

KÉPMÁS

2020
10 nőknek és
férfiaknak

A TUDÓS
FELELŐSSÉGE,
HOGY TISZTÁN
KOMMUNIKÁLJON

BARABÁSI
ALBERT-LÁSZLÓ



795 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT



E-MAILEDRE MEHET AZ UTALÁS?



Állíts be másodlagos azonosítót,
hogy bármikor, egyszerűen utalhassanak
neked e-mail-címre vagy mobil számra
az MNB Azonnali Fizetési rendszerével!



0-24



**AZONNALI
FIZETÉS**

Az Azonnali Fizetés részleteiről tájékozódjon az mnb.hu/azonnalifizetes oldalon!



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Legalább 10 éve írom ezeket a beköszöntőket. Nem is tudom, ki adta ezt a nevet a lapindító írásoknak, nyilván a köszöntő és a beharangozó szavak keverékéből született és benne van valamiféle beköszönés is, hogy helló, én vagyok a főszerkesztő.

Bár legtöbbször az utolsó pillanatban készül el – arra hivatkozva, hogy a nyomdáig még bármi befolyásolhatja, párszor tényleg volt is ilyen –, azért szeretem-feladatnak tartom. De mégiscsak feladatnak, amit a sürgető határidő kissé megfoszt a misztikumától, attól a tudattól, hogy mekkora megtiszteltetés és bizalom, hogy rám vár ez az üres hely egy lap élén, amelyben olyan sokak munkája sorakozik.

Előfordul, hogy elfelejtjük, milyen kitüntetett helyet kapunk. Az én munkám jelentősége persze nem az életmentő tűzoltóé vagy orvosé, nem a házasság-mentő párterapeutaé, nem az elesetteket gondozóké, a remekművet alkotó művésze vagy a tudós felfedezőé. Tisztában vagyok azzal, hogy a világ semmit sem változna, ha ezt a helyet más írná tele. És az is lehet, hogy nekem is van ennél fontosabb szerepem.

Azt hiszem, olyan nekem ez az oldal, mint reggel a bögre kávé mellett hagyott üzenet, mint egy táskába csempészett levél. Mint egy ajándékkísérő kártya, nem az a cirkalmas, hangzatos, kerek évfordulóra írt, hanem az, ami akkor és ott volt aktuális, amikor papírra vetették, néha mégis bekerül a fiók mélyére, hogy egyszer, talán épp selejtezéskor, rábukkanjon valaki.

Mindig is azt szerettem volna elmondani – sosem tudom megtagadni a pedagógus vérem –, hogy merjünk apróságokat észrevenni, beilleszteni azokat saját kis kirakósunkba, elmondani, megírni, örömet szerezni és segíteni vele (sokszor persze leginkább magunkon). És mindezt azon a felületen, amely épp adatit nekünk. Aszfalton az ablak alatt, hűtőszekrényen, monitorra ragasztott post-iten. Ne féljünk az üres papíroktól, a kapkodós reggelek és a hallgatag esték közönyétől. Lehet, hogy akkor nem úgy fogadják, ahogy mi szeretnénk, de mindig előkerülhet a fiókból.

BARABÁSI ALBERT-LÁSZLÓ A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Pácza Tamás



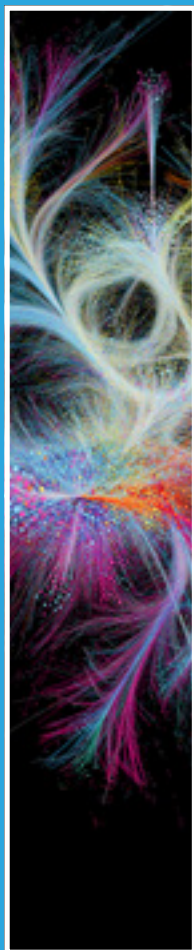
NOVEMBERI
CÍMLAPUNKON
RUDOLF
PÉTER





JELENLÉT

14



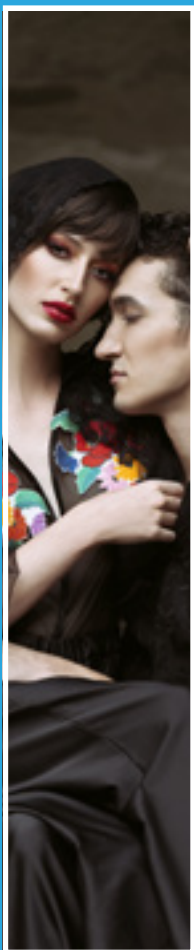
TANDEM

34



TÜKÖR

54



HÁZITREND

62



KIMENŐ

70



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Tel./fax: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 12100011-17723064 Gránit Bank
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Trans-Kem Bt. • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu
Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2020. október 31-én jelenik meg.**
Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Tóth-Fazekas Andrea | tothfazekas.andi@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

A tudós felelőssége,
hogyan tisztán kommunikáljon
Interjú Barabási Albert-Lászlóval 6

VILÁG-KÉP

A Nature 150 éve 14

A pénz nem boldogít? 16

LEZSER

Amikor lelépett 20

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Pázmány Péter,
a rekatolizálás motorja 22

Papi sorsok '56 után 25

KETTŐ AZ EGYBEN

„Mintha lebontanád az eddigi életed,
és egy teljesen újat kezdenél!”
Interjú Deák Kristóffal és Nina Kovval 26

KETTŐ AZ EGYBEN

„Hello Jézus, itt vannak Molnárék!”
Interjú Molnár Gáborral és
Molnár-Bánffy Katával 30

Bízol bennem? 34

APASZEMMEL

Irigységre épített világunk 38

KÖZVILÁGÍTÁS

Guminő 40

APA, KEZDŐDIK!

Ajándék 42

A gyerek barátai 46

VÍZEN JÁRNI TILOS!

Világnagy semmiségek 48

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Megbetegítő szeretet
Pszichológusszemmel a Louis Drax
kilencedik élete című filmről 50

A SZALON

A hispánok és a divat 54

RENDELŐ

Mi segíthet a fejfájásokon? 58

UTÁNAJÁRTUNK

Tényleg megéri kenyeret sütni? 62

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Csíksomlyói szakácsmesterség 64

ZÖLD MOZAIK

66

ÁLLATOK KÖZELRŐL

Az „erdei ember” gyerekkora 70

ODA-VISSZA

74

A történelem legnagyobb
kábitószer-kereskedője
William Jardin és az ópiumháború 76

Kamera, hegedű, paletta 80

„A magyar író Trianonba hal bele” 82

BIBLIA ÉS IRODALOM

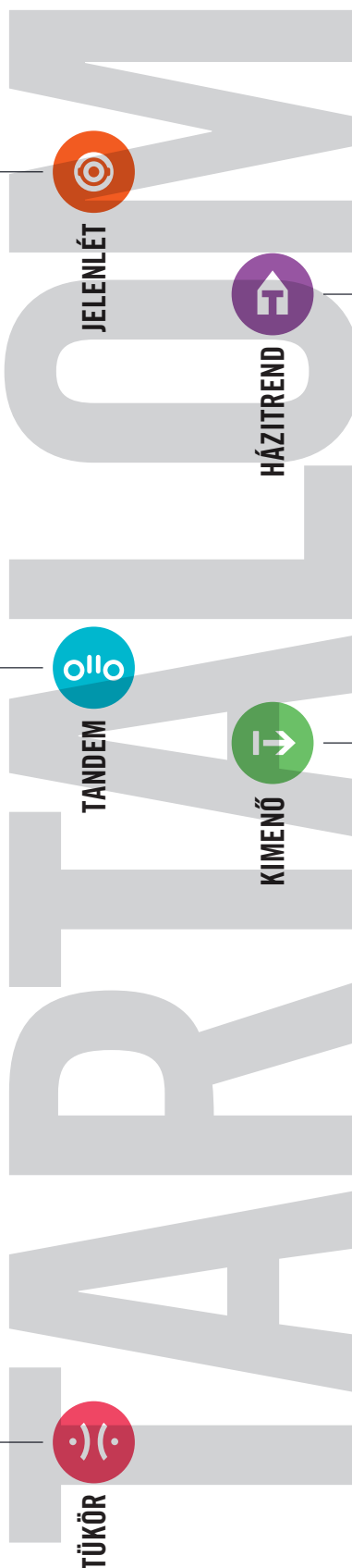
Kicsoda az Isten? 84

OKTÓBERI KIMENŐ

86

Kinek ír az író? 92

„Az a konyhaművészet, ha olcsó
alapanyagból is nagyot tudsz alkotni!” 96





”

Fizikus vagyok,
törvényekben
gondolkodom



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

A tudós felelőssége, hogy tisztán kommunikáljon

A világhírű magyar hálózatkutatóval beszélgettem. Kivételesen nem is szeretném terjedelmes bevezetővel hosszabbítani az alábbi szöveget, szerintem interjúalanyom sem lenne híve ennek. Jöjjenek velünk egy délutáni beszélgetésre, **Barabási Albert-Lászlóval!**

◆ – Amikor időpontot kerestünk, katonás napirendbe láttam bele egy pillanatra. A legjobban az tetszett, hogy „kettő után szoktam találkozni emberekkel”. Ez a szigorú időbeosztás elsősorban nyilván a hatékony munka miatt fontos. Emellett a privát életedre is jótékony hatással van?

– A legtöbb dolgomat próbálok úgy szervezni, hogy a struktúra megadja a szükséges irányt. Az egészség például nagymértékben azon múlik, mit eszel és mennyit mozgatsz. Szeretek gyalogolni, ezért nincs autómk, és úgy rendeztem be az életemet, hogy minden-hova gyalog menjek, ez nekem a sport, edzőterembe nem járok. Bostonban egyórányira lakom a munkahelyemtől, mindennap gyalog megyek be. Azt gondoljuk, hogy nem helyes minden-hová autóval járni, ezért nincs autómk. Biciklit használunk, ha nagyon muszáj, taxit vagy a közösségi autót, azzal mentünk vakációzni is. Vagy például úgy érezzük, hogy káros a televízió, ezért nincs televíziómk. A legjobb ösztönző az, ha megteremtjük azokat kereteket, amelybe nem férnek bele azok a dolgok, amelyekről azt gondoljuk, hogy nem egészségesek.

– **Gyaloglás közben csak nézed a világot, vagy az aktuális projekteken gondolkodsz?**

– Telefonálok. Általában ilyenkor hívom édesanyámat Erdélyben, a barátaimat, és néha szakmai megbeszéléseket intézek.

– **Édesanyádnak szoktál beszélni a kutatásaidról?**

– Néha látja a Facebookon és rákérdez, hogy ezt jól értet-e, de egyébként ritkán.

– **Van annak objektív mutatója, mikor érdemes eleget tenni egy meghívásnak, odautazni egy tárgyalásra?**

– Olyan 15 évvel ezelőtt éreztem először, hogy túl sok felkérés érkezik, és nincs elég időm a teljesítésükre. Akkor az volt az újról fogadalmam, hogy csak akkor vállalok el ilyen feladatot, ha úgy látom, hogy valaki még öt év múlva emlékezni fog rá.

– **Szerinted melyik pillanat volt életed legnagyobb villanása? Ami talán nem feltétlenül a legnagyobb sikert hozta neked, de a legnagyobb változást hozta a világnak?**

– Amikor New York Cityben ráéreztem, hogy hálózatokkal kell foglalkozni. Akkor még nem értettem, csak éreztem, hogy ez határozza meg majd a következő 25 évet, sőt, talán a következő 250 évet is. Akkor a hálózati gondolkodás sem a tudományos kánonban, sem a közbeszédben nem volt jelen, ha rákerestél a network szóra, csak a televíziós csatorna jelent meg. Az, hogy akkor mindent félretettem, és ezzel kezdtem foglalkozni, a legnagyobb döntés volt az életemben, ennek köszönhető az azt követő felfedezések is.

– **Döntöttél, és másnap nekikezdtél? Vagy akkor már hobbiként régóta kacérkodtál a hálózatokkal?**

– 1994-ben jött az ötlet, de csak '99-ben, öt évvel később született erről az első ismert publikációm. Akkor a laborom minden mással foglalkozott, főképp anyagtudománnyal. 1999-ben beszéltem a laboromban, és azt mondtam, holnapotól itt nincs anyagtudomány. A környezetem nem értette, főleg azt nem, hogy odáig is elmentem, hogy akik nem akarták az új témát támogatni, azoknak visszaküldtem a támogatási pénzeket, pedig nagyon nehéz volt akkor is támogatást kapni.

– **És akkor egy fizikusból megszületett a hálózatkutató és maga a hálózatkutatás, amelynek ma tanszéke van...**

– Láttam, hogy bármi, amit fel tudok mutatni az anyagtudomány területén, messze eltöri mellett, amit a hálózatkutatás területén egyszer talán felmutathatok. De a mai napig alapvetően fizikus vagyok, és a fizika tanszékeken is dolgozom.

– **A hálózatkutatás hihetetlenül sokféle tudományág eszköztárát forradalmasítja a fizikától, matematikától kezdve az informatikán, a történelmen, a gazdaságtudományon, biológián át a szociológiáig. És te mind-egyikbe bele is vágysz. Az viszont nem jellemző rád, hogy túl sokáig ott ragadnál egy-egy területen...**

– Sokan mondják, hogy az udvarlás, a még be nem teljesült kapcsolat a legizgalmasabb. A tudományban tényleg így van. Minél többet tudok egy témáról, annál kevésbé vagyok rá kíváncsi, és annál kevésbé vagyok kreatív. Ezért öt-hat évenként elég drasztikusan témát váltunk. Ez azt is jelenti, hogy teljesen abba hagyjuk, amit korábban csináltunk, hogy legyen energia az új témára. Egy-egy ilyen váltás teljesen átalakítja a laborunk tagságát is. Például a „Villanások” című könyvem témája az emberi mozgás volt, most viszont már senki nincs a laborban, aki ezzel foglalkozik. Oktatási intézetben dolgozom, akik nálam vannak, tanulni és képezni jönnek, vagyis, ha témát változtatok, a régiekkel befejezem, amit elkezdünk, de az újakat már az új kutatási területre irányítom.

– **Olyan könnyű elengedni egy nagy felismerés után egy kutatást?**

– Bár a tudomány kumulatív, a kérdésfelvetés nagyon sokat számít. Ezért nagyon fontos szerepet játszik egy-egy területen az, aki a paradigmát megfogalmazza, és bár rengetegen foglalkoznak például ma is relativitáselmélettel, mégis mindenkinek Einstein jut eszébe, aki az első, meghatározó lökést adta a témának. Szeretnék szabadulni attól a gondolattól, hogy én mindenhol jelen kell, hogy legyenek, és ezt az elengedéssel lehet a legjobban elérni.

– **A kutatásaid alapja az a feltételezés, hogy a világ különböző egységei és területei végső soron hasonló mozgás, rendszer, hálózat szerint épülnek fel. Honnan ez a meggyőződés?**

– Fizikus vagyok, törvényekben gondolkodom. Hiszek abban, hogy ez a pohár ugyanazért esik le, itt, mint nálad, otthon, vagy amiért a Hold nem hagyja el a Földet. A fizikában hatalmas empirikus tapasztalatra épül az a meggyőződés, hogy törvények irányítják a világot.





– De hogy az emberi kapcsolatokat is ugyanezek a törvények irányítják, az merész ötletnek tűnik...

– Nem egészen. Newton után Descartes és mások kiépítették azt a filozófiát, hogy az egész világ determinált, és meg lehet mindent jósolni atomokból. Ebben tévedtek, de épp ez az izgalmas kérdés, hogy miért is nem lehet kvantummechanikából emberi viselkedést jósolni. Látjuk, hogy vannak különböző szerveződési szintek, és nagyon nehéz az egyik szintről a másikra átlépni. Lehet persze atomokat használni, hogy megértsük a molekuláris szerveződéseket; molekulákat használni, hogy megértsük a kémiai reakciókat; lehet kémiai reakciók segítségével megérteni a metabolizmust; a metabolikus hálót arra használni, hogy megértsük a sejt viselkedését; a sejtről gondolkozva pedig eljuthatunk az élővilágig és onnan, több további lépcsőn keresztül a társadalomig. Amit nem lehet, az az, hogy kvantummechanikával társadalmi

kérdéseket feszegezzünk. A szerveződési szinteket már nem lehet átlépni. Minél elemibb szinten vagyunk, annál pontosabban működnek a törvények, de minél magasabb szintre megyünk, annál nagyobb a véletlen szerepe. A társadalmi szinten már annyira zajosak a törvényszerűségek, hogy hajlamosak vagyunk azok létezését megkérdőjelezni.

– Erről a „Villanások” meglepő történelmi szála jut eszembe, amivel kicsit be is ugratod az olvasót. A történelem azért ilyen fontos számodra, mert édesapád történész?

– Kisebbségi erdélyiként létkérdés volt számunkra a történelem. Nem iskolai tantárgyként tekintettünk rá, mert a tantárgy Románia történelme volt, a magyar történelemhez érzelmi szálak kötöttek. Ez a tiltott jellege meg jobban felértékelte.



Meg szabad-e állítani a rákgyógyítást azért, mert a kemoterápia mögötti tudományból atombomba is készülhet?

– A „Villanások” végén olyasmit írsz, hogy sok évig írtad ezt a könyvet, és annak ellenére elkészült, hogy volt egy biciklibaleseted, megszülettek a gyerekeid. A magánélet és a munka ennyre egymás ellenfelei?

– Senkinek sincs több mint 24 órája. Viszont én sem tudok 24 órán keresztül dolgozni, de 24 órán át családi ügyekkel sem tudnék foglalkozni. Kell az életben a diverzitás, ami egyrészt megjelenik a kapcsolatok minőségében és mennyiségében. Másrészt abban is, hogy meghatározott ideig tudok egy témában maradni, és ha nem váltok, kisül az agyam. Ha ez munka közben történik, a legjobb, ha vacsorázunk egyet, dumálunk valami másról, aztán reggel majd azon kapom magam, hogy újra elkezdek foglalkozni azzal, amin előtte kisült az agyam.

