággal járó opciót. Ez pedig irreális elvárásokkal társulhat önmagukkal szemben, ami gyakran szorongással és aggodalmaskodással tölti el a huszoneveseket az életfeladataikkal kapcsolatban.

Mindezek fényében egyre inkább látszik, hogy az önmagát megvalósító, és ezáltal megelégedett individuum képe egy olyan mézesmadzag, amely valójában elérhetetlen, hiszen a lehetőségek végtelen tárházának illúziója vagy az egyéni célok hajszolása önmagában nem vezet boldogsághoz. De egyáltalán mi a boldogság titka? Hol van a határ az önállóság és az önzés között? Mikortól számít egoizmusnak, ha a saját kívánságainkat helyezzük előtérbe, és figyelmen kívül hagyjuk, hogy ezzel másokat megbántunk? A világ legrosszabb embere az, aki a saját vágyait és boldogságát akarja megvalósítani? Megélhető az intimitás anélkül, hogy elvesztenénk a saját identitásunkat? Mit kezdhetünk a saját képességeink, a döntéseink és a jövőnk felett érzett aggodalmakkal?

Leist Balogh Brigitta és Jámbori Szilvia kapunyitási pánikkal kapcsolatos kutatásukban többek között ez utóbbi kérdésre keresték a választ. Eredményeik szerint a proaktív megküzdés bizonyul hatékonynak, amikor az egyén a kihívásokra előre felkészül, tervet készít, és fenyegetés helyett fejlődési lehetőségként tekint a problémákra. Ehhez viszont szükséges, hogy tisztában legyünk a céljainkkal és a számunkra fontos személyes értékekkel, amiben segít, ha döntési helyzetben feltesszük magunknak a kérdést: Ki legyek? Milyen ember szeretnék lenni? Így tudunk értékközpontú, énazonos döntést hozni, ami erőt ad az előttünk tornyosuló akadályok leküzdéséhez is. Emellett a fenti kutatás tanulsága szerint sokat segíthet, ha elemezzük a problémát, képesek vagyunk támaszkodni a szeretteinkre, és segítséget kérni, amikor nehéz helyzetbe kerülünk. ♦



SZÖVEG –  
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –  
JÓNÁS JÁCINT

# A KEMPING ÉLETEM MESTERKULCSA

„Legyünk hercegnők!” – mondogatták a kislányok az óvodában, és csak figyeltem a társaimat, ahogy fátylat borítanak a fejükre, és birtokba veszik képzeletbeli birodalmukat. Nem csatlakoztam hozzájuk, mert a hercegnőről azt gondoltam, hogy olyan lányok, akiknek könyvvél a fejükön kell egyensúlyozniuk, mindig „illendően” kell viselkedniük, és indokolatlanul sokféle evőeszközzel kell enniük. Nem rohangálnak mezítláb a fűben, nem ugrálnak bele a pocsolyákba, és nem visznek haza békákat. Én gilisztákat akartam gyűjtögetni, és a réten fekvé elképzelni, hogy értem, miről csivitelnek a madarak. Akkoriban még nem is gondoltam arra, hogy mindez egyszer majd nem játék lesz, hanem az otthonom.

- ◆ Aggódó tekintettel kémlelem az eget, miközben ezeket a sorokat írom. A felhők sötét habokként úsznak el a Börzsöny fölött, a napernyő nyikorogva járja a széltáncot, keresztbe-kasul csavarva a köteleket, amelyek nem engedik, hogy mint Kosztolányi aranyársarkánya, a magasba szálljon. Az erdei gombák illata esőszaggal keveredik az orromban. Aki a természetben él, ilyenkor már tudja: hamarosan be kell húzódnia a vihar elől.

## LAPZÁRTA UTÁN IRÁNY A BÖRZSÖNY

„Így fog kinézni a kempingünk” – dugta az orrom alá a férjem egy februári napon azt a papírfecnit, amelyen először láttam meg vállalkozásunkat. „A kicsodánk?” – kérdeztem vissza tágra nyílt szemekkel, aztán hallgattam, ahogy Attila azt ecseteli, hogyan talált egy gazos kis területet Nagymaroson, amelyet kibérelhetnénk, rendbe tehetnénk, vagyis mindenünket egy lapra téve életre kelthetnénk mindazt, amit tintapacaként láttam magam előtt.

Hiszem, hogy léteznek olyan helyek, amelyek afféle köldökzsinórral vannak hozzánk kötve, amelyek bármerre is járunk a világban, magukhoz húznak és táplálnak. Az én zsinogem túlfelén a Dunakanyar van, így hát engedelmességgel a hívásnak, fújtam egy nagyot, és azt mondtam: „Rendben, csináljuk!”

Idén júniusban nekifutottunk az első teljes szezonunknak, ami egyben azt is jelentette, hogy nagy sebességgel kilőttem magam a komfortzónámból. Férjemmel és az öt éves lányunkkal egy 15 négyzetméteres konténerházba költöztünk, ami elég aprócska, de napsütésben kárpótol az ötezer négyzetméteres Duna menti „kert”, ahol





írhatok, ha éppen nem a városban van rám szükség. Nem tartott sokáig, hogy rájöjjenek: kempingezni és kempingben élni két külön dolog. A hely, amit alkottunk, kezdetől fogva leckéztet, hogy kiderüljön, megérdemlem-e igazán, hogy az otthonomként tekintsek rá.

### **ELSŐ LECKE: ALKALMAZKODÁS**

Az első lecke, amit megtanultam, hogy a boldogságom kulcsa az alkalmazkodás. Nincs két egyforma nap, az időjárás napszakról napszakra változik, amihez folyamatosan idomulni kell. Amikor Budapesten beborul, és cseperegni kezd az eső, behozom a törölközőt az ablakból, aztán visszaülök a fotelbe. Itt, ha gyülekeznek a felhők, először tanakodni kezdünk, hogy vajon részeseülünk-e az égi áldásból, vagy „majd a Duna lehúzza”, ahogy a helyiek mondják. A dörgésnél még kint ücsörögünk, de amikor cseperegni kezd, mindenki behúzódik a kuckójába. Az otthonunkat úgy kell megszervezni, mintha egy lakóautóban élnénk: kicsi a hely, nem lehet sok holmink, és minden négyzetcentiméterrel okosan

kell gazdálkodni. A szekrény nem fért be az odúba, így bőröndökből öltözködünk, és ugyanolyan felfújható matracon alszunk, mint a vendégeink, akik sátrat bérelnek nálunk.

A rugalmasság, amire a kemping tanít, olyan, mint egy mesterkulcs: egész életemben hozzá fog segíteni ahhoz, hogy a problémákra megoldásokkal feleljek. Ha úgy érzem, hogy valamire nem vagyok képes, elakadok egy lelakatolt ajtó előtt, akkor ez a kulcs kinyitja majd a zárat, hogy továbbmehessek.

### **„CSIKIMIKI ÚR NEM BÁNT”**

A betondzsungelből kiszabadulva, a ropogó tűz körül táncolva, a fák között napról napra letaglóz a felismerés: nem az épített, hanem a teremtett világ része vagyok. Minden, ami körülvesz, él, lélegzik, fotoszintetizál. „Szuszog” a fű mezítelen talpam alatt, a fa, amire rákötöm a függőágyam, a gém, ami lomha szárnycsapásokkal a fejem fölött elrepül, és az „aprónépek”, amelyek idegdúcokkal gondolkodnak, és feromonokkal beszélgetnek.



”

## **A dézsában mosás, a 3,5 km-nyi sétát kitevő fűnyírás és az egyéb karbantartási feladatok igénybe veszik az embert.**

Egyik reggel arra ébredtem, hogy egy kis réti farkaspók pihenget a karomon. Egymás szemébe néztünk, aztán úgy nekiiramodott, hogy apró lábacskáit, mint a toll-pihék kezdték csiklandozni az alkaromat. Miközben figyeltem ahogy eliszkol, eszembe jutott, hogy néhány nappal ezelőtt töltöttem fel képet hasonló állatkáról a határozós csoportba, aminek tagja vagyok. A fotóhoz valaki azt írta: „Ez egy réti farkaspók, de én csak Csikimiki úrnak hívom, mert amikor rohangál a karomon, úgy csikiz, nem bánt!”. Néhány évvel ezelőtt biztosan sikítózni és csapkodni kezdtem volna, de ma már úgy látom, hogy vendégségbe jöttem a világra, és megférünk egymás mellett a többi lénnel, ha nem bántanak.

A Dunakanyar gazdag faunája lélegzetelállító: őzikék ugráltak a szemünk előtt, a szomszéd telken lakik Frigyes, a fácán, akit nemrég egy vadmalaccal láttunk barátkozni. Sok szarvasbogárral is találkozom, a lepkefélék pedig kimondottan barátságosak. Maja, az egyikük rendszeresen visszajár a testemen megpihenni.

Egyszerre kiskosztümös és gumicsizmás életet élni nem könnyű: szellemi és testi energiára is szükség van a munkám elvégzéséhez és a „mindennapi túléléshez” a kempingben. A dézsában mosás, a 3,5 km-nyi sétát kitevő fűnyírás és az egyéb karbantartási feladatok igénybe veszik az embert.

Egy nap, amikor éppen betelt a pohár, egyszer csak rászállt Maja a mutatóujjamra. „Hagyj békén!” – förmedtem rá a pillangóra, de ő nem tágitott, pödörnyelvével egyre csak tapogatta a bőrömet, és akárhányszor elkergettem, visszajött, mintha meg akarna vigasztalni. Egy pillanat alatt elpárolgott a fáradtságom, és arra gondoltam, hogy a legjobb dolgokért az életben mindig meg kell küzdeni, és ilyen élményekben nem lenne részem, ha magamra zárnám a lakást.

A természetben persze nem minden állatka olyan bájos, mint Maja. A vöröshangyákkal képtelen vagyok megbarátkozni, mert agresszívek, és a csípésük is fájdalmas. Emellett csíkos, fullánkös zümmögő lények is röpködnek errefelé, akikkel érdemes tartani a távolságot.





### JÓBAN ÉS ROSSZBAN, KEMPINGBEN ÉS ZUGLÓBAN

A családi vállalkozások megmutatják, elég jól működik-e a csapatjáték a tagok között. Mielőtt ígent mondtam a férjemnek, feltettem magamnak a kérdést: „Körbeutaznám vele hátizsákkal a világot?”. A kérdésre az esküvőnk lett a válasz. A kemping folyamatos csapatépítés, amelynek során megmentjük egymást, és tanulunk a hibáinkból. Az első éjszakák egyikén úgy ömlött az eső, mintha dézsából öntenék, és pillanatok alatt kiderült, hogy nem feszítetük ki megfelelően a napvitorlánkat, ami alá be akartunk húzódni. Az egyhelyen összegyűlő víz tönkretette volna az anyagot, így gyorsan kellett cselekedni: egyikünk hozta a csavarhúzót, hogy lyukat vágjon, másikunk rohant a vödörrel, hogy ne áraszuk el a területet. A vitorla végül nem szakadt le, mi pedig egymáshoz bújunk, és nevetni kezdtünk azon, hogy mibe vágtuk a fejszénket!

A családjunk és a barátaink nélkül viszont semmire se mennénk! A nagyszülők keményen részt vesznek a logisztikában, és ott van Lacika is, aki a zsákutca végén lakik a Duna-parton, és csak egy telefonhívásunkba kerül, hogy kihúzzon minket a csávából. Sok baráttra leltünk itt, akik amellett, hogy gyakran meglátogatnak minket, mindig hoznak valami apróságot. Volt, aki fonott székkel jött, más függőágyat ajándékozott nekünk, így a kemping nemcsak minket, hanem a kapcsolódásainkat is tükrözi.

A félnomád életvitellel együtt a kislányunknak ez a hely valóságos meseország. Van, amikor a lombok alatt

hintázva beszélgetünk Kalácsról, a mókusról, aki olykor felbukkan a fákon, vagy történeteket szövünk erdei tündérekről, akik táncukkal megrezegtetik a leveleket. Amikor egy forró nyári nap végén megfogjuk egymás kezét, és nagyot ugrunk a felfújható gyerekmedencébe, kissé „kusturicás” benyomást keltünk, amivel általában mosolyt csalunk a vendégeink arcára, akik azt mondják, hogy a lelkesedésünk miatt szerették meg leginkább ezt a helyet.

Ha valaki megkérdezné, hogy melyik a legerősebben élő emlékem a kempingről, nehéz lenne választani a sok pillanat közül, de a szezon első vendégei (kamasz gyerekek és az őket kísérő felnőttek) örökre megmaradnak az emlékezetemben. A tinédzserek a szalonnasütés után kivilágították és birtokba vették a strandröplabdapályát. Arra gondoltam, hogy a négyzet, amely korábban azon a rongyos papíron létezett, ma már emlékeket hordoz azok számára, akikkel hosszabb-rövidebb ideig együtt élünk.

Sokan mondják, hogy ők nem tudnának életvitelszerűen a kempingben lenni, én viszont egyre csak arra gondolok, hogy mennyire fog hiányozni, ha nem moroghatok az infláción a helyiekkel a kisboltban, és nem hallgathatom lefekvés előtt a barátunk történeteit arról, hogyan próbált kitessékelni az ismerőse házából egy beszabadult pelét, ami fél napig a fürdőszobában rumlizott. Egész télen azt fogom várni, hogy újra lerúghassam a cipőmet, és az erdei ösvényen futva, figyeljem az ébredező tját. ♦



SZÖVEG –  
KIRÁLY ESZTER

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
SZÍVE JAVA

“  
**MÁR NEM  
MEGMENTENI  
AKARTAM  
ŐKET,  
HANEM  
SZERETNI**





Az önkéntesség kapcsán gyakran használjuk – egyébként teljes joggal – a hétköznapi hős kifejezést. **Bódi Leventével**, a Máltai Szeretetszolgálat fiatal önkéntesével beszélgetve azonban a segítségnyújtás témájáról valahogy lehámlik a pátosz, eltűnik a mégoly nagyrabecsülendő, de egyfajta távolságtartást is eredményező heroizmus. Valami nagyon magától értetődő, egyszerű bizonyosság marad a helyén.

#### ◆ SEGÍTENI SZABAD

Bódi Levente nem bírta tovább a koronavírus-járvány miatti bezártságot, és elhatározta, hogy önkénteskedni kezd, hiszen a segítségnyújtás révén legalább a négy fal közül kiszabadul. Bódi Levente nem bírta tovább a bezártság miatti önsajnálatot, és elhatározta, hogy önkénteskedni kezd. A mások gondjaiba történő belépés egyben a saját mélabújából való kilábalást is jelentette.

A 19 éves budapesti fiú úgy emlékszik vissza 2020 tavaszára, hogy mikor belegondolt a vírusjárványt nála sokkal rosszabb körülmények között élő, igazán magányos emberek helyzetébe, nem tudott nem cselekedni. „Nem akartam végleg elsétálni a valódi problémák mellett” – mondja, de nem titkolja azt sem, egyfajta szabadságvágy is vezérelte. A lehetőségek közül a legszimpatikusabbnak a Máltai Szeretetszolgálatot tartotta, jelentkezett is. Rászoruló embereknek vitte házhoz az élelmiszercsomagokat, vagy pakolta és szállította az adománybútorokat a város – és a társadalom – egyik széléről a másikra.

Testhezálló feladat volt. Levente kortársaitól eltérően nem valami nagy gémer, küldetéseket teljesíteni viszont nagyon szeret – a 2022 tavaszi érettségi vizsgái után például csomagfutárként vállalt diákmunkát. Ez ugyanazt a jó érzést váltja ki belőle, mint az adományszállítás. „Ha valamit célbajuttatok, akkor tudom, hogy valakinek most valami konkrét dologgal lett kerekebb az élete.”

#### FONTOS SZEREP, DE CSAK HA SZEREPMENTES

Levente tehát munkavállalóként és önkéntesként egy ideje már „életeket kerekít” – mindeközben jelentősen átalakult a kép, ami a „rászoruló” szó kapcsán élt benne. „Korábban csak a nyomortelepeken, hajléktalanságban élőket soroltam ebbe a kategóriába, mert nem gondoltam volna, hogy tíz méterre a Parlamenttől, a Kossuth tér környéki lakásokban is

élnék kiszolgáltatott, magányos, nélkülöző emberek” – mondja, és hozzáteszi, hogy szűkölködéssel nem csak extrém körülmények között találkozni. Levente szerint minden egyes megismert élethelyzet az empátiát erősíti. „Amikor először kerülök olyan helyzetbe, hogy nekem kell sietnem és rohannom a mozgólépcsőn, onnantól fogom megérteni azt, hogy mások miért futnak, és attól kezdve nem nézek rájuk mogorván, ha véletlenül meglöknek. Amikor először élem meg, milyen az, amikor semmilyen örömd nem maradt a zenehallgatáson kívül, onnantól fogok tudni megértően fordulni ahhoz, aki üvölteti a rádióját az utcán.”

Szolgálatában Levente azt is megtapasztalta, hogy az „én vagyok, aki segít, te pedig a rászoruló” hozzáállás gyakran inkább árt, mint segít, és ellehetetleníti a nehézségekkel küzdők továbblépését. A fiú második éve vesz részt önkéntesként a Szeretetszolgálat monori nyári táborában, amelyet a Tabán-telepen élő szegény gyerekeknek szerveznek. A düledező falak kilátástalansága és a gyerekek rossz egészségi állapota megrendítette, de a döntő felismerése nem ez volt. „Mivel rossz alvó vagyok – illetve leginkább napközben szeretek aludni –, a tábor első éjjelén a telefonomon böngésztem, hogy a gyerekek milyen Facebook-csoportokban vannak benne. Azonnal láttam, hogy pontosan ugyanolyanok, mint mi: ugyanazok a dolgok érdeklik őket, ugyanúgy szeretnék barátot, barátnőt, készítenek szelfit, hallgatnak zenét, posztolnak klipet, csetelnek, játszanak online, drukkolnak csapatoknak. Csak ezekről teljesen másképp, sokkal egyszerűbben kommunikálnak. Onnantól kezdve nem megmennteni akartam őket, hanem szeretni.”

Amikor az összetartozás is annyira magától értetődő, mint amennyire kirívóak a különbözőségek – ott kezdődhet a közösség. Kapcsolódni, a másik mellett elidőzni az előre odaadott időben lehet leginkább. Levi és önkéntestársai év közben is havonta visszajárnak találkozni a monori gyerekekkel („Olyan jó, hogy nemcsak emlékeznek ránk, de hiányolnak is!”). Leventének erről az is eszébe jut, hogy amikor a Máltai Szeretetszolgálat egyik hajléktalanellátó központjában átfóliázták az intézmény ablakait, ahogy dolgoztak, egyre csak jöttek a hajléktalan emberek, és hosszan meséltek az életükről a létrán állva pucoló önkénteseknek. „Ha csak az utcán találkozunk, ezek a történetek biztosan nem hangzanak el – ez viszont valamelyest otthonos terep volt számukra, én pedig önkénteskedés közben soha nem érzem azt, hogy sietni kell. Csak mondták és mondták, a végére sem tudtak érni. Nagyon szeretnék egyszer visszamenni oda meghallgatni, megismerni őket. Ezzel a hatalmas mesélni akarással kezdeni szeretnék valamit.”



**Amikor először élem meg, milyen az, amikor semmilyen örömed nincs a zenehallgatáson kívül, onnantól fogok tudni megértően fordulni ahhoz, aki üvölteti a rádióját az utcán.**



### **„...ŐK IS VÁLLALNAK ÉRTEM”**

A „számítanak rám” felemelő érzés, de a „számon tartanak” biztonsága nélkül könnyen fojtó teherré is válhat. Levi szerint abban, hogy mégis „beszippantotta” őt az önkéntesség világa, kulcsszerepe van a máltai közösségnek. „Amikor a Máltai Szeretetszolgálat önkénteskoordinátora felhív, nem az az első mondata, hogy hova kellene mennem, hanem megkérdezi, hogy hogy vagyok. Nemcsak várják, de tartják is a kapcsolatot, és könnyebb úgy felelősséget vállalnom, hogy ők is vállalnak értem. Így a feladatokat sem érzem feladatnak.” A fiúnak az is lendületet ad, hogy világos keretek között tevékenykedhet: „Tudjuk, kinek mi a feladata, mi mettől meddig tart. Így az egész könnyebben beilleszthető az életünkbe, nem »száll el« a segítő szándék, és már nem akarózik azt mondani, hogy »nekem erre nincs időm«.” Bár másokért cselekedni nem csak egy nagy szervezet önkénteseként lehetséges – hiszen a segítségnyújtásra a saját környezetünk is számos alkalmat kínál –, a teendők megosztása, az idő beosztása és a felelősség eloszlása sokkal többet ki tud hozni az egyénből, miközben megóvjá őt a túlvállalástól is.

A túlvállalástól, amire egy báty egyébként is hajlamos. Főleg, ha elváltak a szülei. Hát még, ha különleges figyelmet igénylő kisebb testvére van, mint Leventének. A fivérek édesanyja és édesapja már nem él együtt, ám az alapján, ahogy Levi mesél róluk, ők elsősorban szeretők,

és csak másodsorban elvált szülők. Ritka élmény egy több éve kettéágazott család közös örömeinek életvidám nyomait felfedezni egy nagykaszasz szobájában a kézilabdakapusként szerzett érme, a gitár és az Arsenal-plakát mellett. Családilag kiállított és aláírt, egymásnak szóló elismerő oklevelek, dicséző üzenetek szorgalomért, jószívűségért, becsületességért, egy szócicceket virágozó családfa bekeretezve, megannyi társasjáték, no és a közlekedésszükség-rajongó Levente számára megvásárolt BKV-busz járatinformációs táblája... Egy humorral és szeretettel tapétázott otthon.

