

# KÉPMÁS

2019  
05

stílusos, bátor, elkötelezett

”

A MAGYAR  
ZENEI ÉS  
SZELLEMI  
TEHETSÉG  
HUNGARIKUM.

KOLONITS  
KLÁRA



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002

19005

# KERESSÜK A KÉPMÁS ÖNKÉNTES NAGYKÖVETEIT!

Közösségbe szeretnénk szervezni azokat, akik nem csak lelkes olvasóink, hanem aktívan is szívesen csatlakoznának a Képmás alkotóihoz:

HA

RENDSZERES OLVASÓJA A KÉPMÁS MAGAZINNAK,  
SZERETNÉ, HOGY MINÉL TÖBBEN MEGISMERJÉK A LAPOT,  
FONTOSAK ÖNNEK A MAGAZIN ÁLTAL KÉPVISELT ÉRTÉKEK ÉS EGYETÉRT AZOKKAL

és szívesen tenne azért, hogy minél többekhez eljusson a magazin  
**AKKOR ÖNT KERESSÜK.**

**A Képmás nagykövetek** önkéntes alapon tevékenykednek,  
**feladatuk a Képmás magazin népszerűsítése saját régiójukban**, például

- a régióban levő Képmás-elárusító helyek „ellenőrzése”  
(kint van-e a magazin a megfelelő kategóriában),
- egyéni és intézményi előfizetések szerzése,
- a Képmás magazin népszerűsítése, ajánlása saját lakohelyén/régiójában,
- a Képmás facebook oldalának és [kepmas.hu](http://kepmas.hu) tartalmainak,  
hírlevelének népszerűsítése, valamint aktív jelenlét ezeken a felületeken.

*(Régióként egy-egy nagykövetet keresünk, a Képmás-régiók megtalálhatók  
a [kepmas.hu/nagykovet](http://kepmas.hu/nagykovet) oldalon.)*

A nagykövetek folyamatosan kapcsolatban vannak, illetve megoszthatják addigi tapasztalataikat a magazin képviselőjével. Képmás kezdőcsomagot kapnak, és csatlakozhatnak a Képmás nagykövetek zárt közösségéhez, ahol lehetőségük lesz tapasztalatcserére, kapcsolattartásra egymással és a szerkesztőség tagjaival.

Aktív nagyköveteinket vendégül látjuk – párjukkal együtt – a minden évben januárban megrendezésre kerülő Média a Családért-díj díjátadó esten, és tevékenységüket különböző ajándékokkal, kedvezményekkel, exkluzív lehetőségekkel honoráljuk, az általuk gyűjtött bizalomponatok alapján.

Ha érdeklődik a nagyköveti megbízatás iránt, kérjük, jelentkezzen a **[tothfazekas.andi@kepmas.hu](mailto:tothfazekas.andi@kepmas.hu)** címen és írja le nekünk, hogy miért lenne szívesen nagykövet és melyik régióban, milyen területen tudna tevékenykedni.





## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Sokáig tartott, mire gyanítani kezdtem, miért nem tudok otthon nyugodtan végigülni egy filmet. Miért csak én veszem észre, hogy mennyi a tenni- és intéznivaló, lejár a mosogatógép, ideje ágyat húzni, megnézni a munkahelyi e-maileket vagy épp össze lehetne dobni egy egészséges sütit. Közben talán még haragszom is azokra, akik velem ellentétben elmerülnek a filmnézésben, bár azt a mondatot, amelyet egykor annyira gyűlöltem, nem mondom ki.

„Biztos, hogy semmi más dolgod nincs?” – sokszor rezzentem föl rá tizenévesen az olvasásból vagy az ábrándozásból. Jó tanuló voltam, a házimunkából sem húztam ki magam, és azt se mondhatom, hogy ne anyutól láttam volna az olvasás szeretetét. Csak hát ő is ezt hallotta az anyjától: minden percben hasznosnak, hatékonynak kell lenni. „Kinek milyen az evése, olyan a munkája...”

Azóta is vészcsengőként hallok a kérdést magamban, ha valami haszontalannal foglalatoskodom. Talán egyedül a családdal és a barátokkal való együttlét az, ami sérthetetlen (bár gyanítom, az legitimizálja, hogy van lelki hozadéka, így végül is hasznos vagyok).

Tudom, hogy ezzel nem vagyok egyedül, ezért a nálam bevált terápiát is megosztom. Kimozdulok otthonról. Sportolni, szórakozni, barátkozni. Vagy csak a kertek fölötti erkélyre, ahová nem ér el a wifi, a telefoncsörgés, a „de ennék valami kis nasit” sóhaj, és a mosás végét jelző sípolás.

Persze, mielőtt leülnék, azért előbb meglocsolom a virágokat, de aztán csak nézem, ahogy a tavaszi nap magához emeli vagy elengedi az árnyékokat, ahogy a sárkányrepülők tétován lebegnek a hegyek felett, rezegnek a fiatal lombok, hallgatom, ahogy a szél babrál és nagyot sóhajt a föld, lélegzik minden, velem együtt.

Gyakran viszek magammal olvasnivalót is. Nem Képmást, mert abban csak a hibákat szűrném ki – de Önöknek jó szívvel ajánlom. Hiszen – most már tudják – készítői között akadnak, akik szeretik összekötni a kellemeget a haszonnal. Lelki-furdalás nélkül kapcsolódjanak hát ki olvasása közben!

## KOLONITS KLÁRA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



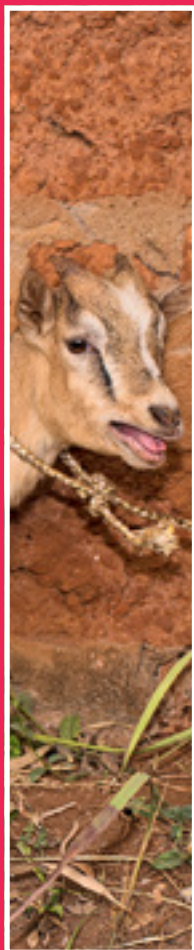
Képek: Pácza Tamás





JELENLÉT

18



TANDEM

20



TÜKÖR

46



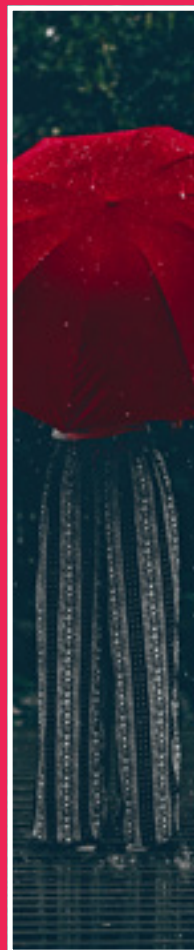
HÁZITREND

64



KIMENŐ

74



#### IMPRESSZUM

Képmás magazin • 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, Gábos Katalin, Horváth Pál, Keszler Patrícia, Lackfi János, Massay-Kiss Andrea, Mártonffy András, Mirtse Áron, Németh Zsófia, Póta-Salgó Réka, Szabó Emese, Szabó Borbála, Szőnyi Lldia, Tolnai Nóra, Ughy Szabina, Ungváry Zsolt, Vanyovszki Mária • Olvasószerkesztők: Kölnei Livia, kolnei.livia@kepmas.hu, Gergely-Baka Ildikó, baka.ildiko@kepmas.hu • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Közösségi- és kulturális kapcsolat: Tóth-Fazekas Andrea, tothfazekas.andi@kepmas.hu • Rendezvények, sajtókapcsolat: Fodor Krisztina, fodor.krisztina@kepmas.hu • Terjesztés: Kázmér Judit kazmer.judit@kepmas.hu

Ügyvezető: Molnár-Bánffy Kata, mbk@kepmas.hu, Urbán András, urban.andras@kepmas.hu • Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea, demecs.timea@kepmas.hu • Arculat, márkasztratégia, 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 előfizetes@kepmas.hu e-mail címen, a Magyar Posta hálózatában, digitális formában a www.digitalstand.hu oldalon. • Terjesztő: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. – Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235  
 Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ Kft.

Következő számunk 2019. május 31-én jelenik meg.  
 A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosítja számunkra.



## KÉPMÁS

Az életpálya megtervezése  
is mestermű lehet  
Kolonits Klárával beszélgettünk

6

## MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Főpap, mecénás, botanikus –  
Haynald Lajos

12

## RIPORT

Egy másik világ kapujában –  
látogatás a Völgyzugolyház  
Alapítványánál

14

## VILÁG-KÉP

Ismétlődő hibáink

18

## VÍZEN JÁRNI TILOS!

A hétfő bűn

20

## KETTŐ AZ EGYBEN

A háromszoros olimpiai bajnok  
és az ő háttérországa

22

## CSALÁDI TÖRTÉNETEK

Nagyanyám csodás történetei

26

## A CSALÁD MESÉJE

Üres fészek – kiürült házasság?

28

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

31

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A szeretet egyszerű,  
a kapcsolatok bonyolultak

32

Szeretem magam

36

## KÖZVILÁGÍTÁS

Karizma

40

## TANÁROK TITKOS ÉLETE

Kedves diákok! Bocsánatot kérek!

42

## DERŰRE BORI

44

## A SZALON

Meseélmény ruhákkal

46

## BEMELEGÍTÉS

Vegyéél egy mély levegőt!

50

## RENDELŐ

Fogaink, mint a patyolat

53

## UTÁNAJÁRTUNK

Minden napra jut csodaszer

56

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

A bűvös 33

58

Közösségi roller és légitaxi

60

## ZÖLD MOZAIK

Podcast, avagy hallgasd  
a te műsorod!

68

## KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Egy sokoldalú titkosügynök  
viszontagságos élete

70

## ODA-VISSZA

Csodák pedig vannak

76

Apró (film)mesék

78

MÁJUSI KIMENŐ

82

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Egyenes labirintus

84

Sóhajítás Kányádi Sándorért

86

Isten nyelvét egy kicsit  
már jobban értjük

88


Gördülő dűlők, erdők, fürdők

90

## VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Mindenki egyért

94



MINDIG ÉPPEN  
ANNYIT KELL  
ADNI, AMENNYIT  
A DARAB  
MEGKÖVETEL,  
SE TÖBBET,  
SE KEVESEBBET.

Styling: Domán Melinda, Smink: Somogyvári Dóra, Haj: Böngyik Balázs



SZÖVEG –  
KÖLNEI LÍVIA

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# A JÓL MEGTERVEZETT ÉLETPÁLYA IS LEHET MESTERMŰ

Beszédhangjában is mintha csengettyűk szólnának, pedig súlyos gondolatokat fogalmaz meg, nem könnyed csevegéssel szórakoztat. Minden szavából érződik a klasszikus éneklés szenvedélyes szeretete, és a könyvtárszobájában töltött két óra tartalmasabb volt számomra, mint egy egyetemi előadás. *Kolonits Klára*, egyik legkiválóbb szoprán operaénekesnőnk vendége voltam.

◆ – **Tegnap nagy erőpróbád volt: Mahler grandiózus II., „Feltámadás” szimfóniájában énekeltél. Úgy gondolom, ez átlag fölötti odafigyelést és erőnlétet kívánt. Hogyan tudod magad kipihenni?**

– Alig tíz percet énekeltem ebben a darabban, de a technikai kihívásokon túl komoly összpontosítást igényelt tőlem. A karmesternek az volt a kérése, hogy a kórus éneke mellett szinte hangtalanul susogjak, és csak akkor szólaljon meg hallhatóan a hangom, amikor már valóban elválnak a szólamom. Nehéz megvalósítani, hogy sokáig visszafogjam, majd a megfelelő pillanatban tökéletes diszpozícióban, tökéletes fényvel szólaltassam meg a hangom. Általában azt hiszik, hogy sokat és hangosan énekelni nehéz – pedig valójában az a nehéz, hogy mindig éppen annyit adjál, amennyit a darab megkövetel, se többet, se kevesebbet. Itt az volt a dolgom, hogy énekesként ne tolakodjak előre, hanem szolgáljam ezt a remekművet. Harminc percig ültem a színpadon teljes némaságban, több ezer emberrel szemben, a tévéközvetítés tudatában, teljes figyelemmel, nem köhöghettem, nem ihattam, és a megfelelő pillanatban a semmiből meg kellett szólalnom. Ez volt az igazi nehézség. Ám a színpadon, a hangszerek között a zene átjárja a testemet és feltölti energiával a lelkemet. Ilyenkor, másnap én még a repülés állapotában élek. Egy nehéz előadás után sokszor pihentebbnek érzem magam, mint előtte, amikor elfáraszt a szorongás, a megfelelési igény. Ez egy komoly szenvedély – nem használok azt a kifejezést, hogy szenvedélybetegség, pedig ugyanazok a tünetei, mint egy addikciónak... Ma már azért kinéztem a kertbe is, hogy éppen melyik virág nyílik, és tervezgettem, mit fogok ott csinálni délután, később pedig még gyakorolnom is kell a következő fellépésre...

---

# A MAGYAR ZENEI ÉS SZELLEMI TEHETSÉG HUNGARIKUM, EZZEL TUDNÁNK KIEMELKEDNI AZ EURÓPAI NEMZETEK KÖZÜL.

---

– **Nagyon tudatos embernek tűnsz, aki jól ismeri a saját lelkét és fizikumát.**

– Így van, és ha nem is tudom megelőzni, de mindig felismerem, mi miért van: vagy túlhajtottam magam, vagy túl kevés a feladat, és ilyenkor nekem kell civil kurázsival biztosítanom az egyenletes pályámat. Van olyan kollégám, aki sokkal improvizatívabban él és nem elemzi önmagát, pusztán az öröklött „őserejéből” énekel. Nekem a kitűzött célokra szükségem van. Az életpálya megtervezése is mestermű lehet az ember életében: tudni, mi a dolgom a pályám elején, csúcán, végén. A képességeimhez kell alakítanom a repertoárt, akár az önkorlátozás árán is, a tudásomat pedig tovább kell adnom.

– **Kik segítettek megtalálni az utadat?**

– Nagyon sokat köszönhetek énektanárainak, Schultz Katalinnak és Forrai Zsuzsannának. Bár ők végtelen türelemmel próbáltak terelni a nekem való szerepek felé, de elfogadták azt is, amikor mentem a makacs fejem után. Későbbi pályafutásomat is figyelemmel kísérték, és amikor végre láttam rajtuk a „na, ez az!”-arckifejezést, akkor megnyugodhattam. Úgy hívom őket, hogy a szakmai mamáim. Gyengéd, de ha kell, szigorú szeretettel támogatnak évtizedek óta.

– **Amikor készültem erre a beszélgetésre, kulcsszavak jutottak az eszembe. Nem is fogalmaztam meg kerek kérdéseket, csak azt szeretném tudni, mi jut eszedbe ezekről a kifejezésekről: stressz, lámpaláz.**

– Lámpaláz típus vagyok, annak ellenére, hogy hatéves korom óta szerepelek, és ez már nem fog döntően megváltozni. Közben pedig vágyom a szereplést.

A félelemnek és a vágnak a feszültsége serkentően hat rám, ezért olyan dolgokat is meg tudok tenni a színpadon, amiket egy józan belátású civil ember nem. Koncert előtt iszonyatosan tudok félni a saját elvárásaim miatt, de amikor éneklés közben az első pár másodperc után megnyugszom, a stressz pozitívvá válik és hiperkoncentrációt eredményez nálam. A közönség számára szerencsére észrevehetetlen, amikor én az egyik állapotból a másikba átlenyúlok. Van egy nagyon emberi történetem a főiskolai énektanáromtól, Forrai Zsuzsannától, aki a csodálatos koloratúrszoprán, Gyurkovics Mária lánya. Mária egész pályafutása során annyira izgulós volt, hogy a fellépések előtt úgy érezte, elment a hangja, és rettegett a fellépéstől. Szinte úgy kellett őt kilöknie a színpadra, ahol a saját csodálatosan áradó hangjától megnyugodott. Az én tréningem stressz ellen a gyakorlás. Ha annyira begyakorlom az éneklés technikai részét, hogy az elraktározódik az izommemóriában, átkerül az idegrendszer vegetatív részébe, akkor nem tudok egy bizonyos jó szintnél lejjebb teljesíteni. Ilyenkor beindul a „robotpilóta-üzemmód”, és csak azokat a helyzeteket kell felismernem a színpadon, amikor ebbe tudatosan „bele kell nyúlnom”. Ha viszont fiatalon rosszul rögzült a memóriában valami, ami az izmok munkájához kötődik – legyen az éneklés, hangszeres játék vagy tánc –, azt csak reflexológiával lehet felülírni. Egyik kolléganóm sokat küzdött egy dallammal, amelyet egyszer rossz technikával tanult meg. Segítségként arra biztattam, hogy az előtt a dallam előtt tegyen egy hirtelen mozdulatot, vagy csípje meg kicsit a kezét, okozzon egy fájdalomimpulzust magának, ami a reflexeit eltereli és a rossz beidegződésből kizökkenti.

– **Az operaéneklés a legnagyobb emberi teljesítmény az énekhang terén. Hogyan gazdálkodsz a legbensőségesebb hangszereddel?**

– El kellett fogadnom az előnyös adottságaimmal együtt a hátrányaimat is. Előny a nagy hangterjedelem és a jó terhelhetőség, de nekem eredendően a mélyebb hangfekvés tetszett – meg kellett szoknom a saját csilingelő hangomat, és azt, hogy bizonyos vágyott drámai szerepekre nem leszek alkalmas. Amikor viszont felismertem a lehetőségeimet és elfogadtam (és többé nem próbáltam utánozni a múlt vagy a jelen nagy énekesnőit), szárnyakat kaptam. Kialakíthattam azt a repertoárt, amelyben a hangom a legszebben, tisztán cseng: ez a bel canto, Bellini, Donizetti és Verdi korai operái. ➤



### – Gyerekkor, első operaélmények?

– Budapest I. kerületében, Krisztinavárosban nevelkedtem az 1970-es–80-as években, olyan családban, amelyet az akkori politikai rendszer minden oldalról támadott: apukámat kirúgták az egyetemről a vallási meggyőződése miatt, anyukámat nem ajánlották egyetemi felvételre, noha kitűnő tanuló volt, nagypámat elüldözték az országból, külföldön tudott csak tanítani. A Kosciuszko Tádé iskolába jártam, ahol a hasonló múltú szülőknek magas elvárásaik voltak a gyerekeik felé: „csak akkor jutsz előre, ha százötz százalékkal teljesítesz” – és ezt teljesen belénk plántálták. Ez a maximalizmus később nagyon jól jött a nehézségek idején. Kisgyerekkorom óta zenéltem, de az opera műfaja sohasem vonzott, a teátrális kifejezetten taszított. Pont az első énektanárnőm, Schultz Katalin elementáris hatásának köszönhetem, hogy nyitottá váltam az éneklés minden ága felé.

### – A sztárrá válás általában „berobbanással” kezdődik. Sztár vagy az opera műfajában, ám a pályád inkább kudarcokkal kezdődött, és ezeket szokatlan nyíltsággal el is szoktad mesélni.

– Nem volt egyenes utam, sokáig nem énekművészek készültem, és nem is a Zeneakadémián, hanem a Zeneakadémia Tanárképző Intézetében végeztem magánénekszakon; a felvételre készülve ráadásul több tanár el is akart tanácsolni a pályától.

Mindenki átél kudarcot, csak van, aki nem vallja be. Ha engem ér, akkor egy kicsit kiborulok, utána azonban olyan energia és akarat támad bennem, ami eddig minden rossz helyzetből talpra állított. A debreceni színház és az Operettszínház után már 2002-ben bekerültem az Operaházba, de majdnem nyolc év telt el addig, mire felismertem – vagy a szereposztók felismerték –, milyen szerepek felelnek meg legjobban az adottságaimnak, egyéniségemnek. Megdöbentett, hogy ezt a közönség mennyire érzi és jelzi. Akkor kezdtem el igazán sikeres lenni, vagyis a közönség által szeretett énekes lenni, amikor a leginkább nekem való szerepekben, például a Bánk Bán Melindájaként vagy a Traviata Violetájaként léphettem fel.

### – Működhet a párkapcsolat két művészember között?

– Az számít, hogy a két művészember egymást kioltó vagy hatványozó energiákkal közeledik-e egymáshoz, bénítják vagy pedig segítik, kiegészítik egymást. Amikor tizennyolc évvel ezelőtt megismertem a férjemet, Dinyés Dánielt, még főiskolai diák volt, de már rendelkezett azzal a tudással, ami akkor és azóta is a fő inspirációt jelenti a szakmai életben. Zeneszerző, karmester, színházi

szakember és zseniális korrepetitor is. Szigorúan szólunk bele egymás dolgaiba, de mindig építő kritikával. Azt hiszem, az életben a házasságom a szerencsefaktor: nagyon jókor találkoztunk, felépítettünk egy külön szakmai mikrovilágot, ami nagyon sokat ad nekünk.

### – A gyermekedtől sokat követeltél, mint tőled az édesanyád?

– Andris fiam egy magáról minden szigorúságot, minden korlátozást levető személyiség. 1992-ben született, amikor én még éppen csak elkezdtem az énektanulmányaimat. Anyukám úgy mondta, hogy „gyerekek gyereke” – még nem voltam igazán kiforrott személyiség az ő gyerekkorában, ennek ellenére nagyon mély kapcsolat közöttünk. Dániában tanul építészetet, egy olyan szisztémával foglalkozik, amit Magyarországon nem oktatnak az egyetemeken.

### – Szakmai vágyálmaid?

– Sok van, amit nagyon szeretnék, de tudom, hogy nem fog bekövetkezni. Az én ideálom a művészi munkáról, a zenei rendezésről más, mint a mai realitás, és azok a szerepek sincsenek a színházak repertoárján, amelyeket nagyon szeretnék elénekelni. A zene kimeríthetetlen birodalom, és elő kellene adnunk mindazt egy életpályán belül, amire a képességünk lehetőséget ad. Magyarországon a világháború és a szocializmus megsemmisítette azt a tehetős polgári réteget, amely számára a művészetpártolás természetes dolog volt; azoknak pedig, akik mára a helyükre léptek, eszükben sincs vagyoniukat a kultúrába, tehetségekbe fektetni. Minden énekesnek, aki nem kap megfelelő szakmai gondoskodást és támogatást a munkaadói részéről, önerőből kell felépítenie saját magát és kapcsolatát a közönséggel.

### – Itt léphetne be egy fiatal művész életébe egy jó mentor vagy zenei menedzser, aki az emberi adottságaihoz megtudná találni a fellépési lehetőségeket.

– A művészek vállalkozóvá válása a színházak, koncertszervezők érdekét szolgálta: megszabadultak attól, hogy felelősséget vállaljanak a művészek pályájáért. Számukra ők csak adószámok, akik közül válogathatnak. Zenei vezetők ki is mondják időnként: nekik nem feladatuk a magyarországi énekeseket feladatokkal ellátni. Ha viszont egy művész külföldön keres munkát, és ott elkötelezi magát egy évadra, elesik az itthoni munkáktól. Keletkezik egy vákuum, amelyet persze be fognak tölteni mással, és onnantól kezdve gellert kap a hazai pálya. Sajnos azok a kollégák is, akiknek gyermeke születik

---

# A FÉLELEMNEK ÉS A VÁGYNAK A FESZÜLTSEGE SERKENTŐEN HAT RÁM, EZÉRT OLYAN DOLGOKAT IS MEG TUDOK TENNI A SZÍNPADON, AMIKET EGY JÓZAN BELÁTÁSÚ CIVIL EMBER NEM.

---

és egy évre kimaradnak, nagyon nehezen tudnak visszatérni a színpadra. Ennek a rossz gondolkodásmódban rejlik az oka: sokszor nem érzik feladatuknak a nemzeti intézmények, hogy jól gazdálkodjanak az ország tehetségkontingensével, ami nemzeti kincs. Ma a kereskedelmi szolgáltatók számára csak az éri meg, ha egy minél egyszerűbb produkciót minél nagyobb képzetlen közönséghez tudnak eljuttatni. Pedig a magyar zenei és szellemi tehetség hungarikum, ezzel tudnánk kiemelkedni az európai nemzetek közül. Nem a világhoz kéne igazodnunk abban, hogy globalizáljuk a fogyasztást – vagyis hallgassák ugyanazokat a nemzetközi sztárokat a világ minden pontján –, mert lehet, hogy itthon tehetségesebb előadók is vannak, akik így nem tűnhetnek ki.

**– Egy pedagógiai programot vezetsz, amelyre a Magyar Művészeti Akadémia ösztöndíja teremti meg a lehetőséget.**

–A „Master class – Hogyan építsünk énekest?” projekttel az indulási nehézségekkel küzdő zenészeknek szeretném videóinterjúkban átadni, hogy sok buktatóval is el lehet jutni az emberek szívéig. Arra az öninterjúmra például, amelyben a kudarcaimról is őszintén vallok, elementáris visszajelzéseket kapok, hiánypótlónak tartják. Részletes interjúkban szeretném megőrizni kiváló művészek életpaszttalát, tematikus videókkal pedig egy hangzó énektananyagot szeretnék összeállítani.

Másrészt castingolni szeretnék a középiskolákban és az egyetemeken, felmérném, kinek van képezhetően jó hangja, vagyis ki az, akinek arany van a torkában, csak nem tud róla. Régebben a civil munkahelyeken is voltak dalárdák, ahonnan ki lehetett az énekhanggal tűnni – így lett világszínvonalú operaénekes a korábban autószerelőként dolgozó Schulder Jóskából, azaz Simándy Józsefből vagy Fodor Jánosból, aki eredetileg vasesztergályos volt. Ma viszont olyan nagy mennyiségű zene ömlik ránk, hogy az emberek már csak passzívan hallgatják, legfeljebb popszámokat énekelnek. A mi műfajunkban egyes hangtípusokból hiány van, például a mély hangokból, basszusból és altból – nem tudnak bizonyos operákat színpadra állítani, csak ha külföldről hívnak segítséget, mert az egyszerűbb és gyorsabb, mint énekeseket keresni és kinevelni itthon.

**– Az operának meg kell újulnia vagy utat kell találnia a ma emberéhez. A musicalek óriási sikere azt mutatja, hogy az énekes színházra van igény.**

– Az, hogy mi érinti meg az embereket érzelmileg, a történelmi korokban alig változik. Ha ezt a humán faktort (a dallamra, a harmóniára való törekvést) nem veszik figyelembe a modern szerzők, akkor a művük lehet érdekesen intellektuális, de elidegenít. A tradíciónak és ennek a korigénynek találkoznia kell az operaelőadásokban. Ez az útkeresés most zajlik. Ugyanakkor az opera nem háttérhallgatásra való, mert a színpadi látvány és a hang egymástól elválaszthatatlan. A közönségnek meg lehet tanítani, hogyan találja meg az operákban a maga intellektuális és érzelmi táplálékát. Foglalkoztat, hogy új formákat találjunk ki a kortárs operák népszerűsítésére, például a népszerű tévésorozatok mintájára.

**– Úgy tűnik, hogy számodra művészek lenni társadalmi szolgálat.**

– Igen, most ez motivál legjobban. Minden művész egy üres edény, amelyet az életpaszttal és a művészet feltölt. Ezért nem szeretem az „önmegvalósítás” kifejezést, hiszen nem vagyunk mások, mint a tapasztalataink összessége, amelyeket egyre jobban tudunk használni a művészi kifejezés érdekében. „Az ember célja a küzdés maga” – a madáchi gondolat nagyon személyesen érint, és okafogyottá válna minden, ha már nem lenne miért küzdenünk. Soha nem a tegnapi siker éltet, hanem a holnapi kihívás: mit lehetne még megtanulni, hogyan lehet egy dallam még szebb, egyszerűbb – ezért ülök le mindennap gyakorolni a zongorához. ♦



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

# FŐPAP, MECÉNÁS, BOTANIKUS

Megtisztelő hely illeti meg *Haynald Lajos* bíborost, Kalocsa katolikus érsekét, *Liszt Ferenc* és *Munkácsy Mihály* barátját a 19. század második fele hazai tudományos és közéletének jelentős alakjai között. A tudományt pártoló és művelő, a politika és a kultúra világában is forgolódo érsek nevét félszáz gyógynövény is őrzi.

## ◆ SIKEREK ÉS KUDARCOK A PÜSPÖKI SZÉKIG

Haynald Lajos uradalmi tisztviselő gyermekeként 1816-ban látta meg a napvilágot Szécsényben. Vácott, Pesten, Esztergomban volt diák, papnövendék pedig Nagyszombatban és Bécsben. 1839-ben szentelték pappá, a következő évben nyert doktori címet teológiából. Káplán volt Budán és Lipótvárosban, rövid esztergomi hittanárság és egy hosszabb európai utazás után 1846-tól érseki titkár, majd irodaigazgató lett. Rendszeresen publikált a „Religio és nevelés” című folyóiratban.

## A SZABADSÁGHARC KORAI SZAKASZÁBAN IGYEKEZETT EGYSZERRE LOJÁLIS MARADNI AZ ALKOTMÁNYHOZ, AZ URALKODÓHOZ ÉS A NEMZETHEZ.

Azonban az 1849-es tavaszi Habsburg-trónfosztás törvényeit és rendeleteit nem engedte kihirdetni a főegyházmegye templomaiban, és szembefordult a Szemere-kormánnyal. Állásából ekkor elmozdították. Haynau rémuralma idején otthon, Szécsényben húzta meg magát. Ezután Erdély püspökévé nevezték ki, székét Gyulafehérváron 1852-ben foglalhatta el, harminchat évesen. A következő évtizedben a fiatal püspök megújította az egyházmegye intézményeit, adományokkal, alapítvánnyal támogatta az oktatás és a kultúra ügyét. Amikor 1860-ban felmerült Erdély és az anyaország egyesítésének igénye, főrendiként egyik szószólója volt az uniónak, házigazdája a gyulafehérvári értekezletnek, amelyen az erdélyi rendek és nemzetek közösen követelték az egyesítést.

A birodalmi kormány és az uralkodó ezért és a nemzet érdekét szolgáló kiegyezés sürgetése miatt megneheztelt rá, ő pedig Ferenc József felszólítására 1863-ban lemondott püspöki székéről és IX. Pius pápa hívására Rómába ment.

## A NÉPSZERŰ KÖZÉLETI EMBER

A pápa címzetes érsekké tette, kúriai tisztséget bízott rá. A kiegyezést követően hazaküldte, és kinevezte Kalocsa érsekévé. Haynald ekkor már ismert alakja volt a hazai egyházi, politikai, kulturális és tudományos életnek. Rangban második főpapként állandó közvetítő volt egyházpolitikai kérdésekben az egymást követő kormányok és a püspöki kar között. Ellenezte állam és egyház szétválasztásának minden formáját, így a polgári anyakönyvezés bevezetését, támogatója volt viszont Eötvös miniszternek a hazai zsidóság emancipációja ügyében. Szava olyan nagy volt, befolyása a püspöki karra olyan erős, hogy gróf Andrássy Gyula egyszer megjegyezte: „Haynald valójában a magyar egyház feje.” 1870–1871-ben, az I. Vatikáni Zsinaton a pápai tévedhetetlenség dogmájának kimondását ellenző kisebbség egyik vezéralakja volt, amiért IX. Pius pápa neheztelt rá, bár Haynald a zsinat döntését utólag elfogadta. XIII. Leó viszont az elsők között nevezte ki bíborosnak.

## MAGÁNEMBERKÉNT IS NÉPSZERŰ VOLT, BÁR SOKAKAT MEGHÖKKENTETT, HOGY RENDSZERESEN JÁRT SZÍNHÁZBA, HANGVERSENYRE.





Egyszerű öltözkében, egyedül járta a pesti utcákat, megfordult a kor divatos szalonjaiban, ahol finom humorát, közvetlenségét különösen kedvelték. Gondolkodásában széles látókörű konzervatív reformer volt, az uralkodó iránt feltétlenül lojális, a kiegyezés utáni hazai politikai és szellemi elit jellegzetes alakja. Közszereplései mellett érsekségét megújította, valódi egyházi és kulturális központtá tette Kalocsát, bőkezűen adakozott. Székvárosában régészeti feltárásokat is kezdeményezett, az ásatási eredmények publikálásának költségeit ő viselte. 1868-tól tagja, sőt tisztségviselője volt a Magyar Tudományos Akadémiának, a tudós társaság által kiírt pályázatokat rendszeresen anyagilag is támogatta.

### A TUDÓS TUDOMÁNYPÁRTOLO

Haynald fiatal éveitől vonzalmat érzett a tudományok, különösen a természettudományok iránt. Fő szenvedélye a botanika volt, első növénygyűjteményét, herbáriumát még diákként, apja útmutatása szerint állította össze. Később szakavatott botanikussá képezte magát, aki bármerre járt, erdőn-mezőn gyűjtötte a ritka növényeket, amelyek egy részét maga préselte, rögzítette herbáriumai lapjaira. Érsekként is szívesen járt nemzetközi tudományos konferenciákra, szaktanulmányokat publikált hazai és külföldi folyóiratokban, európai tudósok egész sorával állt kapcsolatban. Botanikai gyűjteménye közel százezer lapnyira bővült, mellette pedig komoly szakkönyvtári anyagot halmozott fel. 1870-ben az ő jóvoltából

és gyűjteménye alapján jött létre a Magyar Nemzeti Múzeum növénytára. Előtte tisztelgő botanikus kollégáinak köszönhetően mintegy ötven növényfaj tudományos nevében szerepel ma is a Haynaldiana kifejezés. Élete nagy álma volt a Biblia flórájának, a Szentírásban szereplő növényvilágnak a feldolgozása és egybegyűjtése, amelyhez a lenyomatok mellett gyönyörű színes grafikákat is készíttetett. Ennek az anyagnak egy része meg is jelent 1880-ban „A szentírási mézgák és gyanták termőnövényei” című munkájában.