– Az el szokott hangzani nálatok, hogy „most család van”, ez most vakáció, nem kutatás? Most például nyaralásról jöttetek.

– Persze. Viszont vakáció alatt a család 10-11-kor kel, én meg olyankor is hatkor, vagyis minden reggel van négy-öt órám. Csendben becsukom magam mögött az ajtót, és mire felébrednek, már úgy érzem, hogy valamit elértem aznap.

– Használod a könyvedben a Gondviselés szót, bár kis kezdőbetűvel. Foglalkoztat az, hogy a világ teremtett világ-e, vagy pedig csak úgy létrejött?

– Alapvetően kutató vagyok, és az adatokat szeretem nézni. A vallás viszont az egyén belső világáról és egyensúlyáról szól, nagyon fontos szerepe lehet annak megőrzésében, és lehet egy fontos társadalmi szervező erő is -- az erdélyi magyar közösségekben is létfontosságú,

kultúramentő szerepe volt a kommunizmusban. A világ megértéséhez ugyanakkor nem feltétlenül van szükség egy teremtésmítoszra. A nejem teológus, és neki köszönhetően értettem meg, hogy az a kép, ami Erdélyben és talán Magyarországon is belénk ivódott az egyházzól, vallásról, mennyire szűk, és mennyivel gazdagabb lehet a vallásos élmény, és valójában mennyire szofisztikált a hit fogalma. A szeretettel egészen biztosan szoros kapcsolatban van, és ha így nézem, akkor ebben az értelemben vallásos vagyok.

– A tudósok örök dilemmája, hogy mennyiben felelősek felfedezéseik későbbi alkalmazásáért. Te mit gondolsz erről?

– Minden tudományos eredménynek vannak negatív és vannak pozitív következményei. Vajon meg szabad-e állítani a rákgyógyítást azért, mert a kemoterápia mögötti tudományból atombomba is készülhet? Nem szabad. Mert a fejlődést nem a zsenik viszik előre, hanem azért történik meg egy-egy felfedezés, mert eljön az ideje. Ha én elhallgatom, más megteszi helyettem. Gravitáció Newton előtt is létezett, ha ő nem ír róla, valaki más felfedezte volna. Emellett a tudósoknak van egy óriási felelőssége: az, hogy tisztán kommunikáljon, ne tartsa titokban a tényeket, nyilvánossá tegye, és ahol szükséges, felhívja a társadalom figyelmét a negatív hatásokra. De hogy a társadalom erre hogyan reagál, az sokszor a társadalmi kontextustól és a politikától függ. A Covid-járvány alatt láttuk, hogy egyes országokban a tudósoknak milyen kevés befolyása van a döntéshozókra. Tanácsot adhatunk, de a vezetéstől függ, hogy a politikusok hajlandóak-e meghallgatni és lépni a megfelelő irányba. Viszont a demokráciában megvannak a játékszabályok arra, hogyan lehet az információt eljuttatni a társadalomhoz. Kötelességünk ebben a folyamatban részt venni.

– Ebben a hálózatkutatás is sokat segíthet, hiszen vannak kutatásaitok, amelyek épp az információ terjedésével foglalkoznak.

– Pontosan, és láthatjuk, hogy vannak olyan országok – például Új-Zélandot, sok európai országot, köztük Magyarországot is ideszámíthatjuk –, akik hallgatnak a tudósokra, azt tették, amit kellett, és ennek köszönhetően most (augusztusban) Magyarországon maszk nélkül beszélgethetünk. Nagyon remélem, hogy ez novemberben is így lesz. De Amerikában most személyesen nem találkozhatnánk, mert az Egyesült Államok és Brazília teljesen ignorálta a vírussal kapcsolatos tudományos konszenzust.



Az egyik legnagyobb

tragédiája

a kommunizmusnak,

hogyan megzavarta

a morális iránytűnket

– A legújabb kutatási irányod az egészséghez, a táplálkozásához kapcsolódik. A járványok vizsgálata vitt erre a területre?

– Ó, nem, már régóta foglalkozom ezzel, az egyik állásom a Harvard orvostudományi tanszékén van, ahol tizenvá-lahány éve próbálunk gyógyszereket fejleszteni a hálózat-kutatás módszereivel. Ebből nőtt ki a táplálkozástudomány. Kénytelen voltam felismerni, hogy mindaz, amit csinálunk, a genetikára épít, ugyanakkor a genetika csupán 10-20 százalékos jóslhatóságot nyújt nekünk. Vagyis, ha ismerem a teljes géntérképedet, durván 10-20 százalékkal eséllyel jóslhatom meg, hogy lesz-e szívbetegséged. Hol van akkor a hiányzó 80-90 százalék? A környezeti hatásokban. A mozgásban, a levegőminőségben, és legnagyobb részben a táplálkozásban. Így elkezdtünk azzal foglalkozni, hogyan lehetne megfigyelni az étkezés hatását a molekuláris hálókra, és kiderült, hogy ez egy hatalmas feltárandó terület, mert fogalmunk sincs, milyen molekulák vannak az ételünkben, eltekintve 100–120 molekulától – ezek főként vitaminok, zsírok –, amelyekkel jelenleg a nutrícia, a táplálkozástudomány foglalkozik.

– Ezen a területen komoly üzleti érdekek diktálnak.

– Igazából nem is ez a legnagyobb nehézség, hanem az, hogy az egész nutríciós tudományra még a 19. századi metódusok jellemzőek, megdöbbentően naiv statisztikai eszközökkel dolgoznak, a Big Data fogalma egyáltalán nem jelent meg. Ezért a laborban hatalmas energiákat fordítunk az adatok begyűjtésére, az ételmolekulák feltérképezésére, és a köztük levő kölcsönhatásokra. Olyan sok a mi eszköztárunkkal megközelíthető és ma még megoldatlan probléma, hogy ez számomra egy nyugdíjig eltartó projektnek ígérkezik.

– Amikor egy-egy kutatási részeredményből konkrét táplálkozási javaslatokra lehet következtetni, akkor te azonnal használod is a családotod életében? Például most házi bodzaszörpöt kortyolgatsz, mert esetleg fontos molekulákra bukkantatok a bodzában?

– A bodzában és minden növényi eredetű táplálékban rengeteg hasznos anyag van, de a túl kevés belőle nem használ, a túl sok megárt. Pont az az egyik nagy baj a nutríciaóval, hogy azt a mágikus kémiai anyagot keresi, a csodapirulát, a szuperételt, amelyik fiatalon tart és okossá tesz. De nem erről szól ez az egész, hanem a dolgok egyensúlyáról. Hogy ez mit is jelent tulajdonképpen, azt öt évente újragondolja a tudomány. Tíz évvel ezelőtt a zsírokat szerettük volna kiiktatni, most egyre inkább nyilvánvaló, hogy nincs a zsírokkal nagy baj, az a kérdés, mit eszel mellette. A mai napig hiszünk abban, hogy a húst, az állati eredetű élelmiszereket érdemes kerülni, viszont az elmúlt két-három évben egyre több jel arra utal, hogy ezek a káros hatások nagymértékben a feldolgozott és tartósított, avagy processzált termékekhez kötődnek. Most épp azt látjuk az egyik nagy problémának, hogy a világ kalória-fogyasztásának 70 százaléka processzált táplálékból áll. Ezeknek a kémiai egyensúlya el van tolódva a természetes ételhez képest, és valószínű, hogy ezek az eltolódások felelősek olyan egészségügyi problémákért, mint például az elhízás vagy a szívbetegség. Michael Pollan hozzáállását szoktam követni, aki szerint sok élelmiszer, amelyet szupermarketben, gyorsétteremben és étteremben vásárolunk, valójában nem étel. Az ő határsára a nejem azt szokta mondani, hogy „minden jó, amit a nagymamám felismert volna, mint ételt”, amit nem, azt kerüljük el.

– Október elején kiállításod is nyílik a Ludwig Múzeumban „Rejtett mintázatok” címmel. Van ennek köze ahhoz, hogy egy időben szobrásznak készültél?

– Merem hinni, hogy van köze hozzá, de több is annál. Én általában három nyelven kommunikálok, kettő ismert: a tudomány nyelve – képletek, szakcikkek, algoritmusok – és az ismeretterjesztés nyelve – ezek könyvek és előadások. De számomra épp annyira fontos a vizuális nyelv is. 1995-ben született az első vizualizáció a hálózatokról, és az elmúlt 25 évben rengeteg dolgot tunk azon, hogy megteremtjük a hálózatok vizuális szótárát. Az utóbbi 10 évben múzeumok és rangos galériák kezdték kiállítani ezeket a munkákat. A kiállítás végigköveti a hálózatok vizuális nyelvének a kialakulását. Rengeteg ábra és szobor készült,

és mindegyiknek izgalmas tartalma van. A Notre Dame Egyetemen, Amerikában, miközben fizikát tanítottam, művészeti kurzusokat hallgattam. Belopta magát a tudományos ábrázolásainkba az esztétikum és a művészi látásmód, ezt próbáljuk most áttekinteni a Ludwig Múzeummal, majd folytatjuk egy jelentős német múzeumban, a karlsruhei ZKM-ben.

– És ezzel el is érkezünk a szellemi területek közti falak átlépéséhez. Nemcsak a természet- és társadalomtudományok, hanem a művészet és a tudomány közötti átjárás is evidencia, köszönhetően ismét a hálózatkutatásnak. Vagy a te személyiségednek?

– Ezek a falak mindig is mesterségesek voltak. Én egy dolgot csinállok: meg akarom érteni a komplex rendszereket. A nyelvek, a szimbólumrendszerek és kifejezés módok csak eszközök ebben. Mindig is rajzokkal, grafikonokkal, vizuális modellekkel magyaráztuk a rendszerek működését, és a vizualizációk nemcsak illusztrációk, hanem szerves részei a felfedezés folyamatának, segítenek új ötletek megfogalmazásában, új irányokban. A megértés modellalkotás a világról. Én például az egyetemet úgy végeztem el, hogy nem jártam kurzusokra, sem Bukarestben, sem Budapesten, sem Bostonban. Nem azért, mert nem tartottam fontosnak az előadásokat, hanem mert nincs auditív memóriám, csak vizuális. Hiába ültem be egy kurzusra, a végére semmire sem emlékeztem. Megnéztem a jegyzetet, vettem öt könyvet a témában, és összeraktam. A mai napig rajzokkal kommunikálok a laborban is.

– Csodagyerek voltál?

– Fel sem merült. Minden szülőnek zseni a gyereke, én sem voltam ennél több. Persze, mint sok kutató, elég introvertált voltam...

– Az előadásaid nem erről árulkodnak.

– Az egy tanult extrovertáció, 24–28 éves korom között építettem fel a kommunikációs és kapcsolatteremtő képességem.

– Ennek fontos eleme a humor...

– Igen, de nagyon megtanultam, hogy a humor nem fordítható le, nagyon meghatározza a kulturális közeg. Klasszikus példám erre Erdős Pál matematikushoz kötődik. A Notre Dame Egyetemen professzor volt a hatvanas években, és mikor utólag megkérdezték, mi a véleménye az egyetemről, azt válaszolta, hogy: nagyon izgalmas

hely, de számára túl sok a pluszjel. Magyarországon értelmetlenül ez a kijelentés, az amerikaiak mind tudták, hogy a Notre Dame Amerika legjelentősebb katolikus egyeteme.

– Beszélgetésünk kezdetén, kettőkor egy órát kaptam tőled, mindjárt három...

– Igen, háromkor csoportos meeting kezdődik, de még van négy percünk. Szerettem besűriteni, mert így hatkor le tudom zárni a napot, vacsorázunk, és a családdal lehetek. Sőt, az utóbbi időben bevezettük a nejemmel, hogy hatkor megiszunk egy pohár bort, mintegy lezárva a munkanapot. Mert ebben a Covid-világban nehezen választható el a magánszféra a munkától.

– A feleséged a munkában is társad tud lenni?

– Inkább emberi dolgokban, amikor konfliktusokat kell megoldani vagy morális kérdéseket mérlegelni. Meghallgatja a dilemmámat, és az erős morális iránytűjében bízhatok. Az egyik legnagyobb tragédiája a kommunizmusnak, hogy megzavarta a morális iránytűnket, ezt újra be kellett állítanunk. Amerikában, tanársegédként szembesültem azzal, hogy a puskázással, amely a kommunizmus alatt szerves része volt a diákéletnek, magunkat csapjuk be. Ha a legkisebb gyanú is terelődik valakire, hogy csal, kicsapják az egyetemről. A legtöbb morális kérdés viszont nem fekete-fehér, hanem a szürke kategóriában van, a mai napig tanulom, hogy bizonyos kultúrákban mikor megy el ez fekete vagy fehér irányba.

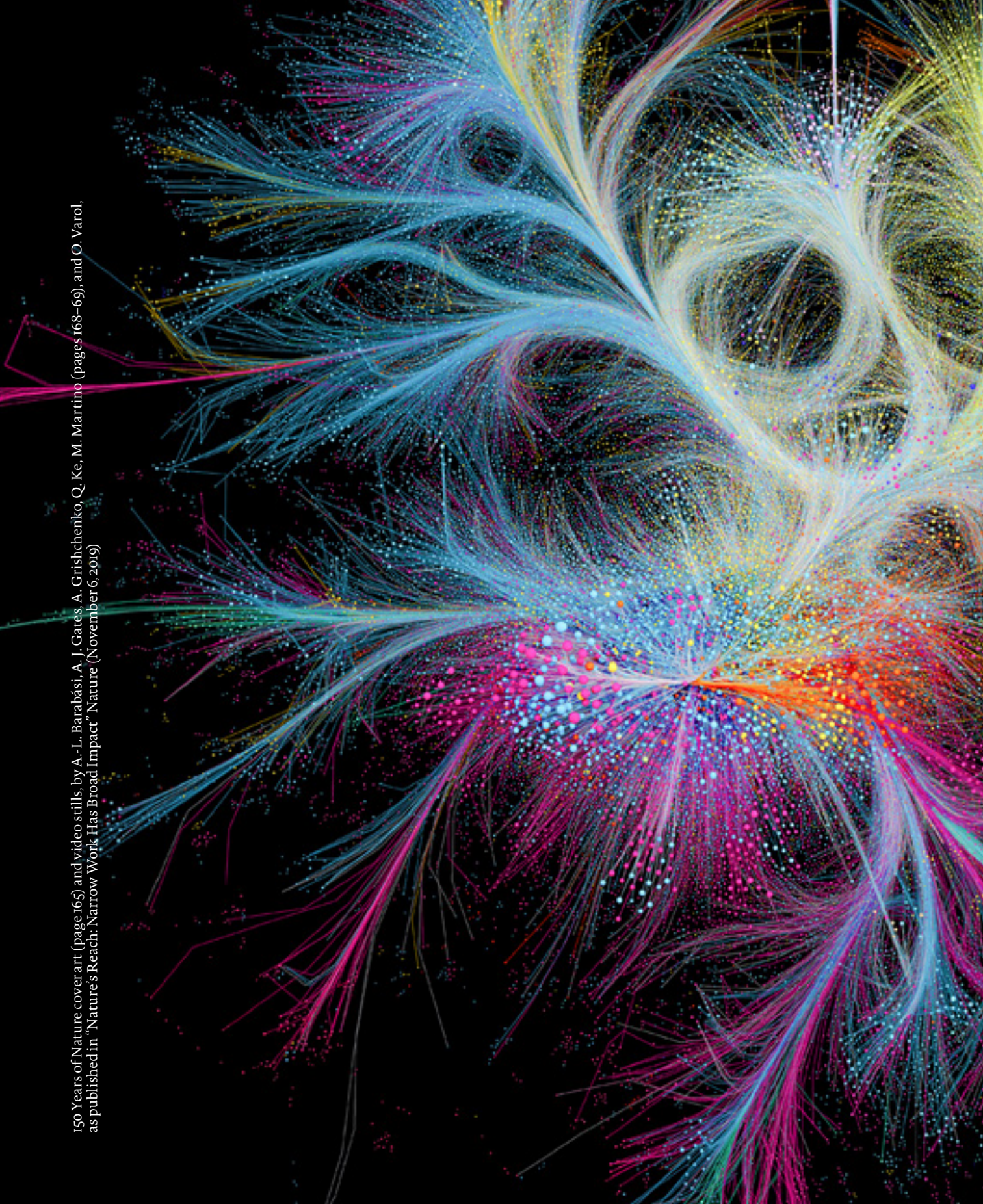
– Ti is adatok alapján tudtok kutatásokat végezni. Mit gondolsz, hiú ábránd az adataink védelme?

– Úgy tekintek erre, hogy bármi, amit üzenetben vagy számítógépen beírok, lehívok, az egyszer nyilvánossá válhat. Ugyanis akármennyire törvénykezünk, megállíthatatlan folyamat, hogy ezekhez hozzá lehessen férni. Ma az európai és amerikai társadalmi konszenzus az, hogy jogunk van az adatainkhoz, de ez a jog nem akadályozza meg azt, hogy ellophassák, véletlenszerűen megoszthassák vagy esetleg megváltozzon a törvénykezés, és nyilvánosságra kerüljenek.

– Egy ideális világban senki nem mondana, írna le olyasmit, amit egy közösség előtt nem vállal.