Azért mégis puhatolni kezdem, hogy is van ez a dolog a felelősséggel meg a túlvállalással. Levi elmeséli, hogy még a dunakeszi Radnóti Miklós Gimnázium tanulójaként egy társával heti rendszerességgel vitaesteket szerveztek, és az egyiknek épp a felelősség volt a témája. Amikor valaki feltette a kérdést, hogy ki milyen emberek, dolgok iránt érez felelősséget, a fiút magát is meglepte, mennyi személyt és ügyet felsorolt válaszképpen. Akkor nemcsak a tanárai jelezték vissza neki, de ő maga is rájött, hogy hajlamos olyasmit is saját felelősségének tartani, ami nem az, vagy nem kell hogy az legyen – és ez gyakran szorongóvá is teszi őt. Ugyanakkor motiválja is az a belső vágy, hogy olyan tevékenységet végezzen, leendő szociológusként is, ami közösségek életét teszi fenntarthatóan jobbá. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# MIT ILLIK, MIT ÉRDEMES ÉS MIT FONTOS?

Ne szépítsük, na. Az oktatásban érintettek számára tíz gyorsan múló, sok munkával teli hónap következik mostantól. Hamarosan százezrek állnak ülnek valamely megnyitó rendezvényen. A kérdés az, mit illik, mit érdemes és mit fontos egy ilyen ünnepség szónoklataiban elmondani. Annál is inkább, mert a nyár közepét igencsak felrázta egy egyetemi diplomaosztó felkért rétor azzal, hogy nyíltan és egyoldalúan politizált.

◆ Aki tartott már ilyen ünnepi beszédet, tudja, hogy a feladat finoman szólva sem egyszerű. Az alkalmi beszéd kommunikációs környezetszennyezésünk egyik legfőbb forrása, a kiürlt közterek életben tartója, az unalom szakácsa. Ezekben hallunk az „élet kapujáról”, az „új kalandokról és sok tudásról”, arról, hogy „lesz öröm és bánat is”, és hogy „amit tanulunk, egy életre szól”. A helyzet az, hogy az életnek nincs kapuja; van tanulás, ami nem szól egy életre, és csak az kaland, amit annak gondolunk. Vagyis a közterek egyik nagy hibája, hogy legtöbbször nemcsak kongóan üresek, hanem decensen hazudnak is. Eközben pedig senkihez nem szólnak. Szokásos az évnyitókon, évzárókon azt is hosszan ecsetelni, mi minden fordult meg a beszélő fejében, mire eldöntötte, mi lesz a fő témája. Ez szintén végtelenül ígéretes, nem? Micsoda izgalom megtudni, miről nem hallhatunk... Egy általános iskolai évnyitón hallottam egyszer olyan bevezetőt, amelyben az igazgató elmondta, hogy megfogadta, idén rövidebben beszél, hogy ne untassa annyira a hallgatóságát, de aztán rájött, hogy túl sok mindent kell elmondania; így hát ez a terve sajnos nem teljesülhet. Nagy hatást gyakorolt reménykedő közönségére. És emellett szokásos úgy beszélni, mintha mindegy lenne, melyik évben, kiknek, milyen helyzetben zajlana az ünnepség – csak a feladaton kell túlesni, a szöveg már tíz éve készen van a fiókban. Mindezek ismeretében tehetjük fel a kérdést, hogy mit illik, mit érdemes és mit fontos elmondani ilyenkor.

Nézzük hát. Nem illik kihasználni az alkalmat saját nézeteink hangoztatására. A szónoklás alázatos műfaj, nem a beszélőről, hanem a hallgatóról szól. Nem illik

kihasználni a lehetőséget arra, hogy többet beszéljünk, mint az időkeret, amelyet kiszabtak. És nem illik nem tudni, kikhez fogunk beszélni. Illik viszont nagyon kíváncsinak lenni. Illik figyelni a körülményekre, hangulatra, váltani, ha kell. És illik hálásnak lenni, hogy meghallgattatunk.

Nem érdemes vitatott témákban egy, már ismert véleményesodrához kapcsolódva, százezredszerre hangoztatni meglévő álláspontokat, például a politikai témákat. Aki ilyet akar, beléphet a saját Facebook-veleménybuborékjába, vagy elszundikálhat azokon a hírportálokon, amelyeket öngazolásként úgyis olvas. Nem érdemes túl sok információval szolgálni. Aki okosodni akar, az vegye elő az otthoni lexikont (vagy kattintson valamelyikre). És nem érdemes köztereket használni, csak az időt pocskékolják. Az pedig nem kis bűn, pláne, ha kötött az időkeret. Érdemes viszont a hallgatóság élményeiből kiindulni, konkrét példákat hozni, nem elvont általánosításokkal élni. Érdemes kérdezni, új nézőpontot adni, humorosnak, kicsit néha provokatívnak is lenni, elérni, hogy ne csak tartama, hanem tartalma is legyen az együttlétnek.

És mit fontos? Nem az igazunkat, hanem az igazságot mondani. Nem túllenni a feladaton, hanem a közönségben bízva, áldozatosan szolgálni. Megemelni a pillanatot, hogy az ne csupán esemény, hanem igazi történet legyen. Elvégre befejezni vagy elkezdni egy új iskolaévet az élet része. Amelyre, ha jelentéssel telik meg, sokáig emlékezhetünk. Talán idén... Kívánok minden iskolakezdőnek illő, érdemes és fontos tanévnyitó ünnepséget! ◆



SZÖVEG –  
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

# A ZENE SZÍNE ÉS ILLATA

**Kiss Bea**, az elismert zenepedagógus és fuvolaművész különleges sorozattal lep meg minket. A *Hangok mindenhol laknak* nemrég megjelent első kötete, amely az öt-nyolc éves gyermekek első lépteit igazgatja a zene birodalmában, meseszerűségével ragadja meg az olvasót. Az ajánló szavaival élve: „*Kotta, mely könyv is. Könyv, mely kotta is! Tele képekkel, sztorikkal, állatokkal, gyerekekkel, párbeszédre hívogató szóbuborékokkal! [...] Rajta, nyomás, a zene igenis tenger, szabad benne lubickolni!*”

◆ – Amikor először találkoztunk, éppen tizenkettő voltam, és abba akartam hagyni a fuvolázást. Aztán a te inspirációdra zenész lettem. Amikor a most megjelent mesekottád, a *Hangok mindenhol laknak* a kezembe került, rögtön azt éreztem, hogy ez a kiadvány tökéletesen mutatja meg azt a varázslatos világot, ahova a gyerekek imádnak veled betérni. Szerinted mi a titka a pedagógiádnak?

– Talán az lehet, hogy hagyom, hogy a gyerekek a művészettel elemi, gyermeki megközelítéssel találkozzanak. A kreativitás sémákba rendezése helyett a gyermeki lélek szabadságára helyezem a hangsúlyt. Meghagyom az önmagáért való örömet, a felfedezés örömét, és nem akarom rögtön valaminek a szolgálatába állítani a kreativitásukat. A mai iskolarendszer nagyon kemény belső kontroll kialakítását követeli meg, és nem nagyon kíváncsi a gyerek saját hangjára. Amikor tanítok, gyakran merítek a saját gyerekkorom élményeiből, nagyon szerettem például mindenben megtalálni a zenét – a falevelek susogásában, az esőcseppek kopogásában. Számomra természetes volt a hangszerrel az állandó bibelődés: festményalbumokat lapozgatva zenét költöttem a képekhez, vagy épp

az összes névhez, amit a naptárban találtam. Ezekkel az élményekkel olvad össze az a hatalmas inspiráció, amit a gyerekektől kapok. Átézés és átérzés nélkül nincsen zene. Ebben a mesekottában is azt feszegetem, hogy hogyan lehet a gyerekeknél elérni a bevonódottság állapotát.

– Mi indított el a fuvolázás, a fuvolatanítás felé?

– Érdekes, amit kérdezel, mert ez is egy zenés mesekönyvhöz kapcsolódik. Kislány koromban apukámtól megkaptam a *H. Lányi Piroska Szól a fuvola* című művét. Ebben a gyönyörű történetben a norvég faluba érkezik egy zenész, akit a főszereplő kisfiú titkos vonzódással követ mindenhová, hogy hallgathassa játékát. A falusi táncmulatság után meglesi őt a tengeri csónakon is, ahogy magában muzsikál. A fuvolista pártfogásába veszi a kisfiút, és a természet játékoságát megfigyelve és utánozva tanítja meg játszani a hangszeren, és arra, hogy a lelkéből szóljon a muzsika.

A *Hangok mindenhol laknak* a szó szoros értelmében nem nevezhető mesének. Tankönyvet vagy kottagyűjteményt pedig semmiképpen nem szerettem volna írni. Nem is tudtam pontosan meghatározni, milyen műfaji keretek





közé helyezem el ezt a könyvet, végül a mesekotta megnevezés mellett döntöttünk. Vannak kis manók, akik összegyűjtik a természet hangjait, hogy kottává varázsolják műhelyükben. Az egyikük pedig hozza a violinkulcsát, amivel a gyerekek előtt kinyitja egy titkos világ ajtaját. Innentől ezek a manók vezetik az olvasót, de olvasás helyett inkább egy beszélgetésbe, közös játékba viszik magukkal a résztvevőket.

**– Amikor a kicsi gyerekeimmel együtt felkerekedünk, és alapvetően a megérkezés célja lebeg a szemem előtt, az rettentően hosszú tud lenni, hiszen ők minden csigánál, bogyonál, falevélnél megtorpannak. Azonban amint részt vesznek a vizsgálódásukban, perspektívát váltok, hirtelen varázslatos utunk lesz. A kötetben az egyik uralkodó alapelv a gyerekszem érvényesülése. Számos feladatot ők találtak ki. Az együtt csináláson, az eszmecserén van a hangsúly. Hogyan képzeljük el ezt az összmunkát?**

– Számomra mindig megújító találkozni azzal a szabadsággal, ahogy a gyermek szemléli a világot. Hihetetlenül élvezem, ahogy a fantáziájukat és a világot

összekapcsolják, nagyon szeretem ezt az öt-nyolc éves kort. Az egyik kedvenc idézetem Kokas Klárától származik: „Felfedező lettem gyerekkorszámban.” Amikor a tapasztalásunkat, akár a csigavizsgálást, nem teljesen hétköznapiak tartjuk, hanem beleszövődik valamiféle költészet, az katartikus tud lenni.

**– Gyakran találkozunk a gyakorlatban azzal a jelenséggel, hogy a gyerekek kreatív megnyilvánulásait egyformára nyessük. A magyar intézményrendszer különösen erőteljesen uniformizál. Ha valaki eltér a szokott sémáktól, az gyakran megrovásban részesül. Például ha a gyerekek kutyát rajzolnak, legyen kutyá alakja, és színezzék barnára vagy feketére. De miért is ne rajzolhatna valaki amorf, piros kutyát?**

– Magyarországon most jelennek meg a Silent bookok: olyan könyvek, amelyek nem tartalmaznak szöveget, a gyerek fantáziájára van bízva a történet. Maros Krisztina *Milyen színű a boldogság?* című könyve például azért is nagyon szerethető, mert kategorikus megnevezések, didaktikus rámutatások helyett az egyéni benyomások felé tereli az olvasót. Volt, akinek a boldogság



tudom, hogy nem lehet csak úgy benne hagyni a gyerekeket a szövegvilágban, hiszen érzelmileg teljesen beleélik magukat. Végülis tényleg azt énekeltek, hogy leszakadt a pajta, benn maradt a macska. A gyerekeknek a zene mellett ez hús-vér valóság, csupa metafora, fogalom, dráma, az adott szituációban megélt valóság.

A mesekotta épít egy alapvető gyermekdal-, népi mondóka- és dalrepertoárra, és emellett rengeteg vers is szerepel benne, elsősorban Weöres Sándortól és Lackfi Jánostól.

A költészet tartalmilag fogalmi,

formailag auditív művészet, a kötetben zenei jelenségként szerepel. Weöres Sándor szavaival élve a költészet „minden porcikája élményszármazék”. Ez az élmény pedig nagyban hozzájárul a kívánt komplexitás kifejezéséhez.

színe a fekete volt. Ez felnőtt szemmel akár ijesztő is lehet, pedig csak arról van szó, hogy ennek a gyerekek nem a társadalmi konvenciók jutottak először eszébe, hanem egy fekete cica, aki a titokzatos éjszakában kalandozni indul. A fekete izgalmai. Nekem is volt tanítványom, akivel egy gyönyörű lassú tételről beszélgettünk, kíváncsi voltam, hogy mi jut róla eszébe, és ő a sötétséget emelte ki. Ez elsőre szintén meglepő volt, de aztán kiderült, hogy nála a sötéthez a bizalom kapcsolódott, hiszen nem látunk jól, és mégis biztonság ölel minket körbe. Örölnünk kellene, ha észrevesszük a fantáziának a sémáktól elrugaszzkodó gyönyörű megnyilvánulásait. Miért kellene folyton a hétköznapi sémák felé indulnunk? Szóval nagy becsben kell tartani az amorf, piros kutyákat.

**– Ez a kiadvány tulajdonképpen hangszeres előkészítő furulyára, fifére és fuvolára, ugyanakkor azt érzem, hogy bátran használhatják mások is.**

– Igen, daloskönyvként ugyanúgy megállja a helyét. Én hiszek abban, hogy nemcsak a zenéről szól ez a kis könyv, hanem egy látásmódról és arról, hogy hogyan csodálkozunk rá a világra és az összefüggéseire. Bevezető a zene világába.

**– Nagy hangsúly van a szövegeken is.**

– Amikor óvodásokkal kezdtem el foglalkozni, akkor jöttem rá, hogy mennyire fontos a szöveg. Volt egy alkalom, hogy elénekeltek közösen a *Bújj, bújj zöld ág* kezdetű dalt. Már rég teljesen máshol tartottunk, amikor az egyik kislány egyszer csak felkiáltott: „De mi lett a cicával?” Azóta

**– Az érzékelés, észlelés szintén fontos szerephez jut. A szinesztézia az egyik kulcsszó, amit a könyvvel kapcsolatban kiemelnék.**

– Szávai Géza nyelvészprofesszor fogalmazta meg számomra a legtalálóbban *Lánc, lánc, Eszterlánc* című művében saját kislányával, Eszterrel kapcsolatban azt a világleképezést, amit a gyermekünk születése után átélünk, azt, ahogy közösen újraalkotjuk a nyelvet, átéljük az őstörténetet. Ahogyan itt is. Ebben a kötetben a hangoknak színe van és illata, mindent látunk, hallunk, tapintunk, és az egész világ zene, a zene egész világ. Mindent mindennel össze lehet kapcsolni, és ez a teljesség nagyon termékenyvé tesz.

**– Gyönyörűek Molnár Jacqueline illusztrációi.**

– Jacqueline-nal ez a közös munka egy csodálatos egymásra találás volt. Fontosnak éreztem, hogy maga az illusztráció is nyitogató legyen, az ő képei pedig egyenesen magukba szippantanak. Új műfajokat is alkottunk, például vannak képes kották, ezek a képek valódi zenei információkat tartalmaznak, amiknek a segítségével például egy vadnyugati világot teremtünk meg a hangszeren a gyerekekkel. Jacqueline nagyon zeneien fest. Olyan rejtett dolgok vannak a képeiben, hogy még most is találok meglepetést, ha lapozgatom, pedig egy évig formálódott, alakult a kötet a kezünk alatt. Vannak oldalak, amelyek



egy-egy nagyobb fogalom köré épülnek, mint például a páros-páratlan átvitt értelemben és zenei értelemben használt fogalma, a váltakozás ritmusa – mint az évszakok és például a csend. Amikor Jacqueline megfestette, egyébként gyönyörűen a csend-oldalt, úgy éreztem, hogy az valahogy mégsem az én csendem. Nekem szívügyem volt, hogy egy kottáskönyvben legyen szó a csendről. Jacqueline azt kérte, írjam körül, akár asszociációkkal, milyen az én csendem, és végül meglepett egy olyan rajzzal, ami teljesen magával ragadott: éjszaka van, egy öreg fa előtt róka figyel, és közben halak úsznak át a sötétben, egybeolvad az éjszaka és a tengeremély csendje.

**– Amikor egy intézményben dolgoztunk, rettentően izgalmas volt bekopogni és benyitni a termedbe. Sose tudtam, mi fogad: sötétség, vagy földön fekvő fuvolás, nagyon széles pedagógiai eszköztárral dolgozol.**

– Mindenki születetten képes átérezni a zenét. Mindenkinek kapcsolódnak zenei jelenségekhez asszociációi. Egy hangulat, egy karakter, egy mintázat, amely képekhez, mozgáshoz kapcsolódik. De akár egész történetek is megelevenedhetnek előttünk zenét hallva vagy játszva. Átézés és átélés nélkül csak technikai elemek gyakorlása van, zenei tartalom, katarzis nélkül. Minden gyereknél más az út, másképp történnek a dolgok, emiatt a spontaneitás és a rugalmas figyelem nagyon fontos a tanár részéről. A drámapedagógia eszközeihez mindig visszanyúlok. A képzeletvilágunk és megélt élményeink tárháza mindig gazdag táptalajként szolgálnak zenei mondanivalónk kifejezésekor. Az improvizáció különösen fontos. A karakterek megformálása és az ösztönösség vegyülése hihetetlen élményt nyújt. Egészen elképesztő, hogy már igen csekély hangszeres tudás birtokában is szinte jazzelnek, amikor például az esőt, az elefántot vagy éppen a bálnát próbálják a fuvola eszköztárával megjeleníteni.

**– Sokszor azt sem tudtuk, hogy mire megy ki a játék, csak élveztük, hogy játék van. Én egy didaktikus rendszerből léptem ki, amikor hozzád kezdtem járni, és eleinte alig akartam elhinni, hogy a tehénbógés utánzása is részét képezheti a fuvolaórának. Aztán észrevettük, hogy elkezdett működni valami, ami addig problémát okozott.**

– Igen, a játék, a meglepő dolgok és a humor átsegítenek a bennünk lévő gátakon, legyenek azok technikaiak vagy elméleti jellegűek. Persze az egész alapvető bizalomra épül tanár és gyerek között. Az a játékos nyelv, amit a gyermek a sajátjának érez, az az én nyelvem is. ♦



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

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



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
ÉDER VERA

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

*Tarts Velünk!*  
EGY AKADÁLYMENTES  
JÖVŐÉRT  
[WWW.TARTSVELUNK.HU](http://WWW.TARTSVELUNK.HU)

# ” *A különbség én vagyok*

Néhány éve egy interjút kaptam, amelyben egyik szerzőnk Dancsival beszélgetett – első levelezésünkkor **Ivanova Danielaként** írta alá az e-mailt. Ebből a cikkből és a hozzá érkezett fotókról ismertem meg a *Lena világa* blog szerzőjét, a fiatal, mosolygós, huncut szemű, kerekesszékes lányt, aki bejárta fél Európát, akkor épp Alicantéből érkezett haza és ukulelézni tanult, hogy azzal kísérhesse az éneklését. Azóta foglalkozása immár újságíró, és munkáival például a Média a Csaláért-díjnak is többszörös jelöltje. Egy mozgalmas nap délelőttjén kísértük el a család.hu szerkesztőségébe, ahol aznap nemcsak a szerkesztőségi ülés, hanem a jelöltséghez tartozó interjú, fotózás és egy podcastfelvétel is várta.





- ◆ Mielőtt nekivágunk a tömegközlekedésnek, Dancsi némi muníciót vesz a hosszúnak ígérkező napra péksüti formájában. Ehhez először is szükség van arra, hogy az üzlet biztonsági őrre kinyissa a forgótárcsás bevásárlókaput, és a kerekesszéke begurulhasson. Délelőtt tízkor viszonylag kevesen vannak, így nem okozunk nagy fennakadást, de azért nem tudunk észrevétlenek maradni. Az jut eszembe, hogy ha nincs ez az attrakció, akkor Dancsi mosolyára vagy piros körömcipőjére kapnak föl a fejüket a vásárlók, hiszen egy szépen sminkelt helyes fiatal lány halad a sorok között. És az is, amit a blogján írt az akadálymentesítés mekkájáról, a spanyol Alicantéről: „A kerekesszék nem téma, nem probléma, nem akadály, mindenki úgy kezel, mint a társaság bármely más tagját.”



„Ott nincs megkülönböztetés, sem pozitív, sem negatív értelemben – mondja már a megállóban, ahol keressük a burkolaton a babakocsijeleket –, ott például mindenféle járműre fel tudok szállni, még hajóra is, de nem is kapok kedvezményt az utazásra, hiszen nem kell várnom az alacsonypadlós járatra fél órát, ha egyáltalán van. Bevallom, amikor itthon bemondja a sofőr, hogy kérjük, biztosítsák a helyet, mert mozgásában korlátozott utas száll föl, és még a busz végéből is odanéznek, úgy érzem magam, mint egy marslakó. Pedig én is csak utazni szeretnék, esetleg feltűnés nélkül, mint bárki más.”  
Hasít velünk a villamos, cseverésünk az élet kisebb-nagyobb igazságairól, divatról, Covidról, a percek örömeiről. Dancsi arca az ablakban velünk futó napsütötte, felhőjátékos ég előtt nyugodt és derűs. Eszembe jut egy bejegyzésének címe: „Ha az egyik nap gyönyörű a világ, a másik nap barátságtalan, a különbség én vagyok”.

Tudom, hogy Dancsi számára a kerekesszék nem korlátokat, hanem szárnyakat jelentett, hiszen gyerekkorában a köznyelvben üvegcsontúsnak nevezett betegsége miatt sokáig csak babakocsiban tudott közlekedni. Amikor megkapta az első kerekesszékét, szabadnak és önállóan érezte magát. Azt viszont, hogy milyen virtuóz módon használja – ahogy ő nevezi a lábát –, csak mellette gyalogolva tudom meg. Persze nem csoda, 10 évig táncolt is vele. Miközben a munkahelyére vezető gyaloglás nekem is jelentősen megdobja a napi lépésszámomat, megkérdezem, nyilván kissé sután, hogy nem fáradt-e el, szívesen segíték. Csak nevet: edzésben van, ne aggódjak.







