

KÉPMÁS

stílusos, bátor, elkötelezett

2018
07

—
ARRA
SZÖVETKEZTÜNK,
HOGY VERSEKET
ÉNEKLÜNK.

—
GRYLLUS VILMOS



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002

Mindenki tudja
már, hol fog
nyaralni?

A családok a
Kolpingban!



A Kolping Hotel egy tízhektáros parkban fekvő családi élményközpont a Balaton szomszédságában. Gyerek- és bababarát gasztronómia, családi lakosztályok, beltéri játékbirodalom, élményfürdő, családszerető személyzet... A szórakoztató és fejlesztő programok gondtalan együttélésre, kikapcsolódásra csábítanak. A szakképzett gyerekelügyelőknek köszönhetően a szülőknek is juthat egy kis kettesben töltött idő. Akár zsvajmentesen is. Sőt! Unoka+nagyszülő párosoknak is ajánljuk!

Nyáron napi 20-30 családi- és gyerekprogram!

SZABAD SZOBÁK A NYÁRRRA?

Kolping Hotel **** Spa & Family Resort

Tel.: (+36) 83 344 143

sales@kolping.hotel.hu

WWW.KOLPING.HOTEL.HU/KEPMAS





SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

TAPINTATLANOK ÉS TAPINTHATATLANOK

„Utálok, ha valaki csak azért ír, hogy megköszönjön valamit – csattan fel a nő a villamoson –, az ilyen idioták miatt kell állandón ürítenem a fiókomat!” Magamban konstátálom, hogy az illemszabályok is változnak, és egy metrós jelenet jut eszembe: a középső ujjával mutató kicsire rászólt az anyja, hogy „jaj, melyik ujjal illik mutatni a nénire?!” Nem is tudtam megállni, hogy azonnal ne osszam meg a Facebookon. Ezt hívják érzelmi (talán inkább élmény-) inkontinenciának.

A fonódó villamos nekilődül a megállóból. A múltkor kiderült, hogy egy villamoson utaztam azzal, akivel cseteltem. Leszálltunk anélkül, hogy egymásra néztünk vagy mosolyogtunk volna. Bár egy szmájli, azt hiszem, belefért (a gyerekeim szerint az már nem menő).

Újabb megálló. Sokan kiszállnak, akiket a tömegközlekedés egy térbe szorított, és a kor irratlan etikettje szerint próbálják figyelmen kívül hagyni az idegenek jelenlétét. Egy egy átpréselődő táska vagy a kapaszkodón lecsúszó idegen kéz érintése azonban ki-kibillentli őket. Jó esetben csak értetlenkedő pillantásokkal illetik az aurájukba toladódot, de elhangzik egy „állj már arrébb, te tehén” is.

A technika által megszelídített villamos suhanva indul újra. Diszkrét, ahogy igyekeznénk mi is észrevétlenek lenni, ha tapintatlan fizikai létünk nem emlékeztetne az ellenkezőjére. Nem érezni, nem látni azt, ami nem feltétlenül hasznos vagy kellemes, és amit nem tudunk irányítani. Lányom, aki táncot tanít, mesélte, hogy egy tábor után megkérdezték a tizenéves lányokat, mi volt a legnagyobb élmény számukra, és azt mondták: amikor egy tréningen csukott szemmel feküdtek, és hagyták, hogy a többiek megérintsék a vállukat, megmozdítsák a kezüket, sőt, felemeljék őket a földről.

A szemben ülő fiú ujjai egy hegedűvirtuóz technikájával játszanak a telefonon. Fölálllok, hogy leszálljak, de érdekel, mi az, ami így leköti a figyelmét. Visszapillantok: érintései nyomán a képernyőn színes fénycsóvák, sziporkázó szívárványok fakadnak. Mintha a képernyőnek is örömet okozna az érintés.

GRYLLUS VILMOS A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Pácza Tamás





JELENLÉT
12



TANDEM
26



TÜKÖR
48



HÁZITREND
58



KIMENŐ
96



IMPRESSZUM

Képmás családmagazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft.
A szerkesztőség címe: 1012 Budapest, Logódi u. 44/d., alagsor 1. (Bugát lépcső felől)
Tel./fax: 06/1/365-1414, 06/1/365-1415 • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu
• Bankszámlaszám: 10700347-26317904-51100005
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Külső munkatársak: Aczél Petra, Ayhan Gökhan, Balkuné Szűcs Emese, Bognár Mária, Bogos Zsuzsanna, Dér Katalin, Fodor Zsófia, Gábos Katalin, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta Réka, Szabó Emese, Szabó T. Anna, Széles-Horváth Anna, Szőnyi Lídia, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztő: Kölnai Livia, kolnei.livia@kepmas.hu • Korrektúra: Trans-Ken Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Szerkesztő: Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Értékesítés: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu • Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu

Arculat, márkastratégia, layout: Salt Communications / Molnár-Bánffy Kata, Nagy István, Balassa Nikoletta. Nyomdai előkészítés, tördelészerkesztő: Légár Béla
Előfizethető a Képmás szerkesztőségében, a 365-1414-es telefonon, az elofizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában pedig a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők
Nyomda: Grafcom Media Kft., Magdó Emil, Simon Andrea • Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235
Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.
Következő számunk 2018. augusztus 1-jén jelenik meg.
A Képmás magazin kiadását támogatja: Emberi Erőforrások Minisztériuma
Hirdetési felület értékesítő: LifeTime Media – Miczinkó Katalin – miczinko.katalin@lam.hu
A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget.
A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siconact Kft. biztosítja számunkra.



KÉPMÁS

A megfagyott építész és
a felengedett muzsikus
Interjú Gryllus Vil móssal

6

Csepp a tengerben
dr. Fodor Réka Ugandában

12

VILÁG-KÉP

A nagy hal

18

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Világnak magyar vándora

20

„Ahol az orvosi ellátás kívánivalót
hagy maga után, ott az én helyem”
Interjú Rostás Gusztávval

22

A CSALÁD MESÉJE

Kibillenve

26

Felkészülni, vigyázz, kész... szülés!
Interjú dr. Dékány Ágnessel

28

Árkon-bokron át
Egy családi „zöld sport”:
a tájékozódó futás

30

MÉDIA A CSALÁDÉRT

35

A titkos céges recept

36

CSALÁDI TÖRTÉNETEK

Tájédegen növények

40

KÖZVILÁGÍTÁS

3T

41

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Körbevesznek jó barátok...
vagy mégsem?

42

TANÁROK TITKOS ÉLETE

Tanárból barátá

46

A SZALON

„Szeretem az érzelmeket
egy kicsit felkavarni”

48

BEMELEGÍTÉS

A sport mint csapatépítés

52



HÁZITREND



JELENLÉT



TANDEM



KIMENŐ



TÜKÖR

RENDELŐ

Felébresztett immunrendszer 54

UTÁNAJÁRTUNK

Mint hal a vízben 58

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

A sokszínű, sokizű peccsenyevirág 62

ÍRÓ A KONYHÁBAN

Nyári peccsenye vasárnapra:
Egybesült citromos karaj 64

ZÖLD MOZAIK

66

Az ereklyetartó 70

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Várkastély New Yorkban 72

IKERTÜKÖR

Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával 74

BIBLIA ÉS IRODALOM

Feltámadás 76

„A szövegekben hiszek” 78

ARANY 200

80

FRISS FORGÁCSOK

82

JÚLIUSI KIMENŐ

84

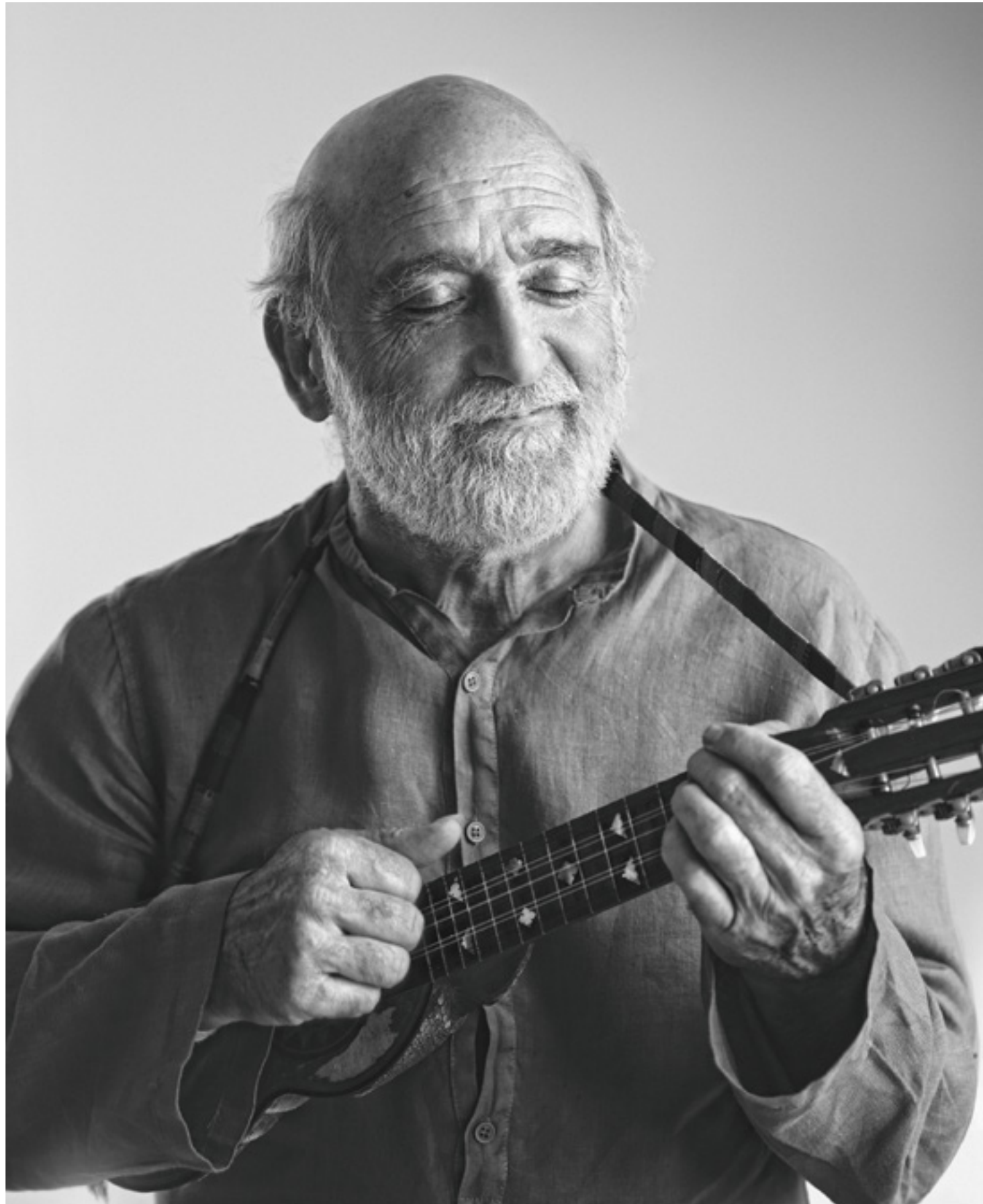
Szédítő bérceken 88

VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Bent vagyunk a vízben 92

TERMÉSZETKÖZELBEN

Madártávlatok 96





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉPEK –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

A MEGFAGYOTT ÉPÍTÉSZ ÉS A FELENGEDETTEK MUZSIKUS

Emlékszem, utazáskor a Kaláka-kazetták mindig be voltak készítve a kesztyűtartóba, hogy a téli ótátrafüredi és a nyári balatoni hosszú le- és felutazásokon csillapíthassuk a nyugös gyereksereget, és együtt énekeljük – szükség esetén óbégassuk – a klasszikus és kortárs verseket. És sokat segítettek az esti fürdetéskor az *Égből pottyant mesék*. Néha ma is dúdolom estefelé a *Valaki jár a fák hegyé*nt, s bevallom, a Gellért téri kút feliratát is csak énekelve tudom elolvasni. Nem csoda, ha *Gryllus Vilmost* korom dacára is mesebeli figurának látom, úgyhogy cseppet sem lepődök meg azon, hogy a fürge mozgású, csillanó szemű, manószakállú embernek a mankónál (amit egy hete történt csípőműtétje miatt használnia kellene) sokkal nagyobb szüksége van a furcsa kis pengetős hangszerre, amelyet a másik kezében hozott.

◆ – Nagyon jó érzés egy szülőnek, hogy a testi táplálék, a spenót és a friss gyümölcs mellé szórakozásképpen értékes zenét és szöveget is tud adni a gyerekének. Az elsődleges élményen kívül talán ez volt a Kaláka titka, amely lassan 50 éves lesz. Hol ért össze életedben a költészet és a zene?

– A zenéről többet tudok mondani. Szüleim mindig zeneszerető emberek voltak, édesanyám kis híján zongoraművész lett, három évet végzett a Zeneakadémián, de aztán jött az ostrom, abbahagyta, és inkább vegyésznek ment. Úgy látszik, a mérnökség is végigmegy a családon, mert nekem is mérnöki diplomám van, és a testvérem is a Műegyetemre járt. A nagyapám, Zsámboki Miklós neves csellista, híres kamarazenesz volt, a főiskolán tanított, és már kicsi koromban elkezdett engem is tanítani. Aztán következett a Kodály-rendszerű általános iskola, amelyből akkor még csak egy volt. Később szaporodtak, de sajnos ma megint egyre kevesebb van, pedig világszerte elismerik, keresik és alkalmazzák. Az általános iskolában a legjobb énektanáraink voltak, nem fordult elő, hogy húztuk volna a szánkat, hogy már megint énekóra. Irigyeltek minket a többiek, hogy még hazafelé menet is állandóan énekelünk.

A költészetet is az iskolában szerettük meg, ahogy nyilvánozott az értelmünk. A gimnáziumban Kontra Ilus néni remek magyartanárnk volt, rengeteg verset adott föl megtanulni. A költészeti és zenei programot valójában én is már készen kaptam, mert ugyanabba az iskolába, eggyel fölöttem járt Mikó István, Dániel bátyám pedig kettővel fölöttem. Pistának, aki tenort énekelt és nagyon jól hegedült, volt egy gitárja, és kiderült, hogy nagyon invenciózus zeneszerző is. Az ő ötlete volt, hogy verseket kellene énekelni. ➤

– Miért nem népszerű ma a Kodály-módszer? Mert az a hajdani lelkes generáció már nem tanít?

– Nyilván nem egyetlen oka van. A Kodály-módszernek nem a zenészképzés a lényege, hanem az, hogy a gyerekek olyan kicsi korban találkozzanak a zenével, a művészettel, amikor még sokkal fogékonyabb és rugalmasabb a szellemük, a lelkük. Az a cél, hogy ez később is jelen legyen az életükben. Hogy harmóniára törekedjenek, kompromisszumképesek legyenek, jobban illeszkedjenek közösségbe, hiszen például egy kórusban mindenkinek úgy kell énekelnie, ahogy az együtt és mindenkinek jó. Kodály azt vallotta, hogy a zenei nevelésnek köszönhetően az ember később sokkal jobban megállja a helyét, nekem például minden osztálytársam diplomás lett, talán egy kivétellel, és nagyon kevesen lettünk zenészek. Ma már jobban kinyílt a világ, fontos, hogy a gyerekek tudjanak angolul, németül, elindultak a kéttannyelvű iskolák – mindez valaminek a rovására megy. Én azt gondolom, hogy az ember tízéves korában ugyanúgy meg tud tanulni egy nyelvet, mint korábban, de sokkal többet nyer azzal, ha a zenével vagy bármilyen művészettel találkozik kiskorában. Kodály rászánta az életét erre, és itthon maradt. Bartók azt mondta, én elmegyek, mert ezt nem lehet kibírni, és igaza volt, Kodály pedig azt mondta, maradok, mert terveim vannak, és neki is igaza volt. Kibírta Rákosit, lenyelt mindent, hogy végigvigye, amit szeretett volna.

Másrészt szerintem azért szorul ma mindez háttérbe, mert kitört egy olyan digitális technikai forradalom, amely eltereli a figyelmet.

– És talán emiatt túl könnyen is jutunk zenéhez. Nem kell éveket gyakorolni, kottát olvasni, hogy kinyerjük a hangszerből, és összeszokjunk a zenekarral vagy a kórusral, csak kikeressük, mit szeretnénk, és rákattintunk...

– Túl könnyen. Amikor én gyerek voltam, nagypám kvartettezett, volt egy hivatásos együttese, amellyel koncertezett és egy házi, amelyben a lánya hegedült, a barátja brácsázott. Minden héten játszottak. A zene-szobában akár negyvenen is elfértek, jött Gréti néni, a második, harmadik szomszéd, hozták a zsámolyt, a lócat, és hallgatták. Nem feltétlenül azt, amit éppen akartak, mint most, amikor benyomják a Spotify-t.

– Talán az is fontos tapasztalás volt ebben a zenei közösségben, hogy tagjai különböző korúak és neműek voltak.

– És nemcsak ilyenkor találkoztunk idősebbekkel vagy fiatalabbakkal, hanem a Deák téri Lutheránia kórusban is, ahová gyerekkorunktól jártunk, és ahol a szüleink is énekeltek. Ahogy nőtettem, először szopránt, aztán basszuszt énekeltem, ha a zenekarban volt hiány, akkor beugrottam csellózni, és később, amikor már képzettebb volt a hangom, basszus szólístaként énekeltem.

– Mennyire formáltatok egymást a Kalákában?

– Annak idején arra szövetkeztünk, hogy verseket éneklünk. Biztosan formáltuk és formáljuk egymást, ugyanakkor az azonosságok ellenére nagyon különbözőnk egymástól. Mindig mindent együtt csináltunk, együtt szereztük a zenét is. Volt egy ötlet, és ahhoz mindenki hozzátette a magáét, voltak köztünk invenciózus dalszerzők, akiknek mondjuk a kidolgozáshoz kevésbé volt érzékük, más viszont nagyon jól tudott szólamokat írni vagy hangszerelni.

– Szövetkezést említesz, és talán egyfajta elköteleződésre is gondolsz. Akár egy házasságban. De a házasságban is előfordul, hogy ha a párok nem figyelnek eléggé egymásra – talán Lackfi János fogalmazta így –, elfejlődnek egymástól, és más utat kezdenek járni. Egy több fős zenekarban talán még nagyobb ennek az esélye, nem?

– Természetesen. Nemcsak a szellemi vagy szakmai fejlődés, a gyakorlati élettel érkező kihívások is befolyásolják a közös munkát. Mindenkinek párkapcsolata lett, meg-nősült, gyereke született, beléptek a körbe olyan emberek, akik ugyanolyan fontosak lettek számunkra, mint a hivatás, a közös muzsikálás. Ez az összecsiszolás nem mindig volt könnyű. Hogy mást ne mondjak, az én esetemben tíz év után oda vezetett, hogy Danival és a Kalákával elváltak útjaink. Danival úgy láttuk, fontosabb, hogy a családi szeretet maradjon meg, mint a közös együttes. Eljöttem, de azért még muzsikáltunk együtt. Levente Péterrel kezdtünk műsort csinálni, és én hihetetlenül sokat nyertem ezzel. Tizenöt év múlva aztán úgy alakult, hogy az együttesben ismét nagy szükség volt egy negyedikre, akkor Dani elkezdett hívni, mondván, hogy én már olyan jól ismerem a zenekart. Igaz, hogy csellista voltam tíz évig, és ezúttal Huzella Péter helyett gitárosra volt szükség, de akkor ez már nekem sem jelentett problémát. Helyettem korábban Becze Gábor jött a zenekarba, aki dzsessz konzit végzett, és sok olyan ötletet hozott, ami csak neki juthatott eszébe. Én is 15 évnyi külső munka eredményét hoztam vissza, ami talán nem is annyira a zenei újításokról, hanem a színpadi jelenlétről szólt. Sikertől betartható kompromisszumokat



A ZENEI NEVELÉSNEK
KÖSZÖNHETŐEN AZ EMBER
KÉSŐBB SOKKAL JOBBAN
MEGÁLLJA A HELVÉT AZ ÉLETBEN.



kötni, amelyek 22 éve működnek: mindent, amit együtt kell csinálnunk, azt együtt csináljuk, és mindent, amit külön szeretnénk, megvalósítjuk külön.

– Kezdetben nehéz volt kiállni Levente Péter mellé?

– Péter játékos gyerekműsorait egészítettem ki zenei oldalról, de nem volt színpadi gyakorlatom. Én kicsit visszahúzódom „piano” voltam, ő inkább extrovertáltabb, „forte”. Azt mondta, ne aggódjak, amikor ő kimegy, nekem csak nyolc percet kell eltöltenem egyedül a színpadon, ha valami bakit csinálok, majd ő helyrehozza. Ezzel a biankó kártyával mentem föl először a színpadra. De eltelt a nyolc perc, nem kellett helyrehozni semmit.

– A gyerekközönség mennyire volt más, mint a felnőttek?

– A felnőttközönségnek rengeteg előképe, kialakult ízlése van, és inkább csendben befogadó, illedelmes viselkedési formák között él. A gyerekközönség sokkal könnyebben nyilvánul meg, csatlakozik ahhoz, ami tetszik neki. Az ember a felnőtt közönségnél arra törekszik, hogy magát mutassa és előálljon, a gyerekeknél ez kicsit megfordul, mert sokkal nagyobb bennük az énkifejezési hajlandóság. A készítés persze lehet sokféle. Én arra törekszem, hogy önként és – szó szerint is – dalolva csatlakozzon a közönség. A fiammal például a kirándulásainkhoz kitaláltam egy dalt, és azt mondtam a gyerekeknek, hogy „képzeljétek el, ha valaki az erdőben jár, és ezt énekl, sose fárad el a lába!” Ez elég ahhoz, hogy akinek kedve van, csatlakozzon, ennél direktebb jelzéseket nem szeretek adni, nem az én műfajom az, hogy „most énekeljétek együtt” vagy „tegyétek föl a kezeket”. Persze, ezt sokféleképpen lehet jól csinálni, és sok olyan eszköz is létezik, amely egy énektanár kezében az órán jó módszer lehet.

– Segített szülővé válni az, hogy gyerekekkel foglalkoztál? Vagy épp a szülőség adott hozzá a színpadi munkához?

– Jóval korábban kezdtem gyerekeknek énekelni, mint ahogy gyerekeim született. Később a fiammal próbáltam ki sok mindent, és mivel jól énekelt, nem akartam kihagyni a lehetőséget, hogy a lemezeimen jó pár dalt ő énekeljen. Ábris három lemezemen is énekelt, Alma lányom pedig egy egész lemezre való biciklizős dalt ihletett. Nyilván segített a szülővé válásban a szakmai múltam – amikor 34 éves koromban az első gyerekeim született, már nagyon szerettem volna sajátot –, de amúgy is az átlagosnál nagyobb anyás készítés van bennem.

– És gondolom, játékoság is.

– Persze, az emberben benne lakik a játékoság, de ez nem azt jelenti, hogy feltétlenül játékos alkat. Nálam például minden, amit a gyerekekkel csinálok, tanult dolog. Míg Levente Péternek mindig az volt a feladata, hogy visszafojga magát, hogy ne zúdítsa mindenkire mindent rá abból a játékoságból, ami belőle árad, nekem inkább az, hogy próbáljak valamit megmutatni abból, ami megszületett bennem.

– Talán mérnökaggyal közelítetted meg? Sokszor a matematika, az elvont gondolkodás nagyon is jóban van a zenével, ahogy mondtad, a ti családokban is volt erre példa.

– A Műgyetem építész karán kiadtak egy folyóiratot, az volt a címe, hogy *Megfagyott muzsik*, mert ha az építészet a „megfagyott zene”, akkor az építész egy „megfagyott muzsik”. Hosszú éveken keresztül foglalkoztunk az építészet zenei kifejezőképességével: volt egy programunk, amelyet egy bécsi egyetemi tanár indított *alkalmazott esztétika* címmel, ehhez kerestem táncost, pantomimest, zenészt. A zenészt bennünk vélte megtalálni, éveken át jártunk ki Bécsbe, szórakoztató, vicces vagy elgondolkodtató munkákban vettünk részt, néha kételkedve, de mindig kisült belőle valami, amikor „megzenésítettünk” egy házat. Egy épület funkcióját persze mégsem lehet visszaadni, nem mondhatom egy zenét hallgatva, hogy na hát, ez egy könyvtár vagy egy kórház, de azért izgalmas előadások jöttek létre, szólt a zene, táncoltak, vetítettünk.

Örülök, ha a zenémhez a műszaki gondolkodásom hozzátesz valamit. Amikor kérdezní szokták, nem volt-e a Műgyetem elvesztegetett idő, akkor mindig azt mondom, hogy nem, mert attól lettem ilyen, amilyen vagyok. Ha elvégzem a Zeneakadémiát, talán egy hatalmas fráterként húznám a vonót egy zenekari árokban. Okoskodni persze lehet, de mindennek a próbája a való élet. Ha visszanézek, azt mondom, az életem jól alakult.

– Fontos az, hogy a szeretteid kötődjenek valamenyire a hivatásodhoz, például szeressék a zenét vagy énekeljenek veled?

– Persze, a testvérem gyerekei, unokái, az én gyerekeim, a szüleink – szoktunk együtt énekelni. Nagyon fontos, hogy akit az ember társul választ vagy akikkel együtt él, azok értékeljék, amit csinál, és a teljesítményéhez tudjanak valahogy viszonyulni. Nagyon kielégületlen lennék, ha például a családom nem reflektálna a koncertemre.

– Te is tudsz azonosulni a számukra fontos ügyekkel?

– Már csak azért is, mert ezek valahogy organikusán fejlődtek belőlünk. A fiam grafikusnak ment, amit nemcsak tőlem, hanem a belsőépítész édesanyjától is örökölhettett. Amikor végzett, a zene felé fordult, de egész más irányba, mint én: elektronikus zenékkal foglalkozik, leginkább kortárstánc-előadások zenéjével. Ennek semmi köze ahhoz a stílushoz, amit tőlünk tanult, bizony, fel is kell kötni a gatyámat, hogy meg tudjam ítélni. Így is néha csak a kreativitását csodálom, mert nem értek annyira hozzá. A lányom még gimnazista, az Angelika kórusban énekel. Hogy mit hoz számára a jövő, nem tudom, a családukat ismerve bármi elképzelhető.

– Milyen érzés számodra, hogy a gyerekeid, akik belőletek fejlődnek, mégsem a másolataitok?

– Íjak vagyunk, ők meg nyílveszők. Mi elindítjuk őket, büszkén nézhetjük, hogy szárnyalnak, szurkolhatunk nekik, de nem befolyásolhatjuk, hogy merre repüljenek. ♦

AZ EMBERBEN BENNE LAKIK
A JÁTÉKOSSÁG, DE EZ NEM AZT
JELENTI, HOGY FELTÉTLENÜL
JÁTÉKOS ALKAT.





CSEPP A TENGERBEN

Dr. Fodor Réka Ugandában dolgozott egy orvoscsoport tagjaként 2015-ben, másfél hónapon át. Idén ősszel Nigériába utazik missziós orvosként. Útjának élményeiről könyvet is írt „Afréka” címmel. Első kérdésem az volt, amit bizonyára sokan kérdeznek tőle: mi az, ami hajtja? Miért nem elég neki a háziorvosi praxisa, a férje és a két gyereke, miért kell még a missziós munka is?

- ◆ – A jó válasz a „miért ne?”. Már húszévesen se nyughattam, amikor elutaztam Párizsba egy évre, utcazenésznek. A személyiségem egyformán fontos része az itthon maradó „dr. Fodor Réka” és az utazós „Afréka”. Ha bezártnak érzem magam, akkor az itthoni hivatásaimban se leszek jó. Az elvágódás nem egy depresszív élmény számomra, hanem az az erőfeszítés, hogy az itthoni létemet is teljesnek érezzem. A családommal is utazom, alig várom a nyári szabadságot. Ha pedig az utazásaimnak van egy karitatív része, akkor még büszke is lehetek rá. Én ezt a cselekvő szeretetet élem. Nem biztos, hogy mindig jó felé haladok, de az biztos, hogy mindig úton vagyok.

– Mi az, ami lenyűgözött téged Afrikában annyira, hogy már másodszor utazol oda? Úgy érzed, van ott még dolgod?

– Hajaj, amikor az első utamról hazajöttem, el voltam keseredve, hogy a sok munkánk-nak nincs értelme. Negyven napig voltam kint negyedmagammal, heti egy szabadnap-pal, és naponta 100 és 160 közötti beteget láttunk el. 38 millió ember lakik Ugandában, közülük rengeteg él nyomorban, ehhez képest a kemény munkánk értelmetlen, ha nem folytatódhat. Azért írtam meg – író férjem segítségével – az „Afréka” című könyvet az utam élményeiből, hogy a bevételéből visszamehessek.

Ha nem viszem Afrikába a megoldást, a terápiát, akkor csak turista vagyok, nem misz-sziós orvos. Ha az orvos nem viszi magával az eszközöket és gyógyszereket, és azokat nem adja oda ingyen a betegeknek, akkor nem tud gyógyítani, hiszen nincs társadalombiztosí-tás, és kevesen tudnak a gyógyításért fizetni. Ott helyben az orvosságok jóval olcsóbbak, mint Európában, egy háromnapos maláriaterápia például mindössze 15 dollár, 3750 forint–annyi, mint egy Afréka-könyv ára –, de ha nem jut hozzá egy fertőzött, akkor meghal.





Vízhordó asszonyok. Uganda, 2009



Gyerekek a St. Kizito Árvaházban. Uganda, 2013

HA MEGKÉRDEZED
EGY UGANDAITÓL,
„TE MIÉRT ÖRÜLSZ?”,
VISSZAKÉRDEZ:
„TE MIÉRT NEM?”



És nekik még erre sincs pénzük, hiszen vizük sincs, mi meg itt rögtön nyávogunk, ha például nincs net.

Ha a munkámnak nem lesznek követői, ha nem adok álmod másoknak azzal, amit teszek, akkor szintén nem sok értelme van, akkora nagy az aránytalanság a meggyógyított emberek száma és a nyomorgó milliók között. Kétségeimben Teréz anya szavai adtak nekem hitet, hogy jó úton haladok: „Úgy érezzük, hogy amit teszünk, csak egy csepp a tengerben. Anélkül a csepp nélkül azonban sekélyebb volna a tenger.” Én is egy csepp vagyok.

„Az első szabadnapunkra terveztük a St. Kizito árvaház meglátogatását. Olyan gyerekek élnek itt, akiket magukra hagytak, vagy AIDS-ben meghaltak a szüleik. Többen születésük óta HIV-pozitívak. Egyik sem volt idősebb háromévesnél. (...) A dolgozók először meglepődtek, hogy ruhákat adományozunk, és nem gyógyszereket. Akkor derült ki, hogy a látogatás valójában: munka. Elkezdték elénk hordani a gyerekeket. (...) Szörnyű volt. Malária, tüdőgyulladás, bőrtályog, agyhártyagyulladás. És AIDS. Csak néztem ezeket a kicsiket, akik nem tapasztaltak még semmit a világból, azt se tudták, hogyan kell bánni a játékokkal, amiket kaptak tőlünk. Mire végeztünk a kicsikkel, jöttek a gondozók... A gyerekek és a személyzet ellátása után átmentünk az árvaház melletti templomba. Örültem, hogy mise van éppen, más volt, mint amihez szoktam, énekeltek és táncoltak. Felemelte lelkünket a sötét világból. Megmutatott egy helyet a létezésben, ahol nincs betegség, nincs nyomor, csak az egész afrikai tartózkodásunkat végigkísítő felhőtlen mosoly.” (Részlet az „Afréka” c. könyvből.)





A St. Mary kórház udvara. Lacor, Gulu, Uganda, 2007



Száradó ágyneműk a kórház udvarán. Lacor, Gulu, Uganda, 2007

– Most nem Ugandába, hanem Nigériába utazol.

– 2018 januárjában elmentem Csókay András idegsebész előadására, aki négy nappal később indult Nigériába, egy katolikus kórházba. Odamentem hozzá az előadás után, elmondtam neki, hogy egy belgyógyászati misszióra készülök Afrikába. Neki köszönhetem, hogy eljuthatok ugyanabba a nigériai kórházba, ahol ő dolgozott. Így az infrastruktúra és az emberi segítség, ami nélkül odakint mozdulni se tudnék, jobban a rendelkezésemre áll majd. Nigériában is minden kapható a patikában, és a mi nézőpontunkból minden nagyon olcsó, de nincs társadalombiztosítás. Ott még a sima penicillin is hat egy tályogos mandulára, ami az európaiakra sokszor már hatástalan, de hiába kerül átszámítva csak háromszáz forintba, ha azt sem tudják megfizetni. Egy missziós orvosnak nagyban kell gondolkodnia ahhoz, hogy a kint töltött ideje hatásos legyen, vagyis annyi pénzt kell gyűjtenie, hogy ott helyben megvásárolhassa a betegeinek a szükséges gyógyszereket.