### A BOTANIKA MELLETT MÁSODIK TUDOMÁNYOS SZENVEDÉLYE A CSILLAGÁSZAT VOLT.

Maga is próbálkozott amatőrként az égbolt fürkészésével, de ennél fontosabb, hogy ő alapította a kalocsai jezsuita gimnázium kupolájában működő obszervatóriumot és a hozzá tartozó szakkönyvtárat. A csillagvizsgáló később a jezsuita Fényi Gyula, a jeles csillagász és napkutató révén nemzetközi rangot nyert, műszereit ma a miskolci jezsuita iskola őrzi.

Nagy fontosságot tulajdonított az oktatásnak, különösen a katolikus népiskolai rendszer fenntartásának. Főegyházmegyéjében számos iskolát alapított vagy támogatott, és azt vallotta, „a nagyobb fontosságú közügyek között nincs talán egy sem, melyre nézve a reformok szükségessége oly általánosan elismertetnék, mint a közoktatás”. Különösen szívügye volt a jezsuiták kalocsai gimnáziuma és a Kalocsai Iskolanővérek munkájának támogatása. Nemcsak az oktatásnak, hanem a kultúrának is egyik legnagyobb mecénása volt a dualizmus idején.

### TÁMOGATOTT ZENÉSZEKET ÉS KÉPZŐMŰVÉSZEKET, AKIK KÖZÜL A LEGNAGYOBBAK, MINT LISZT FERENC VAGY MUNKÁCSY MIHÁLY, SZEMÉLYES BARÁTAI VOLTAK.

1889-ben, 73 éves korában változott meg alapvetően az élete. Kocsibaleset következtében súlyos agyrázkódást szenvedett. Ebből nem épült fel, sőt a maradandó agykárosodás gyors fizikai és szellemi leépüléshez vezetett. Élete utolsó két esztendejében ágyhoz kötött, magatehetetlen beteg volt, az élők sorából 1891. július 4-én távozott. ♦



SZÖVEG –  
TOMPOS VINCE

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
RIPORT

# EGY MÁSIK VILÁG KAPUJÁBAN – Látogatás a Völgyzugolyház Alapítványánál

**Idén Józsolgálati-díjban részesült – az önkéntesen végzett szociális munka közösségi kategóriájában – a Völgyzugolyház Alapítvány a Kacifántosokért. Két súlyosan és halmozottan sérült gyermek édesanyjának álma valósult meg a Magyarországon egyedülálló oktatási és nevelési közösségben.**

- ◆ Reggel fél tíz van, a tizenhetedik kerületi Völgyzugolyházban a csoportos értelemfejlesztő foglalkozással indult a nap. A házban semmi sem olyan, mint ahogyan azt elképzelttem. A sátrakkal, hangszerekkel, függőágyakkal, bordásfalakkal, különféle játékokkal berendezett helyiségben egy hajszáritót látok meg elsőként – egy gyógypedagógus néhány színes kreppszalagot lebegtet vele a körülötte ülő gyerekeknek. „Rendkívül fontos a bazális stimuláció alkalmazása, de erről majd gyógypedagógusunk, Petra mesél neked – kezdi a beszélgetést Zsuzsanna, a Völgyzugolyház egyik alapítója. „Ezek a gyerekek huszonnégy óras felügyeletet igényelnek. Sok mindennel kell megküzdeniük, ebben segíti őket családjuk mellett a változatos szakmai háttérrel rendelkező pedagóguscsoport” – mondja Zsuzsanna.

A Völgyzugolyház Alapítványt Somlai Zsuzsanna és Horváthné Borbély Katalin hozta létre 2017-ben azzal a céllal, hogy helyszínt, családi programokat és egy új, oktatási-nevelési formát teremtsenek a súlyosan sérült gyermekek számára. Nem titok, hogy ők is érintettek: mindketten súlyosan, halmozottan sérült gyermeket (is) nevelnek.

„MI IS UGYANABBÓL A HELYZETBŐL JÖVÜNK, MINT  
A HOZZÁNK ÉRKEZŐ SZÜLŐK: KORÁBBAN EGYIK  
FEJLESZTŐ HELYRŐL A MÁSIKRA CIPELTÜK A GYEREKEKET.”





„Nem lenne megfelelő és befogadó iskolát, létrehoztuk a Völgyzugolyház Zugolydáját. Nálunk jelenleg a négy gyerekhez négy fejlesztő szakember, egy gyógypedagógus asszisztens és egy manuálterapeuta is kapcsolódik különböző óraszámokban. Tervezzük bővíteni a gyereklétszámot, ahogy további szakembereket találunk” – mondja Horváthné Borbély Katalin. „A súlyosan sérült gyerekek esetében a fejlesztéshez, ellátáshoz sokszor még az egy ember is kevés, figyelembe véve a gyerekek súlyát, mozgáskorlátozottságát, váratlan epilepsziás rohamait vagy a nagy gondosságot igénylő ortopédiai problémákat” – teszi hozzá Zsuzsanna. Míg az állami intézményekben egy nevelőnek több gyermeket kell ellátnia, a Völgyzugolyházban egy gyerekre egy szakember jut.

Zsuzsannának nem kis fába vágta a fejszéjét azzal, hogy kialakították saját oktatási-nevelési elképzelésüket, amely szerintük képes lenne alternatívát nyújtani a már meglévő súlyosan-halmozottan fogyatékos gyermekek

ellátórendszerében. Elképzelésük „prototípusa” található meg a tizenhetedik kerületi Vanília utcában. „Fontos leszögezniünk, hogy ez egy kísérleti modell. A családi fejlesztő napközi (CSAFNA) nem a meglévő intézményi formákat tüköletesítené, hanem alternatívát nyújtana a már meglévő oktatási és ellátó intézmények mellett. Az lenne a célunk, hogy a súlyosan, halmozottan fogyatékos gyerekek is teljesíthessék iskolakötelezettségüket a köznevelési törvényben rögzített minimum heti 20 órában. Országosan az érintett gyerekek kétharmadánál ez sajnos nem valósul meg. További célunk, hogy délutáni napközit is kínáljunk a gyerekeknek. Mindezt helyi, közösségi szinten megszervezve, így is biztosítva, hogy valóban reagálni tudjunk a családok igényeire – mondja Zsuzsanna.

Az Alapítvány célja, hogy a CSAFNA hivatalos formát öltjön, ezért felvették a kapcsolatot az Emberi Erőforrások Minisztériumával is. Zsuzsannának olyan szakmai, tartalmi kereteket szeretnének lefektetni,



amelyek szabályoznák és segítenék, hogy igazán hatékonyan működhessen a munka. De céljuk ezeken túl az is, hogy ne egy túlszabályozott rendszer jöjjön létre, és hogy a kialakított struktúrát akár a főváros több kerületén belül, sőt akár vidéken is meg lehessen valósítani.

De most vissza a Völgyzugolyba! Az önkormányzattól kapott házban jelenleg heti húsz órában zajlanak a foglalkozások, ez az összesen három nap a gyermekek fejlesztő-gondozásából, valamint egyéni és csoportfoglalkozásokról áll – az alapítók jelenleg így látják megvalósíthatónak a fent részletezett elképzelésüket. „Viszonylag sok érdeklődést kapunk szakemberektől, intézményektől, szülői civil szervezetektől, családoktól, hiszen hiánypótló szolgáltatást nyújtunk. Az itt dolgozók – akik egyébként az Egységes Gyógypedagógiai Módszertani Intézet (EGYMI) alkalmazottai – a már kitaposott ösvényekhez képest velünk együtt új utakon járhatnak, saját koncepciót is kifejleszhetnek, ami jóval önállóbb és kreatívabb tevékenységet igényel.”

„Nagy öröm egy olyan kezdeményezésben részt venni, amit talán mások is utánunk csinálnak majd” – ezt már Bircsák Petra gyógypedagógus meséli a csoportos értelemfejlesztő foglalkozás után.

Napi munkájuk során a fejlesztő szakemberek igyekeznek olyan helyzeteket teremteni, hogy a gyerekek azt érezzék, ők is aktívan befolyásolhatják a nap történéseit. „Mindenkinek van egy saját dala, amivel még a nap legelején beazonosítja magát. Ez a kommunikátor, ezzel köszönnek” – mutatja felém az eszközt Petra.

„HA MONDJUK LEÁLLÍTOM A SZELET, MEGKÉRDEZEM, HOGY KI SZERETNÉ, HOGY FOLYTASSAM? ILYENKOR AD VALAMILYEN JELZÉST VALAMELYIK GYEREK. EZ A MÓDSZER ARRA JÓ, HOGY ÉREZZÉK: VAN SZABAD VÁLASZTÁSUK.”

A gyerekek minden héten más-más témával foglalkoznak az egyéni és csoportos foglalkozások alkalmával. Ottjártamkor a tavaszi időjárás volt soron, így a szélről, napsütésről és az esőről szólt a nap. „Mivel nekik kevésbé



fejlettek az érzékszerveik, olyan tapasztalatokhoz juttatjuk őket a gyakorlatok segítségével, amik segítik a megértésüket. Megtanulnak figyelni, persze a kommunikációra is nagy hangsúlyt fektetünk” – mesél Petra a korábban már szóba került bazális stimulációkról.

„Ez pedig az igen-nem eszköz” – mutat egy másik használati tárgyat a gyógypedagógus. „Ha mondjuk azt látom, hogy valaki nem szeretné tovább végezni az adott feladatot, ezzel az eszközzel megtudhatom, hogy valójában mit szeretne.” Mindegyik tárgy más-más hangot ad ki, más az alakjuk és más a színük. De munkájuk során testjeleket és gesztusokat is használnak a gyógypedagógusok. „Akár egy kézfelemeléssel is kapcsolatot tudunk teremteni velük. Vannak mozgásos eszközeink is, amik például az egyensúlyozáshoz szükségesek” – mondja Petra.

Időközben bekapcsolódik a beszélgetésbe az egyik gyermek édesanyja, Zsuzsa is. „Minden alkalommal, ahogy bejövünk a kapun, a kisfiamnak már fülig ér a szája. Innen viszont borzasztó fáradtan megy haza, mert olyan sok minden történik vele; olyanok is, amiket én nem tudok otthon megadni neki” – meséli az anyuka. Amikor pedig arról kérdezem, honnan szerzett tudomást az alapítvány munkájáról, elmeséli,

hogy többen megszólították az utcán, és a buszon is, hogy ismeri-e ezt a helyet. „Szimpatikus, hogy minden gyerekre jut egy pedagógus. A hét éves kisfiam egy percet sem unatkozik, mióta ide jár. Az is látszik rajta, hogy nagyon boldog. Fontos szempont volt persze az is, hogy családias legyen a légkör, és itt olyan, mintha otthon lenne. Eddig 0–24-ben a kisfiammal kellett lennem, de most már másra is jut időm, például tudunk közös programot tervezni a párommal...”

A „Zugolyda” nem egy „kész intézmény”, ahova a szülők csak úgy beteszik a gyerekeiket, náluk mindenki kölcsönösen együttműködik a gyerekekért. „Egy gyerek-szobából indultunk el 2016-ban, utána egy évet kellett várunk, hogy saját épületünk legyen. Ezt a házat, ahol most vagyunk, egy éven keresztül újíttottuk fel, de az a szerencsénk, hogy mindannyian támogató közeggel vagyunk körülvéve. Az építkezésben számtalan külső segítséget kaptunk, és az érintett családok is kivették a részüket a felújításból. Az egyik apuka a parkettázást vállalta, volt, aki a mosogatót szerelte be és a csempéket tette fel” – zárja a beszélgetést Zsuzsanna. Az alapítvány következő projektje a kertfelújítás lesz, amihez a forrást részben egy helyi közösségeket segítő pályázaton nyerték el. Bennem pedig, a Völgyzugolyházból hazafelé az motoszkál, hogy ebben a közös munkában én is szívesen részt vennék. ♦



SZÖVEG –  
SZALAY KRISZTINA

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

# ISMÉTLŐDŐ HIBÁINK

- ◆ Geológus kutatók azt mondják, már az antropocén földtörténeti korát éljük, vagyis beléptünk egy olyan világba, ahol a Föld ökoszisztémáját az ember, az industrialitás és az ahhoz tartozó elit dominálja. Annak ellenére, hogy a környezet újabban nagyobb figyelmet kap a világban, a kevésbé fejlett országokban olyan gazdasági modellek működnek és virágoznak fel, amelyben pazarló módon használják saját forrásaikat és túlzott mértékben fogyasztják a feldolgozott termékeket. Az „Excessocenus” címet viselő fotósorozat a már megtörtént, globálisan is látható események mintáit bemutatóva akar rávilágítani a problémára az afrikai hétköznapokban.

A spanyol származású *Cristina de Middel* *Bruno Morais*szal közösen készítette a sorozatot, amely 2016-ban elnyerte a Greenpeace Photo Award díját. A problémákat – a genetikai mutációtól kezdve, az elektronikai termékek túltermelésén és fokozott használatán át az egyenjogúsági kérdésekig – allegorikus képekkel ábrázolják, vegyítve azt afrikai emblematikus vizuális elemekkel. *Cristina* munkáiban megfigyelhető a dokumentarizmus és a fikció keveredése, gyakran nem tudjuk eldönteni, hogy a kép, amit látunk, megrendezett-e, vagy tényleg ennyire rémisztő a valóság.

A sorozat megtekinthető a Budapest Fotó Fesztivál keretein belül a Cervantes Intézetben április 11-től június 30-ig. ◆





Részlet Cristina de Middel és Bruno Morais Excessocenus sorozatából



# A HÉTFŐ BŰN

Tartozom egy vallomással. Magam sem tudtam, hogy ez a botrányos tulajdonság jellemző rám, amíg egyszer menyem családjával nem játszottunk valami társas önismereti játékot. Amikor az a kérdés következett, hogy a hét melyik napja a kedvencem, rávágtam: természetesen a hétfő. Mindenki döbbsen nézett, egyedül nászuram vont a le higgadtan a következtetést, hogy ezek szerint én szeretek nekimenni a dolgoknak nagy erővel, mint a tank, és tolni, ahogy belefér.

- ◆ Tudta, miről beszél, egy ízben tetőszerkezetet segítettem bontani, konténerbe dobálva egy teljes padlásnyi hasznavehetetlen lomot, talicskázva sített, szétverve gerendákat, cserepeket. És amikor megpihentünk egy kicsit fújni, általában én voltam az, aki újra belendítettem a gépezetet: na, ki segít törmeléket zsákolni, ki adja át a kerítésen, ki jön megpakolni a konténert, kiben van még energia? Egyszóval megfogom, ha kell, a munka boldogabbik végét.

Paraszi őseim és zsidó felmenőim kettős öröksége lehet ez: a családban generációkra visszamenően komoly lenézés övezte a tehetetlenséget, a lustaságot. Azt hiszem, pszichológiai sebzettségeink elől is gyakorta szorgos tevékenykedésbe temetkeztünk mindannyian.

Ráadásul szeretem a munkámat, az írást, nekilódulok és nyomom, ahogy a csövön kifér. Vers, próza, fordítás, bármi. Hajdanában még felelőtlen ifjú ember voltam (s közben felelős is egyben, el kellett tartanom a családomat), nem egyszer rám virradt, és észre se vettem, úgy elmerültem az épp aktuális melóban. Közben e-mailek, adminisztrálás, szövegleadás, hozzájárulás egy antológiában való megjelenéshez, átláthatósági nyilatkozat, szerződéseket aláírni, számlákat kiállítani, interjúkérdésekre válaszolni, feltölteni tartalmakat az írói oldalra, beküldeni a leadandókat, életrajzot keríteni magyarul és angolul, megcsinálni a korrektúrát, találkozót beszélni meg kiadóval, újságíróval, fotóssal, tévével. Ilyenkor kiesem az időből. Mindkét kezemben géppisztoly és lövők, mint Steven Seagal.



Ha épp nem kell felolvasni menni, akkor itthon dolgozom, munkasztalom a pincében van berendezve. Megkaptam a családomtól, akik szívesen lennének többet velem, hogy csak ülök a gépnél és a hátam látszik, csak délben meg este látják a képebb feletem, amikor megéhezem.

Újabban rákaptam, hogy ha nem kell hajnali hétkor beülnöm a kocsiba és elvágatnom fellépni Sopronban vagy Hajdúszoboszlón, akkor elnyújtom a reggeleket. Pizsamában ülök a laptornál odafenn, az ebédlő közepén, és teszem, amit tennem kell. Tudom, az átlag munkaerő, aki egy kedélytelen munkahelyen gürizik álló nap, most mocskos művészléleknek tart, aki jó dolgomban azt se tudom, mit csináljak... hát bocsi.

Közben hároméves lányom szaladgál körülöttem, megpróbál bevonni kis meséibe, több-kevesebb sikerrel. Feleségem kérdezet, megbeszélne velem fontosabb dolgokat, több-kevesebb sikerrel. Mi legyen az ebéd? Jövök-e családi eseményekre? Mikor tudunk vásárolni? Utalnék-e interneten valakinek?

Ugye, milyen jó megoldás ez a család-munka kombó, egyet fizet, kettőt kap? Ki is húztam magam, mondtam feleségemnek, milyen pompás, több időt tölthetek velük és a tennivalóimmal is haladok. Mire ő, hogy inkább le kéne feleznem a munkáimat, megélnénk úgy is.

– De ez jó módszer, nem, hogy többet vagyok itt fenn, veletek?

- Nem, mert igazából nem figyelsz ránk.
- Dehogynem.

- És amit az előbb mondtam?
- Igen, hogy anyukád...
- Nem anyukám, hanem a nővérem.
- Hogy bemennétek a kórházba.
- Nem, nem a kórházba.
- Hanem kirándulni, tudom már...
- Nem, egy kávézóba.
- Hát persze, kávézóba, ezt akartam mondani. A jövő héten, igaz?
- Nem, holnap.
- Ú, holnap, hát nem is tudom... Két cikket kell leadnom.
- Ezért mondom, hogy nem figyelsz.
- Hogyne figyelnék!
- Az előbb azt ígérted, itthon leszel.
- Itthon is leszek, mert dolgoznom kell.
- De akkor nem tudsz a kicsire vigyázni, mert dolgozol.
- Megpróbálok a kettőt együtt. Na, ugye, hogy figyeltem! Mondom én!

Szóval talán mégsem olyan jó ötlet odafenn laptopozni, a nappaliban. Ahelyett, hogy kilépnék a dolgozó-funkcióból és teljesen jelen lennének, munkaszintérré teszem az élőhelyünket is... Szembe kell nézni a tényekkel, önbecsapásaimmal. Vegyem szemügyre kívülről is magamat!

Még jó, hogy van itthon tükör, hogy feleségem a legjobb önnevelési kézikönyvem, coach-om, mindfullness-trénerem! Jó, hogy nem kell változatlanul megöregedni, van előrelépés, mód a változásra. Igény legalábbis volna rá. ♦



SZÖVEG –  
ANTAL-FERENCZ ILDIKÓ

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
KETTŐ AZ EGYBEN

# A HÁROMSZOROS OLIMPIAI BAJNOK ÉS AZ Ő HÁTTÉRORSZÁGA

Tizenkilenc évesen ismerték meg egymást, gyakorlatilag véletlenül, bár mindketten vízilabdáztak. Ancsa Egerben tanult főiskolán, hétvégéit általában Kecskeméten töltötte, de a vizsgák miatt néha maradt, és olyankor bulizni is elment. Gergő a Fradiban vízilabdázott, és egy egi háromnapos felkészülés idejére esett a születésnapja. Úgy érezte: belefér egy buli. Így futott össze Ancsával. Azóta huszonkét éve tartó házassággal és három gyermekkel lett gazdagabb; persze a három olimpiai bajnoki cím mellett. **Kiss Gergellyel és Kissné Valkai Annával beszélgettünk.**

♦ – Ezek szerint a ti esetetekben nem egyéjszakás kalandról volt szó.

**Gergő:** Ha fiatal, független férfiként lettek volna is ilyen elképzeléseim, belebotlottam a világ egyik legerkölcösebb, legtisztább lelkű emberébe. Órákig beszélgettünk, és végül anélkül váltunk el, hogy megbeszéltük volna a folytatást.

**Ancsa:** Láttam, hogy ez a fiú nagyon akar tőlem valamit, de én nem vagyok az a lány, akit egy buliban felszednek egy éjszakára. Szimpatikus volt, de Egerben tanultam, a családom Kecskeméten élt, ott is vízilabdáztam, és úgy éreztem, nem fér bele az életembe egy budapesti „kitérő”. Ezt el is mondtam Gergőnek, de azért búcsúzaskor adtam neki egy csókot. Viszont nem kapott tőlem telefonszámot. Egy hét múlva mégis elküldtem neki a kollégiumét és az édesapámét azzal: ha érdekli még, szívesen megismerném jobban. Mivel a kollégiumban akkoriban emeletenként egy telefonkészülék volt, ha Gergő felhívott, más nem tudta elérni a kollégiumot – ezért hamarosan az utcai telefonfülkében töltöttem az estéim nagy részét. Amikor pedig Kecskeméten voltam, az édesapám telefonján érhetett el, sajátom akkoriban nem volt.

**Gergő:** A vonalas telefon volt az egyetlen kapcsolattartási lehetőség, én pedig hamarosan átvállaltam a szüleim telefonszámláját: nekik száz forintnyi költségük volt, nekem hármezer.

**Ancsa:** Szeptemberi megismerkedésünk után hetekig nem tudtunk személyesen találkozni. Akkor sikerült, amikor egyszer Kecskemétről Budapest érintésével mentem vissza Egerbe. Előfordult, hogy én Budapesten játszottam a Kecskeméttel, Gergő viszont



vidéken a Fradival. Végül egy baleset kovácsolt össze minket: decemberben Gergőnek bevették a dobhártyáját, elfertőződött, mert a sérült fülével még tovább játszott három meccset. Lázás beteg lett, hetekig nem bírt felkelni, annyira legyengült. Januárban nekem vizsgaidőszakom volt, viszonylag szabadon rendelkezhettem az időmmel, úgyhogy gyakorlatilag kényszerhelyzetben és észrevétel nélkül összeköltöztünk.

**Gergő:** Mindketten nagyon komolyan gondoltuk a kapcsolatunkat elejétől fogva; szerintem pár hét után komolyabb beszélgetéseink voltak, mint sokaknak, akik évek óta „együtt járnak”.

**– Megismerkedésetek után egy évvel Gergő óriási lehetőséget kapott a világ egyik legjobb vízilabda csapatától. Nehéz volt döntést hozni húsz évesen?**

**Gergő:** Hatalmas döntés volt. Egyeként nőttem fel, édesanyám otthonról dolgozott és sok időt töltött velem; pólós pályafutásom kibontakozóban volt, a világ legjobb csapatába hívtak, és közben egyetemre is szerettem volna

járni. Ancsa pedig főiskolára járt, diplomát akart szerezni, és kapott egy nagyon jó munkajánlatot is. Volt tehát tétje...

**Ancsa:** Amikor Gergőt meghívták Nápolyba, magával vitt, és menyasszonyaként mutatott be az olaszoknak. Nagyon meglepődtek, amikor tárgyalás közben egy kis szünetet kért, és kijött velem is megbeszélni az ajánlatot. Nem értették a helyzetet, de miután támogattam – mi mást tehettem volna – nagy tisztelettel fordultak felém is. Szeptemberben kapta az ajánlatot, volt fél évünk felkészülni rá: én letettem a félévi vizsgáimat, aztán halasztottam egy évet.

**– Ancsa vidéki, öt testvére van, Gergő belvárosi egyke, s a természetetek is eléggé különbözik. Könnyű volt az összecsiszolódás? Hogy sikerült megegyezni például a gyerekek számában?**

**Ancsa:** Kamaszkoromban kiköltöztünk egy tanyára, de előtte Kecskeméten és Szentesen laktunk, kisvárosi közegben nőttem fel. A Budapestre költözés nem volt könnyű, rettenetesen zavart a szmog.

**Gergő:** Nagy kihívás volt megismerni és elfogadni Ancsa nagy családját. De csapatember vagyok, így ment. Érdekes és izgalmas volt a picitől az érettségizőig mindenféle korú tesót közelről megismerni.

**Ancsa:** A legkisebb testvérem öt hónapos volt, amikor megismerkedtünk. Ez még nekem is furcsa volt, nemhogy Gergőnek. Két gyerekben állapodtunk meg. Gergőnek egy is elég lett volna, de szerettem nem jó gyerekeknek, ha egyedül van. Sokáig tartottuk is a kettőt, de olyan hamar felnőttek a kicsik, hogy elkezdtem mondogatni Gergőnek: szeretnék még egyet. Így született meg a harmadik lány.

**– Mi bennetek a közös? Gergő azt mondta nekem egyszer: „Ancsával nagyon jó csapat vagyunk együtt. Öröm vele együtt minden – filmet nézni, kirándulni, bulizni, sportolni, utazni.”**

**Ancsa:** Közös például a vízilabda iránti szeretetünk. Én minden pillanatát élveztem annak, ami Gergő életét oly sokáig kitöltötte. Akkor is, ha fizikailag távol volt. Amikor az olimpiákon vett részt, nem mentem el vele – először babonából, aztán meg a gyerekek miatt –, Kemény Dénes szövetségi kapitány amúgy se támogatta, attól tartott, hogy a családtagok elvonják a játékosok figyelmét. De a felkészülések és a meccsek izalmát végigkövettem, végigéltem, hisz Gergő rendszeresen felhívott és mindent elmesélt: épp mi történik velem, hogy van, mit érez – csupa olyasmiket, amiket senki mással nem osztott meg.

**Gergő:** Közös bennünk a hazaszeretet, abban az értelemben, hogy imádunk utazni, mindig vágyunk a tengerre és a mediterrán életmódra, de mégis mindig hazatérünk, mert itthon akarunk élni. Közösek a gyerekneveléssel kapcsolatos elveink is: személyiségüket úgy igyekszünk fejleszteni, hogy ne csak kapjanak, hanem el is várjunk tőlük. Azt gondoljuk: bárhol élnek, bizonyos normákat be kell tartaniuk a családjuk és a nagyobb közösségük felé. És igyekszünk elkerülni a legnagyobb buktatót – amikor a gyerek összeugrasztja szüleit –, ezért mindig megkérdezzük tőlük: „Anyá (vagy apa) erről mit mondott?”

**Ancsa:** Közösek a zenei élményeink, a kultúra és történelem iránti érdeklődésünk. Hasonlóan nyitottak vagyunk új emberek megismerésére. Természetesen jól érezzük magunkat vízilabdások társaságában is, de úgy alakult, hogy azok közül, akikkel rendszeresen összejárunk, senki nem vízilabdázik.

**Gergő:** Nagyon számíthatok a vízilabdás társaimra, de nekem mindig volt egy másik életem is: az iskola,

az egyetem, a szomszédok... Én mindig is kétlaki maradtam: ugyanakkora hely van a szívemben Budapest és a VII. kerület, mint Szada számára, ahol több mint tizennyolc éve élünk. Megismerkedésünk óta rengetegszer költöztünk, éltünk itthon és külföldön is, a fizetésnélküliségtől kezdve a luxusig mindent megtapasztaltunk; voltak sikereink és kudarcaink a tanulásban és a karrierben, válás és halálesetek a baráti körben és a rokonságunkban is. Ezek után egy hétköznapi feladat megoldása viszonylag egyszerűnek tűnik.

**Ancsa:** Ketten együtt elég jól meg tudunk oldani a problémákat; sok a közös bennünk, viszont sok mindenben működik a különbözőségünk is. Én könnyen robbanok, Gergő lassú vulkánra hasonlít. Gyerekeink szerint mégis jobb, ha anya borul el, mint ha a kétméteres apából kiszakad az ordítás...

**Gergő:** Ő gyakorlatias, én elméletibb. Ő az én személyiségem másik fele, aki összerakja a részleteket. Nem szeret halogatni, sem a konfliktust, sem a feladatot. Néha kérek öt másodpercet, hadd reagáljak, de rendszerint nem kapok. Szívesen segítenék neki, de mire elkezdeném, ő már csinálja.

**Ancsa:** Nem szeretek várni... Gergő hét éve már itthon van, de az első tizenöt évben nem nagyon volt; akkor nem is nagyon tudtam kire várni. Elsőszülöttként apám egyébként is fiúként nevelt, valószínűleg azért is szeretek ennyire barkácsolni, kertészkedni. És persze rendezni a háztartást és a gyermekeinket. Hosszú éveken át Gergő hetekre eltűnt, s ha végre hazajött, nem akartam, hogy ő legyen a szigorúbb. Én viszont következetesen szigorú vagyok velük.

**– Ancsa, nem volt nehéz a sok egyedüllét? Gergő, számodra nem volt túl erős a kísértés, távol Ancsától?**

**Ancsa:** Én húszévesen eldöntöttem: a férjem háttérország leszek. Vízilabdás pályafutásomról nem volt nehéz lemondani: szerettem, de sose lelkesedtem úgy iránta, mint ő. Dolgaimat eszerint intéztem, és a gyerekekkel is meg tudtam beszélni: ha edzés, meccs van, apa feladata mindig az első.

**Gergő:** Sokszor átbeszéltük, mi lenne, ha Ancsa napi nyolc-tíz órában dolgozna egy irodában. Késő este érne haza, gyermekeinket bébiszitter hozná-vinné és nevelné, és neki adnánk pénzünk jó részét. Így viszont sokat tud együtt lenni velük, és közben mindig csinál valamit: Nápolyban például aquafitneszt és úszást oktatót gyerekeknek, volt idegenvezető, és tanított nyelvtanárként is. Sokat segít a hivatalos dolgaiban és a közös cégünkben;



sok nőnek ad motivációt a @Familymanager7 Instagram-oldallal, ahol több mint tizenegyezren követik. Ami pedig a második kérdést illeti...

**Ancsa:** Okos asszony megoldja, hogy ne legyen kísértés. Megbeszélünk mindent, nyílt lapokkal játszunk. Az őszinteség időnként fáj, de hosszú távon kifizetődik. És persze ez a bizalom alapja is.

**Gergő:** Amit egy férfi szerethet egy nőben, az mind megvan a feleségemben. És én mindent nagyon szeretek benne, de leginkább a tiszta lelkét, az őszinteségét. Rossz tulajdonságait a „csomag részének” tekintem. Láttam sok szép lányt, de soha nem merült fel bennem, hogy egy másik nővel jobb lehet. ♦



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba  
is vásárolható



Kiadványát  
több eszközön  
is elérheti



Pár kattintással  
azonnal olvasható,  
előfizethető

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



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI TÖRTÉNETEK

# NAGYANYÁM CSODÁS TÖRTÉNETEI

Anyai nagyanyámat Szőke maminak hívtuk. Még a nővérem nevezte el, vélhetően a hajáról, bár én már csak őszre emlékszem. Rengeteget tudott mesélni; igaz, nem úgy, mint mitikus regösök a népköltészet világából, hanem csak leült egy székre vagy kanapéra, s mint bekapcsolva felejtett rádió vagy végtelenített magnószalag, mondta, mondta. Általában senki sem figyelt rá, s bár utólag több történetet is össze tudok rakni az ömlesztve, háttérzajként elviselt sztorikból, akkor inkább mindenkit bosszantott.

◆ Sokáig pusztán kitalációnak hittem például a Balatonon elsüllyedt Pajtás hajóról szóló érzékeltes beszámolóját, mert a rendszerváltás előtt ez a tragédia tabunak számított a nyilvánosságban, de aztán ahogy kiderültek a részletek, világossá vált, hogy Szőke mami egyáltalán nem füllentett. Talán az is igaz – ha ellenőrizni soha nem is tudjuk –, hogy már gyűrés menyasszony volt, amikor vőlegényét egy kocsmai csetepaté után lelőtték a Vas megyei kis falu poros utcáján.

Ilyen regényes dolgokról azonban ritkán számolt be; többnyire a vele megesett hétköznapi történéseket (még kalandoknak sem merném ezeket nevezni) ismételte el, a szereplők mondatait szöveghűen felidézve, a dialógusokat az „aszongya” kifejezés gyakori használatával érzékeltetve. Egyik emlék olyan folyamatosan olvadt bele a következőbe, hogy félbeszakítani sem tudtuk.

---

FELESÉGEM EGYSZER ELHATÁROZTA, HOGY  
VÉGIGHALLGATJA A NAGYMAMA AZNAPRA  
RENDELT TENGERNYI SZÖVEGÉT, ÉS CSAK AKKOR  
ÁLL FEL, HA AZ IDŐS ASSZONY PONTOT TESZ.