Egy fotózásra marasztaló, platánfákkal árnyékkolt kerten át, ahol emiatt kissé el is időzünk, megérkezünk a szerkesztőségbe, ahol Dancsit már várják a kollégái. A folyosó falán is találkozunk a munkájával, meséli, hogy a hírlevelet is ő szerkeszti. Szereti a munkáját, mert gyerekkorában az olvasás és az írás egy új világot nyitott meg számára. Nagyon érdeklí mások élete, főként a hétköznapi hősök történetei, ezért nemcsak ismert emberekkel, hanem például a saját kollégáival is szívesen készíti interjút. „Extrovertált emberként nagyon szeretem, hogy ilyenkor figyelek és hallgatom. A tabutémák inspirálnak a legjobban” – mondja a délután felvett, most induló Mégis podcastunkban, amelyben Keresztes Ilonával beszélget. De ezt már hallgassuk meg ott! ♦

 [kepmas.hu/megispodcast](http://kepmas.hu/megispodcast)





SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

## FOKHAGYMASZAG

♦ **1.** Az ügyfél szája lassan mozog, hallja is a furcsa rekedt hangot, de bugyogva, mintha víz alatt lennének. Próbálja megérteni, de mióta megcsapta az a szag, nem tud rá összpontosítani. Fokhagyma. Nem az, amelyik illatosan föl száll a serpenyőből, hanem a testből kipárolgó, ami olyan taszító, még akkor is, ha ismerős test árasztja. Igyekszik észrevétlenül hátrébb húzódni, jó lenne visszatenni a Covid alatti plexit. A szag nem múlik, nem lehet megszokni, figyelmen kívül hagyni, szúrósan felkúszik a homlokba, aztán émelyítón a tarkóig. „Ez csak egy fűszernövény” – mantrázza magában, próbálja elképzelni a spenótot, a brassóit, a fasírtot, amiből az ügyfél nemrég jóízűen belakmározhatott, ő is szereti, csak ritkán eszik, mert magán is érzi utána az elviselhetetlen szagot. Pedig azt mondják, ez kizárt, az ember magán sosem érzi az illetet. Mert megszokja. Mert védekezik az agy a kellemetlen ingerek ellen. Végigfut rajta valami gyengeség, ami reggel már a buszon is. Talán mert ott is érezte... de az rosszabb volt, mert abban volt annyi más is, alighol a gyomorból és borostaszag az arcról. És talán az ázott kutya szaga is.

Hirtelen eszébe jut, hogy talán okkal érzékeny ma a szagokra, számolni kezd, igen, a 28. nap körül van éppen. Menekülni kellene innen, szűkös ez a hely itt, nincs elég levegő, de az ügyfél még mindig beszél, nem szakíthatja félbe, hogy rosszul van, még a férje sem érti meg, miért ne ehetné nyersen a fokhagymát a vacsorához. Ezt nem lehet elmondani. Az ügyfél abbahagyja, és kérdőn néz rá, ő pedig végre megszólal:

„Megtenné, hogy átfárad a másik ablakhoz?”

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

**2.** „Jani bácsi, ne tessék!” – hajtogatja udvariasan, mert így nevelték, a nagymamáját sem tegezte soha, aki most nyilván alszik a másik szobában a borosüveg mellett, különben biztosan segítene, hogy kiszaladhasson az udvarra ebből a pici szobából, ahová beszorították, ki az öccséhez, aki a kutyával játszik, ha innen kijut, megmondja majd neki, hogy sose hagyja őt egyedül, holnap se, amíg nem jönnek értük. Többet nem mondhat el neki, hisz két évvel fiatalabb nála, hétéves. Anyának igaza volt, nem kellett volna itt maradniuk a hétvégére, de kiscicák születtek, ezért kikönyörögték. Ha anyu ezt tudná... szörnyű elképzelni is. Az öregember kezei érdekesek, és ismétlődő mozdulatokat tesznek újra meg újra, még mindig... „Jó?” kérdegeti, a hangja olyan, mint Hókuszpóknak a Hupikék törpikékben. Lehet érezni, hogy pálinkát ivott reggel, kettőt is, egyet éhgyomorral, ahogy szokta, a másikat a disznósajt mellé, ami olyan volt a rugószerű alkatrészeivel, mint egy kettévágott óraszerkezet, meg kellett kóstolnia neki is, az íze, mint a fagyott fokhagymás zsír. „Nem, ne tessék, nem, nem” – mondja, de még mindig nem elég hangosan. Csak innen jusson ki, soha többet nem jön ide, majd azt mondja, beteg. Kintről kutyaugatás hallatszik, a férfi szorítása enged, hátranéz, és ő tudja, hogy most futni kell, messzire. ♦





Hello  
Veszprém  
Balaton

# JÁRJUK BE EGYÜTT!

Történetek Veszprémről, a Bakonyról és a Balatonról



Veszprém-Balaton 2023  
Európa Kulturális Fővárosa



EURÓPA KULTURÁLIS  
FŐVÁROSA

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



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ

# NEM MINDEGY, mit mivel és mikor eszünk

Az egészséges étrend vegyes és változatos, egy-egy alapanyag fogyasztását nem szabad divatdiéták miatt túlzásba vinni. Sőt, az is előfordulhat, hogy egészséges alapanyagok akadályozzák egymás felszívódását. Melyek azok a vitaminok és ásványi anyagok, amelyek gátolják a másik jótékony hatását, és csökkenthetik akár a gyógyszerek hatékonyságát is?

- ◆ A tápanyagok, vitaminok és ásványi anyagok kérdésköre igen komplex, az egyes összetevők hasznosulását, felszívódását rengeteg tényező befolyásolja. Számít, hogy mit mivel eszünk, szervezetünk milyen állapotban van, milyen gyógyszereket és étrend-kiegészítőket szedünk. Még az is szempont, hogy egy-egy vitamin vagy ásványi anyag milyen élelmiszerből jut be a szervezetünkbe. Az egyoldalú étrendek – például ha csak salátákat eszünk – rontják a zsírban oldódó vitaminok hasznosulását. Ilyenkor az A-, a D-, az E- és a K-vitamin is rosszabbul szívódik fel.

„A felszívódást gátló tényezőkre mindig figyelni kell. Például gyakran halljuk, hogy a leveles zöldségek, a babfélék, egyes olajos magvak és a mák tartalmaznak kalciumot. Ez igaz is, de ezekben az növényekben olyan anyagok is vannak, amelyek csökkentik a kalcium szervezetben történő felszívódását. A leveles zöldségekben ilyen például az oxálsav vagy a hüvelyesekben és búzakorpában is jelen lévő fitinsavat vagy általában a rostokat. Ezek a többi tápanyagot – például a cinket – is hajlamosak megkötni, a szervezetből kivinni. Tehát nemcsak az számít, hogy egy-egy élelmiszer mennyit tartalmaz az egyes összetevőiből, hanem az is, hogy az abból miként tud hasznosulni” – mondja **Szűcs Zsuzsanna**, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke.

## FOKOZOTT FIGYELEM

A gátló tényezők miatt van például az, hogy aki tejfehérje-allergia miatt kerüli a tejterméket, annak jobban kell figyelnie arra, hogy nagyobb mennyiségben fogyasszon kalciumot tartalmazó zöldségeket. Hiába van ugyanis bennük sok kalcium, az nem hasznosul olyan jól a szervezetben, mint a tejtermékekből származó (a tejben a kalciumot sok olyan anyag veszi körül, ami kifejezetten segíti a hasznosulást). „A hüvelyeseknél és a gabonaféléknél a felszívódást gátló hatást csíráztatással lehet csökkenteni, annak köszönhetően ezekből







## TÚLBUZGÓ GYÓGYNÖVÉNYEK

Vannak olyan gyógynövények, amelyek értékesek, de a gyógyszerekkel szintén összetűzésbe keveredhetnek. Ezeket csak órákkal a készítmények bevétele előtt vagy után szabad alkalmazni, vagy még akkor sem.

Aki például trombózis vagy trombózisveszély miatt véralvadásgátló terápiát kap, annak nagy eséllyel kerülnie kell a ginkgo készítményeit, míg szívelégtelenségénél, egyes szívritmuszavaroknál, illetve diabétesz-terápiáknál a ginzeng lehet tiltólistás. Okozhatnak gondot az olyan növényi nyugtatószerek is, mint a valeriána és a komló, amelyek például a béta-blokkolók és az epilepszia-gyógyszerek hatását módosíthatják. A szintén nyugtatószerként használt orbáncfű, az értékes zsírsavai miatt alkalmazott halolaj, de akár a lenmag, a borsmenta, a zöld tea és a biborkas virág is összetűzésbe kerülhet gyógyszerekkel. Még a fokhagymakapszula sem egyeztethető össze bármilyen készítménnyel: vannak olyan koleszterinszint-csökkentők és a véralvadásgátlók, amelyeknél kerülni kell a szedését. Súlyos vagy krónikus betegségeknel még a legegyszerűbb gyógynövény, gyógynövényes készítmény alkalmazásáról is egyeztetni kell orvossal vagy gyógyszerésszel.



az élelmiszerekből is jobban hasznosul a kalcium és a cink. Segít az is, ha a gabonás ételek készítése előtt a magokat rövid időre vízbe áztatjuk. Ez nemcsak a főzési időt csökkenti, hanem a szekben lévő ásványi anyagok felszívódását is javítja” – emeli ki dietetikus szakértőnk.

Olyan élelmiszerek is vannak, amelyekre az egyes betegségeknel kiemelten kell figyelni. Például a pajzsmirigyproblémáknál a brokkolival és a karfiollal kell óvatosan bánni, mert ezekben úgynevezett goitrogén anyagok vannak. Ezek bizonyos mértékben gátolják pajzsmirigy jódfelvételét, de a megoldást nem a kerülésük jelenti, hanem az, hogy fogyasztásukkor jobban figyelünk a napi jódbevételre.

### ELVESZHET A VAS

Gyakran halljuk azt is, hogy a növényi étrendekbe jól beilleszthetők a vasforrások, ami elvileg igaz is. Viszont a biohasznosulásra az is hatással van, hogy egy adott anyag milyen formában, milyen kémiai szerkezetben van jelen egy-egy élelmiszerben. „A hem vas – ez van nagyobb arányban az állati termékekben – és a nem hem vas – ez a növényekben van – nem ugyanolyan arányban szívódik fel.

Többi a szervezetben csak egy külön átalakítási folyamat után

tud hasznosulni, ami rontja a felszívódás mértékét. Az állati termékekben nagyobb arányban jelen lévő hem vassal nincs külön dolgunk, azt szervezetünk egyből használni tudja” – emeli ki Szűcs Zsuzsanna. A kémiai formák közti különbséghez itt is hozzáadódik az, hogy az adott élelmiszert mivel fogyasztjuk. Például a savak – elsősorban a fitinsav, az oxálsav és a csersav –, illetve a rostok rontják a vas felszívódását is. Emiatt nem szerencsés egész nap sok csersavat tartalmazó zöld teát inni az egészség jegyében, bőven elég, ha napi egy-két bögrével fogyasztunk.

### A MENNYISÉG KULCSKÉRDÉS

Vannak olyan élelmiszerek is, amelyek időnként divatba jönnek, azzal kerülnek be a hírekbe, hogy sok bennük például a C-vitamin. Fajlagosan rengeteget tartalmaz belőle például a petrezselyemzöld, és van a paradicsomban is, de csak szerényebb mennyiségben. Ennek ellenére a hétköznapi napokban a paradicsom számít jobb C-vitamin-forrásnak, mert abból jóval gyakrabban és nagyobb mennyiséget fogyasztunk, mint a petrezselyemből. „Ahhoz, hogy ugyanazt a szintet utóbbiból biztosítsuk, nagyon elszántnak kell lennünk, nem elég csak a köretekre szórunk díszítésként, illetve beletenni egy keveset a levesekbe. És persze finom a petrezselymes

pesztó, de annak sincs sok realitása, hogy napi szinten fogyasztunk” – mondja a dietetikus. Nem ideális az sem, ha állandóan citrusfélét eszünk, illetve a levüket isszuk, mert ilyen esetben a bennük lévő savak többet ártanak a fogaknak, mint amennyit a bennük lévő C-vitamin ér. Ebből is látszik, hogy a fogyasztási mennyiség kulcskérdés, ideális esetben pedig még ugyanannak a vitaminnak a megfelelő mennyiségét is többféle zöldségből, gyümölcsből kell bejuttatnunk a szervezetünkbe.

### ÖRDÖG A RÉSZLETEKBEN

A hasznosulásra komoly hatása van az elkészítési módnak is. Például a vízben oldódó vitaminok jellemzően hő- és fényérzékenyek, az élelmiszerekből könnyen ki is oldódnak. Ez történik a főzés során is, ami jelentős veszteséget okoz C-vitaminból, B1- és B2-vitaminból. Ezt elkerülendő, érdemes törekedni arra, hogy naponta fogyassunk nyers zöldségeket és gyümölcsöket is. „A főzés csökkenti azoknak a védőanyagoknak – például illóolajoknak, kéntartalmú anyagoknak – a mennyiségét is, amelyek a brokkoliban, kelbimbóban és egyéb káposztafélékben vannak. Emiatt fontos, hogy még ha ezeket a zöldségeket a nehéz emészthetőség miatt nem is fogyasztjuk nyersen, legalább arra figyeljünk, hogy ne főzzük őket túl puhára, mert a kioldódás és a hőhatás miatt csökken az egészségvédő hatásuk” – emeli ki Szűcs Zsuzsanna.

Olyan élelmiszerek is vannak, amelyeknek a hőkezelés kifejezetten jót tesz. Erre remek példa a paradicsom, aminek ugyan csökken a főzés során a C-vitamin- és a káliumtartalma, de közben a likopin bedúsul, így arányaiban nagyobb mennyiségben lesz jelen, javul a biohasznosulása is. ♦



### KÖZBESZÓL A GRÉPFRÜTLÉ

A lehetséges kölcsönhatások miatt az sem mindegy, hogy a gyógyszereket mivel vesszük be. A gyümölcslevek például nem jók erre a célra, a grépfrütlé pláne nem. Utóbbiban olyan flavonoidok vannak, amelyek hatással lehetnek a lebontóenzimeinkre, így egyes készítmények gyorsabb vagy lassabb lebomlását eredményezhetik. Kerülendő a tej is, amely kalciumtartalma miatt – paradox módon – ronthatja egyes csonttritkulás-gyógyszerek hatását. Emellett gátolja a vas felszívódását is, így vaskészítményeket sem szabad vele bevenni. Ha biztosra akarunk menni, akkor az ilyen gyógyszerek és a tejfogyasztás között tartanunk kell legalább kétórás szünetet. Mivel a vasat a teában és a kávéban lévő csersav is megköti, vaskészítményeket azokkal sem jó beszédni. Ugyanez vonatkozik a kólára, ami foszfát-tartalma miatt módosíthatja egyes gyógyszerek hatását. A legbiztonságosabb megoldás egyébként az, ha gyógyszerek bevételéhez egyszerűen csak csapvizet használunk.



### KOMBINÁCIÓK TILTÓLISTÁN

Azt gondolnánk, hogy a vitaminok, étrend-kiegészítők nem okozhatnak bajt, ám ha gyógyszereket szedünk, akkor azok alkalmazására is figyelniük kell. Például ha vashiányos vérszegénység miatt vaspótlásra szorulunk, akkor magnéziumot csak óvatosan szabad alkalmaznunk, lévén gátolja a vas felszívódását (a két készítmény szedése között legalább 2 óra szünetet kell tartanunk). Ugyanez vonatkozik a savcsökkentőkre, antibiotikumokra és hormonkészítményekre, pajzsmirigygyógyszerekre, azok vassal egy időben történő bevételét szintén kerülni kell.





*Mégis, miért? Mégis, mire vagyok jó?  
Mégis, miért én? Mégis adhatok?  
Mégis, mit ér az élet? Mégis boldog lehetek?*

# Mégis

PODCAST  
Keresztes Ilonával

Történetek arról,  
amikor a kicsi naggyá,  
a hátrány előnnyé válik,  
az utolsóból első lesz.

ÚJ 8 RÉSZES KÉPMÁS  
PODCAST-SOROZAT

[kepmas.hu/megispodcast](http://kepmas.hu/megispodcast)



**KÉPMÁS**

Támogató:





SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# ÖRDÖG A RÉSZLETEKBEN: HOL FOGHATÓ MEG AZ ENERGIA?

Az új szabályok szerint csak az átlagfogyasztás mértékéig jár a rezsicsökkentett energiaár, afölött többet kell fizetniük a családoknak, ami komoly gondot jelent például azoknak, akiknek rosszul szigetelt a lakásuk. Megnéztük, mik azok a gyorsabb és relatíve olcsóbb megoldások, amelyek ilyen esetekben segíthetik az energiával való takarékoskodást.

- ♦ **1. KOMPROMISSZUM LEHET A NAPKOLLEKTOR**
- Napelemet jelenleg nem lehet egyhamar a tetőre szereltetni, mert egyrészt a kivitelezőknek szűkös a szabad kapacitásuk, másrészt a paneleket sem egyszerű manapság beszerezniük a cégeknek. Gond az is, hogy az ilyen rendszerek fölszereltetése sokmilliósi tétel. Emiatt jöhetnek képbe a napkollektorok, amelyeket az elmúlt években már egyáltalán nem ajánlottak a szakemberek. „Ezt a technológiát a napelemek mára kiszorították, lévén az azokkal történő áram-előállítás, majd az azzal történő vízmelegítés sokkal hatékonyabb megoldás. A napkollektor emiatt csak az olyan helyzetekben jelenthet kompromisszumos megoldást, amikor pusztán a villanybojlert kell kiváltani, az erre szánható keret pedig szűkös” – mondja **Kárpáti József**, az ÉVOSZ tagozati elnöke, a környezettudatos építészeti elkötelezett híve. Napkollektoros rendszerek már néhány százezer forinttól elérhetőek, jóval olcsóbbak a napelemeknél. Ha a keret még ennél is szűrebb, akkor már az is segíthet, ha a víz nem közvetlenül a vízvezetékéből érkezik a bojlerbe, hanem egy feketére festett, előtétként beszerelt, napos területre (például a házfalra) kihelyezett hordóból. Mivel a csapvíz hőmérséklete 7 és 15 fok közötti, ez a megoldás inkább a nyári, tavaszi és kora őszi időben csökkentheti a villanyszámlát, télen a fagyveszély miatt is óvatosan kell vele bánni.

Kép: Profimedia – Red Dot





## 2.

### MELEG VÍZ HŐSZIVATTYÚVAL?

Bár ez kevésbé ismert, de a hőszivattyús technológiát nemcsak fűtéshez, fűtési-részesítéshez lehet használni, hanem háztartási melegvíz-készítéshez is. Ezek az eszközök nem olcsók, de képesek arra, hogy a vízmelegítést pusztán a környezetből nyert energia felhasználásával oldják meg – így a sokat fogyasztó villanybojler kiváltható velük. A leginkább egy hagyományos bojlerre hasonlító készülékek felhelyezése komolyabb munkát nem igényel, beszerzésük klímavédelmi szempontból is hasznos.

## 3.

### HOL SZÖKIK A MELEG?

A komplett külső hőszigetelés és ablakcsere egyrészt sokmilliósi tétel, másrészt ilyen munkálatokra a hideg idő beköszöntéig jellemzően már nincs idő (illetve szabad kapacitással rendelkező szakember), a fűdém-szigetelés viszont még megoldható október előtt. Ez a munkálat akár házilag is kivitelezhető, elég rászanni egy hosszú hétvégét. A művelet azért hasznos, mert a családi házak fűdémén és padlasterén keresztül rengeteg hő illan el, és ugyanez a helyzet a pincével: ha az nincs szigetelve, azon át is tetemes az energiavesztés. A fűdém utólagos szigetelése sokkal egyszerűbb, mint a homlokzaté, nem kell hozzá semmit bontani, vakolni. Elég hozzá kőzetgyapotpaplant végigteríteni a fűdémén, figyelve arra, hogy az illesztés jó legyen. Megoldható ugyanez kőzetgyapot- és polisztiroltáblákkal is, de ott az illesztésre és a rögzítésre jobban kell figyelni. Ha a szigetelésen járni is akarunk (például a kéményellenőrzés végett időközönként el kell jutni a tetőablakhoz, illetve kisebb-nagyobb tárgyakat ott tárolunk), akkor a felületére „ösvényként” tehetünk régi bútorlapokat. A pince felőli szigetelést már nehezebb házilag megoldani, de fűrógéppel és dűbelekkel oda is rögzíthető polisztirol. Itt a vakolás nem olyan fontos, mint a homlokzatnál, bőven elég hozzá szakembert hívni később is.



## 4.

### GYORS TUNING AZ ABLAKOKNAK

Ha ablakcserére nincs keret, akkor legalább arra érdemes figyelni, hogy a régi ablakokat „följavítsuk”. A gumiszigeteléseket például célszerű átnézni, cserélni, az ablakközökbe pedig huzatfogó kigyót venni vagy készíteni. Ha a régi típusú ablakok elkorhadva még nincsenek, akkor a teljes ablakcsere helyett megoldás lehet az is, ha a bennük lévő üveglapot jobb minőségűre cseréltetjük. Léteznek olyan öntapadó ablakszigetelő lapok is, amelyek hajszárító segítségével ragaszthatók föl az üvegre, a hőszigetelő képességet pedig javítják.