Mindig jó érzés tölteni, ha a sok-sok adakozó emberre gondolok, mert ők bizonyítják, hogy a világ jó. Amióta az afrikai misszióval foglalkozom, rengeteg jó szándékú, értelmes embert ismertem meg. Az előadásaimon könnyes szemeket látok, megveszik a könyvemet, adakoznak.

Ha nem végezném a felkészülés, az alamizsnagyűjtés munkáját, talán én is csak olyan embereket látnék, mint akik itt járnak körülöttünk ebben az üzletközpontban, leszegett fejjel, föl sem nézve.

– A gyerekeidnek és a férjednek biztosan hiányzol, amikor hosszabb időre elutazol. Mivel tudod őket meggyőzni, hogy elfogadják?

– Anyukám ellenezte legjobban a 2015-ös utazásomat. Anna lányom tizenkét éves volt akkor, és azt mondta a nagymamájának: „Kati mama, ez Anya gyerekkori álma, hagyni kell, érted?” Ezzel teljesen lecsillapította. Valóban gyerekként olvastam Albert Schweitzer afrikai missziójáról, és akkor formálódott bennem erről egy idealisztikus kép. Anna tudja, hogy az álmaink fontosak. A kisebbik lányom, Kinga, aki akkor hétéves volt, látta a képeket a maláriás gyerekekről, akik meghaltak volna, ha én nem gyógyítom meg őket. Számukra ez a természetes.

– Polgárháborúkról, robbantásokról szólnak az afrikai hírek. Nem éppen megnyugtató annak, aki oda készül, ráadásul ott vannak még a fertőző betegségek is...

– Aki fél, az ne utazzon Afrikába! Ugandában nagyobb bevásárlóközpontot nem láttunk, de a kis üzleteket is



A St. Mary kórház műtőjében. Lacor, Gulu, Uganda, 2007

„Fektető, infúziók, továbbra is rengeteg kiszáradásos beteg. A munkánk egyre monotonabbá válik, robot üzemmódba kapcsolunk. Ebből rántott ki az az esemény, amitől váratlanul belecsoporttam a középkorba. Egyszer csak ott állt előttem egy 14 év körüli kislány, mutatta a lábát, amelyet hónapok óta gombaellenes szerrel kezeltek, de nem múlt el a panasz. Nézttem, aztán hirtelen belém nyilallt a válasz: ez lepra! Áthívtam a többieket, megmutattam a gyerek lábait, ők is ugyanerre a következtetésre jutottak. Kérdeztem, hogy egyedül jött-e. Igen. Hol van az édesanyja? Ás. (Földet művel.) És hol lakik? Kb. nyolc kilométerre. Paff... Kampalában van egy központ, ahol leprásokat gyógyítanak. Oda kéne eljutnia. (...) Mennyire veszélyeztetettek az otthoniak? Nyolc testvére van odahaza. Ők is betegek? Milyen lesz a helyzetük az ottani közösségben, ha megtudják róluk, hogy leprás van a családban? Szegény, gyönyörű, kicsi lány. Eljött hozzánk, mert azt hitte, meggyógyítjuk, de csak arra döbbsentett rá, hogy mennyire végesek a lehetőségeink.” (Részlet az „Afréka” c. könyvből.)

fegyveres biztonsági őr védte. Minket is fegyveres kísért mindenhová, különösen, amikor gyógyszer vásároltunk, mert az ott hatalmas érték. Közvetlen veszélyhelyzetet nem tapasztaltam, de vigyáztak is ránk: kocsis és sofőr nélkül nem mehettünk sehová, nem is tudtunk volna egyedül járni az úttalan utakon. Ugandában négyen voltunk magyarok, Nigériában viszont egyedül leszek európai a helyi kollégák között. Mindenki tud angolul, aki járt iskolába, a többieknek meg fordítanak. Figyelmem kell arra, hogy legyen tisztított ivóvíz, hiszen nagy luxus lenne, ha kolerát kapnék, miközben azért utazom oda, hogy én segítsek az ottaniaknak.

Egyébként itthon is el lehet kapni bármiféle betegséget váratlanul. Négyünk közül egyikünk se lett jelentősen beteg Afrikában, ugyanakkor a keresztfiam csak a szomszédos Ausztriába utazott nyáron, és súlyos tüdőgyulladást kapott. Ha a jó Isten úgy akarja, megőriz. Persze nem mondom, hogy légy vakmerő, de mi nem csináltunk ebből gondot. Ha félsz, ne menj!

HA NEM VISZEM AFRIKÁBA A MEGOLDÁST,
A TERÁPIÁT, AKKOR CSAK TURISTA
VAGYOK, NEM MISSZIÓS ORVOS.





Rendelés. St. Mary kórház, Lacor, Gulu, Uganda, 2007

– Hogyan találsz meg a hangot az ott élő, egészen más kultúrájú emberekkel?

– Kapcsolódó típusú ember vagyok, ha ledobnának ejtőernyővel egy lakatlan szigetre, én ott is találnék valakit, aki útba igazít. Párizsban utcazenészként megtanultam, hogy nincs lehetetlen, csak tehetetlen. Meg kell szólítanod a másik embernek azt a részét, amivel azonosulni tudsz, és akkor máris lesz közös pontotok. Egyébként tényleg elképesztően más a mentalitásuk. Ott mindenki boldog, mindenki mosolyog. Szeretik az életet, mindenkinek örülnek.

– Nem lehet, hogy ez a nagy jókedv egyfajta tudatlanság számlájára írható, vagyis nem fogják fel a rosszat, ami velük történik?

– Nem. Volt Ugandában egy helybéli születésű barátunk, aki az Egyesült Államokban két diplomát szerzett, és ugyanilyen derűs volt, pedig sok keserűségben volt része. Ha nagy veszteség éri őket – hatalmas például a gyerekhaldioság –, akkor ugyanúgy megsírják, meggyászolják, mint mi, de nem süppednek bele a gyászba. Hiába halt meg három gyerekük, örülnek a még élő ötnak. Nem járnak pszichiáterhez olyan szorongásokkal, amelyek évtizedekkel azelőtti okokra vezethetők vissza, és szorongáscsökkentő gyógyszerekre sincs szükségük. Nem mellesleg a mi dédanyáink ugyanígy gondolkodtak, és nem azért, mert primitívek voltak, hanem mert természetesebben viszonyultak az életkörülményeikhez.

Mi nem okosabbak, hanem elégedetlenebbek vagyunk. Folyamatosan arról beszélünk, mi az, ami nincs. A derű, életigenlés nem anyagi kérdés, hanem lelki irányultság. Az európai emberek anyagi jólétre és célra törekvése jó dolog, de csak akkor, ha nem folyton a *nincsre* koncentrálnak. Ez egyben önkritika is: a hozzám hasonlóan folyton új célokat kitűzőknek arra kell vigyázniuk, hogy ne legyenek elégedetlenek. Ha itthon eltölt az aggodalom valami miatt, elég, ha bevillan egy ottani kép, és máris visszaránt a szorongásból. Ha megkérdezed egy ugandaitól, „te miért örülsz?“, visszakérdez: „te miért nem?”

– Okozott a helybeliek életszemélete nehézséget is?

– Egyfajta időtlenségben élnek. Az afrikai időmérés azt jelenti, hogy a három-négy órás késés teljesen megszokott. A „mikor” szót nem is értik, legfeljebb napszakokban gondolkodnak. Minket ez nagyon bosszant, de ők ráérnek – lehet, hogy ez kell ahhoz, hogy mindig mosolyogni tudjanak. ♦

Ha anyagilag szeretné támogatni dr. Fodor Réka afrikai orvosi misszióját: Afréka Alapítvány
10101346-27099400-01004002
Felveheti vele a kapcsolatot Facebook-oldalán, honlapján (afreka.hu) pedig dedikált könyvet is rendelhet



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

A NAGY HAL

A *panje* egy szuahéli szó, magyarra fordítva nagyjából *nagy halat* jelent. A *psaroukla* pedig egy görög szó, magyarra fordítva szintén *nagy halat* jelent. S hogy mi köze mindennek a zanzibári lányok biztonságához és a burkinihez?

◆ A Tanzániához közeli Zanzibár szigetén a tenger a hétköznapi élet szerves része, a zanzibári lányok azonban nem tudnak úszni. Erre a szigorú vallási előírások szolgálnak magyarázatul, a sziget lakosságának 98 százaléka ugyanis muszlim. Az úszás azonban lehetetlen a kötelezően viselendő, talptól nyakig a testet eltakaró burkában, így hosszú évszázadok óta a helyi nők nem is gondolhattak arra, hogy megtanuljanak úszni – egészen mostanáig.

Egy, a Facebookon szerveződő csoport fejébe vette, hogy változtatnak az évszázados hagyományon. Nemcsak a szórakozás és a női egyenjogúság miatt fontos ez, hanem leginkább a biztonságuk miatt, az afrikai kontinensen ugyanis a világon a legmagasabb a vízbefúlásos esetek száma. A *The Panje Project* névre keresztelt szerveződés elindulását és munkáját a burkini, azaz az iszlámmal kompatibilis fürdőruha feltalálása tette lehetővé. Bár az Ausztráliában élő *Aheda Zanetti* még 2004-ben kifejlesztette a különleges dresszt, világszerte akkor vált ismertté, amikor Franciaország 2016-ban betiltotta viselését a fürdőhelyeken. A rendelkezést óriási felháborodás követte, mégis ennek köszönhetően jutott

el a híre többek közt Zanzibárra, ahol rögtön meglátták benne az életmentő lehetőséget.

Csakúgy, mint a görög fotós, *Anna Boyiazis*. Anna gyermekkor óta kitűnő úszó, nem véletlenül *nagy hal*, vagyis *psaroukla* a beceneve. A véletlen egybeesés miatt különösen megszerette a témát, azonban nem volt könnyű megszervezni a fotózást Zanzibáron, úgy is mondhatnánk, hogy elsőre túl nagy hal akadt a horgára. A csoport sokáig nemet mondott kérésére, aztán Anna egy fotós ismerőse tanácsára vett egy repülőjegyet a szigetre, hogy személyesen mutatkozzon be. Szerencséje volt, de az úszócsoport szervezői egy hónapig győzködték a lányok családját, hogy engedjék meg a fotózást. Ezek után egy héten át mindennap csak úszott velük, ismerkedtek, fényképezőgép nélkül. Utána tudott csak munkához látni. Végül még két hétig tanította angolul a szervezet vezetőit, mert nem talált tolmácsot a riport szövegeinek elkészítéséhez.

Anna Boyiazis munkáját a World Press Photo idei pályázatán díjazták, a képeket Budapesten is láthatjuk a Magyar Nemzeti Múzeumban a szeptember 21. és október 21. között rendezendő kiállításon. ◆





A kijini általános iskola diákjai azt tanulják, hogyan kerülhetik el a vízbefűlést az Indiai-óceánon. Muyuni Beach, Zanzibár, 2017.



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

VILÁGNAK MAGYAR VÁNDORA

Kőrösi Csoma Sándor, a tudós utazó tehetsége, kitartása és áldozatvállalása nem csak a magyarok történetébe írta be nevét.

◆ INDULÁS ERDÉLY SZEGLETÉBŐL

Csoma Sándor kálvinista székely-magyar határőrök ivadékaként 1787-ben született Erdély délkeleti szegletében, a Kovászna közelében fekvő Kőrös faluban. 1799-től a nagyenyedi református kollégiumban tanult – már ott kitűnt rendkívüli nyelvtelenségével –, főiskolai tanulmányait pedig 1814-re fejezte be. Szerény ösztöndíjjal Bécsben, majd Heidelbergben tanult. 1815 és 1818 között angol ösztöndíjjal a göttingeni egyetemen orientalistikát, keleti nyelveket, hébert, arabot, perzsát, törököt tanult. Mire hazatért, már tizenhárom nyelven írt, olvasott és beszélt. Ekkor határozta el, hogy az általa a messzi Ázsiában sejtett magyar őshaza és a magyarral rokon népek, nyelvek felkutatásának szenteli életét. Ekkoriban a hazai és az európai tudományban is elevenen élt a hun–magyar, sőt az ujjur–magyar rokonság gondolata, ami arra ösztönözte, hogy e népek egykori szállásterületén keresse a magyarság bölcsőjét, rokonait.

A FÉL VILÁGON ÁT

Szerény anyagi támogatás birtokában 1819-ben indult Keletre, ahonnan többé nem tért vissza. Négy esztendőbe telt, amíg háborúk, természeti és emberi tényezők által késleltetve Konstantinápoly, Alexandria, Aleppó, Moszul, Bagdad, Teherán, Mesed és Buhara érintésével eljutott az afganisztáni Kabulba. Közben ismerkedett a helyi kultúrákkal, emberekkel, nyelvekkel. Útja Pesavar, Amritsar, Srinagar érintésével Brit-India felé vezetett tovább. Ekkor találkozott egy William Moorcroft nevű angol gyarmati tisztviselővel, akinek megbízásából brit szolgálatba szegődve a Karakorum és a Himalája hegyei között élő tibetiek nyelvét, kultúráját, vallását kezdte tanulmányozni. A helyi viszonyokhoz alkalmazkodva Zanszkár és Zangla lámakolostoraiban lakott, spártai körülmények között. Munkatársa, Szangye Püncog láma segítségével elsajátította a tibeti nyelvet, és tanulmányozta a tibeti buddhizmus szent iratait. A következő néhány évben, 1830-ig összeállított egy tibeti–angol szótárt, egy tibeti nyelvtant, elkészített egy buddhista terminológiai szöszedetet. Alig evett, fő eledele a jakvajjal gazdagított tea volt. Egyszerűen öltözött, fűtetlen cellában lakott, de töretlen lelkesedéssel végezte fárasztó és szemrontó munkáját, régi kéziratokat tanulmányozott, miközben abban reménykedett, hogy előbb-utóbb folytathatja útját a Himalája északi oldala, a titokzatos Tibet és Belső-Ázsia felé,

Kép: Profimedia – Red dot; Wikimedia commons





A Zanskar-folyó völgye Zangla falu közelében;
Ladakh, India

ahol a magyar őshazát sejtette. Publikációi révén szakmai körökben ekkor már ismert tudósak számított, akit 1830-ban az Angol Ázsiai Társaság tagjai sorába választott. Néhány műve Magyarországra is eljutott, folyamatosan levelezett az itthoniakkal. Az Akadémia, a Magyar Tudós Társaság 1833-ban felvette levelező tagjai közé.

KALKUTTÁTÓL AZ UTOLSÓ HEGY LÁBÁIG

Munkakörülményeiben kedvező változást hozott, hogy az Ázsiai Társaság 1832-től szerény fizetéssel járó állást adott neki kalkuttai könyvtárában. Fő feladata a tudományos könyvgyűjtemény, közte a tibeti kéziratok feldolgozása volt. Sorra jelentek meg tudományos közleményei, közöttük Buddha életéről és tanításáról szóló értekezése és tibeti nyelvészeti írásai. Közben néhány esztendő a Himalájában, Bhután, Szikkim és Nepál határán töltött az ottani nyelvek tanulmányozásával; az általa elsajátított nyelvek száma ekkor már harminc körül járt.

Nagy terve az volt, hogy a hegyeken átkelve eljut a tibeti buddhizmus központjába, az európaiak elől elzárt Lhászába, a Tiltott Városba, hogy az ottani híres könyvtárban a magyarságra utaló forrásokat keressen. Hosszú előkészület után 1842 elején, 58 évesen indult a nagy útra, ám India és Nepál határán maláriában megbetegedett.

Így megállni kényszerült Dardzsiling városában, a Himalája harmadik legmagasabb csúcsának, a Kancsendzöngának a lábánál, hogy erőre kapjon. Ám a láztól annyira legyengült, hogy 1842. április 11-én belehalt betegségébe. A dardzsilingi angol temetőben helyezték örök nyugalomra, sírja fölé az Ázsiai Társaság szép sírkövet emelt. Zanglai kolostori cel-láját 2008-ban alakították emlékhellyé, az épületet magyar magán- és állami támogatással restaurálják.

Összes műve 1885-ben jelent meg angolul Londonban, a nemzetközi orientalisztika a tibeti filológia legnagyobb tudósai között tiszteli. Itthon az Akadémián Eötvös József tartott róla emlékbeszédet még 1843-ban, tanulmányait kiadták, később egy tudós társaság és intézet is felvette a nevét. Tiszteletére erdélyi szülőfalujából, Kőrösből Csomakörös lett. A buddhisták is őrzik emlékét, több sztúpát emeltek tiszteletére, Japánban bódhiszatt vaként tisztelik, noha nincs bizonyíték arra, hogy hitében buddhistává vált volna.

Életének legszebb méltatása az a sírfelirat, amelyet Széchenyi István fogalmazott: „Egy szegény magyar pénz és taps nélkül, de elszánt kitarító hazafiságtól lelkesítve – Kőrösi Csoma Sándor – bölcsőjét kereste a magyarnak, és végre összerokadt fáradalmai alatt. Távolságától alussza örök álmát, de él minden jobb magyarnak lelkében.” ♦



AHOL AZ ORVOSI ELLÁTÁS KÍVÁNNIVALÓT HAGY MAGA UTÁN, OTT AZ ÉN HELYEM



Interjú Rostás Gusztávval

A Semmelweis Egyetemen 2011/2012-ben indult Cigány Orvosképzési Program egyik nagy reménysége Rostás Gusztáv, aki még mindig jól veszi a tanulással járó akadályokat. A kacsaringós életutat bejárta, nemrég tanulmányi ösztöndíjban részesült, rendkívüli képességekkel megáldott fiatal tehetség az egyetemig vezető nehézségekről és arról beszélt, milyen a jó orvos, és elmondta, miért nem vállalna munkát külföldön az egyetem elvégzése után.

- ♦ **A József Attila nevével egybefonódott Öcsödön, a helyi cigánytelepen nőttél fel.**
 - Hagyományőrző oláh cigány családba születtem. Édesanyám és édesapám néhány osztályt végeztek csak el az általános iskolában, a két húgom sorsa szintén úgy alakult, hogy egyikük sem tanult tovább. Rossz körülmények között éltünk, se víz, se villany nem volt otthon. A hagyományőrzés alatt többek között azt értem, hogy beszéljük a nyelvet, táncolunk, valamint a leányszöktetés szokása a mai napig nem ment ki a divatból, és a mágikus dolgokat a legnagyobb természetességgel vesszük tudomásul.
- ♦ **Isten és a szellemek nem zárják ki egymást?**
 - Nem, nálunk tökéletesen megférnek együtt. Pillanatig sem vonjuk kétségbe, hogy amikor valaki elmegy, utána hat hétig ott jár a lelke köztünk, és ha valaki az életében rosszul bánt vele, azt megszállja, megkísérti. Ugyanilyen magától értetődően kezeljük a túlvilági életet, azt valljuk, hogy odaát a halott megfiatalodik, és nem szenved hiányt semmiben.





– Gyerekkorodban – finoman fogalmazva –, nem a törvények betartása jellemzett téged.

– Nagyon sok csínytevésben vettem részt. Bevallom, a lopás sem volt ritka az életemben. Emiatt rövid ideig intézetben is voltam, ahonnan alkalmoszerűen, két-három hetente mehettem haza. A cigánytelep nem ismerte a megfelelő normákat, nem ismerte a törvényt. Otthon a lopást nem tekintették tiltott és elvetendő cselekedetnek, sőt, dicséretben részesültem érte, azt mondták: „Olyan gyors a keze, mint amilyen a nagypapjé volt.”

– Szögezzük le, hogy ez a hozzáállás nem a hagyományőrzésből következett.

– Természetesen nem. Ez a mértéktelen és kilátástalan szegénységre vezethető vissza. Az életkörülményeink, a kiszolgáltatottságunk kényszerített rá ezekre a ma már

szégyellt és megbánt dolgaimra. Azt azért el kell mondanom, hogy a tetteimért járó rendőri erőszak és társadalmi kizártság ellenére komoly tapasztalatot szereztem az életéről és annak mechanizmusáról, s véleményem szerint a későbbiekben mindennek az ismeretnek még komoly hasznát vehetem.

– 2012-ben bekerültél a hátrányos helyzetű, jó képességű cigány diákoknak indított, prof. dr. Rosivall László nevével fémjelzett orvosi programba. Milyen út vezetett idáig?

– Egy komoly térd sérülésemmel szerzett élmény, az ápolók és orvosok figyelmessége tudatosította bennem: ha török, ha szakad, orvos lesz belőlem. Első lépésben elvégeztem egy ápolóképzést. Ebből nagyon sokat profitálhat egy leendő orvos, mert nem árt ismernie az ápolók munkáját, hogy tudja, mit kérhet és várhat majd el tőlük a munkája során.

– Akkoriban körvonalazódott már az orvosi pálya lehetősége?

– A jó Istenen múlt, hogy szinte szembejött velem a képzés. Épp csak beírtam a Google-be, hogy orvosi egyetem, és az első találatok között dobta fel, hogy halmozottan hátrányos helyzetű cigány fiataloknak indul orvosképzés prof. dr. Rosivall László közreműködésével. Egy hátrányos helyzetű fiatal nem engedheti meg magának, hogy hozzájusson a drága tankönyvekhez, magántanárhoz járjon biológiából vagy kémiából, valamint megtérítse a nyelvvizsga költségeit. Körülbelül tizenhatan vettünk részt a programban, ez a létszám kicsit lecsökkent, azonban még mindig jó néhány, a képzésen részt vett hallgató tanul az egyetemen. Összességében a program sikeresnek és nagyon inspiratívnak mondható.

– Teherként éled meg, hogy mostanra ennyien vagytok?

– A teljesítési kényszer komoly súlyokat tesz rám. Hatalmas esélyt kaptam az élettől, és ezért nem szabad hibáznom, nem élhetek vissza az egyszeri alkalomnak ígérkező lehetőséggel. Sok ember bizalmát elnyertem, többen úgy könyvelték el, hogy már el is végeztem az egyetemet, pedig négy év még hátravan. A vízvázlatot tárgyakon már túljutottam. Mindent megteszek azért, hogy az egyetemet sikeresen fejezzem be.

– A megszokott családi környezetből egy radikálisan másikat, addig ismeretlen közegbe kerültél. Nehezedre esett átlendülni?

– Igen. Például a beszédemen is észrevehető volt, hogy máshonnan származom. A megjöttem helyett a meggyöttem, a hajnal helyett a kivilágos reggel szófordulatokat használtam. Lassan, fokozatosan vetkőztem le az otthoni szokásokat és alkalmazkodtam a Budapesten, az értelmiségi létben elvárt normákhoz. A személyiségem azonban nem változott, a mai napig az vagyok, aki Őcsödön voltam.

– A régi barátainak nem sikerült kitörnie. Megmaradt a kapcsolat?

– Ők maradtak a régi útvonalon, ettől függetlenül továbbra is a barátaim, nem tagadtam meg őket. Nincs jogom ahhoz, hogy bármelyiküket is megítéljem.

– Ha mostanában hazamész, elfogadással találkozol?

– Eleinte nehezen értették meg a helyzetem, a vágyaim, a célom. Anyukám sokszor mondta, hogy miért tanulok még 24–25 évesen, amikor már rég dolgoznom kellene, megnősülnöm, gyerekeket vállalnom. A család részéről kezdetben sok ellenállásba ütköztem, idővel végül az eredményeim láttán mindez oldódott.

– A cigánysággal is ki vagy békülve.

– Nagyon pozitívan látom a világot. Azt is elfogadom, hogy az átlagnál többet várnak el tőlem. Ez ellen nincs miért lázadnom, beletörődtem, a folyamatosan érkező kihívások megerősítenek abban, hogy jó úton járok. Ami az identitásomat illeti, nem szorul gyámolításra. Magyarországi cigánynak tartom magam, s mint korábban említettem, a cigányság kultúrája nem áll tőlem távol, azonosságot vállallok vele.

– Az egyetem elvégzése után hogyan tovább?

– Ahol az orvosi ellátás hagy némi kívánnivalót maga után, ott van az én helyem. Mindennél nagyobb kihívást látok ebben, és kötelességemnek is érzem, hogy ez a cél lebegjen a szemem előtt.

– Sokan, akik Magyarországon végzik el az orvosi egyetemet, végül úgy döntenek, hogy külföldön vállalnak munkát. Erről mit gondolsz?

– Megértem, hogy valaki a nagyobb fizetés reményében úgy dönt, országot vált. Az én helyzetem az átlag orvostanhallgatókénál jóval speciálisabb, mert egy programon keresztül kerültem be az egyetemre, enélkül most is a putriban lennék vagy asztalosként tengődnék.

Tartozom annyival Magyarországnak, Rosivall professzor úrnak, hogy nem hagyom el az országot – itthon van dolgom. Csak ismételni tudom magam: az ország egyik oldalán a legalapvetőbb ellátástól, törődéstől is elesnek az emberek. Ha odamegyek és segítek, attól lesz teljes az életem.

– Te hogyan képezed el a jó orvost?

– Egyrészt a kellően megalapozott szakmai háttér legyen biztosított, másrészt a jó orvos empatikus, humánus, a másikat személyként, nem esetként kezeli. Nem ártana a szakmai képességek felmérése mellett a személyiséget is megvizsgálni, akár egy elbeszélgetés formájában. Bármilyen mentalitású ember nem való erre a pályára.

– Korábban már kivetted a részed a gyógyításból.

– Igen, amikor fél évre passzívtartottam magam. Nagyon hálás vagyok a Református Cigány Szakkollégiumnak, mert akkortájt megengedték, hogy jogviszony nélkül is ott maradhassak. Az egyik ortopédián kaptam állást, és sokat érintkeztem az ott kezelt emberekkel. Feltűnt, hogy több orvosjelölt képtelen a betegekkel, a páciensek nyelvén kommunikálni, emiatt többen zárkóztak voltak, az orvos nem férközhetett a bizalmukba. Én egy másik módszert választottam: mosolyogtam, érdeklődtem, figyeltem a betegekre, ezért hamar elnyertem a tetszésüket, könnyebben jutottam velük közös nevezőre. Jó érzéssel töltött el, hogy egyikük véleménye szerint az én közeledésem elütött a többiek gépies, hideg hozzáállásától. A beteget holisztikusan nézze az orvos, egész lényével figyeljen rá, tudomásul véve, hogy valamilyen szinten pszichológusnak, lelki terapeutának is lennie kell a munkájában! Számos mentálisan beteg ember él köztünk, akik igénylik a beszélgetést, akiknek több odafigyelés járna. A pénzorientált világ az ilyen típusú intimítást háttérbe szorítja, elveti, a tárgyi és anyagi örömmel azonosult az érték fogalma.

– Sokan szkeptikusan fogadják, hogy istenhit és tudomány említhető egy lapon.

– Istenben mindig hittem, soha nem kérdőjeleztem meg a létezését. A legtöbb nagy tudós úgy véli, hogy Isten létezése nem zárható ki. Én is úgy látom, hogy valamilyen segítő kéz nélkül egyszerűen nem alakulhatott volna ki az általunk ismert világ. Szükség volt egy felsőbb teremtetőre, aki ezt a csodálatos emberi testet megalkotta. ♦





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/KÉPMAS



A HAZAI MINDEN ELŐTT

Keress tudatosan
a megbízható és minőségi
magyar élelmiszereket!

Jól esne „egy kis hazai”?

Csak rajtad múlik! A magyar élelmiszerek vásárlásával nemcsak a hazai kistermelőt és nagyüzemet, hanem az itthoni ipart és mezőgazdaságot is támogatod.

keresdahazait.hu

médiaunió
rajtad is múlik!





KIBILLENVE

Milyen krízishelyzetek leselkednek a csecsemőt és totyogót nevelő családokra?
Miképpen alkalmazkodhatunk a természetes változásokon túli nehézségekhez?
Hogyan tudjuk elkerülni az ördögi köröket?

◆ GYERMEKÁGYI DEPRESSZIÓ

Az állandó lehangoltság, szomorúság és sírás a gyermek születését követő első három hónapon belül jelentkeznek, és két hétnél tovább tartanak. Ilyenkor a kismama nem képes örülni újszülöttjének, a felelősség és kiszolgáltatottság miatti kétségbeesés elsodorja: alkalmatlannak éli meg magát. Rosszabb esetben agresszív késztetések is felléphetnek. Az állandó fáradtság kipihenésére képtelen az anyuka a társuló alvászavar miatt. A betegség hátterében hormonális és élethelyzeti változások húzódnak. Fokozottan veszélyeztetettek a fiatal korban, megfelelő társas és anyagi támogatás nélkül gyermeket vállaló nők. Tíz kismamából egy érintett a szülés utáni depresszióban, amely feltétlenül pszichiátriai kezelést igényel!

BOLDOGTALAN KISPAPÁK

A fenti tünetek a fiatal, bizonytalan egzisztenciával rendelkező apákat is jellemezhetik, bár a háttérben nem biológiai, hanem társas tényezők állnak. A szerepében még éretlen, szerelmét idealizáló, intenzív szexualitásra vágyó kispapa túlságosan hirtelen zuhan a mellőzött harmadik pozíciójába, ez heves féltékenységet kelt benne. Az ártatlan gyermek felé irányuló indulata azonban elfogadhatatlan számára, és büntudatot, majd önvádat okoz, amelynek nyomán hamar felüti fejét a depresszió. Nyomaszthatja a nem megfelelő anyagi háttér, és tarthat attól, hogy képtelen lesz megfelelni családfenntartó feladatának, amely egzisztenciális szorongást eredményez.

GYES-SZINDRÓMA

Nem létezik ilyen nevű betegség, viszont a jellemző tünetek összessége gyakran előfordul a csecsemőt nevelő nőknél. A hangulati problémák nem merítik ki a depresszió kritériumait, és időben is később, sok hónapnyi otthonlét után jelentkeznek, mégis jelentősen rontják az életminőséget, és akár váláshoz is vezethetnek.

Zsófi úgy érzi, kezd kicsúszni lába alól a talaj. Kialvatlan, fáradt, gyermekgondozással eltöltött hónapjai alatt nem éri sikerélmény a kicsi fejlődéséből eredő megerősítéseken kívül. Péter egyre később ér haza, ki tudja, merre jár. Alig szólnak egymáshoz. Nem szeretne veszekedni, már nem kérleli, hogy érkezzen meg az esti fürdetésre. A rokonok, barátok kezdeti lelkesedése elcsitult, senki sem nyitja rá az ajtót. Magányosan telnek napjai, az apró örömöket lassan észre sem veszi.

Péter nem érti, mi történt. „Jobb lenne haza sem jönni. Egész nap dolgozom, fáradtan hazaesek, és akkor a régi, mosolygós feleségem helyett Zsófi örömtelenül fogad, rám sem néz, folyton panaszkodik: magányos, nem bírja egyedül a terheket. Jó vicc! Maga osztja be az idejét, egész nap csak a gyerek meg az a kis házimunka, de azt sem csinálja meg rendesen. Bezzeg nekem a kretén főnökömhöz kell alkalmazkodnom! Mindent megteremt nekik, mégsem elégedett. Komolyan, jó dolgában nem tudja, mit csináljon!”



MIÉRT JELENT VESZÉLYT A HANGULATZAVAR A BABA FEJLŐDÉSÉRE?

A depressziós anya képtelen gyermekét érzelmileg megfelelően megtartani: nem reagál jelzéseire, nem tükrözi vissza érzéseit, a síró csecsemővel nem bír, aki így nem tud megnyugodni, amitől viszont az anya egyre alkalmatlanabbnak éli meg magát. Ördögi kör alakul ki, lehetetlenné téve anya és baba egymásra hangolódását, ami gátolja a kicsi értelmi és érzelmi fejlődését. A legújabb kutatások alapján, ha az apa depressziója miatt elhanyagolja gyermekét, nem beszélget vele, nem olvas neki mesét, ez később beszéd- és olvasási problémákhoz, valamint magatartászavarhoz vezethet.

HOGYAN HAT A DEPRESSZIÓ A PÁRKAPCSOLATRA?

Beláthatjuk, milyen könnyen keveredhet konfliktusba két fáradt, kialvatlan, boldogtalan ember. Az igazán depressziós fél saját magát hibáztatja, ami végül súlyos letargiába taszíthatja, és valóban alkalmatlanná válik

feladatai elvégzésére. A másik fél így érthetően túlterhelődik, és indulatát tehetetlen társára zúdítja, amivel tetézi annak depresszióját. Ha pedig mindketten depressziósak, képtelenné válhatnak a családi rendszer fenntartására.