---

Negyven percig bírta, de az utolsó sztori végét sosem sikerült megtudnia. Ebből az alakokkal és párbeszédekkel zsúfolt kavalkádból kellett kiszűrni a valóban értékes emlékeket, amelyek közül például az alábbi sikerült rekonstruálnunk:

Nagyapám a fronton harcolt a második világháborúban, és akkor négy-öt éves anyukámnak minden este, elalvás előtt imádkoznia kellett – az egyébként csak fotókról ismert – édesapjáért. Természetesen lelkesen tette, ám egy alkalommal ijedten riadt fel és szaladt oda Szőke mamához (aki ekkoriban még valóban szőke volt, bár senki sem hívta így):

- Jaj, elfelejtettem apukáért imádkozni!
- Akkor gyorsan pótoljuk be.

El is mondták együtt a fohászt, és nagyanyám gondosan feljegyezte a napot, amikor mindez történt. Évekkel később, a hadifogságból hazatérő családfő egyszer elmesélte, hogy egyik éjszaka, a háború iszonyatától megborzadva, a reménytelenségtől elfásulva a halántékához szorította a pisztolyát, hogy végezzen magával, ám ekkor hirtelen megjelent előtte a kislánya képe, akiért érdemes hazatérnie. Természetesen emlékezett a pontos dátumra is, ami egybeesett azzal a bizonyos elfelejtett imával. ◆



·MŰVÉSZETEK·  
·VÖLGYE·  
2019. 07.19-28.

TALIÁNDÖRÖGD

KAPOLCS

VIGÁNTPETEND

A NYÁR LEGSZÍNESEBB 10 NAPJA! VEDD MEG A JEGYED, NEHOGY LEMARADJ!

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

#MUVESZETEKVOLGYE2019

KOSHEEN (UK) | ALICE FRANCIS (D) | AMBER RUN (UK)  
BOBAN MARKOVIC ORKESTAR (SRB)

QUIMBY | CSÍK ZENEKAR | MARGARET ISLAND | VAD FRUTTIK | IRIE MAFFIA  
DÉS LÁSZLÓ | SZABÓ BALÁZS BANDÁJA | MODERN ART ORCHESTRA | 30Y  
KISCSILLAG | BUDAPEST BÁR | HOBO | BOHEMIAN BETYARS | RANDOM TRIP  
ELEFÁNT | ÓBUDAI DANUBIA ZENEKAR | LÓCI JÁTSZIK | SNÉTBERGER FERENC | ODETT  
CARBONFOOLS | JÓNÁS VERA | ÖRKÉNY SZÍNHÁZ | MAGASHEGYI UNDERGROUND  
MOMENTÁN TÁRSULAT | KÉKNYÚL | DOMINIQUE DI PIAZZA (FR) | HARCSA VERONIKA  
MUZIKÁS EGYÜTTES | MERIHEINI LUOTO (FI) | NÉZŐMŰVÉSZETI KFT. | GESZTI PÉTER  
KOLIBRI SZÍNHÁZ | KALÁKA | LACKFI JÁNOS | DOLÁK-SALY RÓBERT | THE QUALITONS  
MÖRK | IVAN AND THE PARAZOL | IAMYANK | BUDAPESTI VONÓSOK KAMARAZENEKAR  
NYÁRY KRISZTIÁN | BALOGH KÁLMÁN | SEBESTYÉN MÁRTA | FRENÁK PÁL TÁRSULAT  
RUTKAI BORI BANDA | PÓKA EGON EXPERIENCE | BESH O DROM | SZIRTES EDINA MÓKUS  
CSAKNEKEDKISLÁNY | BAGOSSY BROTHERS COMPANY | KEMÉNY ZSÓFI | MIDDLEMIST RED  
SZÍNHÁZ- ÉS FILMMŰVÉSZETI EGYETEM | KERN ANDRÁS | NAVRATIL ANDREA  
MANK ARTPORTA | FIREBIRDS | TŰNET EGYÜTTES | MÁCSAI PÁL | HÁMORI GABRIELLA  
TÁRSASJÁTÉK | PAPAVER COUSINS | PALYA BEA | THE KHAT (IL) | CSODÁK PALOTÁJA  
MAGYAR NEMZETI TÁNC SZÍNHÁZ | PETRUSKA | FERENCZI GYÖRGY ÉS AZ 1SŐ PESTI RACKÁK  
KAPOSVÁRI EGYETEM | PARNO GRASZT | RICSÁRDGÍR | SENA | PASO | ANIMA SOUND SYSTEM  
ANALOG BALATON | COLORSTAR | SZABÓ BENEDEK ÉS A GALAXISOK | BELAU | REDRED  
NB | SLOW VILLAGE | BEREMÉNYI GÉZA | DUDA ÉVA TÁRSULAT | BOTH MIKLÓS | JAZZÉKIEL  
DAVID HELBOCK (AT) | ROMENGO | ÉLTETŐ VÖLGY | KÉK ABROSZ | GRYLLUS VILMOS  
BOGGIE | SEBŐ EGYÜTTES | DRESCH MIHÁLY | RINGATÓ | BOGNÁR SZILVIA | ANTON VEZUV  
MAGYAR NEMZETI FILMARCHÍVUM | CENTRAL EUROPEAN STRING QUARTET | ÉRDI TAMÁS  
TEDX DANUBIA | ERDŐS VIRÁG

ÉS MÉG SOKAN MÁSOK

LÉGY RÉSZE TE IS A LEGNAGYOBB HAZAI ÖSSZMŰVÉSZETI FESZTIVÁLNAK! A MŰSORVÁLTOZÁS JOGÁT FENNTARTJUK.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ ÉS JEGYVÁSÁRLÁS: WWW.MUVESZETEKVOLGYE.HU

KÖVESS MINKET: FACEBOOK.COM/MUVESZETEKVOLGYE



SZÖVEG –  
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

SOROZAT –  
A CSALÁD MESÉJE

# ÜRES FÉSZEK – KIÜRÜLT HÁZASSÁG?

A gyermekek felnevelése két-három évtizedre erős összekötő kapcsolatot biztosíthat az anya és apa között. A fiatalok kirepülésével a középkorú, idősödő házastársak új kihívások elé néznek. Vajon képesek ismét párként gondolni saját magukra, és megújulva tovább lépni?

## ◆ EGYENRANGÚ FELEKKÉNT BÚCSÚZNI

Emlékszik még Zsófi és Péter, amikor fiatalon, egymás mellett kiállva, a másikért annak családjával, meg a sajátjukkal megharcolva letették voksukat a közös élet mellett? Felidéznek húsz-harminc esztendő elmúltával a csodálatos-lelkes kezdetét mindennek? Amikor fiuk először hozza haza komoly barátnőjét bemutatni, vajon képesek felülemelkedni saját szorongásukon: most mi lesz mindazzal, amit közösen felépítettek? Vagy amikor lányuk hosszabb külföldi tanulmányútra készül, hagyják kirepülni a madárkát? Az eseménydús évek gyorsan eltelnek.

---

TALÁN A LEGNEHEZEBB GESZTUS ÉRETT, FELELŐSÉGTELJES, EGYENRANGÚ  
FÉLKÉNT ÚTJÁRA BOCSÁTANI AZT A GYERMEKET, AKINEK ÉLETÉT  
FOGANTATÁSÁTÓL FOGVA KÍSÉRHETTÜK.

---

A gyermeket ajándéknak tekintjük, pedig sokkal inkább bizományba kapjuk, akit a tulajdonos javára kell értékesítenünk. Gondoskodni róla, felruházni erényekkel, kibontakoztatni a benne szunnyadó lehetőségeket, minden szeretetünket beleadva önmagává alkotni, végül nem megtartani. Pont úgy, mint a mesében, amikor a király azt kérte az okos lánytól: hozzon is ajándékot, meg ne is. Ő pedig két szita közé zárt egy galambot, majd az uralkodó szeme láttára szabadjára engedte. Ezzel bizonyította alkalmasságát a királyné szerepre, mivel képes volt az elengedésre.

Kép: Profimedia – Red Dot



### SZÁRNYRA BOCSÁTANI

A felnövekedett gyermekek önállósodása hamarabb kezdődik, mint ahogy elköltöznének otthonról. Minél hosszabban tanul egy fiatal, annál inkább elnyúlik az az időszak, amikor saját életét szervezve él együtt származási családjával, gyakran még anyagi függésben szüleitől. Amíg a fiatal nem válik pénzkeresővé, másokra rászoruló helyzetben marad, ami nehezíti felnőtté érését, érzelmi leválását. Fontos őt támogatni ebben, még akkor is, ha a szülők számára kísértést jelent maguk mellett tartani őt. Nem érdemes kiszorgálni a fiatal infantilis igényét a gondoskodásra, amelyre különösen az anyák hajlamosak, mamahotelt biztosítva az önmagukért és a jövőjükért felelősséget nem vállaló fiaik, vagy az élettől megrettenő lányaik számára. Az apák inkább az általuk felépített világot féltik, amelynek dicsősége a szemük láttára porlad el az ifjak kivonulásával, miként a nagy birodalmak napjai is meg vannak számlálva az aranykor elmúltával.

### ISMÉT KETTEN

A legtöbb pár még aktív kereső, amikor felnőtt gyermekeik elhagyják a családi fészket, ezért életüket betöltik egyéb feladatok. Bár anyagilag felszabadulhatnak kissé, gyakran tovább támogatják a fiatalokat. Ha a pár képes pozitívan viszonyulni frissen visszanyert függetlenségéhez, sok örömet lelhet a régen feladott tevékenységek újrafelfedezésében, ahogyan egymásban is. Amennyiben a gyermekek távozásával nemcsak az otthon, hanem a kapcsolat kiüresedésével is szembesülni kénytelenek, az komoly konfliktusforrássá válhat közöttük.

---

AZ ÉRZELMI ELTÁVOLODÁS ELFEDÉSÉRE GYAKRAN KEZDENEK KÜLÖNBÖZŐ PÓTCSELEKVÉSEKBE A FELEK, FŐLÖSLEGESEN SOK IDŐT TÖLTVE MUNKÁVAL, VAGY OLYAN HOBBIK KERESÉSÉVEL, AMELYEK SEGÍTSÉGÉVEL A TÁRSUKTÓL VALÓ TÁVOLSÁGOT FENNTARTHATJÁK.

---

Vagy éppen a gyermek leválásának akadályozásával odázzák el a szembesülést. Az új helyzettel találkozó idősebb felnőtteknek fontos tudatosan felvállalniuk érzéseiket, és megoldást keresni az elhidegülés, illetve az intimitás fenyegetésével szemben. Érdemes átgondoltan közös programokat, tevékenységeket, utazásokat tervezni, amelyek segíthetik a kapcsolat erősödését, és lehetőséget teremtenek az ismételt összecsiszolódásra.

Nincs annál meghittebb, mint amikor két ember egy élet közös munkája után, lelkiismeret-furdalás nélkül néz egymás szemébe, és a másikba kapaszkodva, őt támogatva halad tovább az ösvényen, amelyen egykor a jövő titkainak felfedezésére szövetkezve indultak el. Miért is ne lehetne felemelni az elejtett szálakat, felkutatni azokat a kereszteződéseket, ahol talán nem a megfelelő irányt választották? Együtt megtalálhatják, amit elvesztek, hisznek, és újraélhetik a régi álmokat. ♦



# 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 szerkesztősege 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** 2019 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: [www.mediaacsaladert.hu](http://www.mediaacsaladert.hu), [facebook.com/mediaacsaladert](https://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](mailto:info@mediaacsaladert.hu) címre várjuk.

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



# MÁJUSI JELÖLT



Kiss Péter



**Kiss Péter** az Új Ember és a Magyar Kurír hírportál munkatársa, másodállásban pedig hajléktalanszállón, szociális munkásként dolgozik. Nemeshegyi Péter jezsuita szerzetessel életinterjú-kötetet készített, ami 2016-ban jelent meg. Szívesen dolgoz fel társadalmi témákat.

## APÁK AKKOR ÉS MOST

A gyerekek egészséges fejlődéséhez kezdettől fogva szükség van arra, hogy a nevelésből az apa is kivegye a részét, de sokan erre még mindig képtelenek. Ennek kapcsán készített interjút a mai apák helyzetéről és Szent Józsefnek Jézus életében betöltött szerepéről Kiss Péter. A Magyar Kurír katolikus hírportálon megjelent cikk a Média a Csaláért-díj májusi jelöltje lett.

◆ A cikk szerzője már régóta ismerte interjúalanyát, Asztalosné Elekes Szende pszichológust, közös szerzői a Repülni tanulunk – Beszélgetések a felnőtté válásról című kötetnek. A Sapientia Szerzetesi Hittudományi Főiskola tanára és Péter között remek munkakapcsolat alakult ki. Szende gondolatai nagyon korszerűek; érzékeny, nyitott korunk problémáira. A mai apák szerepe fontos témája. Szeretné Józsefet „rehabilitálni”, mivel méltánytalanul elhanyagolt alakja az Újszövetségnek. A születéstörténetet leszámítva csak elvétve esik róla szó, ami összecseng azzal, hogy ma úgymond apátlan világban élünk.

„Szokták mondani, hogy korunk a férfiatlanítás kora. Konkrét családokról tudok, ahol a férfiak úgymond »be vannak törve«, ahol már egyáltalán nincs meg a sok évszázadon keresztül megkérdőjelezhetetlennek tűnt férfiszerep, ami sokáig megnyomorította a nőket. A korábbi, receptszerű férfiminták mára eltűntek, a nők pedig előretörték; sok szempontból, például iskolázottságban le is körözték a férfiakat. A férfi helye, családbeli szerepe körül emiatt forrongás van.” Az interjúban megszólaló pszichológus

szerint míg bizonyos körökben már nagyrészt egyértelmű a házastársak közötti egyenlőség, és az, hogy az otthoni terheket meg kell osztani, a férfijogú gondolkodás a társadalom nagy részében még erősen tartja magát. Sokak fejében sajnos a szép keresztény család ideálképe sem egyeztethető össze a nemek közti egyenlőséggel. Pedig a családfő sok esetben nem is a férfi, és ezzel, ha mindkét félnek megfelel, a család pedig jól működik, nincs semmi gond. „Gyakori, hogy egy férj, aki tisztességesen elvégzi a munkáját, áldozatokat vállal a családjáért, és hazaadja a pénzét, nem szeretne a csekkbefizetéssel, iskolapénzzel és egyéb apróságokkal foglalkozni. Ha ez így a feleség számára elfogadható, akkor nem kell »hatalmi kérdést« csinálni a dologból. De nem kifogásolható az sem, ha az apa a megszokottnál jobban kiveszi a részét az otthoni teendőkből, az anya számára pedig ugyanolyan fontos a munkája, mint a férjének, és nem a házimunkára koncentrálnak.” Az egyensúlyt minden pár csak maga találhatja meg: a rugalmasság és a szüntelen kompromisszumkeresés fontosságát Szende szereti minden interjúban hangsúlyozni – foglalja össze Kiss Péter. ◆



KÜLHONI  
MÉDIA A  
CSALÁDÉRT-DÍJ

A külhoni Média a Csaláért-díj győztes jelöltje májusban **Csatlós Tünde**. A **Nőileg** magazinban megjelent írásának címe: **Dundi. piszkafa. Gyermeünk súlyos gondjai.**

NEMZETSTRATEGIAI  
KUTATÓINTÉZET



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# A SZERETET EGYSZERŰ, A KAPCSOLATOK BONYOLULTAK

Vajon létezik életre szóló szerelem, lehet eredményesen gondozni, ápolni egy kapcsolatot, hogy még évtizedek múltán is épülhessünk belőle és tanulhassunk általa – önmagunkról és egymásról? Mi történik, ha a szeretett személytől olyan mély sebet kapunk, ami az egész életünket kibillentí az egyensúlyából?

## ♦ A TÖRTÉNET

A „45 év” című film nem cselekményorientált, könnyekre fakasztó, magas intenzitású dráma, sokkal inkább a hétköznapi reális valóságot bemutató, elgondolkodtató remekmű. Kate (*Charlotte Rampling*) és Geoff (*Tom Courtenay*) amolyan komótos hangulatban készülődnek a 45. házassági évfordulójukra. Kate nagyszabású ünnepséget szervez maguknak, rendezvényteremmel, szép ruhával, zenekarral és pohárköszöntőkkel, ahova legközelebbi barátai is hivatalosak, hogy közösen emlékezzenek az együtt eltöltött évtizedek szép pillanataira.

Azonban az ünnepségig hátralévő egy hétben a házaspár élete fenekestül felfordul, mert a múlt árnyai bekopogtatnak az ajtón. Geoff levelet kap külföldről, amelyben értesül arról, hogy végre megtalálták annak a nőnek a holttestét, akivel több mint 45 évvel ezelőtt a svájci hegyekben kirándult, és akihez talán több köze volt, mint amit elsőre sejtünk.

A felszínen úgy tűnik, mintha nem történne semmi, mégis öt nap alatt apránként változik meg ez a két ember. Kate rendíthetetlen, szilárd nyugalma fokról fokra tűnik el, ahogy felőrli a számára eddig ismeretlen történet súlyától, amit a férje lassanként megoszt vele. Bölcs homlokán a kétségbeesés és a féltékenység ráncai jelennek meg, miközben hatalmába keríti egyfajta kamaszos dac és sértettség. Geoff öreguras csendességét pedig felváltja valamiféle energikus vibrálás, amit hasztalan próbál leplezni felesége értő szemei elől. Mi nézők pedig azon kezdünk el gondolkodni, hogy vajon igazán megismerhető-e a másik ember. Kialakíthatunk-e valódi, tartós bizalmat a szerelemben? Mennyit jelent az együtt leélt élet? A közös emlékek? Mit jelent 45 év? A múltból felszejlő árny képes felülírni ezeket?



### SZERELEMTAN – „EGYMÁS OLTALMÁBAN ÉLÜNK.” (KELTA KÖZMONDÁS)

Yann Dall'Aglio filozófus szerint a szerelem a vágy, hogy vágyjanak ránk. Aki látott már válságba jutott párt, veszedést, kiabálást, zokogást vagy éppen jeges csöndbe burkolózó elnémulást, megérezhette, hogy mekkora érzelmi drámán mennek keresztül ezek az emberek. Mi az oka, hogy ennyi érzelem dűl egy párkapcsolati konfliktus során? Miért rendítheti meg az együtt leélt 45 évet a múltból felbukkanó árny? Miért ennyire törekeny a bizalom?

Sue Johnson, az érzelemfókuszú párterápia megalkotója és az „Ölelj át!” című könyv szerzője szerint a szerelem kötődés, érzelmi kötelék. A szerelmes úgy szeretne kötődni a partneréhez, mint a gyermek az anyjához. Ezen a szemüvegen keresztül a párkapcsolati drámák érthetővé válnak. A konfliktus valójában tiltakozás az érzelmi elszakadás ellen. Sue Johnson szerint ilyenkor azt kérdezik egymástól a párok: „Számíthatok, támaszkodhatok rád? Mellettem állsz? Fontos vagyok neked? Megbecsülsz és elfogadsz? Szükséged van rám, bízol bennem?”

Sue Johnson elképzelése a pszichológia egyik legnagyobb felismerésén, a kötődéselméleten alapszik, amit eredetileg a gyermekek kapcsán fogalmazott meg John Bowlby. A szakemberek az 1900-as évek első felében kezdtek figyelni arra, hogy az árvaházakban felnövő gyermekek súlyos testi és intellektuális visszamaradása, illetve kapcsolatteremtési nehézségei háttérében az érintés és érzelmi kapcsolat hiánya áll. John Bowlby viselkedészavaros fiatalokkal való munkája során ismerte fel, hogy a fontos személyekkel való biztonságos és szoros érzelmi közelség alapvető fontosságú. Elképzelését a kezdetekben, még a szakmán belül is tiltakozással fogadták, ki akarták zárni a Brit Pszichoanalitikus Társaságból, mert úgy gondolták, hogy a gyermekek a dédelgetés miatt gyámoltalan és pipogya felnőttek lesznek, akik nem bírnak majd helytállni az életben.

Manapság senki nem vitatja a kötődéselmélet igazságát, de talán azt nehezebb elfogadni, hogy ugyanez az igény formálja a felnőtt kapcsolatokat is.



---

SOKAK SZERINT AZ ÉRETTSÉG BIZTOS JELE, HA AZ EMBER FÜGGETLEN ÉS ÖNÁLLÓ, ÉS NEM SZOLGÁLTATJA KI MAGÁT A MÁSIKNAK. SŐT, AZOKAT, AKIK NEM ÍGY GONDOLJÁK, ELŐSZERETTEL CÍMKÉZIK TÁRSFÜGGŐNEK VAGY SZIMBIÓZISBAN ÉLŐNEK.

---

Pedig már Bowlby is elkezdte a kötődéelméletet felnőttekre alkalmazni: második világháborús özvegyek vizsgálatakor arra a következtetésre jutott, hogy a magatartásmintáik nagyban hasonlítanak az otthontalanná vált gyermekekéhez. Függetlenség helyett „hatékony függésről” beszélt, illetve arról, hogy érzelmi támaszt keresni a másikinál az erőjele és forrása is egyben. Sue Johnson szerint a jó párkapcsolat alapja lényegében az, hogy érzelmileg függő kapcsolatban vagyunk egymástól.

Aki szerelmes, az sebezhető. Akiket szeretünk, azok tudják a legnagyobb sebet ejteni a lelkünkön. Ha a szeretett személy megközelíthetetlené vagy közönyössé válik, akkor biztonságérzetünk megrendül és bekapcsol agyunk félelemközpontja. Van, amikor ez csak egy átsuhanó rossz érzés, de ha nem bízunk a kapcsolat szilárdságában, akkor eluralkodhat rajtunk a pánik, és vagy megpróbáljuk követelőzéssel kicsikarni a másiktól a szeretetet vagy visszahúzódunk a csigaházunkba, hogy a másik ne okozhasson több fájdalmat. Ezek a stratégiák azonban még inkább eltávolítják a feleket egymástól.

#### A GYÓGYULÁS ÚTJÁN

Amikor a szeretetkapcsolat biztonsága sérül, akkor a sérelmek fel- és átdolgozása fontos része a gyógyulásnak. A kapcsolati trauma idején az átélt érzelmi stressz képes elhomályosítani az együtt átélt pozitív élményeket is. A kutatások szerint nem is maga a traumatizáló esemény, hanem az általa előidézett és megélt sebezhetőség számít. Sue Johnson szerint lehet, hogy túlzónak érezzük

Kép: IMDb

a szeretett személy reakcióját a traumára, de érdemes komolyan venni és megérteni, hogy mit jelent számára ez a sérelem. Előfordulhat, hogy a jelentéktelen apróság neki valami miatt nagyon is jelentős. Fontos, hogy a megbántott fél vádaskodás nélkül beszéljen a sérelemről, az ehhez kapcsolódó fájdalomról és arról, hogyan hatott ez a biztonságérzetére, mert ez segít, hogy a pár a kötődés szempontjából értelmezze a sérelmet, és felismerjék az ehhez kapcsolódó szükségleteket. Lényeges, hogy a sérelmet okozó fél érzelmileg jelen legyen, a másik fájdalmát jogosnak ismerje el, meglássa a sérelemben a saját részét és bocsánatot kérjen.

## NEM ELÉG ODAVETNI, HOGY „NE HARAGUDJ!”, FONTOS, HOGY AZ ÜZENETBEN BENNE LEGYEN, HOGY ÁTÉREZZÜK ÉS MEGÉRTJÜK A MÁSIK FÁJDALMÁT.

Ez nem könnyű, hiszen szembe kell nézni a bűntudattal, és azzal, hogy fájdalmat okoztunk a szeretett személynek, ugyanakkor a kötődés szempontjából megkerülhetetlen, hiszen a másik csak akkor tud újra bízni bennünk, ha látja, hogy valóban megértettük az érzéseit. A sértett fél azzal segítheti a folyamatot, ha elmondja, hogy mire van szüksége, ahhoz hogy lezárja a traumát. Ez a lépés már elősegíti azt az új érzelmi kapcsolódást, ami képes begyógyítani a sérelem okozta elszigeteltséget és magány érzését. A megbocsátásban a sértett fél elfogadja a bocsánatkérést és a pár új történetet alkot, amiben helyet kap, hogy a sérelem hogyan történt, hogyan ejtett sebet a köztük lévő kapcsolaton és bizalmon, de az is, hogy hogyan néztek szembe vele, hogyan kezdték helyrehozni, és mivel fogják megakadályozni, hogy a jövőben hasonló eset előfordulhasson. A sérelem ettől nem válik semmissé, de olyan történet szöhető belőle, ami tanúsítja, hogy a kötődés, a bizalom és a szoros kapcsolat megújítható. Lehetséges, hogy külső segítségre van szükség, hogy először megalapozzuk a kapcsolat biztonságát, ahol lehet sérülékenynek lenni és hibázni, mielőtt rátérünk a trauma feldolgozására és a megbocsátásra.

## VAN ÉRTELME?

Szinte biztos, hogy a filmet nézve néhányan arra a következtetésre jutnak, hogy a szerelem illúzió, sőt, örültség, aminek jobb nem beleesni a csapdájába. Mandy Len Catron író szerint a nyelvünk is ezt az elképzelést támasztja alá.

## A SZERELEMRE OLVAN KIFEJEZÉSEKET ÉS METAFORÁKAT HASZNÁLUNK, AMIK A SZERELMET A SZELLEMI KORLÁTOLTSÁGGAL TESZIK EGYENÉRTÉKŰVÉ (A SZERELEM LESÚJT RÁNK / LEGSAP RÁNK / ÖSSZETÖR / MEGBETEGÍT / BELEESÜNK VALAKIBE).

A szerelem valóban lehet erős és fájdalmas, de az, hogy a szerelemmel kapcsolatos legtöbb metaforánk, kifejezésünk és történetünk erről szól, hozzájárul, hogy el is várjuk, hogy a szerelem erős és fájdalmas legyen. Ez a körforgás önbeteljesítő jóslatként kezd működni, és az átélt szomorúságot és szenvedést egyben a nagy szerelmek bizonyítékaként tartjuk számon, szinte elvárjuk, hogy része legyen a kapcsolatnak. Mark Jonson és George Lakoff nyelvészek a „Metaforák, amelyekkel együtt élünk” című könyvükben azt javasolják, hogy a szerelem metaforájaként inkább a „közös művészeti alkotás” kifejezést használjuk. A szerelem ahelyett, hogy a hollywoodi filmek mintájára az ölünkbe pottyanna, és mindenféle befolyás vagy jóváhagyás nélkül történe meg velünk, váljon egy olyan dologgá, amibe tudatosan lépünk bele, és a másikkal közösen teremtyük meg. Ahhoz pedig, hogy ez hosszú időn át kitartson és erőt méríthessünk belőle, nekünk is hosszú időn át ki kell tartani és energiát fektetni bele. Pontosan úgy, mint egy művészi munka kiteljesítésénél, türelmesnek kell lennünk, (közös) célokot kell találnunk, erőfeszítéseket kell tennünk, kompromisszumokat kell kötnünk, amelyek hol kisebb, hol nagyobb áldozatot követelnek. Ettől a szerelem még lehet nehéz és fájdalmas, de mi döntjük el, hogy milyen, mint ahogy azt is, hogy a nehézségek esetén kommunikálunk a párunkkal, beszélünk arról, hogy milyen kapcsolatot szeretnénk együtt megteremteni, még akkor is, amikor nem a bizalom a legegyszerűbb választás. ♦



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

”

*Te alkottad veséimet, te formáltál anyám méhében. Magasztallak téged, mert félelmes és csodálatos vagy; csodálatosak alkotásaid, és lelkem jól tudja ezt. Csontjaim nem voltak rejtve előtted, amikor titkon formálódtam, mintha a föld mélyén képződtem volna. Alaktalan testemet már látták szemeid; könyvedben minden meg volt írva, a napok is, amelyeket nekem szántál, bár még egy sem volt meg belőlük.*

(139. zsoltár)

# Szeretem magam

Szeretem magam. Egyszerűnek tűnő mondat, mégis rengeteg értelmezés kapcsolódik hozzá. Vannak, akikben gyanakvást ébreszt, önzőség, önközpontúság, sőt, önimádat jut az eszükbe, mások elbizonytalanodnak, mert vágnának az érzésre, de nem tudják, hogyan kezdjenek hozzá, megint mások megértően bólintanak: „Ez így helyes, hiszen a magunkkal ápoltság viszony a másokkal való viszonynak is az alapja.” Mit jelent az egészséges önszeretet, hogyan különböztethetjük meg az önimádattól, és hogyan fejleszthetjük?

Kép: Unsplash / Oscar Keys



#### ◆ AZ ÖNSZERETET CSAPDÁI

Az önbecsülés és önszeretet felértékelésének korát éljük: „Különleges vagy!” „Váljon szokásoddá, hogy szereted magad!” – hirdetik a szlogenek, miközben a felhajtással együtt számos kétely merül fel. A szeretet érzésének kergetése mintha még inkább eltávolítana a jó érzéstől, amit annyira keresünk. Néhány csapda, amibe könnyű beleszaladni:

► **A lájkgyűjtés (#selflove):** a #followme (10. hely), a #me (13. hely), a #selfie (14. hely) a legnépszerűbb hasthagek közé tartoznak az Instagrammon. Új módszerről, de nem teljesen új jelenségről beszélünk, valószínűleg arról van szó, hogy a technológia fejlődésével, illetve a közösségi platformokon (Facebook, Instagram, Snapchat) lehetőséget kapnak azok, akik szeretnek előtérbe kerülni és megmutatni magukat. Gyanakodhatunk túlzott önszeretetre, de sokkal valószínűbb, hogy a kóros selffizőknek valójában igen alacsony és törekeny az önbecsülésük, és mivel a valóságban nem találják a válaszokat az ebből fakadó hiányérzetre, így próbálják meg a saját önbecsülésüket magasabbra tornászni. A túlzott elismerési igénnyel küzdők csak akkor érzik magukat elfogadhatónak, ha a környezetüktől megerősítést kapnak. Olyan ez, mint a drogfüggőség: a külső elismerés soha nem elegendő. Ráadásul önmagunk idealizált képének, a kitűnőség és különlegesség látszatának a fenntartása, valamint a tartalmak gyártása hihetetlen mennyiségű időt és energiát emészt fel, ezért a való élet dolgai és kapcsolatai egyre inkább a háttérbe szorulnak, ami nagyon sok fájdalmat okozhat a környezetünknek és végső soron egyre inkább elszakít bennünket a valóságtól, a családtól és a barátoktól.

# AMIKOR A LÉGIUTAS-KÍSÉRŐ ISMERTETI A REPÜLŐGÉP-BALESET SORÁN FELLÉPŐ TEENDŐKET, SENKI SEM ÜTKÖZIK MEG AZON, HOGY ELŐSZÖR ÖNMAGUNK SZÁMÁRA KELL AZ OXIGÉNPALACKRÓL GONDOSKODNUNK. MIÉRT SZÁMÍTANA ÖNZÓSÉGNEK, HA UGYANEZT TESSZÜK A LELKI SZÜKSÉGLETEINK TERÉN IS?

- › **Gondolkodás nélkül kizárni az életünkéből, aki nem ért egyet velünk:** „Élj úgy, ahogy akarsz!”, „Ne hagyd, hogy mások az utadba álljanak!”, „Azért kritizál, mert irigy rád!” – hirdeti sok önfejlesztő könyv és guru. A divatos filozófia szerint a kapcsolatok csupán addig érdekesek és értékesek, amíg növelik az önbizalmunkat, és alátámasztják a nagyszúróságunkat, illetve amíg a másik véleménye nem mond ellent annak, amit mi gondolunk. Természetesen fontos felismerni és lépni, ha egy kapcsolat mérgezi az életünket: a másik uralkodik rajtunk, bábként rángat, folyamatosan a lelkünkbe gázol, esetleg a gúny és a becsmérlés a legfőbb kommunikációs eszköze. Ugyanakkor érdemes észrevenni, ha a kritika nem a személyünk ellen szól, csupán másképp látjuk a dolgokat, esetleg a másik fél segíteni szeretne nekünk. Ha képesek vagyunk a miénktől eltérő szempontokat is figyelembe venni, akkor szélesedhet a látókörünk, és felismerhetjük, hogy mely területeken lenne érdemes változtatnunk, fejlődünk.
- › **Azt gondolni, hogy minden „jár”:** Mindenkinek joga van az elfogadásra, a tiszteletre, az érzései kifejezésére, de a javak habzsolása nem tartozik a „mert megérdemlem” kategóriába. Mielőtt valami új dolgot veszünk, érdemes feltenni a kérdést: „Biztos szükségem van erre?” A környezetvédelemért és a fenntarthatóságért tett lépéseink az öngondoskodásunk részei, valójában magunkkal teszünk jót, ha egy olyan világot teremtünk, ahol tisztább a levegő és a föld megtermeli a szükséges táplálékunkat.
- › **Azt gondolni, hogy a többi ember a mi céljainknak van alárendelve:** A valódi önszeretet nem használ ki másokat, mert mind a saját, mind a másik határait képes

tiszteletben tartani. Jó, ha vannak nagyratörő terveink, de nem érdemes kizárólag ezek mentén szervezni az életünket és a kapcsolatainkat.