## 5.

### BELÜLRŐL SZIGETELNI?

Régebben a falak belső oldali szigetelését egyértelműen elvetették amiatt, mert ez a megoldás egyrészt kevésbé volt működőképes, másrészt párakicsapódáshoz, penészesedéshez vezetett. „Ez a korábban használt anyagokra, így a polisztirolokra és az egyéb műanyagokra valóban igaz, mára viszont megjelentek olyan szigetelőanyagok – például az átszellőző festékekkel lektelt préselt fagyapot –, amivel ez kiküszöbölhető. Ez a megoldás télen bent tartja a meleget, nyáron pedig kevésbé engedi felmelegedni a lakást, így segít mellőzni a klímát” – emeli ki Kárpáti József. Emellett a fagyapotnak hangszigetelő képessége is van, hozzájárul a relatív páratartalom szabályozásához is. Alkalmazását akkor érdemes fontolóra

venni, ha a szigetelés miatt nem akarjuk megbontani és újravakolni a ház homlokzatát (vagy esetleg már van fönt szigetelés, de az túl vékony), illetve ha olyan társasházban élünk, ahol az épület utólagos külső szigetelése egy-egy lakó tiltakozása miatt fullad kudarcba.

## 6.

### EGYENKÉNT SZABÁLYOZNI

Ha a fűtési rendszer régi, és még nem termosztatikus radiátorszelepekkel épült, akkor érdemes a radiátorokra olyat szereltetni. Ezzel a megoldással a szobák hőmérsékletét külön-külön is lehet szabályozni (termosztát nélkül). Jó megoldás például az, ha a szülői hálót, a konyhát és az előszobát nem fűtjük annyira, mint a gyerekszobát. Egyes helyiségekben a fűtést minimalizálhatjuk is (például egy vendégszobában vagy olyan dolgozószobában, ahonnan az asztalt a téli hónapokra átköltöztethetjük a nappaliba vagy a hálóba).

## 7.

### NEM CSAK LAKBERENDEZÉS

Apróságoknak tűnik, de a fűtést az is hatékonyabbá teszi, ha figyelünk arra, hogy a radiátorokat ne bástyázzuk körbe bútorokkal, függönyökkel. Ha ezt elkerüljük, jobb lesz a berendezés hőleadása, a szobákban pedig könnyebben áramlik a hő. A függönyök elhelyezése azért kritikus kérdés, mert ha a fűtőtestre lógnak vagy közvetlenül afölött végződnek, akkor óhatatlanul az ablak felé terelik a meleget – ez főleg a régi típusú ablakoknál probléma. Nem kellőképp szigetelt házaknál érdemes beszerezni olyan hővisszaverő lapokat is, amelyek a radiátorok mögé helyezve javítják a fűtés hatékonyságát.

## 8.

### NINCS MÉG MOSOGATÓGÉP?

Ahol még nincs mosogatógép, ott érdemes elgondolkodni annak beszerzésén. Ez egyszeri kiadás, viszont az ilyen gépekkel a mosogatóshoz nagyságrenddel kevesebb energia szükséges, mint a kézi mosogatásnál. Ha a vízfelhasználást nézzük, ott a különbség még jelentősebb. Mivel a víz nem olyan drága, ez a különbség forintban – legalábbis háztartásonként – nem annyira jelentős, környezeti szempontból viszont annál inkább.





## 9. MILYEN A FŐZŐLAP?

A villanytűzhelyek és a villansütők mindenképpen többet fogyasztanak, mint a gázzal működők, így ahol az áramfogyasztás kritikus határon mozog, a gáz pedig amúgy be van kötve, ott érdemes elgondolkozni a gáztűzhelyre való vissza-/átálláson (figyelve arra, hogy páraelszívót és szén-dioxid-riasztót is beszerezzünk). Mivel a hagyományos kerámialapnál az indukciós főzőlapok is kevesebbet fogyasztanak (ezeken csak mágnesezhető edények használhatók), azok beszerzése is alternatíva lehet. Itt a különbséget az adja, hogy ezek a lapok gyorsabban melegítenek, az elektromos áramot pedig nagyobb határfokkal alakítják hővé. Az indukciós lapok a tűzhely körüli levegőt sem melegítik, így ilyen jellegű veszteséggel sem kell számolni.

## 10. SOK KICSI SOKRA MEGY

Fontos, hogy a számlák csökkentése érdekében ne csak a nagyobb gépekkel foglalkozunk, hanem aprólékosan végignézzük a háztartás összes fogyasztóját. Biztos, hogy már minden foglalatban LED-égő van? A garázs vagy a bejárat előtti mozgásérzékelős lámpának biztosan 10 percig kell égnie 2 helyett? Biztos, hogy minden hova annyira erős égőre van szükség, mint amennyi most van a foglalatban? Ha jobban rendszerezzük a fogyasztott élelmiszereket, akkor is két mélyhűtőnek

kell egyszerre működni? Nem érdemes a nagyobb fagyasztót kisebbre cserélni? Muszáj mindig a szárítógépet használni? Ezeket a kérdéseket minden családban föl kell tenni, a számítógépekre, tévékre és a villanybojlerekre pedig kiemelten figyelni kell. Például a nagy teljesítményű asztali számítógépek sok energiát fogyasztanak (azok össze sem hasonlíthatók a laptopokkal), így azokat használat után jó azonnal kikapcsolni. Ha tudunk erre figyelni, akkor a villanybojlert az esti zuhanyzás előtt érdemes letekerni, ezzel megelőzve azt, hogy az utánpótlásként érkező vizet a készülék egyből fölmelegítse, majd az éjszakai, a délelőtti és a kora délutáni órákban is melegen tartsa. Bőven elég, ha a bojlert pár órával a következő használat előtt kapcsoljuk be.



## +1. LÉTEZIK, DE NÁLUNK MÉG SZABÁLYELLENES

Magyarországon egyelőre szabályellenes, de Németországban már létezik erkélyre szerelhető napelemes rendszer. A megoldás olcsó, kisebb teljesítményű paneljei pedig egy konnektoron keresztül, a lakás vezetékain át látják el árammal az elektromos berendezéseket. Ez a megoldás – hasonlóan a klasszikus napelemekhez – energiát csak nappal termel, arra viszont alkalmas, hogy ez idő alatt csökkentse vele a hűtő, a fagyasztó vagy a villanybojler rezsiköltségét. ♦



SZÖVEG –  
BOGÁRN MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

1



## Banánhéjből üzemanyag

A környezetszennyező üzemanyagok elleni harc egyik eszköze lehet a szárított banánhéj, ugyanis egy nagy teljesítményű lámpa segítségével gyorsan előállítható. Rendkívül egyszerűen kinyerhető belőle a hidrogén, ami jelentősen növelheti a biomaszból származó gázutánpótlást. Az eljárás ráadásul alkalmazható kukoricacsutkával, kávébabbal és kókuszhéjjal is. A módszer azért is lehet fontos, mert Európában várhatóan megnövelik majd a hidrogénfelhasználást azért, hogy 2050-re elérjék a szénsemlegességet. Az uniós elvek szerint megújuló hidrogén növényi és állati eredetű anyagokból (biomaszból) állítható elő meghatározott fenntarthatósági kritériumok mellett. A biomaszával kapcsolatban az egyik fő aggály, hogy több szén-dioxidot bocsát ki az előállítása, mint amennyit spórolni lehet vele. Ez különösen igaz, ha erdőket irtanak erőművek létesítéséhez vagy a hidrogén gyártásához. A xenonlámpával végzett pirolízis során azonban egyetlen nagy teljesítményű „fénylövessel” néhány ezredmásodperc alatt elindul a biomasz átalakítása. A tudósok azt remélik, hogy az eljárás – megfelelő átalakítás után – ipari hulladékoknál, például gumibroncsoknál is alkalmazható lesz.

# ZÖLD mozaik

## Növénynevelés Holdról hozott földben

Első ízben sikerült növényt nevelni a Holdról hozott talajon. A Floridai Egyetem kutatói arra voltak kíváncsiak, hogy a távoli égitestről hozott durva por használható-e növénytermesztésre.

A növényeket a Holdról hozott regolitba és vulkáni talajba ültették. Az első hat napban ugyanúgy fejlődtek, mint a földi talajban nevelkedő társaik, ezután viszont a regolitba ültetett lúdfű lassabban nőtt, és a levelei sem voltak annyira egészségesek. Húsz nap után pedig a kutatók azt látták, hogy a növények olyan stresszreakciókat adnak, mint zord körülmények között. Ezzel együtt is arra a következtetésre jutottak, hogy a növények ugyan nem voltak egészségesek, de fejlődtek. Következő lépésként magán a Holdon ismételnék meg a kísérletet annak érdekében, hogy a későbbiekben az űrhajósok nagyobb mennyiségben többféle, tápanyagban gazdag növényt tudjanak termesztetni.

2



Kép: Profimedia – Red Dot





3



## Hulladékból zöldüzemanyag

Hulladékból és ipari maradáanyagokból állítanak elő szén-dioxid-mentes üzemanyagot Bécsben. Ha a most kezdődött kísérleti program sikeres lesz, a bécsi buszok az így előállított üzemanyaggal közlekednek a jövőben. Az 1 megawatt teljesítményű berendezés faipari hulladékból, szennyvíziszapból és a papírgyártás során keletkező maradáanyagokból szintézisgázt állít elő, amelyet aztán megtisztítva egy újabb lépésben nyersolajjá alakítanak. A cél, hogy így szén-dioxid-mentes dízelolajat és zöldkerozint lehessen előállítani. Úgy számolnak, hogy éves szinten egy ilyen berendezés akár 10 millió liter zöldüzemanyag előállítására is képes lenne, és így akár 30 ezer tonna fosszilis szén-dioxidtól lehetne megkímélni a környezetet. Így az osztrák főváros összes busza klímamentes üzemanyaggal közlekedhetne.

A kutatás során nemcsak megújuló anyagokkal kísérleteznek, hanem újrahasznosításra alkalmatlan műanyagmaradékokkal is. A végtermék is többféle lehet: a földgázhálózat számára zöldgáz, ipari és különböző mobilitási hasznosításra zöldhidrogén.

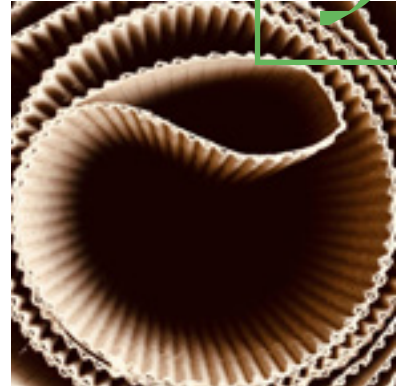
## Mit tenne a napraforgó?

A napraforgók megfigyelése során magyar kutatók megállapították: függőleges naptáblák esetén akár 5 százalékkal több energia nyerhető, ha azokat nem délre, hanem kelet felé tájolják. Az már régóta köztudott, hogy a napraforgók érett virágai kelet felé fordulnak, most az ELTE kutatói csillagászati, meteorológiai és növényfiziológiai adatokat vizsgálva arra jutottak, hogy ha termőidőben a délutánok felhősebbek, mint a délelőtti órák, akkor a keletre forduló napraforgó nyeli el a legtöbb fényt. Miután bizonyítást nyert a fénymaximalizáló viselkedés, kiterjesztették a napelemtáblára is. A kutatás három amerikai területen és három európai régióban zajlott. Arra a megállapításra jutottak, hogy csak Dél-Spanyolországban ideális irány a déli tájolás, itt ugyanis a délelőtti és a délutánok éves átlagban ugyanolyan felhősek. Másutt viszont érdemes a napelemtáblákat inkább kelet felé fordítani, mert az érintett régiókban a délutánok felhősebbek, mint a délelőtti, így növelhető az energiatermelés.

4



5



## Újgenerációs csomagolóanyag

Hamarosan a magyar boltok polcain is megjelenhet az a 100 százalékosan újrahasznosítható, kiváló áruvédelmet biztosító újgenerációs csomagolás, amely lehetővé teszi a környezettudatos vásárlást kisebb mennyiség esetén is. A hullámpapírból készülő kis tálcák a műanyaghoz képest akár 3 nappal tovább frissen tartják a zöldségeket és gyümölcsöket, teljes mértékben újrahasznosíthatók, nem költségesebbek a műanyagnál és esztétikusabbak is. A fejlesztő cég megbízásából készült 2020-as felmérés szerint a fogyasztók a vásárlás során 3 szempontot mérlegelnek: hazai termék kerül-e a kosárba, a lehetőségekhez képest kevesebb csomagolással és a csomagolás újrahasznosítható anyagokból készül-e. A friss élelmiszerek éves szinten 2040 millió tonnás globális fogyasztásának több mint felét teszik ki a zöldségek és gyümölcsök. Magyarországon a friss zöldség-gyümölcs piac az elmúlt öt évben közel 7 százalékkal bővült, amelyet a koronavírus-járvány is befolyásolt. A NÉBIH adatai szerint a veszélyhelyzet alatt mintegy harmadával több zöldség és gyümölcs került a családok asztalára, mint korábban.

# 6



## Folyótisztítási akciók Kárpátalján

A Tiszai PET Kupa az egyik alkoholos italgyártó céggel összefogva kétéves folyótisztítási és hulladékgazdálkodási programot indított.

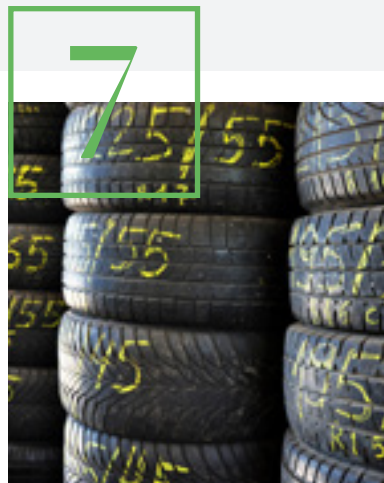
Kárpátalján a nehézkes vagy teljesen hiányzó hulladékszállítás miatt 3 millió tonna kezeletlen szemét gyűlt össze, aminek jelentős hányada újrahasznosítható lenne. A hulladék a mellékfolyókat és a Tiszát egyaránt szennyezi, a szemét a folyásiránnyal Magyarországra jut, jelentős természeti károkat okozva. A most indult program három lépcsőből áll: először megnövelik a hulladékgyűjtési kapacitást (szelektív hulladékgyűjtő pontokat hoznak létre, az iskolákban ösztönzik az ilyen típusú szemétyűjtést, modernizálják a hulladékszállító járműveket). Második lépésként a már létező telepek infrastruktúrájának, eszközeinek fejlesztésével növelik a hulladékfeldolgozási kapacitást. Végül a folyótisztítás során a már bevált és innovatív módszerekkel összegyűjtik a szemetet a Tisza vízgyűjtő területén. A programban kulcsszerepet kapnak a PET Kupa ungvári és beregszászi partnerei, akik Kárpátalján több éve közreműködnek a lakossági szelektív hulladék begyűjtésében és feldolgozásában.

## Szennyező autógumik

Közel kétezerszer több szennyező részecske kerül a levegőbe a nagy, modern autók elkopó abroncsaiból, mint a kipufogóikból – állapították meg kutatók. Egy brit, kibocsátást mérő cég vizsgálata során arra jutott, hogy csak a személy- és kisteherautókból az USA-ban és az Egyesült Királyságban 300 ezer tonna gumi kerül a környezetbe. Arra, hogy milyen lehet az abroncsok kopási rátája egy évben, nincs szabályozás, eddig csak azt határozták meg, hogy melyek a veszélyes, kőolajból előállított anyagok a 250 féle szintetikus gumiban. A sok százféle vegyület közül számos rákkeltő, és ha ehhez hozzávesszük a kopási értékeket, elrettentő adatokat kapunk – mondta Nick Molden, a kibocsátást mérő cég vezetője.

A cég 14 típust vizsgált meg, a részecskéket egészen 6 nanométerig vették górcső alá. Arra jutottak, hogy a használt, kopott gumik 36 milligramm részecskét produkálnak kilométerenként, 1850-szer többet, mint a kipufogók. Rádásul sokáig szállnak a levegőben, több százszor nagyobb súlyban, mint a kipufogókból érkezők.

Kutatók szerint a megoldás nem az, hogy lebeszéljük az embereket az autózásról, vagy teljesen új összetételű gumikat hoznak forgalomba. Ha a legrosszabb minőségűek felét kivonnák a piacról, vagy javítanának rajtuk, az már nagy előrelépés lenne. A problémát azért is kellene kezelni, mert a szennyezett levegő minden hat halálesetből egyért felelős, és a gumikból származó részecskék az óceánokat is szennyezik. A mikroműanyag-szennyeződések a szárazföldön leülepednek, majd az esővízzel eljutnak a patakokba, csatornákon a tengerekbe. A gumi egyik alkotóeleme, a 6PPD nevű kemikália a patakokban lazacok pusztulásához vezetett, Kaliforniában már törvénnyel köteleznék a gyártókat arra, hogy azt más vegyületekkel helyettesítsék.



8



## Hibrid napenergiarendszer

A napelemek újszerű használatával kísérletezik egy, a szél- és napenergia fejlesztésére szakosodott kínai vállalat: halastó vízfelülete fölé telepítettek egy 10 MW-os napelemes tömböt, az alatta levő vízfelületet pedig hal- és garnélatenyésztésre használják. A hibridrendszerrel nemcsak földterületet takarítanak meg, de tiszta energiát is tudnak termelni. Az úszó fotovoltaikus napelemek egyúttal árnyékolják a halastavat, csökkentik a víz hőmérsékletét, a párolgást, hatékonyan blokkolják az erős napsugárzást, ami jelentősen mérsékli a megemelkedett víz hőmérséklet miatti halpusztulást. A módszertől azt is várják, hogy a halak és garnélarákok a kedvező környezetben az eddigieknél gyorsabban fejlődjenek. A halászat-napenergia hibrid rendszer további előnye, hogy az úszó napelemek a víz hűtő hatásának köszönhetően 15 százalékkal hatékonyabbak, mint a szárazföldre telepített társaik.

## Hidrogénkapszula

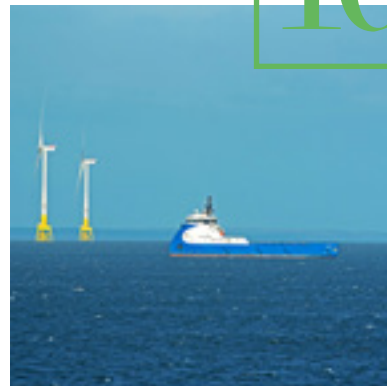
Egész városokat látna el hidrogénnel Japán vezető autógyártója. A zöld-hidrogén-kapszula forradalmasíthatja az energiafelhasználást, tiszta és olcsó megoldás a fosszilis energiahordozó helyett. A program keretében a cég a Susonóban (Japán) épülő Woven City okosvárosban próbálja ki a fejlesztést. A tároló többek között alkalmazható e-autók, kerékpárok, drónok cserélhető hidrogénakkumulátoraként, illetve olyan otthonok falában, amelyek az elektromos hálózathoz nem kapcsolódnak. Emellett fűtőberendezéseket is elláthat energiával, és nehezen megközelíthető helyeken biztosíthatja az áramot. Ha pedig egy rendszer tetejére üzemanyag-cellát helyeznek el, tartalék akkumulátorként működhet.

A kereskedelembe a gázpalack vagy a szódásüveg mintájára lehetne forgalmazni, ha kiürült, a fogyasztó újra cseréli, amíg a kapszulát újratöltik.

9



10



## Lebegő szélfarm

Megkezdődött a világ legnagyobb lebegő szélfarmjának az építése Norvégia nyugati partjainál. A tengeri létesítmény kapacitása várhatóan 88 kW lesz, 11 turbinát foglal magában, amelyeket lebegő betonszerkezeteken helyeznek el, és azokat alul egy közös rendszerben rögzítik. A szélfarm a parttól 140 kilométerre helyezkedik el, a turbinák 260–300 méter mélységben állnak majd. Az így előállított áramból többek között a Snorre és a Gullfaks olaj- és gázmezők energiaszükségletét szeretnék fedezni. A létesítmény ezek energiaigényének 35 százalékát biztosíthatja. Mivel az energiaszükségletet főként fosszilis energiahordozók fedeznék, ezzel a módszerrel évente hozzávetőleg 200 ezer tonna szén-dioxid-kibocsátást és 1000 tonna nitrogén-oxid-kibocsátást spórolnának.

Norvégia a bolygó ötödik legnagyobb olajtermelője, és harmadik legnagyobb földgázexportőre. A szélfarmnak köszönhetően az olaj és gáz feltárása környezetbarát módon valósulhat meg.





SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEK!

# Tüdős rétes és töltött marhalép

Első ránézésre talán bizarrnak tűnnek régi szakácskönyveink bizonyos fogásai. Nyáron sült, töltött marhalép. Zöldfűszeres-gyömbéres agyvelőszendvics birkából. Tárkonyos, sült tehéntőgy. Tejfölös-citromos borjúmáj. Csirkevérrrel sűrített ragu. A felsorolás alapján nem voltak válogatósak elődeink. De tényleg ők voltak a furcsák?

♦ Miért is lettek volna? Ha már leölték az állatot, nem volt kérdés, hogy mindenét megeszik és hasznosítják. Jobban belegondolva, éppen ez adja halálának, és ezzel életének is értelmét. Ez a régi felfogás messze van a mai gyakorlatól, amely az ipari léptékű élelmiszer-termelés szellemében csak a majdan hűtőpultba kerülő árut, sokszor csak egy-egy keresett filét lát az állatban. Ezért aztán az sem számít, ha a pulyka nem tud járni a természetellenesre növelt mellétől; ha a disznó egész életében nem tud felkelni abnormális súlyától, és így testének egy részét mindig kelések borítják; ha a csirke soha nem lát napfényt, mert egy hangárszerű épületben kénytelen lehúzni rövidke életét. Ha egy kicsit belegondolunk ebbe, talán nem is a régi ételek a furcsák.