A MEGOLDÁS KULCSA A TÁRSAS TÁMOGATÁS

A régi, többgenerációs nagycsaládokban voltak ugyan konfliktusok, nem volt azonban jellemző a Gyeszindróma, és jobban kezelték az anya depresszióját is. A nagyszülőkkel való munkamegosztásban nem terhelődtek túl a felek, és nem izolálódott az otthon maradó anyuka. Fontos tehát a kezdeti időszakon túl is biztosítani a kismamának és a kisapának a társaságot, a beszélgetés, a kimozdulás lehetőségét, saját egyéniségének megfelelő kikapcsolódást, hiszen az anyaság és az apaság komoly felelősséggel járó hivatás, amiben mindkinek joga van elfáradni! Ne feledkezzünk el arról sem, hogy a szülők házastársak is, párkapcsolatuk ápolására is szükségük van, ahol férfinek és nőnek érezhetik magukat. ♦



SZÖVEG –
BAKA ILDIKÓ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

FELKÉSZÜLNI, VIGYÁZZ, KÉSZ... SZÜLÉS!

Interjú dr. Dékány Ágnessel

Dr. Dékány Ágnes szülész-nőgyógyász a természetes szülés elkötelezett híve, gyakorló orvos. Amikor férjével és négy gyermekével állatkertbe mennek, két autóval indulnak el, hiszen nem tudhatják, hogy anyát mikor hívják be egy szülés miatt a kórházba. A gyerkőcök azt látják, hogy érdemes rugalmasan hozzáállni a dolgokhoz, mert a tervek néha módosulnak – éppúgy, mint a szülőszobában.

♦ – A Róbert Károly Magánkórházban kísér születeket, emellett pedig szülésfelkészítő tanfolyamokat tart, nagymamáknak segít az új szerepre való ráhangolódásban. Hogyan jött a tanfolyamok ötlete?

– Sokszor szakemberekkel sem értünk egyet abban, hogy szükséges-e a felkészítés, de én azt gondolom, hogy azért hasznos, mert nagyon eltávolodtunk a szülés természetétől, az a felkészülés, ami régen a családban automatikusan megtörtént, ma hiányzik. Korábban, amikor egy nő várandós lett, már látott szülést, szoptatást, altatást, pelenkázást – ez még 60 évvel ezelőtt is így volt, hiszen együtt élt a nagycsalád. Amikor én megkérdem a párokat, hogy láttak-e már újszülöttet, kiderül, hogy ismereteiket filmekből és az internetről szerezték, ami nagyon sokszor félrevezető.

Ezeket a tanfolyamokat az igény szülte. Elvégeztem a szoptatási tanácsadóképzőt és a perinatális szaktanácsadóképzőt is, és utána néhány kismama kérte, hogy beszéljek ezekről a témákról. Megszervezték, eljöttek, és 3x2 órában beszélgettünk: először csak a szoptatásról, majd kérték, hogy legyen szülésfelkészítő is, illetve egy olyan, ahol a gyermekágyas időszak kihívásait vesszük sorra. Utolsóként merült fel az ötlet, hogy a nagymamákat is készítsük fel.

– A várandós nőknek milyen mozgást javasol?

– A várandósgondozásnak ilyen szempontból is személyre szabottnak kell lennie. Aki a teherbe esése előtt nem sportolt, az jellemzően szeretné elkezdni az egészségesebb, mozgásban gazdag életet – de neki mindenképpen másra van szüksége, mint annak, aki rendszeresen sportolt előtte is. Fontos tudni, hogy az ugrással járó mozgásformák nem javasoltak ilyenkor (idetartozik például a futás is), nagyon hasznos viszont az úszás, mert átmozgatja az izmokat és nem terheli az ízületeket, amelyek fellazulnak a várandósság alatt.

IGAZ AZ A MONDÁS, AMIT AZ EGYIK TANÁROMTÓL HALLOTTAM: „A TESTET A LÉLEKTŐL CSAK GUILLOTINE-NAL LEHET ELVÁLASZTANI.”



– A témához kapcsolódó könyvek között is nehéz szelektálni. Melyiket tudná jó szívvel ajánlani?

– W. Ungvári Renáta írt nagyon jókat szoptatás és hozzátáplálás témában. A szülésről pedig az „Útmutató a szüléshez” című könyvet ajánlanám – ennek az az egyetlen nehézsége, hogy amerikai szerző írta, ott egy kicsit másképp működnek a dolgok, mert egyszerűen más az emberek mentalitása.

– Van olyan szüléstörténet, amelynek szívesen osztja meg a tanulságait?

– Egy konkrét sztori helyett inkább azt mondanám el, hogy mennyire döbbenetes látni, hogy a szülés leginkább lelki folyamat. Azt tapasztalom, hogy 80%-ban a lélek, 20%-ban a test dolgozik, csak hát a test munkája látványosabb, ez téveszti meg az embereket. Amikor a nő elbizonytalanodik, megijed, akkor a szülés is megáll. Ilyenkor

elbeszélgetünk vele – nagyon jó, ha ott van az apuka is –, és ha megtaláljuk az elakadás lelki okát, akkor ismét elindulnak a folyamatok is. Volt például olyan eset, amikor azt mondta a kismama, hogy ő úgy igazán csak most értette meg, hogy ez a baba jön, mostantól minden másképp lesz, a gyerek rá lesz utalva az ő gondoskodására. Ahhoz, hogy újra beinduljanak a folyamatok a szervezetében, már annyi elég volt, hogy ezt így megfogalmazta. Talán furcsa ebben a kontextusban, de nagyon igaz az a mondás, ami az egyik tanáromtól, dr. Varga Katától hallottam: „A testet a lélektől csak guillotine-nal lehet elválasztani.”

– A blogját olvasgatva egyértelművé vált számomra, hogy a természetes szülés híveként Ön nem támogatja a folyamatok gyorsítását, a szülőszobában kísérőként van jelen, csak akkor avatkozik be, amikor az anya vagy a baba épsége úgy kívánja. Négy gyermekét is ilyen szellemen szülte. Amióta átélte ezt anyaként, másképp dolgozik orvosként?

– 90–95%-ban olyan volt a szülés, amilyennek elképzeltem. De azért így is sok olyan tapasztalatot szereztem, amelyek segítik a munkámat. Olyan apróságokra gondolok, hogy például, ha valaki a vajúdnak már egy aktív szakaszában van, akkor a karnyújtásnyira lévő víz vagy zsebkendő is nagyon távolinak tűnik számára – fontos, hogy erre odafigyeljünk, odanyújtsuk neki. A várandósságaim alatt is megélttem olyan dolgokat, amelyekre nem számítottam.

– Ezt a hivatást hogyan lehet összeegyeztetni a családdal?

– Amikor megismerkedtünk a férjemmel, mondtam neki, hogy ha komolyan gondolja, akkor velem együtt egy szakmát is el kell vennie. Ő erre igent mondott, én meg neki mondtam igent. Ez a munka nagyon rapszodikus: kiszámíthatatlan, hogy én mikor érek haza, ezért a párom mos, vacsorát készít és elviszi a gyerekeket az iskolába. Máskor meg két hétig otthon vagyok, és én csinálom ezeket. Így gyakran változnak a tervek, de azt látom egyébként, hogy a férjemnek az ilyen jellegű feladatok elvégzése nem teher, örömmel csinálja. ♦

Dr. Dékány Ágnessel a természetes szülés irányzatáról és gyakorlatáról, illetve a hozzá kapcsolódó vitás kérdésekről (pl. gátmetszés) is beszélgettünk. Az interjú folytatását a kepmas.hu Társalgó rovatában olvashatják.



SZÖVEG –
SÁRDI ENIKŐ

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

ÁRKON-BOKRON ÁT

Egy családi „zöld sport”:
a tájékozási futás

Miközben készülődöm a Gellérthegyre riportot készíteni, próbálom összeszedni magamban, mi ugrik be a tájfutásról. Monspart Sarolta, terep, térkép – ennyi biztos, a többi hamarosan kiderül. Már épp lépnék ki az ajtón, amikor egy hirtelen gondolattól vezérelve visszafordulok, és gyorsan lecserélem a nyári topánkát egy edzőcipőre. Sosem lehet tudni, mégiscsak a Tájfutás Világnapjára kiírt kupára igyekszem!

- ◆ A napsütötte domboldalban Balázsné Krasznai Orsolya, a Tabáni Spartacus edzője, az MTFSZ elnökségi tagja fogad. Még nincsenek sokan a regisztrációnál, így van ideje kalauzolgatni. Elsőként arról mesél, hogy a tájfutás honosítását egy festőnek és atlétának, Ripszám Henriknek köszönhetjük, aki az első világháború után, hadifogságból hazafelé Skandináviában látott svéd és norvég katonákat terepen, térképpel a kezükben. Bár 1925-ben már itthon is rendeztek versenyt, a kezdeti lelkesedés elhalt. Azután az 1950-es években a kalandvagyó, természetet szerető fiatalok rátaláltak a tájfutásra. Akkoriban még szögmérővel és vonalzóval kellett berajzolni, majd megkeresni egy-egy pontot a megadott koordináták alapján. „Ez ma már egyáltalán nem ilyen bonyolult – magyarázza Orsi. – Gyere, megmutatom! Látom, sportcipő van rajtad, lefutjuk együtt a kezdő távot. Négy állomás, semmi az egész.”

Egy gyors regisztráció után megkapom az elektronikus chipet, azaz a dugókat és a térképet. Elindulunk, egyelőre sétálva, mert úgy is lehet, és így könnyebb beszélgetni.



„A tájfutás igazi családi sport. Idősek, fiatalok rendszerint együtt jönnek. Vannak futótársaim, akik itt találtak egymásra, majd a gyerekeik is tájfutók lettek. Ott jön egy apuka, aki úgy ragadt itt, hogy a gyerekét hordta edzésre, és a tétlen várakozás helyett úgy döntött, ő is beáll.” Érkezik épp egy háromgenerációs család, nagymama, anyuka és négy gyerek. „Nem pusztán a különböző életkorok, a szabadidő- és élsport is megjelenik ugyanazon a versenyen: a kezdő gyerekek, tinik, a magyar tájfutó válogatott tagjai és

a szórakozásból sportoló szeniorok is itt vannak a megfelelő nehézségű pályán. A legjobbak országos és nemzetközi szinten is hozzák az eredményeket. Ugyanakkor a tájfutást felfoghatjuk életmódsportként is, nem kell feltétlenül a jó helyezés. A pontmegtalálás öröme is jutalom. Emellett a gyerekek fantasztikus környezetben nőnek fel: erdőn-mezőn, tavasztól őszig kint. A mesefigurás pályán együtt sétálnak végig, ahogy most mi is, előre egyeztetett munkamegosztásban: a szülő olvassa a térképet, a gyerek dugja a chipet.



Orsi mutatja az irányt, én követem. Az első állomásnál nekem jár a jutalom, a dugókéval megkeresem a bokorban felállított készüléket. Pittyenés, gyerünk tovább!

„Az erdő homogén látványt nyújt, ezért ott kell a tájoló is – magyarázza Orsi, még mindig ő vezet engem. – Egy városban elég a térkép. Az útvonalat mi magunk választjuk ki. A valóságnak megfelelően álljon a térkép, és a hüvelykujjadat mindig told rajta, hogy tudd, hol jársz! Komoly odafigyelést igényel a feladat. Ha elkalandozik a gondolatod, perceket vesztesz. A tájfutás fejleszti a koncentrációt, az önálló döntési képességet, hisz folyamatosan választani kell. Ráadásul, ha valaki belelát a szervezésbe, és megtanulja mozgatni a szálakat, ennek a képességnek más területen is hasznát veheti. Intelligens sport a mienk!

Az utóbbi időben a gimnazista korosztályt is bevonjuk a rendezésbe a közösségi szolgálat keretében.”

Közben elérjük a második pontot is. Dugóka, pittyenés. Orsi átadja nekem az irányítást, azt mondja, innentől már én is boldogulok. És bár elsőre az jut eszembe, hogy néha még az egyenes úton is eltévedek, összeszedem magam.

„Ne aggódj, nekem sincs tehetségem a tájékozódáshoz – nevet. – Én jó példa vagyok arra, hogy el lehet sajátítani. Voltam országos bajnok is, tehát adottságok híján is meg lehet tanulni ezt a sportot. Ha kell, tájolóval, lépésszámlálással. Aki gyorsabb, két pont között menjen arra, amerre az út viszi, akinek viszont a tájékozódás az erőssége, az menjen egyenesen, árkon-bokron át!”



Az ujjam a papíron, egyik szememmel a harmadik állomást keresem a térképen, a másikkal a talajt pásztázom.

Felemelő emberi pillanatai is vannak a tájfutásnak, Orsi meséli, hogy a senior világbajnokságon Komló belvárosában egy 95 éves versenyző megfogta az utolsó pontot, majd futott tovább a cél felé, ám hirtelen lassulni kezdett, és egy méterre a célkaputól szédelegve megállt. Ahányan csak voltak a környéken, egy emberként kezdték biztatni, kiabáltak, integettek. Sikerült beérkeznie. Óriási üdvözlés fogadta.

A kerítés sarkánál egy játszótér, itt elkapjuk a kanyart. Megvan az újabb pont! Dugóka, pittyenés. A lépcsőtöredéknél keresztelünk egy utat, szerintem így gyorsabb.

Messziről látom az utolsó ellenőrző pontot a bokorban. Futásra kapcsolunk, mindjárt ott is vagyunk.

„A Családok éve támogatásával hamarosan létesítünk állandó pontos pályákat, amiket egy mobilos applikáció segítségével bárki, bármikor megkereshet, és a kirakott objektumon lévő QR-kód segítségével igazolhatja, hogy megtalálta. Kicsit olyan, mint a most divatos geocaching. Az a cél, hogy családi kirándulásoknak is jó célpontot adjunk, és ha valakinek megtetszik, be is kapcsolódhasson a versenyrendszerünkbe. Ugye, hogy könnyű megszeretni? Szeretnénk átadni ezt az örömet másoknak is. Ezzel is hozzájárulhatunk egy testileg-lelkileg egészségesebb nemzedék felneveléséhez.” ♦

www.tajfutas.hu



Díjazzuk a családbarát médiát!

A Média a Családért-díj évek óta rangos elismerése azoknak az újságíróknak és szerkesztőknek, akik a nyomtatott, az elektronikus vagy online sajtóban következetesen kiállnak a családi élet értékei mellett. A díjat a Képmás szerkesztősége hívta életre 2007-ben, és a Média a Családért Alapítvány osztja ki.

Az évi 12 jelöltet nyolctagú szakmai zsűri választja ki a print és elektronikus médiamegjelenések közül. Az aktuális hónap győztesével interjút olvashatnak lapunkban.

Decemberben választjuk ki a **Média a Családért-díj** 2018 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: www.mediaacsaladert.hu, facebook.com/mediaacsaladert



SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

Ajánljon olyan nyomtatott vagy elektronikus sajtóban megjelent, illetve rádióban, televízióban sugárzott anyagot, országos vagy határon túli médiából, amely a családot mint értéket jeleníti meg!

Javaslatát az info@mediaacsaladert.hu címre várjuk.

AZOK KÖZÖTT, AKIK A KRITÉRIUMOKNAK MEGFELELŐ JELÖLÉST (ÚJSÁGCIKKET, RÁDIÓ- VAGY TÉVÉMŰSORT, ONLINE TARTALMAT) KÜLDENEK NEKÜNK, HAVONTA KISORSOLUNK EGY AJÁNDÉKOT.

JÚLIUSI JELÖLT



Sánta András

Sánta András eredetileg pedagógus, de a diplomaszerezés után elvégzett egy újságíróiskolát, majd a médiában helyezkedett el. Pályáját a Magyar Rádiónál kezdte, ahol sokáig dolgozott, volt munkatársa a Danubius Rádióknak is, amely kezdetben a közrádió kereskedelmi csatornája volt. Az InfoRádióhoz onnan igazolt át, már tizenhetedik éve ott dolgozik.

VERSENY A KÖNYVEKKEL

A fiatalok egyre több időt töltenek a digitális térben, egyre inkább elvesztik a kapcsolatot a való élettel. Ezt a témát dolgozta fel **Sánta András** az InfoRádió „Családi hét” című magazinjában. Az adás a Média a Csaláért-díj júliusi jelöltje lett.

◆ András a fiatalok internetezési szokásait azért tartotta fontos témának, mert maga is kétgyerekes apuka, így a kérdésben személyesen is érintett, jó rálátása van a jelenségre. – *Már nem is tudom, hogy a gyerekeim milyen digitális bennszülöttek, pontosan melyik generációba sorolják őket. Mindenesetre a nagyobbik lányomnál azt látom, hogy az életét folyamatosan online éli. Ez nekem nagyon furcsa, én még nem így szocializálódtam. Érdekes az is, hogy a lányom 10–12 éves korában még falta a könyveket, hetente elolvasott kettőt vagy hármat. Már nem bírtuk anyagilag, úgyhogy jött a könyvtáridőszak. Aztán megjelentek az e-könyv olvasók, és logikusnak tűnt áttérni azokra. Kapott is a nagyszülőktől egy ilyen eszközt – meséli. Hozzáteszi, hogy a változást ez hozta, azon ugyanis voltak egyéb funkciók is: játékok, internetes kapcsolat.*

– *Egyszer csak azt vettük észre, hogy az olvasó lányunkból nyomogató lány lett, az eszközt már nem is annyira könyv olvasásra használta. Elvárásolta az új technika, nem sokkal később már tablet és okostelefon is kellett neki. A könyvekhez mostanra tért vissza valamennyire – mondja András. Ezzel a jelenséggel munkája során is gyakran találkozik, hiszen fő területe*

a család és a családpolitika, amelynél ez a kérdéskör sokszor előkerül. Az ugyanakkor érdekes, hogy míg nagyobbik lánya teljesen elment ebbe az irányba, addig a kisebbiknél, aki 12 éves, ennek még nyoma sincs, ő ma is kipipál heti két-három könyvet, mást nem nagyon használ. Neki csak az osztálytársai élnek a digitális világban.

– *Az ilyen eszközök használatát a kisebbik lányomnak sem tiltjuk, de próbáljuk azt ésszerű keretek közé szorítani. Például elmondjuk, hogy ha a tanuláshoz van információra szüksége, akkor használja bátran az internetet, akár segítünk is neki ebben – mondja András. Véleménye szerint gyerekenként változik, hogy milyen lehet a sikeres kommunikáció, de az biztos, hogy a kamaszok mindenhol jobban ellenállnak, kevésbé akarnak lemondani a digitális eszközökről. Ezzel együtt úgy látja, hogy a „csak az interneten élő” gyerekek nem igazán boldogok. – Lehet, hogy ez csak szubjektív vélemény, de az ottani kapcsolatok nem valódiak. Régen mi fölhívtuk egymást, megbeszéltük, hogy találkozunk, és utána együtt töltöttük az időt – emeli ki –, a mai gyerekek viszont képesek csak a digitális térben élni. ◆*



A Családbarát Médiaért-díj határon túli győztes jelöltje júliusban az erdélyi Liget (liget.ro) újságírója **Rédai Attila**. Május végén megjelent írásának címe: **Megvetés, lesajnálás: nem csak az anyagiakkal kell megküzdenek az egyszülős családok.**



A TITKOS CÉGES RECEPT

A sikerre, főként a munka világában megvalósuló sikerre gyakran gondolunk úgy, mint egy kemény küzdelemre, ahol maguk a kollégák is eltaposandó versenytársak, és az a fő szempont, hogy mi kerüljünk ki győztesként a csatából. *Margaret Heffernan* üzletasszony „szupertyúk modellnek” nevezi ezt az elképzelést, és tapasztalata szerint a lehető legrosszabbat tesszük mind magunkkal, mind a cégünkkel, amennyiben ezt az utat választjuk, vagy ezt a mentalitást várjuk el a munkavállalóinktól.

◆ HÁNY TOJÁST TOJIK A TYÚK?

A híres üzletasszony szupertyúk-elmélete William Muir biológus kísérletén alapszik, aki a tyúkok termelékenységét vizsgálta, vagyis azt, hogy hány tojást tojnak egy nap. Az átlagos termékenységű és a legtermékenyebb tyúkokat külön csoportba helyezte. Az átlagos csoportban lévő tyúkokkal nem tett semmit, míg a termékeny csoportban minden nemzedékből csak a legtermékenyebbeket hagyta meg a csoportban. Hat generáció után az átlagos csoportban lévő tyúkok tojástermelése nőtt, míg a „szupertyúkok” halálra csipkedték egymást. Vagyis a tyúkok társadalmában teljesen világosan kimutatható volt, ami gyakran a mi jóval bonyolultabb szervezeteinkben és munkahelyeinkben is megtörténik: a magasan teljesítők úgy érik el a sikereiket, hogy elnyomják a többiekét. Ez azonban hosszú távon nem éri meg a cégeknek, mivel a legnagyobb tehetségek kiválasztása, majd versenyeztetése nem vezet jobb eredményekhez, csupán az agressziót fokozza.

Úgy tűnik, a sikernek több köze van az érzelmekhez és a kapcsolatokhoz, mint az intelligenciához. Ezt támasztja alá az a kutatás is, amely szerint a legsikeresebb csapatok nem azért érnek el jobb eredményeket, mert kimagasló intelligenciájú tagjaik vannak, és nem is azért, mert a tagjaik összesített intelligenciája magasabb,

„A CÉGEKNEK NINCSENEK
GONDOLATAIK, CSAKIS
AZ EMBEREKNEK.
AZ EMBEREKET
A KAPCSOLATOK,
AZ EGYMÁS IRÁNTI HŰSÉG
ÉS A BIZALOM ŐSZTÖNZI.”

(Margaret Heffernan)

A VERSENYEZTETÉS NEM VEZET
JOBB EREDMÉNYEKHEZ, CSUPÁN
AZ AGRESSZIÓT FOKOZZA.



hanem azért, mert a sikeres csoportok tagjai az empátia-teszten kiemelkedően teljesítenek: egymás iránt érzékenyebbek, és mindenki közel azonos időt kap a véleménynyilvánítás és a megoldás keresése során. Susan Cain „Az introvertáltak ereje” című TED előadásában saját tapasztalatait megosztva arra hívja fel a figyelmet, hogy az introvertált emberek számára milyen nagy kihívást jelent az extrovertáltak számára tervezett munkahelyeken, iskolákban és csoportokban magas színvonalon teljesíteni, hiszen a véleményük, meglátásaik gyakran nem kerülnek felszínre. A kifelé forduló, impulzívabb munkatársak jobban érvényesítik a saját ötleteiket. Éppen ezért azt javasolja, hogy mielőtt csoportos megbeszélést tartunk, adjunk időt a munkatársaknak, hogy egyedül dolgozzák ki az ötleteiket, majd ezután adjunk lehetőséget arra, hogy mindenki megoszthassa a javaslatait a többiekkel. Ezzel az egyszerű módosítással kivédhetjük a csoportdinamikai torzító hatások egy részét, például hogy a legdominánsabb csoporttag véleménye elnyomja a többiek meglátásait.

HA BOLDOGABBAK VAGYUNK,
SIKERESEBBEK LESZÜNK.

BÁBELI ZÚRZAVAR

A vezetőnek egy olyan csapatot érdemes építenie, ahol a segítőkészség, a bizalom és a nyíltság alapvető értékek. Vezetőnek lenni nem egyszerű, hiszen számtalan elvárásnak kell megfelelni. A tankönyvek szerint a sikeres vezetőnek átlagon felüli intelligenciával – de nem extrém magassal – és kiváló együttműködési készséggel kell rendelkeznie, képesnek kell lennie felelősséget vállalni és döntéseket hozni, emellett fontos, hogy kezdeményező legyen, kiváló eredményekre törekedjen, illetve az sem mindegy, hogy miként kommunikál az emberekkel. ➤



A SIKERNEK TÖBB KÖZE VAN AZ ÉRZELMEKHEZ ÉS A KAPCSOLATOKHOZ, MINT AZ INTELLIGENCIÁHOZ.

A bibliai történet szerint Babel tornya építések a közös munkát teljesen ellehetetlenítette a kommunikáció kudarca. Egy felmérés szerint a menedzserek munkaidejének átlagosan mintegy 70–87 százalékát teszi ki a kommunikáció, amelynek eredményességén a célok elérése és a vezető sikeressége is múlik. Ez egyrészt magába foglalja a beosztottakra való odafigyelést (vagyis az értő hallgatás és az asszertív kommunikáció művészetét), másrészt, hogy a vezető miként képes megnyerni a munkatársakat a célok eléréséhez. Azokra a vezetőkre, akiknek a kommunikációját inspirálónak értékelik, a munkatársak őszintén felnéznek és követik őket. A karizmatikus vezetőik kommunikációjának titkát Simon Sinek „Kezdd a miérttel” című könyvének címe magában foglalja: az embereket nem az győzi meg és inspirálja, amikor elmondjuk, hogy mit csinálunk, és nem is az, amikor elmagyarázzuk nekik, hogy hogyan csináljuk, hanem az, amikor megosztjuk velük, hogy miért tesszük azt, amit teszünk. A miértjeink indoka pedig nem a profit növelése, hanem az a cél, amit el szeretnénk érni, amiben hiszünk. Nem az ábrák, a tények és az adatok, hanem

az érzelmeink és benyomásaink indítanak el a döntés felé vezető úton. Azokat követjük, akik lelkesítenek, akikben megvan a hit, hogy meg tudják változtatni a világot. Amikor arról beszélünk, amiben hiszünk, azok az emberek, akik ugyanebben hisznek, körénk fognak gyűlni, és ők ezután már nyitottak lesznek a hogyan és mit kérdésekre adott válaszainkra is.

EGY MINDENKIÉRT, MINDENKI EGYÉRT?

Simon Sinek szerint abban, hogy egy cégnél figyelemre méltó dolgok történjenek, nagy szerepet játszik a környezet. „A jó vezetők esznek utolsónak” című könyvében kifejti, hogy a nagyszerű vezetők nem áldoznak fel senkit a számok kedvéért, sőt, olyan környezetet teremtenek, amiben a munkavállalók jól érzik magukat. Nem hatékony menedzserekre, hanem nagyszerű vezetőkre van szükség. A tengerészgyalogosok között, ahol az emberek képesek egymásért komoly áldozatokat hozni, és akár az életük kockáztatásával megmenteni a társaikat a veszedelmek közepette, a bajtársiasság érzése alapvető fontosságú. A vezetők törődnek beosztottaikkal, amit jól illusztrál az a szokás, hogy az étkezéseknél a legalacsonyabb rendűek esznek először, a rangidős tiszteknek csak ezután osztják ki az ételt.

Mivel a kudarc akár végzetes is lehet, ezért a szervezetnek szilárd, belső kultúrával kell rendelkeznie. A bizalom és a bajtársiasság érzésére senki sem utasítható. Ezek olyan környezet megteremtésével alakíthatóak ki, ahol az időnket és az energiánkat nem arra kell áldoznunk, hogy megvédjük magunkat egymástól, hanem biztonságban érezzük magunkat, egy közösséghez tartozunk.

Ez sarkallja arra a munkavállalókat, hogy minden tőlük telhetőt megtegyenek a cégükért, és lojálisak legyenek a munkaadójukhoz.

A biztonság és a bizalom légköre a kapcsolatok minőségén múlik. Azok a vezetők, akik úgy gondolkoznak, hogy „a munkahely, nem arra való, hogy az emberek társasági életet éljenek vagy beszélgessenek” nem is tévedhetnének nagyobbat. Az egymás iránti segítőkészség alapja, hogy ismerjük egymást, ezért a hatékony cégek nemcsak megengedik a munkatársaknak, hogy beszélgessenek egymással, „lebzseljenek” vagy kávézzanak, hanem motiválják erre őket, például azzal, hogy összehangolják a kávészünetek idejét. Így az embereknek lehetőségük van megismerni a másikat, feltérképezni a másikkal rejlő erőforrásokat, és tudják, hogy probléma esetén ki miben tud segíteni, így a feladatokat is hatékonyabban tudják megoldani.

KELLENEK A KONFLIKTUSOK!

A bizalom és a segítőkészség légköre nem jelenti azt, hogy nincsenek konfliktusok, sőt, az segít hozzá, hogy merjük felvállalni az aggályainkat, a félelmeinket és a kételyeinket. Egy kutatás szerint a dolgozók 85 százalékának van olyan problémája a munkahelyén, amit fél felvetni, mert tart a konfliktustól, vagy azt hiszi, egyedül van a véleményével. Margaret Heffernan szerint a siker egyik kulcsa, hogy nemcsak bólogatunk, hanem merünk kérdezni és kifejezni az egyet nem értésünket. Legyünk képesek megkérdőjelezni azt, amit nap mint nap teszünk, nyitottnak lenni az újdonságra. Ehhez elengedhetetlen a kommunikációs készségek fejlesztése, egymás meghallgatása, az együttgondolkodás, illetve az, hogy a hibázásra egyfajta tapasztalatként tekintünk, amelyből tovább építhetünk. Ennek a szemléletmódnak kitartással és szívóssággal kell párosulnia, hiszen kudarc esetén sem adhatjuk fel, állhatatosan és keményen kell dolgozni tovább, hogy a jövőt és a céljainkat valóra váltsuk.

BOLDOGSÁGGAL A SIKERÉRT

Fordítva ülünk a lovon, ha a siker profitban mérjük – állítja Shawn Achor a „Boldogság mint versenyelőny” c. könyvében. A siker és a boldogság közti kapcsolat egyik legismertebb kutatója felméréseinek egy részét a Harvardon végezte, ami miatt számos kritikát kapott. Hiszen mitől is lehetne boldogtalan egy Harvardon tanuló, jó körülmények között élő diák? A boldogsággal kapcsolatos kutatások szerint a környezet csupán 10 százalékban képes meghatározni a hosszú távú boldogságszintet, sokkal inkább számít az, hogy miként értelmezzük a velünk történt eseményeket. Bizonyára mindnyájunk számára ismerős helyzet, hogy amikor elérjük a hőn áhított célunkat, a kinevezést, a fizetésemelést vagy a bónuszt, örülünk, de aztán a jó érzéseket hamar elfelejtjük, és a mindennapi gondok újra beszippantanak bennünket. Eggyel magasabb célt tűzünk ki, és azt kezdjük hajszolni, a boldogság pedig elérhetetlen távolságra kerül. Gyakran gondoljuk, hogy ha keményebben dolgozunk, sikereesebbek leszünk, és ha sikereesebbek vagyunk, akkor boldogabbak leszünk. Shawn Achor szerint meg kell fordítani ezt a képletet: akkor fogunk jobban teljesíteni, ha először megemeljük a pozitívításszintünket a jelenben. Az így termelődő dopamin nemcsak boldogabbá tesz, hanem bekapcsolja az agy tanulási központjait is, ezért a pozitív agy 31 százalékkal jobban teljesít, mint a negatív, stresszes vagy semleges agy. A pozitív pszichológia számtalan módszert ajánl a pozitív gondolkodás elősegítésére, ilyen lehet a hálánapló vezetése (mindennap leírni három dolgot, amiért hálásak vagyunk), a testmozgás, a jó cselekedetek (pozitív visszajelzést adni, segíteni), vagy az, amikor naplót vezetünk azokról a pozitív élményekről, amelyek történtek velünk. Így megtanítjuk agyunkat a jó dolgok észrevételére, és boldogabbá válunk. A siker pedig ennek eredményeként fog beköszönten az életünkbe, nem pedig azért, mert görcsösen hajszoljuk. ♦

hirdetés

ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

FIATALOKNAK
IDŐSEKNEK
CSALÁDOSOKNAK
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

WWW.KATOLIKUSRADIO.HU • INFO@KATRADIO.HU • 06 1 255 3333

The advertisement features a family of four (father, mother, and two children) smiling together. To the left is a green circular logo for 'Magyar Katolikus Rádió' (MKR) with a microphone icon. To the right is a map of Hungary with various regions labeled with numbers. The background is a light green gradient.



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

TÁJIDEGEN NÖVÉNYEK

Az ötvenedik születésnapomra kaptam az öcsémtől egy citromfát. Nem tudom, milyen kép élhet rólam az ismerőseimben, mert a barátaimtól meg egy gránátalmafát kaptam. (Egészen pontosan egy adag virgácsot, ami azonban február óta kihajtott, és most már határozottan emlékeztet egy törpe aranyesőbokra. Idővel talán csakugyan azzá válik, ami, még ha termést nem is hoz ezen az égövön.)