– Ez az alternatív utópisztikus világ számomra nagyon egészséges lehetne, de morálisan nem vagyunk felnőve ahhoz, hogy a személyes információk nyilvánosak legyenek. ♦

150 Years of Nature cover art (page 165) and video stills, by A.-L. Barabási, A. J. Gates, A. Grishchenko, Q. Ke, M. Martino (pages 168–69), and O. Varol, as published in “Nature’s Reach: Narrow Work Has Broad Impact” Nature (November 6, 2019)





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ 2019-ben Barabási Albert-László váratlan felkérést kapott az alapításának 150. évfordulóját ünneplő Nature kreatív igazgatójától: tervezze meg munkatársaival az évfordulós szám borítóját. A fizikus és munkatársai a brit tudományos hetilap 1900 óta publikált, több mint 88 ezer számát elemezték az alapján, hogy az egyes számokban megjelent publikációkra hány egyéb tudományos folyóirat hivatkozott. A különböző tudományágakat eltérő színekkel jelölték, például a sárga az űrkutatásban, a zöld a fizikában, a narancssárga a kémiában megjelent publikációkat és azok hivatkozási hálózatát jeleníti meg a térképen, a pontok mérete a hivatkozások számának nagyságát tükrözi. Egy-egy lapszám akkor kapcsolódik egymáshoz vonallal, ha egy másik tudományos folyóirat mindkettőre hivatkozott.

A Nature 150 éve című alkotás is megtekinthető a Ludwig Múzeum BarabásiLab: Rejtett mintázatok. A hálózati gondolkodás nyelve című kiállításán 2020. október 10. és 2021. január 17. között. ◆



SZÖVEG –
JÁMBOR MINISKA ZSEJKE

A PÉNZ

NEM BOLDOGÍT?

Néhány éve találkoztam egy brazil lánnyal Lisszabonban, akinek a történetét azóta sem tudom kiverni a fejemből. Egy nap törökülésben ücsörögtünk a meleg betonon, és néztük a lábunk alatt hömpölygő Tejót. Élveztük az enyhe szellő simogatását a hátunkon, és vártuk, hogy a lemenő nap enyhülést hozzon a forró portugál nyárba. A fejemet kissé oldalra billentve árnyékot satíroztam a térdemen fekvő papírra, miközben *Manuela* apránként kortyolgatta a sört. Üldögélés közben úgy ingatta a fejét a part menti kávézóból kiszűrődő zenére, mint egy gyerek. „*Pénzen nem vehetünk boldogságot!*” – dalolta Jessy J. Price Tag című slágerében. „*Aki azt mondja, hogy a pénz nem boldogít, még soha nem volt éhes!*” – dűnnyögte Manuela maga elé, majd mesélni kezdett.

- ◆ Rio de Janeiro egy északi favelájában nőtt fel. Az apja börtönben ült, anyjával és négy testvérével szegénységben éltek, ezért a lány olykor még kenyeret is lopott, hogy csillapítsa éhségét. A bátyja megelégtelt a nyomort, és futárnak állt egy drokartellnél. Manuela aggódva figyelte, ahogy a testvére kábítószert porcióz, míg egy nap egy golyó véget nem vetett a fiú életének. A csinos, éles eszű fiatal lány később megismerkedett egy középkorú portugál férfival, akivel Európába költöztek. A férfi nem gazdag,

de él olyan színvonalon, hogy az otthon melegeért és a hűségért cserébe el tudja halmozni a feleségét mindenféle földi jóval. Manuela érthető módon boldogabb most, mint gyerekkorában volt, és a boldogságérzete erős kapcsolatban áll az életszínvonal emelkedésével. A története nem egyedi eset, és nem kell Brazíliáig elmenni, hogy az ember nyomort lásson. Bár a helyzet az elmúlt években javuló tendenciát mutatott, Magyarországon még mindig több mint 800 ezer ember él súlyos anyagi nélkülözésben.

Az Ökumenikus Segélyszervezet munkatársai tevékenységük során sok olyan emberrel találkoznak, akik a napi betevőért küzdenek. A szervezet szociális igazgatója, Rácsok Balázs szerint bár vannak kutatások arról, hogy akinek sok pénze van, nem feltétlenül boldogabb a rászorulóknál, az is bizonyított tény, hogy a szegénységnek van egy olyan foka, ahol a pénzhány már a megélhetést veszélyezteti. „Ilyenkor megszűnik a jövő, csak a jelen létezik, a tudat beszűkül a »mostra«. Amikor az embernek minden megküzdési stratégiája arra irányul, hogy legyen mit ennie másnap, és tudjanak fűteni a mínuszban, az előbb-utóbb felőrli az embert” – magyarázza a segítő.





Infláció Afganisztánban. Kabul, 1992; kép: Steve McCurry/Magnum Photos

Az amerikai **Purdue Egyetem** tanulmányából az olvasható ki, hogy évi 15-20 millió forintnak megfelelő keresetre lenne szükségük az embereknek ahhoz, hogy boldogan éljenek.

AMIKOR A PÉNZ NEM BOLDOGÍT

Az amerikai **Purdue Egyetem** tanulmányából, amelyhez 164 országból 1,7 millió ember választát vizsgálták, az olvasható ki, hogy évi 15-20 millió forintnak megfelelő keresetre lenne szükségük az embereknek ahhoz, hogy boldogan éljenek. Az értéket némileg torzítja, hogy a gazdagabb országok lakói magasabb, a szegényebbek jóval alacsonyabb jövedelemszintet jelöltek meg, és a kettő együtt adta ki ezt a magasnak tűnő átlagot. A kutatásból az is kiderül, hogy ez az a szint, ami fölött már érzékelhetően nem nő az emberek boldogságérzete. Mi több, amint

ezt a küszöböt elérik, egyenesen csökkenni kezd az elégedettség érzése. Ennek többek között az az oka, hogy a magasabb keresettel általában több munka, nagyobb felelősség és stressz jár, ráadásul ezen a szinten már annyira átszövi az ember életét a munka, hogy kevesebb idő jut a lazításra, a családra és a barátokra.

„Gyűlöltém a helyzetet, hogy egyikünk gazdag alkoholista, a másikunk gazdag pánikbeteg” – nyilatkozta még 2015-ben a Borsnak **Andraschek László** felesége, aki 630 millió forintot nyert a skandináv lottón. Kezdetben minden rendben volt, házakat vásároltak, nyitottak egy kávézót, az unokáikat pedig kihozták az intézetből. A férfi azonban újra inni kezdett, majd elvonóra került, feleségén kitört a pánikbetegség, a nyereség pedig egyáltalán nem váltotta be a hozzá fűzött reményeket. Nemcsak a lottógyőztesek világában találkozhatunk mélyrepüléssel, a sztárhírekből is kiolvasható, hogy a pénz nem feltétlenül jelent gyógyírt a boldogtalanságra. A svéd DJ, **Tim Bergling**, ismertebb nevén **Avicii**, 25,5 millió dolláros vagyonnal (kb. 7,5 milliárd forint) rendelkezett,

amikor 28 évesen véget vetett az életének, de említhetjük az Oscar-díjas színészt, Robin Williamst, az ünnepelt filmcsillag Judy Garlandot vagy Chester Bennington rockzenészt, akik szintén mind öngyilkosok lettek. Emellett sokan esnek áldozatul a túlhajszoltságnak az üzleti életben is: Japánban a '80-as évek óta külön szóval („karodzsizszacu”) utalnak azokra az esetekre, ahol a munkahelyi terhelés okozta stressz üldöz valakit halálba.

Dienes Angéla, a BeBalanced Pszichológiai Pont pszichológusa szerint előfordul, hogy a pénz hajszolása saját börtönünké válik, ilyenkor anyagi értelemben egyre többre és többre vágunk, és figyelmen kívül hagyjuk, hogy valójában mit ad nekünk a gazdagság. „Sokat számít, hogy képesek vagyunk-e látni, hogyan hat a személyiségünkre, viselkedésünkre az anyagi helyzetünk, annak lehetséges változása, továbbá az a társas környezet, amibe esetlegesen belekerülünk. Például mennyire van jelen az életünkben a hasonlóan magas státuszú embertársak nyomása, a folyamatos összehasonlítás, a versengés, az elvárások. Hasonló a helyzet a hírnév esetében is. Az ismertség egy sokak által vágyott állapot, mégsem biztos, hogy mindenki kellő önismerettel rendelkezik ahhoz, hogy előre lássa, hogyan hat majd rá a magánszféra hiánya, a folyamatos teljesítménynyomás, a negatív visszajelzés vagy az esetleges, mások számára is látható kudarcok. Saját boldogságkutatásomban a kísérleti személyek számára a leggyakoribb boldogságteretemtő helyzet típusok a családi és baráti események, továbbá gyakran számolnak be arról, hogy társas tevékenységeket végeznek annak érdekében, hogy elérjék, fenntartsák vagy fokozzák a boldogság érzését. Az anyagi helyzetnél nagyobb jelentősége lehet egyéb tényezőknek a boldogságszint alakulásában, de általában bizonyos életszínvonal felett” – magyarázza a pszichológus. Dienes Angéla szerint a boldogság vizsgálata során figyelembe kell venni azt is, hogy a környezetünkben az emberek milyen anyagi helyzetben vannak. Ha mindenkinek egyformán kevés jut, talán kevesebbel is beérjük, míg ugyanaz az életszínvonal egy másik közegben kevésbé kielégítő lehet, ha azt látjuk, hogy a legtöbben anyagi értelemben jobban élnek, mint mi.

A NINCSTELENSÉGBEN IS RÁ LEHET TALÁLNI A BOLDOGSÁGRA?

Bár a mélyszegénység erősen rányomja a bélyegét az általános közérzetre, Rácsok Balázs számtalan olyan emberrel találkozott, aki a nincstelenség legmélyebb bugyrában is megélte a boldogságot. „Csodálatos példákat látunk arra, hogy a szegénységben élő emberek körében sokszor mennyire másként jelenik meg a szeretet, az összefogás vagy éppen az adakozás kérdése. Egy nap az egyik családok átmeneti otthonába érkezett egy háromgyermekes édesanya, akinek szó szerint el



Ternopil (Nyugat-Ukrajna) egyik árvaházában pénzzel játszanak a gyerekek

kellott menekülnie otthonról. Nem volt idő arra, hogy összeszedjék a gyerekek ruháit, tanszereit. A családgondozó jelezte nekik, hogy nyugodtan ismerkedhetnek a környezettel, egy-két óra múlva visszajön, hogy megbeszéljék, pontosan miben is tud segíteni az intézmény. Alig telt el fél óra, de a bent lakók már gyerekruhákat szorongatva jelentek meg az irodában, hogy hallották, mi történt az édesanyával, és hoztak néhány dolgot, hogy segítsenek. Jártam olyan szegény családnál is, ahol az édesanya kedvenc időtöltése a varrás volt, de a varrógép már több éve nem működött. Az édesapa már akkor két helyen dolgozott, de 2-3 hónapig hétvégi fűnyírást is vállalt. A felesége nem örült neki, mert így is alig látta a férjét, aki azzal vigasztalta, hogy csak pár alkalom az egész. Később kiderült, hogy nem pénzért járt füvet nyírni, hanem egy működő varrógép árát dolgozta le, amit a felesége születésnapján adott oda! Megható látni azt is, ahogy a hátrányos helyzetű gyerekek még a legnagyobb nélkülözésben is találnak örömet. Egyszer egy táborban az egyik szobába két nagyobb és egy kisebb gyerek került. Esténként mindig végig járjuk a helyiségeket, hogy lássuk, minden rendben van-e. Amikor benyitottam hozzájuk, azt vettem észre, hogy két ágyat egymáshoz toltak és egymás mellett feküdtek. A nagyobb fiú felnézett rám és halkán csak ennyit





Kép: Carolyn Drake / Magnum Photos

mondott: »Félt a kicsi, ezért úgy döntöttünk, hogy velünk aludhat«. A szereteten és a boldogságon nem lóg árcédula!” – mondja az Ökumenikus Segélyszervezet szociális igazgatója.

Megtalálni a megfelelő egyensúlyt a materiális és a nem anyagi természetű javak között nem egyszerű feladat! Dienes Angéla szerint, ha nem akarunk átesni a ló túloldalára, érdemes átgondolnunk, hogy mennyire tudunk valóban élni a pénzzel, amit a munka ad, illetve van-e elegendő szabadidőnk hasznosítani azt? Ha nem fizetést, hanem azokat a tárgyakat, élményeket kapnánk a munkánkért cserébe, amire aztán a pénzt beváltjuk, vajon akkor is motiválnak éreznénk magunkat a munkában, vagy inkább több időt töltenénk mással, például a szeretteinkkel, barátainkkal? Az emberek célja az, hogy kielégítőnek találják az életüket, és több pozitív érzelmet éljenek meg, mint negatív, azaz boldogok legyenek. Ehhez a magas szubjektív jólléthez tagadhatatlanul szükség van valamennyi pénzre, mégis úgy tűnik, sokkal többet nyom a latba az, hogy olyan emberekkel vesszük-e körbe magunkat, akikkel képesek vagyunk őszintén osztozni az örömteli pillanatokban! ♦



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!





SZÖVEG –
FÜTŐ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

Amikor lelépett

◆ Nem tudhatta, hogy másnap kihúzzák a számait a lottón. Ráadásul mind az ötöt. Rossz kedve volt, szorongott, idegeskedett, valahogy úgy érezte, semmi sem jön össze, hiába küzd, hiába igyekszik. Folyton rohant, mégis folyton késésben volt. Mindig hajtott, kergetett valamit. Sokat gondolt a pénzre, pontosabban a pénz hiányára. Ez már önmagában fárasztó és kiábrándító. Felőrli az embert, legalább annyira, mint maga a pénzhiány. Évekkel ezelőtt volt egy tévéreklám (egyébként szerrinte szellemes), ami olyan volt, mintha egy korpásodás elleni sampontréklámozna. A kényelmes karosszékben ülő főhős korpás haját fiatal lányok fésülgették, és a szlogen valami olyasmi volt, hogy „a hajam még most is korpás, de már nem érdekel” – és a lottót, azaz az elérhető gigantrikus lottónyereményt reklámozták. Nos, így gondolt magára, azzal a különbséggel, hogy ő persze nem nyeri meg a főnyereményt. Soha életében. Mert ilyen csak mással történhet meg. Vele biztosan nem. (Neki csak a haja marad korpás.)

Ugyanígy gondolt azokra is, akiket a sztráda mellett vagy a képes híradásokban látott, akik súlyos balesetet szenvedtek. Mert olyan csak mással történhet meg. Vele biztosan nem. Ez is sokszor eszébe jutott az évek során.

Hát, ez utóbbiban tévedett. Most is iszonyúan kellett sietnie. Kapkodott, kapkodta a levegőt, zakatolt az agya. Fejben mindig két lépéssel előrébb járt, mint fizikailag. Mégsem látta azt az autót, amikor lelépett az úttestre a villamos takarásából. És az autós sem láthatta őt.

Abban viszont igaza volt, hogy életében nem nyeri meg a főnyereményt. A lottósorsolás másnap volt. Egy nappal azután, hogy lelépett. ◆

ERKEL

ERKEL SZÍNHÁZ
ERKEL THEATRE



Szörényi Levente / Bródy János

ISTVÁN, A KIRÁLY

A ROCKOPERA SZIMFONIKUS OPERAVÁLTOZATÁNAK ŐSBEMUTATÓJA

ROCKOPERA MAGYAR NYELVEN, MAGYAR ÉS ANGOL FELIRATTAL

ZENESZERZŐ **SZÖRÉNYI LEVENTE** SZÖVEGÍRŐ **BRÓDY JÁNOS** EREDETI DRÁMA **BOLDIZSÁR MIKLÓS**
SZIMFONIKUS HANGSZERELÉS **GYÖNGYÖSI LEVENTE** RENDEZŐ **SZINETÁR MIKLÓS**
DÍSZLETTERVEZŐ **HORESNYI BALÁZS** JELMEZTERVEZŐ **VELICH RITA** KOREOGRÁFUS **VÁRI BERTALAN**
KARMESTER **KESSELYÁK GERGELY / CSER ÁDÁM**

BEMUTATÓ: 2020. OKTÓBER 4., ERKEL SZÍNHÁZ

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

Médiapartner: **ORIGO**

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ

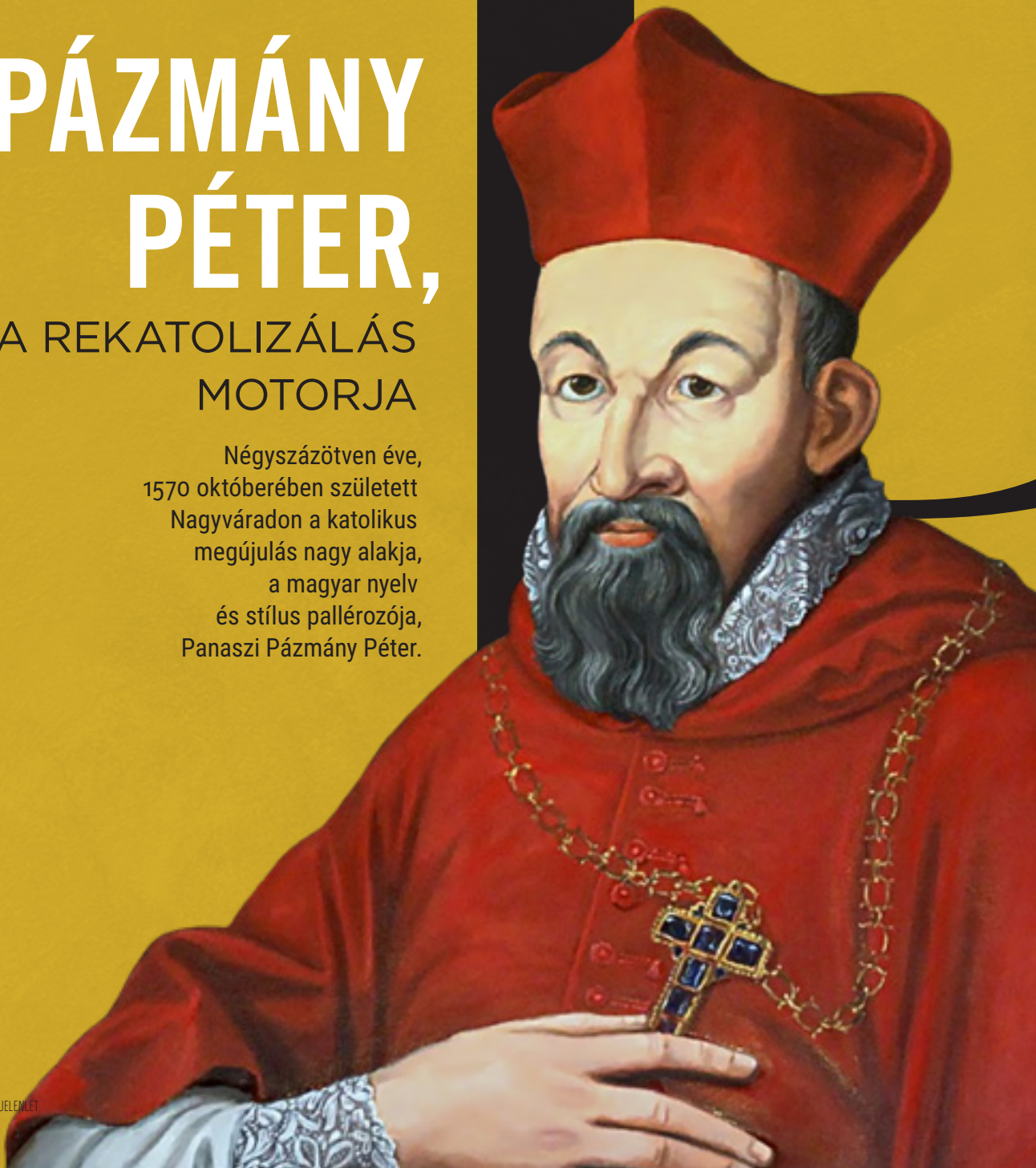


SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL
filozófus

SOROZAT –
MAGYAR
PÉLDAKÉPTÁR

PÁZMÁNY PÉTER, A REKATOLIZÁLÁS MOTORJA

Négyszázötven éve,
1570 októberében született
Nagyváradon a katolikus
megújulás nagy alakja,
a magyar nyelv
és stílus pallérozója,
Panaszi Pázmány Péter.