## SE FÜLE, SE FARKA

„Vágd össze a füle-farkát egy ujj hosszúságyira és főzd meg, tégy belé zöldséget, répát, babérlevelet, szemes borsot és ecetet, szűrd le s rakd a húst a tálba, szűrj rá a levéből és reszelt tormával add föl” – írta Rézi néni, a szegedi főzőnő 1876-ban a disznóról. Tálalták fülét-farkát „saját köntösében” is: zsírban sült hagymára paprikát szórtak, rádobták az apróra vágott húst, puhára sütötték. Közben krumplit is főztek, héjában, majd megtörték. Végül egy formát kizsíroztak,

másfél ujjnyi vastagon megrakták tört krumplival, rákanalozták a paprikás húst, krumplival betakarták és pirosra sütötték. Házi savanyúsággal finom lehetett.

## NYELVTÖLTŐK

Nyelvet ugyan máig szokás enni, leginkább felvágottként, a citromos-vajas mártásban tálalt hús kevésbé ismert. Emellett töltve is szerették, egy 1601-es késmárki recept szerint főtt tojást, szalonnát, petrezselymet, sáfrányt, sót, borsot tettek rá, majd feltekerték, és nyáron megsütötték. De nem kell ilyen régi időkig visszalapoznunk konyhakultúránk múltjában! Magyar Elek az 1930-as években ma is használható recepteket hagyott ránk. Ő a sós vízben előfőzött, porcos részektől megszabadított marhanyelvet a hús egy részének darálékával, tojással, petrezselyemmel, citromhéjjal, kapribogyóval töltötte, vajjal locsolva barnára sütötte, és citromos vagy kapribogyós mártással tálalta. A borjú- vagy birkanyelvet előfőzés után paradicsommal leöntve párolta készre, és makarónihoz ajánlotta. S ami a felvágottat illeti, Bittner János 1909-ben megjelent *Finom hentesárúk* könyvében írt a fekete nyelvcsajtról, amelynek érdekessége, hogy vértől lett fekete (ami sűrített is), valamint fahéjjal, fehér borsal volt fűszerezve.





## A töltött juhgyomor receptje ötszáz éves.

Ehhez az állat más részeit, vért, sórt, borsot töltöttek a gyomorba, majd azt ecetes-tormás alaplében főzték meg.

### A PÁJSLI TITKA

A máj és a vese a kevésbé háttérbe szorult belsőségek közé tartozik. Természetesen megtaláljuk őket a régi szakácskönyvekben is, például nyáron sütvé. Mindkettőt tálalták ecetes, fokhagymás alaplével. Tüdőt már ritkábban eszünk, pedig ez is nagyon egyszerűen elkészíthető. „Bő lében legyen, hogy kanállal lehessen fogyasztani, mert ez a pájsli első titka. Második titka, hogy apróra, köröm nagyságú szeletekre legyen vágva a tüdő, mert akkor fő puhára az étel. A harmadik titok, hogy ne csak egyfertálynyi citromot adjanak az ételhez, mint a modern vendéglőkben, hanem egy felébe vágott citromot” – írta Krúdy a klasszikus fogásról. Emellett a tüdő levesbetétként is népszerű volt: a zsírban piritott, megdarált belsőséghez tojást kevertek és tésztába töltötték, mintha egyfajta derelye lenne. A levesben főtt meg. Akárcsak a tüdős rétes. Magyar Elek szerint ehhez előfőzött, apróra vágott tüdőt keverjünk el tejbe áztatott zsemelével, pirított hagymával, tejföllel, sózzuk, borsozzuk, rétesbe töltjük. Forró zöldségleveshez is jó.

### ÉS ÍGY TOVÁBB...

Vért legfeljebb disznóvágáson eszünk, sülvé, hagymával. Noha ez az egyik legősibb, a magyar konyhában is hagyománnyal bíró sűrítő eljárások egyike. A 16. századi Szakács Tudományban azt olvashatjuk, ezzel készült például a birkahere mártása. A herét „vesd az tűzbe, s leptattan az erős bőre. Tisztítsd meg szépen vízben, vond le az bűrit, fonnyaszd meg, csinálj tyúkvérből feketelevet neki. Tölts tehénhúslevet s ecetet reá. Tégy kenyeret, almát, borsot, szekfűvet, sáfrányt belé, s hadd főjön a feketelében” – írja az ötszáz éves recept. Ugyanilyen régi a töltött juhgyomor leírása is. Ehhez az állat más részeit, vért, sórt, borsot töltöttek a gyomorba, majd azt ecetes-tormás alaplében főzték meg. Lehetett mellé lencsét, szalonát is adni. Megették a tehéntőgyet is, ezt sós vízben kell puhára főzni, mielőtt lisztbe forgatva, forró zsírban kisütjük. Rézi néni szerint „lehet főzeléssel vagy tejfőlés mártással és citromszeletekkel díszítve feladni”. Savanyú káposztához is kínálták – ehhez a változathoz kakukkfűvet és bazsalikomot használtak fűszerként. A 17. században pedig szalonnával spékelve sütötték, majd fahéjas-szefűborsos mártással tálalták. Hosszan sorolhatnánk még azokat a hozzávalókat, amelyekkel szemben egykor semmilyen ellenérzés nem volt. Ezek (is) voltak konyhánk változatosságának, gazdagságának megteremtői. ♦



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# *A többiek csak divattervezők*

A párizsi haute couture divathét egyik legjobban várt vonulása a Balenciaga divatházé volt. A grúz származású kreatív igazgató, *Demna Gvasalia* második couture kollekciója a jövő generációjának szól, miközben újraértelmezi a luxusmárka örökségét. Az alapító *Cristóbal Balenciagát* pedig futurisztikus módon idézi meg.

◆ A Balenciaga divatház érdekessége, hogy tizennyolc év szünet után indították újra a márkanévet, a couture vonalat pedig csak tavaly, harmincöt évvel ezután.

Cristóbal Balenciaga ugyanis sikerei csúcsán, 1968-ban bezárta a divatházat, és visszavonult. A kor társadalmi átalakulásai és a változó öltözködési trendek (például a hippimozgalom) háttérbe szorították a couture iránti igényeket, ő viszont nem kívánt beleállni a prêt-à-porter vonalba, a legstílusosabb és legelegánsabb tervezőként akarta, hogy emlékezzenek rá. Visszavonulását elkötelezett ügyfelei gyászolták. *Mona Bismarck* grófnő például a divatház bezárása után három napig nem jött ki a hálószobájából.

A legendás tervező már a kezdetektől kilógott a francia házak sorából. Cristóbal Balenciaga Spanyolországból származott, és 1918-ban itt nyitotta meg első üzletét San Sebastianban, amit követett a madridi és a barcelonai fiókok nyitása. A királyi családok és az arisztokrácia elit köreit öltöztette. Spanyolországi sikerei után, az ottani polgárháború elől menekülve telepedett le a francia fővárosban. Egyedi látásmódja, kivételes mesterségbeli tudása, a spanyol öltözködési kultúra nagy hagyománya, az arisztokrácia öltöztetésében szerzett többéves tapasztalata azonnal a nemzetközi divatvilág csúcsára helyezte. Soha nem követte, hanem valóban diktálta a trendeket.

Kép: Balenciaga







Számtalan innováció fűződik a nevéhez nemcsak vonalvezetésben, hanem az anyagok használatában is. Több technikai újítás között neki köszönhetjük például a Gazar nevű merev selymet. Egyedi munkamódszere az anyagok és formák, az öltözködési kultúra építő művészévé emelték, Christian Dior például mindannyiunk mestereként tekintett rá: „Az Haute Couture olyan, mint egy zenekar, amelynek karmestere Balenciaga... Mi, a többi divattervező vagyunk a zenészek, és az ő utasításait követjük” – csodálta riválisát. Coco Chanel sem maradt el a méltatásban: „Az egyetlen couturier a szó legszorosabb értelmében... A többiek egyszerűen csak divattervezők.”

Forradalmi gondolkodása abban is megnyilvánult, hogy dacosan ellenállt az haute couture kamara irányelveinek és burzsoá státuszának, így soha nem volt a Chambre Syndicale de la Haute Couture Parisienne tagja. Az haute couture megnevezést ugyanis csak azok használhatják, akik a kamara szigorú szabályainak maradéktalanul megfelelnek. Bár mindenki hatalmas tisztelettel beszélt a munkásságáról, technikailag a Balenciaga couture nem volt haute couture.

A divatház jogait 1986-ban a Jacques Bogart S.A. vállalat vásárolta meg, és a név alatt egy ready-to-wear vonalat indítottak. A márka tulajdonát 2001-ben szerezte meg a Kering vállalat, napjaink egyik legnagyobb luxusbrand cégcsoportja. Hozzájuk tartozik többek között a Gucci, az Yves Saint Laurent, az Alexander McQueen és a Bottega Veneta is.

A márka újraélesztése után több tervező megfordult a kreatív igazgatói székben, a hat nyelven beszélő grúz tervező, Demna Gvasalia 2015-ben lett a divatház kreatív igazgatója. Tizenkét évesen ő is megtapasztalta a harcok előli menekülést, a grúz-orosz háború miatt került a család Abháziából Tbiliszibe, ahonnan később Düsseldorfba költöztek. Demna a Tbiliszi Egyetemen közgazdaságtant tanult, divattervezésből pedig az antwerpeni Királyi Képzőművészeti Akadémián szerzett mesterdiplomát.

2014-ben testvérével, Guram Gvasaliával indította el a Vetements márkát, amely megalapozta a hírnevét. A tervező zsenialitása és sikere részben abban rejlik, ahogy a tömegkultúrát bevonja a magas divatba,

Kép: Balenciaga





az utcai darabokat kifinomulttá varázsolja. Társadalmi iróniával fűszerezett öltözékei az akkor marginalizált millenniumi generációt szólították meg. A Balenciagához kerülve intenzív párbeszédbe hozta a luxus és a mindennapok igényeinek ruházatát. 2020 januárjában jelentette be az haute couture újbóli bevezetését, az első bemutatóra a 2021-es nyári divathéten került sor.

1968-ban, mielőtt bezárta a divatházat, Monsieur Balenciaga utolsó bemutatóján nem szólt kísérő zene, hogy a csendben a közönség a ruhák vonalvezetésére, szabására és jelenlétére összpontosítson. A divatház couture vonalának újraindításakor Demna Gvasalia azzal is tisztelgett az alapító öröksége előtt, hogy ötvenhárom évvel az utolsó couture-show után a 2021-es bemutatót is csendben járták végig a modellek.

Az haute couture divathét ideje, párizsi eseménysorozatában a Balenciagát úgy várta a fiatalokból álló tömeg, mint egy popsztár fellépését. A show egyszerre volt modern és bensőséges tisztelegés az alapító előtt.

A bevonulás egy szerelmes vers szövegére indult el, ennek kontrasztjaként a modellek arctalan, robotszerű maszkokat és bűváröltözék-szerűen testre simuló öltözékeket viseltek. Az alapító anyagújításaira reflektálva ezek egy japán gyártóval együttműködésben fejlesztett, új technológiájú, az eddigi megoldásoknál fenntarthatóbb neoprénből készültek.

A bemutató második felében lekerültek a maszkok, és az egyre látványosabb alkalmi öltözékeket a modellek mellett olyan emberek vonultatták fel, mint Nicole Kidman, Dua Lipa, Christine Quinn vagy Kim Kardashian. A történelmi összehasonlítás tükrében izgalmas volt Danielle Slavik megjelenése, aki 1964 és 1968 között Cristóbal Balenciaga modellje volt.

Demna Gvasalia missziója demokratizálni az elérhetetlennek beállított couture divatját. Az exkluzivitást felváltja a viselhetőség, a darabok nagy része a párizsi szalonban azonnal elérhető. Miközben az anyagok és formai újítások egyedi alkalmazásával életre kelti a divatház couture örökségét, a legfiatalabbak számára is érthetővé és szerethetővé teszi azt. ♦







# SZOLGA CSAK EGY VAN: AZ ISTEN

Weöres Sándor:

## Rongyszőnyeg 13.

Én is világot hódítani jöttem  
s magamat meg nem hódíthatom,

csak ostromolhatom nehéz kövekkel,  
vagy ámíthatom és becsaphatom.

Valaha én is úr akartam lenni;  
ó bár jó szolga lehetnék!

De jaj, szolga csak egy van: az Isten,  
s uraktól nyüzsög a végtelenség.

- ◆ A Rongyszőnyeg című százhatvan darabból álló gyűjtemény maga az egybefogott tarkaság, változatos műfaji, tartalmi és stílusos sokszínűség jellemzi. Ezt a tizenharmadik költeményt Pilinszky állítólag „a magyar irodalom legszebb versének” tartotta, talán azért, mert témája az ember két-féle életútja, két örök lehetősége, az uralom és a szolgaság. Igaz, Isten nyomban a világ megteremtése után az ember hatalmába adta a földet és mindent, ami azon van, hogy uralkodjék rajta – persze nem akárhogy, hanem az ő, Isten elvei, szabályai szerint. Azt ellenben egyáltalán nem engedte meg, hogy az ember más embereken uralkodjék, ellenkezőleg, a legmagasabb méltóságokat is azzal a kifejezett megbízással adta, hogy viselőik, a királyok és a főpapok szolgálják az uralmi körök alá tartozókat. Ám amikor az ember a bűnben szembefordult Istennel, és helyette önmagát tette meg élete középpontjának, akkor önközpontúságának legmarkánsabb megnyilvánulása a hatalomvágy lett. „Én is világot hódítani jöttem, és valaha én is úr akartam lenni”, vallja a költő – én is, mint minden ember, olyannyira, hogy mára „uraktól nyüzsög a végtelenség”. Az ember uralkodni akar a dolgokon, a helyzeteken és a körülötte élőkön. Pedig Isten az első bűn után nyomban feltárta az ember előtt, hogy éppen ez lesz a vétek legátkosabb következménye, a mindent elpusztító uralomvágy: „vágakozni fogsz férjed után, ám ő uralkodni fog rajtad”, jövendöli például az asszonynek (Teremtés könyve 3,16). És igen, ettől kezdve az emberi kapcsolatokat a társadalmi élettől a házasságig minden szinten elsősorban ez a vétkes uralomvágy teszi tönkre.

Jézus, aki a megalapítandó Isten-ország királyaként érkezett a földre, akit a Biblia a királyok királyának és az urak urának nevez, aki ma is fenntartja a mindenséget hatalma szavával (Zsidó levél 1,3), aki



Edward Stott (1855–1918): Az irgalmas szamaritánus (1910.)

a történelem végén mint királyi bíró érkezik vissza a földre „ítélni élőket és holtakat” (Hitvallás) – ez a Jézus így beszél saját hivatásáról: „az Emberfia nem azért jött, hogy neki szolgáljanak, hanem hogy ő szolgáljon” (Máté evangéliuma 20, 28). Mert Isten, a legfőbb Úr maga is ezt teszi, sokféle módon és formában szolgálja az embert – „szolgá csak egy van: az Isten.”

Jézus önként, szeretetből vállalt szolgaságának legmeggrázóbb epizódját egyedül a János-evangélium közli. Eszerint Jézus az utolsó vacsorán megmosta tanítványai lábát, és meghagyta nekik, hogy ők is tegyenek ugyanígy egymással. Márpedig a láb megmosása a legmegalázóbb rabszolgai munka volt, zsidó rabszolgákkal nem is végeztették, csak pogányokkal. Az aktus jelképes értelme pedig

az, hogy Jézus Krisztus megtisztítja az embert bűneitől, hogy alkalmassá tegye a vele és Istennel való közösségre. Magyarázata szerint azért nem kell az egész testüket megmosni, mert az már megtörtént a keresztségben. A keresztség tisztulása képessé teszi a személyiséget arra, hogy bűn nélkül, Isten akarata szerint éljen. Elvben. De ténylegesen az ember még a keresztség után is követ el bűnöket – ezeket az egyes konkrét bűnöket törli el a gyógyás és a bűnbocsánat, vagyis a lábmosás ennek, a gyógyás szentségének felel meg. A láb szimbólum, a Szentírásban a kéz mellett a vétkek elkövetésének eszköze, testrésze: „a gonosz emberek lábai gonoszra futnak, sietnek”, olvassuk például Izajás prófétánál (59,7) vagy a Példabeszédek könyvében (1,16). ♦



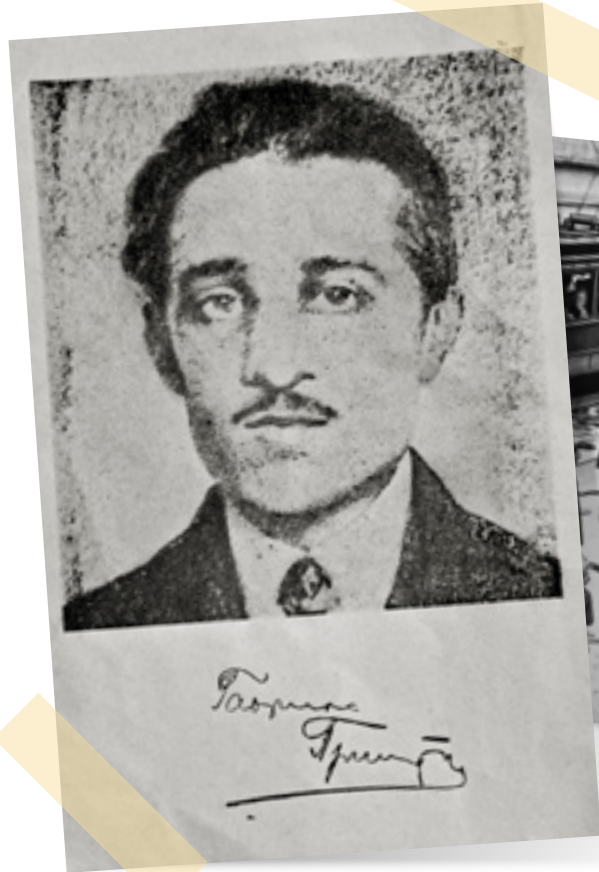
SZÖVEG –  
MÁRTONFFY ANDRÁS

# EGY TRAGIKUS SORS, AMELY VILÁGHÁBORÚHOZ VEZETETT

Az első világháború kirobbanásához a feszült politikai helyzetben elég volt egyetlen szikra. Egy alig húszéves, gyengécske, sovány fiatalember két golyót lőtt ki, és ezzel akaratlanul beindította a világ addigi legszönyűbb hadigépezetét. A története jól mutatja, hogyan vezet a nyomor és a romantikus képzelet radikalizálódáshoz, gyilkossághoz és végső soron egy világháborúhoz.

- ◆ Gavrilo Princip nem volt a szerencse kegyeltje. Igaz ugyan, hogy Ferenc Ferdinánd meggyilkolásáért sokan a mai napig is nemzeti hősnek tekintik, de a személyes sorsa születésétől a haláláig betegségről, nyomorról és magányról szólt. 1894-ben született egy eldugott falucskában, a bosznia-hercegovinai Obljajban. A család a boszniai szerb kisebbséghez tartozott, és egy olyan klánhoz, amelyik évszázadok óta ezen a területen élt. Princip szülei mintha a középkorban éltek volna: jobbágyok voltak, és minden bevételük harmadát be kellett szolgáltatniuk a földesuruknak. Alig másfél hektáron gazdálkodtak, így nem sok maradt nekik. Az apa kénytelen volt a földművelésen kívül másik munkát is elvállalni, hogy meg tudjanak élni. Postai küldeményeket szállított a veszélyes hegyeken át Dalmáciába és vissza.





A sarajevói merényletet követő másodpercek fényképen

Amikor Gavrilo megszületett, olyan csenevész csecsemő volt, hogy a halálára számítottak. A helyi pap azt javasolta, hogy Gábrriel arkangyalról nevezzék el, hátha így életben marad. A születése pontos dátumát is kétértelműen jegyezték fel, ami később létfontosságú tévedésnek bizonyult. Amikor nagyobbacská lett, nem sok érdeklődést mutatott a szülei életformája iránt. Amúgy is gyenge volt a paraszti munkákhoz, így kénytelen-kelletlen megengedték neki, hogy kilencéves korától iskolába járjon. Itt mindenki meglepetésére kiváló tanuló lett. Elmerült az irodalomban, még jutalomkönyvet is kapott az igazgatótól. Romantikus eszmékről olvasott, és már ilyen fiatalon találkozott a szerbek szabadságeszméivel. Szerbia nem sokkal a születése előtt szabadult fel a sok évszázados ottomán uralom alól, és az elnyomás emléke még friss volt. Apja is harcolt fiatal korában a törökök ellen a szerb és bosnyák felkelések idején, ezért valószínűleg otthon is sok történetet hallott, amelyek feltűzeltek az igazságérzetét.

A függetlenség és a polgárosodás hangulata nem sokára arra ösztönözte őt, hogy elköltözzön otthonról. Mindössze tizenhárom évesen Sarajevóba ment, ahol az egyik bátyja segítségével a Monarchia katonai gimnáziumába akart járni. Az idősebb fiú azonban az utolsó pillanatban megdöbbenve gondolta magát, mert nem akarta, hogy az öccsét „a saját népe hóhérjává tegyék”. Ehelyett inkább kereskedelmi iskolába, majd gimnáziumba íratta, a tandíjat pedig kemény fizikai munkával kerítette elő.