◆ Az aprócska citromfán három sárga gyümölcs lógott, de kevéske leveléből napról napra vesztített. A termést idővel betakarítottuk és elfogyasztottuk, de ha a növény elpusztul, alighanem igen drága limonádét ittunk. Ezért aztán pátyolgattam, locsolgattam, átültettem; azt nem állíthatom, hogy a naptól is óvtam, hiszen ennek a mediterrán teremtménynek éppenséggel rengeteg napsütésre van szüksége. Végül a teraszon megtaláltam neki az ideális helyet, és legnagyobb örömömmre friss hajtások is megjelentek az ágakon.

Ezzel párhuzamosan a kerítés mellett agresszíven tobzódó bambusz irtásába fogtam, amelynek föld alatti szövetékei teljesen átjárják a kert egy részét, s itt-ott hegyes, támadó fegyverként dugják elő vitális fejüket a fű közül. A néhány nap alatt embermagasságúra megnövő bambuszokat kemény küzdelemben megszároltam le, s dobtam kiszáradt tetemüket a komposztra. Némi megrendüléssel állapítottam meg, hogy egyetlen ilyen kigyomlált bambuszszár leveleiben több biomassa található, mint az egész citromfán együttvéve.

Vajon miért ápolgatom, babusgatom ezt a tájidegen, cserépből nevelt gyümölcsöt, és járok indiántáncot, ha milliméteres levelet hoz, miközben gátlástalanul kaszabolom a hazai földből sarjadó, magától virulens növényzetet? Ahelyett, hogy a paraszti ősköltől örökölt géneket

követve veritékes munkával természetnek búzát, babot, kukoricát vagy tököt, egy-egy citrom kedvéért (amit mellesleg a zöldségesnél is beszerezhetek viszonylag egyszerűen) időt és energiát feccsérlek egy kókadozó karóra. Szerencsére nem ebből kell megélnem, ellentétben felmenőimmal, akik valahogy csak átvészelték pár évszázadot a földműveléssel, míg én közalkalmazottként az állam kegyéből tengődöm. Mivel így a mezőgazdaság megmaradhat pusztá hobbinak, jódolgomban kivételezett, idegen növényekkel bíbelődöm – van még kaktusz és agavé is –, és nem tudok kellően lelkesedni a mind terebélyesebb feketeribizli bokrok iránt.

Gátlástalanul lefejezem fűnyírás közben a gyeptől kiviruló, gyönyörű százsorszépeket, de a fejlődésre képtelen leandert locsolgatom és télire fagymentes helyre menekítem, hátha jövőre is ott kornyadozik majd az elpusztíthatatlan terézvirágok között.

A meddő küzdelemmel egyébként olyankor szembe-sül az ember, amikor az itthon néhány virággal (esetleg megörvendezettető ványatag leanderből Olaszországban százkilométernyi élő sövény virít az autópályák két oldalát elválasztó sávban, időnként megszakítva egy-egy pálmával. Bár ki tudja, az olaszok talán a leandereket irtják bőszen, és féltve nevelgetnek egy-egy havasi gyopárt a fridsiderükben. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

3 T

Nem, ez most nem az a három T. Nem a „túrt, tilt, támogat”, a kézzel vezérelt kommunista kultúrpolitika három t-je. Ha még emlékezne rá valaki. Ez a mostani három „T” korérzésünk hármasságát jelölné. A korérezet vagy kor-érzelem, ahogy mondják, az a közös „lelkiállapot”, amellyel önmagunkhoz, lehetőségeinkhez és másokhoz viszonyulunk, amely ott van a családi otthonokban, az iskolákban, a munkahelyeken, az utcán, a tudás, a munka, a kultúra köreiben. Egyfajta „nyelvezet” is ez, amellyel jellemző közérzeteinkről beszélünk.

◆ Az első T a tudományos. Ami tudományos, az szent. Még akkor is, ha változó, ha megcáfolt, és sajnos akkor is, ha ál. Amit nem lehet megmérni, adatolni, az vagy nincs, vagy nem fontos. A karra erősíthető digitális egészség-őrök megmondják, hogy rendben vagyunk, akkor is, ha épp a lelkünk sajog. Az algoritmusoktól azt várjuk, hogy eldöntsék, mi igaz és mi nem – helyettünk. Az orvos is sokszor intenzívebben „vizsgálja” a számítógép képernyőjén a véradatainkat, mint a testünket. Megtanultuk számokban, ismerősben és lájkban mérni a kapcsolatok jelentőségét és a mondanivalónk sikerét. Minden ami tudományosan igazolt, az vitathatatlan – de ha mégis vitatnánk, az is legyen tudományos! A szcientifizmus kordivat, és lassan már nem az adatnak, hanem az adatban hiszünk.

A második T a terápiás. Mintha csak a tudományos korérezet kitermelte volna a maga lelki ellenpontját. A pszichológia hosszú évszázada bevezette a maga nyelvért a hétköznapjainkba. A könyvesboltok top 10 terméke közül nem hiányozhatnak az olyan önszolgáltató opuszok, mint az „Önbizalom”, a „Hogyan legyünk magabiztosak?”, a „Hogyan engedjük el féltelmeinket?” címűek. A politikust a motivációiról kérdezi a riporter – mert azok

jóval érdekesebbek, mint a tettei. Az árucikk már élményt és önmegvalósítást hoz. A jóga, a mindfulness, a flow – mind-mind arról beszélnek, hogy gyógyítani, ápolni, érteni és szeretni akarjuk magunkat, és elviselni az életet.

A harmadik T a türelmetlen. A Google felmérései szerint az okostelefonra történő letöltéseknél 2 másodperc után veszítjük el a türelmünket. Stresszforrásként azonosították a nehezen kinyitható csomagolások okozta dühöt és türelmetlenséget – a csomag-haragot. A szolgáltatások fejlesztése érdekében végzett kutatások azt bizonyítják, hogy az ügyfél várakozása az egyik legnagyobb probléma. Még akkor is, ha azt, amire várni kell, értékesebbnek látjuk. A türelmetlenség érzése mögött az „itt és most”-ba sűrítendő életelv áll. Az, hogy a várakozást „hibaüzenetnek” tekintjük. Legyen szó tanulásról, konfliktusról, ünnepről. A februári húsvéti nyulak és az októberi Mikulások korában nem venni, hanem várni – bolondság.

Nyár van. Lelassító hőség. Tudni kellene, érezni kellene, miként kell pihenni – nem tudományosan, terápiásan, és nem türelmetlenül. Önök hogy csinálják? Ajánljanak egy negyedik T-t, kérem... ◆



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

KÖRBEVESZNEK JÓ BARÁTOK... VAGY MÉGSEM?

Egészen apró korunktól kezdve mások is részei a viszonyítási rendszerünknek. Kezdetben édesanyánk tükröző figyelmén keresztül definiáljuk önmagunkat, és próbáljuk elkülöníteni, hogy hol kezdődik ő, és hol kezdődünk mi. Folyamatosan tágitjuk a horizontunkat, míg aztán ki előbb, ki utóbb megszerzi élete legelső barátját. Azután is folyamatosan azon munkálkodunk, hogy a céljaink elérése mellett megfelelő szociális hálót húzzunk magunk köré, amely néha olyan szövvényes, mint az amazóniai dzsungel. Kiemelkedik ebből a barátság, és ha szerencsések vagyunk, években mérhető barátságaink élettartama, így erős viszonyítási alapot szolgáltatnak önmagunkhoz.

◆ A TÖRTÉNET

A „Teljesen idegenek” című történetben hét jó barát összeül egy vacsoraasztalnál, ebből hárman alkotnak házaspárt. Pepe az örök agglegény, aki különös módon nem hozza el bemutatni újdonsült barátnőjét, és ez az ugratására ingerli a többieket. Eva, a pszichológus szerint a telefonunk lassan olyan, mint egy fekete doboz: életünk lenyomata, majdhogynem a lelkünk egy darabja benne lakozik, s talán többet elmond rólunk a tartalma, mint amit magunknak vagy másoknak bevallunk belőle. Felveti, hogy a vacsora folyamán minden beérkező üzenetet együtt olvassanak el, a telefonhívásokat is közösen fogadják, s ebből majd kiderül, tényleg annyira ismerik-e egymást az asztalnál ülők, mint ahogyan azt magukban feltételezik.

Kép:



NEM A GAZDAGSÁG, NEM A HÍRNÉV ÉS NEM A KEMÉNY MUNKA, HANEM A JÓ KAPCSOLATOK ŐRZIK MEG BOLDOGSÁGUNKAT ÉS EGÉSZSÉGÜNKET.

Természetesen ez olyan, mintha felnyitnánk Pandora szelencéjét: lassan elszabadul a pokol, és a felszínre kerülő információk és titkok súlya alatt bizony meginog és megtépázódik néhány kapcsolat, álarcok hullnak porba, miközben felmerül a nézőben a kérdés: vajon jól ismerem azokat az embereket, akiket beengedtem az életembe? Én vajon mindig és minden helyzetben azt a képet mutatom magamról, amilyen vagyok, vagy megvannak a különféle szerepeimhez illeszkedő álarcaim? S vajon hol kezdődik az ember privát szférája? Kell-e mindent kendőzetlenül megosztanunk a kebelbarátainkkal, és ha ezt nem tesszük meg, akkor eláruljuk a bizalmi kapcsolatot? S vajon partnerként, házastársként minden gondolatát ismerünk kell egymásnak, vagy létezhet olyan elszeparált kis doboz a lelkünkben és agyunkban, amihez csak nekünk van egyedül kulcsunk?

INTIM KAPCSOLATOK

A „Teljesen idegenek” című film szereplői dolgoznak, családot alapítanak, gyereket nevelnek, számlákat fizetnek be, bosszankodnak néha a munkájuk miatt, és velük is előfordul, hogy fásultak, időnként elfáradnak ebben a felnőtt és komoly életvitelben, s ilyenkor vágnak némi gyermeki spontaneitásra, játékra, valami meglepően izgalmasra, ami kizökkenti őket a hétköznapi taposómalmából. Tökéletlenek és esendők, és tán azt hiszik, mindezt őszintén megmutatják egymásnak, hiszen néhányan kissrác koruk óta barátok. Mégis úgy tűnik, nehezen vetik le az álarcaikat, és bizonyos fokú rejtőzködésre mindig szükségük van.

Közhely, hogy az ember társas lény, a kapcsolatok alapvető fontossággal bírnak az életünkben, és tisztában vagyunk vele, hogy a pénz, a hírnév és a siker nem



NEM A HÁZASSÁG MEGLÉTE VAGY A BARÁTOK SZÁMA AZ, AMI MEGHATÁROZÓ, HANEM A KÖZELI KAPCSOLATAINK MINŐSÉGE.

boldogít – mégis gyakran éljük olyan döntések mentén az életünket, mintha a boldogság forrása az utóbbiakban rejlene. Robert Waldinger vezeti jelenleg azt a Harvard Egyetemen zajló kutatást, amely tudományosan is megcáfolja a hírnévhez és vagyonhoz fűződő ábrándjainkat, és meggyőzően bizonyítja, hogy a szereteteli kapcsolatok azok, amelyek védőhálót szőnek körénk, boldogsággal töltenek el bennünket, továbbá testi-lelki egészségünk zálogai. A kutatás különlegessége, hogy 1938-ban kezdődött, amikor is 724 fiatal férfit vontak be a vizsgálatba, akiket évről-évre megkérdeztek az egészségi állapotukról, munkájukról, családi életükről, kérdőíveket töltettek ki velük, személyes interjúkat készítettek velük és a családtagjaikkal, házastársi vitákat dokumentáltak, valamint hozzáfértek az orvosi adataikhoz is. Később a feleségeiket és gyermekeiket is megkérték,

hogy csatlakozzanak a kutatáshoz, így 75 év alatt hatalmas adatmennyiség állt össze. Ezeket elemezve arra jutottak, hogy nem a gazdagság, nem a hírnév és nem a kemény munka, hanem a jó kapcsolatok őrzik meg boldogságunkat és egészségünket. A kapcsolatok azok, amelyekre támaszkodni tudunk, amelyek megóvnak bennünket az élet viszontagságai közepette. Ugyanakkor az amerikaiak ötöde számol be arról, hogy magányosnak érzi magát, ami különösen ijesztő szám annak tudatában, hogy míg a közösségi kapcsolatok nagyon jó hatással vannak ránk, addig a magány és az elszigeteltség megbetegít. Tömegben, barátok és családtagok között is érezhetjük magunkat magányosnak, ezért nem a házasság megléte vagy a barátok száma az, ami meghatározó, hanem a közeli kapcsolataink minősége. A boldog kapcsolatok segítenek elviselni a fizikai fájdalmat,

és a koleszterinszintnél is jobban bejósolják a boldog öregkort. A boldogtalan kapcsolatokban élők pedig arról számolnak be, hogy a fizikai fájdalmak megjelenésével az érzelmi fájdalmaik is felerősödnek. A jó kapcsolatok nem csupán a testi egészséget védik, hanem a mentális állapotot is épen tartják. Azoknak, akik stabil, biztonságos, támogató kapcsolatban élnek, a kutatás eredményei szerint tovább marad éles a memóriájuk is.

ELÉG JÓ KAPCSOLATOK

Nem tökéletes kapcsolatokra van szükségünk, a jó kapcsolatok ugyanis nem zökkenőmentesek, nem járnak együtt a folytonos kacagással és felszabadult vidámsággal. A jó kapcsolatokban élő emberek szembenéznek azokkal a krízisekkel és nehézségekkel, amelyekkel a többiek küzdenek. A különbség annyi, hogy érzik, a legnagyobb kihívások közepette is számíthatnak egymásra.

A közeli kapcsolatok tükörként is funkcionálnak, de ehhez szükséges, hogy ne fátyolozzuk el magunkat, hanem őszintén megmutassuk a valódi arcunkat. Gyakran azért rejtjük el igazi önmagunkat és próbáljuk önünk egy feljavított verzióját bemutatni a másíknak, mert abban reménykedünk, hogy ezzel megtartjuk, megerősítjük vagy megmentjük a kapcsolatot, valójában azonban éppen aláássuk az intimitást, és felületessé tesszük. Apró hazugságaink és füllentéseink fokozatosan eltávolítanak a valóságtól, önmagunktól és a másiktól is, és rombolják az önbecsülésünket. Mivel a hazugság kimondása során stresszt és szorongást élünk át, amelyet büntudat, sőt olykor a lebukáshoz kapcsolódó szégyenérzet is követ, ezért a hazugság rosszabb egészségi mutatókkal jár együtt. Mindemellert a hazug történetek fenntartása annyi energiát vesz el, hogy teljesen felemésztheti az embert. Egy kutatás során, ahol a vizsgálati személyek egyik csoportjának öt héten keresztül mindenben igazat kellett mondania, míg a másik csoport hazudhatott, azt találták, hogy az őszinte résztvevők átlagosan héttel kevesebb testi tünetről (pl. fejfájás, hányinger) számoltak be, mint azok, akik nem mondtak teljesen igazat.

Egyesek úgy tartják, hogy a hazugság célja a kapcsolat vagy a másik személy érzéseinek a megóvása. Ugyanakkor gyakran a saját magunkkal szembeni negatív érzéseink akadályozzák meg, hogy őszinték legyünk, mivel úgy érezzük, hogy nem vagyunk elég jók, nem tudunk az elvárásoknak megfelelni, esetleg csalódást okozunk a másik számára. A mesében a császár új ruhájának „csodálóí” sem azért hallgattak arról, hogy a király

meztelen, mert féltek, hogy megbántják az érzéseit, hanem mert a hiúságuk nem engedte, hogy a véleményük miatt azt gondolják róluk, hogy méltatlanok a tisztsgükre vagy buták, mint a föld.

ŐSZINTESÉG, DE NEM MINDENÁRON

Ugyanakkor fontos kiemelni, hogy az őszinteség nem jelenti azt, hogy ne kellene végig gondolnunk, kivel, mikor, mennyit és hogyan osztunk meg az érzéseinkből és gondolatainkból. Az őszinteség nem mentség az önkontroll hiányára, a tapintatlanságra, a vádaskodásra vagy a sértődött kritikára. A saját szavainkért mi vagyunk a felelősek, ezért igyekezzünk úgy megosztani az érzéseinket és gondolatainkat a másíkkal, hogy közben odafigyelünk az ő érzéseire és gondolataira is, és tisztelettel fordulunk felé.

A konfliktusok valójában lehetőségek, hogy külön-külön és együtt is fejlődjünk, ezért nem érdemes a szőnyeg alá seperni őket. Amikor elhallgatjuk azokat az apróságokat, amelyek rosszul esnek nekünk, mert félünk szembenézni a gyengeségeinkkel, a hibáinkkal, vagy az esetleges nézeteltérésekkel, fokozatosan eltávolodunk egymástól érzelmileg, ami megágyaz azoknak a jóval nagyobb konfliktusoknak, amelyek hatalmas fájdalmat és bizalmi törést okozhatnak a kapcsolatban. Az őszinteség azonban csak akkor működik, ha mindkét fél tudatosan dolgozik azon, hogy ne kapja fel a vizet, ne legyen dühös, amikor a másik megnyílik előtte, hiszen az ilyen reakciókkal éppen azt erősítjük meg a másíknak, hogy jobb az őszintétlenséget választani, mert az önfeltárás szorongáskeltő és veszélyes. Szerencsés, ha a felek tudják egymást támogatni azzal is, hogy megtanulják kezelni a másik erős, esetleg indulatos reagálását is.

Természetesen a fentiek nem jelentik azt, hogy ne lehetne magánszféránk, hiszen mindnyájunknak szükségünk van arra, hogy olykor kicsit magunkra zárjuk az ajtót, és egyedül legyünk a gondolatainkkal. Jogunk van ahhoz is, hogy csak azokkal és akkor osszuk meg a gondolatainkat és érzéseinket, akikkel mi szeretnénk. Az ötlet, hogy a legszorosabb barátaink kontroll nélkül olvassák, hallgassák az üzeneteinket és hívásainkat, talán azért is hat annyira fenyegetően, mert azt a lelki szükségletünket sérti, hogy mi magunk döntjük el, mennyire meztelenítjük le magunkat a másik előtt, mennyit és hogyan osztunk meg az életünkben. Az őszinteség nem kényszeríthető ki, csak önkéntes alapon jár együtt a bensőséges, valódi intimitással. ♦



SZÖVEG –
JOÓS ANDREA

SOROZAT –
TANÁROK TITKOS ÉLETE

TANÁRBÓL BARÁTTÁ

„Tanárnőőő!” – „Mivaaan?” – „Nagyon adom magát!” – „Tegezzél nyugodtan, már nem tanítalak!” – „Hát jó, őőő..., akkor nagyon adlak, Tanárnőőő!” Ez a párbeszéd hangzott el ordítva 12 órával az után, hogy elkezdtem sminkelni életem első olyan szalagavatójára, ahol teljes osztályokat tanítottam.


◆ Amikor megérkeztem, még nem tudtam, mi vár rám, de ahogy elkezdtek azokban a gyönyörű ruhákban beszélni, végem volt – hozhattam volna zsepit. Tökéletesek voltak és gyönyörűek, őszinte rajongással néztem az összes táncot. Csupán egy évig tanítottam ezt az évfolyamot: helyettesítettem a biológiatanárukat II-ben, aztán az utolsó évükre a betegszabadságról visszatérő kolléga vette vissza őket. De egy év bőven elég megszeretni háromosztálynyi fiatal. Az osztálytáncok zseniálisak voltak, a keringők alatt meg aztán végképp eltört a mécses. „Nem lehet megszokni...” – nyújtott nekem együttérzően szipogva egy zsebkendőt egy kollegám. „Nem. Még úgy sem, hogy tavaly elbúcsúztunk, és azóta nem is láttam őket.”

A diákok már néhány hete meghívtak az afterpartyra a közösségi oldalon, de nem vettem annyira komolyan. Fogok is én ott zavarogni! – gondoltam, miközben öltöztem át a tanártánchoz (ami ugye teljesen biztos siker minden szalagavatón, mert az elrontott lépéseket és idióta bénázásokat még nagyobb örömsikollyal hálálják meg, mint az amúgy nem is rossz koreográfiát). „Tanárnőőő, annyira jól toltad...őőő, toltad a tanártáncot! Betojtam a szerkódon, és állatjól táncolsz, te voltál a legjobb, bakker, ugye jössz az afterre?” „Kösz, hát, nos – jövök?” „Perszehogyjössz! És velünk jössz busszal, egy BKV buszt rendeltünk, hatalmas buli lesz!” Perszehogyjöttem. El nem tudom mondani, milyen érzés egy csuklóbusz hátsó részén ülni, egymás ölében éneklő diákok között, és ugye, azt nyilván nem lehet nem teli torokból énekelni, hogy „...körbevesznek jó barátok és rosszaaaak!”, szóval már totál rekedten érkeztem a helyszínre. Gondoltam, maradok egy órácskát, ha már ilyen jó arcom, vettem hát jegyet, és becsülettel toltam a whisky-kólát, amit szállítottak nekem. Mivel egy éve nem tanítok már az ő iskolájukban, teljesen „legálisan” bulizhattam velük, a meghívott vendég szerepét kaptam. Azért amikor az egyik volt kollegám megtudta, hogy hova tartok, halkán súgva megkért, hogy ha lehet, nézzek rá néha a lányára – megígértem, ám felesleges volt, mert ezek a diákok a kulturált bulizást tökéletesre fejlesztették, sehol semmi durvulás vagy túlkapás. Pont olyan volt, mint a huszonéves házibulik, amiket mi szerveztünk, csak ez inkább gangnam style.



Már az ottlétem elején nagy örömmel fogadott, aki csak látott, sokan csodálkoztak is — azért meg kell hagyni, egy harmincas tanárnő a tizenkilenc éves extanítványai körében bulizva valóban látványosság. A szórakozóhely személyzete kifejezetten örült a jelenlétemnek, már az érkezésemkor mosolyogva kacsintottak páran. De arra a szeretecunamira, ami eztán jött, semennyire sem voltam felkészülve. Mindig volt, aki felsikoltott, ha meglátott – ha lány volt, vagy már eleget ivott, többnyire a nyakamba is ugrott. Csak röpködtek a „Tanárnőőő...” kezdetű mondatok, énekeltünk, táncoltunk, sikongattunk, meg persze voltunk kint levegőzni, és ugye a szórakozóhelyre becsempészett italok előkóstolásának roppant felelősségteljes feladatát sem végezhettem más. Fűződtek szerelmek, törtek össze szívek, én meg, mint egy fogadott testvér, teljes jogú partiarccá avanszáltam: táncoltam, énekeltem, buliztam velük.

Életem második szalagavatója és aftere volt ez, az első pont 15 éve, és kérem, ez sokkal jobb volt! Vagy talán inkább én tanultam meg élvezni az életet közben – vontam le a roppant bölcs konklúziót hajnali négykor hazafelé az éjszakai buszon. Köszönöm, Istenem, ez hatalmas volt, nagyon adom ezt az életet! ♦

VEDD, ÁT INGYENES PROMOBX
VÁRANDOSCSOMAGODAT
AZ  **alma**
gyógyszertárak -BAN!



ÁTVEVŐKÓDODAT AZ ÉDES KISBABÁM
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL TÖLTHETED LE!



Promobox

Az első pillanattól...

www.promobox.hu
varandoscsomag@promobox.hu



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

„SZERETEM AZ ÉRZELMEKET EGY KICSIT FELKAVARNI”

Emlékek és értékek
Medvegy Klára ruháiban

Májusban hunyt el *F. Dózsa Katalin* művészettörténész, a hazai viselettörténet legnagyobb ismerője és kutatója, több generáció ihletője és tanára. Pár héttel korábban ismertem meg egyik korábbi tanítványát, Medvegy Klárát, aki a vele való beszélgetések hatására vált szenvedélyes ruhagyűjtővé. Klára közel száz darabos gyűjteménye egészen az 1920-as évekig nyúlik vissza, benne olyan ikonikus darabokkal, mint a charleston ruha, a Dior new look szabásvonala szerint készült öltözék, vagy éppen a Chanel-kosztüm.

- ◆ – **Amikor a foglalkozásodra kérdeznék, mit mondasz először?**
– Pedagógus. Harmincöt éve ezen a pályán dolgozom, tanítottam alsó tagozatos gyerekeket, foglalkoztam állami gondozott fiatalokkal, oktattam szakmát. Húsz évet töltöttem a gyógypedagógiában.
- **Szakmai képzésen is tanítottál sérült fiatalokat. Ez hogy kezdődött?**
– Felőtt fejjel végeztem el a Budapesti Divatiskola divat- és stílustervező képzését, de mivel kamaszkorom óta varrok, az akkori intézményünk igazgatója megkért, hogy a könnyűipari szakképzést oktassam. Boldogan vállaltam el, ez a több mint 10 év volt

Kép: Ary László



pályám legkedvesebb időszaka. Először csak állami gondozott fiataloknak adtam a kezébe szakmát, majd a sikerre való tekintettel bejárós tanítványaim is lettek. A cél az OKJ-s bizonyítvány megszerzése volt. Ehhez tudni kell, hogy ezek a fiatalok a tanulásban akadályozottak voltak, így a tanítói vénámat kellett előtérbe helyeznem. Elméletet és szakmai gyakorlatot is oktattam, a teljes képzés sikere az én kezemben volt. Mindenkit ámulatba ejtettek az eredmények. A tanítványaim közül nemcsak hogy sokan letették az állami OKJ-s vizsgát, de jártunk szakmai kiállításokra, vásárokra, és a gyerekek által előállított termékek mindenhol nagy sikert arattak. Sajnos pár éve eltörölték ezeket a részsakkképzéseket, ma már csak fizetett tanfolyamokon érhetik el a fiatalok.

– Mit jelenet számodra a divat, illetve a divattörténet? Hogyan kapott ilyen fontos szerepet az életedben?

– Négyéves koromig Párizsban nevelkedtem, tudat alatt magamba szívtam a francia sikket. Édesanyám maga varrta a ruháit. Amikor nagybacska lettem, megtanított először hímezni, majd kézzel, később géppel varrni. Mindemmel szüleim mindketten nagyon jól öltöztek, gyerekként ezt a mintát láttam. Egy ismerősünknek köszönhetően a Duna Intercontinental szállodában szervezett bemutatók állandó vendége lettem. Ott fertőződtem meg végleg a divat világával. Sokkal később, már gyakorló pedagógusként, a '90-es években fedeztem fel, hogy a Budapesti Divatiskolában (akkor még Rosemari Divatiskola) indul divat- és stílustervező képzés. Itt találkoztam életem meghatározó tanárával, a művészettörténész F. Dózsa Katalinnal. Az ő viselettörténeti óráin egyszerűen nem lehetett nem figyelni, hatalmas tudásanyagot adott át szórakoztató, de igen komolyan vett előadásain. Órák után többször maradtam ott, főleg a XX. század divatja fogott meg, erről sokat beszélgettünk. Nagyon nagy hiányt okoz korai halála.

– Innen indult akkor a gyűjtés is?

– Neki köszönhetően kezdtem el bővíteni először a korabeli divatlapgyűjteményemet; aztán sikerült rálelnem régi szabásmintákra, majd itt-ott régi ruhákra. Ekkorra az anyagokból, szabásból, varrásból meg tudtam állapítani, hogy melyik mikor készülhetett, így nyitott szemmel jártam, és amikor felfedeztem egy-egy régi darabot, azonnal megvettem.

– Milyen anyagok jellemezték ezeket a korszakokat?

– A harmincas-negyvenes években az alkalmi ruhák selyemből készültek, a hétköznapiakat a gyapjú-, illetve a pamutkarton ruhácskák jellemezték. Érdekes, hogy az alkalmi ruhákon használt flittereket egy időben zselatinból készítették, így a mosás lehetetlen volt. Ha esetleg mégis kimosták, a zselatin leolvadt a ruháról. Így nagy valószínűséggel a néhány alkalmi eseményen kívül nem vették fel, inkább később leszedték a flittereket, átalakították a ruhákat.

Nagy divat volt ezekben az években a gyöngy- és a virágdíszítés is, illetve a kitűzők, amiket textilből készítettek, ezeket is zselatinnal keményítették. A hatvanas évek közepén-végén került előtérbe a műszálas anyag, a nejlon, ami bár könnyen kezelhető, de nem volt kellemes viselet, hisz nem szellőzött. Ez a tendencia folytatódott a hetvenes években, gondoljuk csak a műszálas, geometrikus mintájú ruhákra.

– A legutóbbi divatbemutatón látott darabok szinte mindegyikét szívesen viselném ma is. Arra gondoltál már, hogy kölcsönözd a ruhákat?

– Igen, ezek a klasszikus darabok soha nem mennek ki a divatból. Én is hordok az '50-es évekből származó gyapjúkabátot, '60-as évekbeli blézert, blúzt. Az alkalmi ruhák meg annyira szépek és egyediek – ráadásul minőségi anyagokból készültek –, hogy bármelyiket fel lehet venni egy-egy különleges eseményre. Sőt, az is előfordult már, hogy egy bemutató után egy fiatal operaénekesnő, aki fellépőruhaként sok vintage ruhát hord, az egyik darabba annyira beleszeretett, hogy megvette.

– Miért fontos számodra ezeknek a ruháknak a megőrzése és a bemutatása?

– Eszmei értékük van, történelmi korszakokon ível át a tulajdonosok története. Ezért is keresem, restaurálom, óvom őket. Ezenkívül van egy környezetvédő szerepe is: miért dobjuk ki, égessük el, ha valaki több évtized után is boldogan viseli?

A bemutatás meg élmény. Élmény nekem, hogy ezek a ruhák kilépnek, alakot öltenek, élmény a modelleknek, akik tényleg minden lelkesedésükkel részesei a bemutatóknak, ráadásul ingyen, mert jótékonysági célból dolgozunk. Élmény a nézőnek, aki nosztalgiazik, aki viszszagondol elhunyt szüleire, nagyszüleire. Volt olyan, aki könnyezve nézte, amikor édesanyja ruhájában megjelent egy fiatal modell. Szeretem az érzelmeket egy kicsit felkavarni, hogy ne legyen olyan a bemutató, mint a többi. ♦





SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus, életmód-terapeuta, fitness instruktork

SOROZAT –
BEMELEGÍTÉS

A SPORT MINT CSAPATÉPÍTÉS

A sport lelkesítő és mozgósító erejéről, önbizalmat növelő értékéről sokat hallhatunk jártunkban-keltünkben. A sportközösségbe tartozás személyiségfejlődésre gyakorolt pozitív hatásai is elvitathatatlanok. A közös cél, a közös ügyért küzdelem összekovácsolja az embereket, nem véletlen a *sporttárs*, *sorstárs*, *fair play* és *bajtársiasság* szavak érvényessége. Most az élmények, tapasztalások mentén gyűjtöttük össze, hogy miként épít bennünket a sport – személyen belül és személyközi kapcsolatainkban egyaránt. Egyéneknél eltérés lehet a fontossági sorrendben, de álljon itt és most vezérfonalként az alábbi felosztás.

◆ BIZALOM – ÖNBIZALOM, MEGBÍZHATÓSÁG, KÖLCSÖNÖS EGYMÁSRA TÁMASZKODÁS

A csapatsportok egyértelmű csapatépítő ereje az összefogásban és az egy célért küzdelemben rejlik. A közös játéknak emellett hatalmas felszabadító ereje van. Kötődés egymáshoz, s egymásra támaszkodás: megtanulni kölcsönösen jól függeni. Szükség van az egymás iránti bizalomra, hogy mindannyian tudjuk: mindenki a maga feladatkeretét, posztját magas szinten ellátja. Egy közös célért együtt küzdünk. Rá kell bíznom magam a másokra, hogy a legtöbbet tudjam én magam is hozzátenni.

KREATIVITÁS, ÖNAZONOSSÁG, ÖNKIFEJEZÉS, SZABADSÁG

Több olyan tevékenységre van szükségünk, ahol nincs verseny, csak úgy jó benne lenni. Ahol önazonos lehetek, ott a helyemen vagyok, mindenféle erőlködés vagy elvárásnak megfelelés nélkül. Ezt csapatban, sportolás közben még intenzívebben élhetjük át például szabadtéri edzések, csoportos túrák alkalmával. Közben lehetőségünk nyílik az élmények, személyes kihívások, nehézségek kötetlen megosztására. A természettel való kapcsolódás és a környezethez való alkalmazkodás a beágyazottság élményét adhatja.