- › **Azt gondolni, hogy akkor vagyunk szerethetőek, ha mi vagyunk a legjobbak:** A funkciókon alapuló szeretet a feltétel nélküli szeretet és elfogadás ellentéte, és felcserélhetővé teszi az embereket. Talán a leginkább a gyermekeink iránt érzett szeretet mutatja ezt: nem azért szeretjük őket, mert mindig ötös dolgozatokat írnak, versenyt nyerne és szépek, hanem önmagukért. Az idők folyamán változhatnak a tulajdonságaik, a teljesítményük vagy a hozzáállásuk bizonyos dolgokhoz, de ugyanúgy szeretjük őket. Képesek vagyunk magunkhoz is hasonlóan viszonyulni?
- › **A narcisztikus önfelmentés:** Amikor hibázás esetén, anélkül, hogy végiggondolnánk a felelősségünket a történetekben, könnyedén felmentjük magunkat a hibáink súlya alól, így a helyrehozatal, valamint a jóvátétel esélye is elvész.

## EGÉSZSÉGES ÖNSZERETET

Önmagunk szeretete nem elválasztható a többi szerettől, hogy képesek vagyunk-e Isten szeretetét és kegyelmét elfogadni, és a többi embert szeretni. Hatással van a pszichés jóllétünkre, és arra, hogy mennyire tudunk a munkánkban, hivatásunkban helytállni, a céljainkat megvalósítani. A valódi önszeretet épít: saját magunkat és a környezetünket is. Milyen fontos elemei vannak az egészséges önszereteteknek?

- › **Tudatosan odafigyelni önmagunkra és az érzéseinkre:** A pszichológussá válásom folyamatának fontos része volt az önismeret. A pályaszocializáció kurzuson gyakran elhangzott, hogy a személyiségünk az egyik legfontosabb munkaeszközünk, ezért a hivatásszemélyiség fejlesztése az egyik legfontosabb feladatunk. Az első klienseimmel való közös munka során rájöttem, a saját érzéseim megértése feltétele annak, hogy merre haladunk a közös munkánk során. A házasságom és a gyereknevelésem kihívásaiból kiindulva pedig azt értettem meg, hogy nem elég a munkámban tudatosnak lennem, az életem minden területén fontos, hogy először a saját érzéseimet, és indulataimat tegyem rendbe. A térdem fáj, de a hozzám legközelebb állók csak azt érzékelték, hogy ingerültebben reagálok; stresszes voltam egy munkahelyi ügy miatt, de ők csak annyit láttak, hogy semmihez nincs kedvem. A saját lelki életemmel való törődés a feltétele volt annak, hogy igazán képes legyek a másik ember lelkével és szükségleteivel is foglalkozni. Megtanulni elcsendesedni, megpihenni, lelassulni az egyik legnagyobb dolog, amit tehetünk a lelki fejlődésünk érdekében. Márta és Mária közül Mária csak Jézus lábánál ült, míg Márta szolgált, Jézus mégis Mária döntését állította elénk példaként. Ő maga is gyakran vonult el tanítványaival, hogy megpihenjenek és taníthassa őket.
- › **Tiszteletben tartani a határainkat:** Személyes határaink abban segítenek, hogy eldöntsük, mi a mi felelősségünk és mi nem az. Határaink tiszteletben tartása egyben azt is jelenti, hogy tiszteletben tartjuk a határainkon belüli dolgokat, gondoskodunk önmagunkról: a megfelelő alvás, az egészséges táplálkozás, a mozgás és a kapcsolataink ápolása mind fontos tényezők.
- › **Úgy viselkedni magunkkal, mint a legjobb barátunkkal:** Sokszor észre sem vesszük, hogy milyen kifejezéseket használunk, amikor saját magunkat jellemezzük. Vajon, ha a szerettünk beszélne úgy velünk, ahogy olykor mi szoktunk önmagunkkal („Jaj, de hülye vagyok!”, „Hogy lehettem ilyen szörnyű?”), még mindig jóban lennénk vele? Az, aki szeret minket, hogyan jellemezne bennünket abban a helyzetben, amikor mi utálattal

fordulunk el önmagunktól és elítéljük saját magunkat? Tudunk-e önmagunkhoz is olyan elfogadással, pozitív hozzáállással, támogatással, együttérzéssel, gondoskodással és odafigyeléssel fordulni, mint amit a másiktól elvárunk?

- › **Értékelni az erősségeinket és elfogadni a gyengeségeinket:** Az erősségeink értékelése mellett az önszeretet egyben alázat is, hogy képesek vagyunk felismerni a gyengeségeinket. Ha csakis a tökéletes végeredmény az elfogadható cél, akkor gyakran jutunk arra a következtetésre, hogy belevágni sem érdemes a probléma megoldásába vagy a feladat elvégzésébe. Természetünk és érettségi szintünk elfogadása a fejlődésünk záloga. „Az ahhoz való ragaszkodás, hogy tökéletesen jó emberek legyünk, valójában megakadályozza, hogy jobb emberré váljunk” – állítja Dolly Chugh. A tökéletesség ábrándképe ugyanis lehetlenné teszi, hogy felismerjük, ha hibáztunk, mert kételyek esetén egyből védekező álláspontra helyezkedünk. A tévesen értelmezett önszeretet így kifogássá válik, hogy elkerüljük a felelősségvállalást és az elszámoltathatóság lehetőségét. A valódi önszeretet azt jelenti, hogy elfogadjuk, hogy mi is hibázhatunk, nekünk is lehetnek problémáink és nem ostorozzuk ezért magunkat.
- › **Megbocsátani önmagunknak:** A tökéletesség hajszolása, az elgondolás, hogy csak a tökéletes a szerethető, a harag és a szégyen érzésével jár kéz a kézben. Ha jobban végig gondoljuk, valójában nem a mindig tökéletes megnyilvánulások, hanem az igazán emberi reakciók azok, amelyek megindítanak bennünket. Hibázás esetén a saját felelősségünk felismerése, a reális büntudat feldolgozása és a jóvátétel fontos lépései annak, hogy képesek legyünk a valódi önmegbocsátásra. Számomra hívó emberként az egyik legfontosabb üzenet, hogy Isten személyesen ismer engem, soha nem feledkezik meg rólam („...én akkor sem feledkezem meg rólad. Nézd, a tenyeremre rajzoltalak.” Ésa 49:15-16). Ő nem elvárásokkal közelít felém, Ő megbocsát, ha kérem. Az élet így egy felfelé ívelő spirál: ha megtanulom szeretni magam, akkor képes leszek Isten szeretetét és kegyelmét is elfogadni. Isten szeretete pedig elkezdí begyógyítani a lelki sebeimet, és egyre inkább képes leszek önmagamot is szeretni. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# KARIZMA

A karizma jól eladható. Pontosabban, jó pénzért fejleszthető. Karizmát akar a cégvezető, a menedzser és a CEO. A karizma kulcsképeség, a karizma versenylőny, a karizma hatalom. „Mindenkiben ott lappang” – mondják a trénerok. „Mindenkire hat” – állítják a szakemberek.

◆ Korunk karizmaigénye szinte tapintható. Olyasmit várunk és remélünk, olyan emberek társaságát és vezetését keressük, amit és akiket nem tudunk pontosan meghatározni. A szakértő blogerek általában Max Weberig nyúlnak vissza, hogy a karizma fogalmát értelmezzék, mások a Wikiszótárból tájékozódnak, amikor azt mondják, a karimatikuság a személyes tehetség megmutatkozása és hatása. Ritkább, hogy teológiai magyarázatot keresnének. Hogy arra utalnának, a karizma a Szentlélek ajándéka a szolgálat teljesítéséhez, Istentől kapott, kegyelmi ajándék. Nem „adottság”, mert tudjuk, kitől kapjuk. És nemcsak képesség, hanem inkább viselkedés, tett, hatás: magatartás.

Mostanában gyakran kérdeznak a karizmatikus előadóról-vezetőről, hogy milyen vagy milyennek kell lennie? Hogy tanítható-e a karizmatikus kommunikáció és miként? Igen, ismerjük a karizmatikus előadás és a karizmatikus vezetés „fogásait”. Mesterséges intelligenciával is mérték már, miként beszélnek a karizmatikus személyiségek: történeteket mondanak, szóképeket használnak, sok szembeállítás alkalmaznak, egyszerűen és érthetően fogalmaznak, magabiztosak. Valójában mindez tehát tanulható. De legutóbb, az egyik rendezvényen, amelyen erről folyt a pódiumbeszélgetés, egy fiatal egyetemista felvetette: a karizmatikus előadásban szerinte a figyelem, a másokra való figyelem a legfontosabb. Egyetértően elcsöndesedtünk mindannyian. Ezzel a kérdéssel tért vissza közénk a karizma igazi jelentése, az ajándékozás.

---

A KARIZMATIKUS ELŐADÓT SZERETJÜK  
HARCIASNAK ÉS BIRTOKLÓNAK LÁTNI –  
VAGYIS ÖSSZEKEVERJÜK KORUNK  
SIKERIDEÁLJÁVAL, AZ ERŐSZAKOS  
ÜZLETEMBERREL. AKI JELLEMZŐEN FÉRFI.

---

Ha ma megkérdezzük ismerőseinket, hogy mondjanak karizmatikus előadót, szinte kizárólag férfiakat fogunk hallani. Hiszen a karizmát a közülethez és a nyilvánosság-hoz is kötjük, szinte tudattalanul, ott pedig többségében férfiak szólnak. Valamiért úgy érezzük, hogy ilyesmit nem a „saját köreinkben” kell keresnünk. És a figyelem elfelejtése mellett, ezzel tévedünk a legnagyobbat.

Nemrég megkérdeztek tőlem, kit tartok a legkarizmatikusabb előadónak? Egy pillanatig sem kellett gondolkodnom. Hiszen olyan régóta ismerem és figyelem őt. Annyiféle helyzetben hallgatott meg és adott iránymutatást. Oly sokszor teremtett világot a sötétségből, ahol tapogatóztam. Annyiszor emelt fel és ölelt át a szavaival.

Azt válaszoltam, amit, úgy hiszem, sokunk felelne, ha nem tévednénk abban, ki is az igazán karizmatikus.

Azt mondtam:

Az édesanyámat.

Anyák napja jön. Soha nem késő a felismerés. ◆



# KÖSZÖNTSE ÉDESANYJÁT KÉPMÁS ELŐFIZETÉSSEL! ÉRTÉKES TARTALOM A TARTALMAS ÉLETHEZ

A kedvezményes előfizetést a [kepmas.hu/anyak-napja-akcio](http://kepmas.hu/anyak-napja-akcio) rendelheti meg.  
Kuponkód: **ANYA2019**

**12 lapszám, mindössze 5.520 Ft**

■ Mit adunk még a 20% kedvezményen felül?

**Az anyák napi előfizetéssel  
családi wellness pihenést nyerhet,  
az alsópáhoki Kolping Hotelbe.**

(2 felnőtt és 2 gyermek részére, nem fő-  
és kiemelt szezon)



■ A Képmás magazin **belépőül szolgál**  
a Képmás estekre, ahol lebilincselő  
művészi élmények és szakértő  
vendégeink segítségével dolgozunk fel  
meghatározó és érdekes témákat.



**Az akció 2019. május 7-éig, az ANYA2019 kuponkóddal regisztrált,  
belföldi kézbesítésű előfizetésekre érvényes, ha az előfizetési összeg  
2019. május 13-ig beérkezik számlánkra vagy készpénzben kasszánkba.  
A wellness pihenés sorsolása: 2019. május 14. A nyertest e-mailben értesítjük.**



SZÖVEG –  
JOÓS ANDREA

SOROZAT –  
TANÁROK TITKOS ÉLETE

# „KEDVES DIÁKOK! BOCSÁNATOT KÉREK.”

Az osztály megkövülve ül. Ilyet még nem hallottak. Az intővel fenyegetés, a hiányzás utáni azonnali dolgozatírás, az órai dumálásért adott karó nem új nekik. De olyat még nem pipáltak, hogy egy tanár bocsánatot kér, és visszavon egy lendületből kiosztott egyest. Nekem is ez volt az első.

◆ Panna nem különösebben jó tanuló, de nem is rossz. Teljesen világos, hogy a biológia tárgy iránt nem mutat különösebb érdeklődést. Ő divattervező szeretne lenni – nyolcadik félévben a közepes érdemjegy teljesen megfelelt neki. Ha lendületet vesz, akkor simán összehoz egy ötös dolgozatot (a rajzos feladatokban különösen ügyes) vagy feleletet az adott félév elején, majd nyugodtan hátradől: még két rosszabb jeggyel is megvan az év végi hármás. A második félév első fontos témazárójánál azonban hiányzott.

## ÉLETEM MÁSODIK TANÁRI ÉVE VOLT EZ, ÍGY ELÉG KOMOLYAN VETTEM A DOLGOZATOK PÓTLÁSÁT (ÉS EGÉSZ TANÁRI MUNKÁMAT EGY KISSÉ TÚL KOMOLYAN VETTEM).

A szabályt kihirdettem év elején: a hiányzó a hiányzás utáni első biológiaóráján megírja az esetlegesen kihagyott témazárót. Így, amikor az óra elkezdődik, Panna elé csúsztatom a papírt. Ő csak bámul. „Tanárnő, én erre nem készültem. Egész héten sieltünk, nem vittem magammal biológiakönyvet.” Zsigerből azt válaszolom, amit annak idején nekem is mondtak a tanárain: „Ezzel én nem tudok mit kezdeni. A szabály az szabály, az, hogy maga nem készült, az nem az én bajom. De időt spórolhatunk és beírhatom az egyest.” Csend. Ennyi, a hatalom nálam van, Panna tehetetlen, láthatóan nagyon zavarja a dolog. Talán ezt a dolgozatot jól

szerette volna megírni. Megemeli a kezét, hátradől, érezhető, hogy csalódott – ahogy az egész osztály. Az egyest látványosan feljegyzem a tanári naptáramba.

Az óra telik, közösen meghallgattunk két kiselőadást a következő anyagrészt bevezetéseképp, ám én alig tudok figyelni az előadókra. Folyamatosan pörög az agyam. A diákok csalódottsága nagyon rosszul esik. Még akkor is, ha a konzekvencia márpedig fontos. Diákként gyűlöltem, amikor a tanárok visszaéltek a hatalmukkal. Olyan szívesen elmagyaráztam volna nekik, hogy értem, hogy a szabályok betartása fontos lesz majd az életünkben, és erre akarnak nevelni, de könyörgöm, ha egy szabály rossz, akkor talán újra kellene gondolni. A diák pont azért megy síelni, hogy pihenjen, épp az az egésznek a lényege, hogy nem kell tanulni. Vagy betegség esetén... Tényleg el lehet várni egy tanulótól, hogy betegsége után azonnal (vagy pár napon belül) pótoljon mindent, és megfeleljen az összes tanári elvárásnak?

HISZEN EMLÉKSZEM, ÉN MONDHATNI PONT ATTÓL LETTEM BETEG, HOGY OLYAN SOK VOLT A MUNKA, A HÁZI FELADAT MEG A TANULNIVALÓ... KIFEJEZETTEN ÜDÍTŐ VOLT AZ ISKOLÁHOZ KÉPEST A TOROKFÁJÁS ÉS A LÁZ. LEHETETT PÉLDÁUL HALLGATNI A MESELEMEZEKET.



› Média a Családért  
Alapítvány

# Ön milyen médiát szeretne?

LEGYEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT!

A média befolyásolja  
**világunkat,**  
mi befolyásolhatjuk  
**a médiát.**

Kérjük, támogassa adója **1%-ával**  
a család- és gyerekbarát  
közgondolkodást,  
segítse a **Média a Családért**  
**Alapítvány munkáját!**

Az alapítvány munkájáról  
a [mediacsaladert.hu](http://mediacsaladert.hu) honlapon tájékozódhat.

A kedvezményezett neve:  
Média a Családért Alapítvány  
Besorolás: közhasznú

Adószám: **18260993-2-41**

Adományait  
a 10700347-44872502-51100005  
számlaszámra várjuk.

És amikor újra iskolában voltam: minden tanár a saját tárgyát tartotta a világ közepének, azonnal követelte a pótlást... Valóban ilyen tanár akarok lenni? Van ennek értelme?

A döntés megszületett, és azon melegében kihirdetem az osztálynak. Először csinálók ilyet, nem is megy könnyen. Megállítom a tanóra klasszikus menetét, és megpihenek a tanári asztalnál – jobban mondva felülök rá. „Azt hiszem, tartozom egy bocsánatkéréssel.” Az osztály teljesen elnémul, fegyelmeznem sem kell. „Egy olyan szabályt hoztam, amit nem beszéltem meg önökkel. A maguk helyében én indoklatlannak, sőt, embertelennek tartanám a témazárók azonnali pótlását. A célom az volt velem, hogy ne legyen versenylőny a hiányzónak azért, hogy a többiekől megkérdezi a dolgozatkérdéseket. De ma elgondolkoztam, hogy vajon mi is a baj azzal, ha tudja valaki előre, hogy mi lesz a TZ-ben. És rájöttem, hogy semmi, hiszen pont azért témazáró, mert mindenre rákérdézek. Ezért elérhetővé teszem a témazáró kérdéseit a dolgozat előtt egy héttel, és az összefoglalásnál megbeszélünk mindent, ami még kérdéses önöknek. A dolgozat pótlását pedig egyéni egyeztetés alapján intézzük. Mit szólnak ehhez?” Döbrent csend. „Halló, most tényleg szükség lenne a visszajelzésre, mukkanjanak már meg, jó lesz így?” „Jó!” „Aha!” „Zsír!”

**LAZUL A HANGULAT, MÁR EGYMÁSSAL IS BESZÉLGETNEK,  
NEM IS OLVAN HÜLVE EZ A JOÓS.  
KÖZBEN KICSÖNGETNEK.**

„Rendben, akkor ezt a témakört már így zárjuk. Panna egyesét pedig visszavonom, szünetben egyeztessünk, hogy mikor szeretné megírni. Nem szeretnék az orvosi diplomája útjába állni. (Össznépi kuncogás.) További szép napot.” Nem sokkal később már én is mosolyogva hagyom el a termet. ♦

# DERŰRE BORI

avagy hogyan legyünk boldogtalanok?

Ön szép, boldog és egészséges? Van családja, munkája, pénze, barátai? – Nem fél, hogy egy napon a Sors mindezt elveszi magától? Kerülje el a nagy zuhanást, vegye kezébe az életét: rontsa el saját maga! Írjon bizalommal, ha túl jól érzi magát a bőrében – Doktor Bori segít tönkretenni az életét! Ha Ön is akarja.



## ◆ Kedves Doktor Bori!

Hát bevallom, nem így képzeltem az életemet! Mindig is a női szépség nagy rajongója voltam, fiatalon sokat csajoztam, és nehezen tudtam elképzelni, hogy valaha le tudnék horgonyozni egyetlen nő mellett. És ezt főleg – nem akarok mellébeszélni, úgyhogy kimondom – a szex miatt gondoltam így! Úgy képzeltem, rettentő unalmas lehet évtizedeken át minden este ugyanazzal a nővel ágyba bújni, ezzel elvágvá magamat a rengeteg más, izgalmas lehetőségtől... Gondoltam, ha meg is nősülök, biztos elvállok majd, mert jön az új csábítás, a következő, és a következő feleség – végül pedig szerencsétlenül és magányosan halok meg, mint édesapám vagy a nagyapám, akik mindketten négyszer nősültek. Erre mi történik velem?! Immár tizenöt éve élek a(z első) feleségemmel, van két aranyos gyerekünk, és hát... kínos kimondani, de TÖKÉLETES a szexuális életünk! Szeretlmen és bizalmon alapuló, változatos, színes és izgalmas! Mindig tele vagyunk új ötletekkel, nap mint nap huncut csetüzeneteket váltunk az esti terveinkről, és most itt nem is mennék bele a további részletekbe. Zavarban vagyok, attól félek, nem érdemlem meg, hogy ilyen jó legyen az életem! Arra kérem, mondja meg, mit tegyek, hogy elsivárosodjon – esetleg meg is szűnjön? – a szexuális életem, és végre megvalósíthassam szerencsétlen apám és nagyapám mintáját!

Üdvözlettel:

Benedek

## Kedves Benedek!

Ön bevallja nekem, hogy nem így képzelte az életét – én pedig hadd valljam be Önnek, hogy nem így képzelek egy jó ízlésű olvasói levelet egy ilyen jó ízlésű magazinban!

Már ne haragudjon, de nem szégyelli magát?! Komolyan mondom, nem tudtam pirulás nélkül olvasni szemérmetlenül őszinte sorait. Nem gondolja, hogy az Ön korában és társadalmi osztályában illene kissé prűdebbnek lennie, kedves Benedek?

De hagyjuk ezt! Úgy döntöttem, nagyvonalúan felülemelkedem a stílusán, és segítek, mert leveléből kicsendül a valódi kétségbeesés hangja.

## EGY HÁZASSÁG TÖNKRETÉTELÉBEN – FÉRFISZEMPONTBÓL – RENDKÍVÜL FONTOS SZEREP JUTHAT A SZEXUALITÁSNAK.

A legtöbb férfi számára ugyanis némileg más jelent a testiség, mint a nőknek: olyan kommunikációs csatornát, amelyen keresztül a leginkább érezheti, hogy minden rendben van a kapcsolatban. Persze egy nő számára is létfontosságú dolog

az intimitásnak ez a formája, de azért mi ebben (is) rugalmasabbak vagyunk Önöknél. Egy nő számtalan más úton is meg tud erősödni az összetartozás érzésében: egy kis összebújás, beszélgetés, házimunka is (amelyet a férfi végez helyettünk/velünk együtt) hasonlóan boldogítóan tud hatni ránk.

Ezt az eredendő különbséget kellene felnagyítani, ha eredményt akar elérni.

Lassanként kezdje el úgy beállítani, hogy a szex sokkal fontosabb Önnek, mint a feleségének! Legyen erőszakos – akár passzív-agresszív módszerekkel, akár nyíltabban –, éreztesse, hogy cserébe, amiért Ön

1. pénzt keres,
2. beszélget a feleségével,
3. matekozik a gyerekeivel,
4. elmosogat,
5. felfúrja a fürdőszobapolcot,

Önnek alanyi jogon jár a szex! És ha nem kapja meg, bizony-bizony morcos lesz.

Helyezze üzleti alapokra a szexualitást! Érezze és éreztesse, hogy a felesége bizonyos meghatározott időközönként tartozik Önnek a szexszel! Meglátja, a neje hamarosan utálni fogja azt, amit eddig szeretett, hiszen muszáj csinálnia. Ez is csak egy lesz a szokásos napi kötelességek közül: bevásárlás, főzés, mosás, teregetés, viráglocsolás, szex. Megetetni a macskát macskatáppal, a gyereket vacsorával, a férjet szexszel, hogy végre nyugovóra térhessen szegény, fáradt asszony...

## GYORSÍTHATJA A FOLYAMATOT, HA PRÓBÁL MINÉL ALKALMATLANABB PILLANATOKBAN ELŐHOZAKODNI VÁGYAIVAL.

Amikor a neje éppen eszik, kedvenc sorozatát nézi, lábat szórtelenít, netán lázas beteg vagy egyszerűen csak aludna, mivel hajnali öt óra van – Ön olyankor támadjon! Harapdálja meg a fülét, tapogassa, csiklandozza, kezdje vetkőztetni, és ha elutasításra talál, azonnal sértődjön vérig!

Ha jól csinálja, egyre többet fognak veszekedni. Ő követelőzőnek és önzőnek nevezi majd Önt (csúnyább vitában szörös szatírnak), Ön pedig őt szeretetlennek, hidegnek (csúnyább vitában frigid banyának). Egyre

kényesebb téma lesz otthon a testiség, inkább szóba se hozza senki, hogy ne legyen veszekedés. A felesége egy idő után megpróbálja majd végérvényesen beszűntetni a szexet a házasságban. Végül már Ön se erőlteti, külön szobába költöznek, és ettől kezdve már csak területileg élnek együtt.

Innen már csak egy apró lépés, hogy megakadjon a szeme egy másik nőn, aki első látásra sokkal kedvesebbnek tűnik, mint a neje, nem olyan savanyú és boldogtalan – ráadásul, láss csodát, láthatóan vonzónak találja Önt! És ez máris éppen elég ok lesz arra, hogy felrúgja eddigi életét, és hátrahagyva mindent, új éle...

## HOPPÁ, ELNÉZÉST KÉREK, DE MOST FÉLBE KELL SZAKÍTANOM SAJÁT MAGAMAT.

Ugyanis miközben a fenti választ gépeltem, látom, hogy új ímélem érkezett: mégpedig Andrea írt nekem, Benedek felesége! Izgatottam nyitottam meg a levelet, amelyben ő is elpanaszolja a tökéletes szexuális életük okozta elkeseredését – női szemszögből.

Üzenetét jövő héten osztom meg Önökkel. És természetesen válaszolok is rá, hasznos tanácsokkal, kimondottan női praktikákat javasolva. Mert jó hírem van, hölgyeim: itt az egyenjogúság! Egy nő is legalább annyit tehet a házasság tönkretételéért, mint egy férfi!

Hívős üdvözléssel:

*Doktor Bori*

*Kedves Olvasó!*

Kérem, írjon ímélt nekem! Panaszolja el, ha túl jó az élete! Ha boldog, ha rendben van minden! Segítsen rosszabb helyé tenni a világot! Előre is csaldóttan várja leveleit a doktorbori@kepmas.hu címre:

*Doktor Bori*



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# MESEÉLMÉNY RUHÁKKAL

Ritkán fordul elő, hogy valakinek hamarabb ismerem meg a ruháit, mint a tervezőt magát. Mégis, amikor Gyergyák Mónival végre személyesen találkoztunk, pontosan olyanak éreztem, amilyenek a kollekciói alapján gondoltam: végtelenül nőies, odaadó, figyelmes, kedves.

♦ – **Mióta akartál divattervező lenni? Honnan az indíttatás?**

– Kiskorom óta tudatosan erre a pályára készültem. Nagymamám szeretettette meg velem a varrást; az ő felmenői, valamint apukám családjának egyes tagjai is kiváló kézügyességgel rendelkeztek. A rajzolás és az alkotás iránti szenvedélyemet különórákon és tanfolyamokon kamatoztattam, végül a METU divattervező szakán végeztem el az alap- és mesterképzést.

– **Öt éve indítottad a márkád, de az utóbbi években fedeztek fel igazán. Mi adta a lökést?**

– A márkát még az egyetemi éveim alatt indítottam. Viszont amikor befejeztem a tanulmányaimat, akkor lett igazán időm a szezonális kollekciók gyártására és az egyedi megrendelések kivitelezésére. Egy nemzetközi magazin nagyszabású divatnapjain már két éve bemutatom a tavaszi-nyári kollekcióim legújabb darabjait, és azt tapasztalom, hogy ez nagyban növeli a márka ismertségét. Több megkeresést és együttműködést is közvetlenül ennek köszönhetek.

Kép: Monik / Semsei Eszter



– **Nagyon sok aprólékos, időigényes kézimunka jelenik meg a darabjaiban. Miért fontos ez?**

– Mindig is figyelemmel követtem a nagy francia divatcégek munkásságát. A hagyományőrző technikák, amelyek a mai napig belecsempésznek a kollekcióikba, engem is inspirálnak. Miközben a kézi díszítés növeli a ruhák eszmei értékét, minden egyes darab egyedi és megismételhetetlen. Ez ugyanakkor számomra egyfajta misszió is, hogy a hagyományőrzés a mindennapi ruháiban hazai viszonylatban is megjelenjen. Már a mesterdiploma kollekciómban is gyöngyhímzéssel gazdagon díszítettem a ruháimat. Ezt a technikát előszeretettel használom ma is, illetve csipkeapplikációkkal vagy lézervágott 3D-s motívumokkal párosítom.

Minden egyes egyedi megrendelést a kezdeti tervek-től az utolsó öltésig végigkísérek. Számomra elengedhetetlen, hogy részese legyek egy-egy ilyen különleges darab megvalósításának.

Egy személyes konzultációval kezdődik a folyamat, ahol átbeszéljük az elképzeléseket és együtt álmodjuk meg a szóban forgó ruhát, a méretvétel után két-három próba alatt tökéletesítjük a készülő darabot. Akkor ér véget sikeresen egy projekt, ha látom az őszinte örömet az arcokon.

– **Mi inspirál?**

– A természet számomra kimeríthetetlen inspirációs forrás.

SZERETEK AZ UTAZÁSAIM SORÁN ÖTLETEKET MERÍTENI AKÁR AZ ADOTT NÉP KULTÚRÁJÁBÓL, ÖLTÖZKÖDÉSI SZOKÁSAIBÓL, A MINDENNAPI RITUÁLÉIKBÓL. AZ ÉPÍTÉSZET ÉS A FESTÉSZET IS NAGY HATÁSSAL VAN RÁM, ILLETVE A KÖRNYEZETEMBEN ÉLŐ EMBEREK.

Az ő visszacsatolásai nagyon fontosak számomra. De akár egy hangzatos dal is beindítja a fantáziám.

– **Mit tervezel a következő kollekciódban?**

– A 2020-as tavaszi-nyári kollekció kapcsán visszatérek a pályafutásom kezdeti terveihez. Azokhoz a jellegzetes struktúrákhoz, szabászati megoldásokhoz, amelyeket



a tanulmányaim során kísérleteztem ki, és amelyek megalapozták a stílusomat. Céлом, hogy a hétköznapi ruhák mellett a couture darabok is hangsúlyt kapjanak. Lány pasztellszíneket álmodtam meg lehetőleg finom selymekkel.

– **Hol szeretné látni magát öt év múlva?**

– Az ötéves tervem része, hogy a Monik márka a mérvadó hazai brandek között szerepeljen. Szeretném bővíteni a csapatot, de közben továbbra is megtartani a személyes hangvételt az ügyfeleimmel. Nincs annál nagyobb öröm, amikor például egy menyasszonnyal együtt alkotjuk meg a nagy napra az esküvői, vagy akár a menyecske ruhát is. Olyan környezetet és szolgáltatást szeretnék megvalósítani, ahol nemcsak egy ruhát álmodunk meg közösen, hanem a gyerekkorunk meséit idéző hercegnős élményben lehet része mindenkinek. ♦





SZÖVEG –  
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

# VEGYÉL EGY MÉLY LEVEGŐT!

Amikor a határidőkön aggódok, vagy azon rágódom, hol kellene már tartanom az életben, elveszítem a kapcsolatot azzal, amim van és ahol vagyok. Az ehhez való visszatérést segíti a testi tudatosság, amelynek hatékony kezdő lépése légzésünk tudatosítása. Az élet esszenciája, hogy lélegzünk és tápláljuk sejtjeinket. Ennek az észrevétlen folyamatnak a megélése és szabályzása azon túl, hogy fontos érzéseket képes felszínre hozni, a legkönnyebben tudatosítható fiziológiás folyamat, így a testi tudatosság alappillére lehet.

◆ Köteles Ferenc és munkatársai tanulmányaiban olvashatunk sokat a testi tudatosságról. A testi érzetek, és az azokból kapott információk éppúgy szerepet játszanak benne, mint az akaratlagos szabályzás és figyelem, amelyek képesek befolyásolni azt, hogy mit és hogyan érzünk, érzékelünk a testünkben. A testi tudatosság magasabb szintje hozzásegíthet bennünket ahhoz, hogy szükségleteinkre, érzéseinkre úgy reagáljunk, ahogy az számunkra optimális. Vagyis a testi tudatosság a testi-lelki jóllét szolgálatába állítható. Fontos megjegyezni, hogy mind a testi tudatosság, mind a jóllét változókonnyak, vagyis nem úgy történik, hogy egyszer elértem a magas szintet és úgy maradok, hanem rendszeres figyelmet, ráfordítást, gondoskodást igényelnek, vagyis életmódszinten kell azokat őrizni és fenntartani. Ezért érdemes például olyan tevékenységekbe, fizikai aktivitásba fogni, ahol az önmagunkra irányuló figyelem segíti ezt a belső munkát. A fizikai aktivitás a pozitív érzelmi állapotok növelésén keresztül segít hozzá az életminőség javulásához és a pszichés jóllét növekedéséhez (Reed és Buck, 2009).

---

A TEST-LÉLEK KAPCSOLATOT ALAPUL VEVŐ MOZGÁSFORMÁK HATÉKONYAN OLDJÁK A STRESSZT, NÖVELIK AZ ÖNELFOGADÁST, FEJLESZTIK A JELENTUDATOSSÁGOT ÉS A TESTI TUDATOSSÁGOT, HISZEN A FIZIKAI INGEREKEN ÉS HATÁSOKON KÍVÜL AZ ELME LENYUGTATÁSÁRA ÉS A PSZICHÉ RENDEZÉSÉRE IS KONCENTRÁLNAK.