### INDULATOK TÜZÉBEN

Tizennégy éves volt, amikor 1908-ban az Osztrák-Magyar Monarchia tejesen beolvasztotta a közigazgatásilag már addig is hozzá tartozó Bosznia-Hercegovinát. Az elemi erejű felháborodás őt is magával ragadta, és megindult a radikalizálódás útján. Anarchista, kommunista, nihilista irodalmat olvasott, és hamar meg is találta a maga hőstét egy Bogdan Zserajics nevű boszniai

szerb jogászhallgató személyében. Zserajics azt a nézetet vallotta, hogy az elnyomottaknak joguk van megölni a rajtuk uralkodó zsarnokot, ezért 1910-ben merényletet kísérelt meg a Monarchia boszniai helytartója ellen. Egy hatlövetű pisztollyal vette célba, de elvétette. Ötször húzta meg a ravaszt, de egyetlen golyó sem találta el a célpontját. A hatodik lövést a merénylő saját magának tartogatta. Öngyilkossága révén a zsarnokölő mozgalom nyert magának egy mártírt.

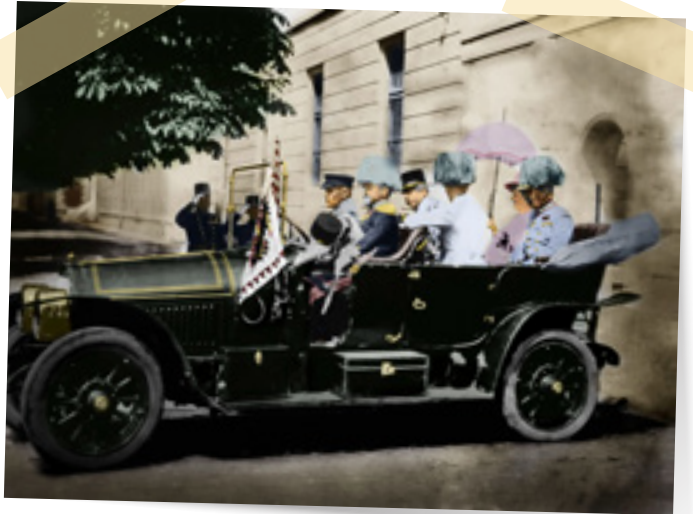
Princip a következő évben csatlakozott a Fiala Bosznia nevű ifjúsági szervezethez, amely az összes délszláv nép egyesítését és függetlenedését tűzte ki célul. Voltak köztük ortodox szerbek, katolikus horvátok és muszlim bosnyákok is, többségükben idealista, baloldali diákok, akik egy jobb világról álmodoztak. A közelükben azonban ott tevékenykedett egy sokkal veszélyesebb szövetség is, a Fekete Kéz nevű terrorszervezet. Szerb katonatisztek alapították, és kifejezetten merényletek elkövetésére jött létre.

Az, hogy nem válogatnak az eszközökben, 1903-ban vált nyilvánvalóvá, amikor az európai történelem egyik legbrutálisabb királygyilkosságát hajtották végre. A szerb uralkodót, *Obrenovics Sándort* gyakorlatilag az egész országa gyűlölte. Ahelyett, hogy a hagyományosan pánszláv beállítottságú, oroszbarát politikát követte volna, a Habsburgokhoz húzott. Ráadásul feleségül vett egy nála kilenc évvel idősebb cseh nőt, aki egy egyszerű mérnök özvegye volt. A radikális szervezet százhusz tagja egy nyári este megrohmozta a palotát. Berontottak, és kegyetlen mészárlásba kezdtek. Válogatás nélkül mindenkit megöltek, aki a szemük elé került. A királyi pár pánikszerűen menekült, végül egy gardróbhelyiségben rejtőztek el. A merénylők végül hosszas keresés után megtalálták őket. Dühödten agyba-főbe verték mindketőt, majd a helyszínen agyonlőtték őket. A holttestüket is megcsónkították.

Gavrilo számára bizonyított volt, hogy az erőszak a célravezető megoldás, ezért tapogatózni kezdett a Fekete Kéz irányába.

## GYILKOS KÜLDETÉS

Amikor 1912-ben kitört az első balkáni háború, ő is jelentkezett katonának. Amikor azonban a toborzóirodában meglátták a gyenge testalkatú fiatalembert, azonnal elutasították. Tett egy második kísérletet is, de az eredmény ugyanez volt. A megaláztatás nagyon fájta neki, így tovább kutatta a lehetőségeket arra, hogy valami radikálisat és veszélyeset tehessen a hazájáért.



Ferenc Ferdinánd autója a merénylet napján

Ennek 1914-ben érkezett el az ideje, amikor megtudta, hogy Ferenc Ferdinánd főherceg, a Habsburg birodalom trónörököse Szarajevóba fog látogatni. A Fekete Kéz vezetőinek nem jelentett problémát, hogy Princip nem alkalmas a hadviselésre. Nekik csak arra volt szükségük, hogy elhajtson egy bombát vagy meghúzzon egy ravaszt. Háborúban edzett katonák segítségével kiképezték őt és öt társát, akik vállalkoztak arra, hogy végrehajtsák a merényletet a gyűlölt Habsburg ellen. Gavrilo Princip volt a legjobb céllovészben, ezért benne bíztak a legjobban.

1914. június 28-án reggel a trónörökös megérkezett Szarajevóba. A merénylők elvegyűltek a tömegben, amely Ferenc Ferdinánd várható útvonalát szegélyezte a város utcáin. Mindannyiuknál kézigránát, töltött pisztoly és ciánkapszula volt, hogy minden eshetőségre fel legyenek készülve. Amikor a városházára hajtó gépkocsikonvoj elhaladt az első merénylő, a bosnyák *Muhamed Mehmedbasic* előtt, a férfi megrettent, és tétlenül nézte az autókat. A második, *Nedeljko Csabrinovics* elhajtotta a kézigránátját a trónörökös kocsija felé. A sofőr azonban észrevette a repülő tárgyat, és gyorsított. A tíz másodperces késleltetésre beállított gránát végül a negyedik autó alatt robbant föl, és két embert súlyosan megsebesített.

Ferenc Ferdinánd semmilyen érvelés hatására sem volt hajlandó lefűjni a programját. A városházára hajtott, és ott menetrend szerint elmondta a tervezett beszédét. Ráadásul hiába figyelmeztették a veszélyre, a fejébe vette azt is, hogy meglátogatta a kórházban a gránátátdadás sérültjeit. A biztonságért felelős embereinek annyit

---

*Szeretett volna katona lenni, de a toborzóirodában gyenge testalkata miatt elutasították. Ez nagyon fájt neki, így tovább kutatta a lehetőségeket arra, hogy valami radikálisat és veszélyeset tehessen a hazájáért.*

---

sikerült elérniük, hogy a konvoj módosított útvonalon haladjon. Ezt azonban a trónörököszt szállító sofőrnek elfelejtették elmondani, ezért Ferdinánd kocsija egy utcáron rossz irányba indult el. Valaki rákiabált, hogy nem jó helyen kanyarodik be, ezért a sofőr beletaposott a fékbe, majd a motor lefulladt.

Ez volt az a pillanat, amikor az eredeti útvonalon elhelyezkedő, elkeseredett Gavrilo Princip észrevette, hogy ezúttal szerencséje van. Az ideiglenesen veszteglő autéhoz lépett, előhúzta a fegyverét, és közvetlen közlőről két lövést adott le a főhercegi párra. Az egyik a trónörököszt találta nyakon, a másik a feleségét, Chotek Zsófia hercegnét lőtte hasba. Mindketten majdnem azonnal meghaltak. Egyes feltételezések szerint a hercegné negyvenhat évesen éppen ötödik gyermekét várta.

### **NEVE MA IS BÉKÉTLENSÉGET SZÜL**

A merénylet nyomán az utcán kitört a káosz. A tömeg megragadta Principet, és ütni-vágni kezdte. A pisztolyt kicsavarták a kezéből, és a ciánkapszulát is elvették tőle. Végül csak a rendőri intézkedés mentette meg az életét. Letartóztatták, és nem sokkal később, októberben megkezdődött a pere. A tárgyalás során önértetesen viselkedett, és bár a bíró többször is igyekezett félbeszakítani a politikai programbeszédét, ő nem hagyta magát. Kifejtette, hogy egyáltalán nem bánta meg a tettét. Arról beszélt, hogy sajnálja Zsófia hercegné halálát, ő a kocsiban szintén helyet foglaló kormányzót akarta megölni. Egy minden délszláv országot egyesítő Jugoszlávia létrehozásáért érvelt,

és mint mondta: „Nem érdekel, milyen államformában fog működni, de Ausztriától függetlennek kell lennie.”

A Habsburg hatalom megpróbálta eltitkolni, hogy katolikus horvátok és muszlim bosnyákok is részt vettek a merénylet szervezésében, mindent a szerb nacionalistákra akartak fogni. A merénylők és radikális felbujtók viszont részben a saját országaik ellen dolgoztak, mivel Ferenc Ferdinánd az osztrák hatalom békepárti szárnyát képviselte. Nem akart semmiféle fegyveres konfliktust, és a délszláv államokkal is a magyar kiegyezéshez hasonló megállapodásokat akart kötni.

Gavrilo Princip életét az mentette meg – legalábbis néhány évre –, hogy születési dátuma nem volt egyértelmű. Senki nem tudta pontosan, hogy 1894 júniusában vagy júliusában jött a világra. A június a kivégzést jelentette volna számára, mert ebben az esetben elmúlt volna húszéves, így az osztrák törvények értelmében alkalmazható lett volna rá a halálbüntetés. A bíróság végül a júliusi dátumot vette figyelembe, és húsz év fegyházra ítélte.

A büntetését a csehországi Terezin erődjében kezdte letölteni, de már az elején látható volt, hogy nem fogja kitölteni a teljes időtartamot. Valószínűleg régóta tuberkulózisban szenvedett, és a börtönviszonyok azonnal kikezdték a szervezetét. Magánzárkába került, ahol időnként a falhoz láncolták. Egy ízben megpróbálta felakasztani magát a törülközőjével, de felfedezték, és megmentették az életét. Ez az élet azonban már nem volt emberhez méltó. A tüdőbetegség szinte megette a csontjait, egyik karját egy idő után amputálni kellett.

Végül még a részben általa kirobbantott háború végét sem élte meg. Amikor 1918 áprilisában meghalt, a testsúlyja alig negyven kilogramm volt. Az osztrák hatalom nem akarta, hogy a sírhelye nemzeti zarándokhellyé váljon, ezért jelöletlen sírba temették. Mivel azonban egy éppen szolgálatban lévő cseh katona megjegyezte a helyet, a holttestet 1920-ban exhumálták, és ünnepélyes külsőségek közepette, hősöknek kijáró tisztelettel eltemették.

Gavrilo Princip személye a mai napig megosztja a Balkán országait. Sokan nemzeti hősként, Jugoszlávia egyik alapító atyjaként tisztelik, mások aljas terroristának, a háború kirobbantójának, nacionalista gyilkosnak tekintik. A véleménykülönbségek nagyrészt etnikai vonalak mentén húzódnak. Azt a szarajevói házat, ahol élt, a huszadik század különböző rezsimeji – a Jugoszláv Királyságtól a náci hatalmon és a kommunista Jugoszlávián át a kilencvenes években zajló délszláv háborúig – hol lebontották, hol múzeumként és emlékhelyként építették újjá. ♦





SZÖVEG –  
KIRÁLY ESZTER

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

”

# Jöhet utánam vízözön

A kapolcsi Versudvar kulcsembere, *Sinha Róbert* gitárművész alkotótársa, dalszerző-énekesnő: **aZorka**. Egykori versenycsiga-tulajdonos, a hiszti megzabolázója, a gyors taktikai sírás koronázatlan királynője. Lackfi János költő és Bárdos Júlia művészettörténész-képzőművész harmadik gyermeke. A lány, aki különbékét kötött magával. Lackfi Dorottyaival beszélgettünk.

◆ – **Szabadnapos vagy ma, mondod. Egy énekesnő saját magától kér szabadnapot?**

– Énekesnő is vagyok, de félállásban baristaként dolgozom egy kávézóban. Muszáj volt kitalálni valamit, mert albérletben élek, és egy előadói karrier eleje pénzügyileg nem valami stabil dolog.

– **És a kávénak is lehet némi köze a kreativitáshoz...**

– A Trafó Ház földszintjén lévő kávézóban dolgozom, ahol sok művészet iránt érdeklődő ember megfordul. Mikor rájöttek, hogy zenélek, nagyszerű beszélgetésekbe csöppentem, egy csomó izgalmas találkozásban volt részem.

– **Mi szél hozott a nagyvárosba?**

– Zsámbékon nőttem fel, Budakeszire jártam gimnáziumba. Alig vártam, hogy dolgozhassak és önállóan élhessek, érettségi után szilárd meggyőződésemm volt, hogy már felnőtt vagyok. Bele akartam csapni a lecsóba, csak azért is elkezdeni a „rendes” életet a „papíron” – vagy a papírért – élt élet helyett. Egy barátnőmmel közösen ki is tudtunk venni egy albérletet Budapesten, dolgozni

kezdtem. Sok klassz munkahelyem volt, de kudarcok is értek, az a bizonyos felnőtt élet több új arcát is felfedte menet közben.

– **Az első aZorka-kislemez megjelenésekor egy interjúban úgy jellemezted magad, hogy szomorú vagy és kedves. Mindig szomorú, mindig kedves?**

– Azt nem mondanám, hogy folyamatosan szomorú vagyok. Szívesen dolgozok fel keserédes témákat, mert úgy érzem, hogy az életemet a szép melankólia, a boldog szomorúság járja át. Szeretem, amikor az öröm és a fájdalom nem válik el vegytisztán, nekem úgy élvezetes az élet, ha mindkét véglelet meg tudom élni. A zeném kedves, mert otthonos, és közben mindig szomorkás is valahol.

– **Az eddigi dalaid zöme a saját érzelmi mérföldkövedet, életeseményeidet éneklí meg, a Káosz például a városba költözésről, a Vízözön az önmagad elfogadásához vezető utadról, a Hullámszik egy szerelem végéről szól. Önfeltárá dalokat írsz, de ha rád nézek, inkább visszafogottnak látlak.**



– Nagyon érzelmes ember vagyok, és erős igényem van arra, hogy meg is éljem az érzéseimet. A legfőbb inspirációm is a bennem egyszerre jelenlévő és akár egymásnak teljesen ellentmondó, intenzív érzelmek adják, ezek egyszerűen „ki akarnak jönni”. Közben meg szeretem, ha az összetettséjük is látható. Sokan megírták a könnyen megragadható, egyszerűen kifejezhető gondolatokat, mint a „szeretlek, mert csodás vagy”, „megszakad a szívem, mert elhagytál”. A belső történéseket én inkább sűrűbb képekkel, visszafogottabb elemekkel szeretem megragadni.

– **Édesapád egyik híres gyerekversét, a Dorottya és a hiszti címűt is az érzelmi dinamizmusod ihlette...**

– Ez gyerekkoromban komoly nehézség volt, tényleg voltak hisztérikus rohamaim. A mai napig vannak instabil pillanataim, de egyre jobban uralom őket. A vers szerint akkor múlt el a hisztim, amikor Apa felemelt. Ma nincs egyetlen konkrét módszer, ami megnyugtat, mindig az adott helyzetben kell valahogy felülkerekednem a nehézségen. Például elmenni a mosdóba egy gyors takarítási sírásra.

– **A Vízözön című számod az önelfogadásig tartó utadról szól. Milyen küzdelmek végén érteztél meg ehhez a dalhoz?**

– Amióta csak emlékszem magamra, mindig nehezemre esett magamat szeretni. Sok nehéz érzésem volt velem kapcsolatban, főleg szégyenérzetem. Minden negatív visszajelzésre intenzíven reagáltam, majd az indulatom maximalizmusba fordult. Mindez lassan őrlött belülről, az érzéseim ellenem dolgoztak. Az elmúlt évben pszichológushoz jártam, és ahogy növekedtem fel, és egyre többet foglalkozom tudatosan a fejemben lévő dolgokkal, úgy javul egyre inkább a helyzet. A Vízözön nagyon jókor, éppen akkor jelent meg, amikor már őszintén tudtam énekelni a refrénjét: „Magam már nem sajnálom többet, sem azt, hogy létezem, inkább köszönöm – jöhet utánam vízözön.”

– **Ehhez a dalhoz egy nagyon kifejező borítókép is készült: saját magadat öleled át rajta.**

– Ez a kreatív Székely Zsófi grafikus munkája. Együtt találtuk ki a koncepciót, sokat beszélgettünk róla, de amikor átküldte a kész képet, megkönnyeztem. Megrendítő volt

”

***Nincs egy konkrét módszer, ami megnyugtat, mindig az adott helyzetben kell valahogy felülkerekednem a nehézségen. Például elmenni a mosdóba egy gyors taktikai sírásra.***

így, egy képben látni azt, ami bennem történt. Szerintem mindenkinek kellene egy ilyen önátölelős kép.

**– Miért épp popban utazol?**

– Mindig is főleg popzenét hallgattam – persze néha rockot, klasszikust és népzene is, mégis ez az a műfaj, amivel a hétköznapokban a legjobban ki tudok kapcsolódni, a leggyorsabban el tudok kerülni „máshová”. És szuper „hordozóanyag” is, mert a popdallamok könnyebben tapadnak az ember fülébe, és ha értékes, összetett tartalommal töltöm meg, akkor a zenével együtt az is könnyebben eljut a hallgatóig.

**– Ennek élő bizonyítéka, amikor a koncerten a szöveget skandalálja a közönség...**

– Amikor ez megtörtént velem, az olyan erőteljes élmény volt, hogy a színpadon életemben először belezavarodtam a szövegbe. Pedig még soha nem felejtettem el egy sort sem.

**– Különösen jólesik a reflektorfény annak, aki híres szülők gyermekeként, hat testvér közt az egyik középsőként nevelkedett?**

– Valóban nagyon figyelemhiányos tudok lenni, pontosabban figyelemigényes. Hajlamos vagyok kicsikarni az emberek figyelmét, és ebben biztos van szerepe a nagy családnak, amiben felnőttem. Tudom, hogy ezt a késztést ki kell küszöbölni, folyton próbálok emlékeztetni magam, hogy ne a tetszés miatt csináljam, ne az feszítsen, hányan néznek majd meg egy klipet. Az igazi örömet az alkotásban találok meg, nagyon jó néha csak úgy ránézni egy-egy számomra, és arra gondolni, de

jó, hogy ezt megcsináltam. Erre az öröme szeretnék összpontosítani.

**– Milyen érzés, amikor a családtagjaid csápolnak a koncertjeiden?**

– Nagyon sokszor eljönnek, Ágnes húgom különösen. Szeretek rájuk nézni, mert gyakran lámpalázias vagyok, és bátorító a színpadról látni azokat, akik a legjobban szeretnek. Érdekes, hogy az ember a hétköznapokban nem néz rá így a szeretteire. Ha találkozunk, sokszor csak gyors puszi-puszi, néha nem is ér össze a tekintetünk, nem is látjuk a másik arcát, hiába áll ott mellettünk. Ilyenkor nem feltétlenül érzékelem azt, amit a színpadról viszont egyértelműen látni: hogy milyen támogató szeretettel néznek rám, mennyire értékelik, amit csinálok.

**– A művészeti örökségen kívül mit hozol otthonról, amiből erőt merítesz?**

– Nagyon sok pozitív dolgot, ilyen a humor mindennapi jelenléte a családban, az érzelmesség, a közös éneklések öröme és a kreativitás természetessége. Anyukám például elképesztő játékokat talált ki nekünk, volt, hogy kavicokra festve hoztunk létre egy teljes babaházzszettet bútorostól, mindenestől. A tesóimmal eső után csigákat versenyeztettünk – az én versenycsigám Hófehérke néven futott –, meg extrém sportolókká „képeztük ki” a Barbie babákat, volt ejtőernyős meg barlangász Barbie-nk is. Sok örülségnek tűnő, de kreatív és rettentően szórakoztató dolgot csináltunk, ami nagyon nagy részben anyukámnak köszönhető, ő elképesztő találékony.

**– Az Elharapott szavak című kislemez, a Vízözön és a Fesztiválszezon után maradt akár egy nagylemeznyi alkotói energiád?**

– Írjuk az új számokat, ezeket egyesével tervezem kihozni klippel együtt. A nagylemezt úgy szeretném megírni, hogy egy nagyon erős koncepciója legyen. Az eddigi dalok többfelé ágaztak el hangzásban, most szeretném, ha az első nagylemezen már egy sajátos, egyéni hang jelenne meg, ami összetéveszthetetlené teszi a Zorkát. Ezért nem szabtam határidőt a megjelenésnek.

**– Ha nem színpadon, akkor milyen helyzetekben énekelisz?**

– A fürdőszoba klasszikus. Nagyon sokszor énekelek az utcán is – ez biztos furcsán néz ki, de nem tudom megállni. És amikor otthon a családdal, akár csak viccelődésből elkezdünk énekelni – az nagyon jó dolog. ♦



***A háború kegyetlen: emberéleteket követel  
és városokat pusztít. A szankciók  
pedig tönkreteszik Európa gazdaságát.  
Ezért***

# **Magyarország cselekszik**

***Növeljük a hazai gázkitermelést.***

***További gázkészletet szerzünk be.***

***Fokozzuk a hazai áramtermelést.***

***Egyes energiahordozókra exporttilalmat rendeltünk el.***

***Megvédjük a rezsicsökkentést.***

***Háborús időkben  
ÖSSZEFOGÁSRA  
van szükség!***



SZÖVEG –  
OSZTOVITS ÁGNES

# ÜZENETEK AZ EMIGRÁCIÓBÓL

Bevallom, nagyon lelkes voltam, amikor megtudtam, hogy kiadják *Márai Sándor* feleségének, *Matzner Ilonának* a naplóját. Már azért is, mert az író saját naplójában méltatlanul kevés figyelmet szentel önfeláldozó asszonyának. Amikor aztán kiderült, hogy a szerkesztők két kötetben, közel ezerhétszáz oldalon csak részleteket adnak közre Ilona-Lola feljegyzéseiből, gyanút fogtam.