AKARATERŐ, ÖNMEGVALÓSÍTÁS

A tájfutás kiválóan fejleszti a problémamegoldó képességünket. Új tervezési és kivitelezési módokra is szert tehetünk. Csapatként teljesítve például egy erdei tájékozdási futást, ahol szét kell válni, és összegyűjteni bizonyos tárgyakat, érinteni állomáspontokat, nagy összhangra van szükség. Egy célért dolgoznak a tagok, mégsem lehetnek egy irányba, össze kell dolgozniuk a hatékonyság érdekében. Érdekes lehet megfigyelni, hogyan vagyunk benne, melyik részfeladat passzol hozzánk a leginkább, milyen érzéseket vált ki belőlünk a feladat, hol esünk kétségbe, milyen stratégiát választunk. Fejleszthetjük az aszertivitást, a hatékonyabb kommunikációt.

KOHÉZIÓ, LELKESEDÉS

A közösségi sportolás, a közösségi futások összehozzák az embereket. Kollégákat, barátokat nagyon össze tud

kovácsolni például egy futóverseny váltóban. Sokszor elég csak erőt vennünk, hogy elmenjünk a sporttársakkal mozogni, és máris mintha kicseréltek volna bennünket. Így hat ez mindnyájunkra, ha egy közösségben kapcsolódunk egymáshoz. A sport szeretete és egymás szeretete hidakat nyithat meg egymás felé – és önmagunkhoz is.

INTUÍCIÓ, TESTI-LELKI JELENLÉT, TUDATOS TAPASZTALÁS, ELMÉLYÜLÉS

Egy közös jogagyakorláson a csoport megtartó ereje és együttes energiái növelik az élmény intenzitását. Egy közös relaxációban a gyakorlók tudattalan energiái is hatnak egymásra. Együtt nem csupán a csoport megtartó erejét, de azt is megtapasztalhatjuk, hogy mindannyian egy nagyobb egység részei vagyunk. ♦



FELÉBRESZTETT IMMUNRENDSZER – az onkológia régi-új fegyvere

Az immunrendszer képes felismerni és elpusztítani a daganatos sejteket – erre épít az immunonkológia. A módszerrel melanománál már korábban is értek el sikereket, a kaliforniai Stanford Egyetem kutatói pedig már olyan kombinált immunstimuláns kezelést is kidolgoztak, amely az immunrendszer teljes tumorölő potenciálját felszabadíthatja.

◆ IMMUNONKOLÓGIA: ÚJ IRÁNYVONAL A DAGANATTERÁPIÁBAN

Az immunonkológia arra épít, hogy az immunrendszer fel tudja ismerni és el tudja pusztítani a daganatos sejteket – csak éppen ez nem mindig történik meg. Emiatt lehet eredményes az a terápia, amely az immunrendszert célzottan képes befolyásolni – ezzel kapcsolatban értek el áttörést a Stanford Egyetem kutatói, akik eredményeiket idén januárban publikálták a *Science Translational Medicine* című tudományos folyóiratban. Nemrég ennek apropójából vette elő a témát Tátrai Péter biológus is, aki a Magyar Tudományos Akadémia oldalán részletesen is elemezte az év elején bejelentett, nagy szakmai visszhangot kiváltó eredményt.

KÖTELEZŐ IDŐUTAZÁS

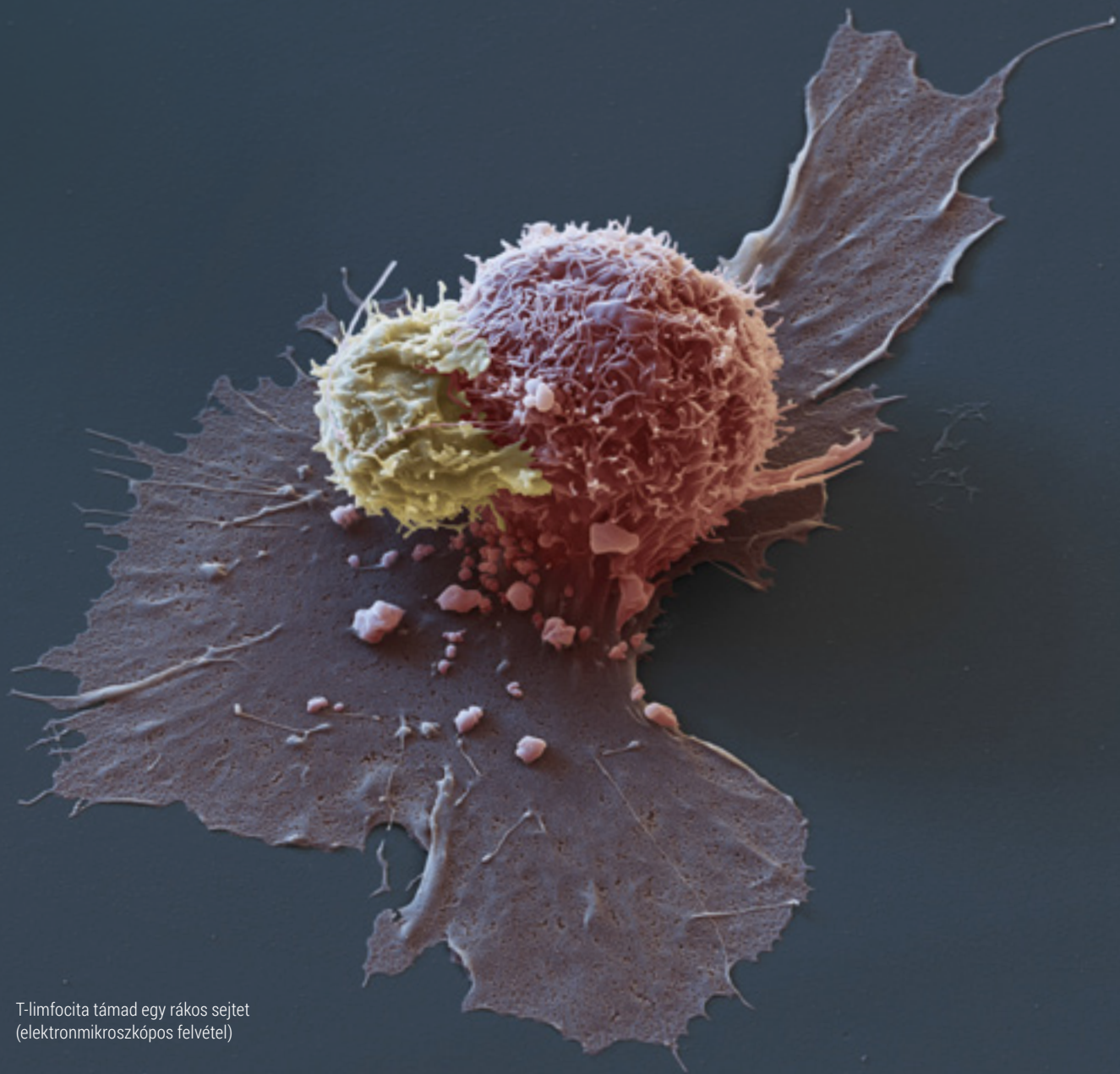
Maga a gondolat, hogy a szervezet védekező rendszerét a daganatok ellen lehetne fordítani, nem mai: ezt már 1891-ben leírta William Coley. Az amerikai sebész ekkor publikálta kísérletsorozatának eredményeit, amelyben rákbetegekbe eleinte élő, később elölt baktériumokat fecskendezett, azt remélve, hogy az így feldühített immunrendszer oldalcsapásként a daganatot is elpusztítja majd. Elmélete abból indult ki, hogy tudta: ugyan

elvétve, de volt arra példa, hogy magas lázzal járó orbáncfertőzésen átesett rákbetegeknek váratlanul sikerült legyőzniük a daganatot. Bár a sebész történelmi esetekre nem hivatkozott, a daganatok fertőzéssel való kezelése az ókori Egyiptomtól a középkoron át a 18–19. századig bevett gyakorlat volt.

Ugyan Coley pár betegét látványos sikerrel gyógyította meg, eredményeit nehéz volt értelmezni és reprodukálni. Korának orvosait a módszer alkalmazásától az is eltántorította, hogy a baktériumkészítmény beadása kockázatot jelentett, mellette pedig maga a hatásmechanizmus sem volt ismert. Ahhoz, hogy az onkológia területén az első immunterápiás eljárás megszülessen, száz évet kellett várni: 1991-et írtunk akkor, amikor gyógyszerhatóság az első ilyen módszert elfogadta. Ennyi ideig tartott, amíg sikerült az immunrendszer és a rák kapcsolatának alapjait tisztázni, és az immunválasz erejét ellenőrzött módon szembefordítani a daganatokkal.

A modern immunonkológia korszakát Coley után néhány évtizeddel később nyitotta meg Lewis Thomas és Frank Macfarlane Burnet elmélete. A két kutató 1957-ben ismerte fel azt, hogy a daganatos elfajulás jóval közönségesebb esemény annál, mint ahogy azt a valóban kifejlődő daganatok számából kiindulva gondolnánk.



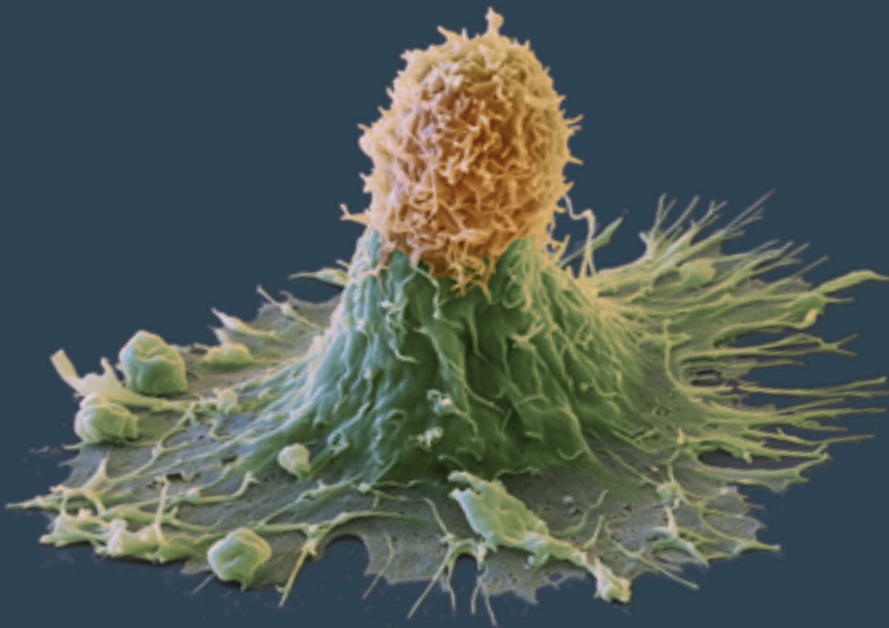


T-limfocita támad egy rákos sejtet
(elektronmikroszkópos felvétel)

Szervezetünkben ugyanis szinte folyamatosan keletkeznek rákos sejtek, ám ezeket a kezdeményeket az immunrendszer testidegenként ismeri fel és pusztítja el. Burnet, noha azt kísérletekben még nem tudta bizonyítani, azt sejtette meg, hogy az immunrendszer az embrionális fejlődés során tanulja meg felismerni a saját struktúrákat, és amivel ebben az időszakban nem találkozott, azt nem-sajátjának, tehát antigénnek tekinti. A kutatót az immunológia lényegének megragadásáért 1960-ban orvosi Nobel-díjjal tüntették ki.

VÉGZETES MUTÁCIÓK

Azóta tudjuk azt is, hogy a daganatos elfajulás kiváltó oka a sejtek örökítőanyagának hol pontszerű, hol kiterjedt átrendeződésekkel járó mutációja, ami rendszerint megváltozott szerkezetű fehérjéket eredményez. Ismert az is, hogy a magvas sejtekben olyan mechanizmus működik, amelynek révén a sejtek folyamatosan mutatják a bennük képződő fehérjék összetördelt mintáit, ezzel mintegy tájékoztatva a környezetüket fehérjekészletük állapotáról. Emiatt lesz nyoma annak, ha egy sejt örökítőanyaga



AZ IMMUNONKOLÓGIA
KULCSA NEM MÁS,
MINT A TUMOROK ÁLTALI
IMMUNSZUPPRESSZIÓ
ÁTTÖRÉSE. EZ NEM JELENT
MÁST, MINT A DAGANATBA
BEHATOLÓ, ÁM OTT
LEBÉNÍTOTT IMMUNSEJTEK
GÁTLÁS ALÓLI FELOLDÁSÁT,
TUMORÖLŐ KÉPESSÉGÉNEK
FELSZABADÍTÁSÁT.

mutációkat szenved, rákosodni kezd. A kóros folyamatokról árulkodó antigének felismeréséért és az ilyen jelzést hordozó sejtek elpusztításáért főként a T-limfociták közé tartozó T-sejtek felelősek. A T-limfociták másik csoportjába tartozó, úgynevezett segítő T-sejtek a széteső sejtek törmelékait bekebelező falósejtekkel létesítenek kapcsolatot, és aktiválódva olyan serkentő jelmolekulákat termelnek, amelyek szükségesek a sejtőlő T-sejtek támadásba lendítéséhez. Ez az összehangolt működés szükséges a megfelelő immunválaszhoz. Ezzel párhuzamosan a regulátor T-sejtek féken tartják az egész folyamatot, megakadályozzák azt, hogy az immunrendszer saját szöveteket is károsítson. Mindeközben a sejtőlő T-sejtekhez hasonló funkciójú, ám az úgynevezett veleszületett immunrendszerhez tartozó, ezért antigén-specifikus receptorral nem rendelkező természetes ölősejtek azokat a sejteket keresik és ölik meg, amelyek hatékonyan titkolják daganatos elfajulásukat.

FÖLOLDOTT BLOKKOLÁS

Összességében ez az a folyamat, amely ha tökéletesen működne, a daganatos betegségeket csak hírből ismernénk. A gond viszont az, hogy nem mindig működik. Ennek fő oka az, hogy a daganatok képesek kicsusszanni az immunrendszer szorításából, képesek blokkolni a szervezet immunrendszerét. A gátló jelzések főleg a rákos sejtektől érkeznek, az immunválasz ennek segítségével nyomható el.

Ennek lehetséges kulcsát találták meg a Stanford kutatói, akik képesek voltak a tumorellenes immunválasz újraindítására. Ronald Levy és munkatársai ehhez egerek daganataiba két immunstimulánst fecskendeztek parányi mennyiségben, ahol ezzel aktivizálták a tumorba beférkőzött, de ott támadásképtelen állapotba került immunsejteket. Az aktivizálás után kialakuló immunválasz nemcsak a megcélzott daganatot pusztította el, de a szervezet bármely más pontján található azonos típusú daganatokat is, sőt megakadályozta vagy lefékezte az ugyanolyan daganatok későbbi kialakulását. A kezelés valamennyi esetben sikeresnek bizonyult: míg a kontrollcsoport állataiban a daganatok mintegy 20 napon belül elérték a halálos méretet, az immunkóttállal befecskendezett egerekben a növekedésnek indult tumorkok felszívódtak, és 90-ből 87 esetben a három hónapos megfigyelési időszak végéig sem tértek vissza. Az eljárás limfómáknál, majd emlőráknál, vastagbélráknál és melanómánál is hatékonynak bizonyult. Az egyelőre csak egerekben kipróbált eljárás elvben bármilyen daganattípus kezelésére alkalmas lehet, és a klinikai próbák már 2018 vége felé megkezdődhetnek. ♦



Ha újság, akkor **Digitalstand**

KEDVENC LAPJAID EGY KATTINTÁSRA!



WWW.DIGITALSTAND.HU



Kínálatunkból:



Az Atlanta Falcons gigantikus stadionja előtt egy főként fémből és fából készült sólyom vigyázza a bejáratot.

A műremeket egy fiatal **magyar** képzőművész tervezi.



Miként lesz egy **pesti srác** nagymenő a világban?

GYŰJTŐ

Minden szerdán a Trend FM-en
15.30-tól

> **Hallgassa további
érdekességekért
a kultúra és befektetés világából**

TREND FM ^{94.2}
Gazdaság és Kultúra

www.trendfm.hu



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

MINT HAL A VÍZBEN

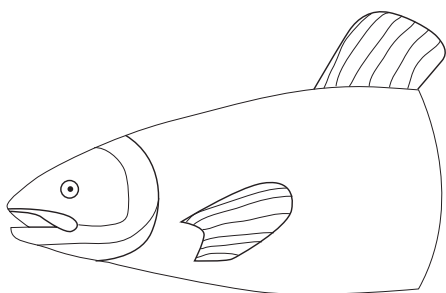
Honnan kerül a hal a bográcsba,
és mit keres a pangasius a harcsapaprikásban?
Utánanéztünk.

- ◆ Harcsapaprikás túrós csuszával (pangasiusból) – ez a szöveg szerepel egy budai vendéglő étlapján. A kiírásról megkérdezzük a pincért is, aki mosolyogva válaszol: „Hát mi legalább kiírjuk”. A pangasius, amit magyarul cápaharcsának is neveznek, valójában egy délkelet-ázsiai fajcsoport, tehát nem egyetlen halfajt jelöl. Persze más jellegű, mint a mi harcsánk: monokultúrában tenyésztik, és ma már többnyire táppal etetik. A hazai haltenyésztésre ez a tartásmód nem jellemző: a nálunk alkalmazott polikultúras haltenyésztésnek az a lényege, hogy több fajt is együtt tartanak, de azokat nem véletlenszerűen válogatják össze, hanem úgy, hogy a természetes táplálkozási szokásaik szinergista hatása érvényesüljön.

EGYÜTT, SOKFÉLESGEBEN

„Nézzünk erre egy példát: A halastavainkban élő halak többsége ponty, amely az iszapot turkálja. Ennek következtében olyan tápanyagok jutnak a vízbe, amelyekből alga képződik, ezt az odatelepített busafajok hasznosítják, más halak közvetlenül nem. Magyarán a ponty olyan tevékenységet folytat a tóban, amivel a busát ellátja táplálékkal” – avat be a halastavak titkaiba **dr. Havasi Máté** halászati szakmérnök, környezetkutató, a Pannon Egyetem Georgikon Karának

Kép: Profimedia – Red dot



RIZIKÓ A TENGERBEN

Alapvetően halfajtól és halászterülettől függ, hogy az egyes egészségkárosító anyagok mennyire kerültek be a táplálékláncba: egyrészt vannak szennyezett és kevésbé szennyezett vizek, másrészt minél magasabb szinten áll a táplálékláncban egy adott halfaj, a húzában annál jobban akkumulálódnak a szennyezőanyagok. Emiatt a természetes fogásból származó tengeri ragadozóhalakkal van a legtöbb probléma.

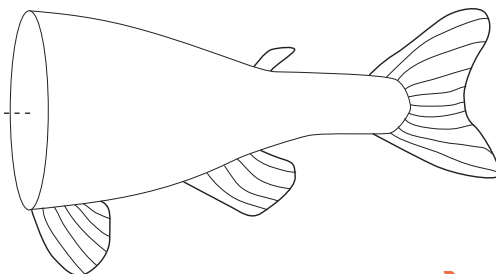
tudományos főmunkatársa. Hozzáteszi, hogy itthon a klasszikus polikultúra úgy néz ki, hogy a halak 70–80 százaléka ponty, 15–20 százaléka busa, 5 százalék növényevő amur, 1–2 százalék pedig ragadozó. Utóbbiak a tóból a nemkívánatos, úgynevezett gyomhalakat távolítják el, azt alakítják értékes halhússá. Ilyen gyomhalak az idegenhonos, mellékes halakon kívül a keszegfélék is, bár jelentőségük napjainkban nő, horgászvizek telepítésekor értéket képviselhetnek, ezért egyre több gazdaságban foglalkoznak rendszeres szaporításukkal.

KOMPLEX TÁPLÁLÁS

Mint megtudtuk, a magyar halastavi tenyésztés zöme úgynevezett félintenzív halastavi termelés, ami azt jelenti, hogy a tavakat állattenyésztésből származó szerves trágyával trágyázzák, a halakat pedig abraktakarmánnyal is etetik.

„A trágyázás egyebek mellett nitrogént és foszfort juttat a vízbe, amin felnőnek a halak természetes táplálékai: megtermelődik a növényi és állati plankton, a rovarlárvák, minden, amit a halak megehetnek” – közli Havasi Máté. Magyarán a természetes folyamatok erősítéséről és gyorsításáról van szó. A trágyázás mellett – elsősorban kukoricával és búzával – kiegészítő abraktakarmányozást is folytatnak, hogy a hal a tóban megtermelődő fehérje mellett megfelelő mennyiségű energiához is jusson. Ez az a takarmány, amit a pontyok megesznek.

A polikultúras halastavi termelés egyik hátránya, hogy abból a halakat alapvetően csak ősszel lehet kinyerni: a halászatra általában szeptembertől november végéig van lehetőség, amikor le is engedik a vizet. A pikelyeseket ekkor válogatják szét faj és méret szerint, a piacon pedig dömpingszerűen jelennek meg a karácsonyi időszakig. Ez a szezonális komoly probléma, még akkor is, ha ehhez a halgazdaságok valamilyen szinten alkalmazkodnak. Vannak köztük olyanok, amelyek bizonyos halmennyiséget képesek raktártavakban tárolni, onnan



pedig az év más szakaszaiban is értékesíteni, míg mások olyan termelési szerkezetet alkalmaznak, amely lehetővé teszi, hogy a nyári ritkító halászatokból is piacra dobhasanak pikkelyeseket. A feldolgozott, például fagyasztott haltermékek a hosszabb eltarthatóság miatt egész évben piacra kerülhetnek.

NEM AZONOS MINŐSÉGŰEK!

Hal és hal között nemcsak a faj szerint van különbség, hanem attól függően is lehet eltérés, hogy azok melyik gazdaságból származnak. Ennek oka, hogy az alkalmazott tápok nem egyformák, különböző a telepítési sűrűség is, a víz sem egyforma, ezeknek pedig hatása van a húsminőségre is. Persze ételminőség-biztonsági szempontból mindegyik megfelelő, de íz- és beltartalmi különbség lehet köztük. Az is sokat számít, hogy egy hal természetes vízből vagy pedig halgazdaságból származik-e. A természetes vizeknél például kulcskérdés, hogy milyen halászterületekről, milyen vízminőségről van szó.

A nem hazai fajokat egészen más körülmények között tartják. Az afrikai harcsát például nem is tavakban, hanem medencékben nevelik, 15 fokosnál melegebb vizük kutakból származik. Ennek oka, hogy ennél hidegebb vízben a faj immunrendszere összeomlik, a hal pedig elpusztul. Az afrikai harcsát intenzív rendszerben nevelik, ami azt jelenti, hogy kádjaik vizét szűrjük és tisztítjuk, táplálékuk pedig formulált táp. Ezek a haltápok a faj speciális igényei szerint készülnek, megfelelő arányokban tartalmazzák a szükséges vitaminokat és ásványi anyagokat, fehérjéket és zsírokat.

LAZACTÓL A TONHALIG

A lazacok nagy részét szintén intenzíven termelik, nem vadon fogják be. Tartása nem egyszerű, mert a halfaj életmenete bonyolult: édesvízben születik, utána útra kel, és tengervízben nevelkedik. Emiatt az intenzív rendszerben termelt lazacot kezdetben édesvízi medencékben, utána tengeri ketrecekben helyezik el, és precízen megtervezett tápokkal etetik őket. Ezekbe olyan természetes

adalékanyagok, például karotinoidok (konkrétan asztaxantin) is kerülhetnek, amelyek a halhúst is szépen színezik. A vadon élő lazac is ennek köszönheti jellegzetes, vöröses-rózsaszínes árnyalatát, csak éppen nem táppal jut be a szervezetébe, hanem az apró tengeri rákok fogyasztásával. Ez a vegyület nemcsak a színért felelős, hanem antioxidánsként az élettani hatása is kedvező.

A tonhalakat tenyésztani a mai napig nem tudják, szaporításuk nem megoldott, alapvetően csak halásszák őket – emiatt viszont a legtöbb állomány veszélyeztetett. Ugyan vannak cégek, amelyek elvileg kéméletes módszerekkel halásznak, ám kérdéses, hogy ezt az ígéretet mennyire lehet készpénzre venni. Aki ugyanis megpróbál egy kicsit is környezettudatosan működni, azonnal piaci hátrányba kerül azokkal szemben, akik ilyesmivel nem törődnek. Tehát kérdés, hogy a környezettudatosság a gyakorlatban mennyire tud megjelenni. Havasi Máté a fogyasztók figyelmét mindig fölhívja arra, hogy a tonhalak fogyasztását ökológiai okok miatt kerüljék. A szakember a környezetszennyezés és a hazai gazdaság erősítése miatt általánosságban is inkább a hazai halak fogyasztását javasolja. ♦

ÉRTÉKES ZSÍRSAVAK

Fajfüggő, hogy a halaknak milyen a zsírsavösszetétele. Például a tengeri halakban picit magasabb az omega-3 zsírsavak aránya, ebből a szempontból értékesebbek, de van az édesvíziek közt is olyan, amelyiknél hasonlóan kiemelkedő ez az érték. Ilyen például a busa. A tenyésztett fajok esetében a zsírsavtartalmat táppal is el lehet tolni pozitív irányba, ezt sok esetben meg is teszik.



HALFASÍRT VAGY FÜSTÖLT HAL?

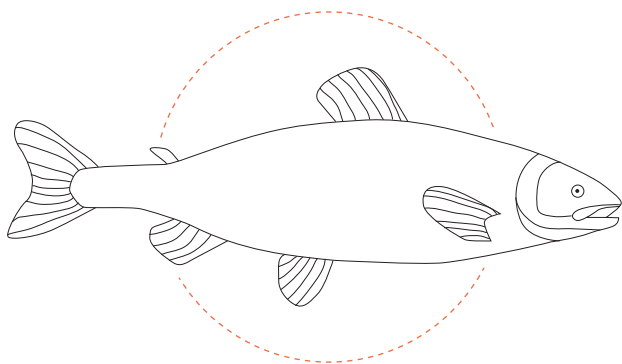
Busa ritkán kerül a tányérokra, pedig ízletes halfaj, ráadásul magas az omega-3 zsírsavtartalma. Fasírt és füstölt hal nagyon könnyen készíthető belőle, meg is mutatjuk, hogyan.

◆ Ugyan füstölt busa kapható készen is, a grillszezonban házilag is könnyen el lehet készíteni. Nem kell hozzá más, mint busafilé, bükkfa- vagy tölgyfaforgács, só és citrom. Elkészítésének első lépése 2–3 evőkanálnyi só citromlével történő elkeverése (nagyjából fél citrom levére van szükség), majd azzal a filék alapos bedörzsölése. A halat ezt követően legalább fél órát hagyni kell pácolódni, hogy a felesleges víz távozhasson belőle. Megoldás az is, ha a busát egy egész éjszakán át pihentetik a sós citromlében. A füstölés megkezdése előtt a pácot le kell mosni, majd a halat szárazra kell törölni. A sütőedény alját érdemes alufóliával kibélelni, majd arra szórni a bükk- vagy tölgyfaforgácsot. Ha ez készen van, már rá is lehet tenni a már forró kerti grillre (lehet tűzhelyen is készíteni, ha azt a legnagyobb fokozatra állítják), majd hagyni kell pár percig melegedni. Ha a fa már füstölög, a grillrácsra rámehet a busafilé is. Innentől kezdve nincs más teendő, mint lefedni, majd várni fél órát, ugyanis nagyjából annyi idő alatt készül el az ízletes füstölt hal.

KÜLÖNLEGES HÚSGOLYÓ

Fasírt szintén egyszerűen készíthető busából. Hozzá csak a szokásos összetevők kellene, amelyek közül értelemszerűen a busa a legfontosabb (a legegyszerűbb itt is busafilével dolgozni). Ezen kívül szükség van pirospaprikára, vöröshagymára, fokhagymára, borsra és fűszerköményre, tojásra, tejben vagy vízben áztatott zsemle, zsemlemorzsa, és persze olajra a sütéshez.

Az elkészítés első lépése a filék aprólékos beirdalása, amit lehetőleg 30 fokos szögben kell végezni. Oldalanként több száz vágásról van szó, viszont vele garantált a szálkamenesség. Ezt követően a halat fel lehet csíkozni, majd kockákra vágva edénybe lehet tenni. A kenyeret be kell áztatni vízbe vagy tejbe, majd elő lehet készíteni a többi hozzávalót. A vöröshagymát és a fokhagymát föl kell aprítani, majd hozzáadni a húskockákhoz. A hús a fűszerezést követően mehet is a darálóba. Ha ez elkészült, akkor a kinyomkodott kenyeret is hozzá lehet adni a masszához, majd hozzá lehet keverni egy kevés zsemlemorzsat és a tojásokat. Ezt követően nincs más hátra, mint gombócokat formázni belőle, megformálni a zsemlemorzsaiban, majd közepes lángon megsütni az olajban.



Hozzávalók a busafasírtához

1 kg busa
2 tojás
2 zsemle
1,5 dl tej
1 fej vöröshagyma
2 gerezd fokhagyma
zsemlemorzsa
só, bors, fűszerkömény, pirospaprika
olaj a sütéshez ◆



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

A sokszínű,
sokízű

pecsenyevirág



Kép: Profimedia – Red dot

Két szála ott volt *Kossuth Lajos* táborában. Vele is fűszerezzük legkedvesebb levesünket, a gulyást. Legegyszerűbb fogásainkat szintén ezzel tesszük érdekesebbé, ugyanakkor az 1896-ban megjelent *Képes Budapesti Szakácskönyv* olyan ínycfogásokhoz is ajánlja, mint a libamájmosse és az osztrigaleves. Júliusban virágzik, itt az ideje elővenni a majoránát!



◆ Túlélte a gasztrokádárizmust, ilyesformán szerencsésebb, mint mondjuk a csombor vagy a kakukkfű. Míg utóbbiak mostanában kezdenek visszatérni a magyar konyhába, a majoránnának az egyhangúságból kellene kitörnie. Unalmas ízként tekintünk rá, ritkán kerül főszerepbe, hiányzik a divatos fogásokból, közel sem olyan népszerű, mint rokona, az oregánó. Szerencsére régi receptjeink segítenek abban, hogy másként tekintsünk rá.

A GRILLEZÉS SZTÁRJA

„Láttál-e már valaha csipkebokor rózsát, csipkebokor rózsá közt két szál majoránnát?”

Itt van például a híres szegedi főzőnő, Rézi néni receptje 1876-ból: a halkolbász. A főtt halat apróra vágjuk, majd beáztatott zsemelével, apróra vágott vöröshagymával és vajjal elkeverjük. Tojást ütünk bele, sózzuk, borsozzuk, megszórjuk majoránnával és reszelt citromhéjjal. A masszából ujjnyi vastagságú kolbászkákat formázunk. Végül fölvert tojásba, zsemlemorzsa forgatjuk, és kisütjük. Ha filét használunk, nem kell a halat kiszálgáznia. Az eredeti receptet persze alakíthatjuk is, az előfőzést elhagyhatjuk, a halhúsra elég a sütés. A recept apró kockákra vágott halról ír, de mi leदारálhatjuk. Ebben az esetben a kolbászkákat akár a kerti grillen is megsüthetjük (ekkor nem kell bepanírozni), friss salátával és fűszeres (például majoránnás-fokhagymás) joghurttal kínálva igazi nyári kedvenc lehet belőle. Leginkább harcsával működik, de kísérletezhetünk ponttyal, busával, illetve ezek keverékével.

VEGAROPOGÓS

„Ej-haj, gyöngyvirág / Teljes szegfű, szarkaláb / Bimbós majoránná!”

A Divat Újság szakácskönyve már 109 éves, mégis megfelelő napjaink elvárásainak. Az egyik recept rögtön egy még mindig divatos alapanyaggal kezd: 25 dkg zabpelyhet főzzünk meg nagyjából fél liter vízben! Ezalatt pirítsunk apróra vágott vöröshagymát, tegyünk hozzá fokhagymát, keverjük el a zabkásával, adjunk hozzá három-négy fej apróra vágott gombát, egy tojást, és ha nem állna össze a massa (fasírt állagot várunk tőle), akkor szórjunk hozzá egy kis zsemlemorzsa. Fűszerezzük majoránnával és petrezselyemmel, sózzuk, borsozzuk, majd kis golyókká formázva vagy lepényként (mintha tócsni lenne) süssük ki! Fokhagymás-petrezselymes tejföllel önmagában is megállja a helyét, de kínálhatjuk köretként. Ha vegetáriusnak készítjük, tojás helyett sörélesztőpelyhet tegyünk bele, ha viszont nem zavar az állati eredetű alapanyag, érdemes egy kis reszelt sajttal dúsítani a masszát.