---

Ez a tudatosság nem a testi érzetek negatív megélése. A testi érzetekre fókuszálás, a kontrollálás képessége és az önszabályozás a mindennapi életünkre pozitív hatással van. Az önmagunk iránti bizalomról

szól, amely a biztonság iránti szükségletünk és az életünkkel való elégedettségünk lényegi meghatározója. Ha van egy olyan átható élményem, hogy tudom, mi zajlik a testemben, megbízhatónak érzékelem, bizhatok a jelzéseiben, akkor a biztonságérzetem megnő, és a szorongásom, aggodalmam csökkenhet.

### A TEST EMLÉKEZIK

Sokszor megterhelő életeseményeket, emlékeket fel sem tudunk idézni, a testünk azonban tárolja ezek lenyomatát. Terápiás folyamatban ezek felszínre hozhatók és átdolgozhatók – gyakori, hogy akkor is a testi élmény jelenik meg elsőként, és annak felismerése hozza el a tudatos emléknymot. Ugyanakkor önmagában a testi oldás segíteni tud abban, hogy jobban érezzük magunkat.

---

A TESTI JÓLLÉT, ELLAZÍTÁS VISSZAHAT AZ ÉRZÉSEINKRE, BELSŐ ÁLLAPOTAINKRA, ÉS ANÉLKÜL, HOGY MEGFEJTENÉNK ÉS ÉRTELMEZNÉNK, PUSZTÁN A TESTÜNKRE REAGÁLVA GYÓGYULUNK.

---

Ha például eluralkodik rajtam a szorongás, azáltal, hogy képessé válok felismerni, hogy hol jelentkezik a testemben, és kidolgozom a saját módszerem arra, hogyan lazítsam el vagy hogyan nyugtassam meg a légzésem, megtapasztalhatom az élményt, hogy képes vagyok szabályozni a testi érzeteimet. Anélkül, hogy tudnám, mi okozza, miből lett, hogy került oda, elkezdem megérezni, hogy képes vagyok alakítani és változtatni rajta. Ez nem azt jelenti, hogy nem érdekes a mélyben meghúzódó gyökerekkel foglalkozni, sőt: ha átélem az élményt, hogy magam alakítom, elbírom azt is, hogy felszínre hozzam – hisz nem kerít hatalmába az érzelmek áradata, hanem én engedem közel magamhoz őket.



## BIZTONSÁG ÉS ELFOGADÁS

Amikor a testemre és a benne zajló érzetekre figyelek, akkor jelen vagyok. A jelenlét, a tudatos jelenlét a mai rohanó világban kincsért ér. Amikor a határidőkön aggódom, vagy azon rágódom, hol kellene már tartanom az életben, akkor elveszítem a kapcsolatot azzal, amim van és ahol vagyok. A sokszor hallott jótanács, hogy végy egy nagy levegőt és vágj bele, pontosan erről szól: hogy ne az eredményen és elvárásokon aggódjak, hanem kezdjem el járni a hozzájuk vezető utat. Ezt akkor tudom megtenni, ha hajlandó vagyok elfogadni a jelen állapotot – ahhoz pedig ismernem kell azt. Ismernem kell a határait, a terhelhetőséget, az érzéseimet. A testem segíthet abban, hogy visszahozzam a fókuszot oda, ahol és ahogy vagyok. A testi érzetek megélése segít abban, hogy elfogadjuk: az érzéseink érvényesek és előjönnek, keletkeznek, áramolnak, vagyis a környezetünk és kapcsolódásaink hatása valamilyen érzést kelt bennünk.

## HA KÉPES VAGYOK MEGÉLNI EZT, AKKOR ELFOGADOM, AMI TÖRTÉNIK BENNEM, S AZTÁN MEG IS TUDOM VÁLTOZTATNI, HA SZERETNÉM.

Közel kell engednem magamhoz, hozzáférhetővé tenni ahhoz, hogy utána kezdhessek vele valamit. Amitől félünk, általában csak addig ijesztő, amíg meg nem ismerjük. Ha át tudom élni, akkor már tudok vele valamit kezdeni. A testi önszabályozás ebben hatalmas segítséget jelent. Ha például a légzésem szabályozásával csökkenteni tudom a vérnyomásom és a pulzusom, akkor az ebből fakadó enyhülés könnyebbé és felüdülés. Ebben az állapotban pedig már sokkal kreatívabb tudok lenni.

### EGYSZERRE EGY LEVEGŐVÉTEL!

A légzésalapú technikák kiválóak a szorongás és stresszoldására. Fiziológiás szinten hatnak: csökken a szívfrekvencia, a stresszhormonok szintje, ami azonnali hatást eredményez. Mivel a nyugodt, egyenletes légzés könnyen akaratlagos szabályzás alá vonható, ezért nagyon jól alkalmazható a szorongás csökkentésében. Fontos, hogy ne várjunk el túl sokat magunktól! Egy felfokozott helyzetben, gyakorlás nélkül nehéz lehet, ha rögtön azt szeretnénk, hogy egyből nyugalmi állapotba kerüljünk két-három mély levegővételtől. Sőt, ha korábban szinte

mindig feszes mellkassal felületesen lélegeztünk, nehéz lesz váltani. Csak irányítsuk a figyelmünket arra, hogy lélegzünk, és ne tegyünk semmi mást. Ne akarjuk görcsösen, erőltetve kizárni a külső zajokat, ne akarjuk rögtön megvalósítani a hosszú, elnyújtott, teljes légzést.

## CSAK FIGYELJÜK ÉS KÖVESSÜK A LÉGZÉSÜNK RITMUSÁT ÉS A KI-BE ÁRAMLÓ LEVEGŐT!

Csupán azáltal, hogy figyelmünket önmagunkra és a légzésünkre irányítjuk, fokozatosan elcsitulhat a világ hangja. Azzal, hogy átadom magam a légzésnek, nem teszek mást, átadom magam a világon a legtermészetesebb és legalapvetőbb dolognak. Visszatérni a saját légzésembe egy olyan élmény, amely biztonságot ad. Csak vagyok és lélegzem: maga a csoda, ugyanakkor a természet rendje. Nem kell erőlködnöm, mégis megy magától. Ez az élmény, illetve ennek tudatosítása olyan erőforrás lehet, amely aztán máskor is előhívható. Ha képes vagyok megtapasztalni például a biztonságot, a természetességet, a nyugalom élményét, akkor azzal már rendelkezem, ott van bennem. Bármikor visszatérhetek ehhez az állapothoz, és a testi tudatosság fejlődésével ez egyre könnyedebbé is válik. Aktív és kompetens alakító-jává válhatok az életemnek, ha át tudom élni.

Több mindfulness-alapú testgyakorlási irányzat alkalmaz különféle légzéstechnikákat, de mi magunk is kísérletezhetünk. Például azzal, hogy a kilégzés elnyújtására koncentrálnunk, azt próbáljuk hosszítani. És közben azt tapasztalhatjuk, hogy a belégzésünk is elkezd lassulni – s ezáltal mélyülni.

Egyszerre egy lélegzetet venni és kifújni nem is tűnik nagy feladatnak – mindig csak arra az egyre figyelek, amelyikben benne vagyok. Elkezdem megtanítani magam arra, hogy jelen legyek abban, amit csinálok. Hogy merjem megélni benne magam, otthonosan mozogni benne, de mindenképpen pontosan azt az egyet megvalósítani, amelyiket átélem. A legnagyobb biztonságunk nem az eredményekben van, hanem önmagunkban. Az eredményektől és mérőföldkövektől várjuk a biztonságunkat, de ez nagy csapda tud lenni, hiszen a megelégedés és megnyugvás átmeneti. Azt hiszem, hogy ha már ott tartanék, megnyugodnék, leállnék. Közben nem figyelek arra, hogy ahhoz éppen az kell, hogy mindig egyet lépjek – egy levegővel. ♦



# FOGAINK, MINT A PATYOLAT

A fehér fogak szépek, viszont csak keveseknek adatnak meg. Nemcsak a genetika és az élelmiszerek befolyásolják a színüket, hanem akár olyan gyógyszerek is, amelyeket a gyerekek kicsi korukban kapnak. Megnéztük, mitől változik az árnyalat, és hogy min alapulnak, illetve árthatnak-e a fogfehérítési módszerek.

- ♦ A fogakat ételek és italok egyaránt színezzik. Aki például rendszeresen teázik vagy kávézik, vörösbort fogyaszt, vagy éppen gyakran eszik céklás ételeket, az gondos fogmosás mellett sem számíthat arra, hogy fogai patyolatfehérek maradnak. Ugyanez a helyzet azokkal, akik dohányoznak. Mivel a fogak árnyalata alapvetően genetikai adottság, sokaknál még akkor is sárgásabb a színük, ha arra a táplálkozás és az életmód nem adna okot.

## SZÁMÍT AZ IS, HOGY VALAKI A FOGFEJLŐDÉSI IDŐSZAKBAN KAPOTT-E OLYAN GYÓGYSZERT, AMELYNEK HATÁSA LEHET A FOG SZÍNÉRE.

„Például a négy-hat éves korban alkalmazott tetrántartalmú antibiotikum csíkosá teheti a zománcot, miatta sötét sávok jelenhetnek meg a maradó fogazatban. Vannak olyan gyógyszerek is, amelyek akkor okozhatnak fogszíneltérést a gyereknél, ha a kismama várandósság alatt szedi azokat. Ma már ismert a túlzott fluorbevitel ilyen jellegű hatása is” – hívja fel a figyelmet dr. Rálik Noémi fogszakorvos.

A fluortabletta a '70-es, '80-as években volt nagy divat, a gyerekek akkor kaptak ilyesmit. Gond akkor jelentkezett, ha lakóhelyükön az ivóvíz is sok fluort tartalmazott, olyankor ugyanis a pozitív hatás visszajára fordult – csíkos vagy pöttyös maradó fogazat alakult ki. Emiatt állították le a fluortabletták tömeges adagolását Magyarországon is. Az általa okozott elszíneződést még a fogorvosok sem tudják teljesen eltüntetni, csupán világosítani. Gyakori, hogy az érintetteknek még ehhez is több fehérítő kúrára van szüksége.

## FEHÉRÍTÉS RENDELŐBEN

A fogorvosok alapvetően kétféle módszerrel fehérítik a fogakat, de örök életre egyik sem szól: a zománc árnyalata egy-három év után újra a régi lesz. A tág intervallum oka az, hogy sokat számít az életmód, tehát hogy valaki fogyaszt-e rendszeresen kávé vagy vörösbort, dohányzik-e. Ha igen, akkor hamarabb lesz szükség újabb kezelésre. „A fehérítéshez használt hatóanyag mindkét esetben hidrogén-peroxid, amelyből nyálalal érintkezve aktív oxigén szabadul föl. A fogzománc mikrobarázdáiban, mikrorepedéseiben lévő anyagokkal utóbbi lép kölcsönhatásba, az fogja azokat színtelen molekulákká

változtatni” – magyarázza Rálik Noémi. A hidrogén-peroxidot az egyik módszernél a rendelőben alkalmazzák, a másikonál otthon.

## A RENDELŐBEN HASZNÁLT ZSELÉ SOKKAL NAGYOBB SZÁZALÉKBAN TARTALMAZZA A HATÓANYAGOT, ÍGY A FEHÉRÍTÉS GYORSABB.

A folyamatot két fényt kibocsátó, a fogat nem melegítő lámpával gyorsíthatják is. Így érhető el az, hogy a fogfehérítés elkészüljön egy órán belül. Ez idő alatt a gél háromszor 10 percig van a fagon, a hatóanyagot cserélik. A folyamatot végig orvos ellenőrzi, védik közben az ínyt. A beavatkozás után az érintettnek nincs más teendője, mint két hétig kerülni a fogat színező ételeket és italokat.

### FEHÉRÍTÉS OTTHON

Az otthoni módszerhez szintén fogorvos ad olyan zselét, amely hidrogén-peroxidot tartalmaz. Ennek koncentrációja – mivel nincs közvetlen orvosi felügyelet, az ínygyulladás pedig mindenképp meg kell előzni – alacsonyabb, így a fehérítés folyamata is hosszabb. Ahhoz, hogy a páciens megfelelően tudja használni a gélt, előzetesen lenyomatot vesznek a fogsorról, az alapján pedig sánt készítének fóliával. Az érintett így a saját fogaira passzoló eszközzel végezheti otthon a fehérítést. Mivel a lényeg, hogy a gél naponta legalább négy óráig a fagon legyen, megfelelő az is, ha valaki éjszakára helyezi be a sánt, és az is, ha csak az esti órákban használja. A kezelés ideje alatt értelemszerűen kerülni kell a fogakat színező ételeket és italokat, és ilyesmit nem szabad fogyasztani a kúra után két hétben sem. A sínes megoldás mellett léteznek matricás eljárások is, amelyeknél a fogra hidrogén-peroxidot tartalmazó

#### AMIKOR CSAK BELÜLRŐL MŰKÖDIK A FOGFEHÉRÍTÉS

**Az elhalt, gyökerkezelt fogak belülről színeződnek el, a külső fehérítésre nem reagálnak jól. Emiatt ezeket belsőleg fehérítik. Ehhez a tömést kiszedik, majd belülről, a régi idegkamra helyére több alkalommal hidrogén-peroxidot tartalmazó belső fogfehérítőt helyeznek, és pár napig bent is hagyják. Ez belülről lép reakcióba a dentincsatornákban lévő festékanyagokkal, onnan fehéríti ki a fogat. Ezáltal elkerülhető, hogy az elhalt és elszíneződött fogra koronát vagy porcelánhéjat kelljen helyezni.**

szalagot ragasztanak. Azokat naponta többször kell fölhelyezni, és akár fél órára is a fagon hagyni.

Arra figyelni kell, hogy az otthon használt fogfehérítő készítményeket fogorvostól szerezzük be, vagy olyan webshopból, ahol van fogorvosi háttér. Ismeretlen helyről nem szerencsés ilyesmit rendelni, ahogyan nem jó az sem, ha valaki kozmetikusnál szerez be ilyen terméket, vagy tőle kér fogfehérítő kezelést. Meglepő módon ilyen szolgáltatást több olyan szalonban is végeznek, ahol nincs fogorvos.

## A FEHÉRÍTŐ KÚRA ELŐTT A FOGORVOSI KONZULTÁCIÓ AZÉRT IS ELENGEDHETETLEN, MERT ELŐTTE EL KELL TÁVOLÍTANI A FELSZÍNT FEDŐ FOGKÖVET, ILLETVE A FOG LÁTVÁNYOS ELSZÍNEZŐDÉSEIT.

### MIT TUDNAK A FEHÉRÍTŐ FOGKRÉMEK?

Bár a reklámok ezt sugallják, fogkrémekkel érdemben akkor sem fehéríthetők a fogak, ha azok elszíneződését csak ételek és italok okozták. Ezek inkább csak akkor jók, ha valaki már átesett fehérítési kúrán. Ilyen esetben a fogkrémek fenntartó kezelésnek jók, ki tudják tolni a professzionális eljárások egy-három éves időszakra szóló hatását. Olyan hatóanyagok viszont nincsenek bennük, amelyekről komolyabb fehérítés várható.

A fehérítő fogkrémek, még ha érdemi eredményt nem is hoznak, legalább nem ártanak; a régóta alkalmazott házi praktikákkal viszont nem ez a helyzet. Klasszikus példa a szódabikarbóna, amely ugyan fehérít, viszont érdessé teszi a fogfelszínt. Ezt a hatóanyagot a sok évvel ezelőtt használt professzionális készítmények, fogporok is tartalmazták, a zománcot azok is megmárták. Így olyan érdesített felszín jön létre, amelybe a színezőanyagok még inkább beleülnek, a fogak pedig hamarabb visszaszíneződnek. Miattuk alakult ki az a tévhit, hogy a fogfehérítés után probléma lesz a fogakkal.

### ÉRZÉKENY KÉRDÉSEK

Azok a hidrogén-peroxidos fogfehérítők, amelyeknek fejlesztése nagyjából egy évtizede indult be, nem okoznak szerkezeti változást a fagon és a fogzománcban, hatóanyaguk egyedül a mikrobarázdákban lévő festékanyagokat képes átalakítani. „Miatta csak átmeneti érzékenység alakulhat ki, mivel a gél savas. A fehérítés által okozott panaszokat érzékeny fogakra való fogkrémmel meg lehet szüntetni, azok ugyanis képesek visszapótolni az elvesztett ásványi anyagokat” – mondja a fogorvos. A kopott fognyak érzékenyebb lehet



a hidrogén-peroxidra, így azt ínyvédővel lefedik, utána esetleg betömik olyan tömőanyaggal, ami passzol a kifehé-  
rített fog árnyalatához. Ezt fontos a fehérités után végezni,  
a hidrogén-peroxid ugyanis nem fehériti a töméseket.

TISZTÁBAN KELL LENNI AZZAL IS, HOGY A PÓTLÁSOK  
A KÚRA UTÁN SÖTÉTEBBNEK FOGNAK TŰNNI, HISZEN  
AZOK SEM FEHÉREDNEK. UGYANEZ IGAZ A HIDAKRA  
ÉS A KORONÁKRA, HA AZOKAT AZ EREDETI  
FOGSZÍNHEZ KÉSZÍTETTÉK.

Emiatt annak, aki a cserét nem szeretné, nem szabad  
erősebb fehéritést kérnie. Az ilyen helyzetekre érdemes  
előre készülni: ha valaki a mosolyvonalát szeretné pó-  
tlással szépíteni, de szeretne fogfehéritést is, akkor először  
érdemes pár árnyalattal világosabb pótlást kérnie, majd  
ahhoz fehériteni a saját fogakat. Vagy fordítva, a kifehé-  
rített fogak színéhez igazodva kell fogpótlást, tömést  
kérni. A fogfehéritési kúra rendszeres ismétlését ilyenkor  
mindenképp vállalni kell, a színnek hosszú távon csak úgy  
fognak harmonizálni. ♦

#### GYANÚTLAN BŰNÖSÖK: SZÉNSAV ÉS CITRUSFÉLÉK

Miközben a laikusok főleg a cukroktól féltik fogukat,  
a szénsavas italok és a gyümölcslevek ugyanolyan  
ártalmasak. „A citrusfélék fogyasztása nagyon érzékenyíti  
a fogakat. A bennük lévő gyümölcssavakat a nyál 20–30  
perc alatt közömbösíti, viszont addig a fogakon maradnak  
és károkat okozhatnak. Hasonló a helyzet a szénsavval,  
függetlenül attól, hogy üdítőben vagy ásványvízben van” –  
hívja fel a figyelmet Rálik Noémi. A fogorvos kiemeli,  
hogy az a szénsav, amelyet a vizek tartalmaznak, felér  
azzal, mintha valaki savanyúságot vagy ecetet inna.  
Ezek a száj pH-ját annyira savas irányba tolják el, hogy  
a fogakból elindul az ásványianyag-kioldódás, aminek  
eredményeként a dentinocsatornában áramolni kezd  
a folyadék, a fogak pedig sokkal érzékenyek lesznek  
a hidegre és hőre. A leépülés megelőzéséhez elég  
a szénsavas üdítők vagy a gyümölcsök fogyasztása  
után a fogakon átubogtatva meginni egy pohár  
vizet. Ha a fognyak már érzékenyebbé vált, szenzitív  
fogkrémekre is szükség lehet. Ezekben van annyi  
aminfluorid (egy szerves fluorid), ami vissza tudja  
pótolni az elvesztett ásványi anyagokat, a fogzománcot  
pedig stabil egyensúlyban tudja tartani.

# IMPLANT CENTER



## Ragyogó mosoly

### az egész családnak!



Teljes körű fogászati és szájsebészeti  
ellátás, fogszabályozás



Fájdalommentes kezelések



Professzionális orvoscsoport



Modern technológia, minőségi  
alapanyagok



Elérhető árak

**Fogfehéritő csomag**  
otthoni fogfehéritő készlettel

**csak 39 900 Ft**

**Szűrés csomag:**  
konzultáció + röntgen + fogkő-eltávolítás

**csak 10 000 Ft**

# IMPLANT CENTER

Fogászati és Szájsebészeti Klinika

+36 1 422 0808

www.implantcenter.hu

info@implantcenter.hu

1024 Budapest, Margit krt. 67.



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# 35

Óvatos tudatos

# 20

Hiszékeny információzabáló

# 26

Megvezethető reaktív

# 19

Érdektelen

## MINDEN NAPRA JUT CSODASZER

A betegségeket rengeteg csodaszer „gyógyítja”, minden hétre jut egy új tipp, és valahogy mindig megélnék a sarlátánok is. Ez nem véletlen, mert sajnos finoman szólva hiányosak az egészségügyi ismereteink. Év elején jelent meg egy kutatás, amely szerint könnyen megvezethetők vagyunk egészségügyi kérdésekben.

- ◆ Az Inspira Research az internetező magyarok egészséggel, betegségekkal kapcsolatos információszerzési szokásait vizsgálta, illetve a témakörhöz kapcsolódóan az információs csatornák iránti bizalmat nézte. És azt is, hogy mennyire és hogyan szűrjük a weben megjelenő egészségügyi tartalmak, hirdetések valóságát. A konklúzió elég lehangoló, az eredmények azt mutatják, hogy a megkérdezettek 35 százaléka „óvatos tudatos”, 20 százaléka „hiszékeny információzabáló”, 26 százaléka „megvezethető reaktív”, 19 százaléka pedig „érdektelen”. A felmérésből kiugrott, hogy ugyan az egyes készítmények megvásárlása előtt sokan tájékozódnak az interneten, arról viszont zavar van a fejekben, hogy egy adott tartalom a hirdető kívánságai alapján készült-e, vagy valóban ismeretterjesztő szándékkal íródott. Mindenesetre fenntartások nélkül kevesen fogadják el az interneten olvasott, betegségekről vagy azok terápiás lehetőségeiről szóló cikkek tartalmát. A bulvárlapokban olvasott anyagoknak kevesen hisznek, ahogyan a celebek szavára sem adnak sokan. Legalábbis a válaszok ezt mutatják – ha ugyanis megnézzük a csodaszereket forgalmazó cégek árbevételét, vagy éppen a sarlátánok népszerűségét, már kicsit másképp fest a kép. A helyzet súlyosságát az is mutatja, hogy a hiszékeny csoportba tartozók 40 százaléka öngyógyítónak vallja magát. Ők a legveszélyeztetettebbek, könnyen áldozatai lehetnek egészségügyi veszélyeket is rejtő álhíreknek.



## NEM SZÁMÍT A DIPLOMA

Hogy az egészséggel kapcsolatos tévhitek mennyire könnyen terjednek, jól mutatja, hogy például a mammo-  
gráfiának rákkeltő hatást tulajdonító írások diplomás ismerősök megosztásai által is az ember elé kerülhetnek. Ráadásul újra és újra. Pedig a mammo-  
gráfia ugyan röntgensugárzással működik, de az a legkisebb sugármennyiséggel dolgozó radiológiai vizsgá-  
lómódszer. Használatakor nagyjából akkora sugárterhelés éri az nőt, mintha repülővel elmennének New Yorkba. Ha ez a dózis ártana, a légikísérők nem is dolgozhatnának. A kellemetlenségen túl bajt az sem okoz, hogy a vizsgálá-  
ton a mellet összenyomják. A mammo-  
gráfia elmulasztása viszont már komoly kockázatot rejt, más módszerrel ugyanis nem fedezhető fel időben az emlődaganat. Az ultrahang a vizsgálatot nem helyettesítheti, jóval kevésbé alkalmas szűrővizsgálatnak. Az arányokat jól mutatja, hogy 100 emlődaganatból 85 kiderül mammo-  
gráfiával, 3 csak ultrahanggal, 60 pedig mind a kettővel. Az emlőt kizárólag fiatalabb korban vizsgálják csak ultra-  
hanggal, méghozzá azért, mert akkor szövete sűrűbb, azon a mammo-  
gráfia nehezebben lát át. Ennek ellenére itthon nagyon hanyagoljuk ezt a szűrővizsgálatot: az 50 és 70 év közötti nőknek csak kevesebb mint fele vesz részt szervezett mammo-  
gráfiai szűrésen, míg az európai arány átlagosan 60 százalékos fölötti. Ausztriában a részvétel 73 százalékos, Norvégiában 75 százalékos, Dániában 84 százalékos, Finnországban pedig 83 százalékos, hoz-  
zájuk képest jócskán le vagyunk maradva. Ezek a számok az emlőrák halálzási arányaiban is visszaköszönnek, abban is sereghajtók vagyunk.

## BOROSTYÁNNYAKLÁNC ÉS EXTRÉM DIÉTÁK

Míg a komoly betegségek megelőzéséért keveset teszünk, sok dologtól indokolatlanul félünk. Klasszikus példa erre a láz, amelyetől rengeteg szülő retteg, pedig már régóta meghaladottak azok az állítások, amelyeket egy évtizede még orvosok és laikusok is általános igazságnak gondoltak. Egészen konkrétan az, hogy a lázat nem szabad hagyni felkúszni. Ennek ellenére sok szülő már akkor rohan a rendelőbe, ha gyereke egy órája 38 fokos lázzal küzd. Pedig valójában még a magas láz sem okoz gondot, sőt, egyértelműen segíti a gyógyulást. Ma már csak akkor javasolják a csillapítását, ha miatta nagyon rossz a közérzet. A magas testhőmérséklettől nem megy tönkre a tüdő, nem károsodik a szív sem. Ezek az irreális félelmek pusztán azt eredményezik, hogy a gyereket vagy indokolatlanul orvoshoz hurcolják, vagy pedig abszurd módszerekkel próbálják csillapítani a lázat.

Még durvább példa a borostyánnnyaklánc, amelyet fogzáskor szoktak a kicsik nyakára tekerni. Ez a módszer egyrészt semmit sem ér, másrészt véraláfutást is okozhat. Ráadásul a csodás hatásának gondolt borostyán az esetek többségében nem is igazi, hanem szintetikus hamisítvány – bár mondjuk hatása akkor sem lenne, ha valódi lenne.

Ugyancsak az egészségügyi ismeretek hiánya miatt lehet eladni a különböző méregtelenítő szereket, extrém böjtöket. Holott a szervezet természetes védekezőrendsze-  
rének része a gyomor- és bélrendszer, a vese, a máj, a tüdő és a bőr, amelyek összehangolt működése önmagában is biztosítja a szervezet „méregtelenítését”. Szerveink képesek ártalmatlanítani azokat a biológiailag hatékony anyagokat is, amelyeket a táplálékkal fogyasztunk el, ehhez nem szükségesek különböző diéták, böjtök vagy kapszulák. Méregtelenítő hatása nincsen sem a beöntéseknek, sem a fokozott folyadékbevitelnek. Például egy egészséges embernél a vese méregtelenítő munkája már napi fél liter vizelet mellett is – amihez nagyjából egy liter vízre van szükség – tökéletes lehet, nem a méregtelenítés miatt van szükség ennél több folyadékra. A kiválasztást a különböző gyógyteák és vízajtók sem fokozzák, azok csak a nátriumot és a hozzá tartozó vizet segítik távozni a szervezetből. Akinek például a veséje már nem képes ellátni a feladatát, muszáj dialízisre, azaz vesepótló kezelésre járnia. Ilyenkor a méregtelenítő kúrák különösen ártalmasak, hiszen elő-  
dazzák a ténylegesen hatékony kezelést. ♦

### MIKOR GYANÚS EGY EGÉSZSÉGGEL FOGLALKOZÓ OLDAL?

Megszámolni sem lehet, hány helyen találkozhat az ember olyan információkkal, amelyek növények, kezelések gyógyhatásairól számolnak be. Egy részük valós hír, hiszen a kutatások folyamatosak, nap mint nap születnek új eredmények, másik részük viszont a sarlatánok malmára hajtja a vizet. Arra, hogy utóbbiról van szó, akkor kell gyanakodni, ha a hírt közlő internetes oldalon nincs föltüntetve az üzemeltető, vagy maga az oldal nem a szokásos .hu-ra vagy .com-ra végződik, hanem például .info-ra. Az is gyanús, ha az írásnak nincs beazonosítható szerzője, a címe pedig szenzációhajhász. Hiteltelen információra utal, ha az internetes oldal tele van pakolva (boltokban, patikákban nem kapható) termékek reklámjaival, böngészéskor pedig felugró ablakokkal kell küszködni.



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEI!

# A BŰVÖS 33

Felkelt és dicsérte az Istent. Azután szépen megmosdott, és megtisztította a fazekakat. Marhát akart aznap főzni. Háromszor átmosta a húst, beszóta – szem előtt tartva a korábban tanultakat: „jobb, hogy kétszer avagy háromszor” veti rá a fűszert, „hogynem mint egyszer sokat”. Ezután, mestere utasítására, tűzre tette a marhát egy nagy edény vízben. Később „igen szép tiszta szítán” átszűrte a főzőlevet. És hogy mit tett aztán a 16. században élt szakács? A *Szakács Tudományból* ezt is megtudhatjuk.

◆ „Az régi mesterek az tehénhúsból harminchárom tál étket szoktanak volt csinálni” – írja az ötszáz évvel ezelőtti receptgyűjtemény. A fent megidézett munkamenetet is itt olvashatjuk, hála Radvánszky Bélának, aki a 19. században ismertette és kiadta ezt a régi szakácskönyvet. Tőle tudjuk, hogy a *Szakács Tudományt* az erdélyi fejedelmi udvarban használták egykor, írója pedig egy idősebb mester lehetett, aki korábban megfordult Rudolf császár prágai udvarának konyháján, és más, meg nem nevezett külföldi országban is gyűjtött tapasztalatot.

## AZ ALFÖLD KIRÁLYA

A marhának, amelyből tehát 33 különféle étket készíthetünk, fűszere lehetett például a zsálya, a kakukkfű, a majoránna, a fokhagyma, de még a fahéj és a tormalevél is. Utóbbit tört mandulával adták a hús főzőlevéhez, majd mártássá sűrítették és ribizlivel megszórva tálalták. Marhát ugyan ma is eszünk, mégis nehéz elmenni a mesebeli 33-as szám mellett. Ráadásul az egész szakácskönyv ezzel a hússal kezdődik. Látható, kiemelt szerepe volt egykor a magyar konyhán. Érthető, ha a szürke marhára gondolunk. Talán a kunokkal érkező fajták és egy őstulokbika keveredéséből született meg ez a fajta, amelynek kiváló minőségű húsa gazdasági, társadalmi életünkben is fontos szerepet játszott. Oláh Miklós 16. századi lejegyzése szerint „egy részt Itáliának Velence környékére eső teljes területét, másrészt Ausztriát, Morvaországot, Bajorországot, a Sváb hercegséget és Németország népeit egész szélétben ellátják élelemmel” marhakereskedőink.

TUDJUK, A NÉMET VÁROSOKBAN EGYENESEN TÖRVÉNY VOLT ARRA, HA VAN MAGYARORSZÁGI, AKKOR MÁSHONNAN SZÁRMAZÓ HÚST A MÉSZÁRSZÉKEKBEN NEM MÉRHEKNEK, NEHOGY A KIVÁLÓ MINŐSÉGŰ ÉS DRÁGA SZÜRKE MARHA KÖZÉ KEVEREDJEN.

Az eladásból származó jövedelem mezővárossá, várossá tett alföldi településeket, az ország nyugati részén pedig a marhavásárok helyszínét gazdagította. Vagyonának egy részét a magyar szürkével szerezte a Kanizsai, a Batthyány, a Nádasdy, a Zrínyi család. A 19. századra a legelők megcsappanásával és a tejtermelésre, istállózó tartásban tartható fajok keresettebbé válásával azonban a fajta folyamatosan háttérbe szorult. Végül az 1960-as években az erdélyi szürke marha kihalt, a magyar pedig csupán pár száz példányban élt – a vérfrissítést ezért a közép-olaszországi maremmanál végezték. A nemzeti parkokba száműzött, őserőt sugárzó külsejével pusztán turisztikai látványossággá alacsonyított fajta a kergemarhakór megjelenésével kezdett ismét a figyelem középpontjába kerülni. Az egyéb betegségekkel szemben is rendkívül ellenálló magyar szürke ugyanis garantáltan mentes ettől. Finom rostú, ízletes húsa pedig végre ismét kezd utat találni a hasakba.





### MARHAVARIÁCIÓK

A Szakács Tudomány legtöbb ételle egyszerű sémát követ: rostos sült hús izgalmas körettel (borsó, paszternák, hagyma, káposzta) vagy mártással (egres, vadalma) tálalva.

## A BELSŐSÉGEKHEZ IS NAGY FANTÁZIÁVAL NYÚLTAK: A SÜLT TEHÉNTŐGY, A SÁFRÁNYOS TOJÁSSAL TÖLTÖTT NYELV, A FOKHAGYMÁS-ECETES MÁJ MEGÉRNE MA IS EGY PRÓBÁT.