◆ REFORMÁTUS GYEREKBŐL JEZSUITA SZERZETES

Apja bihari alispán volt, fiát református hitben nevelte. Ám felesége halála után katolikus nőt vett el, aki a gyermek Pázmányt megismertette a római egyház hitével. Tizenkét esztendősen az asszony és a jezsuita Szántó István hatására katolizált. A kolozsvári jezsuitákhoz került iskolába, ahol 1587-ben belépett a Jézus Társaság tagjainak sorába. Novícius Krakóban volt, a filozófiát 1589 és 1592 között Bécsben, majd Rómában tanulta, 1597-ig a rend Római Kollégiumában olyan tanároktól tanult, mint a filozófus Francisco Suarez és a nagy hitvitázó, Roberto Bellarmini, a későbbi bíboros. 1897-ben doktorált, pappá szentelték, letette örökfogadalmát, az osztrák provinciába helyezték. Grazban lett tanulmányi felügyelő, a város jezsuita egyetemén a bölcelet tanára. Ekkor születtek latin nyelvű tankönyvei a kor jezsuita szellemiségének jegyében. Traktátusai felölelték a dogmatikát az istentantól és a krisztológiától a hit, a remény, a szeretet elemzéséig, a kegyelem és a szentségek tárgyalásáig. 1601-ben került a felvidéki Vágsellyére rendi tanárként, közben Kassán és Nyitrán volt hitszónok, protestáns főúri családokat nyerve vissza a katolikus egyháznak. Ekkor született első magyar nyelvű hitvitázó munkája, a *Felelet*, amely *Magyari István* protestáns prédikátor történetteológiai írásával szállt vitába, magára vonva *Forgách Ferenc* nyitrai püspök figyelmét. Pázmány 1603-ban visszakerült Grazba, folytatta tanári működését, de hozzálatott a hazai protestáns irodalom tanulmányozásához is. Ekkor készült az 1606-ban kiadott *Imádságos könyv*, amely nagy karriert futott be, egyes részletei ma is ott vannak a katolikus hívők imakönyveiben. 1607-ben *Forgách*, akkor már Esztergom érseke maga mellé vette. Az 1608-as pozsonyi országgyűlésen egyháza és rendje érdekében szólva tett szert országos tekintélyre, 1611-ben kezdeményezője volt a magyar ellenreformáció nyitányát jelentő nagyszombati zsinatnak. Közben, 1609-ben adta közre *Öt szép levél* című munkáját, amelyben *Alvinci Pétert*, *Bocskai* korábbi udvari lelkészét támadta meg.

A HITVITÁZÓ, POLITIZÁLÓ ÉRSEK

Ezt követően, miközben Pázmány már főművén, a *Kalauzon* dolgozott, hitszónoki tevékenységével pedig főúri családok egész sorát vezette vissza a katolikus egyházba, érseke utódának jelölte és 1616-ban túróci préposttá tette, *Forgách* halálával pedig ő lett Esztergom érseke, Magyarország prímása, a magyar királyság főkancellárja, az ország és a Habsburg Birodalom politikai életének egyik irányítója. A birodalmi eszme és a magyar nemzeti, rendi érdekek védelmezőjeként lépett fel, ellenfele volt az Erdélyi Fejedelemség politikai törekvéseinek, személy szerint *Bethlen Gábornak*. A protestáns rendek haragját is magára vonta, a besztercebányai országgyűlésen örökös száműzetését is kimondták, bár döntésüknek nem volt foganatja. Erdély dolgában később ő maga vizsgálta felül elmarasztaló véleményét, amikor leírta híres mondatát, amely szerint „tekintetünk csak addig durál az német előtt, míglen Erdélyben magyar fejedelem hallatik florealni”, ám ha ez nem lesz, „azonnal gallérunk alá pökik az német.”

A régi egyház erkölcsi romlottságát illető vádakra azt felelte, hogy az erkölcsi vétségek kijavíthatók, a hit igazságát pedig nem érintik.

A REKATOLIZÁLÁS MOTORJA

Érsekként Pázmány feladatának a hazai katolikus egyház újjáépítését, az arisztokrácia és a nép Róma hűségére való visszavezetését tekintette. Írásai, beszédei hatására az egyház szellemi, közéleti pozíciói gyors javulásnak indultak. A képzett papokról való gondoskodás érdekében 1623-ban megalapította a máig nevét viselő bécsi Pázmáneumot, majd egy hasonlót Pozsonyban, és szorgalmazta, hogy a jezsuiták több házat és iskolát nyithassanak a királyi Magyarországon. Érdemei elismeréseképpen 1629-ben VIII. Orbán pápa bíborossá kreálta, 1632-ben pedig császári követként járt az Örök Városban, ahol igyekezett eltéríteni a Szentatyát egyoldalú franciabarát politikájától. A hit és a magyar kultúra érdekében kifejtett tevékenységére Pázmány 1635-ben tette fel a koronát a nagyszombati, később Pestre áthelyezett egyetem megalapításával, de ő bábáskodott az első teljes magyar katolikus bibliafordításnak, Káldy György munkájának az elkészülte felett is. Feltétlen egyház- és Rómahűségén túl elkötelezett híve volt a Habsburg-uralomnak, amelytől védelmet remélt a török ellen és a lázongó erdélyi és kelet-magyarországi protestáns rendekkel szemben, de a nemzet érdekében kapcsolatba lépett Bethlen Gábor és I. Rákóczi György erdélyi fejedelemmel is. A halál 1637-ben Pozsonyban érte, amikor a reformáció terjedése már megtorpant, és döntően az ő hatására az ország a rekatolizálás útjára lépett.

NYELV- ÉS A STÍLUSMŰVÉS

Mint hitvédő és hitvitázó felismerte, a reformációval szembeni szellemi küzdelem anyanyelvi megszólalásokat, magyar műveket és fordításokat követel. Így lefordította Kempis Tamás művét, a Krisztus követését, évszázadokra adva olvasmányt a katolikus hívek kezébe, és ez a szándék vezette imádságoskönyvének összeállításakor is. Polemikus, hitvitázó irataiban hol hazai protestáns szerzőknek válaszolt, hol Kálvin teológiájának

visszásságait állította pellengérré, magyar nyelven szólalva meg, briliáns érveléssel, szellemesen és gúnyosan, műveltségi fölénye biztos tudatában, szatirikus magabiztossággal utasítva vissza a katolikus egyházat érő támadásokat. Írásaiban Pázmány egyszerre élt a racionális érvelés, a gúny, a humor, időnként a vaskos gorombaságok eszközével, előadásmódja gördülékeny volt, a korabeli magyar nyelv szinte minden eszközt felvonultatta. Magyar Istvánnal vitázva azt is kifejtette, hogy az ország romlásának nem a katolikus egyház, hanem a hitújítás felbukkanása volt a fő okozója. A régi egyház erkölcsi romlottságát illető vádakra azt felelte, hogy az erkölcsi vétségek kijavíthatók, a hit igazságát pedig nem érintik. Pázmány Alvici Péterrel folytatott vitája során volt igazán elemében. Az 1609-es első pengeváltás, az Öt levél után 1613-ban adta ki a prédikátor védekező iratára válaszul Az Alvinci Péter feleletirül rövid intés címet viselő munkáját, majd még néhány pamfletjét. A Kalauz megjelenése utáni támadásokra válaszolva is több munka került ki a keze alól, Az nagy Calvinus Jánosnak Hiszek-egy Istene című írásában pedig a genfi reformátor hitvallásos érvelését szedte ízekre. Pázmány az élőlőszónak is mestere volt. Prédikációi, beszédei vaskos köteteket töltenek meg, zömében morális jellegűek, az ember lelki hasznáról és lelki káráról szólnak. A dogmatikai betétek is a morális következtetések levonásához kínálnak alapot. Szóhasználata, stílusa ezekben volt a leggazdagabb. Érdekes apróságokból kiinduló, lírai és képi elemeket is magába foglaló, a gondolati teljesség érdekében bonyolult barokk körmondatokban megfogalmazott gondolatok ezek. Pázmány 1613-ra készült el legjelentősebb, sok kiadást megérő hitépítő és hitvédő munkájával, az *Isteni igazságra vezérlő kalauzzal*, amelyben Bellarmini rendszerét követte, szembeállítva a katolikus egyház és a reformátorok tanítását. A mű még életében további két, átdolgozott és javított kiadás is napvilágot látott, 1623-ban és halálának évében, 1637-ben. A maga idejében nagy, ezres példányszámban megjelent munka élénk visszahangot keltett, hazai és külhoni prédikátorok ragadtak tollat, hogy cáfolják állításait. A *Kalauz* a korabeli tudás és a katolikus világnézet enciklopédiája. Egyszerre volt tudományos szintézis, a protestáns nézetekkel vitakozó írás és a katolikus nagyközönségnek szánt hitépítő olvasmány, amely Pázmány hatalmas műveltségét, széles látókörét, nyelvi, stilisztikai leleményét igazolta. Eközben sorra vette az alapvető hittan, egyházfelfogás, szentségtan és a mindennapi vallásosság témáit, általános eligazítást, lelki-szellemi muníciót és nyelvi élményt is kínálva az olvasóknak. ♦





SZÖVEG –
KÖLNEI LÍVIA

PAPI SORSOK '56 UTÁN



Történelmünk fehér (vagy inkább sötét) foltjait hivatott kitölteni ez a könyv, amely az 1956-os forradalom leverése után meghurcolt és megölt papoknak és lelkészeknek állít emléket.

A Rákosi-korszak terrorisztikus egyházüldözése jobban benne van a köztudatban, arról viszont kevesebben tudnak, hogy a Kádár-korszakban is hasonlóan brutális egyházüldözés folyt.

◆ A könyvben két fő alak van középpontban: egyikük Gulyás Lajos, a háromgyermekes fiatal református lelkész, az egyetlen olyan egyházi személy, akit a megtorlás során bírói ítélet alapján gyilkoltak meg. A másik főszereplő a szintén fiatal, hívei körében rendkívül népszerű Brenner János rábakethelyi káplán, aki politikai gyilkosság áldozata lett. Mindkét gyilkosság megfélemlítő üzenet volt a társadalom hívő tagjai felé. A könyvből megismerhetjük a győri-mosonmagyaróvári pert is, amelyben Gulyás mellett Földes Gábort, a Győri Nemzeti Színház főrendezőjét, Tihanyi Árpád tanárt és négy további ártatlan embert is kivégeztek.

Olyan emberekről szól ez a kötet, akik hitük szerint éltek, és nem kötöttek kicsinyes kompromisszumokat az Isten létét tagadó, a hívőket megfélemlítő hatalommal. ◆



ISTENÉLMÉNYEK
SALLANG NÉLKÜL

Valódi emberek igaz története istenélményeikről.

A vendégekkel
Tóth-Fazekas Andrea
beszélget.



KÉPMÁS

kepmas.hu/podcast

facebook.com/istenelmenyek sallangnelkulpodcast



„Mintha lebontanád az eddigi életed, és egy teljesen újat kezdenél”

Nina Kov koreográfus és **Deák Kristóf** rendező (aki pár éve Oscar-díjjal örvendeztetett meg bennünket), az elmúlt 14 évben a fél világot bejárta, és a szerelem mellett a közös munka is erősítette összetartozásukat. Azt gondolják, hogy a magánéletet és a munkát akkor lehet jól összeegyeztetni, ha az ember tudatosan szoktatja magát a kihívásokhoz. Nemrég született meg kislányuk, *Liza*, ősszel pedig elkezdődik Kristóf első nagyjátékfilmjének forgatása *Az unoka* munkacímmel.

◆ – Hét éve vagytok házasok. Hogyan ismerkedtetek meg?

Kristóf: 2006-ban Budapesten találkoztunk. Nina Párizsban született és Cannesban nőtt fel (édesapja orosz, édesanyja magyar – a szerk.) – ha nem költözik Budapestre pár évvel korábban, lehet, hogy sosem ismerjük meg egymást. A találkozásunk sorsszerű volt.

Először Berlinbe költöztünk 2008-ban, majd egy évvel később Londonba, ugyanis felvettek az angliai Westminster Egyetem filmrendező mesterszakára, Ninát pedig koreográfus mesterszakára a Labanba (Trinity Laban Conservatoire of Music and Dance – a szerk.). Aztán éltünk többek között Svájcban is, 2017 óta pedig megint tartósan Budapesten.



- A filmezés, illetve a tánc és a koreografálás gyerekkori álmok voltak?

Nina: Én hétévesen lettem figyelmes egy tánc témájú plakátra, ami olyan nagy hatással volt rám, hogy attól kezdve tudatosan készültem a táncos pályára, tizennégy éves koromban pedig azt is eltökéltem, hogy egyszer koreográfus leszek. Időközben tettem egy kis kitérőt: két évig levelezőn jártam a Sorbonne modern irodalom szakára, de végül visszahúzott a szívem a tánchoz.

Kristóf: Nekem nem volt ennyire kristálytiszt a jövőképem. Nem mondhatom, hogy gyerekkorom óta rendező akartam lenni, de sokat köszönhetek a Brassó Utcai Általános Iskolában tanító rajztanáromnak, és

az általa szervezett videós szakkörnek. Ötödikesként ott fogtam először VHS kamerát a kezembe. Olyan nagy és súlyos volt, hogy alig bírtam el, de azért én lelkesen szaladgáltam vele nagyszünetben, és készítettem az iskolatelevízió műsorait az osztálytársaimmal. Ez mély nyomokat hagyott bennem, de akkoriban még a zene érdekelt jobban. Gimiben zenekarokban játszottam, érdekelt a hangmérnöki és a zenei produceri munka, de azért a film is hívogatott: pontosan emlékszem, milyen izgalmas volt Sydney Lumet *Hogyan készül a film?* című könyvét olvasni. Aztán érettségi után mégis a Műszaki Egyetemre jelentkeztem villamosmérnöknek.

„It takes a village”

– tartja az angol mondás, vagyis egy egész falunyi segítség is jól jön, ha az embernek gyereke születik.



Csak három évvel később, 2003-ban felvételiztem a Színház- és Filmművészeti Egyetem gyártásszervező szakára, ahol aztán az évfolyamtársaim hatására vágni is elkezdtem. Akkor már biztos voltam benne, hogy filmrendező szeretnék lenni, csak hát tudtam, hogy ehhez még sokat kell tanulnom.

– 2017 mérföldkő volt az életedben. Ekkor nyerted el az Oscar-díjat a Mindenki című filmmel a legjobb élőszereplős rövidfilm kategóriában. Ezt követően sok megkeresést kaptál?

Kristóf: Az Oscar-díj után számomra nagyon kinyílt a világ. Hollywoodban százhoz közelített azoknak a producereknek és stúdiófőnököknek a száma, akikkel találkoztam, és szerencsére köztük volt pár olyan, akivel megtaláltam a közös hangot, és bele is kezdtünk abba, hogy tető alá hozzunk egy projektet. Az elmúlt években szakmailag inkább Amerikára fókuszáltam, de a magyar munkát sem hanyagoltam: elkészítettem *A legjobb játék* című húszperces sci-fit Ninával, valamint a *Foglyok* című kisjátékfilmet, amely egy ideje a Netflixen is nézhető.