◆ **MÁRAI ILONA BETŰBE ZÁRVA (NAPLÓ I-II. 1948–1979)** című monumentális munkája – *Ötvös Anna* és *Nagy Zsejke* gondos szerkesztésében – nem irodalmi szenzáció, mint hirdetik, hanem egy, a férje mellett grafománná lett asszony tudósítása az emigráció hétköznapjairól. 296 füzetet írt tele ez a sokat szenvedett, nagyszerű nő.

1989-ben a három éve özvegy, halálra készülő Márai Sándor ezeket az irkákat is bepakolta a később, a szovjet csapatok kivonulása után hazaküldendő hajókofferbe saját kéziratai mellé. Így aztán a kutatók úgy vélték, érdemesek a közfigyelemre. (És persze rögtön támogatást is kaptak az Emberi Erőforrások Minisztériumától, ahol Márai neve büvyszóként csenghetett.)

Nemcsak esztétikai, hanem etikai kérdés is a kiadás megítélése. Vajon ránk tartozik-e Lola menstruációs ciklusa, a ritkuló szerelmeskedés férjével, a napi bevásárlás, meg kell-e osztani az olvasókkal a bélproblémákat, a fogorvosi kezeléseket? Még az is kétséges, hogy Márai alkoholfogyasztási szokásai (olykor napi két üveg bor) közérdekű információnak számítanak-e. A súlyos anyagi gondok igen, Márai következetes világfelfogása, irodalmi, politikai nézetei, amelyet a feleség teljes mértékben oszt, úgyszintén.

Mint tudjuk, Márai Sándor huszonhárom éves volt, amikor feleségül vette a Párizsban megismert, gazdag kassai zsidó polgárlányt, aki az ő kedvéért kikeresztelkedett, és buzgó katolikus lett. (A naplóban sok szó esik a vallás gyakorlásáról, az imádságokról, a szentmisékről.) Közel hatvan évig voltak házасok. Egyetlen gyermekük, *Kristóf*

pár hetes korában meghalt, amiről minden évben megemlékeztek. Emigrációjuk előtt fogadták örökbe *Jánost*, akit nagy szeretetben és egyetértésben felneveltek. Lola mindvégig hűséges volt férjéhez. Nem tudott vagy nem akart tudni Márai és *Mezey Mária*, illetve *Tolnay Klári* egykori viharos szerelméről. Egyedül a némafilmek sztárjából írónővé lett *Megyery Sári* léte, flörtje és férjével folytatott levelezése bosszantotta. Ez is csak azért, mert *Megyery Sári* erről hírt adott. Lola nem akart osztozni Márain, akit rajongásig szeretett a legkritikusabb időkben is, Olaszországban éppúgy, mint Amerikában. Zseninek tartotta a férjét. Minden évben várta, hogy neki ítéljék az irodalmi Nobel-díjat, de ezt hol a „kommunista” *Paszternak*, hol a világnyelven publikáló *Camus* kapta. Szerinte a Nobel-bizottság mellőzésének csak egy oka lehet: nem jók a Márai-fordítások, így nem sikerült betörni az angolszász piacra.

Lola osztozott férjének a kommunistákkal szemben érzett megvetésében is. Eszébe sem jutott, mint annyi más zsidó származású honfitársának (apját koncentrációs táborban ölték meg), hogy a „szovjetekben” megmentőt lásson. Sőt, minden hozzájuk érkező magyarban kommunista ügynököt gyanított, minden otthonmaradottban kollaboránst. Még a Szabad Európa Rádió munkatársait is, akik igazán nagy tisztelettel és anyagi megbecsüléssel fogadták Márait, kételkedve figyelte.

Ma már közhelynek számít az alapigazság, hogy minden jelentős írói életmű mögött ott áll egy asszony. A most közzé tett, súlyra is tekintélyes Márai Ilona-napló ékes bizonyítéka ennek.

(*Helikon Kiadó, 11 999 Ft*)



Évek óta ott áll az emlékműve Budapest egyik legforgalmasabb terén, utcákat, óvodákat, iskolákat, gyermek- és öregotthonokat neveztek el róla, mégsem mondhatjuk, hogy neve és tevékenysége beleégett volna a magyar köztudatba. Ezért is fontos, hogy a Magvető Könyvkiadó *Tények és Tanúk* sorozatában megjelent **SZTEHLO GÁBOR HÁROMSZÁZHATVANÖT NAP – EMLÉKEK A MAGYARORSZÁGI ZSIDÓMENTÉSTŐL 1944-BEN** című könyve. Mégpedig csonkítatlanul, *Kunt Gergely* komoly tanulmányának beillő, remek utószavával. Mint tudjuk, *Rákosiék* elképzeléseibe nem illettek bele az ellenálló magyarok, pláne az, hogy valaki hívő lelkesként több mint kétezer zsidó ember életét menti meg a „fasiszta” Magyarországon. Az evangélikus egyház pedig örült, hogy élhetett, nem követelt elégtételt Sztéhlo Gábornak, akinek a háború után magukra maradt gyerekeket felkaroló intézményét, a Gaudiopoliszt egyszerűen államosították. *Donáth Ferenc* felesége, *Bozóky Éva*, a kor legismertebb evangélikus újságírója a nyolcvanas évek elején úgy döntött,

elég volt a hallgatásból. Előbb részleteket tett közzé Sztéhlo visszaemlékezéséből, aztán hivatalos egyházi engedéllyel könyvekben is megjelentette a művet. A publikálásnak ára volt: kimaradtak az evangélikus egyházat, a kommunistákat, valamint a szovjet hadsereget bíráló részletek. Amiben igaza volt Bozóky Évának, nem ártott a szövegnek a stilizálás. Bizony nehezen olvasható szöveget írt súlyos szívinfarktus után, svájci emigrációjában 1962-ben ez a tanítványai által rajongásig szeretett, vakmerő ember, zseniális pedagógus. (Elég, ha vonzó személyiségéről a nagyszerű költő, *Orbán Ottó* vagy a kiváló újságíró-író, *Sárközi Máttyás* emlékezéseit elolvassuk.)

Az esztendő, amit felidéz, 1944. március 19-ével indul, és '45 márciusában ér véget. Német megszállás, nyilas hatalomátvétel, Budapest ostroma. Aki ellenáll, zsidó embereket, magukra maradt gyerekeket próbál menteni, az életével játszik. Sztéhlo tételesen felsorolja, mikor milyen házat, elhagyott villát nyitott meg az üldözötteknek, hogyan dolgozott együtt a reformátusokkal, a nemzetközi vöröskereszttel, név szerint kik segítették a munkáját. Hogyan próbált pénzt, élelmet szerezni. A sikert nem magának, hanem az isteni gondviselésnek tulajdonítja. A történet itt befejeződné, de Sztéhlo, hála Istennek, beszámol az 1945 utáni fejleményekről is, mikor is megszervezi az árvák és félárva otthonait, és felépíti a világ egyik legdemokratikusabb intézményét, a diák önkormányzat vezetésével működő Gaudiopoliszt, amelynek önálló alkotmánya van, választott miniszterei, saját irodalmi lapja és színjátszó köre. Amikor 1950-ben államosítják, felfüggesztik a működését, Sztéhlo belátja, így kellett történnie. A diktatúra nem tűri az egyéniség szabad kibontakoztatását segítő vállalkozásokat.

Miután letesszük a könyvet, rengeteg kérdés vetődik fel bennünk. Mi az, amit elhallgat előlünk ez a kivételes ember? Hogyan építette ki széles körű nemzetközi kapcsolatait? Miért nem beszél a szabadkőművességről? Miért elnéző a kommunistákkal? Miért nem nevez meg név szerint senkit a mulasztásokat elkövető egyházakból? Minek szánta emlékiratait, kordokumentumnak vagy önvallomásnak?

Nagy szükség lenne végre egy hiteles Sztéhlo-monográfiára, amelyben nemcsak egy szín van, hanem rengeteg árnyalat. Az első lépés ehhez a mostani kötet.

(Magvető Kiadó, 5990 Ft) ♦





SZÖVEG –  
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

# Mekkora

” *Magasztallak téged, Atyám, ég és föld Ura, mert elrejtetted mindezt a bölcsek és okosak előtt, és kinyilatkoztattad a kicsinyeknek!*

(Mt 11, 25)

◆ Értsd meg, hogy én diktálok, nálam a pénz, a tehetség, a kapcsolatok, jobb is neked így, nem tudsz te semmit, a sötétben tapogatózol csak, vak vagy nélkülem, nálam a fény, az igazság és minden, ami kell a boldogsághoz, köszönd csak meg nekem, bármit is kapsz, hiszen parányi kis senki vagy, mondja a nagy.

Tudom, hogy hatalmad van felettem, a pénzeddel, a tehetségeddel és a kapcsolatoddal bármikor elvehetsz tőlem bármit, persze adhatsz is, ez csak tőled függ, teljesen ki vagyok szolgáltatva a folyamatoknak, melyeket te irányítasz, értem pontosan, hogy te vagy a nagy, Isten adjon neked bölcsességet, hogy jó döntéseket tudj hozni, válaszolja a kicsi.

Hát nem érted, hogy én vagyok az isten is, egy Excel-táblázatban kiszámolom a boldogságot, ráállítok egy marketinges céget a társadalmi csoportodra, zabálsz, piálsz és utazol, miközben azt hiszed, hogy mindent elértél, pedig csak az én jól kiszámolt üzleti tervemet valószínűsít meg, apró robotocska vagy, ha akarom, élsz, ha akarom, nem, nálam nincs feljebb, oda hiába nézel, mondja a nagy.

Csak annyit eszem, iszom és utazom, amennyit engedsz nekem, és ha minden igaz, a tőlem szerzett pénzből te is csak eszel, iszol meg utazol, annyi a különbség köztünk, hogy én ezek nélkül is elvagyok, mert ha

hanyatt dőlök egy egyszerű, csupaszbetonarabon, és felnézek, akkor azt látom, hogy a te fejed felett is megísolhatatlan a felhőformák alakulása, a madarak repülési íve, a faágak rezdülése, az apró, irányíthatatlan részletek, válaszolja a kicsi.

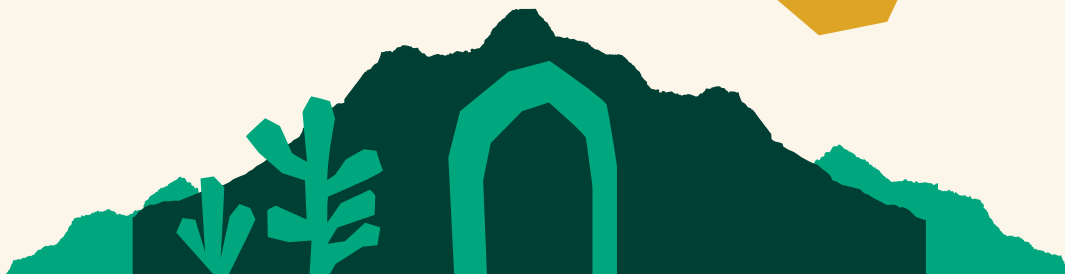
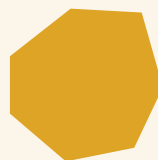
Ezek mégis kit érdekelnek, a felhőnézés még nem tett ételt az asztalra soha, egyébként sincsenek irányíthatatlan részletek, egy algoritmussal kiszámítom a madarak röptét, és lelövöm őket bármikor, a felhőket speciális ágyúval arra pofozgatom, amerre csak akarom, a fákat meg egyszerűen kivágom, dolgozz inkább, amennyit csak tudsz, és akkor van esély rá, hogy magam mellé engedlek, mondja a nagy.

Én magam mellé fogadlak, és megértelek téged, a kicsiségért nem kell dolgozni, csak lenni, ahogy vagy, ahogy születted, ha reggelente meztelenül a tükör elé állsz, és a szemedbe nézel, akkor láthatod, hogy igazából te is kicsi vagy, sőt, sosem voltál nagy, el kellett csak játszani a nagyságot, de ez korántsem rossz vagy elítélendő, hiszen ha valójában kicsi vagy, akkor a kicsi játszotta el a nagyot is, a kicsi, tehát én, jelen pillanatban is a tükör előtt állva beszélgetek lemeztelenített önmagammal, mekkora legyek ma, teszem fel a kérdést, indul a nap, ideje eldönteni. ◆



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
#JÓÉJTPUSZI



# KOMFORTZÓNA

◆ Uram, ha itt lettél volna,  
akkor beadod testvéremnek  
az instant halálgátló tablettát,  
mert tuti, hogy akad  
a zsebedben pár dobozzal.  
És akkor indulhat a parti,  
az öröm, az együttlét,  
az evés-ivás, a felszabadult  
béke és öröm, a sztorizás,  
az a laza és kedves veled-létezés,  
mely a mélységeket sem kerüli,  
mely nem akarja elfedni  
a valóság csúnyábbik arcát,  
csak jelzi, hogy nem a rothadásé  
az utolsó szó.  
De te elkéstél, és a rohadás  
már olyan mélyre ment,  
ahová te sem tudsz lemerülni,  
kész, vége, Lázár a halál foglya.  
Hatalmas vagy, oké, de ez  
a te erődöt is meghaladja, nem?  
Game over, nem tudsz utólag  
belepiszkálni. Ugye?  
Hogy is lehetne visszatolni  
az időcsúszkát ahhoz a pillanathoz,  
amikor még életben volt!  
Még mit nem!  
Nem hiába teremtette Atyád a világot  
előlről hátrafelé, szép sorban,


és nem össze-vissza, keresztbe-kasul!  
Mégis megpróbálsz?  
Hát, én drukkolok neked,  
csak nehogy túlfeszítsd a húrt,  
nehogy koppanás legyen belőle!  
Tudom teológiából,  
hogy te vagy a feltámadás és az élet,  
de egy négynapos, felpuffadt,  
búzólgó hullával kezdeni  
tízszáz skálán közepesen jó ötlet.  
Mi lenne, ha előbb  
elpróbálnád egy léggel?  
Egy pocokkal vagy egy kutyával...  
Egy tehénnel, egy lóval...  
Aztán, ha már megy,  
akkor érdemes átállni emberekre, nem?  
Mert így belevetődni egyből  
ebbe a feltámadás-projektbe,  
biztosítónélkül, meg minden...  
Elégé kockázatos.  
Persze, mondtad, ki kell lépni  
a komfortzónából, a csónakból,  
egyenest a vízre.  
Hát, respekt!  
Oda se merek nézni.  
Na, mi az ábra?  
Közvetítsetek.  
Sikerült? ◆



TRAGIKUS  
„THRILLER”

ÉS VIDÁM  
BALETT

*A makrancos Kata  
balettelőadással és egy vadonatúj  
Tosca-feldolgozással indul  
az OPERA 2022/23-as évada.  
Az előadásokról  
Ókovács Szilveszterrel és  
Solymosi Tamással beszélgettünk.*







SZÖVEG –  
FEKETE FANNI

## TOSCA A RÁKOSI-KORSZAKBAN

◆ **1903 óta szerepel az Operaház műsorán a Tosca, amelyet az új évadtól Ókovács Szilveszternek, az Operaház főigazgatójának rendezésében láthat a közönség az 50-es évek diktatúrájának sűrke-vörös díszletei között.**

### – Hogyan találta meg ez a feladat?

– Márciusban az Ős-Hunyadi Lászlót állítottam színpadra, a tradicionális előadás kifejezetten a felújított Operaház megnyitójára, az előre tudhatóan hektikus körülmények miatt vállaltam. A Tosca esetében ezt a körülmények hozták így, mert egy koprodukciónk az utolsó pillanatban kútba esett. Nagy segítségem Lisztopád Krisztina jelmez- és díszlettervező, akivel a Hunyadi létrehoztuk. Összecsiszolódunk a bő egyéves előkészületek alatt, és gyakorlatilag Erkelről csak átfordultunk Puccinire, folyamatos munkával.

### – A felújított Toscát szeptember 24-én mutatják be. Mire helyezte a hangsúlyt?

– Az Ős-Hunyadinál esztétikai szempontok vezettek, nagyszabású előadás létrehozása, a kosztümös operajátás revideálása az épület, az Ybl-palota ünnepén. A Tosca már igazi rendezés abban az értelemben, hogy a műnek több síkon több olvasata is van: egyszerre (ál) történelmi dráma, politikai thriller és szerelmi tragédia. Ám a Scarpia által képviselt rendszerben a bigott egyházellenesség is fajsúlyos, ezt kevésbé éreztem az eddigi előadásokban. Az énekesnő Tosca és friss szerelme, a festőművész Cavaradossi példája mutatja, hogy a művészek, bár rendre elhiszik, egyedül mégsem tudják megváltoztatni a diktatúra hatalmi viszonyait. Törvényszerű, hogy miközben használja, ledarálja őket a politikai gépezet. Tosca és Cavaradossi a halál felé menetelnek az első perctől, ezért a mi produkciónkat semmiképp sem mondanám pesszimistának, csak brutalisan reálisnak.

– **Bár az eddigi feldolgozásokban a történet helyszíne Róma, a hagyománnyal szakítva az ötvenes évekbeli Budapestre vitték át a cselekményt.**

– Puccini és már az alapmű szerzője, Sardou is mintha római bédekkerrel rajzolta volna a Toscát, az egész félóra alatt betekinhető, és nem ritkán döbbenetes ellentétben áll az ősi város napfényes épített szépsége és patinája a mű borzalmaival. Ránk viszont most a nyomasztó ötvenes évek sűrke-vörös „útikönyve” lesz igaz: a Regnum Marianum templom, az Andrásy út 60., az Operaház és a Sztálin-szobor talapzata valamiféle másik tengelyre fűzi fel a mi Toscánkat. Művészet és hatalom összefonódására kevés olyan jó példa van, mint a két baloldali párt egyesülése 1948-ban, amelynek helyszíne az Operaház volt, és itt tetőzött a Rákosi-korszak is a „főhős” 60. születésnapjával... Lisztopád Krisztával nem rekonstruáljuk ezt, de éreztetjük a kor fullasztó hangulatát.

### – Kik játsszák a főbb szerepeket?

– Toscát Ádám Zsuzsanna és Boross Csilla kelti életre, Cavaradossit Fekete Attila és Pataki Adorján, míg Scarpia szerepében Kálmán Péter és Kálmándy Mihály hallható. Mivel különböző életkorúak és karakterűek, máshogy formálják a szerepüket, más tulajdonságaikat domborítják ki. Kálmán Péterhez cinikusabb, durvább, Kálmándy Mihályhoz kimértebb, fagyosan kegyetlen Scarpia illik. A dupla szereposztás ugyan kétszeres munkát kíván a rendezésben, ám így az olvasatnak máris két alfaja mutatkozhat meg a színpadon.

### – Mik jelentették a legfőbb kihívást a Tosca rendezésében?

– Tán meglepő, de a Tosca kamaradarab: egy szoprán, egy bariton és egy tenor éneklie, a kórusnak nincs nagy szerepe. Magyarország legnagyobb kőszínházi színpadát nem bonyolítjuk túl, viszont hatalmas lesz a tér, érezhető benne az egyes ember, a művész elveszettsége. Az alkotási folyamatban énekessele, kórussele, karmestersele, tervezősele együtt alakítjuk a kiindulási koncepciót, a rendező leginkább döntéseket hoz ebben a szakaszban. A próbák szeptemberben kezdődnek. És még mindig ott van az örök kapaszkodó: remekművet mesterdalnokokkal hallgatni akkor is öröm, ha a közönség esetleg mást gondol az olvasatunkról.



## A SZÍNHÁZ MINT SZÓRAKOZÁS

**A makrancos Kata az első szezonnyitó balett az Operaház újranityása óta. Solymosi Tamást, a Magyar Nemzeti Balettintézet vezetőjét kérdeztük az előadásról.**

**– Miért pont ezt a darabot választották?**

– Ez egy vidám előadás, amely lendületet ad az új évadnak. Emellett az is szempont volt, hogy egy Seregi László-darabot válasszunk. Szeretnénk, ha minden évben szerepelne tőle egy darab a repertoárban, ám az Andrassy úti Ybl-palota felújítása idején korlátozottak voltak a lehetőségeink, mivel a koreográfiáinak a döntő többsége kifejezetten az Operaház színpadára készült. A tavaszi újranityást követően viszont a Rómeó és Júliát már láthatta a közönség, amit rekordszámban mutattunk be. Ez a darab erősíti a színházba járásnak mint szórakozási formának a tradícióját, amire az utóbbi időben még nagyobb szükség lett. Az elmúlt években ugyanis rengeteg nehézséggel kellett szembenéznie a társadalomnak, ez a vidám előadás pedig segít kikapcsolódni pár órára. De a közönség napok, hetek múlva is szívesen fog rá visszaemlékezni.

**– Petruccio szerepét Balázi Gergő Ármin kapta, aki a 2022/2023-as évad Étoile-ja. Milyen a vele való munka?**

– Gergő kiváló művész, akinek világszínvonalú a tánctechnikája, emellett nagyszerűen formálja meg a rá osztott szerepeket. Egy darab pedig akkor lesz jó, ha a táncos birtokában van a klasszikus balett technikáinak, és a színeszi képességei is erősek. Ha valamelyik hiányzik,

akkor olyan, akár egy féllábú óriás. Annak idején, amikor Seregi László színpadra állította A makrancos Katát, az egyik szereposztásban én játszottam Petrucciót, emiatt déjà vu érzésem van a próbákon. Pedig már több évtized telt el azóta, de mintha csak egy perc lett volna.