Rizses húst is tanulhatunk a régiektől. Ők a marhát szecsendióval, egész és törött borssal, valamint sóval fűszerezett vízben főzték. Ha elkészült, leszűrték. A húslében megfőzték a rizst (vagy árpat), majd hozzákeverték a marhát. A szakácskönyv megemlíti, hogy régen ezt tálaláskor gyömbéres mézzel locsolták meg. A nyárson sült pecsenyehúsból pástétom is készült. Borókabogyó, zsálya, bors, kevés hagyma, citromlé (más változatban must), alaplé

és cipó (darabokban) került egy fazékba, rá a húsdarabok, majd az egészet befedték tésztával: „osztán tésztával csináld be szépen, hogy az párája ki ne jöhessen”, írja a könyv. Ezután mehetett a kemencébe – ma ehhez az ételhez bolti vajás tésztát és sütit használhatunk segítségképp. Ha valami igazán szokatlan, zamatos, de a magyar ízléstől mégsem távoli ételt próbálnánk, egy gyümölcsmártást érdemes elővenni a Szakács Tudományból. Persze, egykor vért is használtak hozzá (sűrít ugyanis), de ezt elhagyhatjuk. Amíg olajon sül a marhaszeletünk, felteszünk egy kevés bort, vizet és ecetet. Darabolt almát és körtét dobunk bele, ribizlit (fagyasztott is lehet), mandulát, mazsolát szórunk hozzá. Megfűszerezzük fahéjjal, szegfűborssal, sáfránnyal, kis mézzel ízesítjük. Az így készült pikáns gyümölcscrágo önmagában is remek kísérője lehet a húsnak, de pépesíthetjük is (esetleg egy kis vajjal krémesítve), ekkor rizs vagy krumpli (még inkább: bulgur vagy kuszkusz!) kíséretében tálaljuk. Ez az izgalmas ízvilágú, kicsit a mesés Kelet gazdagságát is idéző étel jól mutatja, hogy ma is érdemes egy ötszáz éves szakácskönyvből inspirálódni. ♦



SZÖVEG –  
BABIK EDIT

# KÖZÖSSÉGI ROLLER ÉS LÉGITAXI

Ott álltam Budapest belvárosában mobiltelefonnal, amelynek érintésével kinyitottam egy vadidegen autó ajtaját. És ez az autó még beszélt is hozzám! Megmondta, hogy hol találok az indításhoz szükséges kulcsot, és jó utat kívánt. Kellett pár másodperc, mire mindezt feldolgoztam magamban, majd a gázpedálra léptem, és a mosoly végig ott ült az arcomon, amíg elvezettem az úti célomig. Másfél éve találkoztam először személyesen egy közösségi autóval.

- ◆ A városnak ezen a részén nőttem fel. Az autó ritkán látott tulajdon volt a családoknál akkoriban. Ha sikerült összespórolni a gépjárműre valót, éveket kellett várni a Merkurnál, mire a család beülhetett a négykerekeibe. És mekkora büszkeség volt birtokolni egy Zsigulit vagy egy Wartburgot! Évekkel később egyre több nyugati márka gurult az utcákon, szép lassan státuszszimbólummá váltak az autók, amelyek birtokba vették a várost. Nagyobb lett a forgalom, és ahogy nőtt az autók száma a városokban, egyre kevesebb hely jutott a gyalogosoknak. Aluljárókba kényszerültek, a tömeges parkolás kiszorította őket a járdákról, a közterekről, és a még szabad területeken sorra nőttek ki a parkolóházak. Egyre gyakoribbak lettek a dugók, és egyre több aggodalomra ad okot a levegőszennyezés is.

## ÉLHETŐ VÁROSÉRT KIÁLTUNK

A hatalmas, több sávú utak és az autóközpontú várostervezések ideje lejárt. A helyiek sétálható utcákra, emberléptékű, élhető környezetre vágnak, ahol gyalog, kerékpárral vagy rollerrel is lehet közlekedni. Koppenhágáról például egészen biztosan a kerékpáros közlekedés is eszünkbe jut. Évtizedek óta szélesítik a kerékpársávokat, a bringán utazók zöld hullámban haladhatnak, és télen hamarabb szabadítják meg a hótól a kerékpárutakat, mint az úttesteket. Moszkvában is óriási változás ment végbe épp a labdarúgó-világbajnokságnak köszönhetően, hiszen a nagyszámú sportturista fogadásához rendet kellett tenni a város utcáin. Korábban nem voltak parkolási szabályok, és az autóktól szinte nem maradt élettere a helyieknek. Ma szélesebb járdák, gránitburkolatok, padok, fák színesítik az egykor szürke, autóktól zsúfolt moszkvai utcákat, tereket. Az óceánon túl is egyre több a pozitív változás az élhetőbb városok érdekében. New Yorkban a Times Square-ről már évek óta kizárták az autóforgalmat. Amennyire

Kép: Profimedia – Red Dot





A Renault Ez-Go fantázianevű, vezető nélküli elektromos koncepció autója, 2018

vágytunk korábban arra, hogy saját gépkocsink legyen, ma annyira vágyunk a levegős, kevésbé zsúfolt városi terekre. (Bár valószínűleg saját gépkocsira is még mindig többen vágnak, mint amennyi autót elbír az igazán élhető városi környezet.)

### A FENNTARTHATÓ KÖZLEKEDÉS

Időközben megváltoztak fogyasztói szokásaink is. Amíg az előző generáció szinte körülrajongta hön áhított és nehezen megszerzett autóját, addig a mai fiatalok már nem így gondolkodnak. A tulajdon gonddal jár: finanszírozunk kell a gépjárművet, biztosítást kötünk rá, adót és parkolási díjakat fizetünk utána. Időt és további kiadásokat igényel a karban- és tisztántartása. A közösségi megosztó rendszerek és az autóbérlés számos új lehetősége leveszi ezeket a gondokat a vállunkról. Ma több, mint ezer gépkocsi érhető el Budapesten az autómegosztó rendszereken keresztül, és kb. a fele elektromos üzemeltetésű. A rendszer lényege, hogy amikor szükségem van az autóra, az applikáció segítségével megkeresem a hozzám legközelebb levőt, és útra kelek vele, majd úti célot elérve a kijelölt zónán belül ingyen leparkolok. És már viheti is a következő utas a saját céljára. Így aztán

kevesebb gépjármű parkol az utcákon, nagyobb az autók kihasználtsága, kisebb a fajlagos fenntartási költsége, és kíméljük a környezetünket.

### A MIKROMOBILITÁS TÉRHÓDÍTÁSA

„A megosztott közlekedési módoknak az első budapesti hírnöke egyértelműen a Bubi, amelyre személyesen is büszke vagyok, és talán a városban közlekedők is megszerették” – mondja Vitézy Dávid, a Magyar Műszaki és Közlekedési Múzeum főigazgatója. – Azóta persze az autók és robogók is követték ezt az elvet a fővárosban. Valószínűleg hónapok kérdése, és az utcakep részévé válnak a rollerek és egyéb hasonló, appok segítségével bérelhető megosztott eszközök is. A megosztási logikán alapuló mobilitási mód áttűtő erejű fejlődésen megy keresztül, és tömeges elterjedése tapasztalható világszerte. Hogy egy statisztikára is hivatkozzak: 2018 első negyedében a megosztott eszközökön történő közlekedések száma meghaladta a hétmilliárdot, amely Kína tekintetében például az egy évvel korábbi, azonos időszakban mért adatnak majdnem a duplája, 196 százaléka (Kleiner Perkins, 2018). A rövid, néhány perces belvárosi utakra nincs kényelmesebb, mint egy bárhol felvehető és gyorsan letehető elektromos eszköz, így tehát számíthatunk rá, hogy a világtrendből Budapest sem fog kimaradni.”



A Renault Ez-Go fantáziavonv, vezetv nvlkvl elektromos koncepcv autvja, 2018

## LÁTOM MAGAM A NEM IS OLYAN TÁVOLI JÖVŐBEN: MUNKÁBA IGYEKEZVE KOSZTÜMÖMBEN LETESZEM A KÖZÖSSÉGI ROLLERT EGY VIRTUÁLIS DOKKOLÓÁLLOMÁSON, ÉS FELUGROM A 9-ES BUSZRA, AMELY VEZETŐ NÉLKÜL KANYARODIK A DEÁK TÉR FELÉ. OTT LEHET, HOGY HÍVOK MAJD EGY LÉGITAXIT...

### ÖNVEZETŐ TÖMEGKÖZLEKEDÉSI ESZKÖZÖK

„Lisszabon városára készült egy modellezés – meséli a főigazgató –, a mai autós és részben tömegközlekedési igényeket átültették egy önvezető taxis modellbe. Azt az eredményt kapták a kutatók, hogy 87–90 százalékkal kevesebb autó lenne szükséges ugyanannyi utazás megtételéhez. Magyarul egytizedére csökkenne az utcákon közlekedő autók száma, és a parkolóhelyek 94 százaléka feleslegessé válna. De a kutatásokból az is látszik, hogy ha csak ilyen járművekre alapozzuk a nagyvárosok közlekedését, akkor tizedannyi jármű használatával is nagyobb dugók lesznek, mint ma, hiszen azok folyamatosan cirkulálnak majd. Nem szabad engedni a tömegközlekedés leépülését és annak megismétlődését, ami a 20. század derekán, az autók tömeges megjelenésekor

történt” – folytatja Vitézy Dávid. – Az önvezető technológia óriási lehetőség és ígéret, és a hagyományos tömegközlekedés hatékonyabbá tételére is használható, például a buszok olcsóbban és sűrűbben járhatnak majd ennek révén. Már most működnek önvezető kisbuszok hordják az utasokat a vasútállomásokra egy kisvárosban. Egy másik példa Szingapúr, ahol nemrég teljes értékű városi busz önvezető tesztüzeme kezdődött meg.”

Ma már szinte mindannyiunk számára természetes, hogy a 4-es metró vezetv nvlkvl üzemel, és fel sem kaptam a fejem a minap arra a hírrre, hogy tesztelik a városi közlekedésre alkalmas drónszerű légitaxikat, amelyek a tervek szerint a 2020-as években már forgalomba kerülnek. ♦





## Üzlet a felhőben Konferencia

FOGJUK AZ IT-VILÁG  
REZDÜLÉSEIT!

- Mitől lehet **biztonságosabb** a felhő, mint a saját infrastruktúra?
- Merre fejlődnek az **adatközpontok**?
- **Olcsóbb** vagy **drágább** a vállalatot a felhőbe **költöztetni**?

TREND  FM <sup>94.2</sup>  
Gazdaság és Kultúra

 **invitech**  
A RENDEZVÉNY  
SZAKMAI TÁMOGATÓJA

REGISZTRÁCIÓ:

[konferencia.trendfm.hu](http://konferencia.trendfm.hu)



**Ez is sok!**

**1%...**

Támogassa a  
Bethesda Gyermekkórház  
Égésérült Gyermekeket  
Ellátó Országos Központját!

**RENDELKEZZEN ÖN IS!**  
Bethesda Kórház Alapítvány:

**180 425 39-1-42**

BETHESDA KÓRHÁZ ALAPÍTVÁNY



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



SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ✓ ZÖLD MOZAIK

1

## SZÉN-DIOXIDBÓL SZÉN

Köztudott, hogy a légkörbe az emberi tevékenység nyomán egyre több szén-dioxid kerül, fokozva az üvegházhatást, vagyis a Föld felmelegedését. Kézenfekvőnek tűnik, hogy a szén-dioxidból a szén kivonva mentesülhetünk e káros anyagtól. Ezt a növények a fotoszintézissel meg is teszik, de sajnos nem elégséges mértékben, így a szén-dioxid-koncentráció a légkörben egyre növekszik. A szénkivonásra létezett eddig is módszer, azonban a hozzá szükséges magas hőfok miatt nem bizonyult járható útnak, ráadásul igen költséges is.



A melbourne-i RMIT Egyetemen hatékony és ígéretes módszert fejlesztettek ki a szénnek szén-dioxidból történő kivonására, amely során folyékony fémeket

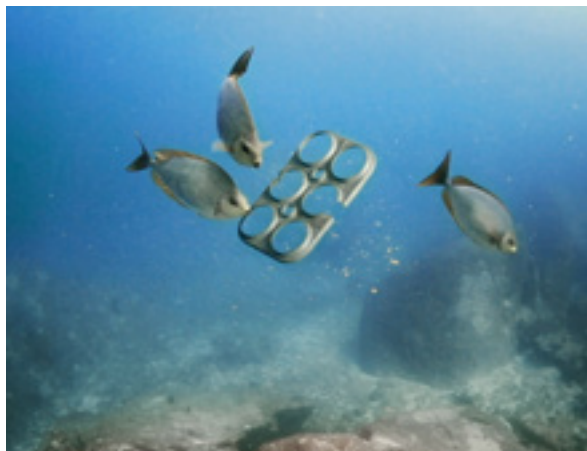
használnak katalizátorként, és amelyhez szobahőmérséklet is elegendő.

A szén-dioxid kivonásának a légkörből eddig az volt a lehetségesnek tartott fő módszere, hogy cseppfolyósítják és föld alatti tárolóhelyre juttatják, de többször felvetődött már a különféle szénhidrogénekké alakítás lehetősége és így az üzemanyagként hasznosítás is.

2

## EHETŐ CSOMAGOLÓANYAG

A tengerekbe kerülő műanyagok többféleképpen károsítják a vízi élőlényeket: már az is pusztulásukat okozhatja, ha a műanyag fóliákba, zacskókba belegabalyodnak. Emiatt évente csaknem egymillió vízi madár és 100 ezer tengeri teknős és emlős – mint amilyen a tengeri vidra – leli halálát. Ha pedig a műanyag zacskókat egészben nyelik le, azok eltömítik emésztőrendszerüket, de az apró darabokra esett műanyagrézecskek elfogyasztása is káros.



Erre megoldást jelenthet, ha a műanyag csomagolást ehető anyagra cserélik. Így e hulladékok még hasznára is válnak az állatoknak, ahelyett, hogy ártanának nekik. A floridai Saltwater Brewery sörgyár rukkolt elő ezzel az ötlettel, ráadásul úgy, hogy közben a sörfőzés melléktermékeitől is megszabadulnak, mivel ezeket a csomagolóanyagokat a sörhöz felhasznált búza és árpa visszamaradó részeiből készítik.

**3**

### JAVULÓ NAPELEM-HATÁSFOK

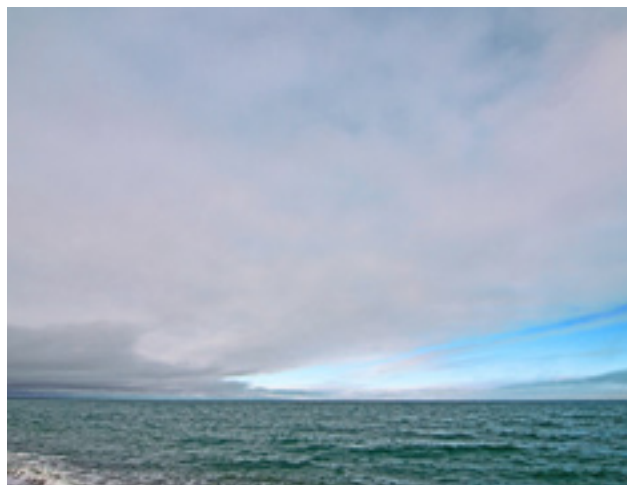
A napelemek tömeges alkalmazásának gátja továbbra is azok viszonylag csekély hatékonysága, amely lassan javul, jelenleg 15–18 százalékon áll. A svájci Insolight cégnél rájöttek a hatékonyság fokozásának egyik lehetséges módszerére: egy hatszögletű lencséből álló, napelemek fölé szerkesztett rendszerrel a beérkező napfényt összegyűjtik és kis felületre fókuszálják. Így a hatásfok már akár a 37 százalékot is elérheti, ami a piacra szánt modelleknél sem csökken 30 százalék alá. A megoldás nem mellékesen a felére csökkenti a napelemek területigényét. A fénygyűjtő lencsék a maximális hatásfok érdekében követik a Nap járását.



**4**

### A SZÉN-DIOXID-KIBOCSÁTÁS DUPLÁN VESZÉLYES

Az éghajlatváltozással kapcsolatban újabb, veszélyes felfedezésre figyelmeztetnek a NASA pasadenai bolygókutató központjának tudósai. Modellezésük szerint ha a szén-dioxid a légkörben eléri a 1200 ppm-es szintet, akkor az alacsonyabban lévő, ún. sztratusz típusú rétegfelhők, amelyek most még lefedik a tengerek jó részét, felszakadoznának. Ez felgyorsítaná a globális felmelegedést, teljes eltűnésük pedig akár 8 °C-os további felmelegedést okozna. Ez már a sarki jégsapkák elolvadásához és a világtengerek szintjének több tíz méteres megemelkedéséhez vezetne, ami katasztrofális lenne a tengerparti települések, országok számára.



Ilyen klímaállapot már volt egyszer, úgy 50 millió éve, az eocén korban, amikor is krokodilok úsztak az Északi-sark közelében. Jelenleg a párizsi klímaegyezmény csupán azt célozza meg, hogy az iparosodás előtti állapothoz képest 2 °C alatt maradjon a felmelegedés, miközben az eddig bekövetkezett 1 °C-nak is súlyos következményeit érezzük, a fokozott szárazságokkal járó hóhullámok, az egyre pusztítóbb árvizek és ciklonok révén.

Jelenleg a szén-dioxid-koncentráció 410 ppm-nél tart – a 285 ppm-es kiinduló szinthez képest. Ha viszont a gáz kibocsátásának jelenlegi üteme folytatódik, már 2104-ben elérnénk ezt a kritikus szintet.

**5****ERŐSEBB PET-PALACKOK**

Miközben lépten-nyomon a környezetvédelem fontosságának hangsúlyozásával találkozunk, a mindennapi életben ellentétes irányú jelenségeket lehet tapasztalni. Néhány évtizede még fizetésnapok előtt tele szatyorokkal álltak sorba a háziasszonyok az üvegviszaváltók előtt, aztán egyre kevesebb palackféleséget lehetett visszaváltani. Hogy a visszaváltó kedv megcsappanását követték-e a gyártók, vagy éppenséggel ők unták meg a pepecselést az üvegek tisztításával, nem igazán tudni. A lakosság számára viszont üvegviszaváltás helyett maradt a belátás, az állampolgári öntudat: környezettudatos polgár szelektív gyűjtőket használ, még akkor is, ha nincs a közelben ilyen, és netán benzinköltésért is kell a fuvarozásra áldoznia.



Tipikus példája ennek a PET-palack, ez a minimális anyagot tartalmazó „korszerű” csomagolási mód. Ezt a pillékönnyű, kevés műanyagot tartalmazó, viszont könnyen horpadó palackot vissza nem váltják, ezért szinte kínálja magát, hogy eldobják. Irdatlan mennyiségben találkozunk aztán vele az élővizekben. Számunkra a Kárpátaljáról érkező palacktömeg a szomorú példa. Az egyre divatosabb ásványvízfogyasztás különösen nagymértékben „termeli” a kidobott PET-palackok tömegét, évente hozzávetőleg 26 millió tonna keletkezik belőle. Újrahasznosítani ennek csak egészen kis hányadát sikerül.

Az USA-ban most erősebb, tartósabb PET-palackok kifejlesztésén dolgoznak. Kétféle szálerősítő műanyagot hoztak e célra létre. Az egészen persze csak akkor van értelme, ha ezáltal ezek a palackok visszaválthatóvá válnak.

**6****KÍNA NEM FOGAD TÖBB SZEMETET**

Újabb pofon a környezetvédelemnek: Kína nem fogad több műanyagszemetet, mivel azok újrahasznosításával foglalkozó feldolgozóipara számára immár elegendő az ország saját szemetének a feldolgozása. Eddig az EU-ból az újrahasznosítandó hulladékoknak a 95 százaléka, az USA-ból a 70 százaléka érkezett a távol-keleti országba. A döntéshez hozzájárult az is, hogy a műanyagok egyre változatosabb formái jelentek meg, eltérő színezéssel, adalékokkal, ami az újrahasznosítást nehezíti. Ezért Kína már csak a 99,5 százalékos tisztaságú anyagokat veszi át, amit viszont a szállítók többsége már nem képes garantálni. Az ország a vegyes papírhulladék importját is harmadára csökkentette, az alumínium- és üvegbevitelt azonban az új rendelkezések kevésbé érintik.



A legtöbb hulladék ma Ázsiába, így Indonéziába, Malajziába, Vietnamba és Törökországba kerül, Európában ugyanis ilyen feldolgozóüzemek létesítése „nem gazdaságos”. Következésképpen újra a szeméthegek eltüntetésének nem éppen környezetkímélő módja nyer teret: az elégetés, ami eddig világszerte az összes műanyag hulladék 12 százalékára rúgott, szemben az újrahasznosítás mindössze 9 százalékaival. Valamikor persze korszerűnek számított a szemét elégetése erőművekben, így Budapesten is létesült „szemétegetőmű”. Aztán kiderült, hogy ezekre hiába terveztek szűrőket a káros anyagok kiszűrésére, még ezeken is keresztül tud hatolni a dioxin és más káros anyagok egy része. ♦

Támogassa a **Magyar Katolikus Egyház** szolgálatait!

Segítjük a  
**CSALÁDOKAT!**

Jelen vagyunk az  
**OKTATÁSBAN!**



LELKI  
KÖZÖSSÉGET  
adunk!

Segítjük a  
**RÁSZORULÓKAT!**



Kérjük, rendelkezzen Ön is  
adója egyházi **1%-árról!**

Technikai szám  
**0011**

**EGYBŐL  
SEGÍT!**

Köszönjük,  
hogy támogatja  
szolgálatunkat!

**katolikus.hu**

**JÖJJÜNK  
ÖSSZE!**



AZ ALCSÚTI ARBORÉTUMBAN

**2019. JÚNIUS 7-8-9.**

**#WZ.AFTER  
EMLEKEK  
EJSZAKAJA  
WE 2000's  
PARTY**



EDDA • FENYŐ MIKLÓS • KOZMIX • LOU BEGA • MAGNA CUM LAUDE



SZÖVEG –  
MASSAY-KISS ANDREA

# PODCAST

## avagy hallgasd a te műsorod!

Vasárnap délután csukott szemmel elnyúlunk a kanapén. Jöhet egy podcast? Jöhet egy ihletet adó hanganyag, ami lökést ad a hétfői újrakezdéshez? A rádiózás újszerű formája kellemes és hasznos időtöltés, akár saját műsorfolyamot állíthatunk össze, így a beszélgetéssorozatok epizódjait folyamatosan követhetjük, sőt műsorvezetőként is kipróbálhatjuk magunkat.

◆ A podcast olyan hanganyag, rádióadászerű tartalom, amely az internetre tölthető fel és onnan érhető el számítógépen vagy okoseszközökön egy webplayer vagy egy podcast alkalmazás segítségével. Letöltés után már bármikor, bárhol meghallgatható internetkapcsolat nélkül is. Ha pedig megtetszett, akár fel is iratkozhatunk a podcast csatornára, így biztos, hogy nem maradunk le a legújabb tartalomról. Kedvenc műsorokat gyűjtögethetünk a legkülönfélébb műfajokban: az oktatástól kezdve, a művészeteken át, a közéleti, üzleti, vallási, ismeretterjesztő, vagy hobbi műsorok kínálatából. Dönthetünk úgyis, miután mások magvas gondolatainak meghallgatása inspirál minket, hogy saját podcast csatornát indítunk. Nem kell hozzá komoly műszaki felszerelés, vagy az ehhez társuló szaktudás és helyhez kötöttség. Az interneten megtalálható és letölthető „szerszámkészlet” és egy mikrofon segítségével ez egyszerűbben megoldható.

Lényegében nem új kommunikációs műfajról van szó, a hangsúly a nagyságrenden van, a gyorsaságon, elérhetőségen, részvételen. Ez is egy eszköz arra, hogy egyre több ember tudjon részt venni a hír, az információ napirend kialakításában.

### AZ USA-BAN HASÍT, ITTHON ISMERKEDÜNK VELE

A podcast Amerikából indult, az első adás ott 2004-ben startolt. Az elnevezés az iPod és a broadcasting szavak összeolvasztásából született. A tengerentúlon megjelent róla könyv, díjazták a legjobbakat, mi több, már létezik a Podcasters Hall of Fame is. George W. Bush, még elnöki tisztségében, itt tette elérhetővé heti beszámolóit, Obama pedig azzal biztosan hozzájárult népszerűsítéséhez, hogy podcastban adott interjút. Az Egyesült Államokban a lakosság 44%-a hallgat rendszeresen podcastokat. Magyarországon, a műsorkínálat

hirdetés

**MAGYAR  
KATOLIKUS  
RÁDIÓ**  
katolikusradio.hu

**1%**  
KÖSZÖNJÜK,  
HA SEGÍT BENNÜNKET!

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42  
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY

Kép: Unsplash / Tyler Nix



sokszínűségében és ismertségben elmarad az amerika- itól, de az is igaz, hogy az angolszász podcast tartalmak jobban szem előtt tartják, hogy egy podcast attól jó, ha eredeti emberek, eredeti gondolatokat osztanak meg.

Tóth Szabolcs Töhötöm újságíró, Az élet meg minden (azeletmegminden.hu) című podcast műsorvezetője, lehetőségként tekint az itthon még kevésbé elterjedt médiatípusra. Azt mondja, hogy nyugaton tényként kezelik, hogy a podcast a „következő nagydobás” a médiában, és a nagyobb teljesítményű okostelefonokon még többen fognak podcastot hallgatni. „Elég erős jelei vannak, hogy a magyar podcastpiac is robbanás előtt áll – mondja –, egyre több színvonalas program készül és a közel- múltban több magyar lapszerkesztőség is fontosnak tartotta, hogy saját podcastot indítson”. Hozzáteszi, hogy külföldön sokszor a közmédia állt elterjesztésének élére, mert rájöttek, hogy nem maradhatnak le a forradalmi változásokról.

Miért hallgassunk podcastot, ha van rádiónk, olvashatunk blogot vagy nézhetünk vlogot?

Mert olyan kincsekre is lelhetünk, ami nem fér bele a mainstream info dömpingbe. A podcast az önkifejezés, az én-kommunikáció, a szabadság eszköze, olyan digitális innováció, amely lehetővé teszi, hogy lehet saját csatornám, kialakíthatom az én műsorom, akár hallgatóként, akár készítőként. A podcast esetében a kreativitás, az egyediség, az eredetiség a meghatározó. Míg a rádióműsorok elkészítése költséges, a podcast nem igényel nagyobb befektetést. Az okostelefonokon magunkkal hordozzuk, így segíti a mikroidők kihasználását, és az aktív vagy passzív szabadidőt egyaránt. Csak a fülünkre van szükség, így miközben kertészkedünk vagy sportolunk, meghallgathatjuk, amit éppen akarunk. Saját döntésünk és ízlésünk körvonalazza, hogy melyik csatornához csatlakozunk. Rákattanhatunk a csevegősre, favorizálhatjuk a popkultúra témát vagy akár kaphatunk tippet egy autósoknak podcastból, meghallgathatjuk így Pál Feri előadását vagy tudományos témában a Szertár műsorát. A podcastböngésző oldalakon, az okos eszközünk podcast alkalmazásából sok érdekes tartalom horogra akadhat.

## Y GENERÁCIÓS PODCASTEREK

A technológiai újdonságokra ráharapó innovátorok létrehoztak egy közösséget is, amely szakmai segítség és ihletforrás is. A Magyar Podcast Közösség egyik megálmodója, Szabó Gergely elmeséli, hogy kialakítottak egy non-profit oldalt (podkasz.hu), amely segít a podcastok elterjedésében, és összehozza azokat az embereket, akik érdeklődnek a téma iránt. Hangsúlyozza, hogy nem üzleti vállalkozásról van szó. Segítenek a kezdőknek a technikai, műszaki problémák megoldásában, informálnak a podcast színtér híreiről. Szerveztek már hangmérnök workshopot, szakmai kerekasztal-beszélgetést, készítettek podcast adatbázist. Pohly Ferenc digitalizációs szakértő és Szedlák Ádám szabadújságíró, a Meti Heteor nevű podcast hostjai, ennek a közösségnek aktív tagjai. „A hallgatói létszám, podcasttól függően, lehet pár száz, az igazi csemegék esetében, akár húszezer is, de a kíváncsi felhasználók száma vetekedhet a print hetilapok olvasói létszámával is” – mondta Pohly Ferenc, ám még van mit tenni, hogy a digitális újdonság egyre ismertebbé váljon. Éves felmérésükből kiderül, hogy a hallgatók többsége férfi, elsősorban Y generációs, így nem csoda, hogy a legkedveltebb podcast téma a tech, ezt követi a film, életmód, kultúra és gaming típusú műsor. ♦



# EGY SOKOLDALÚ TITKOSÜGYNÖK VISZONTAGSÁGOS ÉLETE

Születési dátuma bizonytalan, a nevét megváltoztatta, kémkedett, sokat ült börtönben, kalodába zárták, és megírt néhányat a világ leghíresebb regényei közül. *Daniel Defoe*, a „Robinson” szerzője nem mindennapi alak volt.

- ◆ *Daniel Foe* valamikor 1660 körül született, a „De” előtagot csak később, felnőttkorában biggyesztette a neve elé egy állítólagos előkelő felmenőjére hivatkozva. Apja tehető ember volt: mézárós és faggyúkereskedő. Alig múlhatott tízéves, amikor meghalt az édesanyja, de már addig is sok megpróbáltatáson ment keresztül. Ötévesen átélte az 1665-66-os nagy londoni pestisjárványt, amelyben legalább százezer ember halt meg, a város lakosságának a negyede. Rögtön ezután, 1666-ban tört ki Londonban a történelem egyik legsúlyosabb tűzvésze, ami a Foe család lakónegyedét is teljesen elpusztította. Két ház megdőbbszerű módon épségben maradt, ezek közül egyik az övék volt.

## NYUGHATATLAN AMBÍCIÓK

Daniel már fiatal korában úgy döntött, hogy kereskedelemmel foglalkozik. Hatalmas ambíciókkal látott neki: pamutot vett és árult, borral kereskedett, illatszereket gyártott. Valószínűleg egy kicsit el is számította magát, mert már életének ebben a korai szakaszában alaposan eladósodott. Talán éppen ezt próbálta helyrehozni 1684-ben, amikor előnyös házasságot kötött: egy gazdag kereskedő lányát, *Mary Tuffley*-t vette el, akinek a kezével együtt jelentős hozomány is járt. Már csak azért is alaposan meg kellett vetnie a lábát a világban, mert vallása miatt komoly veszélyben volt. A presbiteriánus egyház tagjaként az akkori szabályok szerint törvényen kívülinek számított.

De a nyughatatlan fiatalember nem sokáig volt képes meghúzni magát. Részt vett az 1685-ös monmouth-i lázadásban, amelynek során a felkelők az általuk gyűlölt, katolikus II. *Jakobot* akarták letaszítani a trónjáról. A próbálkozás az első pillanattól kezdve kudarcra volt ítélve, mivel a hírszerzés kezdettől tudott a puccskísérlet tervéről. A lázadás vezetőjét, Monmouth hercegét lefejezték, majd módszeresen elkezdték kivégezni a résztvevőket. Háromszázhusz halálos ítéletet hajtottak végre. Defoe szerencsés volt: kegyelmet kapott.



Aztán megint nagyot fordult vele a történelem. 1688-ban egy újabb, ezúttal sikeres puccs történt. A „dicsőséges forradalom” néven ismert hatalomátvétel során II. Jakab királyt egyszerűen elkergették, a németalföldi Orániai Vilmost és feleségét, a Stuart-házból származó Máriát pedig társuralkodókká koronázták Angliában. Defoe megint hamar az események sűrűjébe került. Az új kormány hírszerzője lett, számos megbízatást teljesített, miközben bejárta a Brit-szigeteket és Európát. Könnyen lehet, hogy nem is nagyon utasíthatta volna vissza ezeket a megbízásokat, mivel több ponton is zsarolható volt.

A presbiteriánusokat és más vallási „elhajlókat” nem nézték jó szemmel Angliában, akárki is volt a király. 1702-ben Vilmos király meghalt, örököse a sógornője, Stuart Anna lett, aki azonnal el is kezdte a leszámolást sok veszélyesnek tekintett politikai és vallási csoporttal, az úgynevezett nonkonformistákkal. Defoe megint csak a koronának tett szolgálatok árán menekülhetett meg a komolyabb bajtól. Ráadásul állandóan eladósodott, rendszeresen feljelentették, folytak ellene a bírósági eljárások. Az adósok börtönét is nemegyszer megjárta.

## KÖZEL KÉTSZÁZ ÍRÓI ÁLNÉV

Az sem segített a helyzetén, hogy harcos ellenzéki hangnemet ütött meg, ahol csak tudott. Szinte megszállottan gyártotta az újságcikkeket, könyveket, pamfleteket, a legtöbbjüket – naiv módon – nem a saját neve alatt. Egy későbbi összesítés szerint százkilencvennyolc írói álnévet használt élete során. A mélypontot az az eset jelentette, amikor 1703-ban egy politikai röpirata miatt pénzbüntetésre ítélték, és három napot kellett a kalodában töltenie. Addigra azonban már igen népszerű írónak számított: egy városi legenda szerint a kalodába szorított Defoe-t nem rothadt gyümölcscsel és záptojással dobálták meg a járókelők, hanem virággal, majd ittak a tisztelőre a legközelebbi kocsmában.