– **Ősszel kezdődik Kristóf első nagyjátékfilmjének, Az unokának a forgatása, amelyben ismét alkotótársak vagytok, de ugye ott van nektek most a tizenöt hónapos Liza is. Szüleitek, barátaitok segítségére mennyire számíthatok majd?**

Nina: A család rengeteget segít nekünk, amiért végtelemül hálásak vagyunk. „It takes a village” – tartja az angol mondás, vagyis egy egész falunyi segítség is jól jön, ha az embernek gyereke születik. Egy baba születése olyan, mintha lebontanád az addigi életed, és egy teljesen újat kezdenél. Sokszor emberpróbáló, ugyanakkor felemelő dolog szülőnek lenni. Időnként van bennünk bizonytalanság, néha vannak logisztikai és anyagi nehézségeink, de nem ijedünk meg a problémáktól, mert a sok utazás, a szabadúzás megedzett bennünket. Emiatt talán az átlagnál rugalmasabbak vagyunk.

Kristóf: A munkát és a magánéletet is csak úgy lehet csinálni, ha az ember tudatosan szoktatja magát a kihívásokhoz. Hogy Liza baba úton van, azt a Foglyok forgatásának befejezése után pár nappal tudtam meg Ninától. Tavaly májusban született, és egy csoda! A születése óta csak kisebb filmeket forgattam, most ősszel lesz először, hogy tizennégy órát távol leszek a családomtól. Nem könnyű feladat, hogy megtaláljuk az egyensúlyt privát és szakmai élet között.

– **Mi árulható el a készülő filmről?**

Kristóf: A tapasztalatot és tudást, amit Ninával együtt és külön-külön magunkba szívunk, most ebbe a filmbe dolgozzuk bele. A producer Zákonyi S. Tamás, a dramaturg Nina, aki már az elejétől kezdve együtt dolgozott velem a forgatókönyvön, és sok ötlettel járult hozzá. A film egy személyes történeten alapul, és napjainkban játszódik, arról szól, hogy egy átlagos, szelíd ember hogyan veszi fel a harcot az igazságtalansággal, hogyan próbálja a kezébe venni az irányítást. Nem könnyű vállalkozás egy nagyjátékfilm elkészítése, annál is inkább, mert most a műfajokat is keverjük, és nagyon sok szereplőt mozgatunk. Számomra ez egyfajta tűzkeresztség lesz. Ha minden jól megy, akkor jövő ősszel kerül sor a premierre.

Nina: Azért is nagy kihívás ez a film, mert egy Kristófék családjában megtörtént eset inspirálta. Nem könnyű távolságot tartani olyasmivel, ami ennyire közletről érint egy alkotót, ugyanakkor nagy feladat úgy megcsinálni, hogy univerzális mondanivalója legyen, és mindenkit megérintsen.

– **A legjobb játék a mesterséges intelligencia hatalmáról, térnyeréséről szól. Nina, te Dancing with Drones (Tánc drónokkal) címmel is készítettél már performanszt. Szerinted indokolt lehet mostanában újra feltenni a kérdést: mi a tánc? Van a technológiai változásnak hatása a formai és a strukturális aspektusokra, esetleg a narratívára?**

Nina: Változik a forma, a technikai lehetőség, de a történetek, amiket ősidők óta mesél az emberiség, és a bennük szereplő archetípusok nem változnak.

Koreográfusként úgy gondolom, hogy a gépek mozgólatai, mozgásai is ugyanolyan fontos szereplői lehetnek egy előadásnak, mint az emberi táncosok vagy a zene – ezáltal tanulhatunk valamit arról, hogy mit jelent embernek lenni. Nekünk, művészeknek az a feladatunk, hogy a világban zajló eseményekről – így a technológiai változásokról is – beszéljünk, és egy élményen keresztül gondolkodásra készítsük az embereket. Mindig hangsúlyozom, hogy nincs olyan, hogy jó és rossz technológia, az ember teszi jóvá vagy rosszá. A saját félelmeinket és reményeinket vetítjük rá, emiatt már-már isteni tulajdonságokkal ruházzuk fel. Az embereket két ellentétes táborra lehet osztani: akik imádják, és akik félnek tőle. Ezen felül kell kerekedni, és egyszerűen csak használni. Ehhez mindenki számára elérhetővé, tanulhatóvá és használhatóvá kell tenni, különben kisajátítja egy szűk, hatalommal bíró réteg.

– **Mi az, amit nagyon szerettek egymásban szakmailag és emberileg?**

Nina: Kristófban többek között az a csodálatos, hogy nagyon ért az emberekhez. Könnyen kommunikál, szinte mindenkivel képes megtalálni a közös hangot, rendkívül empátikus, ami a filmjeiben szerintem tükröződik is, és nem utolsósorban mindenkiben meglátja a jót.

Kristóf: Én Nina ösztönösségét és kreativitását irigylem. Mindig mondom is, hogy a családban ő az igazi művész, én inkább vagyok egy mérnök és egy művész keveréke.

Nina: Kettőnk közül Kristóf a racionálisabb, én az ösztönösebb, de remekül kiegészítjük egymást, számos közös vonásunk van, például mindketten kíváncsi természetűek vagyunk, már-már extrém mértékben. Ezt egyáltalán nem szégyellem, sőt, abban hiszek, hogy aki kíváncsi, sokáig él, és sok mindent megtanul. Ezt fogom mondogatni majd a kislányunknak, Lizának is. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

” Helló, Jézus, ITT VANNAK A MOLNÁRÉK! ”

Amikor megkérdezem, „Kinek az ötlete volt, hogy nekivágjatok?“, egymásra néznek és elmosolyodnak – mindketten úgy emlékeznek, hogy a sajátjuk. Ugyanezt a két cinkos, egymásba kapaszkodó tekintetet láttuk – a nehéz hátzsidák, a kánikula és a dagadó boka dacára –, amikor Aszaló falu aszfaltútján megleptük őket útközben, egy baráti ölelésre. **Molnár Gábor** és **Molnár-Bánffy Kata** alig egy hónapja érkeztek vissza házasságuk nagy kalandjáról. Öt héten át gyalogoltak Budapestről Csíksomlyóra a Mária Úton, összesen 815 kilométert.

- ◆ **Kata:** A karantén alatt sokat sétáltunk esténként Leányváron. Általában a határban álló kereszt felé vettük az utunkat, tudatosítottuk, hogy milyen jólesnek ezek a gyaloglások mindkettőnknek. De leginkább az motivált, hogy tavaly egy érdemi párkapcsolati krízisen mentünk át. Jártunk párterápiára, segített is, de vágytunk arra, hogy ne a terápia legyen a mi házasságunk nagy közös kalandja, szerettük volna ezt egy erős élménnyel felülírni.

– Úgy érzed, azért előkészítésnek jól jött a párterápia?

Kata: Egy akut válságban lévő kapcsolatban valószínűleg nem jó ötlet a közös zárandokolat, mert a kritikus dolgok még inkább elmélyülhetnek szélsőséges körülmények mellett. Olvastam egy zárandokpárról, akik végigveszekedtek az utat.

– Mit volt könnyű itthon hagyni, és mit volt nehéz?

Gábor: Nekem, azt hiszem könnyebb volt, mert nem gondoltam bele a jelentőségébe. Az volt a taktikám, ha megvan az elhatározás, akkor azt is eldöntjük ezzel, hogy megoldjuk a részleteket, a munkát, a gyerekeket, a háztartást, a kertet. Apukám kilencvenen túl van, lebénult pár éve, kerekesszékekben él, de nem lehet felhívni, mert már nagyon rosszul hall. Ezért vittünk magunkkal bélyegeket, és rendszeresen küldtünk neki képeslapokat.



– Mindenki támogatta a terveteket?

Kata: A gyerekeinktől engedélyt kértünk, hogy nyáron, amikor egy rendes szülő nyaralni viszi a gyerekeit, mi elmehessünk ketten 5 hétre. A nagyfiaink és a 11 éves lányunk azzal a feltétellel engedtek el, hogy ne tartozzanak nagyszülői hatáskör alá, hanem önállóan lehessenek. Ügyesek voltak, büszkék vagyunk rájuk, a 18 éves nagyfiunk még a testvérei érzelmi szükségleteire is odafigyelt. De nem lelkesedett mindenki, nekem kicsit rosszul is esett, hogy a családos közösségünkben többen szkeptikusak voltak, az akadályokat kezdték sorolni, ahelyett, hogy biztattak volna. De addigra mi már eldöntöttük, hogy megyünk.

– Gábor mindig nagy túrázó volt, Kata kevésbé lelkes a sátrazós programokért. Ez azt is jelenti, hogy Gábor volt végig a vezető és biztató?

Kata: Igen, kicsit helyreállt köztünk a klasszikus férfi-nő dinamika... Ő tervezte és követte az útvonalat, mindig rábízhattam magam. És volt, hogy vitte az én – az övénel amúgy is jóval könnyebb – hátizsákomat is.

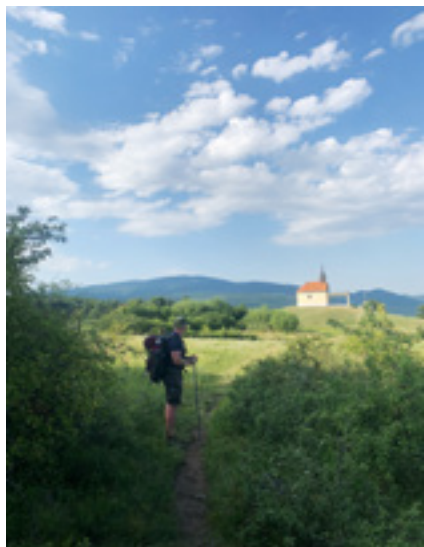
Gábor: A siker kritériuma az volt, hogy semmiben ne neheztsem, hanem segítsem őt. Az első két hétben volt egy kis mozgásterünk az út tervezésével, de az erdélyi szakaszon szigorúbban kellett tartani a menetrendet.

Tervezést igényelt az étkezés is. Volt, hogy mondták, hogy a kultúrházban jól felszerelt konyha van, és tényleg az volt: 100 tányérral, 100 villával – csak épp főzőedény nem volt, úgyhogy a betervezett lecsót a gázsütő tepsijében sütöttük. De annyira finom lett, hogy elhatároztuk, hogy ezután mindig így készítjük.

Kata: Készültünk olyan helyzetekre, hogy ha esetleg nem találunk szállást, akkor egy üres nyaraló teraszán vagy egy buszmegállóban alszunk, de aztán erre nem volt szükség. Viszont voltak félelmetes részek, a Székelyföldön figyelni kell a medvékre, de ami még realisabb veszély, az a nagy, vad pásztorkutyák által védett területeken való átjutás. Ilyenkor tényleg Gábor volt a klasszikus, erős védelmező férfi.

– Ilyenkor az erős férfi nem fél?

Gábor: Azt nem mondom, de megpróbál a helyzetekhez dinamikusabban alkalmazkodni. Például pont a pásztorkutyák kapcsán teljesen ellentmondásos üzenetek vannak a köztudatban. A cél röviden annyi volt, hogy anélkül, hogy megharapnának, továbbmenjünk arra, amerre szeretnénk. Ez végül mindig sikerült... A gyengeséget nem engedtem meg magamnak, úgy gondoltam, hogy Katának most az én gondoskodásomra van szüksége, hogy ezt végig tudja csinálni.



A Mária Úton mindig toronyiránt kell menni (Sár-hegy, Anna-kápolna)



A Jézus szíve-kilátónál, Székelyföldön (Gordon-tető, 958 m)



Egy Bánffy Bánffyutanya határában

– A ráhagyatkozás a zarándok alapélménye, nemcsak a társadra, az időjárásra, a helyi emberekre is nyitottnak kell lenni. Idegenként érkeztek, és sokszor barátként mentetek el.

Kata: Ezekre a barátságokra nem is számítottunk. A Mária Úton sok lelkes önkéntes dolgozik, különösen az erdélyi szakaszon. Kézről kézre adtak minket, napok múlva is érkeztek az SMS-ek pap bácsitól, lelkésznetől, hogy hol járunk, megérkeztünk-e, jól vagyunk-e.

– Kata, a családod mindkét ágon Erdélyből ered, ma is élő szálakkal kapcsolódtok oda. Fontos volt számodra, hogy ezt a földet gyalog is meghódítsd magadnak? Ez egy múltbeli kirándulás is volt?

Kata: Nem, ez nagyon is a jelenben történt velünk. Amikor az ember gyalogol át a tájon, faluról falura, dombról völgybe, amikor ott élő emberekkel találkozik, kifejezetten intim viszonyba kerül a vidékkel, az országgal, a földdel. Ha ezt az érzelmi energiát beledhatom a saját hazámba és megkaphatom tőle viszont, akkor miért keresném ugyan ezt egy idegen tájban? Ezért örülünk, hogy nem a Camino mellett döntöttünk. Hiába tanultad meg a földrajzot, azt, hogy a nagy magyar Alföld átlóg a mai Romániába, vagy hogy a nyírségi homok valóban húzza a talpadat és menyire más, mint az agyagos talaj, ilyenkor éled át. Vagy ha négy napig tűző napon mész, csak egy-egy fát látsz, mert ez a Mezőség és nem az erdőség...

– Sok anekdota van a természetben élő ember szükségességéről. Ti mennyit beszélgettetek?

Kata: Gábor arra számított, hogy majd többet beszélgetünk, én pedig rettenetesen hálás voltam neki, hogy sokszor csöndben mehetünk. Eleinte azért, mert sokat küzdöttem a fájdalommal a lábamban, és a csalódottsággal, hogy nehezen bírom. Emellett nem volt energiám sokat beszélgetni. Később meg azokra az intenzív folyamatokra figyeltem, amelyeket ezek a küzdelmek indukáltak bennem. Gábor pedig hagyta. Itthon mondta csak, hogy neki beszélgetésemelmaradása van, azóta igyekszünk pótolni.

– Kevésszer adatik az meg, hogy egy pár együtt éljen meg spirituális élményt. Nektek sikerült?

Kata: Azt tudtam, hogy a zarándoklatnak lesz egy jó kirándulásélménye, azt is reméltem, hogy nagyon jól fog tenni a házasságunknak, de hogy eljussak egy valódi, mély, spirituális kalandig, valójában magamnak sem merem célul kitűzni. Nehezen mondok ki ilyeneket, félek a csalódástól. Gábor már Rákosszentmihályon azt mondta, ha kérdezték, hogy Csíksomlyóra megyünk, én ezt jellemzően csak a Székelyföldön merem már kimondani. Működött bennem a kudarckerülő attitűd, hogy eljutunk-e az igazi spirituális élményig. De azért ezzel kezdeni kellett valamit, mert az nyilvánvaló volt, hogy ez nem egy kalandtúra, hanem egy zarándoklat. A zarándokcsoportok minden keresztnél, templomnál imádkoznak, énekelnek. Amikor Budapestről kifelé gyalogolva megláttuk az első templomot, kicsit zavarba jöttünk, hogy mit is csináljunk...

Gábor: Olvastam egy afrikai srácról, aki egy keresztény misszióban nevelkedett, és amikor kórházba került,



Haverolás a pásztorokkal Kolozs megyében



Ha felnéz a zarándok, mindig lásson maga előtt jelet – ezt vallják a Maros megyei önkéntesek



A zarándokkereszt felirata a Hargitán: Én vagyok az út, az igazság és az élet!

kérdezték tőle, miért van ilyen jó kedve. Erre ő azt felelte, hogy eddig, ha elment egy templom előtt, benézett, és azt mondta: „Helló, Jézus, itt van Joe!”, most pedig minden délben azt hallja, hogy „Hello Joe, itt van Jézus”. Ennek parafrázisaként, az első naptól az utolsóig, ahányszor megláttunk egy keresztet vagy templomot, azt mondtuk, „Helló, Jézus, itt vannak a Molnárék.”

Kata: Ez vicc volt, egy távolságtartó attitűddel induló gesztus, de a Szentlélek ott fúj, ahol akar, ez a személyes megszólítás beszivárgott az életünkbe és valósággá vált. Párbeszédet indukált bennünk az emberi alakban megjelenő Istennel. Akinek azt lehet mondani, hogy „helló, na itt vagyunk”, annak azt is el lehet mondani, hogy „dühít, hogy ennyire fáj a lábam, nem erről volt szó, nekem ezt jobban kéne bírni”, meg azt is, hogy „milyen csodás ez a dombgerinc, köszönjük...”

Gábor: Az ima összekapcsolódott az úttal, a mise a megérkezés élményével.

Kata: Az is a spiritualitás egy különleges fajtája, amikor a szabadságnak arra a fokára jutsz, hogy minden problémád megoldható egy kis vízzel, sebtapasszal, szendviccsel, fűjdogáló szellővel vagy árnyékos padal. Tartósan a Maslow-piramis alján mozogni valójában nagyon felszabadító élmény. Sokat imádkoztunk az úton másokért is – még idehaza elhatároztuk, hogy minden napnak lesz egy ima-tematikája, és a barátaink is küldtek szándékokat Messengeren, SMS-ben... Például két kisbaba is született az öt hét alatt, akinek a szülei figyelmeztettek minket, amikor be kellett indítani az imakommandót...

– Talán szükségetek is volt erre, hogy ne éreztétek csak a magatok luxusának ezt a zarándoklatot?

Kata: Megküzdöttem a kísértéssel, hogy ez luxus, hogy nem mindenki engedheti meg magának, hogy öt hétre elmenjen, maga mögött hagyjon mindent. De ha az embernek emiatt lelkiismeret-furdalása van, akkor az ezzel kapcsolatos szorongás határozza meg az utat, nehéz úgy az egyébként záporozó kegyelmeket befogadni.

Gábor: ...és persze, vannak másfajta szorongások is, például, hogy sikerül-e, fel kell-e adni. Aztán amikor elkezdünk minden napnak, minden megtett kilométernek örülni, az átlendít ezeken.

Kata: Nincs olyan, hogy érvénytelen zarándoklat, az egy-napos is, a kéthetes is, „érvényes”. Meg a kerülőút is. És a kihagyott öt kilométer Miskolc belvárosában, az is... Jelen akartunk lenni, örömmel akartunk jelen lenni, hogy újra és újra megszülethessen az elhatározás, hogy tovább akarunk menni. Soha egy percig sem gondoltam azt, hogy hagyjuk abba. Jól imádkoztunk, hogy „ne vígy minket a kísértésbe.”