HÚSOS ÍZEK

„Szép a menyasszony, akár a gyöngye majoránná.”

(Mikszáth Kálmán)

Húsos receptekben gyakran találkozhatunk a majoránnával, régi szakácskönyveink ajánlják disznótoros fogásokhoz, hurkákhoz, szárnyasokhoz (remek fűszere például a pulykának), vadakhoz, ürühúshoz, csigához, darált hússal rakott kelhez, májas ételekhez (a májgombócból kihagyhatatlan!), de még pacalleveshez is. Rézi néni zsíron hagymát pirított, nagyobb kockákra vágott vesepecsenyét dobott rá, szóta, majd jól megpirította a húst. Amikor már színt kapott, megszórta majoránnával, felöntötte egy kevés vízzel és tejföllel, végül puhára főzte a vesepecsenyét. Tarhonyával, rizzsel, főtt krumplival, gőzgombóccal egyaránt tálalható.

Hasonlóan egyszerű, de kiadós fogás az 1920-as években megjelent Ragyogó szakácskönyvben található krumplifőzelék. Bármilyen füstölt húst megfőzünk vízben. A főzőlébe feltesszük a szeletekre vágott krumplit, amit, ha megpuhult, pirospaprikás-hagymás rántással főzelékké sűrítünk. Kevés ecettel és sok majoránnával fűszerezzük, a főtt hússal tálaljuk. Az ételnek számos további változata ismert régi szakácskönyveinkben, úgy is készíthetjük, hogy sima vízben főzzük a krumplit, amely tejfölös-majoránnás habarást kap a végén – húsimádók erre sült kolbászkarikát vagy pirított szalonkockát tehetnek tálaláskor.

FŰ- ÉS GYÓGYSZER

„Az majoránná az elvesztett szállást meghozza.”

(Pécsi Lukács, 1591)

Lippay János 17. században élt jezsuita szerzetes szerint a majoránná ezenkívül „igen jó salátában, mártásban, pástétomban”, „akár frissen, akár szárazon”. Emellett, mint minden fűszerünk, gyógyhatással bír: olajat fejfájás ellen ajánlja, fehérborban áztatva pedig nátha ellen javasolja, akárcsak három évszázaddal később a lekéri gyógyító plébános, Zelenyák János. Ő olajban vagy zsírban elkevert majoránnát ajánl bedörzsolésre orrdugulás, fejfájás és erős nátha esetén. A régi tanácsoknak van alapja: a majoránná illóolaja valóban nyákoldó hatású, segít az orrdugulás megszüntetésében, és enyhíti az asztmatikus tüneteket. Emellett serkenti az emésztést (teaként fogyaszthatjuk e célból), enyhíti a puffadást, tehát már csak közérzetünk miatt is érdemes többet használnunk a majoránnát! ◆



SZÖVEG –
DRAGOMÁN GYÖRGY

SOROZAT –
ÍRÓ A KONYHÁBAN

NYÁRI PECSENYE VASÁRNAPRA:

Egybesült citromos karaj



Kép: Stockfood/Puzzlepix





Nagyon szeretem az egybesült húsokat, a citromos karaj (vagy tarja) az egyik kedvencem. A citrom frissessége könnyíti a húson, megfűszerezi. Köretnek citromos rozsmaringos tepsis krumplit javaslok hozzá.

◆ Vegyetek egy kiló karajfilét. (Én csontosat szoktam, a csontot leszedem róla, jó lesz majd az alaplébe, amit kuktában szoktam főzni, de ez egy másik történet. Tarjából is jó, sőt – de van, amikor azt túl zsírosnak találják a finnyás kamaszok, ezért kompromisszumot kell kötni. Nagyon jó áthidaló megoldás lehet az egész csontos-bőrös csirkemell, abból két közepes darab kell. De egész csirkét is lehet így sütni, mondjuk, érdemes darabokra szedni, jobban elfér.)

Hozzátok elő húséges fedeles vaslábosotokat (vagy bármilyen másik fedeles lábos – ha nem vas, azért ábrándozzatok közben egy kicsit egy rendes, masszív vaslábosról, amit majd az unokáitok is használni fognak), tegyetek bele egy kis vajat, forrósítsátok fel, süssétek szépen körbe a megsózott és picit megborsozott karajdarabot.

Amíg a hús pirul, pucoljatok meg egy fej vöröshagymát, két répát, egy zellerszárat vagy egy darab zellert, keressetek egy kis könnyű fehérbort, és vegyétek elő a hűtőből a csatos üveget a sós citrommal.

(Itt zárójelet nyitok: a sós citrom úgy készül, hogy a kezeletlen citromokat megmossuk, négybe vágjuk, a hússukat kivágjuk, a hajukat pedig apró kockákra vágjuk, és összekeverjük citromonként két kiskanálnyi sóval és cukorral. Fél óra után már használható, de hűtőben hetekig eláll, nálam mindig van készen.)

Vegyétek ki a körbepirult húst a lábosból, lötyyintsetek bele egy jó deci–másfél deci fehérbort, aztán tegyétek bele a megpucolt és hosszában negyedre vágott murkot, azaz répát, zellert, hagymát. Itt csapjatok a homlokotokra, hogy „úristen, a gyömbér!”, rohanjatok vissza a kamrába, törjétek egy hüvelyknyi darabot a gyömbérből, gyorsan hámozzátok meg, aztán dobjátok a többi zöldség közé. Egy megkönnyebbült sóhaj kíséretében tegyétek vissza a húst a lábosba, kanalazzatok a két oldalára, a borba egy-egy evőkanálnyi sós citromot. Öntsetek köré egy kis húslevest vagy vizet, de ne sokat, csak annyit, hogy a hús ujjnyira álljon a lében. Dobjatok mellé egy rozsmaringágacskát meg egy babérlevelet.

Fedjétek le, húzzátok közepesenél kisebbre a lángot, hagyjátok, hadd párolódjon, süljön, brezírozódjon egy órát. Közben pucoljatok meg egy kiló krumplit, és vágjátok félbe, aztán ujjnyi szeletekre. (Újkrumplit elég felezni.)

Egy óra múlva szórjátok a krumplit a hús köré, forgassátok meg a lében, szórjatok közé egy fej szétszedett fokhagymát héjastól, fedjétek le, hagyjátok tíz percig párolódni, aztán forgassátok meg egy kicsit a krumplit, és hagyjátok békén még egy negyedórát. Ha minden jól ment, a krumpli nem főtt szét, de már puha, a hús meg nagyon puha és zamatos.

Öntsétek át az egész miskulanciát egy tepsibe, a hús legyen középen, a krumpli szépen körben, a szétfolyt zaftban. A húst fedjétek le alufóliával, hogy ne száradjon ki, a krumplira szórjatok még egy kis rozsmaringot, sót-borsot, aztán tegyétek a 220 fokokos sütőbe.

Jó húsz perc múlva a krumpli már pirulni kezd, ezalatt keverjétek össze egy kis citromlevet mézzel, és egy kanállal a pecsenyeléből. Kenjétek meg vele a húst, várjátok meg, amíg pirosra sül a teteje. (Ha csirke, akkor a bőre).

Húzzátok ki a tepsit a sütőből, nézzétek áhítatosan. Várjátok meg, amíg az illat becsalja a konyhába a család többi tagját, aztán parancsoljatok rájuk, hogy segítsenek teríteni. A húst vágjátok vékony szeletekre, kanalazzatok rá egy kicsit a zaftból, szedjétek hozzá a krumpliból, zöldségből. Kóstoljátok meg, éreztétek a szájpaddlásotokon, hogy milyen finoman átjárta a krumplit is meg a húst is a citrom aromája. Egyétek meg!

(Ha esetleg maradna egy kis hús – és nagyon lelkesen javaslok, hogy maradjon, ha kell, vegyetek többet direkt emiatt –, vágjátok a lehető legvékonyabb szeletekre, szedjétek cafatokra, kanalazzatok rá a maradék zaftot, és tegyétek hideg helyre. Pirított bagetten egy nagyon kevés mézes mustárral és a jól bevált sós citrommal összeverve csodálatos szendvics készül belőle, vacsorának is jó, de bevallom, nálunk könnyű ebédként is megállja a helyét.) ◆



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

✓ ZÖLD MOZAIK

1

ZÖLDTETŐK – NÁLUNK IS

Viszonylag új találmány a lapos tetős épületeken kialakított *zöldtető*, amelyen a riolittufa alapú termőközegben különféle szárazságtűrő növények tenyésznek. A vékony termőréteg alatt vízáteresztő geotextília van, ez alatt pedig egy 2–2,5 centiméteres vízszivárogató (drén) réteg, amely a hirtelen leeső sok csapadékot el tudja vezetni.

A legalkalmasabb növények zöldtetők betelepítésére a varjúhájfélék. Ezek néhány év alatt zárt szőnyeget alkotnak. Öntözni legfeljebb csak az első hetekben kell őket, amíg gyökereik megerősödnek, utána már akár gyér csapadékon is megélnek. A varjúháj vastag, pozsgás leveleit viaszréteg borítja, amely gátolja a növény kiszáradását. Jó szárazságtűrők még a kövirózsák, ezek azonban lassabban terjednek, és kevésbé színgazdagok. De mégél a zöldtetőn a kakukkfű, a hidegtűrő kaktusz, a deres csenkesz és a dekoratív virágok közül a törpe nőszirm is.



Kép: Profimedia - Red Dot

A 6–8 centiméter talajréteg-vastagságú zöldtető a kevés, 10 mm alatti csapadékot teljesen felfogja, a nagyobb mennyiségű, de lassú esőnek a leszivárgását pedig nagymértékben lassítja, kiküszöbölve a csatornarendszer túlterheltségét. Hűtik a környezetet, mivel a róluk elpárolgó víz hőt von el a levegőből. Jó hőszigetelésük révén az alattuk levő helyiségek nyáron kellemesen hűvösek maradnak. A tető vízszigetelését is kímélik, annak élettartamát akár 20 évvel is megnövelik. A növényzet megfogja, kiszűri a port és az egyéb szennyezések egy részét. A zajhatást is tompítja. Élő szigetekként is funkcionálnak, odavonva a madarakat és a lepkéket. Nem mellékesen a zöldtetők (és a növényzettel befültetett falak is) közelebb hozzák a természetet a városlakókhoz.

A budapesti XII. kerületi Hegyvidéki Önkormányzat 2009-es előírása szerint az újonnan létesülő és a rekonstruált lapostetők 40 négyzetmétert meghaladó részét minimum extenzív zöldtetőként kell kialakítani. A Polgármesteri Hivatal saját épületével is példát akar mutatni: alsószori tárgyalóit zöldtető borítja. A 160 négyzetméteres felületen a varjúhájas alapvegetációba 30–40 különféle vadvirágot telepítettek.

2

LÉGTISZTÍTÓ TORONY

Kínában – különösen az ország északi részén, és főként télen – nagy csapás a légszennyezés a sok ipar üzem miatt. Sokan maszkot viselnek az utcákon, és drága légtisztítóval szerelik fel lakásukat. Egy tanulmány szerint Észak-Kínában a légszennyezettség miatt az emberek átlagosan három évvel rövidebb ideig élnek, mint a délebbi területeken. A kínai kormány 2014-ben kezdte meg harcát a légszennyezés ellen: télen számos szennyező gyárat, kohót, malmot leállított, és hárommillió lakás fűtését szénről gázra vagy villanyra állították át.

További megoldásként légtisztító tornyokkal kísérleteznek. Közülük az elsőt 2016-ban állították fel a különösen szennyezett nagyvárosban, Hszianban. A 10 méter átmérőjű, 60 méter magas torony alsó része üvegházszerű, hogy a beszipantott levegőt a nap felmelegíthesse, így az könnyebbé válva felemelkedik, majd számos tisztítószűrőn áthaladva bocsátják vissza. A helyére újabb szennyezett levegő tödul.

A légtisztító torony 10 négyzetkilométeres környezetben 15 százalékkal csökkenti a levegő szállópor-tartalmát. Az ezer

négyzetkilométeren elterülő Hszianban száz ilyen toronyra lenne szükség. A kínai hatóságok szerint 2017-ben a levegőben levő szállópor mennyisége 338 városban már 6,5 százalékkal csökkent.

3

KISVASÚT NAPENERGIÁVAL

Magyarország legnagyobb összefüggő, lakatlan erdősege a Börzsönyben van. Különleges élmény tehát végigutazni az ezen áthaladó három kisvasúton, amelyek közül a Királyréti Erdei Vasút idén ünnepli fennállásának 125. évfordulóját. Az 1950-es évek végéig még fát és követ szállított. Vonzereje a kirándulók számára az 1990-es évek végétől lett egyre nagyobb, évente félmillió turista fordul meg a Börzsönynek ezen a részén.

A Nagybörzsönnyt Szobbal összekötő vasútpálya Márianosztra–Nagyirtás közötti meredek, kacskaringós szakaszán ez év májusától Vili2 elnevezéssel napelemes motorocsi szállítja az utasokat, zéró szennyezéskibocsátással. Környezetkímélő üzemmódját a tetejére szerelt napelem, továbbá a lejtős szakaszokon a fékenergia-visszatáplálás biztosítja.



Kép: borzsonyikisvasutak.hu



4**ELLENŐRZŐ DRÓNOK**

A hőerőművek magas kéményeinek és a szélerőműveknek a rendszeres ellenőrzése speciális felkészültségű szakembereket igényel, erre a nem éppen veszélytelen munkára azonban nem sokan tolonganak. Bécsben a problémát úgy oldották meg, hogy ezeket a létesítményeket ipari drónokkal vizsgálják. Ezekre nagyfelbontású kamerákat és szenzorokat szerelnek, amelyek számos képet, adatot rögzítenek, ezeket számítógépes feldolgozásra továbbítják. Kiszűrik a hibákat, és azokat a bécsi energiaszolgáltató központjába továbbítják. A *Smart Drone Inspection* 2017-ben lett győztes egy versenyen, amelyet az energiaszolgáltató hirdetett meg.

5**HANGSZÓRÓ A VILLANYAUTÓKRA**

Az elektromos járműveket zajtalan működésük miatt nehéz észrevenni, ezért 40 százalékkal több balesetet okoznak kerékpárosoknak és gyalogosoknak. Emiatt 2019 júliusától az Európában eladott villanyautókra és hibrid járművekre speciális hangszórót kell felszerelni. Ez a környezetet kevésbé terheli, ún. *fehér zajt* fog kibocsátani 40 kilométer/óra alatti sebességnél, amely a járművek közlekedését jól érzékelhetővé teszi.

Az egész EU-ra kiterjedő rendelkezés szerint a már forgalomban levő járművekre 2021-ig kell felszerelni a hangszórót.

6**BIO CSOMAGOLÓANYAGOK**

A műanyag csomagolóanyagok helyettesítésére először papírzacskókat és -dobozokat alkalmaztak. Ez a megoldás sem eléggé környezetbarát azonban, mert a papírhoz fákat kell kivágni. Legújabb ötletként egyéb, szintén lebomló anyagokat alkalmaznak.

A richmondi World Centric újítása, hogy a pizzadobozokat 80 százalékból cukornádból, 20 százalékból pedig bambuszból készítik. Előbbinek azt a részét használják fel, ami aratáskor hulladéknak minősül. Az újfajta, kör alakú doboz ugyan drágább, mint az eddigi papír pizzásdobozok, de állítólag segít megőrizni a pizza frissességét is hőmentartó tulajdonsága folytán. Eldobva 90 nap után komposzt lesz belőle.

Az angliai Woolcool még 2009-ben gyapjúalapú csomagolószereket talált ki élelmiszerek és más romlandó termékek

csomagolására. A felhasznált, szintén lebomló gyapjú a birkanyrírásakor nyert, ruházati célokra hasznosítható gyapjú maradéka. Komposztálás mellett egyéb célokra is újrahasznosítható, így például szigetelőanyag vagy házi kedvencek alma is lehet belőle.



Kép: World Centric

7**FORGALOMHOZ IGAZODÓ LÁMPÁK**

Az energiahatékonyság lehetőségei messze nem merültek ki, erre egy új példával éppen az olajban bővelkedő Norvégia szolgáltatt példát. Rájöttek, hogy a senki által nem járt utakon nem kellene teljes fényvel világítaniuk az utcai lámpáknak. Ezért az ország déli részén levő városka, Hole mellett elvezető főút kilenckilométeres szakaszán a lámpaoszlopokra érzékelőt szereltek, amelyek észlelik az úton közlekedőket. Ha éppen jármű, kerékpáros vagy gyalogos közeledik, a lámpák teljes fényvel világítanak, azok elhaladtával pedig a világítási teljesítmény 20 százalékkal csökken. Ezzel heti 2100 kilowattóra áramot lehet megtakarítani, ami hozzávetőleg egy kisebb lakás éves fogyasztása.

A norvég Comlight cég által kidolgozott megoldás állítólag négy év alatt megtérül, így jó esélye van, hogy akár egész Norvégiában, sőt azon kívül is elterjedjen. ♦

28.



MŰVÉSZETEK

VÖLGYE

2018.07.20-29.



TALIÁNDÖRÖGD

KAPOLCS

VIGÁNTPETEND

ZENE, SZÍNHÁZ, ÚJCIRKUSZ, TÁNC, GASZTRONÓMIA, KIÁLLÍTÁS, ZÖLD PROGRAMOK, KÉZMŰVES ÉS DESIGN TERMÉKEK, WORKSHOPOK, CSALÁDI ÉS GYEREKPROGRAMOK

ASIAN DUB FOUNDATION (GB) • DEPHAZZ (D) • REBECCA FERGUSON (GB) • TRIGGERFINGER (BE)
 QUIMBY • ELEKTROGUZZI (AT) • NERO KANE (IT) • RECIRQUEL ÚJCIRKUSZ TÁRSULAT • PANIVALKOVA (UA)
 JERRY LÉONIDE (MU) HELEN (RO) • THE HIGH CORPORATION (CZ) • MURMURES (FR) • YANGHEE LEE (KR)
 KISCSILLAG • ANNA AND THE BARBIES CSÍK ZENEKAR • VAD FRUTTIK • 30Y • PÉTERFY BORI & LOVE BAND
 SZABÓ BALÁZS BANDÁJA • RANDOM TRIP • HIPERKARMA • HARCSA VERONIKA UDVAR • MARGARET ISLAND
 FRENÁK PÁL TÁRSULAT • KALÁKA VERSUDVAR • MODERN ART ORCHESTRA • MAGASHEGYI UNDERGROUND
 KATONA JÓZSEF SZÍNHÁZ • MARY POPKIDS • BESH O DROM • DUDA ÉVA TÁRSULAT • BOHEMIAN BETYARS
 BLAHALOUISIANA • HOB0 • KÉKNYÚL HAMMOND BAND • IRIE MAFFIA • MANNA PRODUKCIÓ • MIDDLEMIST RED
 MOMENTÁN TÁRSULAT • NÉZŐMŰVÉSZETI KFT • SZIRTES EDINA MÓKUS • DJABE • MUZSIKÁS EGYÜTTES
 LISZT FERENC KAMARAZENEKAR • PLYA BEA • MAGYAR FILMARCHÍVUM • KISTEHÉN • TÜNET EGYÜTTES
 FORTE TÁRSULAT • SZÍNHÁZ- ÉS FILMMŰVÉSZETI EGYETEM • CONCERTO BUDAPEST • SEBESTYÉN MÁRTA
 FREAK FUSION • CIMBALIBAND • NEMZETI SZÍNHÁZ • PÓKA-TÁTRAI REGENERÁCIÓ • PÁL ISTVÁN SZALONNA
 LACKFI JÁNOS • IAMYANK: LIVE ENSEMBLE • KEREKES BAND • SEBŐ EGYÜTTES • KELEMEN BARNABÁS
 FRAN PALERMO • KAPOSVÁRI SZÍNHÁZ • TEDXCONVERSATIONS • SZALÓKI ÁGI • PARNO GRASZT • RS9 SZÍNHÁZ
 FUTÓVERSENY • ELEFÁNT • MŰVÉSZETI KÖZÉPISKOLÁK ÖSSZMŰVÉSZETI TALÁLKOZÓJA • CSEMER BOGGIE
 JÓNÁS VERA EXPERIMENT • IMRE ZOLTÁN PORGRAM TÁNCPRODUKCIÓI • KÉZMŰVES VÁSÁR • CSORDÁS KLÁRA
 LÓCI JÁTSZIK • QUALITONS • CARBONFOOLS • HANG- ÉS HUMOROSKOLA • MÜLLER PÉTER • BOGNÁR SZILVIA
 ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR • FERENCZI GYÖRGY ÉS AZ ELSŐ PESTI RACKÁK • TOMPOS KÁTYA
 CINEMA HUNGARY FILMJEI • BUDAPESTI VONÓSOK KAMARAZENEKAR • MAGYAR NEMZETI TÁNCGYÜTTES
 PANNONIA ALLSTARS SKA ORCHESTRA • BAGOSSY BLUES BROTHERS • HAGYOMÁNYOK HÁZA

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ ÉS JEGYVÁSÁRLÁS: WWW.MUVESZETEKVOLGYE.HU
 KÖVESS MINKET: FACEBOOK.COM/MUVESZETEKVOLGYE



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

AZ EREKLYETARTÓ

Júniusban a fél ország követte, ahogy a medve végigtornézta az Alföldet, és sokáig találgattuk, hogy elkanyarodik-e Románia felé, vagy a déli kerítés fogja megállítani – ha addig a vadőröknek nem sikerül.

- ◆ Aztán végül puszkavégre került a Szegedhez közeli Sándorfalva határában, szerencséjére csak altatólövedéket kapott. Nem úgy, mint a túloldalon látható fajtársa, belőle ugyanis szőnyeg készült. A fényképet *Tristan Spinski* amerikai fotóriporter készítette az Egyesült Államok Hal- és Vadvédelmi Hivatalának denveri raktárában. Itt jellemzően olyan védett, fokozottan veszélyeztetett állatokból készített trófeákat, ruhákat, cipőket, gyógyszereket, kencéket és egyéb dekorációs tárgyakat – például szőnyeget – őriznek, amelyeket az elmúlt évtizedekben foglalt le a hatóság, jellemzően az USA nagyobb kikötőiben és repülőterein.

A zömmel csempészetből származó gyűjtemény jelenleg több mint 1,3 millió(!) darabot számlál, olyan elképesztő tételekkel, mint a zebbralábkából készült állólámpa, kobrafekkel díszített kígyóbőr westerncsizma, elefántlábból készített puff, tetején zebrabőrrel kárpitozva. A sort sajnos folytathatnánk, a raktárban a „népszerűbb” állatfajok példányai külön termeket töltenek meg.

A *The New York Times* megbízásából itt dolgozó fotós szerint a raktár a mohó, környezetét felfaló ember és az ezt kiszolgáló kereskedelem óriási kriptája. Tanulságos végignézni a sorozat többi darabját is *Tristan Spinski* (www.tristanspinski.com) honlapján. Munkáját a Sony World Photography Awards 2018 rangos pályázatán második hellyel díjazták „csendélet” kategóriában. ◆







VÁRKASTÉLY NEW YORKBAN

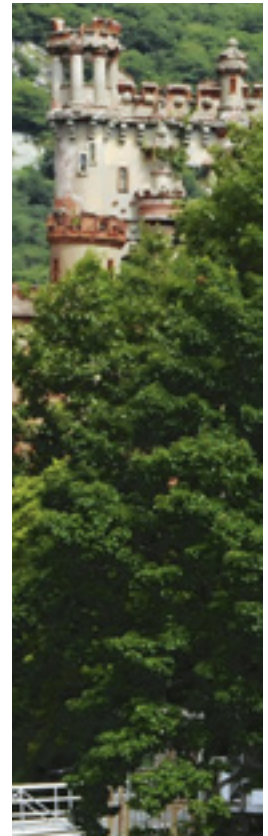
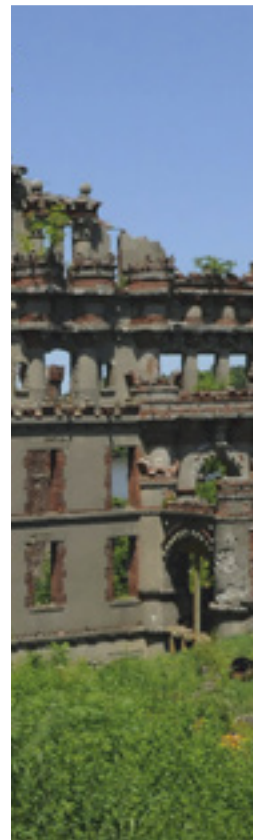
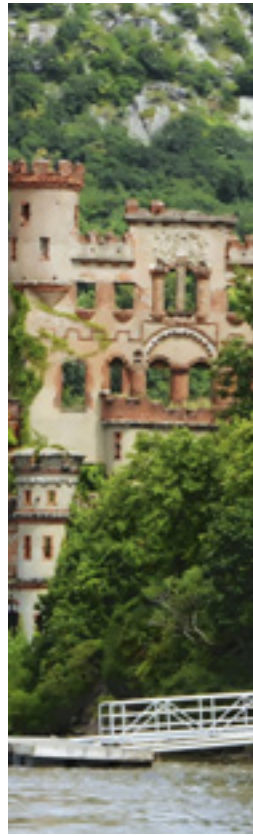
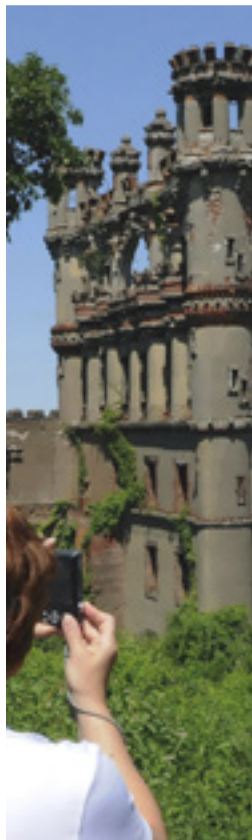
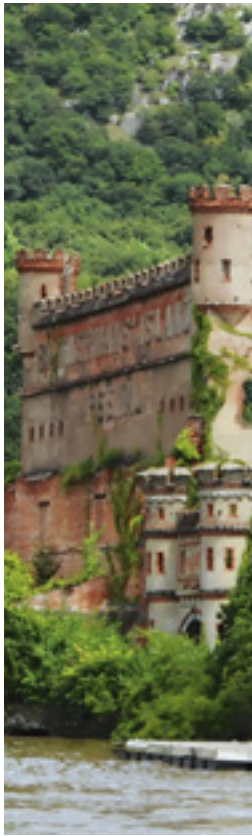
New York városától nyolcvan kilométernyire, a Hudson-folyó egyik félreeső szigetén áll egy elhagyott várrom. Hogy kerül Amerikába egy ilyen ősi épület? Ha alaposabban megnézzük, rájövünk, hogy ez a vár nem lehet olyan régi, mint amilyennek látszik, és az is feltűnik, hogy az épületen nincs egyetlen egyenes vonal vagy derékszög sem. A vár története a 17. század végi Skóciába vezet vissza.

◆ A németalföldi uralkodó, Orániai Vilmos volt az utolsó hadvezér, aki fegyverrel meg tudta hódítani a brit szigeteket. Miután megszilárdította hatalmát Angliában, meggyűlt a baja a vad és lázadó skót klánokkal. Azt követelte tőlük, hogy esküdjenek neki hűséget, és súlyos következményekkel fenyegette azokat, akik ellenkeznek. Az egyik legnagyobb és legerősebb klán, a MacDonaldek vonakodtak alávetni magukat az uralmának, ezért Vilmos a rivális Campbell-klán segítségével büntetőhadjáratot indított ellenük. A hírhedt glencoe-i mészárlás során brutálisan meggyilkoltak szinte minden férfit és fiúgyereket, akinek köze volt a MacDonaldekhez. Nagyon kevesen tudtak elmenekülni, de egyikük megmentette a klán zászlaját, és bevette magát a skót felföld hegyei közé. Erről a hőstettéről el is nevezték *Bannerman*nek.

Másfél évszázaddal később, 1854-ben a leszármazottai elhagyták az őseik földjét, és kivándoroltak Amerikába. Az élelmes kereskedő, *Francis Bannerman*, mégpedig ezen a néven az ötödik, New Yorkban üzletelt, stílusos módon lobogókkal, kötelekkel és más, jól eladható cikkekkel, amelyeket az amerikai haditengerészet aukcióin vásárolt föl. Fia, VI. *Francis Bannerman* már tizennégy éves korában óriási tehetségnek bizonyult.

Tévedhetetlenül meglátta az éppen befejeződött amerikai polgárháborúban rejlő lehetőségeket, és elérte, hogy a családja elképesztő mennyiségű szükségtelemmé vált hadianyagot vásárolt meg a kormánytól. A fiúcska rájött, hogy ezekben a termékekben nem csak a fémhulladékot kell látni, mert sokkal komolyabb értéket képviselnek.

Árulták a fölöslegessé vált hadifelszereléseket mindenkinek, aki csak jelentkezett: békeidőben gyűjtőknek, háborúban a hadseregnek. A felnőttek világába hamar beilleszkedő Frank Bannerman megnősült, három fia született, miközben egy-két évtized alatt a világ legnagyobb hadianyag-kereskedőjévé vált. Korabeli leírások szerint a brooklyni főhadiszállásukon többféle hadianyag volt felhalmozva, mint a világ bármelyik hadtörténeti múzeumában. Árultak lőszert, robbanóanyagokat és szuronyokat, hátizsákokat, nyergeket, hevedereket, egyenruhákat, sátrakat – mindent, ami a háborúskodással kapcsolatban volt. Az 1880-as évektől kezdve kiadott árukatalógusa egészen az 1960-as évekig megjelent, és a világ összes gyűjtője a csodájára járt. Aki ügyes vagy szerencsés volt, ládászámra vásárolhattott érintetlen, bontatlan polgárháborús relikviákat is. A ma Amerikában kiállított muzeális értékű ágyúk legalább fele innen származik.



Miután Frank az 1898-as amerikai–spanyol háború és az 1904-1905-ös orosz–japán háború maradványainak kilencven százalékát megvásárolta, nemcsak mérhetetlenül meggazdagodott, hanem az óriási mennyiségű árut is el kellett helyeznie valahol. Fia javaslatára a Hudson folyón található Pollopel-szigetet nézte ki erre a célra. 1900-ban meg is vásárolta, és elhatározta, hogy azt az irdatlan mennyiségű terméket egy igazán rendkívüli épületegyüttesben fogja elhelyezni. Pontos elgondolásai voltak minden részletéről, semmit nem is volt hajlandó rábízni másra. Mérnöki vagy építészeti képzettség nélkül papírra vetette a terveket.

Amikor felépültek az épületek, egy középkori skót vár emelkedett a folyó fölé, pontosabban annak egyéni, eklektikus és szeszélyes változata. Építésénél a történelmi hűség nem sok szerepet játszott, az érzelmek annál inkább. Mindenhol ötletszerű díszítések, domborművek, történelmi és bibliai jelenetek sorakoztak. A vonalak girbegurbák, a sarkok kiszámíthatatlanul egyenetlenek voltak. Ebben a valószínűtlen világban helyezte el Frank

Bannerman Amerika egyik legnagyobb fegyver- és robbanóanyag-arszálját, George Washington egyik asztalát, William Perry északi-sarki expedíciójának felszerelését, számos történelmi és háborús relikviát, valamint a családja régi emlékeit.

Bár Bannerman 1918-ban meghalt, gyermekei és unokái egészen az 1970-es évekig tovább folytatták a kereskedelmet. A szigetet a rajta álló várral együtt 1967-ben eladták New York államnak. Az eladható árut persze magukkal vitték. Az értékes relikviákat a Smithsonian Intézet kapta meg, bár állítólag néhány családi emlék ottfelejtődött a romos falak között. Az új tulajdonos eleinte kalandparkot akart berendezni a Pollopel-szigeten, de az épületegyüttes 1968-ban leégett. Azóta a területet nem lehet látogatni, mert a megrongálódott, ráadásul kontár módon épített falak és tetők életveszélyes állapotban vannak. Az uralmat a kígyók és a kullancsok vették át. New York állam tervei között persze szerepel a komplexum helyreállítása és megnyitása, de az érdeklődőknek egyelőre be kell érniük a romantikus fényképekkel. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

✓ SZÁRNYAK, SZÖRFDESZKÁK, — BIZTONSÁGI ÖVEK

◆ Harag napja vagy öröm napja? Független labirintus vagy égbe röppenés? A végső napra számtalan képet és hasonlatot eszeltek már ki, miközben lehet, Isten fejében a kezdet és a vég ugyanaz. Emberként persze csak a végességben tudunk gondolkodni, a végtelennel épp úgy vagyunk, mint az egymásra licitáló kisiskolások: millió-billió-trillió-billiótrilliópluszegy-min digegyeltöbbszázötvenhat! És persze kétségtelenül elkövetkezik életünk záró pontja, és csak találgathatjuk, „*mi álom jöhet a halálban, / ha már leráztunk minden földi bajt*”.