Ezek után – mivel a bírságot természetesen nem tudta kifizetni – börtönbe zárták, ahonnan megint csak egy hírszerzői megbízatás árán engedték szabadon. Ez viszont már nagypolitika volt a javából. Az Angliát Skóciával egyesítő politikai törekvések jegyében Defoe megindította a „The Review” című folyóiratát, amelynek egyetlen célja ennek a nagyszabású manővernek a támogatása volt. El is utazott Edinburgh-be, ahol a szó legszorosabb értelmében vett titkosügynökként, kémként szolgálta a formálódó Nagy-Britannia létrehozását. Közismert presbiteriánus lázadóként könnyen elhitette az egyesítés ellen berzenkedő skótokkal, hogy hiteles személyiség. Beügyeskedte magát a Skóciai Egyház közgyűlésébe, sőt, a skót parlamentbe is, ahol ravasz tárgyalástechnikával egyengette az egyesítés útját. Ugyanaz a parlament, amelyik néhány évvel korábban még büszkén kiállt az ország függetlensége mellett, 1707-re – az ő hathatós közreműködésének is köszönhetően – beadta a derekát, és Skócia megszűnt mint önálló politikai egység.

## SIKERES ÍRÓI ÉLETMŰ

Az írást eközben egy pillanatra sem hagyta abba. Művei között szerepelnek a világ első szociológiai, pszichológiai és kereskedelmi elemzései, majd 1719-től megírta azokat a híres regényeket, amelyekkel ennek a műfajnak az úttörői közé került. Sikerük és időállóságuk miatt Defoe a mai napig a valaha élt írók legsikeresebbjei között van.

Pontosan háromszáz éve jelent meg a „Robinson Crusoe”, amely olyan földcsuszamlásszerű sikert aratott, hogy azóta is csak egyetlen egy művet fordítottak le nála több nyelvre: a Bibliát.

Egészen más felfogású „A londoni pestis”. Ebben nagybátyja feljegyzéseire és korabeli dokumentumokra, temetési jegyzékekre alapozva dokumentarista leírást ad a gyerekkorában lezajlott pusztító járványról, ezzel megteremtí a mai oknyomozó újságírás alapjait.

Defoe soha nem félt kényes témákhoz nyúlni. Mai szemmel nézve is modern felfogású könyv a „Moll Flanders”, amelyik egy gátlástalanul törtető, mindenkit kihasználó prostituált élettörténetét dolgozza föl. A főhős lop, csal, hazudik és elkövet minden gonosztettet, amelyekről a kor felfogása szerint még beszélni sem illet. Bigámia, házasságtörés, vérfertőzés is szerepel a bűnlajstromán, ám az olvasó mégsem tudja gyűlölni őt.

Ötvenes éveiben, tapasztalt veteránként írta meg ezeket műveit, de az élet és saját meg gondolatlansága eközben sem kímélte őt. Állandóan adósságokkal küzdött, egy idő után ezek olyan összegre rúgtak, hogy eleve lehetetlen lett volna visszafizetni. Az idősödő Defoe-nak gyakran szó szerint menekülnie kellett a hitelezői elől.

1731-ben agyvérzést kapott és meghalt. Felesége, Mary – akivel kezdetben talán csak érdeklődésből volt a házasságuk, de végül majdnem ötven évet töltöttek együtt és nyolc gyerekük született – a következő évben követte férjét. ♦

hirdetés

**KÉRJÜK, TÁMOGASSA ALAPÍTVÁNYUNKAT ADÓJA 1%-ÁVAL!**

**SZENT**  
**István**  
**RÁDIÓ**

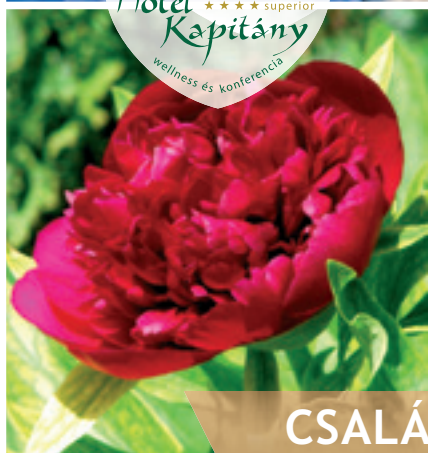
A kedvezményezett adószáma:  
**18578726-2-10**

A kedvezményezett neve:  
**Magyar Katolikus Rádió Alapítvány**

Eger 91,8 - Miskolc 95,1 - Encs 95,4 - Gyöngyös 102,2 - Hatvan 94,0 - Sátoraljaújhely 90,6 - Tokaj 101,8 - Törökszentmiklós 96,4



Nálunk minden nap új élmény Vár!



## CSALÁDI WELLNESS PIHENÉS SÜMEGEN - HA EGY KICSIT MÁSRA, TÖBBRE VÁGYSZ...!

Ha egy kicsit többre vágysz egy átlagos wellness szállodánál, érdekel a történelem, szeretsz kirándulni, foglalkoztatnak a középkori hagyományok és ezt szeretnéd összekötni a feltöltődéssel, mi több, van néhány eleven gyerkőcöd is... akkor van egy tuti tippünk. Sümegen a Vár lábánál vár Téged és családod a Hotel Kapitány★★★★superior Wellness, egy Történelmi Élménypark közepén! Lovagi torna bemutatók, mongol lovaskaszadőr show, interaktív múzeumok és kiállítások a Várban, fenséges középkori lakomák, magyaros Váracsárda garantálja a felejthetetlen kikapcsolódást!

### PüNKÖSDKOR akár 69 900 Ft/fő/3 éjtől!

Kérje személyre szabott ajánlatunkat!  
Foglaljon direktben a szállodánál és éljen az előfoglalási akciókkal, családi kedvezményekkel!



**Hotel Kapitány★★★★superior Wellness**

8330 Sümeg, Tóth Tivadar u. 19. • Tel./Fax: +36 87 550 166 • +36 87 550 167

E-mail: [sales@hotelkapitany.hu](mailto:sales@hotelkapitany.hu) • [foglalas@hotelkapitany.hu](mailto:foglalas@hotelkapitany.hu) • [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)

SZABÓ T. ANNA:

## BACH D-MOLL KETTŐSVERSENYÉNEK HALLGATÁSA KÖZBEN

◆ A rend. Sodródó felhők rendje, lomboké, hajló füveké szélben, fergeteg szirmok hullása, kavargása, nádak sziszegése, zöld bambuszok surlása-suttogása, sárga por körforgása az úton, zivatar robbanásának rendje, ragyogó tócsák nyoma a sárban, felfelé köröző varjak, fecskevillanás cikcakkos rendje, fraktál-ágakon levelek fényes erezete, lepkék hímpora, kígyók pikkelye, halak egyszerre-fordulása, éhes seregélyek zurrogó rendje, tücsökcirpelés széneszagú és csillagillatú sokhangúsága, tengeremelő holdmágnes rendje, szél lélegzete, hullámrobajlás hangja a sötétben, vér zúgása a fülben, üveghangcsengők borzongatása bőrön és gerincen, fűhegy csiklandozása, zuhanó fenyőfa döndülése, vad szívverés – halál után a lélek könnyűsége, ahogy visszanez, lát földet és felhőt, szíromvihart és fényes pocsolyát, mindent egyszerre tud, test nélkül érez, forog és mégse szédül, úgy suhan hogy nincstelenségében lenni se vágyik, hisz ami volt az lesz is. Ez a rend.



Kép: Unsplash / Alime de Nadai



## LACKFI JÁNOS

### KEGYETLEN KARDVIRÁGOK

Rendnek kell lennie. De tényleg, minek hoz a vén maestro ilyen hátulgombolós kicsajszi szólistának? Képes lenyilatkozni, hogy a legígéretesebb fiatal. Nagyon jól emlékszem, amikor ezt rólam mondta, belepírtam a tévé előtt, édesanyám beletúrt a hajamba, látod, fiacskám, mindig mondtam neked, megérte a sok véres verejtéket! Azóta kibéreltem ezt a jelzőt, én vagyok a legígéretesebb, és pont. Mire célozhatott a vén szenilis? Hogy többé nem vagyok fiatal? Egy sikeres harmincas pasas a legjobb parti... Ősz hajszálaknak híre-hamva sincs. És amikor az öregnél rákérdeztem, miért pont ezt az ovis lánykát, megpofozgatta az arcomat, mintha én lennék ovis, és azt felelte, kicsi fiam, csak nem akartad a kettősversenyt is egyedül elhúzni? Amúgy jó bőr a csaj, ígéretesen domborodik az estélyi ruha. Van valami keménység benne, tudom is én, mintha madzagon rángatnák, mintha a Diótörőt táncolná. Mondjuk belépni, azt tud a mocsok, mint a svájci óra... És van egy tónusa is, huh, hogy az anyja ne sirassa! Vajon őt is egyedül nevelte fel az anyja?

Mindjárt elrontom, mindjárt melléfogok, a kezemből mintha a Niagara zuhogna, úgy izzadnak az ujjaim, korcsolyázni fogok a húrokon, de tényleg, tiszta szégyen. Apám megmondta, ha most elrontod, kislányom, kitagadlak, nem állok veled szóba többet, kemény legyél, mint a gyémánt, az én kőkemény kislányom. Hozzátette, hogy anyám, ha élne, büszke lenne rám, el ne baltázzam, ne merjem tönkretenni, amit annyi éven át építettünk türelmesen. Apa ott ül a páholyban, babonából most is a függöny mögé bújt, csak félszemmel sandít ki mögüle, de az a fél szem izzik, éget. Sose gondoltam, hogy itt állhatok egyszer emellett a pasi mellett, és közösen építhetünk bambusznádakból katedrálist, nem olyan ez a Bach, ugye, apa, hogy olyan? Komolyan mondom, elájulok, minden mozdulatát betéve tudom, posztereivel tele a szobám, párat még alá is írt nekem, biztos nem ismeri fel azt a pici lányt bennem, ezer ilyen csibének firkanthatott alá fényképeket. Ma éjjel azt álmodtam, hogy

mint egy Austen-filmben, redingotot visel, és karjában visz fel a bércre, majd egyszeriben megnyílik a pokolkürtő, gonosz fekete keselyűk csapnak fel belőle, láva szikrázik, ő meg kacagva lehajít engem a mélységbe. Micsoda szempillája van, megőrülök, minek egy fiúnak ilyen szempilla, mondják a hülye csajszi, de én nem, olyan lágy lesz tőle a szögletes arc, bárcsak a pilláival simítaná meg az arcomat, bele is hálnék.

Őrület, amit ezek művelnek itt ketten. A két kis virágszálam. Kegyetlen kardvirágok. Magukban forgatják a késeket, csak úgy izzik a levegő. Megint dagad a bokám, igaza van az asszonynak, ennyi idősen odahaza kéne pipázgatnom a karosszékben, és élni az EMI jogdíjaiból. De nem tudom megállni, úgy vagyok vele, mint kiskölkök a tábla csokival, amíg van belőle, újra és újra odalopózom a szekrényhez. Meg hát ezt a két majmot összehozni, olyan volt, mint egy Tesla-kísérlet. Biztosra vettem, hogy villámok fognak csapdosni. A fiú a dicsőségét érzi veszélyben, a lányka összepisili magát a megtiszteltetéstől. Ha tudnák, mit gondol a másik, elejtenék a hegedűt mind a ketten. Fogalmam sincs, jó ötlet volt-e. Ha féltesz valakit az élettől, megpróbálsz-e hozzákötözni valaki máshoz, akit éppúgy féltesz? Talán a fickó sebezhetősége gyógyul, ha valaki úgy bálványozza, mint ez a kislány. A kicsikében van elég szenvedély, hogy végigkísérje útján ezt a szeniális paprikajancsit. Csak sajnós ő is szeniális. Hogy a fenében fér meg két ilyen tűzijátékos egy csárdában? Egyik tehetségesebb, mint a másik. Kegyetlen együttállás. A legjobb és a legrosszabb egyaránt kisuülhet belőle. Ja, és akkor magányos terrorista anyukát és magányos terrorista apukát még bele se számoltuk. Őket is össze kéne boronálni, de amekkora küzdőharcosokká képezték magukat, ledarálnák egymást, az fix. És keresztbe kasul járkálnának a fiatalok nászi szobájában, mint eleven kísértetek. Mi van, ha össze sem jönnek? Kerítőnek lenni nehéz szakma. Hajoljatok meg szépen, bogárkaim. Úgy, kézen fogva! ♦



SZÖVEG –  
OSZTOVITS ÁGNES

# CSODÁK PEDIG VANNAK

A könyvbarátok jól tudják, hogy az áprilisi Budapesti Nemzetközi Könyvfesztivál nyitja a nagy olvasási (és vásárlási) szezont. A kiadók ekkor térnek magukhoz a téli álomból és dobják piacra legjobb köteteiket. A fesztivál színes forgatagában, ha figyelmesen követjük a programot, világsztárokkal találkozunk. Idén elsősorban a norvég *Karl Ove Knausgardra* kellett figyelniünk, joggal kapta a Budapest Nagydíjat. Legközelebb az ő hatalmas életrajzi regényfolyamával foglalkozunk, de a *Harcom* sorozat negyedik kötetére várva is találtunk figyelemre méltó könyveket.



## CSENDER LEVENTE „A KÜLÖNLEGES MEDITITTIMÓ KALANDJAI”

című mesekönyvének főszereplője egy autista kisfiú, egy trónörökös, akiről kiderül, hogy képtelen a bajvívásra, nem tudja megülni a lovat, de még a feléje guruló labdát sem találja el. Mi lehet egy ilyen trónörökösből? Aki közvetlen környezetében találkozott már autista kisgye-

rekkel, és felmérte, micsoda aggályos türelmet, mennyi szeretetet követel a szülőktől a kis csodabogár nevelése, az pontosan tudja, hogy itt aztán csodára van szükség.

A JÓZSEF ATTILA-DÍJAS ERDÉLYI SZÜLETÉSŰ ÍRÓ SAJÁT KISFIA BUKDÁCSOLÁSÁT MONDJA EL MAI ELEMekkel FELDÚSÍTOTT TÜNDERMESÉBE ÁGVAZVA.

Persze nemcsak a gyerek, hanem a környezete is bukácsol, míg meg nem érti: meg kell tanulnia azt a világot, amelyet a kicsi magának teremt.

Csenger Levente író és felesége, Szalontai Enikő, aki a kötet rajzait készítette, megtanulták a kis Meditittimo által feladott leckét, s mint hírlík, a fiúcskát már a tágabb környezete is elfogadja.

(*Magyar Napló Kiadó, 2019., 2990 Ft*)



## GRECSÓ KRISZTIÁN „VERA”

című regénye február végén jelent meg, s egy hét múlva már az eladási listák élén állt. Nem véletlenül, hiszen a költőként indult, novellistaként befutott szerző már három regénnyel is bizonyította, hogy remekül tud mesélni a jelenről és a közelmúltról, eleven szereplőket teremt, akikkel az olvasó naponta találkozhat.



A „Vera” elkészültét aggódó figyelemmel vártuk a szerző súlyos betegsége miatt. Grecsó Krisztián, hála Isten, felépült, a regény megjelent, azaz itt a happy end. Még akkor is örülni kell ennek a könyvnek, ha hibáit is észrevesszük, ha nem tudjuk eldönteni, hogy kinek is íródott: a tíz évüket épp csak átlépő kiskamaszoknak vagy a Kádár-korszakban csetlő-botló szüleiknek.

A könyv élén két mottó áll, az első *Szabó Magda Abigéléből*, a második *Molnár Ferenc A Pál utcai fiúk* című remekművéből való (Grecsó írta a Vígszínházban nagy sikerrel futó musical szövegkönyvét), s mindkettő arra utal, hogy milyen nehéz kilépni a gyermekkorból. Verának sokszorosan nehéz, hiszen tizenegy évesen tudja meg, hogy szülei örökbe fogadták, hogy apját jóságos nevelőszülők mentették meg, amikor a család felnőtteit elhurcolták a származásuk miatt. Azzal is szembesülnie kell, hogy legjobb barátja és vetélytársa, Sári – akinek apja magas rangú funkcionárius, s mellesleg együtt nevelkedett az ő papájával, aki bezzeg nem vitte semmire – ugyanabba a lengyel fiúba, Józsefbe szerelmes, mint ő. Sári színésznő anyja szerelmi viszonyt folytat a lengyel fiú apjával, aminek véletlenül Vera és József is tanúja lesz. Sári papája gyanút fog, s intézkedik, hogy a lengyelt azonnal távolítsák el a városból.

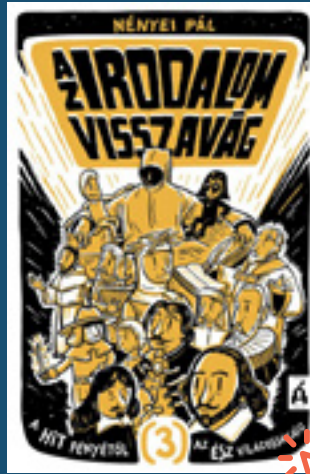
## NEM VÉLETLENÜL LÁTJA AZ OLVASÓ KISSÉ ZAVAROSNAK, ZSÚFOLTNAK AZ ELŐBB FELVÁZOLT TÖRTÉNETET, PEDIG A FORDULATOKNAK ALIG A NEGYEDÉT ÉRINTETTÜK.

Grecsó Krisztián több regényre való anyagot zsúfolt össze, s annyi titkot, amivel egy érett felnőtt sem tudna megbirkózni, nemhogy egy tizenegy éves kislány. A „Vera” minden motívuma érdekes, így a könyv egésze is fölöttébb olvasmányos, mégis úgy érezzük, kevesebb több lett volna.

*Szabó Magda* férje, *Szobotka Tibor* író-irodalomtörténész lesújtó véleményével volt az Abigélről, a regény mégis – hála elsősorban *Zsurzs Éva* pompás tévéfilmjének – óriási karriert futott be, s ma már írói hibáit erénynek látjuk. Lehet, hogy hasonló sors vár a Verára is?

(*Magvető Könyvkiadó, 2019., 3699 Ft*)

Az irodalomoktatáson már csak a csoda segíthet, véli több szakértő is az utóbbi két évtized lesújtó statisztikáit látva. Miként kellene a „magyart” a diákok által legfelelősebbnek vélt tantárgyi kategóriából kimozdítani?



## NÉNYEI PÁL „AZ IRODALOM VISSZAVÁG”

című rendhagyó tankönyvsorozata a remélt csoda egyik fontos eleme lehet. Nemrég megérkeztünk a harmadik kötethez, amely „A hit fényétől az ész világosságáig” alcímet viseli, s a középkortól vezet el a felvilágosodásig. Már az első kötetről is megírták a kritikusok, hogy a diákok nyelvéhez, a kamaszok lelkivilágához

jól igazodó, így a forgalomban lévő tankönyvektől merőben különböző művet kaptunk kézhez. Ez is nagyon fontos, de ennél jóval fontosabb Nényei irodalomszemlélete.

## FOLYTON HANGSÚLVOZZA ÉS BIZONYÍTJA, A JÓ MŰVEK ÉLNI TANÍTANAK, SEGÍTENEK MEGISMERNI ÖNMAGUNKAT, KÖRNYEZETÜNKET, A VILÁGOT.

Támaszt nyújtanak nemcsak a nagy sorskérdések megítélésében, hanem sokszor a mindennapokban is. Az író-tanár Nényei két diákot hív segítségül: a lexikonbúgó jó- és az örökké vitatkozó rossztanulót. Mindkettőt észhez kell téríteni. Persze az eminens a nehezebb dió. Közben pedig áttekintik a tananyagot, a magyar és világirodalmat (olykor vitatható kiemelésekkel), megismerkednek műfaji, verstani, filozófiai kérdésekkel – rendkívül szórakoztatóan.

A nemrég megjelent harmadik kötet, bár külsőre ijesztően vastag (580 oldal) – az író Nényei olykor háttérbe szorítja a tanár Nényeit –, még a sok éve pályán lévő tanároknak is rengeteg újdonsággal szolgál. Kevesen beszéltek és beszélnek ilyen bölcsen a középkorról, a reneszánszról, a manierizmusról, mint „Az irodalom visszavág” tanára. Nem kell és nem is lehet minden részletkérdésben egyetérteni vele, de a folyamatok áttekintése és értelmezése példamutató. Ami pedig a tudatosan provokatív nyelvhasználatot illeti: nem kell mindenben követni, de azt el kell fogadnunk, hogy muszáj megújítani az irodalomkönyvek nyelvét, hogy a csodákat közvetíteni tudjuk. S persze nem árt egy olyan remek illusztrátor, mint Baranyai (b) András.

(*Tilos az Á Kiadó, 2018., 4490 Ft*) ◆



# APRÓ (FILM)MESÉK

Akadtt olyan kritika, amely „az év magyar mozijának” nevezte az „Apró mesék” című filmet, és ha „legek” osztogatásába nem is szívesen bocsátkozom, abban biztos vagyok: *Köbli Norbert* és *Szász Attila* együttműködéséből ismét remek alkotás született.

- ◆ A történet a II. világháború után veszi kezdetét: a frontot is megjárt Hankó Balázs (Szabó Kimmel Tamás) apróhirdetésekre jelentkezve pénzért, ételért reményt osztogat. A „Ki tud róla?” felhívásokat közzé tevő anyák, feleségek elszoruló szívvel, de büszkén hallgatják a hőssé vált szerettükről szóló mesét, aki egy árva csecsemővel a karján tűnt el az ukrán hóesésben. Hankó a mítoszból Budapesten egy darabig úgy él, mint Marci Hevesen. Végül kalandok során egy erdei lakban találja magát, ahol *Bérces Judit* (Kerekes Vica) magányosan él Virgil (Tóth Bercel) nevű fiával. Ellentétben Hankó korábbi klienseivel, az asszony nem várja haza durva és erőszakos férjét, nem úgy Virgil, aki évek óta nem látott apjáról csak szép emlékeket őriz. *Bérces Vilmos* (Molnár Levente) természetesen annak rendje és módja szerint „váratlanul” megérkezik, és meglepő szelídséggel nyugtázza Hankó jelenlétét. „Megváltoztam” – bizonygatja az elkeseredését palástolni alig képes Juditnak, s a drámai fordulatok sora ezzel még épphogy csak elkezdődött...

Bár felismerhetők bizonyos klisék, előképek, a történet végig érdekes, fordulatos marad. Jó a tempója, a feszültségteremtésnek sincs híján, akár oly módon, hogy homályban hagy néhány fontos és izgalmas részletet.

**Köbli Norbert**nek olyan remek történelmi filmeket köszönhetünk, mint „A vizsga”, „A berni követ” vagy az „Örök tél”. A forgatókönyvíró az alkotás folyamatáról kérdeztem:

– Rengeteg filmötlet van a fejemben; akármerre nézek, arról egy film jut eszembe. Ezek a filmötletek más-más fázisban vannak. Némelyikből csak egy gondolat, egy hangulat van meg, a másiból már színopszist, treatmentet írtam, és végül van, amelyikből már a forgatókönyv első változata is kész. Végso soron abból az ötletből lesz forgatókönyv, ami nem hagy nyugodni, újra és újra visszatér a fejembe, helyet követel magának a nap alatt, meg akar születni, és ehhez engem választ médiumnak. Az az ambícióm, hogy évről évre jobb forgatókönyveket írjak.

---

MINDEN FORGATÓKÖNYVNEK ÚGY ÁLLOK NEKI, HOGY EZ LESZ ÉLETEM FŐMŰVE. MÁSHOGY NEM IS SZABAD.

---



Jelenetek az Apró mesék című filmből

Amikor írtam, akkor épp az „Apró mesék” volt a kedvencem. Azt éreztem, ez az eddigi legfordulatosabb, legkímunkáltabb, legképszerűbb munkám. Aztán ki tudja. Majd az idő eldönti.

**– Számos sikeres történelmi filmen van túl, de nem szeretne beskatulyázódni a kategóriába. Van olyan korszak, amibe még szívesen helyezne történetet? Vagy olyan, amibe semmiképpen?**

– Egyetlen történelmi korra sem mondom azt, hogy nem érdekel, vagy hogy arról sose írnék filmet. Ezzel együtt tény, hogy a XX. század érdekel a legjobban. Van első világháborús vagy Trianonnal kapcsolatos filmtervem több is; szívesen írnék filmet a Bethlen-korszakról. Belevágnám a fejszémeket akár egy Rákosiról, akár egy Kádárról szóló életrajzi filmbe. Van mondandóm a rendszerváltásról is.

**– Forgatókönyvei vérprofi szakmai tudásról tesznek bizonyosságot, de a valódi alkotáshoz az intuíciónak is terepet kell hagyni. Önben hogyan működik ez a két-féle tudás?**

– A latinban az „ars” szó egyszerre jelent mesterséget és művészetet. A forgatókönyvírás is egyszerre mesterség és művészet. Van egy tanult, tudatos része, és ha jól

csináljuk, van egy ösztönös, zsigeri része. Amikor írok, ez a kettő nem válik szét, és nem is kell hogy szétváljon: maradjon meg az alkotás egésze ösztönösnek.

---

**A TANULT DOLGOKAT ADDIG-ADDIG KELL GYAKOROLNI, AMÍG ÖSZTÖNNÉ NEM VÁLNAK BENNÜNK.**

---

**– Nem először dolgoztak együtt Szász Attila rendezővel. Hogy működött most az együttes munka?**

– Az Apró mesékben is sok ötlete volt Attilának, és sokat fel is használtunk aztán a végleges forgatókönyvben. Mostanra az a munkamegosztás alakult ki köztünk, hogy én előjövök a filmtervvel, megállapodunk, hogy ez mindkettőnknek annyira tetszik, hogy megéri rajta dolgoznunk a következő néhány évben. Aztán megírom a forgatókönyv első változatát. Ezt Attila elolvassa, véleményezi. Ezt követően töviről-hegyire átbeszéljük a filmet, és ez alapján írom meg a második változatot. Végül még gyártási szemmel is átírjuk a könyvet, hogy mire mennyi pénzünk van, mik a lehetőségek.



Jelenetek az Apró mesék című filmből

A forgatás másik oldaláról a Bérces Virgilt megformáló **Tóth Bertel** mesél. Bár ez volt Bertel első filmes szerepe, a fiatalember már nem kezdő. Korábban az Operettszínházban olyan darabokban játszott, mint „Az Isten pénze”, „Marie Antoinette”, „Csínom Palkó”, illetve a „Virágot Algernonnak”. A színész kollégák emlegették, hogy milyen közvetlen, nyitott, és erről személyesen is meggyőződhettem. Bertel lelkesen és szívesen beszél a forgatás részleteiről, ahol kétségtelen hitelességgel alakította a csendes, visszafogott, ám férfias helytállásra is kész Virgilt.

**– Melyik volt a kedvenc jeleneted?**

– Az egyik, amikor elájulok, mert ez először nagyon nem ment, csak eldőltem, mint egy darab fa. Aztán a kaszkadőrök adtak néhány gyakorlati tanácsot.

---

AZT SE TUDTAM, VESZI-E A KAMERA, AZTÁN  
MÁR CSAK A KÉSZ FILMBEN LÁTTAM, ÉS  
ELÉGEDETT VOLTAM, SZERINTEM JÓL AJÚLOK EL.

---

A másik kedvencem, amikor Tamást (Szabó Kimmel Tamás – a szerk.) épp udvariasan kitessekelné az egyik áldozata (Bakos Éva – a szerk.), de ő erre kér még egy tojást. Nagyon tetszett, milyen arcot vág erre a színésznek!

**– Mennyire keltette fel az érdeklődésedet a film a kor iránt, amiben játszódik? Volt olyasmi, amit most tanultál meg erről az időszokról?**

– A mi családunkban ez korábban is téma volt, mivel egyik rokonunk hat évet töltött orosz hadifogságban, utána meg hármat az ÁVO börtönében. Erről sokat beszélgettünk korábban is, tehát nem volt számomra semmi lényeges újdonság.

**– Mik a terveid, fogunk látni színházban, filmen a közeli vagy távoli jövőben?**

– Még csak 13 éves vagyok, nem tudom, felnőttként mivel fogok foglalkozni. Ezt a munkát nagyon szerettem, és szívesen csinálnék hasonlót. Most van is valami készülőben, de erről még nem beszélhetek.

Bercel édesanyját, **Tóth Balázné Prevoz Tündét** arról kérdeztem, szülőként hogy viselte a film keményebb jeleneteit, például amikor Bercel szeme láttára durvul el a helyzet filmbeli szülei közt.

– Azt a részt nem is láttam, mert a házban vették fel, ahol a stáb épphogy elfért. Bercelt egyébként egy pszichológus szakember is segítette, pontosabban kontrollálta, nem keveri-e össze a játékot a valósággal, mert abban a jelenetben igazi pofon csattan.

## A FIUNK NAGYON STABILNAK BIZONYULT, DE BIZTONSÁGOT ADOTT A PSZICHOLÓGUS JELENLÉTE.

Számomra az volt igazán nehéz, amikor a szeptember végi hidegben elkezdett ömleni az esőgépből a hideg víz a gyerekekre. Az első pillanatban fel is ordítottak mindkettőnk Szabó Kimmel Tamással, én pedig elsírtam magam. Persze, az egészségük nem volt veszélyben, mert amint leforgattak egy részt, mentek a melegedősátorba. Volt egy másik vizes rész is, amikor a csónak alatt kellett feküdniük hosszan az esőben Kerekes Vicával. Ezután ahogy voltak, ruhástól, cipőstől be kellett ülniük egy jó meleg jakuzsiba, és addig nem is jöhettek ki, amíg át nem melegedtek. Aztán újra ki-be, amíg fel nem vették a teljes aznapi részt.

**– Nagycsalád vagytok, Bercelnek még két testvére van. A színészi feladatok hogyan illeszkednek a család életébe?**

– Nem volt egyszerű meghúzni a mostanra kialakult határokat. Nagyon fontos számunkra, hogy Bercelt ne terheljük túl, ne csak felnőttek közt mozogjon, megmaradjon a gyerekkora, a kortárs kapcsolatai. Több színházi évad után úgy döntöttünk, nem ragadunk meg minden szembejövő lehetőséget, és a fiunk csak olyan színdarabot vagy filmet vállal, amelynek szellemisége nem áll szöges ellentétben a család keresztény értékrendjével. Sokszor ez nem is olyan egyszerű, mert amikor még tárgyalási fázisban vagyunk, nem kaphatunk meg minden információt egy készülőben lévő filmről, és ebből voltak már kellemetlenségeink.

Nagyon hálásak vagyunk viszont, amiért az „Apró mesék” forgatásán megismerhettük Kerekes Vicát, Molnár Leventét és Szász Attilát. Velük azóta is kapcsolatban állunk, és gyakran ők segítenek eligazodni a lehetőségek közt. ♦

## Itt az első Képmáska-könyv!

**Pifkó Célia: Szörnyek a szobádban**

**Kádár Annamária**

pszichológus ajánlásával

**Orosz Annabella** illusztrációival



Rendelje meg most

**20% kedvezménnyel**

a [kepmas.hu/mesekonyv](http://kepmas.hu/mesekonyv) oldalon!

**2990 Ft helyett 2390 Ft\***

\*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel. Érdeklődni az előfizetes@kepmas.hu e-mail-címen lehet.

# MÁJUSI KIMENŐ

## ZÉRÓ TOLERANCIA

Felnőtt korunkra kiveszik belőlünk a játszó ember? Dehogy, hiszen alig várjuk, hogy építhessünk vagy lovagosdít játszhassunk a gyerekekkel (persze, csak az ő kedvükért).



Néha irigykedve figyeljük a színházban és a filmen játszókat, elképzeljük, milyen izgalmas lehet néhány óra erejéig másnak lenni. Akit izgat, milyen lehet nemcsak nézni, hanem egy kicsit belülről is megélni egy fiktív történetet, a Kerekasztal Színház „Zéró tolerancia” című részvételi színházi előadásán lehetőséget kap rá, hogy alakítója legyen az eseményeknek.

*Marczibányi Téri Művelődési Központ, 2019. május 4.*

## KÜRTŐSKALÁCS VIGALOM

Az Állatkert új játszóparkjában várja a családokat a Vitéz Kürtős csapata. Az édes lakoma után a gyerkőcök a Hetedhét Palotában látogathatják meg a népszerű magyar mesehősöket, majd süniket, madarakat csodálhatnak, illetve az állatsimogató kiskecskét. Lesz mesemondás, arcfestés, és egy óriási malomjátékot is kipróbálhatnak a kicsik.

*Budapest, Holnemvolt Vár, 2019. május 10–12.*



## ÖRVÉNYESHEGY PIKNIK

Az erdőszéli színpadokon idén is összeművészeti program várja a színház, az irodalom és a könnyűzene rajongóit. Fellép a soul népszerű olasz képviselője, Mario Biondi, őt követi Lovasi András, a Kaláka, a Bagossy Brothers Company, Varró Dániel, Malek Andrea és Pindroch Csaba. A gyerekeket népi játékok szórakoztatják.

*Zalacsány, 2019. május 24–26.*



# Valódi tét, valódi izgalmakkal

Kincsem+ **tuti**

Kincsem+ **tuti**

Kincsem+ **tuti**

Fogadj a Kincsem+ tuti futamaira és nemcsak milliókat nyerhetsz, de valódi izgalmakat élhetsz át mindennap!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



LOVI  
LOVASNYITÓSÁG

Részletek a lottózókban és a [www.szerencsejatek.hu](http://www.szerencsejatek.hu) oldalon.