– Könnyű volt a hazaérkezés?

Kata: Nagyon jó volt a gyerekeinket látni végre. Ezzel együtt a zarándoklat utolsó napjaiban elindult bennünk egy gyászfolyamat is. Azóta alig telt el pár hét, már előjött belőlünk a sóvárgás az út után. Jó lenne, ha valahogy beépíthetnénk az életmódunkba, a gyerekek, a munka, a közösség, a fűnyírás, a veteményezés mellé. Már tervezzük is egy rövidebb, pár napos őszi utat, már pedzegetjük a gyerekeinknek... ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

Bízol BENNEM?

” *Mert végül is mi a szeretet?
Az, hogy a másik ember jó érzése,
öröme fontosabb nekem, mint a sajátom.
Vagyis az ő öröme nekem is öröm.*

(Popper Péter)

A bizalom elengedhetetlen a kapcsolatokban, mégis ködös fogalomnak tűnik: érzelemről, személyiségvonásról, viselkedésről vagy egy folyamatról van szó? Miért van az, hogy annyira hosszú idő felépíteni, elveszíteni viszont csak egy pillanatig tart? Hogyan teremthetjük meg a bizalommal teli kapcsolat alapjait, és miként válhatunk megbízható társakká?

Kép: Gettyimages Hungary

◆ A BIZALOM MATEMATIKÁJA

John Gottman párterapeuta, a Washingtoni Egyetem pszichológusprofesszora szerint a bizalom nem is annyira megfoghatatlan, sőt, olyannyira objektív fogalom, hogy akár még mérni is lehet. Szerelemlaborjában több száz pár bevonásával végzett kutatásokat, ami alapján nemcsak azt tudja 91 százalékos biztonsággal előre jelezni, hogy melyik pár fog elválni és melyik marad együtt, hanem az így szerzett tudás segítségével olyan programokat tervez, amik jobba teszik a házasságokat. Meggyőződése, hogy a párok egymás iránti lojalitása nem csupán egy tényező a sok közül, hanem a boldog párkapcsolat alappillére, ami fejleszthető. Gottman a párkapcsolati történések és döntések leírására játékelméleti fogalmakat használt. Megfigyelése alapján a boldog házasságban élők abban különböznek a boldogtalan pároktól, hogy nem a saját nyereségüket akarják a másik kárára maximalizálni. Éppen ellenkezőleg: tisztában vannak azzal, hogy a boldogságuk kölcsönösen összefügg, ezért mindketten hajlandóak a másik igényeit és szükségleteit is figyelembe venni és nemcsak a saját maguk, hanem a másik nyereségének a növelésére is törekszenek. Ezáltal létrejön a John Forbes Nash (matematikus, róla szól az Egy csodálatos elme című film) által leírt együttműködő egyensúly, amikor egyik félnek sem éri meg egyoldalúan változtatni a stratégiáján, mert nem járna jobban. Gottman szerint „A bizalom az a jól körülírható, konkrét állapot, amelyben mindketten készek vagytok megváltoztatni a saját viselkedésedeteket a partneretek érdekében. Minél nagyobb a bizalom, annál jobban odafigyeltek egymásra. Te is élvezed a párod támogatását, és ő is számíthat a te törődésedre. Egy bizalmi kapcsolatban jó érzéssel tölt el, ha a párod sikerrel jár, és zavar, ha bosszús. Egyszerűen nem tudsz örülni a saját nyereségednek, ha azzal ártasz a másiknak.”

Ez elvontnak tűnhet, de a valóságban a bizalom nagyon is apró gesztusokból épül fel. Hétköznapi példánál maradva a boldog házasságban élők nem várják el a másiktól, hogy egyedül kitakarítson, hanem összedolgoznak, mert mindketten figyelembe veszik, hogy a másiknak mi a jó. Nem az egyéni jóllét, hanem a kapcsolat minősége az elsődleges, vagyis a közös érdek felülírja az egyéni érdeket. Az ilyen kapcsolatban élők hajlandóak várakozni, késleltetni vagy lemondani a vágyaikról a másik kedvéért. Mivel ezt a párjuk is hajlandó megtenni értük, a bizalom egyre erősödik, az elégedettség szint pedig növekszik.



SEBEZHETŐNEK LENNI

Ahhoz, hogy ez a bizalomteli együttműködés létrejöheszen, elengedhetetlen, hogy a pár tagjai képesek legyenek kifejezni a figyelem és szeretet iránti igényüket, és megengedjék, hogy a másik meglássa a valódi arcukat. Mindez együtt jár a tökéletesség mítoszának elengedésével, és azzal, hogy érzelmileg sebezhetővé válnak. A sebezhetőség felvállalása nehéz lépés, csak az tudja megtenni, aki bízik önmagában és hisz abban, hogy érdemes a szeretetre. Brene Brown szerint a saját magunk felé érzett empátia és a belülről jövő önértékelés adja meg a bátorságot a tökéletlenség beismeréséhez, a kontrollról, illetve az irányításról való lemondáshoz, valamint a bizalomhoz, annak ellenére, hogy tisztában vagyunk azzal, hogy a kapcsolatokra nincs garancia. Ehhez a folyamathoz idő kell, illetve a saját és a másik határainak a tiszteltetésben tartása. Nagyon fontos, hogy olyan embernek szavazzunk bizalmat, aki valóban megbízható. Gottman szerint öt fontos tulajdonságról érdemes megbizonyosodni, mielőtt megnyílunk a másiknak.

1. Becsületesség: Ne bízz benne, ha hazudik neked!
2. Átláthatóság: Ne bízz benne, ha titkolja előtted az életének bizonyos részeit!
3. Elszámoltathatóság: Ne bízz benne, ha titkos ügyletei vannak, és ha rákérdezel, csak annyit mond: „Bízz bennem!”
4. Tisztesség: Ne bízz benne, ha nem viselkedik etikusán és tisztességesen!
5. Önzetlenség: Ne bízz benne, ha csak önös érdekek vezérlik, ha nem áll melletted és nem támogat!

Ugyanakkor érdemes szem előtt tartani, hogy olykor mindenki hibázhat, elfelejtetheti, amit megígért, csúszhat a határidőkkel. Ha a másik sebezhetővé teszi magát előttünk és felelősséget vállal a hibáiért, érdemes fokozottan figyelni arra, hogy tisztelettel bánjunk vele, mert az irónia és a szarkazmus ilyenkor még fájdalmasabb nyomot hagy a lélekben. A bizalmat építjük azzal is, ha képesek vagyunk ítélkezés, védekezés, vádaskodás vagy tanácsotgatás nélkül meghallgatni a párunkat.

A BIZALOM GYÖKERE

Vannak, akik könnyen elhiszik, hogy érdemesek a szeretetre, képesek őszintén megnyílni és felvállalni magukat, mások viszont annyira rettegnek az elutasítástól, hogy inkább bezárkóznak. A párkapcsolatban való viselkedésünkre a temperamentumunk és az aktuális kapcsolatunk mellett a gyermekkorban megalapozott kötődési mintánk is hatással van. Erikson szerint a születéstől 18 hónapos korig tartó időszak a legfontosabb a bizalom kialakulása szempontjából. Ha az anya (vagy a gondozó) adekvát válaszokat ad a csecsemő jelzéseire, kielégíti a szükségleteit, és megfelelően gondoskodik róla, akkor kialakul az anyai szeretetből áradó biztonságérzet, az ősbizalom. Természetesen nemcsak az anya-gyerek kapcsolat meghatározó, hanem a család érzelmi klímája is. Azok, akik olyan családban nőnek fel, ahol elismerik és elfogadják az érzéseiket, könnyebben nyitnak mások felé. Sue Johnson párkapcsolati terapeuta szerint nemcsak a gyerekeknek fontos az érzelmileg elérhető, elfogadó és válaszkész személlyel való kapcsolat és szoros közelség, hanem felnőtteknek is az mozgat bennünket, hogy a másik mellettünk áll-e, fontosak vagyunk-e neki, megbecsül, valamint elfogad-e bennünket. Ha kisgyermekként kialakult az ősbizalom érzése, akkor a későbbi életünk során nyitottabbak leszünk a szociális helyzetekben és jobban meg tudunk bízni a társainkban.

EMPÁTIA ÉS HITELESSÉG

A bizalom apró gesztusokból épül fel, az empátia és a hitelesség pedig a kötőanyag, amitől szilárd lesz az építményünk. A bizalmat nem lehet betanult frázisok segítségével elérni, mert ennél sokkal fontosabb, hogy milyen indulattal cselekszünk. Fontos, hogy valóban megpróbáljuk megérteni és elfogadni a másik embert, de mindeközben önmagunkról se feledkezzünk meg, hanem legyünk tisztában a saját érzéseinkkel, illetve azzal, hogy mit szeretnénk, és képesek legyünk őszintén, nyíltan és hitelesen kommunikálni ezekről. Amikor sérül a bizalom, kulcsfontosságú, hogy a megbántott fél



(vádaskodás nélkül) kifejezhesse a fájdalját, a társa pedig valóban átérezze, hogy mekkora kárt okozott, és ne csak bocsánatot kérjen, hanem elismerje az érzések jogosságát. A bizalom ugyanis csak akkor kezdhet újraépülni, ha a sértett fél látja, hogy valóban megértették és átérezték az érzéseit. Egy párterápia során például akkor értünk el áttörést, amikor a pár tagjai helyet cserélnek egymással, egy időre a másik szerepébe helyezkedtek, és ezáltal jobban megértették, amit a társuk átélt. Egyes kutatók szerint nemcsak a másik perspektívája, hanem egy harmadik, objektív nézőpont is hasznos lehet. Finkel és munkatársai szerint, ha a házaspárok egy harmadik fél szögéből leírják a konfliktusukat, elégedettebbek lesznek a házasságukkal.

HETI ÖT ÓRA A BIZALOMTELI KAPCSOLATÉRT

A különböző párkapcsolati technikák és receptek segíthetnek a bizalom építésében, de önmagukban nem jelentenek megoldást. Ugyanakkor a rohanó hétköznapiakban nem árt egy kis sorvezető, ami emlékeztet bennünket arra, hogy időt szánjunk a fontos dolgokra. Gottman kutatásai szerint azok a párok, akiknek az évek alatt egyre jobb lesz a házassága, heti öt extra órát fektetnek a kapcsolatukba.

- **Búcsúzás:** Reggelente megbeszélik, hogy mivel fog telni a napjuk (2 perc × 5 nap=10 perc)
- **Egymásra találás:** A munkanap végén egy nyugodt beszélgetésben egymásra találhatnak (20 perc × 5 nap=1 óra 40 perc)
- **Gyengédség:** Ölelkeznek, egymáshoz bújnak, megcsókolják egymást (5 perc × 7 nap=35 perc)
- **Randevú:** Időt töltenek kettesben (2 óra)
- **Csodálat és megbecsülés:** Naponta egyszer kifejezik a másik iránti őszinte megbecsülésüket (5 perc × 7 nap=35 perc) ♦

Források:

John Gottman, Nan Silver: Mitől lesz tartós a szerelem? – Hogyan bízzunk egymásban és maradjunk hűségesek?, Jaffa Kiadó, 2019.
Martin E. P. Seligman: Autentikus életöröm – A teljes élet titka, Laurus Kiadó, 2008.

KÉPMÁS család napár



AZ ÖSSZES CSALÁDTAG PROGRAMJA EGY HELYEN!

VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG DECEMBER 10-IG
KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL

20% KEDVEZMÉNNYEL

1700 Ft helyett 1360 Ft-ért*

kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

IRIGYSÉGRE ÉPÍTETT VILÁGUNK

– *Mátyás már megint Bécsből posztolt. A Stephansdomban imádkozott, aztán konflisra pattant a feleségével, és körbekocsikázták a belvárost. Mi sose jutunk el Bécsbe!*

– *Igen, láttam az Instagramon, Beatrix föltette a hétfogásos ebéd képeit. Volt fűrj, kappan, mindenféle vadak, egzotikus gyümölcsök... Aranyvillával ettek hatvanszemélyes mahagóniasztalnál. Én eddig azt se tudtam, mi az a villa. Nekünk mikor lesz olyan?*

– *Te követed Beatrixot?*

– *Naná. Meg Izabella királynőt, Clarice Orsinit és Leonardo da Vincit. Hogy az milyen szépen tud festeni! Te miért nem tudsz lerajzolni legalább egy lovat, ha a gyerek megkér rá?*

◆ Ha az embereknek az elmúlt századokban lett volna módjuk nyomon követni a többiek életét, bizonyára akkor is az érdekes, gazdag, ismert alakok lettek volna ennek a célcsoportjai. És valószínűleg irigységet, bosszúságot szült volna, ha a sikert, pompát, boldogságot látják. Mert mindenki azt osztja meg a többiekkel, amire büszke, ami jól sült el, a kudarokat pedig eltitkolja. A fiatal Mátyás kitétte volna a Facebookra a fater nándorfehérvári győzelmét, de a balkézről való fiáról, Corvin Jánosról csak akkor jelentek volna meg az első képek, amikor törvényes utód híján már őt kellett felépíteni mint trónörököszt.

Ha régen is lettek volna közösségi oldalak, akkor azon bosszankodnánk odahaza a kókadtság gyertyák fényénél: „Esterháznak mekkora könyvtára van, Festetics eltéved a szobákban, én meg ebben a döngölt padlójú viskóban bóklászok, és beverem a fejem a szemöldökhéjába. Sissi milyen csinos, szép a haja, utazgat, bezzeg te a szomszéd falu búcsújába nem bírtál elvinni.” Napóleont követnék a Twitteren, nem a szomszéd himlőhelyes, alkoholista nyomorultat, akinek öt kisgyereke halt meg, az utolsó születésénél a felesége is, végül leégett a háza. A másik esetet a csatában, elverte a jég a búzáját, lovát elvitte a végrehajtó, még a kedvesét is elszertették tőle. Amannak a szerelme meg elesett a lóval, kitérte a kezét, nincs mivel ölelje, így most elmarad az esküvő. Az egyszerű jobbágy is kiírja büszkén, hányat ellett

a disznó, de azért csak azon pörög az asszony agya, hogy mit főztek Wesselényiék, milyen bált ad Eleonóra lánya tiszteletére Pálffy nádor vagy milyen lószerszámot vettek a sárvári vásárban Nádasdyék.

Én nem vagyok fent semmilyen közösségi oldalon, mégsem tudok kimaradni belőle, hiszen a rokonoktól, ismerősöktől azért hallom a híreket: ki hol nyaralt, milyen klassz párkapcsolatban él, bosszantva ezzel mindazokat, akik erre kíváncsiak. Másoktól hallom az összes lényeges történet. Mindent tudunk mindenkiről, és fölfelé irigykedünk. Mivel a világ összeszűkül, látjuk Amerikától Ausztráliáig és Budapesttől Brassóig, ki mit csinál, mit ért el. Ritkán gondolunk arra, hogy az etióp orvos a fizetéséből nem jut hozzá egészséges ivóvízhez, rántott sertéskarajhoz pláne (főleg, ha mohamedán), nincs csempézett fürdőszobája. Bezzeg a müncheni doki a Kanári-szigeteken nyaral, fizeti a gyerek tandíját a legpuccosabb egyetemen, pöffeszkedik a BMW-jében. (Próbáltam nagyon vad dolgokat írni, de igazság szerint ezek már magyar mércével sem elérhetetlen álmok.)

Már majdnem lezártam a cikket, hogy tőlem távol állnak az efféle extrovertált kivagyiságok, amikor járjottem, hogy én viszont megírom a dolgaimat. Inkább vagyok verbális, mint vizuális alkat. Ha mégis egy jellemző képet kellene mutatnom magamról, akkor azt tenném fel, amikor alszom. Jó sokat. Nekem ez a szuperképességem. ◆



A MOSOLY ÉVADA

20/21

ABIGÉL • AMERIKAI KOMÉDIA • **A MOSOLY ORSZÁGA**

ANNE FRANK NAPLÓJA/A KÉPFARAGÓ • A PENDRAGON-LEGENDA • A RÉGI NYÁR

A SZÉPSÉG ÉS A SZÖRNYETEG • CSÁRDÁSKIRÁLYNŐ • DINNER SHOW • DIÓTÖRŐ

DORIAN GRAY • ELFÚJTA A SZÉL • ISTVÁN, A KIRÁLY • JÁNOS VITÉZ

JÖVŐRE, VELED, ITT! • **LA MANCHA LOVAGJA** • LILI BÁRÓNŐ • **MARICA GRÓFNŐ**

MATA HARI • MÁGNÁS MISKA • MENYASSZONYTÁNC • **NINE**

OSZI BOSZI, A REPÜLŐ NAGYANYÓ • REBECCA • SZEGÉNY DZSONI ÉS ÁRNIKA

TAJTÉKOS DALOK • VIKTÓRIA • VIRÁGOT ALGERNONNAK



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

GUMINÓ

A tudományos életben fél éve nincsenek igazi konferenciák. Valamennyi online lett, és valószínűleg idén már az is marad, már, ha a szervezők nem akarnak maguknak nagyobb bonyodalmat.