A cseh költő az átlényegülés mozzanatait keresi, amelyek már mostani életünkben elárulhatják, milyen lesz, amikor az idő beteljesedik, elárasztja és véglegessé kocsonyásítja a létezését. Hiszen vannak örök-lét-pillanataink, ez kétségbevonhatatlan. A túlvilág köztünk jár. Másképp hogyan magyarázzuk a szivárványt, a hőségben rezgő levegőt, a víz örvénylő rétegei torzította illékony haltestet, a déjà vu-érzeteket, az intenzív álmokat, tájakat, emlékeket?

Szeretjük naivan úgy képzelni, hogy az az átkozott Newton papa tehet mindenről. Ha ugyanis gravitáció nem lenne, ha az öregfiú hagyta volna zizegni az almákat az égen, akkor mi is szabadon röpdösnénk, mint az angyalok. Az asztalról ellibegne tányér és pohár, kacéran keringőznének a faszirtok, spirális szalagokat bűvészkedne a levegőben a mustár, virágszirmok gyanánt bomlana széjjel a pohár bor. Milyen vidám és természetfeletti lenne szvingelő ruhadarabok, betontömbök, úthengerek és elefántok közt szörfölni odafenn!

Az emelkedés, a súlytalanság képzetei után jön a tisztulás: bárcsak hibáink, vétkeink, kudarcaink is lemoshatóvá válnának hirtelen, ahogy Bethsabé lábáról oldódik a kosz.

Aztán az arányok is megváltoznak, a csepp tenger lesz, a tenger pedig csepp, a mikroba víziló, a borjú papucsállatka. Nem kell szégyenkezni kicsiségünk miatt a dinoszauruszok előtt, sem ormótlan nagyságunk miatt a széttaposott hangyatelemek felett.

Ahogy a részegség, az örület is az élet túlpartjára ragadja az elmét, homályosabban látjuk ezt a világot, és tisztábban egy egészen másfélét. Az összefüggések rendje felborul, a marionett mozgatja a kezét, a lekvár teszi el nagymamát, a talicska húzza a kubikost, az autókerek göngyöli maga alatt az aszfaltot.

Szabadulás, tisztulás, könnyebbedés, akadálytalan siklás, matekos eszünk elvesztése, a logika túlszárnyalása: így képzeljük a végső napot, az életen túli életet. Készülni mindenestre nem árt rá, a Jelenések Könyve jó kis tájékoztató füzetnek tűnik. Szárnyakat beüzemelni, biztonsági öveket kikapcsolni, a filozófia kockáit összerázni a pohárban, szörfdeszkát bekészíteni, vigyázz, kész, rajt! ◆



IKERTÜKÖR

Egy-egy mai vers,
a szerző külföldi, hol nő, hol férfi.
Akik rápillantanak, költők maguk is,
egy férfi és egy nő.
Ugyanaz a szöveg kétféle
arcát mutatja kétfelé...

SZÖVEG –
SZABÓ T. ANNA



FELSZABADULÁS

Arra a híre ébredtem, hogy valaki levideózott egy tornádóban repülő tehenet. Nem néztem meg, mint ahogy egyéb fájdalom-felvételeket sem szoktam – a kép ugyan bámulatos, de én rögtön a szerencsétlen, rémülettől bőgő állat helyébe képzeltem magam, és elment a kedvem a látványosságtól. Szórakozni nem tudok rajta – amit érzek, az valami olyasmi, amit a romantika kora szent borzadálynak hívott. Az ilyesmi mindig a végső időket idézi meg, a felborult világrendet, ami túl van az ésszel felfoghatón. A viharok mindig felfogatnak, és a klímaváltozás korában a legbaljósabb végítélet-előjelek közé tartoznak.

A második világháborút követő magyar költészetben gyakoriak az efféle képek, a döbbenet szavai a háború képtelenségét próbálva leírni. „Kutat a kéz, házak alá nyúl, / az ember fészket megelleli; / én láttam a velőt / utca-kövön lecsorgani” – írja Nemes Nagy Ágnes, és Szabó Magda ekképpen kontráz rá későbbi kötetcímme emelt versében: „Én láttam, mint az antik látomásban, szilfán halat, s a Barna utca táját egy dörrenésre szétágulni sebbé, melynek mélyén bámész testek rohadtak”. Az antikvitástól napjainkig sorolhatnám a végítélet-verseket, még egyetlen utolsót muszáj felidézniem, Cselanó Tamás középkori versét (Babits fordításában) az utolsó ítéletről, mert ez nagy hatással volt a költészetünkre is: „Ama nap a harag napja, ... Mily irtózat fog az lenni, ha a Biró el fog jönni...”

A mi végítélet-képünk csupa irtózat, harag, félelem. A most tárgyalt versünk azonban nem ilyen. Finom szürreális gyakorlat, a lélekemelés álomi kísérelte, amelyben nyoma sincs a halálfelelemnek. Egységet mutat, ahol a kétely szertefoszlik, szabadságot mutat, még a gravitáció terhét is levetve, gyermekek és bábok egymást irányítják, mese és képzelet egymásba úszik át. A borzalom persze itt is jelen van, világvégi villámlás, kántáló őrület, élőket megérintő halottak – de aki nem fél, annak minden csak játék és könnyűség, minden csak lebegés. Emlékszem, édesapám mesélte, hogy pici gyerekként milyen gyönyörű volt messziről nézni a háborúban a rakéta-sorozatvetők káprázatos tűzijátékát – még maga a „Sztálin-orgona” szó is valami tempolmi titoknak hangzott akkor, hiába látta a felnőttek félelmét.

Korunk másik irányzata az irracionális, de persze gyönyörű túlvilághit. Odaírtól visszatért agysebészek tesznek tanúságot, hogy a mennyország létezik, vallástudósok sorolják érveiket. A költészet azonban nem érvel: megmutat. Még életünkben átlényegít, megtapasztalhatóvá teszi a könnyűséget a szépségen keresztül. Aki fényes verseket olvas: nem fél már a haláltól. ♦

TEREZA RIEDLBAUCHOVÁ AMA NAPON MINDEN KÖNNYŰ

és fellibben
a dolgok átítatódnak fényvel
a szél felemelte levél
földet többet nem ér
Bethsabé egy tócsában mossa lábát
a víz ez a gazdájától szökött
szutykos kis állat folyóvá nő, bele lehet merülni
ama napon Hölderlin az örömről dalol
s megőrül valami félreeső zugban egy tölgy alatt
ama napon kételyeink szertefoszlanak a
villámlás határtalanán tágítja a horizontot
és a marionettek mozgatják a gyerekek kezét
kevés a bor is, a bor, mely fénynek börtöne
és melynek fény a börtöne
ama napon ki-ki siklik, nem lépdél
s a fűre balzsam száll még tél előtt
szinte fellibbensz a földről
bárki felebarátod hátulról megemel
s máris halott

»»» Lackfi János fordítása



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

FELTÁMADÁS

Görgey Gábor

MÉG MA

*Nem a szétfosló álomsemmiben,
nem a vágy mézeskalácsországába jutva be,
nem a javulás labirintusán végigtapogatózva,
nem a kikövetkeztetett gondolatok szerint,
nem mitikus áttételeken át,
nem az anyagmegmaradás elve alapján,
nem irodalmilag és nem jelképesen,
nem is jövőre és nem is holnap, hanem*

*még ma
velem leszel a paradicsomban.*

- ◆ A vers első nyolc sora *nemmel* kezdődik. A költő nemet mond azokra a széltében-hosszában elterjedt hamis elképzelésekre, amelyekkel oly sokan próbálták, próbálják tagadni Jézus feltámadásának tényét, történeti valóságát. Jézus és nyomában az ember feltámadása nem a halálfélelem ellen kitermelt hiú, szálnalmas emberi vágy, hit valami szétfosló álomsemmiben. Nem is a javulás labirintusán végigtapogatózva lehet kiérdemelni, jötettekkel, a parancsolatok teljesítésével, egyre jobbá válva, s végül méltónak bizonyulva a mennyei örök életre. A feltámadás nem jutalom holmi érdemekért. A feltámadás hite nem a logika következtetésének megvalósulása, nem azért létezik, mert az ember levezeti, hogy ha Isten van, akkor feltámadásnak is lennie kell. Bár ez igaz, de Jézus nem

ettől támadt fel, és az egyén sem ettől fog feltámadni. Nem is mitikus áttételeken át jön a feltámadás. Krisztus feltámadása nem mítosz. Nem olyan, mint az ókorban elterjedt pogány misztériumvallások hőseinek, isteneinek, Dionüszosznak, Ozirisznek, Mitrásznak, a természet vegetációs isteneinek feltámadása. Az ókori elképzelések szerint ezek a természettel együtt évente meghalnak, majd feltámadnak az évszakok ciklikus változásával, míg Jézus, velük szöges ellentétben, a Római levél 6,9 szerint egyetlenegyszer halt meg a bűnökért, és egyszer támadt fel, úgyhogy nem hal meg többé. Azóta is, ma is él. Az ő feltámadása nem mitikus esemény, hanem valóságos, azaz történelmi esemény volt. És Jézus nem az anyagmegmaradás elve alapján támadt fel test szerint, folytatja a költő. Nem testének földi anyaga támadt fel, hanem új, szellemi, romolhatatlan testet adott neki Isten, olyan testet, amelyről ugyan nem sokat tudunk, de azt biztosan, hogy nem vonatkoznak rá a fizikai anyag, a biológiai test törvényszerűségei. Végül Jézus *nem irodalmilag és nem jelképesen* támadt fel, ahogy sokan, egyes teológusok is vélik. Szerintük az evangéliumokat olyan korban írták, amikor az emberek mitikus módon gondolkodtak, ezért a bibliai írók sem szólhattak hozzájuk másképp, csak a mítoszok nyelvén. Ilyen mitikus beszéd volna a Jézus feltámadásáról szóló beszéd is, amelyet, úgymond, „mítosztalanítani” kell. Nos, e kifejezés annyira hátborzongató, hogy már csak ezért sem lehet igaz.

A FELTÁMADÁS – VALÓSÁG.



Eugène Burnand (1850–1921): Péter és János apostolok futnak Jézus sírjához a feltámadás reggelén, 1898

Görgey a tagadások sorát egyetlen állítással, Jézus szavával zárja, amelyet a kereszten mellette függő jobb latornak mondott: „*Még ma velem leszel a paradicsomban*”. A feltámadás nem a távoli jövőben történik, hanem még ma, a lator halála és az ő, Jézus halála napján. A test szerinti feltámadás ugyan a végső nap eseménye lesz, amikor Jézus másodszor is eljön a földre, ezúttal ítélni élőket és holtakat – ki tudja, milyen sokára. Mégis az a helyzet,

hogy a meghalt ember számára ez a nap, a feltámadás napja nyomban a halála után, *még ma* kezdetét veszi, mert a halál után az egyén számára nem létezik többé idő, időmúlás. Az egész ember testestül-lelkestül a halál öntudatlan állapotában van, ahogy a Biblia kifejezi: alszik, nem tud magáról, és a halála utáni első tudatos élménye az lesz, hogy feltámad. Úgy, ahogy Krisztus feltámadt – valóban feltámadt! ♦



A SZÖVEGEKBEN HISZEK



Kislányos megjelenésű, egérkehangú, könnyen el tudja magát nevetni. Amikor azonban a már korán hivatásául választott témára, az irodalomra terelem a szót, *Santaveczt Anita* határozott lesz, mint egy professzorasszony. Hogyan lesz egy ilyen lányból irodalomtörténész? Miért gondoljuk azt, hogy ez a foglalkozás inkább férfiaknak való? Miért nem ismerünk több női szerzőt a klasszikus magyar irodalomból?

◆ A Trefort-kertben, az oktatási reformer rigorózus szobra mellett ülünk. A huszonegy éves, vértesszőlősi és tatai kötődésű lány idén fejezi be a tanulmányait az ELTE-n, hazánk legrégebb óta folyamatosan működő felsőoktatási intézményében, ahol magyar nyelv és irodalom alapszakosként a klasszikus magyar irodalom iránti fogékonyságát a csúcra tudta jártni. „A klasszikus magyar irodalom, vagyis ahogy itt mindenki nevezi, a klasszmagyar iránti elköteleződéseim gimnáziumban kezdett körvonalazódni, de még egyértelműbbé az egyetemen vált – kezdi mesélni a talpig feketébe öltözött, fekete magassarkút viselő lány. – Leginkább olyan szépirodalmi prózaszövegekkel foglalkozom, amelyekben festmény- és képleírások, deskriptív mozzanatok vannak, másrészt női szerzők műveit vizsgálom” – teszi hozzá. Azok, akiknek nincsenek behatóbb ismeretei a klasszikus irodalomról, azt hihetik, ezek a szövegek ódon, dekadens leírások főúri lakosztályokról, arisztokrata intrikákról, vagy elhalt eszmékről szólnak, netán nehéz, poros egyházi művek. Anita már annyit elért, hogy a környezete kezdje sejtetni: a klasszikusok felfedezése meglepően modern tapasztalatot is kínál, például Arany János és Czöbel Minka munkássága remekül szemlélteti ezt.

Anita ősztől mesterképzést végez, az irodalom- és kultúratudomány szakon a klasszikus magyar irodalom szakirányt jelölte meg. „Oda viszonylag kevés hallgató

jelentkezik, talán azért, mert ez nem szexi, pedig ez nem így van” – szögezi le, egy másodpercnire eltűnődve. Ahhoz, hogy egy-egy szakmai műhely létrejöhessen, sokszor a hallgatók kezdeményezésére van a legnagyobb szükség, elvégre, ha nincsen elég érdeklődő az adott téma iránt, felesleges lenne foglalkozást tartani. Anita tavaly hallgatótársával, Fazekas Júliával közösen létrehozott egy fórumot a klasszikus magyar irodalom tanulmányozására. „Vitekné Balogh Piroska tanárnővel, a XVIII–XIX. századi Magyar Irodalomtörténeti Tanszék docensével beszéltem először arról, hogy jó lenne létrehozni egy olyan társaságot, ahol klasszmagyarral foglalkozhatnánk. A Klasszmagyar Műhelyt azóta is az eleven hallgatói lelkesedés tartja életben, kilenc hallgató az említett tanárnő szakmai felügyelete mellett, tanszéki hozzájárulással, hetente egyszer tart másfélórás foglalkozást az egyetem egyik termében. Habár a műhely egyetemi kötődésű, alapvetően nyitottak vagyunk minden érdeklődőre. A reál beállítottságú bátyám például finoman cikiz azóta, amióta eljött az egyik foglalkozásra, hiszen számára egészen szokatlan mindaz, amit vizsgálók.”

A műhelytalálkozókon nem kizárólagosan a XVIII–XIX. század alkotóinak életművébe ássák bele magukat a huszoneves irodalomtörténészek. Van például olyan XX. századot kutató hallgató is, aki nagyon élénken be tud kapcsolódni a foglalkozásba. „Kiemelt figyelemmel fordulunk Cholnoky Viktor felé, *A Hét és a Nyugat* című irodalmi



folyóiratokban is publikáló szerzőhöz, akinek az irodalmi működése túlsúszik a századfordulón, hiszen 1912-es haláláig aktív maradt. Őt állítottuk középpontba az »Álarcoskodás a mi mesterségünk« című májusi, kétnapos konferenciánkon, az ELTE bölcsészkarán – ez volt a műhelyünk által szervezett első nyilvános programsorozat. Előadók jöttek többek között Debrecenből, Szegedről, a Pázmány Péter Katolikus Egyetemről” – meséli Anita.

Szakdolgozatát Dukai Takách Judit költői teljesítményének szentelte, aki többek között Berzsényi Dániel levelezőpartnere volt. Az ifjúkorától publikáló szerző alakja Anita több irodalmi tanulmányában feltűnik. „Az a célom, hogy idővel egy olyan szövegiadást hozzak létre, amely helyére teszi Dukai Takách irodalmi szerepét. Éppen mostanában adtam be a pályázatomat a Nemzeti Kiválóság Programra, mert szeretném az alap, primer szövegeit összegyűjteni a soproni levéltárból. A debreceni kutatócsoport textológiai műhelye segíthetné az online, esetleg később a nyomtatott szövegiadást, de ez messze van még. Dukai Takách Judit, akiről Berzsényi az egyik költeményének címében is megemlékezik, olyan női szerző, akit érdemes lenne beemelni a tudományos diskurzusba.”

Amikor megkérdem, hogy hátrányban vannak-e a női szerzők a szakmai megítélést vagy az oktatásban

játszott szerepüket tekintve, Anita nem gondolkozik a válaszon: „Ha az egyetemi képzést nézzük, azt tapasztaljuk, hogy a klasszikus magyar irodalmi előadáson például kizárólag Czöbel Minka műveit kell olvasni, neki is csak a líráját, pedig a prózájával is lehetne foglalkozni. Mindez azért meglepő, mert számtalan írónő munkásságáról tudunk. Ugyanakkor, ha a női szerzőkről van szó, szeretném elkerülni, hogy feminista-nak tartsanak, hiszen nem vagyok az. Próbálok neutrálisan nézni az összes szöveget, nem szempont, hogy nő vagy férfi írta. Irodalomtörténészként nem kereshetek női poétikai jegyeket, hiszen a szövegben hiszek. Weöres Sándor »Psyché. Egy hajdani költőnő írásai« című alkotásáról mindaddig azt tartották, hogy Dukai Takách Judit vagy kortársa, Újfalvi Krisztina írta, amíg a költő nem jelentette be, hogy az ő munkája. Amikor egy krimiben meggyilkolnak valakit, nem várhatjuk el, hogy a szerzőnek legyen tapasztalata a gyilkolásról. A feminista kritikusok viszont azt hozzák példának, hogy a szüleiéről csak egy nő tud igazán írni. Erre nem szabad alapozni.”

Anita tervei között szerepel, hogy ismertebbé tegye Dukai és Czöbel mellett például Lux Terka és Ritoók Emma irodalmi munkásságát is, de a névsor még jó eséllyel bővülhet. ♦

SZABÓ
BORBÁLA

EGY KIS HIPOCHONDRIA

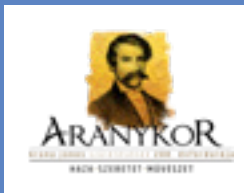
- avagy: az író nő reggele



Ébren volt már, de még nem merete kinyitni a szemét. A szívét ellenőrizte, hogy helyes ritmusban ver-e. Egy ideje ugyanis előfordult, hogy egy-egy dobbanásnyit kihagyott, mintha megállni készülne – majd aztán szaporábban kezdett verni, hogy bepótolja a kimaradt ütések. Az író nő réges-rég utánanézett ennek az interneten: extraszisztolénak hívják ezt a panaszt, és általában nem jelent komolyabb bajt. Általában. Hacsak nincs szó mégis súlyos szívritmuszavarról, pitvarfibrillációról, amely hirtelen szívhalált eredményezhet. Egy szó mint száz: a tünet súlyos aggodalomra adhatna okot – ha fennállna. Mindenesetre ezen a kedd reggelen szerencsére nem állt fenn. Folytatódhatott a reggeli önvizit.

A szív után következett az agyi folyamatok rutinellenőrzése. Az író nő magában szavalni kezdte a Szózatot: „Hazádnak rendületlenül / Légy híve, oh, magyar; / Bölcsőd az s majdan sírod is, satöbbi satöbbi”. (Magában elnézést kért Vörösmarty Mihálytól, hogy egészségügyi célokra használta ezt a zseniális verset.) Jó, ez úgy tűnik, rendben van.

Illusztráció: Balassa Nikolett



JÁTSSZON VELÜNK!

12 részes sorozatunkban az Arany-emlékévet ünnepelve kortárs írók és költők Arany János által inspirált műveit közöljük a hozzájuk készített vizuális újraértelmezéssel együtt.

MELYIK ARANY-MŰRE EMLÉKEZTETI ÖNT SZABÓ BORBÁLA NOVELLÁJA?

Küldje el a helyes választ a hónap utolsó napjáig a szerkesztoseg@kepmas.hu e-mail címre! Sorsolás a következő hónap első munkanapján. A nyertest e-mailben értesítjük, nyereménye Lackfi János és Szabó T. Anna „Ikertükör” című kötete.

Megállapítható, hogy ezen a reggelen nincs afáziája. Hajlama volt ugyanis a migrénes fejfájásra, amelynek egyik megelőző fázisa lehet a beszédzavar. Reggelente ezért mindig ellenőrizte, nem lettek-e hűtlenek hozzá a szavak – ami egy író számára ugye maga a pokol, megélhetési szempontból meg nyilván kész csőd.

Most, hogy kiderült, nincs afáziája, és extraszisztólé sem kínozza ma reggel, bátran, már-már vidáman nyitotta fel a szemét, készülve az új napra, ám ekkor – basszszuskulcs, hatalmasat dobbant a szíve!!! Konstatálta azt is, hogy a bal szemével homályosabban lát, mint a jobbal!

– Atyaúristen! – fohászzkodott magában, és előjött az extraszisztolé. – Egy ÚJTÜNETHET?! Pont ma, amikor novellát kell írnom, amikor nyakamon a kés, szorongat a határidő?! Derült égből zöldhályog?

Az írónő pulzusa az ezekbe emelkedett, keze remgett. Erről észébe jutott, hogy legalább két napja nem mérte már a vércukorszintjét. Reszketegen megszúrta magát a kis lándzsával, a vért rákente az ellenőrzőcsíkra, miközben felváltva csukta-nyitotta a két szemét, azt vizsgálva, hogy egymáshoz képest hogy teljesítenek. Hú, de sűrű ez a mai reggel! Mennyi tennivaló!

A bal szemével homályosan látta, hogy a vércukormérő 4.8-at mutat. Na, ez legalább rendben van. Tehát nem az elhanyagolt cukorbetegség miatt vakul.

Úgy határozott, hogy novellaírás helyett ma inkább felkeresi a szemészetet. A folyóirat várhat – gondolta harciasan –, a vakulással viszont nem lehet viccelni! Lelki szemei előtt megjelent a nyugalmat árasztó, hűvös rendelőintézet, ahol majd sok emberrel jól elbeszélget, lelki orrával máris érezte a finom fertőtlenítőszagot, és elképzelte, ahogy a remélhetőleg jóképű szemorvos (akit, ha csak fél szemmel, de látni fog!) megoldást nyújt a problémára.

Tettre készen felült az ágyban. Várt egy picit, de szerencsére nem érezte az ismerős fájdalmat, ami a nyakából szokott felfelé kúszni a tarkójába, néha egész napokat téve tönkre. Kibotorkált a konyhába – óvatosan, fokozatosan helyezte a padlóra a szülések óta visszeres lábait, nehogy hirtelen öntse el ereit a vér, mert nem szeretne ma az érsebészetten kikötni, főleg hogy várja a csinos szemész!

Ahogy kifelé ment, a laptopjára esett a pillantása, amin már három napja nem írt egyetlen szót se. Éppen csak elkezdett egy történetet a magazinnak: egy nőről szolt, akinek a szeretője megölte a férjét, és a bíróságon kötöttek ki, de fogalma se volt, hogy folytassa, pedig a szerkesztő már háromszor is jelezte, hogy itt a lapzártá. *Meddő napok! Üres lapok!* – tűnődött keserűen. – *Kezdet elég; de semmi vég. Lesz-e idő valaha még, melyben erőt s kedvet kapok?*

Ekkor éles fájdalom hasított a gyomrába. Jaj, ne, a gyomorszájsebem! Róla megfeledkeztem! Ostorozta magát, amiért este elfelejtette bevenni a savlekötőt (ínyencebbek kedvéért: szelektív protonpumpagátló) gyógyszerét. Ez is a hülye novella miatt van, mi a fenének vállalta el? Egyszer még belepusztul ebbe az embertelen hajszába! Gyilkosok! Értsék már meg, hogy az író nem automata, akibe ha bedobják a pénzt, köpi a művet! (Bár egyszer beledobhatnák előre, hátha jobban köpné, meg lehetne próbálni.)

Ekkor hirtelen megdermedt. Mint a szimatoló eb, leselkedő pozícióba állt. Fülelt, hallgatózott, szaglászott. Eszébe jutott valami.

A laptopához rohant, leült, és egy lendülettel befejezte a novellát. Ahogy írt, érezte, hogy ez most csodálatos lesz, fantasztikus lesz és gyönyörű: ezt nem is ő írja, hanem valakik diktálják fönről. És elfelejtett minden tünetet és minden veszélyt, csak írt, írt, írt.

Közben teljesen mellékesen rájött, hogy éjszaka a bal oldalán aludt, és csak simán elfeküdt a szemét.



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
FRISS FORGÁCSOK

A KÖLTŐ MINT VUDUBABA

◆ Hőzöngési szabadság van, és remélem, hogy akik a költőkbe rúgnak bele párat a neten, azok kidühöngik magukat, és pár taslival kevesebbet osztanak ki otthon. Ha az irodalom tud woodoo-baba lenni, és felfoghat pár másoknak szánt ütést, az nagy szó. Amúgy is jót tesz az irodalomnak a szenvedélyesség, inkább utálják, mint hogy ásitó unalommal hagyják a polcon penészedni. Valahogy azt, hogy „*bús düledékeiden, Husztnak romvára*”, senki se teszi fel nagyszájú kommenttel. Nyilván, mert mindenki érti, és mindenkinek tetszik.

Ezzel amúgy semmi baj, dehogyan kell, hogy mindenki ugyanazt a verset szeresse! Vagy amikor valaki azt írja, „muszály lenne” több klasszikust tenni a könyvekbe, vagy éppen így kezdi: „WTF, bezzeg Petőfi még tudott írni”, akkor egészen vicces a kép. Tuti, hogy ők a Helyesírási szabályzattal (pardon, Hejesírási szabályzattal) meg a Petőfi-összessel kelnek-fekszenek. Az élő költő könnyű prédának tűnik, bele lehet kötni, egészen olyan, mint egy normál Facebook-lakó. A netvándorok amúgy is bokszsáknak használják a másikat. Akár a férfivécé falára rótt firkákban.

Különben meg igazuk van, én kihagynám a tankönyvek-ből az avarban héjaként szeretkező Adyt, Aranytól az Ágnes asszonyt, aki szeretőjével bünszövegségben megöli férjét, József Attilát, aki ha kell, embert is öl, a Kőszívűt, ahol agyba-főbe lövöldöznek, a verekedős Pál utcai fiúkat meg az Egri csillagokat is a sok kiontott bélel.

Ha szolgálati közleményként értelmezzük egy vers sorait, nem biztos, hogy jó úton járunk. „Ady Endre nyilatkozatában

kijelentette, ő Góg és Magóg fia, illetve Dózsa György unokája, így brit tudósok szerint megerősítést nyert, hogy Dózsa György két fia, Góg és Magóg vérfertőző viszonyt ápolnak egymással.” Mi van?

A közéletben rengeteg az epehányás, a gyűlölködés, ám a szolidaritás szép történetei is előjönnek időnként. Ennél jobbat író ember számára keresni sem lehet, olyan, mint egy *Shakespeare*-dráma. A legaljasabb, legmocskosabb és a legszebb, legkülönlegesebb kavarog együtt. Mindig sírunk, miért nem élünk inkább Svájcban, de egy biztos: ebből a vulkanikusan izzó hangulatból remekül lehet dolgozni. *Szophoklész* mondta, sok van, mi csodálatos, de az embernél nincs semmi csodálatosabb. A görög nyelvben az a melléknév nemcsak a csodálatost, hanem a borzalmast is jelenti. Sok van, mi borzalmas, de az embernél nincs semmi borzalmasabb, sok van, mi izgalmas, sok van, mi felemelő, sok van, mi unalmas... Folyton figyelek, mindig van bennem egyfajta nyugtalanság, amit az élet hullámzása kelt.

Még sose hallottam, hogy egy dzsessz-zenészt kritizálnának, amiért túl sok hangot fúj ki a hangszerén. Az irodalom számomra életforma, és nemigen írok, ha nem érzem úgy, hogy valamit meg kell fogalmazni. Amúgy meg nem a *sok* vagy a *kevés* a fő kérdés, hanem a minőség. Akinek nem tetszenek a dolgaim, nem azért nem szeret, mert sok van belőlük, hanem mert nem neki valók. „Írj kevesebbet, és szeretni foglak!” – ez az üzenet számomra értelmezhetetlen. *Weöres* minden áldott nap írt, mégse rosszabb költő *Pilinszky*nél. ◆

hirdetés

Szent István Rádió logo with a cross and the text "szentistvanradio.hu". Below the logo is a list of frequencies for various locations: EGER 91.8 MHz, MISKOLC 95.1 MHz, TOKAJ 101.8 MHz, SATORALJAÚJHELY 90.6 MHz, GYÖNGYÖS 102.2 MHz, ENCS 95.4 MHz, HATVAN 94.0 MHz, TÖRÖKSZENTMIKLÓS 96.4 MHz. A map of Hungary is shown with red flags indicating the locations of the radio stations.

KILENC NAP KAPOLCSON A KÉPMÁSSAL

28.



·MŰVÉSZETEK·
·VÖLGYE·
·2018·
07.20-29.

KÉPMÁS-ESTEK A MŰVÉSZETEK VÖLGYÉBEN 2018. JÚLIUS 20-TÓL 28-IG
MINDEN ESTE 22 ÓRÁTÓL

HELYSZÍN: **KALÁKA VERSUDVAR**

'18.
07.

NŐRŐL ÉS FÉRFIRŐL CSALÁDI KÖRBE

- 20. Bolyki Balázs és Bolyki László** –
Öröklött szerepek, vágott minták
- 21. Tóth Ildikó és Domokos László** –
Párként egy szakmában 1.
- 22. Gryllus Dániel és Gryllus Dorka** –
Apa, lánya és a világ
- 23. Berecz István és meglepetésvendége** –
A népi kultúra férfi- és nőképe
- 24. Tompos Kátya és Hrutka Róbert** –
Férfi és nő, mint alkotópáros
- 25. Szabó Borbála és Nényei Pál** –
Létezik-e férfi és női irodalom?
- 26. Herczku Ágnes és Nikola Parov** –
Párként egy szakmában 2.
- 27. Szabó T. Anna és Dragomán György** –
Párként egy szakmában 3.
- 28. Györgyi Anna és Kiss Csaba** –
Párként egy szakmában 4.



A KÉPMÁS SZERKESZTŐSÉGE KILENC NAPON ÁT KITELEPÜL A KAPOLCSI MŰVÉSZETEK VÖLGYÉBE,
HOGY AZ ITTHON MARADÓKNAK NAPI HÍREKKEL, A FESZTIVÁLOZÓKNAK PEDIG KÉPMÁS-
ESTEKEL SZOLGÁLHASSON. VÁRUNK MINDENKIT SZERETETTEL A KALÁKA VERSUDVARBAN.

A program a

Média a
Családért
Alapítvány



megrendelésére a



támogatásával készült.



ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

SOROZAT –
KIMENŐ

JÚLIUSI KIMENŐ

HARCSA VERONIKA – GYÉMÁNT BÁLINT QUARTET

A művészek a korábbi duókoncertek után elhatározták, hogy felvesznek egy lemezt ritmusszekcióval, vagyis dob és nagybőgő társaságában – ehhez sikerült megnyerniük két belga zenészt. Az új lemezt közvetlenül a Kapolcs előtti napokban rögzítik majd, így teljes lendülettel tudják megnyitni az előadással az udvar programját.

Kapolcs, Művészetek Völgye, 2018. július 20.



Harcsa Veronika és Gyémánt Bálint a Művészetek Völgye sajtóeseményén

BABEL SOUND FESTIVAL 2018

Az ingyenes világzenei fesztivál a kultúrák találkozásáról szól, a zenei programok mellett gasztronómiai bemutatók, színházi előadások, workshop és táncházak várják az érdeklődőket. A szervezők gyermekműsorokkal is készülnek, mindez közvetlenül a Balaton partján.

Balatonboglár, 2018. június 16–22.