18



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# EGYENES LABIRINTUS

---

Milyen lesz az a visszaröpülés,  
amiről csak hasonlatok beszélnek,  
olyanfélék, hogy oltár, szentély,  
kézfogás, visszatérés, ölelés,  
fűben, fák alatt megterített asztal,  
hol nincs első és nincs utolsó vendég,  
végül is milyen lesz, milyen lesz  
e nyitott szárnyú emelkedő zuhanás,  
visszahullás a fókusz lángoló  
közös fészkébe? – nem tudom,  
és mégis, hogyha valamit tudok,  
hát ezt tudom, e forró folyosót,  
e nyílegyenes labirintust, melyben  
mind tömöttebb és mind tömöttebb  
és egyre szabadabb a tény, hogy röpülünk.

---

Pilinszky János: Egyenes labirintus

◆ Túlvilág, másvilág, örök-élet, mennyország – megnevezni sem tudjuk pontosan azt a valóságot, amelyről Pilinszky 1971-ben, a Szálkák című kötetben megjelent költeménye szól. E valóságot még a Biblia is csak képekben, hasonlatokban képes érzékeltetni. A vers szerint olyan hasonlatokban, mint az oltár, ahol az emberért bemutatott áldozat folyik szakadatlanul; mint a szentély, az a „hely”, ahol Isten lakozik; mint kézfogásban, ölelésben megnyilatkozó tiszta szeretet; mint az örök lakoma, ahol folyamatosan, mégis csömör nélkül töltekezünk az Isten jóságának, szépségének élményével. Végül is milyen lesz, milyen lesz? – teszi fel a hangsúlyos, kétszer ismételt kérdést a költő, s végül olyan belső ellentétet hordozó kifejezésekkel, oxymoronokkal próbálja körültagogatni ezt a titokzatos valóságot, mint az emelkedő zuhanás vagy a címadó egyenes, sőt fokozva, nyílegyenes labirintus képe. Micsoda és milyen ez a túl-világ? Csak azt tudni róla, hogy valóban túl van mindenben, amit jelen világunkban érzékelhetünk vagy elgondolhatunk. És más-világ: benne élni semmiképpen nem jelenti a földi élet egyszerű folytatását, illet nem is szeretnénk. Nem beteljesületlen vágyaink csodás beteljesedése a túlvilág, nem is valami tökéletes igazságszolgáltatás színpada, ahol a gonoszokat, úgymond, megbünteti az igazságos és leghatalmasabb Bíró. Nem, mert a mennyei világban már nem lesz semmi értelme a jó és a rossz, a büntetés és a jutalom hagyományos, kegyes fogalmainak, hiszen addigra már az emberiség túl lesz az igazságtétel fázisán.



Joachim Patinir (1480 körül–1524): Átkelés a folyón. Olaj, fa, 64×103 cm, 1516 körül

Ennyi hiány, ennyi negatívum után mégiscsak feldereng valami, amit a költő tud: azt tudja, hogy a mennyország nem statikus valóság, hanem esemény lesz, röptetés, a tökéletes szabadság valósága. Igen, mert az ember számára a mennyország is, a pokol is térélmény lesz, ahogy Pilinszky pár évvel később, a „Terek” című költeményben vallja:

„A pokol térélmény. A mennyország is.  
Kétféle tér. A mennyország szabad,  
a másikra lefele látunk,  
mint egy alagsori szobába...”

Ha a mennyország a szabadság közege, akkor a pokol meg minden szabadság hiányáé, az egyénre szabott kényszeré:

„Ott az történik, ami épp nekem  
kibírhatatlan...” ♦



SZÖVEG –  
NAGY VILLŐ

# SÓHAJTÁS KÁNYÁDI SÁNDORÉRT

Mit ad hozzá és mit vesz el egy szövegtől az illusztráció? Szem és fül vitája egykor a teológia érdekkörébe tartozott, mára sok csatornán, párhuzamosan árasztanak el a képernyők hang- és látványélménnyel. Bár nem vagyok a fantáziagyilkoló, agyonillusztrált mesekönyvek híve, az irodalmi művek befogadását alkotó módon segítő képek egészen biztos, hogy hozzátesznek az őket ihlető szövegekhez.



Kép: Kerekes Emőke



◆ Kányádi Sándor, az egyik legismertebb, legszereteb-  
tebb kortárs költőnk csaknem egy éve nincsen már  
köztünk. Életműve folyamatosan jelen volt és jelen  
van mindennapjainkban, útravalót ad „óvodától  
egyetemig”, és tovább. Költészete képszerű és közért-  
hető, a verssorokon átvilágít a derű, az élet- és termé-  
szetszeretet, valamint az erdélyi költő „erőszakmen-  
tes megmaradást” sugárzó morális útmutatása.

Kányádi gazdag képi világából szinte magától  
értetődő módon következett egy versillusztrációs  
kiállítás. A Petőfi Irodalmi Múzeum kamarakiállítá-  
sának három termében három alkotó műveit lát-  
hatjuk. **Kerekes Emőke**, **Fiala de Gábor** és **Herendi Péter**  
három különböző nemzedéket képviselnek, egészen  
különböző utakon járnak technikailag és megközelíté-  
sben egyaránt.

Herendi Péter a hangzó líra sajátosságából, a képek  
folyamatos egymásra zuhogásából kiindulva az inter-  
netről levett fotókat vetíti, játszatja egymásba. A felü-  
letet megoldozva az analóg technikára emlékeztető,  
nosztalgikus hangulatú műveket hoz létre.

Fiala de Gábor hívszója szintén a nosztalgia volt,  
de a kiindulás mégis más. Saját erdélyi utazásainak  
képeiből válogatva mintha Kányádi nézőpontját  
kínálná fel nekünk: a költőt körülvevő környezetet,  
a természet magától értetődő szépségét, otthonossá-  
gát és árvaságát igyekszik bemutatni.

A harmadik alkotó, Kerekes Emőke munkái  
elmélyültségben és személyességben még ennél is  
tovább léptek. A kiállításon is olvasható vallomás  
szerint képsorozata a Kerekes család '90-es évekbeli  
emigrációjának, az elszakíttottság feldolgozásának  
eszközévé vált, s ez a szöveg elolvasása nélkül is nyil-  
vánvaló. Bár a havas képeket láthatjuk idillikusnak is,  
magányosságtól ugyanakkor fázunk és vacogunk.  
A hó mint közeg ugyanakkor el is emeli a tárgyat  
a környezettől (ahogy a költészet is különleges  
beszédmód), s ez a többszólamúság a költemények  
mélyebb rétegeihez is közelebb visz.

E kiállítás remélhetőleg nyitány, gondolatébresztő,  
előkészület egy nagyobb szabású tárlathoz, amely  
a gyermekversek mellett az életmű más régióit is  
megcélazza majd.

(A tárlat a Budapest FotóFesztivál kiemelt eseménye,  
amely Budapest Főváros Önkormányzata kezdeménye-  
zésére jött létre a Fesztivál és a PIM együttműködésében.  
Megtekinthető: 2019. augusztus 25-ig) ◆

# KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: VÁRKERT BAZÁR, RENDEZVÉNYTEREM



## MIT BÍR EL AZ IRODALOM ÉS MIT FOGAD BE AZ IFJÚSÁG?

Hogyan lehet az irodalmat a fiatal generációk számára is  
vonzóvá tenni? Kell-e ezért kompromisszumokat hozni  
a lexikai tudás rovására? Kinek milyen irodalom való?

Az esthez a **Nézőművészeti Kft.**  
**Ady/Petőfi** című előadása ad inspirációt.

Ady: **Katona László**; Petőfi: **Kovács Krisztián**  
Alkotók: **Gyulay Eszter, Scherer Péter,**  
**Katona László, Kovács Krisztián**  
Rendező: **Scherer Péter**

A kb. 50 perces színházi előadás után  
Szabó Borbála íróval és Nényei Pál íróval és tanárral  
beszélget Szám Kati, a Képmás főszerkesztője.

Időpont:

2019.  
**05.07.**  
KEDD

19 ÓRA



A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES VAGY  
HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT. BELÉPŐ EGY KÉPMÁS  
MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNIEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ.

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ +36/1/3651414  
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:





SZÖVEG –  
KÖLNEI LÍVIA

# ISTEN NYELVÉT EGY KICSIT MÁR JOBBAN ÉRTJÜK

Az igazságkeresők könyve – így jellemezhetném az *Isten ábécéjét*, Francis S. Collins 2006-ban megjelent könyvét, amelyet végre magyar nyelven is olvashatunk. Collins biokémikus, genetikus, aki a hit és tudomány összeegyeztethetősége mellett érvel, ezzel szembenzésre készíti a materialista tudományhívőket és a hatnapos teremtést valló istenhívőket egyaránt. Az igazságkereső embereknek pedig állásfoglalást segítő érvek sorát adja.



„Collins könyve számos kérdésemre adott választ, amelyek évtizedek óta gyötörtek, ezért gyakorlatilag le se tudtam tenni” – emlékszik vissza Dr. Freund Tamás agykutató a könyvhöz írt előszavában. Tudomány és vallás szembenállása különösen drámai itt, a volt szocialista blokk országaiban, ahol évtizedeken át tudatosan járatta le az ateista ideológiát valló államhatalom

a hívő embereket. Ám nem csupán ateista tudósok tartják összeegyeztethetetlennek a természetes szelekción alapuló evolúciót a bibliai teremtéstörténettel, hanem a keresztény felekezetekben is vannak olyan csoportok, amelyek hitük szerint ugyanezt vallják.

A könyv a világegyetem és a földi élővilág keletkezésének magyarázatait helyezi középpontba – mindvégig közérthetően, élvezetesen, sok szemléletes példával megvilágítva. Collins mérlegre teszi a ma adható négyféle választ, amely egyben négyféle világképet jelent. A materialista

tudományosság (amelyben a tudomány legyőzi a hitet) szemben áll a kreacionizmussal (amelyben a hit legyőzi a tudományt). E két szélsőséges nézet között helyezkedik el az értelmes tervezettség feltételezése (amelyben a tudomány az Isten segítségére szorul); végül a szerző leteszi voksát a számára leghitelesebben alátámasztható *teista evolúció*, vagyis a hittel harmóniában élő tudomány mellett. A könyv függelékében Collins a szűkebb tudományterületét, a humán genetikai kutatásokkal kapcsolatban felmerülő erkölcsi dilemmákat vizsgálja meg közérthetően és lenyűgözően érdekesen.

**NEM KERÜL MEG OLYAN KÉRDÉSEKET SEM, HOGY ISTEN SZEMÉLYÉT CSUPÁN A VÁGYBETELJESÍTÉS IGÉNYE HOZTA-E LÉTRE; EGY SZERETŐ ISTEN HOGYAN ENGEDHETI, HOGY EMBEREK SZENVEDJENEK; HOGYAN EGYEZTETHETŐK ÖSSZE A RACIONÁLIS GONDOLKODÁSSAL A CSODÁK.**

Közben pedig nem eléggé ismert tényekre is felhívja a figyelmet, mint például Darwin véleményére: „*Isten az egyetlen és jótevő Teremtő, és a benne való hit a kulturális evolúció egyik fő vívmánya.*”

(Francis S. Collins: *Isten ábécéje. Egy tudós érvei a hit mellett.* Fordította dr. Molnár Csaba. Akadémiai Kiadó, 2018.) ♦ (X)



# OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

KERESZTÉNY ÉVAD 2019  
20

„A népnek igazsága nyert.”

## BÉRLETMEGÚJÍTÁS

Erkel Színház 2019. ÁPRILIS 15–18.

Internetes vásárlás 2019. ÁPRILIS 11–22.

## BÉRLETVÁLTÁS

Opera Értékesítési Centrum / Internetes vásárlás  
2019. ÁPRILIS 24. – JÚNIUS 28.

EPISODE 31  
CHROMA  
A MESTER ÉS MARGARITA  
POPPEA MEGKORONÁZÁSA  
FANTASIO  
FORTUNIO  
MESSIÁS  
MATHIS, A FESTŐ

## LAURENCIA

MENTS MEG, URAM!  
SIMONA NÉNI  
A CREMONAI HEGEDŰS  
AZ ARANYMŰVES BOLTJA  
PARSIFAL  
TŰZMADARAK  
SZÓKTETÉS A SZERÁJBÓL  
KREOL MISE  
A MI KARÁCSONYUNK  
JOYFUL!  
DON CARLOS  
KERESZTKANTÁTÁK  
ISTVÁN, A KIRÁLY

EIFFEL ART STUDIOS  
EIFFEL  
**ERKELMŰHELYHÁZ**  
SZÍNHÁZ  
THEATRE

opera.hu | facebook.com/Operahaz



# GÖRDÜLŐ DŰLŐK, ERDŐK, FÜRDŐK

Pécs tavasszal új látványossággal gyarapodott – a havihegyi mandulafát ugyanis az év európai fájának választották a Tree of the Year 2019-es versenyén –, Villányban pedig már tevékenykedik az új generáció: híres és testes vörösborokat dűlőfutással, kerékpárversenyekkel és egészségtudatos rendezvényekkel kínálják a borvidék fiatal gazdái.

◆ „Bock Valér, Gere Zsolti! New Generation!  
a franciáknak üzenem, hogy legyenek résen a présen ...” – a Bëlga együttes már 2008-ban megénekelte a Villányi borvidék jövőjét. Azóta eltelt egy évtized és felnőttek a feladathoz a Bock, Gere, Polgár, Tiffán családok sarjai, hogy csak a legismertebb neveket említsük a környékről. Szüleik a 90-es évek elején hatalmas munkával érték el, hogy az addigra megviselt tekintélyű magyar vörösbor újra felkerüljön a nemzetközi térképekre, sorra nyerték az év borásza címet, az ország első borútját is ők hozták létre. A teljes sikerhez azonban már kellett az új generáció lendülete, és nagyon úgy tűnik, hogy az évtizedeken átívelő családi munka gyümölcse idén érik be igazán, hiszen turizmus szempontjából már most borítékolható, hogy 2019 kitűnő évjárat lesz nemcsak Villány, hanem Pécs környékén is.

Dél-Baranya adottságai kitűnőek, az outdoor sportok szerelmesei megtalálhatják itt a számításukat, ezért tematikus útvonalajánlatainkat mi is két kerékre, négy bakancsra hangoljuk, de a látnivalók mindegyike autóval is könnyen megközelíthető. Érdemes májusra tervezni a látogatást, a nyári hónapokban az országos átlagnál is melegebb van itt, ami egy kiadós terepbiciklizésnél vagy tájfutásnál már megterhelő lehet a szervezetenek. A környék településeinek nagy részét kitűnő minőségű és jól táblázott kerékpárutak vagy alacsony forgalmú utak kötik össze, így a kerékpáros túra kisgyermekes családoknak is biztonságos választás.



Gyümölcsös a Fekete-hegyen (Villánykövesd)



A palkonyai védett pincesor

---

A MECSEK MEREDEK OLDALAIT INKÁBB  
A TEREPBRINGÁSOK ÉS A TÁJFUTÓK FOGJÁK  
SZERETNI, A VILLÁNYI-HEGYSÉG LANKÁI JOBBAN  
KEDVEZNEK A HOSSZÚ SÉTÁKNAK, LAZULÓS-  
FRÖCCSÖZŐS TEKERGÉSEKNEK, A DRÁVA  
ASZFALTOZOTT TÖLTÉSEIN PEDIG AZ ORSZÁGÚTI  
KERÉKPÁROZÁS MEGSZÁLLOTTJAI ÉLHETIK KI  
SEBESSÉGVÁGYUKAT.

---

Az aktuális rendezvényekről, versenyekről a helyi turisztikai portálokon tájékozódjunk, így Pécs környékéhez a [www.iranypecs.hu](http://www.iranypecs.hu) az iránytű, Villány felfedezéséhez pedig a [www.villanyiborvidek.hu](http://www.villanyiborvidek.hu)-t használjuk.

Idén 5. alkalommal rendezik meg a Palkonyai Dűlőfutást, ami a kitűnő szervezésnek köszönhetően a régió egyik legfontosabb sportrendezvényévé vált. Az eseményt lelkes futókból álló csapat hozta létre, ötletüket pedig támogatta Palkonya önkormányzata, helyi borászok és a Vylyan Pincészet. A 9,9 és 19 kilométeres távok túrázva is teljesíthetőek, de a szervezők előre szólnak, hogy az sem lesz egyszerű menet. Idén 550 főben maximalizálták a futók létszámát, így érdemes időben regisztrálni ([www.dulofutas.hu](http://www.dulofutas.hu)), ha versenyezni szeretnénk. Most pedig következzenek tematikus útvonalaink.

### VILLÁNYI NAGYKARIKA – NAGYRAVÁGYÓKNAK

**Útvonal:** Villány – Siklósi vár – Harkányi fürdő – Ős-Dráva Látogatóközpont, Szaporca – Majláthpusztai horgásztó – Sellye, termálfürdő.

**Táv:** 60 km

Gyakorlottabb túrázóknak ajánlott útvonal. A siklósi vár látogatása után a harkányi fürdőben frissülhetünk. Innen utunk az Ormánságon át vezet, Harkánytól Drávaszabolcsig kerékpárúton, majd a Dráva melletti töltésen érkezünk meg az Ős-Dráva Látogatóközponthoz, ahol a környék értékeit és hagyományait ismerhetjük meg, a majorban régi magyar állatfajtákat mutatnak be, májustól pedig kenutúrákat is szerveznek. Részletek és programok: [www.odlk.hu](http://www.odlk.hu).

Az Ormánság zöldút tábláit követve jutunk el innen Szaporca, Kémes és Cún érintésével a Majláthpusztai horgásztóhoz, ahol a túraútvonalat fenntartó szervezet központja van. Itt kerékpárt bérelhetünk, valamint kenutúrákat is szerveznek; info: Fenntartható Ormánság, Facebook. Az irodától érdemes kitekerni (1 km) a Drávához. Erős sodrású folyó, viszont az alacsony vízálláskor előbukkanó fehér homokpadok kitűnőek délutáni sziesztahoz, piknikhez. Innen Vajszló érintésével jutunk el Sellyére, ha viszont jó erőben vagyunk, érdemes Vajszlótól a Lúzsok-Zaláta-Drávasztára kerülővel megközelíteni a végcél, Sztarán ráadásul igazi horvát étteremben rendelhetünk pljeskavicát!

A nap végén jól fog esni a pihenés, május 1-től a sellyei termálvizes strand vár minket, este 8-ig tart nyitva.



Mandula Étterem, Villány



Szent Bertalan-kápolna

### VILLÁNYI KISKARIKA – ÍNYENCEKNEK

**Útvonal:** villányi kilátó – villányi pincesor – Nagyharsányi Szoborpark – kisharsányi pincesor – Vylyan Pincészet (Fekete-hegy) – palkonyai pincesor – villánykövesdi pincesor – Mandula étterem, Villány

**Táv:** 23 km

Egész napos túra kerékpárral is! A terep vegyes, így terep-biciklivel ideális teljesíteni. A villányi kilátóból szinte a teljes távot belátjuk, de a panoráma a Dráva völgyére is pazar. A villányi pincesor után a Szársomlyó tövében tekerve érünk a Nagyharsányi Szoborparkhoz. Ez jelenleg fejlesztési munkálatok miatt zárva van, de a múalkotások egy része kintről is látható. Szerdától vasárnapig a park bejáratától indul a Szársomlyót felfedező kikerics túra szakvezetéssel, megismerhetjük a hegy különleges növényvilágát és a somlyói vár történetét. Indulás reggel 10 órakor, az 5 kilométeres táv 3–4 óra alatt teljesíthető, részvételi díj 800 Ft/fő felnőtteknek.

Néhány kilométer könnyű tekerés után a kisharsányi pincesornál frissülhetünk, majd innen 2,5 km a Vylyan pincészet panorámás terasza étteremmel, érdemes ebédhez hangolni az érkezést. Utunk innen dűlők között vezet, egy darabig a Kéktúra útvonalán. Palkonya határában a Szent Bertalan-kápolnánál pihenhetünk, majd meredek lejtőn érkezünk meg a falu vasútállomásához, innen már látszik következő célunk, a műemléki védettséget élvező palkonyai pincesor. Bort kóstolhatunk itt is, vagy a következő állomásunk, Villánykövesd pincesorán. Este érkezünk vissza Villányba, ahol több remek étteremben rendelhetjük meg jól megérdemelt vacsoránkat.

Mi Gere Attiláék Mandula éttermét javasoljuk, náluk beválik a Bëlga jóslata, azaz úgy az étel, mint a bor tökéletes, akár egy burgundiai étteremben.

### PÉCSI KISKARIKA – VÁROSI LEGENDÁKHOZ

**Útvonal:** Pécsi Bazilika – Dzsámi – Király utca – Havi-hegy, mandulafa – tettyei romok – Pintér-kert – Francia emlékmű – Pécsi Állatkert – TV-torony

**Táv:** 7 km

A Király utca végétől erősen emelkedő – a szintkülönbség 407 méter – terep, ajánlott a jó túracipő! Pécs több ezer éves történelmét és épített örökségét tematikus túrákon érdemes felfedeznünk, főleg, ha először járunk itt. Részletes túraismerető, árak és jelentkezés: [www.iranypecs.hu](http://www.iranypecs.hu). A tettyei kaptatók előtt jól tesszük, ha megebédelünk, számos jó étterem van a belvárosban, a személyes kedvenceink a Balkán Bisztró és az Elefántos étterem a Ferencesek utcájában, kávéhoz és szendvicsekhez kitűnő választás a Pécsi Kávé (Irgalmasok utcája), úton a havihegyi mandulafához a Bohémia Sörkonyhába érdemes betérni, kézműves hamburgerek az étlapon. Kétségtelen, hogy idén a mandulafa az ász Pécssett, azonban az odavezető sétány is szemet gyönyörködtető, szép panorámával a városra. A tettyei romok a következő állomás, ami egykor Szatmári György pécsi püspök (1505–1521) reneszánsz palotája volt. A Pécsi Állatkerthez a Francia emlékmű érintésével jutunk el a legrövidebb úton. A felnőttjegy ára 2400 Ft/fő, [www.pecszoo.hu](http://www.pecszoo.hu).

Túránk legnehezebb szakasza indul innen, a TV-torony azonban bőven megéri az izzadást, hiszen körpanorámás étterméből tiszta időben a Balaton is jól látszik! ♦



# SALVADOR DALÍ

## A HALHATATLANSÁG NYOMÁBAN

HELYSZÍN: VÁRKERT BAZÁR  
Testőrpalota  
[varkertbazar.hu](http://varkertbazar.hu)

05 | 04  
18  
25 szombat 16.00



SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

# MINDENKI EGYÉRT

Egységben az erő: nemcsak az ember, az állatok nagy része is alkalmazza ezt a régi bölcsességet, még ha nem is feltétlenül tudatosan. Legyen szó akár táplálékszerzésről, akár védekezésről, építkezésről vagy ivadékgondozásról, az együttműködés mindig új dimenziókat nyit meg, és a legnagyobbá teszi a legkisebbeket.

◆ „– Alszanak – mondta Ká. – Háti nem szalad meg a Csíkosbőrű elől. De Háti és a Csíkosbőrű egyképpen megszalad a Vörös Kutya elől – és azt mondják, a Vörös Kutya senki elől nem szalad meg. De hát ki elől szalad meg a Sziklák Pici Népe? Mondd meg nekem, Dzsungel Ura – ki az ura a Dzsungelnek? – Ezek – suttofta Maugli.”

Így mutatja be Kipling A dzsungel könyvében az indiai vadméheket. Igaza van, mert a méhek – és általában az államalkotó rovarok – valóban senkitől sem félnek. Egy méh, egy hangya, egy természetaprócska élőlény, amelyet nem nehéz elpusztítani, de sokan együtt legyőzhetetlenek, és olyan dolgok véghezvitelére is képesek, ami egyedülálló az élővilágban, és meghaladja a náluk sokkal fejlettebb állatok teljesítményét is.

## MUNKAMEGOSZTÁS A KAPTÁRBAN

A rovarállamok működése a munkamegosztáson alapszik. Minden egyes egyednek megvan a maga feladata, ami azonban a korukkal is változik. A dolgozó méhek, miután a lárva- és bábállapoton túlestek, kifejlett kori életük egyik szakaszában viaszt termelnek és lépet építenek, másik szakaszában méhpempőt állítanak elő és a királynőt etetik vagy a lárvákat gondozzák, s csak ezután válnak alkalmassá a kaptáron kívüli tevékenységre, vagyis a nektár és virágporgyűjtésre, a mézkészítésre. Ha túlmelegszik a fészek, a méhek szárnyaikat ventilátorként használva szellőztetni kezdik, és vizet hoznak, aminek párologtatása segíti a hűtést, míg ha hűvös van, összebújnak, és izmaik remegtetésével melegítik az élőhelyet. Az egész rendszer annyira precízen kidolgozott, hogy az ember tudatos tervezést sejt mögötte, pedig a rovarok mindezt ösztönösen teszik.



Háziméhek (*Apis mellifera*) rajzása

### ANYA CSAK EGY VAN!

A rovarállam alapítója egy nőstény, amelyet a köznyelv királynőnek nevez, bár a méhészek inkább anyának hívják, hiszen a kaptár minden lakója az ő leszármazottja lesz. A méhek szaporodásának egyik érdekessége, hogy a megtermékenyítetlen peték nem meddők, hanem ezekből kelnek ki a hímek, amelyeket a méheknél heréknek nevezünk. Az anya, ha egyszer párosodott, a hímivarsejteket elraktározza, így akár egész életében képes termékeny petéket rakni. A herék a párzás után elpusztulnak, tehát a kaptárban nincsenek folyamatosan jelen, ám ha a hímivarsejtek elfogynának, a megtermékenyítetlen petékből újabb herék kelnek ki, készen a párzásra. A megtermékenyült petékből nőstények kelnek ki, ezek azonban nem ivarképesek; ők a dolgozók, akik genetikailag lényegében megegyeznek. Az ő feladatuk, hogy az anyát és lárvaikat gondozzák, táplálják, és bármikor habozás nélkül az életüket adják érte.

### EGYETLEN ÁLLAT TÖBB TÍZEZER TESTBEN

Az egész méhtársadalmat úgy képzelhetjük el, mint egyetlen élőlényt, amelynek szervei, sejtjei egymástól külön mozognak, és a királynő az ivarszerv szerepét tölti be. Sokkal hosszabb az élettartama, mint a dolgozóké, akár 3–5 év is lehet, míg a dolgozók, ha nyáron kelnek ki, mindössze hat hétig élnek. A téli méhek élete hosszabb, ők áttelelnek, és gondoskodnak a következő évi nemzedék felneveléséről. Az anyát és a lárvaikat a fiatal dolgozók az általuk termelt méhpempővel etetik, s ha a királynő elpusztul, ennek a tápláléknak a segítségével képesek új anyát kinevelni. Ha a család túlnépesedik, az anya petéket rak az előre elkészített anyabölcsőkbe (ezek a többenél nagyobb méhsejtek), majd elhagyja a fészket, és magával viszi a dolgozók egy részét, akik követik.





Termeszvár az észak-ausztráliai Litchfield Nemzeti Parkban

## AZ ANYABÖLCSŐKBŐL KIKELŐ FIATAL ANYÁK MEGKÜZDENEK EGYMÁSSAL: CSAK EGY MARADHAT ÉLETBEN KÖZÜLÜK, AMELYBŐL A KAPTÁR ÚJ KIRÁLYNŐJE LESZ.

### HANGYATÁRSADALMAK

Hasonló felépítésű a hangyák társadalma is, ám ott a szerepek olykor még tovább differenciálódnak, például a dolgozók kívül lehetnek a bolyban katonák is, királynő pedig nemcsak egy lehet, hanem több is. Az ivarzóképes nőtényeket és a hímeket rajzáskor könnyű felismerni, ugyanis a szárnyatlan dolgozókkal ellentétben szárnyakat viselnek. A párzást követően a királynő elveszíti a szárnyait. Egyes hangyák esetében a társadalmat tovább bonyolítja, hogy más hangyafajok dolgozói közül rabolnak maguknak rabszolgákat, amelyekkel a munkát elvégeztetik. A rabszolgákat báb korukban rabolják el, s azok az ő fészükben alakulnak át; egyébként nem

kényszerítik őket sehogy, ugyanúgy élnek, mint más dolgozó hangyák, csak éppen nem a saját fajukhoz tartozó királynőt, hanem egy másik fajét szolgálják.

### A TERMESZ NEM HANGYA

Akár van szárnyuk, akár nincs, a hangyák, a darazsak és a méhek egyaránt a hártýásszárnyúak közé tartoznak, tehát egymásnak rokonai. Léteznek azonban más államalkotó rovarok is. A természetet olykor „fehérhangyáknak” is nevezik, mert méretük, testalkatuk és államszervezetük a hangyákéhoz hasonló, noha valójában inkább a csótányokhoz állnak közel. Családszerkezetük abban is eltér a hártýásszárnyúak rovarállamaitól, hogy nemcsak királynőjük van, hanem királyuk is, és a dolgozók is egyaránt lehetnek hímek és nőtények. A természet munkája is elképesztően összehangolt: káprázatos mérnöki teljesítménnyel hozzák létre várait, hűtőtornyait és üzemeltetik ezeket, némelyik faj egyes hangyákhoz hasonlóan gombát termeszt, és azzal táplálkozik. Kommunikációjukban az illatanyagoknak van a legfontosabb szerepe. ♦



Termeszek (*Longipeditermes longipes*) leveleket szállítanak a kolóniába.  
Kubah Nemzeti Park, Borneo, Malajzia

### AKINEK NEM FÁJ SEMMI

Különösen hangzik, hogy a rovarok kifinomultabb társadalmi rendet tudnak felépíteni, mint a náluk sokkal fejlettebb aggyal rendelkező gerincesek. Ennek titka azonban éppen az, hogy a rovarállam működésében az agynak minimális szerepe van. Ahol az agy irányít, ott mindig előtérbe kerül az egyéni érdek: egy emlős, ha csapatban él is, nem rendeli magát oly mértékben alá a közösség szolgálatának, mint egy hangya. Létezik azonban egyetlen kivétel: a Kelet-Afrikában honos csupasz turkáló, egy föld alatt élő rágcsáló, amely szörzetén kívül a látását is elveszítette. Közösségeiben csak a királynő szaporodik, mint a hangyabolyban, és a dolgozók bármikor készek az életüket adni érte. És hogy erre a páratlan önfeláldozásra hogyan lehet képes? Úgy, hogy a gerinces állatok közt egyedülálló módon a csupasz turkáló nem érez fájdalmat.

Nem minden méh alkot rovarállamot. Vannak úgynevezett magányos, szoliter méhek is, mások pedig kisebb csoportokban élnek, amelyeknek felépítése kevésbé bonyolult.


Míg a méhek nektárt és virágport gyűjtenek, addig a hangyák tápláléka sok minden lehet. Egyes fajok a begyűjtött növényi anyagokból táptalajt készítenek a gombakertészetük számára, s ők maguk a gombákkal táplálkoznak.

A méhek viaszból, míg a darazsak a növényi anyagokból nyert cellulózból, vagyis tulajdonképpen papírból építik fészkeiket. A lép sejtjeinek hatszögletű formáját látva az ember megint csak hajlamos precíz tudatosságra gondolni, holott egyszerűen arról van szó, hogy a pépes anyag magától veszi fel ezt a teret leggazdaságosabban kitöltő szerkezetet.

A méhek kommunikációjának fontos részét képezi a tánc, amellyel nagyon sok mindent el tudnak mondani egymásnak: például ezzel közlik a felderítők egy-egy megtalált virágmező helyét. A méhek táncának megfajtásáért Karl von Frisch 1973-ban Nobel-díjat kapott.

A természetek neve az ógörög terma szóból származik, ami véget, végzetet jelent, utalva az élővilág lebontó folyamataiban betöltött szerepükre.

VEDD ÁT INGYENES PROMOBX  
VÁRANDÓSCSOMAGODAT

AZ  **alma**  
gyógyszertárak -BAN!



ÁTVEVŐKÓDODAT  
AZ ÉDES KISBÁBÁM  
MOBIL ALKALMAZÁSBÓL  
TÖLTHETED LE!



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



PromoBox

*Az első pillanattól...*

WWW.PROMOBX.HU  
VARANDOSCSOMAG@PROMOBX.HU



MINDEN KÖRÜLTÖTTED FOROG



**NEKED NYARALÁS ITTHON.  
NEKI UTAZÁS BOBÓORSZÁGBA.**

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

# 2019

stílusos, bátor, elkötelezett



## KOLONITS KLÁRA

„SOKAT KÖSZÖNHETEK ÉNEKTANÁRAIMNAK, SCHULTZ KATALINNAK ÉS FORRAI ZSUZSANNÁNAK, AZ ÉN »SZAKMAI MAMÁIMNAK«. GYENGÉD, DE HA KELL, SZIGORÚ SZERETETTEL TÁMOGATNAK ÉVTIZEDEK ÓTA.”