◆ Amikor több ilyen, idén őszre kitűzött rendezvény szervezőbizottságában a digitalizálás esélyeit és módjait latolgattuk tekintélyes akadémiai szereplőkkel, nemegyszer elhangzott, hogy az online tudományos seregszemléknek nincs olyan hangulatuk, hozadékuk, és egyébként is, elcsigázóan unalmasak. E meglátások kísérőjeként hangzott el nemegyszer – értelemszerűen férfiak szájából – a hasonlat: „Hiszen az online konferencia olyan, mint a guminó”. Mindig decens nevetés kísérte a megjegyzést. Nem csoda, hisz a rejtett jelentések tárházát nyújtja... Lássuk csak, mi minden van egyetlen stíluseszközben:

1. Az illető ismeri a valódi és a guminó közti különbséget – tehát vannak a tárgyban tapasztalatai.
2. Az illető az élöre szavaz, tehát a tapasztalatai rosszak voltak a gumiváltozattal.
3. Az illető a tudományos konferenciákat egyfajta örömszerzésnek éli meg, ahol az esemény/eszmecsere nőnemű, a résztvevők pedig férfiak.
4. Az illető a jelenléti konferenciát nagyobb élvezetnek tekinti előbbi összetevők interakcióját tekintve. És ez a kiszólás csak egy futó „poén” volt, nem elmélyült önfeltárás...

Különös, de így van: minden párhuzam, minden hasonlítás, minden metafora – sokszor csupán a szóhasználat is – világokat rejt. Sőt, sugall. Hiszen megismerési keretként működik. Amikor kutatók ugyanazt a balesetről szóló videót nézték meg kísérleti alanyaikkal, majd arra kérték

őket, hogy töltsék ki, milyen sebességgel hajtott az egymásba futó két kocsi, akkor a sebességtípek attól függtek, milyen szóval kérdezték rá a kutatók. Több km/h különbség volt a válaszok között aszerint, hogy a „találkoztak” vagy az „egymásba rohantak” kifejezés szerepelt a kérdésben. Tudományág, sőt, közvetve, gazdasági Nobel-díj született ennek felismeréséből.

A metaforák, ezek a megismerést kínáló szóképek pedig egész világhatalmat adnak nekünk, anélkül, hogy beléjük gondolnánk. Próbáljuk ki: ha azt mondom, a férjem egy oroszlán, akkor ő milyen lehet? Bizonyára bátornak, erősnek, tiszteletet parancsolóknak képzelik. És nem arra gondolnak, hogy szőrös, kétes illatú és sokat kiabál. Az őzikeszem szelídséget ígér, pedig az őz nagyon is harapós tud lenni. A keret, amely a már ismertet hozza akcióba és amely segít, hogy a megismerésre váró közelebb kerüljön, egyszerre korlátoz is – nemcsak ad, hanem el is vesz, el is takar. Tudja ezt a tudomány, tudja ezt a politika, a vállalati világ.

De vajon mi is tudjuk eléggé? Figyelünk eléggé arra, hogy a családjaink, történelmi eseményeink fontos rítusait, ünnepeit, életét jó szóköntösbe öltöztessük? Készen állunk-e arra, hogy a beszélgetések futó frivolságait hallva szellemesen leplezzük le a világot a mondatok mögött? Egyáltalán, tudjuk-e mindig, mit is mondtunk? Mert a szó, végül, maga az ember, ahogy az antik görögök mondták. És jó esetben egyik sem guminó. ◆



Őszi szünet a Kapitányban!

Történelmi kalandok, wellness pihenés az egész családnak, lovagi tornák és lakomák, gyerekprogramok, múzeumok - kiállítások a Sümegi Vár lábánál a Hotel Kapitányban!


www.hotelkapitany.hu



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

AJÁNDÉK

Ha megkérdezed a feleséged, hogy mit kér névnapjára, és azt válaszolja, hogy alvást, akkor azt gondolod, hogy ez kényelmes, hiszen egyetlen korán kelésért cserébe nem kell ajándékon gondolkodni, pénzt költeni és titkolózni a meglepetés érdekében. De azért ne bízd el magad!

◆ Mert amikor félálomban, vaksötétben keresed a tápszert, kezdedben a szeparációs szorongás közepén lévő héthónapos, akit ha letesz, egy másodpercen belül úgy üvölt, hogy felébred az egész ház, és persze leejted a tápszert, úgyhogy fel kell mosnod fél kézzel, miközben majdnem elejted a gyereket is, aki a hajadat tépi, pelenkát is kéne cserélni, meg pisilni is, mármint neked, bár ez a fogalom, hogy te mint önálló személy, egyre ritkábban jut eszedbe, aztán meseolvasás, torna, aztán megint mese, de az már főzés közben, mert elkezdődött a hozzátáplálás... szóval akkor átértékeled a saját problémáidat.

Érdemes kipróbálni ezt minden férfinak, nem kell sok, párórányi tapasztalat is elegendő. És akkor még nem szidott le a védőnő, hogy nem megfelelő a gyerek percentilis görbéje, nem tett megjegyzést egy barátnő vagy anyós, hogy így vagy nem így kéne, itt vagy ott kellene tartania, meg hogy „az én fiam ebben a korban”, és nem panaszkodott a házastársad sem, hogy énidőre és csendre vágyik, miközben ezt a szöveget is egy békés dolgozószobában írja háborítatlan nyugalomban.

Amikor megemlítettem, mennyire becsülöm türelmét, kitartását és erejét, a feleségem csak annyit mondott: „De hát olyan cuki!”

Persze ez az egész már csak egyetlen babamosolyért is megéri. De mosoly nélkül is. Igazából az, hogy megéri-e, eszébe sem jut az embernek, annyira természetes, hogy csinálni kell.

Ennek ellenére azt hiszem, jobban járok, ha legközelebb csak veszek egy nyakláncot, adok egy puszit, és csak annyit mondok, hogy köszönöm... ◆

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ OKTÓBERI JELÖLTJEI



SZELES-HORVÁTH ANNA
Túlgondolt gyermeknevelés
a 21. században – Avagy hogyan
jussunk levegőhöz szülőként
az információk áradatában?
pszichoforyou.hu

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



ASZTALOS ÁGNES
Szex és kommunikáció –
Megy ez neked?
Nőileg magazin

A Külhoni Média a Csaláért-díj
fő támogatója:



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



A 2010-ES ÉVEKBEN MAGABIZTOSABBAN VÁLLALTAK GYERMEKET AZ ÉDESANYÁK

A mögöttünk hagyott évtizedben Magyarországon nőtt a gyermekvállalási kedv, miközben a szülőképes korú nők száma több mint 7 százalékkal, 160 ezerrel csökkent. Az első gyermeküket a nők továbbra is átlagosan 28 éves korukban szülik, viszont duplájára nőtt a 40 éves koruk felett szülő édesanyák aránya, miközben egyre többen alapítanak nagycsaládot. A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) az elmúlt 10 év adatai alapján végzett elemzést a témában.

◆ Magabiztosabban vállalnak gyermeket a magyar édesanyák, ami egyebek között abban is megmutatkozik, hogy ezer 20 és 40 év közötti nő 2019-ben kilenccel több kisbabát hozott a világra, mint 2010-ben. Az utóbbi esztendőben fél évvel emelkedett a szülő nők átlagéletkora: 2010-ben átlagosan 29,8 éves korukban adtak életet gyermekeiknek, míg tavaly ez a szám 30,3 volt. 2010 óta a 40 év felettiiek körében a duplájára, a 45–49 év közöttiekénél pedig majdnem a háromszorosára nőtt a gyermekvállalók száma. A KÉPMÁS által megkérdezett anyákat megosztja a kérdés, mikor ideális szülni: egy részük szerint biológiai szempontból huszonevesen a leghatékosabb, amikor még könnyebben regenerálódik a szervezet. Deli Andrásné Tímea például elmúlt harminc, amikor életet adott két gyermekének, és mindkét alkalommal egészségügyi problémák jelentkeztek nála. Vas Erzsébet pedig úgy látja, hogy mivel harmincöt

felett hatványozottan nő bizonyos genetikai betegségek kockázata, ilyenkor a rizikó mellett a plusz szűrésekkel járó extra kiadásokra is fel kell készülni. A másik tábornak az a véleménye, hogy idősebb korban érnek meg a nők az anyaságra. „30–35 éves korára az ember megismeri magát, tanult, több pozíciót betöltött, munka- és élettapasztalatot szerzett” – érvel Kárpáti Erzsébet, aki 31,5 évesen szülte első gyermekét. Mindebben természetesen egyéb tényezők, mint a párválasztás és az anyagi biztonság megteremtése is közrejátszik.

Lakóhely és végzettség tekintetében a közép- és észak-magyarországi, középfokú végzettségű nők vállalják a legtöbb kisbabát: 2019-ben a gyermekek harmada Budapesten és Pest megyében, 7,8 százaléka pedig Borsod-Abaúj-Zemplén megyében látta meg a napvilágot, míg a legkevesebb csecsemő Zala, Vas és Nógrád megyében született.



10+1 A 2010-ES ÉVEKBEN GYERMEKET SZÜLT ÉDESANYÁKRÓL:

01. Nőtt a gyermekvállalási korban lévő nők termékenysége, és az ezer nőre jutó szülések száma
02. A gyermekvállalási korban lévő nők száma jelentősen csökkent
03. Kissé emelkedett a szülő nők átlagéletkora
04. Megduplázódott a 40 éves koruk felett szülő nők száma
05. 2015 után újra nőtt a házasságban született gyermekek aránya
06. Több harmadikként megszületett gyermek jött világra
07. Kevesebb idő telik el a testvérek megszületése között
08. A legtöbb gyermeket Közép- és Észak-Magyarországon hozták világra
09. A középfokú végzettségű anyák több gyermeket vállaltak
10. A gyermekgondozási ellátások közül a munkához kötött támogatások igénybevétele nőtt meg

VONZÓBB LETT A NAGYCSALÁDOS LÉT

Az elmúlt tíz évben egyre több családba érkezett harmadik gyermek, 10 százalékkal nőtt a harmadikként megszülető gyermekek száma. A KINCS elemzéséből kiderült, hogy kevesebb idő telik el a testvérek születése között, mint tíz éve, főleg a GYED Extra 2014-es bevezetése óta. Mostanra a házaspárok esetében 4 év alá csökkent a testvérek megszületése közötti átlagos időtartam, a testvérként megszülető kisbabák közel fele úgy jön a világra, hogy a testvére még nem töltötte be a harmadik életévét. „Minél kisebb a korkülönbség, annál szorosabb a gyermekek közti kapcsolat” – véli a háromgyermekes Grundtner Ágota. Máté Csilla és férje azért vállaltak hamar újabb babát, hogy ne kelljen kétszer gyedre mennie munkahelyéről. Tímea a 3 év korkülönbséget tartja a legideálisabbnak, szerinte ennél több azért nem jó, mert addigra az első gyerek kialakítja saját szokásait, és nem szívesen változtatna rajtuk a kistestvér érkezésével.

Egy másik örömdetes adat, hogy 2015-től kezdve majdnem tíz százalékkal emelkedett a házasságban született gyermekek száma.

+1

A kisgyermekes anyák foglalkoztatása folyamatosan emelkedik



CSALÁDBARÁT KÖRNYEZET

A KINCS azt is vizsgálta, milyen esélyekkel térnek vissza a nők a munkába. 2010 óta a gyermekgondozási ellátások közül a munkához kötött támogatások igénybevétele megnövekedett és a kisgyermekes anyák foglalkoztatása is folyamatosan emelkedik, ami azt mutatja, hogy az édesanyák között megnőtt a munkaerőpiacon aktív aránya: 2010 és 2019 között a 25-49 éves három év alatti gyermeket nevelő kisgyermekes anyák foglalkoztatási rátája 44 százalékkal, míg a nagycsaládos, legalább három gyermeket nevelő anyáké 39 százalékkal emelkedett. A rugalmas, családbarát munkahely és a részmunkaidős állás lehetősége több általam kérdezett anyának jelentett megoldást, és olyanok is vannak, akik saját vállalkozást indítottak. Kárpáti Erzsébet például fokozatosan kezdett újra dolgozni, nyolc hónap alatt heti 3x6 órától heti 5x7 órára emelve az órák számát. Megint mások, ahogy Dombai Dóra, az otthon töltött időt önmagukfejlesztésére fordították – ő levelezőn kezdett el egy szakot az egyetemen, és abban bízunk, ezt munkáltatója is pozitívan fogja értékelni.

A munkába való visszatérésben a gyermekellátó intézmények is segítséget nyújtanak – nem véletlen, hogy – ahogyan arról augusztusi lapszámunkban is írtunk – a családtámogatási intézkedések közül a szülők a bölcsődei férőhelyek emelkedésének örültek a legjobban. ♦



A GYEREK BARÁTAI

Szülőként hajlamosak vagyunk elábrándozni arról, kit tartanánk méltónak gyermekünk szeretetére és barátságára. Legyen hozzá hasonlóan értelmes, kedves, udvarias, és természetesen legalább olyan jó családból való, mint a miénk. Beavatkozunk-e gyermekeink választásaiba, és ha igen, milyen mértékben határozhatjuk meg, kihez kapcsolódjanak?

◆ TE KIT VÁLASZTANÁL?

Annak idején, amikor a lányom még oviba járt, fontosnak tartottam, hogy jó közegben szocializálódjon. Szülinapi zsúrokat szerveztem neki a számomra szimpatikus szülők gyerekeinek részvételével. Persze megkérdeztem, kit szeretne elhívni, de azért igyekeztem orientálni a megfelelő irányába. A fiam esetében szerencsére már nem volt ennyi kapacitásom, legkisebb lányomra pedig már – belátva túlkontrolláló attitűdöm felesleges, sőt, olykor káros hatását – rábíztam a döntést, milyen körülmények között, kivel szeretne együtt lenni.

Egy ideig a szülő értékrendje meghatározó. A totyogó az anya barátnőinek csemetéivel túrja a homokot a játszótéren. A társaságok gyerekei több közös programon, nyaraláson vesznek részt együtt, amelyek fontos korai élmények. Magam is meglepődtem, amikor a második lányom iskolai családfakészítés során simán besorolta egy régi baráti család sarjait az unokatesói közé. Számára a rokon fogalmát akkor azok a személyek jelentették, akikkel olykor egy fedél alatt alszunk.

INTÉZMÉNYES NEVELÉS ÉS BARÁTKOZÁS

Az intézményes nevelés kezdetével lényegessé válik a társas közegbe való beilleszkedés képessége, amelyet leginkább a barátság kezdemények könnyíthetnek meg a kicsik számára. A kiscsoportos ovisok csak egymás mellett játszanak, kötődéseik rövid távúak és törékenyek, leginkább a közös cselekvés által meghatározottak. Még

a nagycsoportos óvodások is elég énközpontúak, így barátkozásaik során csupán saját igényeik vezérlik őket: azzal játszanak, aki ugyanazt szeretné, mint ők. A kisiskolások kezdik felfedezni a kölcsönös kapcsolat erejét és szépségét, ám a kizárólagosság igénye, kiváltképp a lányoknál, sok féltékenykedést, konfliktust eredményezhet. A fiúkat gyakran az azonos érdeklődés, tevékenység, hobbi tartja egymás mellett. A kiskamaszok kezdenek bandákba szerveződni, ahol a csoportnorma egyre meghatározóbbá válik. Ezzel párhuzamosan, nagyjából 12 éves kortól éretté válnak a kölcsönösségen és egyenlőségen alapuló viszonyok kialakítására, amelyek háttérben az empátiás készség fejlődése áll.

AMIT MEGTANULHATUNK EGY BARÁTTÓL

Egykor vidéki diákként botladoztam az ELTE pszichológia tanszékének folyosóin, amikor egy hozzám hasonlóan tanácstalan lány fordult felém: „Tudod, hogyan kell felvenni a tanegységeket?” „Fogalmam sincs, csak szerencsétlenkedek” – válaszoltam. „Hát, akkor szerencsétlenkedjünk együtt!” – mondta erre, és ezzel elkezdődött a barátságunk, amely már 25 éve tart. Ő volt az esküvői tanúm, társam az anyaság szépségei és nehézségei közepette, szakmabeli beszélgetőpartnerem. A barátság szabad választás következménye, hiszen semmi más nem tart bennünket egymás mellett, mint a saját döntésünk. Persze, ezt is befolyásolják tudattalan motívumok, ám talán kevésbé kényszerítő erejű viszony, mint például egy hosszú párkapcsolat.



A határozott énnel,
a nemet mondás
képességével felvértezett
gyermek nem sodródik
bele a bajba csupán egy
kortárs hatására.



Gyermekünk a barátjával tanulja meg, hogyan alakítson és őrizzen meg egy olyan köteléket, ami jórészt rajta áll vagy bukik. A baráti kapcsolatok fejlesztik a személyiséget, az érzelmi és szociális intelligenciát, hiszen gyakorlóterepet biztosítanak a személyek közötti kommunikáció, adok-kapok, konfliktuskezelés, intimitás és határkezelés elsajátításához.

RÓMÁBAN, MINT A RÓMAIAK?

Vajon jót teszünk azzal, ha tini korú gyermekeinket szabadon hagyjuk barátkozni különböző képességű, életmódot folytató, értékrendű, esetleg kultúrájú társaikkal? Helyes, ha felveszi egy hozzánk képest másmilyen család normáit, szokásait, amikor a megszokottól eltérő körülmények között kell boldogulnia? Minél idősebb a kamasz, annál kritikusabban szemléli majd ezeket a különbségeket, és bizony számíthatunk rá, hogy olykor nem a mi javunkra billen a mérleg nyelve. Mindebből azonban tapasztalatot szerez, tanul.

Egy barátnőjénél töltött hosszúhétvége után nagylányom beszámolója az anyuka vezetésével folytatott elmélyülésről az ezotéria rejtelmeiben cseppet elgondolkodtatott ugyan, mégsem kezdtem sűrű cáfolatába a hitemmel ellenkező, szakmám szempontjából tudománytalan állításoknak. Óvatosan jeleztem ugyan kétélyeimet, de a mérlegelést nevelésünk eredményében bízva lányom józan ítélőképességére hagytam.