**– Mit tart a legfontosabbnak Seregi László örökségéből?**

– Kaszás Ildikó balettmesterrel arra törekszünk, hogy mindent abban a szellemiségben és minőségben mutassunk be, ahogyan a mester megálmodta. Igyekszem úgy instruálni a táncosokat, ahogyan korábban ő is minket. Seregi humorosan, ugyanakkor érthetően fogalmazta meg az elvárásait, ezáltal mindenki gyorsan magáévá tette, és sokat tudtunk fejlődni.

A humor a darabjaiban is visszaköszönt. A makrancos Katát nézve minden pillanatban lehet nevetni vagy sírni, felfedezni valami rendkívülit a színpadon. Fontos, hogy a táncosok hitelesen mutassák be a figurákat, és ne legyenek klisék, amiktől az előadás elvesztené a könnyedségét, természetességét.

**– Milyen egyéb balettelőadásokkal készülnek az új évadra?**

– Komolyabb és vidámabb témájú előadások egyaránt helyet kaptak a repertoárban, mint A hattyúk tava, A diótörő, a Don Quijote és A Pygmalion-hatás című premierünk, emellett Bartók egyfelvonásosait is új koreográfiákkal tűzzük műsora. Tehát nagyon színes lesz a következő évad. ♦

KÉPMÁS

# SPIRITUSZ

podcast  
a lelki egészségért  
Bóna Judittal

A Képmás magazin pszichológiai podcast-műsorának vendégei a lélek bonyolult működését jól ismerő szakemberek és olyan ismert személyiségek, akik bátran beszélnek életük legnehezebb és legörömtelibb időszakairól, küzdelmeikről és felismeréseikről. A boldogsághoz önmagunk és a többi ember viselkedésének megértésén keresztül vezet az út.

A műsorvezető **Bóna Judit**



**önismeret**  
**lelki egészség**  
**stresszoldás**  
**párkapcsolat**  
**gyermeknevelés**  
**életmód**  
**... és még sok más téma**





# SZEPTEMBERI KIMENŐ



Kép: Vígszínház – Juhász Éva

## VÍG 125 KONCERT

A Vígszínház történetének emblemikus szerzeményeiből hallhatunk válogatást ezen az estén. Olyan klasszikusok népszerű slágerei csendülnek fel, mint a *Csókos asszony*, a *Fekete Péter*, a *Képzelt riport egy amerikai popfesztiválról*, *A padlás*, *A dzsungel könyve*, az *Egy csók és más semmi*, a *Jó estét nyár, jó estét szerelem* és *A Pál utcai fiúk*. A dalokat a társulat művészei adják elő, nagyzenekari kísérettel.

**Budapest, Vígszínház, 2022. szeptember 11.**



Kép: Molnár Miklós

## BEHAVAZVA

Peter Quilter darabjában megismerhetjük Patrickot, aki magányosan él vidéki házában. Egy nagyobb hóvihár alatt kopogtatnak az ajtaján. Judith áll ott, egy különc nő a falu túloldaláról, Patrick nem ismeri, és reméli, hogy gyorsan elmegy. Nem így lesz, a vihar felerősödik, elzárja a világot, és összezárja a két embert Patrick házában.

A szerző a művet 2020 tavaszán írta, a pandémia kijárási tilalma idején, de nem a pandémiáról szól, hanem az önkéntesen vállalt magányokról, amelyek segítséggel feloldhatók.

**Budapest, Rózsavölgyi Szalon,  
2022. szeptember 7. és 23.**

# KÉPMÁS-EST

AZ ARS SACRA KERETÉBEN

FILM és PSZICHOLÓGIA

MOMKult, Kupolaterem  
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



Szeptember

**19.**

19:00

## HOL VAN A HÉTKÖZNAPOKBAN ISTEN?

Milyen istenképet hordozunk magunkban? Hogyan találkozhat a 21. századi ember a transzcendenssel?

Az **Imporsztor** című rövidfilmmel (R.: Pinczés Dávid) kezdünk, azután pedig **Dr. Versegi Beáta Mária** teológus, coach, szupervizor és **Sajgó Szabolcs** jezsuita szerzetes, író, költő, a Párbeszéd Háza igazgatója lesz a beszélgetőtársunk.



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

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

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



## SZIRTES EDINA MÓKUS KONCERTJE

Az énekesnő és zenésztársai azt ígérik, hogy hegedűvel, síppal, dobbal jönnek, hoznak sok effekt pedált, és persze verseket, amelyek segítenek élni és túlélni, rácsodálkozni sorsokra és gondolatokra. Szirtes Edina hegedűművész diplomáját a szegedi Liszt Ferenc Zeneművészeti Egyetemen szerezte, majd zeneszerzéssel kezdett foglalkozni. Írt zenét többek között a Szegedi Kortárs Balett, a Baltazár Színház és a Magyar Rádiószínház számára is, stúdiózenészként számos komoly- és könnyűzenei együttes produkciójában, illetve hanglemezen működött közre, és folyamatosan koncertezik is velük, dalszerzőként pedig több díjat is nyert.

**Budapest, Margitsziget, 2022. szeptember 18.**

# SZEPTEMBERI KIMENŐ

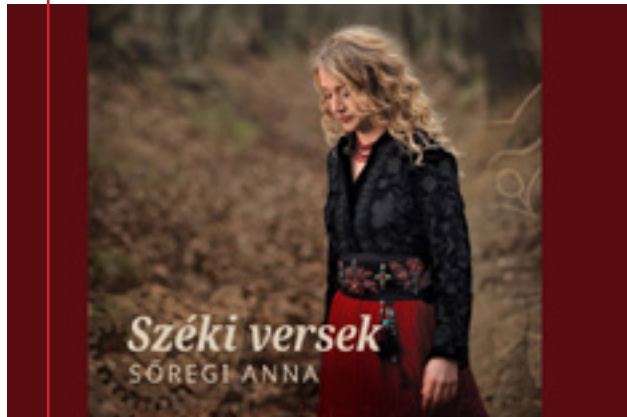


Részlet a *Magyar hangja...* című dokumentumfilmből

## CINEFEST

A nemzetközi filmfesztiválon a nagyjátékfilmek és egyéb programok mellett érdekes dokumentumfilmeket is láthatunk. Bemutatják a *Tűzben edzett szerelem* című filmet, amely egy vulkanológus házaspár nem mindennapi életét meséli el és a *Magyar hangja...* című produkciót, amely a magyar szinkron múltjáról, jelenéről és lehetséges jövőjéről szól. Az *erdőcsináló* pedig Tony Rinaudo portréja, aki megtalálta a módját annak, hogy az évtizedek óta a föld alatt szunnyadó, még élő fatörzseket és gyökereket „felébresztve” a legkopárabb területeken is fákat növesszen, és így több ezer afrikai földművesnek biztosítsa a megélhetést. A készítőik követik Rinaudót különböző afrikai országokba, hogy tanúi lehessenek az elsivatagosodás elleni küzdelemnek.

**Miskolc, 2022. szeptember 9–17.**



## SŐREGI ANNA: SZÉKI VERSEK – KÖNYV ÉS CD

A táncház mint szórakozási forma szorosan kötődött a párválasztás időszakához, amikor a lányok kivirultak, a legények már konfirmáltak (a reformátusoknál), de még nem vitte el őket az akkoriban kötelező, testet-lelket megváltoztató katonaság. Ez a tizenéves kor minden ember életében az egyik legmeghatározóbbak közé tartozik, talán ez is magyarázza a lemezen szereplő szövegek tisztaságát, érzelemgazdagságát. *„E költői világ őszintesége, és hozzám, egy 21. századi fiatalhoz is szóló üzenetei magával ragadóak”* – mondja Sőregi Anna.





## KULTURÁLIS ÖRÖKSÉG NAPJAI

Az eseménysorozat a 150 éves intézményes magyar műemlékvédelem előtt tiszteleg, a szervezők idén is számos programmal várnak mindenkit. A *Ménesi út titkai* című kulturális sétán a Gárdonyi tértől a Molnár-C. Pál Múzeumig sétálhatunk, közben a környék nevezetes épületeinek, híres embereinek emlékezetes történeteiről hallhatunk. A séta tárlatvezetéssel zárul az *Apropó, Tabán* című kiállításon, amelyet ez alkalomból Molnár-C. Pál *Alexandriai Szent Katalin* című alkotásának bemutatása gazdagít.

**Budapest, 2022. szeptember 17–18.**



# XVI. Ars Sacra Fesztivál

2022.  
szeptember  
17-25.



**„Úgy szeressétek egymást,  
ahogy én szerettelek titeket!”**

(Jn 13,34)

Minden program ingyenes.

[ars-sacra.hu](http://ars-sacra.hu)

# SZEPTEMBERI KIMENŐ



## BUDAPESTI NEMZETKÖZI KÖNYVFESTIVÁL

A kiadók a Millenáris Parkban várják az olvasás rajongóit, sok új kiadvány jelenik meg, és programokkal is készülnek a szervezők. Az idei díszvendég Szvetlana Alekszijejics Nobel-díjas író nő lesz. Legismertebb műve a *Csernobili ima* című riportkötet, amely az atomkatasztrófa szemtanúival készített interjúk alapján mutatja be Csernobil hatását.

**Budapest, Millenáris Park,  
2022. szeptember 29.–október 2.**



Képi. Pásztor Péter

Részlet az *Ignác* című musicalből

## ARS SACRA FESZTIVÁL

A szervezők több mint 300 programmal várnak mindenkit, koncertet ad többek között a 25 éves Misztrál együttes, lesz egy zenés, versszínházi előadás Pilinszky János szakrális verseiből, megnézhetjük a Loyolai Szent Ignác életéről szóló új musicalt, részt vehetünk egy tánccmeditációs alkalmon, meghallgathatjuk Lackfi János, Lackfi Dorottya és Sinha Róbert zenés irodalmi estjét, a Szent Efrém Férfikar koncertjét, részt vehetünk számos könyvbemutatón és tárlatvezetésen is.

**Országszerte több városban,  
2022. szeptember 17–25.**

# KÉPMÁS-EST

FILM és PSZICHOLOGIA

Várkert Bazár  
Testőrpalota, Vetítőterem



Szeptember

**28.**

**19:00**



## HOGY SZÓL BENNE A HEGEDŰ?

Milyen időskort képzelünk el és mi kell a megvalósításához? Vannak-e 21. századi mintáink az öregedéshez és mire számíthatunk életünknek ebben a szakaszában?

Az estet a **Hangulat-változás** (R.: Vékes Csaba) című rövidfilmmel kezdjük, utána pedig **dr. Mogyorósy-Révész Zsuzsanna** tanácsadó szakpszichológussal beszélgetünk.



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

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

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



Kép: Boróvi Dániel



## A NÉGYSZÖGLETŰ KERÉK ERDŐ

Ha volna tanulsága *A Négyszögletű Kerek Erdő*nek, hát ez lenne: a gonosz nevetséges.

Ami tanulságnak, lássuk be, elég veszélyes: de szerencsére nincs tanulsága ezeknek a meséknek.

Ezek csak történetek, amelyek megestek – vagy majdnem megestek, ami olyan, mintha meg is estek volna. Történetek, amelyek végén valahogy, minden különösebb hókuszpókusz és szélhámosságok nélkül, kizárólag a józan ész segítségével, mégiscsak győz a jó, az igazság – és minden rendbe jön.

**Budaörsi Latinovits Színház,  
2022. szeptember 14.**





SZÖVEG –  
JEAN ORSOLYA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség  
szakmai támogatásával készült.



# TITKOK, MONDÁK, LEGENDÁK NYOMÁBAN

Hét hely hazánkban, amelynek  
különleges története van

Arról talán senkit sem kell meggyőzni, hogy Magyarország tele van csodákkal: szebbnél szebb tájakkal, természet alkotta, varázslatos képződményekkel, várakkal. Most olyan helyeket ajánlunk, amelyekhez még legendák, különleges történetek is kapcsolódnak.

## ◆ A BAJAI „SZERELMESEK TEMETŐJE”

Bajára nemcsak szép fekvése és a híres bajai halászlé miatt érdemes ellátogatni, hanem azért is, mert tele van érdekes történetekkel, amelyek egyike a „szerelmesek temetője”. A bajaiak úgy tartják, a Duna mellékága egy tragikus szerelmi história végső állomása. A helyiek által Sugovicának keresztelt folyószakasz nevének eredetmondája szerint Sugó Mátyás gazdag vízimolnár fia beleszeretett egy szegény halász leányába, Vicába, ám a szülők ellenezték a házasságukat, ezért a fiatalok a vízbe ölték magukat. A Sugó és a Vica nevek összeolvadásából keletkezett a földrajzi név: Sugovica. Ez természetesen csak egy népnyelvi költés, a nyelvtörténeti kutatások máshonnan eredeztetik a nevet.



**TIPP: Béreljünk csónakot, és evezzünk a Duna bajai mellékágán, igazán romantikus élményben lesz részünk!**

## A HAJÓSI KASTÉLY TITKOS ALAGÚTJA

A Bács-Kiskun megyei Hajóson található a megye legrégebbi kastélya, amelynek felépítésével kapcsolatban azt beszéljük, hogy magának Mária Teréziának építtette a kalocsai érsek, mivel a királynő úgy tervezte, hogy látogatást tesz a kalocsai egyházmegyében. Mária Teréziának ez alkalomból az volt a kívánsága, hogy szánon szeretné megtenni az utat Kalocsától Hajósig. Az érsek ezért sóval szóratta be a két település között az utat. A látogatás végül elmaradt, csak a hajósi emberek emlegetik máig, hogy a kastély két kapujának tetejét díszítő szobrok Mária Teréziát ábrázolják.



A Sugovica Baja déli részén

A kastély azonban nem csak erről a történetről híres. Kertjében több titkos alagútra is bukkantak: a négy méter hosszúba, amely egykor kút volt, és az érseki konyhát látta el vízzel, le is ereszkedhetünk egy vaslétrán. Az idős hajósiak más titkos alagutakról is mesélnek, ezek létezéséről azonban ez ideig nem került elő bizonyíték. Az egyik legenda szerint a kastély pincéjéből a Nepomuki Szent János-szoborig vezetett egy alagút, ahol a szent alakja alatt négy kőbe vésett arc látható, amelyek a négy égtáj felé néznek. Ha valaki tudja, hogy a szoborarcoktól hány lépést kell lépnie az égtájak felé, megtalálhatta a titkos alagút négy lejáratának egyikét.



**TIPP: Látogassunk el a 24 utcából és 1200 pincéből álló, Európában egyedülálló Hajósi Pincefaluba!**

### MÁRÉ MEGÁTKOZOTT ÚRNŐJE

Máré vára a Mecsek egyik lélegzetelállítóan szép hegyén áll. A tatárjárás idején épült, ám a reneszánsz időszakában lőporrobbanás miatt leégett. Napjainkban csak kívülről járható körbe.

A legenda szerint itt lakott Máré vitéz szépséges feleségével. Márét a király hadba szólitotta, és hosszú évek múltán sem jött haza. Felesége elsíratta, majd hozzámment a szomszéd vár urához, és a frigyből született egy szép lányuk. Sok-sok év telt el, mikor a már halottnak hitt Máré mégis hazatért, és mikor ráébredt felesége hűtlenségére, mindkét várat ágyúval halomra lövette. Ott halt meg az asszony Miklós vitézzel együtt. Csak lányuk maradt életben, de őt az anyja megátkozta. Az átokkal sújtott leány azóta is a hegy mélyén rejtőzik, de minden 77. évben piros pünkösdi hajnalán kiszabadul, a Máré-völgyi patakban fürdik és fésüli hosszú haját. Az a vadász válthatja meg az átoktól, aki ilyenkor arra jár, és megcsókol egy medvét, egy kígyót meg egy varangyos békát.



**TIPP: Kiránduljunk egyet a Mecsekben, másszunk fel legmagasabb csúcsára, a 682 méteres Zengőre, és csodáljuk meg az ott épült 22 méteres, hétemeletes kilátóból elének táruló panorámát!**






A hajósi kastély kertje, a képen az alagút bejárata is látható

### A MARTALÓCOK NYOMÁBAN


A pécsieknek van egy kedvenc kirándulóhelye, a meredek, szűk utcákkal és temérdek szőlőtőkével tarkított Deindol-völgy. A legenda szerint itt egykor martalócok tanyáztak. A völgy elnevezése is innen ered: egyes források szerint ugyanis a török-szláv dahijin dol kifejezés azt jelenti, martalócok völgye.

A másik népmonda szerint ez a terület valaha egy német emberé volt. Amikor azt érezte, hamarosan meg fog halni, fölvitette magát a három fiával a hegyre, ahonnan beláthatta az egész birtokot. A vagyonfelosztás úgy zajlott, hogy az öreg nyugatról kezdve rámutatott az első völgyre, és azt mondta: „Das ist dein Tal”, svábosan „dein Tol” (Ez a te völgyed). A másik két fiának is osztott egy-egy völgyrészt, és azóta nevezik ezeket Kis-, Közép- és Nagy-Deindolnak.

 **TIPP: Péccset járva ne hagyjuk ki a Zsolnay Kulturális Negyed, a Vasarely Múzeumot, a dzsámit, Idrisz Baba türbóját, és feltétlenül üljünk be a Széchenyi tér egyik hangulatos kávézójába!**

### A SZÁZREJTEKŰ BÜKKALJAI ALAGÚTRENSZER

Kevés titokzatosabb nevű földalatti járatrendszert találunk itthon, mint a bükkaljai kőkultúra egyik legkülönlegesebbjét, a Százrejteket a Heves megyei Andornaktályán, amit a hagyomány szerint még a török időkben vághattak menedéknek az invázió elől menekülő lakosság számára. Később a helyi földbirtokos az elágazásokat elfalaztatta, és birkahodályt alakított ki a legnagyobb termekből. Napjainkban vezetett túrán csodálkozhatunk rá a többszintes, rejtélyes hangulatú járatrendszerre: a hungarikumnak számító bükkaljai kőkultúra látnivalóit bemutató túrasorozat egyik programja ugyanis ide vezet.

 **TIPP: Andornaktálya környéke tele van látnivalókkal: szinte csak egy ugrás Eger, a siroki vár és a barlanglakások, vagy a Tisza-tavi Ökocentrum.**



Máré vára


### RÁKÓCZI MOGYORÓFÁJA

300 évesnél idősebb, 25 méter koronaátmérőjű és 20 méter magas az a famatuzsálem, amelyet Rákóczi-törökmogyoró-faként emlegetnek Romhányban. A szájhagyomány úgy tartja, hogy II. Rákóczi Ferenc fejedelem az itteni kápolnától irányította 1710. január 22-én a Lókos mentén zajló ütközetet, amelyben véres vereséget szenvedett Heister Sigbert császári tábornok csapataitól. Egy legenda szerint az akkor már terebélyes mogyorófa alatt állt a fejedelem sátra. Írásos feljegyzésekből viszont úgy tudható, hogy a rodostói száműzetésben élő II. Rákóczi Ferencet meglátogatta egy volt katonája, akinek a fejedelem egy törökmogyorófa-cserjét adott, hogy ültesse el Romhányban az 1710. január 22-i csata emlékére. Történetek szerint a fát a katona nem a csata helyszínén ültette el, hanem egy távolabb eső dombon. Bárhogyan volt is, az utókor Rákóczi mogyorófájaként tiszteli a Kastélyka-dűlőn magasodó matuzsálemet.

 **TIPP: Kiránduljunk a Prónay-kilátóhoz, látogassuk meg a felsőpetényi Almásy-kastélyt és a nógrádi várat, szép időben pedig mártózzunk egyet a Bánki-tóban!**

### AZ ÖRÖK SZERELEM HÁZA

A fonyódi Walkó-kilátó közelében áll a híres Kripta-villa. Abrudbányay Ödön az esküvő előtt betegségben elhunyt menyasszonya, Magdus emlékére építette a pompás villát a fonyódi Sipos-dombon. A ház 1940-ben készült el, és a szerelmét örökre sirató férfi az épület alagsorában helyeztette el Magdus megmaradt emléktárgyait és a vörös homokkőből faragott nászagyat, rajta Magdus és saját fekvő alakjával. A legenda úgy tartja, ha kedvesünkkel a nászággy fölött megfogjuk egymás kezét, örök szerelmet nyerhetünk.

 **TIPP: Fonyódot a déli part legszebb strandjaként tartják számon, itt van a Balaton leghosszabb, 464 méter hosszú mólója. Ellátogathatunk a Valkó-kilátóhoz, és megcsodálhatjuk a híres fonyódi villasort is. ♦**



# EURO JACKPOT

A LEGMERÉSZEBB ÁLMAIDAT IS  
VALÓRA VÁLTHATOD!

AKÁR

# 43

MILLIÁRD  
FORINT  
FŐNYEREMÉNY  
MAXIMÁLIS HALMOZÓDÁS ESETÉN

EUROJACKPOT SORSOLÁS

**HETENTE KÉTSZER**

KEDDEN ÉS PÉNTEKEN



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



Az aktuális főnyeremény összegét és a részleteket keresd a [www.szerencsejatek.hu](http://www.szerencsejatek.hu) oldalon.

A feltüntetett összeg a bruttó 120 millió EUR-nak megfelelő, az előző évi EUR/USD MNB árfolyam  
átlaga alapján számított főnyeremény bruttó összege.

#MARADJONJÁTÉK

18

# 2AMAGY



CSOMAGFUTÁR,  
NAGYTESTVÉR, LEENDŐ  
SZOCIOLÓGUS. **BÓDI  
LEVENTE** A MÁLTAI  
SZERETETSZOLGÁLAT  
ÖNKÉNTESE: RÁSZORULÓ  
GYEREKEKET TÁBOROZTAT,  
IDŐSEKNEK SZÁLLÍT  
SEGÉLYCSOMAGOKAT,  
HAJLÉKTALANSZÁLLÓT  
TATAROZ.

Cikk a 40. oldalon