A Tribidabo zenekar

ÖRDÖGKATLAN 2018

Idén már a 11. „mezítlábas” fesztivált szervezik, ott lesz a Csík Zenekar, Presser Gábor, Tompos Kátya, a Sztalker Csoport, lesznek cirkuszi előadások, gyerek- és családi programok. Both Miklós Ukrán Udvarában négy nap alatt egy ukrán falusi évet fognak bejárni, érintve a szokásokat: az adott évszak énekeit, táncait, beszélgetéseit, gasztronómiai jellegzetességeit mutatják meg.

Az Aralica Kertben olvasósarok, MeseTérKép és sok más program várja a gyerekeket, délután pedig ugyanitt táncház lesz. Számos színházi előadást is megnézhetünk: a Kassai Thália Színház a Leenane szépe, a Sztalker Csoport a Míg fekszem kiterítve, a Nézőművészeti a Kivettem egy gömböt fejemből című előadással érkezik.

Nagyharsány és környéke, 2018. július 31–augusztus 4.

MESTERMŰVEK A RADNAI-GYŰJTEMÉNYBŐL

A Bibliamúzeum időszaki kiállítása a 20. századi műgyűjtő, Radnai Béla magángyűjteményének legjelentősebb alkotásait mutatja be. A tárlaton láthatjuk többek között Szőnyi István, Derkovits Gyula, Rippl-Rónai József, Barcsay Jenő, Szobotka Imre és Borsos Miklós festőművészek alkotásait, valamint Medgyessy Ferenc, Schaár Erzsébet szobrászművész és Ferenczy Noémi gobelinművész munkáit is.

Budapest, Bibliamúzeum, 2018. április 26. – október 13.



Rippl-Rónai József: Maszkos csendélet

FERTŐRÁKOSI KŐFEJTŐ ÉS BARLANGSZÍNHÁZ

A Fertőrákosi Barlangszínházban idén 42 alkalommal 18-féle kulturális produkciót láthatnak a nézők. Fellép többek között Feke Pál a rock'n'roll műsorával, megnézhetjük a Sing sing sing című musical produkciót, a Kölcsönlakás és A sevillai borbély c. előadásokat.

Fertőrákos, 2018. szeptember közepéig



VARSÓI MELÓDIA

Tompos Kátya és Adorjáni Bálint előadásában először lesz látható Leonyid Zorin színműve. A darabot még 1968-ban Törőcsik Mari és Sztankay István vitte sikerre, a történet szerint egy orosz fiú és egy lengyel lány egymásba szeretnek, de az ötvenes évek Szovjetuniójában nem lehetnek egymáséi: a történelem tíz hosszú évre választja el őket egymástól, próbára téve ezzel szerelmüket.

Balatonföldvár, Kultkikötő, 2018. július 19.

JÚLIUSI KIMENŐ

SZEMLŐ-HEGYI-BARLANG

Hűsítő nyári program lehet a budapesti barlang meglátogatása: a hőmérséklet 12 fok körüli. A barlang felett játszóteret és pihenőparkot is találnak a családok, illetve az előtérben egy interaktív kiállítás is várja a látogatókat. A túraútvonal közel 300 méter, amelyet az érdeklődők járdákon és lépcsőkön járhatnak be; a hatásvilágítás lehetővé teszi, hogy megcsodáljuk a falakat gazdagon borító, Európában ritkaságnak számító borsókő-kiválásokat és gipszkristályokat. A vezetett túrák óránként indulnak, kedd kivételével 10 és 16 óra között.

Budapest



SHAKESPEARE FESZTIVÁL ÉS ERDÉLYI HÉT GYULÁN

Az idén 55. évadában járó Gyulai Várszínház az elmúlt évek hagyományainak megfelelően összművészeti programsorozatot kínál. A szervezők több mint 70 előadással várják a nézőket, lesz bábelőadás, gyerekszínházi produkciók, musicalek, történelmi drámák, népzenei és világzenei fesztivál, komolyzenei koncertek és táncszínházi előadások is.

A nemzetközi Shakespeare Fesztivált idén Hamlet és Társai címmel rendezik meg: nemcsak a shakespeare-i

remekmű, hanem különböző átíratái, parafrázisai kerülnek a középpontba. Az Erdélyi hét című program keretében minden nap más-más erdélyi magyar színház előadását láthatja majd a közönség, megnézhetjük a Liliom, a Double Bind, a MaRó, a VANmeSe, a Barbárok, a Zűrzavaros éccaka és a Búbocska című előadásokat. A szervezők olyan alkotókat is hívtak, akiknek színházi beszédmódja közelebb áll a fiatal generációhoz, ilyen például a Sztalker Csoport és az IttÉsMost Társulat.

Gyula, 2018. augusztus 11-ig



Részlet az angol Flute Theatre Hamlet című előadásából

BALATONI NYÁR – ÍRÓFÉNYKÉPEK AZ 1950-ES, '60-AS, '70-ES ÉVEKBEN

Talán nem meglepő, hogy a nyári kikapcsolódás ideje alatt íróink sem tettek mást, mint fürödtek, vitorláztak, társas életet éltek a Balaton északi vagy déli partján. Aki szeretné megcsodálni, hogyan tartja az evezőlapátot Ottlik Géza vagy Nagy László, hogyan vitorlázik Mészöly Miklós, Örkény István vagy Déry Tibor és hogyan készít szódát Németh László, az ne hagyja ki a kiállítást. A fotók mellett az írók és költők Balatonhoz kötődő műveiből vett idézetek is olvashatóak, amelyekben a tájnak, a víznek és az itt szerzett élményeiknek állítanak emléket.

*Budapest, Petőfi Irodalmi Múzeum,
2018. szeptember 16-ig*



VAJDAHUNYADVÁRI NYÁRI ZENEI FESZTIVÁL

Júliusban szimfonikus koncerteket, valamint a Budapest Bár, a 100 Tagú Cigányzenekar és a Sabbathsong Klezmer Band előadásait élvezhetjük ebben a reneszánsz környezetben. Minden hétfőn és csütörtökön a szabadban hátradőlve élvezhetjük Csajkovszkij, Bach, Beethoven vagy éppen Vivaldi szerzeményeit.

Budapest, Vajdahunyadvár, 2018. július 2. és augusztus 2. között

Fotó: Nagy Gyula

GHYMES FESZTIVÁL

Idén Szigligeten rendezik meg a programsorozatot, lesz táncház, költői est, fellép a Tabulatúra régizene-együttes és természetesen a Ghymes is.

Szigliget, 2018. július 6–8.



KALANDSZIGET TISZAFÜRED

A kalandparkban 15 m magas mászótorony és kilátó, 140 akadályból álló kalandpályarendszer, óriás csúszópálya várja a családokat. A 18 hektáros területen palló úton közlekedhetünk a sziget csodálatos élővilágát figyelve.

Tiszafüred, 2018 májusától



A MÁV Szimfonikus Zenekar gálaestjén Suhan Ji vezényel majd.





SZÉDÍTŐ BÉRCEKEN

Amikor a Bodrogon lágyan ringatózó stégen kortyoltunk egy pohár Kikelet hárslevelűt – amiért útközben ugrottunk be Tarcalra –, még nem gondoltam, hogy kalandos hétvégénken nem a tokaji bortól fogunk megszédülni. Egy sárospataki vendégház kertjében állítottuk össze zempléni látogatásunk útvonalát, s mire megpirkadt, kész is volt a haditerv.

◆ Szombatra vártúra, vasárnapra kalandtúra. Sátoralja-újhely és környéke bőven nyújt elég látnivalót, ha csak a hétvégénk szabad, de a több napra tervezett nyaraláson sem fogunk unatkozni. Gondolhatnánk, hogy Tokaj és környéke (Mád, Tarcal, Bodrogresztúr, Erdőbénye) elcsábítja a turistákat az Észak-Zempléntől és Hegyköztől, azonban Újhely szállodái telt házzal üzemelnek hétvégéken, így, ha nem foglaltunk időben, ajánlott sátrat is rakni a csomagtartóba.

RÁKÓCZIAK NYOMÁBAN

A Zemplén vidékét nem érintette a Török Hódoltság (az Erdélyi Fejedelemséghez tartozott), viszont a különböző belviszályok, összeesküvések és szabadságharcok nem kímélték. A **Sárospatakat**, **Füzért** és **Regéce**t érintő körtúrán – mintegy 120 kilométer autóval, érdemes korán indulni – a felnőttek bepillanthatnak a Rákócziak egykori életébe, a kisebbek pedig háromszoros várkapitányként büszkélkedhetnek az esti lefekvés előtt.

A **sárospataki Rákóczi-vár** hazánk legnagyobb és legelső reneszánsz műemlékei közé tartozik, egyben az ország legjelentősebb Rákóczi-kultuszhelye is. Az épületben kialakított, díjnyertes Rákóczi-kiállítás a korhű bútorokon és ruhákon kívül II. Rákóczi Ferenc fejedelem gyerekkori ábécés könyvét és saját kezével faragott gyertyatartóit is megtekinthetjük. Az északkeleti sarokbástya

szegletén, az emeleten a Sub Rosa erkély ugrik ki, nevét a kerek erkélyszoba festett boltozatának zárókövét díszítő stilizált rózsáról kapta. Ebben a szobában tartották a Wesselényi-összeesküvés titkos tárgyalásait Wesselényi Ferenc, I. Rákóczi Ferenc, Nádasdy Ferenc, Zrínyi Péter, Frangepán Ferenc részvételével. A korabeli harcokat az idén 8. alkalommal megrendezett Ostromhétvégén élhetjük át, a hagyományosan július második hétvégéjén megrendezett eseményen korhű ruhában magyar, szlovák és lengyel katonák ostromolják Sárospatak várát. (Info: rakoczimuzeum.hu.)

Következő állomásunk **Füzérradvány**. Az itt található Károlyi-kastély teljes felújítása május végén kezdődött, így a hamisítatlan itáliai reneszánszot és kora barokkot idéző belső termek egyelőre nem látogathatók. Bőven megéri a látogatást a kastély kertje, amelynek teljes körű rekonstrukcióját 2015-ben fejezték be. A vadkárók megelőzése érdekében körbekerítették, felújítottak hat hidat és a sétányokat, az elmúlt évtizedekben elhanyagolt és beerdősödött halastó medrét kikortázták és feltöltötték vízzel, így a mintegy 90 hektáros park újra visszanyerte régi pompáját. Látogatása ingyenes, a parkolás 200 forint.

Bár a **füzéri vár** helyreállítása az elismerések mellett erős építészeti vitákat is kiváltott, laikusként már a falu

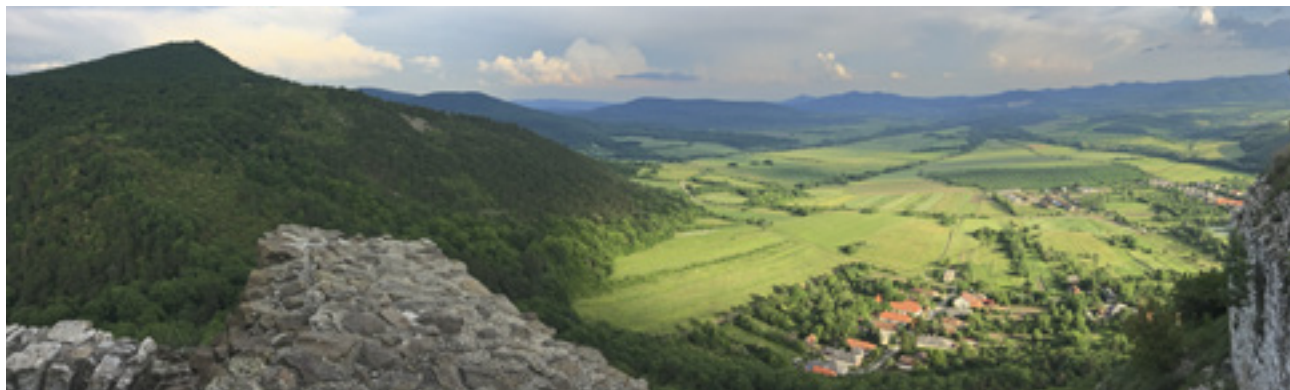


Füzér vára a faluban található látogatóközpont kertjéből nézve

felé vezető útról nézve is lenyűgözőek a meredek vulkáni kúpra épített vár jellegzetes, hófehér falai. Az ország hét természeti csodája közé is megválasztották, azon kevés váraink egyike, amely a tatárjárás előtti korban épülhetett. Sorsát a Wesselényi-összeesküvés pecsételte meg, a felkelés leverése után a császári csapatok felégették, később a lakosság a köveit elhordta. A renoválási munkálatok 1992-ben kezdődtek meg, 2014–15-ben pedig a felsővár egyes részeit újítták fel. Kapubástyájáról csodálatos kilátás nyílik a Zemplén csúcsaira és az Alföldre, a termekben jól felkészült idegenvezetők kalauzsolnak körbe és mesélik el a vár történetét. A felnőttjegy ára 1700, a diákjegy 1100 forintba kerül. A várhoz vezető ösvény meredek, érdemes a parkolótól (fizetős, 600 Ft) félórás sétára számítani a feljutásig. (Info: fuzervara.hu)

Vártúránk utolsó állomása **Regéc**, autóval egyórás út Füžértől. II. Rákóczi Ferenc Bors várában született, de csak négy hónapos volt, amikor édesapja, I. Rákóczi Ferenc

meghalt, ezért édesanyja, *Zrínyi Ilona* Regécre költözött gyermekeivel 1677-ben. Évekig a várban laktak, közben *Zrínyi Ilona Thököly Imrével* kötött házasságot, az ifjú fejedelem pedig latinul tanult, és a kuruc eszmékkel ismerkedett. 1685-ben a váradi pasa elfogatta Thökölyt, ezért a kurucok beálltak a török ellen küzdő csapatok soraiba. Regéc vára is – mint a kurucok hadellátó központja – megnyitotta kapuit, azzal a feltétellel, hogy cserébe a császáriak oda nem vonulnak be. Nem így történt, *Caprara* generális a császári rendelet értelmében a várat 1686-ban leromboltatta. Egészen 1990-ig csend honolt a Rákóczi-sasfészkek romjain, de ekkor a 120 lelkes Regéc község elhatározta, hogy helyreállítják a falu büszkeségét. A régészeti feltárások 1999-ben kezdődtek, 2010-re az északi bástya visszaépítése fejeződött be, majd újjáépült az öregtorony, a Nemzeti Várprogram keretében pedig jelenleg is tart a felújítás. A vár mindennap 9–19 óra között látogatható, a belépőjegy felnőtteknek 500, diákoknak, nyugdíjasoknak 300 forint. (Info: regecivar.hu.)



Kilátás a füzéri várból



A füzérradványi Károlyi-kastély védett kertje



A Sóllyom átcúsúzó kötélpályája élesben

AZ ADRENALIN NYOMÁBAN

Hajdanán a felbukkanó labancok pumpálták fel a várkapitányok és a helyi lakosság vérnyomását, napjainkban párját ritkító kalandpark emeli a vállalkozószelleműek adrenalin szintjét. A 2009-ben átadott – Közép-Európa legnagyobbjának számító – bobbálya után 2015 márciusában nyílt meg a Magas-hegyet a Szár-heggyel összekötő, „Dongó” fantáziánévű, tartóoszlopok nélküli, zárt kabinos kötélpálya. A két hegy között két, egyenként hat fő szállítására alkalmas kabin közlekedik 152 méteres magasságban, a kötélpálya hossza 1036 méter, és az egész rendszer akadálymentesített, így mozgáskorlátozottak is látogathatják. Működés közben a Dongó a városból nézve is félelmetes látványt nyújt, azonban az igazi „rettegést”

2016-ban üzemelték be: a „Sóllyom” névre keresztelt átcúsúzó kötélpálya a két hegy között kifeszített drótkötél, amelyen ülő hevederben szabadon csúszhatunk át a Dongó pályájával párhuzamosan, 80 km/h sebességre felgyorsulva másfél percen keresztül a Szár-hegyig. A Zemplén Kalandpark itt még közel sem ér véget! Itt van az ország leghosszabb libegője: az 1332 méter hosszú pálya a park főbejáratától indul, segítségével közelíthető meg a hegytetőn található Dongó és Sóllyom, valamint a kilátó, a középső állomáson kiszállva pedig a kalandtúrapályákat, játszóteret és a jámborabb látogatókat megörvendeztető 15 állomásos tanösvényt közelíthetjük meg. (Részletek, árak, nyitvatartás: zemplenkalandpark.hu) ♦

Tippjeink:

A Zemplén Kalandpark egész napos program! Érdemes hétköznap reggel nyitásra vagy picivel hamarabb érkezni, főleg akkor, ha a kabint és/vagy az átcúsúzó kötélpályát is ki akarjuk próbálni, amelyek igen nagy népszerűségnek örvendenek.

A füzérradványi kastély ugyan zárva, de a park pavilonjaiban kialakított szálláshelyek továbbra is működnek. Info: eszakzemplen.hu

Sárospatakon érdemes Bodrog-parti vendégházakat foglalni, ilyen például a Dóri szálláshely vagy a Bodrogpart vendégház.

Éttermeivel Sátoraljaújhely inkább a hagyományos magyar konyhát képviseli; Sárospatakon a Boros Borbárban kitűnő kiszolgálással, modern ízekkel és gondosan válogatott tokaji borokkal találkozhatunk.

07.04. #Sohavégetnemérős
07.11. Jupiter holdja
07.18. Budapest Noir
07.25. Valami Amerika 3
08.08. Lajkó - Cigány az úrben
08.08. Kincsem
08.15. 1945
08.22. A viszkis
08.31. Ruben Brandt

Az elmúlt pár év legjobb magyar alkotásaival várunk minden friss levegőre vágyó filmszeretőt Budapest szívében, egy csodaszép, panorámás, kutyabarát helyszínen.

További információk: varkertbazar.hu

várKERT Mozi





SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

BENT VAGYUNK A VÍZBEN!

Nyár derekán szinte mindenki a strandra kívánczik: belemerülni a hűsítő habokba. Vajon az állatok is így vannak ezzel? Persze nem a bálnákra, delfinekre vagy vízilovakra gondolunk, esetükben ez nem kérdés, hanem a szárazföldiekre, mint amilyenek mi magunk is vagyunk. Egyáltalán, melyik állat tud úszni, és melyik nem?

- ◆ Nem mindig könnyű megmondani egy állatról, hogy otthonosan mozog-e a vízben, vagy úgy, mint a nyeletlen balta. A tevéről például sokan azt feltételezik, hogy nem tud úszni – talán azért, mert a sivatagban él, ahol nem sok hasznát veheti ennek a képességnek. Ám a tapasztalat az, hogy a sivatag hajója nagyon is örömet vízre száll, és éppen úgy úszik, mint a lovak. Az elefántról is nehéz elhinni ránézésre, hogy oszloplábaival kiválóan úszik, pedig így van: a hatalmas test súlyából veszítve könnyeddé válik a vízben, s az állat még búvárkodni is tud, ormányát légzőpipaként használva, ha a víz alá merül. A disznóról a dagonyázás jut eszünkbe, de hogy a mélyebb vízben sem süllyed el, azt már kevesen gondolják róla. A házimacsskáról közismert, hogy nem szereti a vizet (bár ez egyes macskafajtákra nem feltétlenül igaz), de ez nem jelenti azt, hogy szükség esetén ne tudna úszni – csak éppen nem szeret.

SÉTÁLNAK A VÍZBEN

Kézenfekvő lenne a feltételezés, hogy az emlősök azért tudnak szinte mind úszni, mert négy lábon járnak, testtartásuk pedig járás közben is vízszintes, így könnyen ráfekszenek a hullámokra, és „kutyauzásban” haladva voltaképpen csak a szárazon megszokott mozgásformájukat kell folytatniuk. Ez a legtöbb esetben így is van, de korántsem mindig. A kenguru például üldözői elől gyakran menekül a vízbe, és ott úzásba vált, holott esetében ez elég nagy mértékben különbözik a két lábon ugrálástól, amellyel a szárazon halad. A lajhár sem hátúzásban úszik, hanem a hasára fordulva; szüksége is lehet erre, hiszen a dél-amerikai őserdőkben gyakoriak az árvizek, amikor az egész talajt elönti a folyó.



Északi elefántfóka a mexikói Guadeloupe-sziget partjainál.

De még a denevérek is tudnak úszni, szárnyaikkal csapkodva a vizet, ami valamelyest az ember pillangóúszására emlékeztet.

ÚSZÓLECKE VIDRA MÓDRA

Míg a legtöbb szárazföldi emlős „kutyaúszásban” úszik, vagyis tulajdonképpen úgy mozgatja a lábait, mintha járna, addig a kimondottan vízben élőknél sokkal kifinomultabb technikájuk van erre. Meglepő módon ők nem mindig születtek úszók. A vidrakölykök eleinte kimondottan idegenkednek a víztől, az anyjuk szó szerint beledobja, kényszeríti őket az alámerülésre. Amikor viszont ráéreznek a dolog ízére, hajlékony testük és farkuk kígyózó mozgásával suhannak a hullámok között. A jegesmedve a mellső mancsainak oldalirányú csapásaival úszik, a széttett hátsókkal inkább csak kormányoz. A fókák úszástechnikája csoportonként eltérő: míg a valódi, avagy fületlen fókák halak módjára a hátsó

uszonyaikkal eveznek, és a mellsőkkel kormányoznak, addig a fülesfókák éppen fordítva: a hátsókat használják az irányváltáshoz, és a mellső uszonyok erőteljes csapásával szinte repülnek a vízben, mint a pingvinek.

LEBEGNI VAGY SÜLLYEDNI

Az emlősök úszóképességéhez hozzájárul az az adottság, hogy szőrzetet viselnek. A szőrzet ugyanis tetemes mennyiségű levegőt ejt csapdába, ami segít a testet fenntartani a víz színén. Ennek jelentősége persze főleg az apró állatok esetében nagy. A vízbivalyt nyilván nem a bundája tartja a felszínen, a hajótörést szenvedett patkány azonban akár napokig is képes szétterpesztett lábakkal, szinte mozdulatlanul lebegve vitetni magát az áramlatokkal, míg egy elérhető lakatlan szigetet talál, ahol partra szállhat. A kutyák többsége ösztönös úszó, de vannak olyan egyedek is, amelyeknek az első próbálkozásai igencsak ügyetlenek: nem egyenletesen kalimpálnak, ➤



A Rajan nevű, szelídített ázsiai elefánt kétnaponta tíz percet úszik az Andamán-szigetek partjainál, az Indiai-óceánban.

hanem kilépni igyekeznek a vízből, amitől a testük függőleges helyzetbe kerül, és süllyedni kezdenek, a víz pedig a szemükbe fröcsköl – némelyiküknek egy életre el is megy a kedve a strandolástól.

A ZSIRÁF ÉS AZ EMBERSZABÁSÚAK

Voltaképpen csak két olyan állatcsoport van az emlősök között, amely nem tud ösztönösen úszni: a zsiráfok és az emberszabású majmok. A zsiráfnak egyszerűen a testalkata nem alkalmas rá: annyira függőlegesek az arányai, hogy sehogyan nem tud az úszáshoz szükséges, vízszintes testtartást felvenni. Az azonban rejtély, hogy miért vesztették el az emberszabásúak – az orangutánok, gorillák, csimpánzok, sőt, a gibbonok is – az úzás ösztönös képességét, amely egyébként annyira általános az emlősök világában. Míg a makákóknak több fajáról is köztudott, hogy szívesen vetik magukat a vízbe, akár hűsölés, táplálékyszerzés vagy akár gőzfürdőzés céljából,

addig legközelebbi rokonaink kimondottan idegenkednek a víztől: bár szívesen eljátszadoznak vele, mint izgalmas, érdekes anyaggal, de bele nem merülnek. Viszont megtaníthatók úszni; ezt bizonyítja egy 2013-ban készült filmfelvétel is, amelyen egy orangután lelkesen tempózik egy úszómedencében.

EMBER A VÍZBEN

És mi a helyzet velünk, emberekkel? Megoszlanak a vélemények arról, hogy nekünk ösztönös képességünk-e az úzás. A csecsemőkori úzás hívei szerint az újszülött tud úszni, csak ha nem gyakoroltatják vele időben, akkor elfelejti. Ezzel szemben áll az a vélemény, amely szerint ez tévedés: azt, hogy a csecsemő alámerítve ösztönösen visszatartja a lélegzetét, nem szabad összetéveszteni a tényleges úzással, még akkor sem, ha utána valóban gyorsan megtanul mozogni a vízben. Az viszont bizonyos, látva a különböző gyorsasági



Háromujjú lajhár úszik a panamai esőerdő tavában.

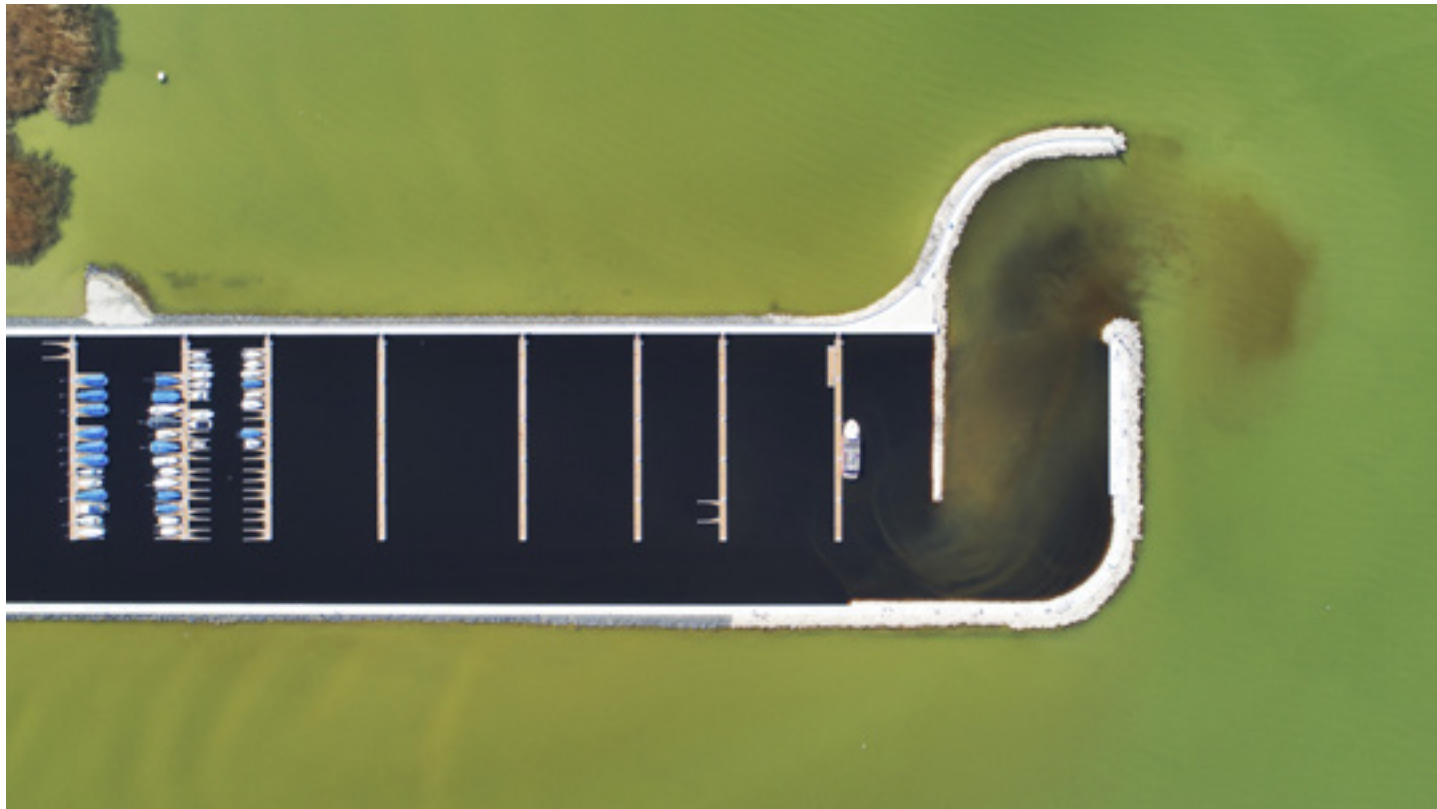
is ügyességi vízisportok legkiválóbb versenyzőit, a gyorsúszástól a szinkronúszáson át a vízilabdáig, hogy az ember olyan teljesítményeket képes elérni a vízben, amelyeknek egyetlen más, nem vízi életmódra specializálódott élőlény sem tud a nyomába érni. ♦

Az uszkárok és a portugál vízikutyák szőrzetének hagyományos nyírása eredetileg a vízben való könnyebb mozgást és az ízületek védelmét szolgálta.

A hullók többnyire tudnak úszni. Érdekes viszont, hogy egyes víziteknősök, amelyek a sekély vizekben élnek, kimondottan ügyetlenek, ha nem ér le a lábuk; a mély vízbe akár bele is fulladhatnak.

Míg a legtöbb röpképtelen madár szegycsontja lapos, addig a pingvineké tarajos, és fejlett repülőizmok is tapadnak hozzá. A pingvin ugyanis valójában repül, csak nem a levegőben, hanem egy sokkal sűrűbb, nagyobb ellenállású közegben: a vízben.

Számos állat van, amely a szárazföldi életmód után „meggondolta magát”, és visszatért a vízbe, ilyenek például a cetek. Ám ha egyszer már tüdejük fejlődött, újra kopolyút növesztetni ennyi idő alatt nem tudtak, lélegezniük a légkörből kell.



Természetes szinkavalkád Kép: Böröczky Bulcsú (a pályázat fődíjas fényképe)



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
TERMÉSZETKÖZELBEN

MADÁRTÁVLATOK

- ◆ Sikeresen startolt az I. Hazai Drónfotó Pályázat a MyActionCam Magyarország Kft. szervezésében, a megmérettetésre több mint ezer fényképpel pályáztak a résztvevők. Ez a magas szám is mutatja, hogy az elmúlt évek gyors technológiai fejlődésének köszönhetően már nemcsak a hadiipar vagy az úri gyerekek drága „hobbija” a légi fotózás. A napjainkban már néhány tízezer forinttól megvásárolható drónok új távlatokat nyitottak a fényképezés amúgy is szinte követhetetlenül gyorsan fejlődő világában. Az elismert fotósokból álló szakmai zsűri – többek közt Kálló Péter, Csudai Sándor – **Böröczky Bulcsú** balatoni kikötőt ábrázoló fényképét díjazta első helyezéssel, **Ötvös Sándor** pécsi tévétoronyról készült lélegzetelállító alkotása pedig közönségdíjat érdemelt. A pályázatra és a drónfotózásban rejlő lehetőségekre érdemes figyelnünk, mindkettő most bújik ki a gyerekcipőből.

A többi nyertes alkotást a pályázat honlapján is megtaláljuk: dronephotoaward.org. ◆



^ Életút. Kép: Tóth Dezső

Gyermekvasút a téli Hűvösvölgyben. Kép: Gábor Zoltán v





OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

KÉPMÁS MAGAZIN-ELŐFIZETÉSEK:

ÉVES ELŐFIZETÉS (nyomtatott):
9540 Ft helyett **6900 Ft**

TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉS
(nyomtatott): 12 000 Ft

MEGRENDELHETŐ:
kepmas.hu/elofizetes

ÉVES VEGYES ELŐFIZETÉS
(1 digitális + 1 nyomtatott példány)
12 360 Ft helyett **10 290 Ft**

MEGRENDELHETŐ:
digitalstand.hu/kepmas



**A 100 oldalas havilapot keresse az újságárosoknál,
vagy fizessen elő könnyen és gyorsan! kepmas.hu/elofizetes**

ITT KELL LENNED, HOGY ELHIDD.

Magyarország minden évszakban többet tartogat annál, mint amennyi a fotókba belefér. Találj rá ezen a nyáron új kedvenc helyeidre!



KIS-BALATON – BIVALYREZERVÁTUM

KÉSZÜLT MAGYARORSZÁG KORMÁNYA ÉS A
MAGYAR TURISZTIKAI ÜGYNÖKSÉG MEGBÍZÁSÁBÓL

**MAGYARORSZÁG
RÁD VÁR**

HELLOMAGYARORSZAG.HU

2AM9ED



stílusos, bátor, elkötelezett



GRYLLUS VILMOS

„UHERECZKY ESZTER, A MARCZIBÁNYI TÉRI KODÁLY ISKOLA ÉNEKTANÁRA ÉS KÓRUSVEZETŐJE, A GYERMEKI HANGOK ÉS LELKEK ISMERŐJE, AKI MINDEN DALOMHOZ MEGTALÁLJA A MEGFELELŐ GYEREKHANGOT, AKÁR LEMEZFELVÉTELRE, AKÁR KONCERTRE KÉSZÜLÜNK.”