Gyermekünk választásai jó esetben saját igényeiről, vágyairól szólnak. A fekete-fehér ítéletek életszakaszát elhagyva, gyakran éppen a nagyon más megtapasztalására van szüksége, nemcsak az ismeretlen felfedezésének izgalma miatt, de az egyensúly, a harmónia, a teljesség élménye érdekében.

ROSSZ TÁRSASÁG – HIBÁS CSALÁDI MŰKÖDÉS?

Ha bízom magamban, akkor bíznom kell a gyermekemben is. Ha mindent megtettem gondozása és nevelése során annak érdekében, hogy egészséges szemléletű felnőtt váljék belőle, akkor bátran megengedhetem számára azoknak a partnereknek a kiválasztását, akikkel életét szeretné megosztani. A határozott énnel, a nemet mondás képességével felvértezett gyermek nem sodródik bele a bajba csupán egy kortárs hatására. Ha gyermekünk rossz útra téved, annak többnyire vannak előzményei a családi működésünkben. Érdemes inkább ebben tudatosá válni még idejekorán önreflektív módon változunk. ♦



VILÁGNAGY SEMMISÉGEK

◆ Minden valamirevaló amcsi filmben eljön a jelenet, amikor az apa kimegy a ház előtti négyszögnyi pázsitra baseball-elkapásokat taníttatni fiának. Keményebben, öcskös! Ne legyél lekvárból! Ez az, tökösrác vagy! Levered őket mind egy szálíg! Adjál nekik!

És a lányos játékok? Az más térsza. Férfiember Barbie-babákat fésülgessen, linzert süssön, csillámpónikkal vacakoljon? Inkább ledönt egy fél decit, célba lő a pincében főnöke arcképére, kiköp, és elmegy vadászni a dzsippel, majd a sárga földig leissza magát a komákkal egy örült bowling-partin.

Ennyire nem muszáj a macsót játszani. Fekszem a kerti trambulinban, Kisjuli lányom pattog körülöttem, találgatjuk a felhők formáját. Hatalmas zsiráf. Kidőlt festékes vödör. Égi vattacukor-gombóc. Nyájra való pelyhes kecske. Fodrászbolt padlója tele ősz hajcsomókkal. Se vége, se hossza... Az efféle teremtő játékokra mind meg vagyunk hívva, ez női munka, ez férfimunka.

Csupa semmiséget csinálni. Ami nem jelenik meg a statisztikákban, nem versenyképes, nem szignifikáns, nem trendi, nem bulváros, nem színes-szagos, nem szélesvásznú, nem hatékonyabb 24 %-kal, nem garantál azonnali sikert, nem lesz tőle ráncatlanabb a bőrünk, nem jelent biztos hozamot, nem fogyunk le tőle azonnal, jójó nélkül, nem ajándékoz meg a márkahűség fantasztikus érzésével. Igen, mert ma egy nőnek is mérhetően hatékonynak kell lennie.

Ha nem csinálók semmiségeket, akkor csak haladok előre, mint egy számítógépes játékban, lövök és ugrok és begyűjtöm a pluszokat, és elkerülöm a szakadékokat, és izzadok, és épphogy odaérek, és ha lelőnek vagy bedarálnak vagy szakadékba bukom vagy aknára lépek, és piff-paff, széthullok pixelekre. Aztán üvöltök magamon kívül, ki vagyok akadva, vége a világnak, game over, kezdhetem előlről.

Vizont ha az öt éves Kisjulival dzsengázok, akkor még a játék tradicionális tétjét is el kell felednem. Neki az a legmulatságosabb, ha minél többször építjük fel a fatéglalapokból álló tornyot, aztán puff, ő meg ledöntheti szépen, nagy nevetés közepette. Ahogy Sziszifusz gurítja felfelé a követ, ami aztán a csúcstól legörög a mélybe, és izomemberünk kezdheti előlről. Férfi számára az ilyesmi



nem jó mulatság. A dartsban vannak pontok, a fociban gólok, a futásban szintidők, mindig ott a gumicsirke az ember orra előtt, és hörögve rávetheti magát, mint egy bevadult házőrző: kinyuvasztlak! Kisjuli játéka időtlen, végtelen, felépül és felborul, nincs az a Kőműves Kelemenné, akit beléfalazva ne robanna szét a nagy dzsenga-torony. Győzni se győzünk, veszteni se veszünk, nincs izomszag, erőlködés, csak buborékos kacagás, amely magasabbra száll, mint a világ legnagyobb dzsenga-tornya.

Kisjuli nagy tanítóm. Úgy töltjük értékesen az időt, hogy könnyedén röppen, mint a fűrészpör, viszi a szél, aranylik a napban. Lemegyünk a Zárda-kertbe itt, Zsámbékon, és a kőszínpadon dalos produkciót mutatunk be: lalala, mennek a víz alatt a halak, de nem félnek senkitől, lalala, elbújnak a halak, de nincs rajtuk cipő... Lalala, kezük sincsen és lábuk sincsen, de vannak buborékaik, lalala, az iszapba bújnak, mert hideg van itt... Végtelenített dalocskák a halak életéről.

De órák hosszat lehet játszani azt is, hogy a színpadcska fölé belógó bokrok indáit tekergetjük, közben táncikálunk. Tekergetjük a letépett gallyakat, mint egy minizenegé vagy egy vekkeróra felhúzóját, mint egy régi autó kurbliját vagy egy kávédaráló fogantyúját. A játék soha nem ér véget, és ha sikerült eltépnünk a szívós ágdarabot, látványosan lehajítjuk a földre. És nevetünk. Kicsit ovisan, kicsit színészesen, kicsit erőltetetten, kicsit játékosan.

Ugyanilyen öröm a Romtemplomban bújócskázni. A játék lényege az lenne, hogy becsapjuk egymást, hogy felszívódjunk, és a különböző festői falmaradványok, padok, zetek és zugok millió fedezéke kitűnő terep. Viszont ijesztő lenne, ha nem tudnánk, hová lett a másik, ezért valami markáns hangeffektussal rögtön el kell árulni, hol is vagyunk... Véletlenül se hozzuk rá a frászt a másikra, aki nekilát a keresésnek, és rájön, hogy hoppá, az elbújás sikerült, az univerzum töküres, nem lakja senki. Ezt egyikünk sem akarhatja, ez rohadt ijesztő. Így aztán Julcsi a Varjúcska, és bőszen károg, nehogy ne találjam meg. Én meg Disznópapa vagyok, és emígyen szólok: rőfrőf. Mire a hunyó hamiskás mosollyal tesz még egy-két felesleges kört, bár pontosan tudja, hol rejtőzik a nem túl rejtélyes bújó.

A legjobb semmijáték a rongyhintázás. Feleségem kimustrált blúzokból, ruhaanyagokból álló rongykészlete egy vesszőkosárban áll íróasztalomtól nem messze. Kisjuli lejön, kiválaszt egy rongydarabot, azt többrét hajtom, kifeszítem, ő ráül, s én hintázatom, néha egészen fel, a plafon magasáig. Jobb erőnlételet biztosít ez, mint bármi fitnessz. És meghittséget ad. És a rongyok két hintázás közti szünetben lepkevé, madárrá, sárkánnyá változnak. Aztán megint hinta. Föld és ég. Padló és plafon. Minden és semmi. Világnagy semmiségek. Habisítom kicsit a semmit saját érdekemben. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MEGBETEGÍTŐ SZERETET

Pszichológusszemmel a
Louis Drax kilencedik élete című filmről

Nem minden igazi szeretet, ami annak látszik. Az igazi szeretet felemel, gyógyít, önbizalmat ad. A hamis pedig féltő aggódásnak és gondoskodásnak tűnik, igazából azonban hazug képmutatás és egoista kihasználás, ami megbetegíti a testet és a lelket.

◆ A TÖRTÉNET

Louis Drax különös kisfiú, úgy vonzza magához a szerencsétlen baleseteket, mint a mágnes. Kisbaba korában ráesett egy csillár, többször kapott ételmérgezést, különféle bogarak csípték meg, átvészelt egy agyhártyagyulladás és egy áramütést is. Édesanyja úgy véli, Louis olyan, mint a macskák, akiknek kilenc életük van, de az is lehet, hogy angyal, azért menekül meg mindig.

Louis kilencedik születésnapja sorsfordítónak bizonyul: egy újabb baleset következtében lezuhan egy szikláról, bele a tengerbe, és bár csodával határos módon túléli, kómába esik, és nem tudni, felébred-e valaha. Mindennek tetejébe még az édesapja is eltűnik, így a látszólag elesett édesanya egyedül küzd a történésekkel. Ekkor jön be a képbe dr. Allan Pascal, az elismert és sikeres neurológus, aki sajátos megközelítést alkalmaz a kómába esett kis betegek esetében: mindent megtesz, hogy valamilyen formában kapcsolatot teremtsen ezekkel a gyerekekkel. Louis esete különösen felkelti az érdeklődését, főleg, amikor meghallja az előtörténetét, ám nincs könnyű dolga, mert a kisfiú édesanyja túlságosan is közel kerül hozzá.

Kép: IMDb



A SZERETET, AMI ELPUSZTÍT

Szinte minden családban előfordul titok és elhallgatás, de Louis körül túlságosan sok a rejtély. Még a kisfiú pszichológusa is nehezen rakja össze a képet, hogyan lehet az, hogy ez a gyerek mindig a sürgősségin köt ki élet-halál között? Talán több figyelmet akar? Így küzd meg szülei elromlott házasságának következményeivel és az állandó feszültséggel otthon? Egy konfrontatív helyzetet követően azonban az édesanya nem tart többé igényt a szolgálataira, pedig a gyermeknek szüksége lenne egy olyan felnőttre, akiben valóban megbízhat.

Szép lassan formálódni kezd bennünk a gondolat, hogy az ártatlannak tűnő édesanya igazából egy báránybőrbe bújt farkas. Egy olyan történetet követhetünk végig, amelyben az érzékeny és meghatározó kötődési kapcsolat anya és gyermeke között már a kezdetekben nagyon súlyosan sérült. Hogyan lehet túlélni és épen átérezni azt, hogy a gyermek legbiztonságosabb közege, elsődleges szeretetkapcsolata válik veszélyforrássá? Mit lehet kezdeni a mérgező és veszélyes szeretettel?

A Münchhausen by proxy nevű pszichiátriai betegségben szenvedő egyén az általa gondozott gyermeket szándékosan megbetegíti (az esetek túlnyomó többségében az anya a gyermekét). A környezetnek nagyon érzékenynek és szemfülesnek kell lennie ahhoz, hogy leleplezze és megakadályozza az effajta veszélyeztetést és (a gyakran halállal végződő) bántalmazást. Az elnevezés Münchausenről, „a lódtós báróról” kapta a nevét, aki a hihetetlen és mesés katonai kalandjaival szórakoztatta a hallgatóságát. A Münchhausen-szindrómás betegek a bárótól eltérően nem csodás és vidám történeteket eszelnek ki, hanem szándékosan meghamisítják a leleteiket, és/vagy különböző tüneteket okoznak maguknak, hogy felkeltsék az egészségügyi dolgozó figyelmét. A Münchhausen by proxy (más által előidézett Münchhausen-szindróma) esetében a szülő talál ki betegségeket a gyermekének. Súlyosabb esetben nemcsak hamis panaszokkal vagy leletekkel próbálja meg félrevezetni az orvosokat, hanem fizikai tüneteket is okoz, ami miatt a gyermek súlyos állapotba kerül. Durva módszerektől sem riad vissza:



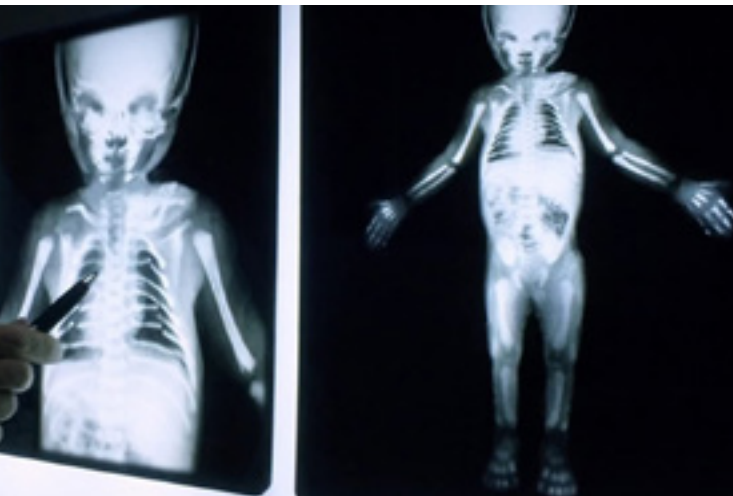
gyógyszerrel, szándékos fertőzéssel, éheztetéssel vagy fojtogatással idézi elő a tüneteket. Gyakran hurcolja a gyermeket az egyik orvostól a másikig, és mire az egészségügyi dolgozók gyanút fognának, már bottal üthetik a nyomát. Az előzetes leleteket eltitkolja vagy meghamisítja, így olyan vizsgálatokat és kezeléseket harcol ki, amelyek tovább rontják a gyermek állapotát.

A felismerés és a diagnózis felállítására azért sem egyszerű, mert egy kívülálló számára teljeséggel elképzelhetetlen és hihetetlen, hogy egy édesanya képes a saját gyermekét bántani és eszközként használni a figyelemért és elismerésért, így a szemlélők gyakran elhessegetik a gondolatot.

BÁNTALMAZÓ ÁLDOZATOK

Valószínűleg soha nem is fogjuk megérteni ezeknek az embereknek a pontos motivációját, ugyanakkor van néhány közös pont a történetekben. A filmben az anya elsődleges célja a mesterségesen megteremtett veszélyhelyzeteken keresztül mások figyelmének, együttérzésének és törődésének a kiváltása. Egyszerre támadója és védelmezője a gyermeknek, akihez ellentmondásosan kötődik, és egyfajta „se veled, se nélküled”-kapcsolatot él meg vele. Más történetekben az anya a megmentő szerepében tetszeleg és a hősiesség ápolásért kapja meg azt az elismerést, ami után sóvárog, illetve a gyermek magához láncolása is szerepet kap a szindróma kialakulásában. A tapasztalat szerint ezek a nők általában súlyos pszichés zavarral küzdenek, a szindróma gyakran

valamilyen személyiségzavarba ágyazottan jelenik meg. Mindemellert egy 2005-ben megjelent kutatás szerint ezeknek a nőknek a neveltetése és a szüleikhez való kötődésük is hatással van arra, hogy milyen szülővé válnak. Gwen Adshead és Kerry Bluglass 85 bírósági eljárás alatt álló anyát kérdezett meg a saját szüleivel való kapcsolódási mintájáról és kötődéséről, ebből 67 személy adatait tudták felhasználni. Ezek az anyák azért kerültek a bíróság figyelmének középpontjába, mert hazudtak a gyermekeik tüneteiről, eltúlozták a betegségeiket vagy tényleges tüneteket is okoztak. Közülük hetet emberöléssel vádoltak. A kutatók interjúkat készítettek és pszichológiai teszteket töltek ki a vizsgálatban részt vevő anyákkal. Az édesanyák 85%-a bizonytalan/ambivalens kötődési mintázatot mutatott mindkét szülője felé. A szüleiket kiszámíthatatlannak élték meg, akik egy személyben voltak a vigasz és a bántalmazás forrásai, ez pedig hosszú távon ahhoz vezet, hogy a gyermek nem tud biztonságos kötődést kialakítani a szüleivel, mert soha nem tudhatja, hogy a következő pillanatban megölelik vagy megverik. Egy másik fontos tényező, ami még összeköti ezeket az édesanyákat, az a fizikai megbetegedés. Mintegy kétharmaduk számolt be arról, hogy gyermek- vagy kamaszkorában elvesztett egy vagy több közeli családtagot. További közös pont ezeknél az édesanyáknál, hogy olyan családi háttérből jönnek, ahol a fizikai tüneteknek – legyenek azok képzeltek, valóságok vagy megjátszottak – nagyobb figyelmet tulajdonítottak, mint a sírásnak vagy a negatív érzelmek kifejezésének. Ebből következik,



hogy hamar megtanulták, hogy a betegséggel lehet figyelmet szerezni, így néhányan közülük szintén vaskos kőrtörténettel rendelkeztek, és korábban gyakran színleltek különféle betegségeket.

Sajnos a Münchhausen by proxy szindróma esetében nem beszélhetünk betegségelátásról és a gyógyulás esélye is csekély, így gyakran az egyedüli megoldást az jelenti, ha kiemelik a családból a gyermeket.

A Louis Drax kilencedik élete azért is fontos film, mert nemcsak az anya motivációját mutatja meg, hanem azt is, hogy miként vonja bűvkörébe az egészségügyi dolgozókat, illetve a folyamatos balesetek és betegségek milyen pszichés problémákat okoznak Louis-nak. ♦

A TETT – GIPSY ROSE TÖRTÉNETE

Aki mélyebben szeretné megérteni a Münchhausen by proxy lélektanát, annak érdemes a Hulu A tett című minisorozatát is megnéznie. A sorozat Dee Dee Blanchard és Gypsy Rose igaz történetét dolgozza fel. Dee Dee különféle betegségeket hazudott össze a lányának, 4 éves korától kezdve pedig tolószékbe kényszerítette, és még a valós életkorát is eltitkolta előle. A sorozatból képet kaphatunk kettejük kapcsolatáról, illetve megérthetjük, mi vezetett a tragikus végkifejlethez.



Beszélgetések negatív fordulatok túlélőivel, akik tragédiájuk által erősödtek meg.

A vendégekkel
Tóth-Fazekas Andrea
beszélget.



KÉPMÁS

kepmas.hu/podcast

facebook.com/tulelokpodcast



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A HISPÁNOK ÉS A DIVAT

Bár a couture ruhakészítés fellegráának Párizst tekintjük, amit korszakonként változó sorrendben követ London, Milánó és New York, a spanyoloknak nagy érdeme van a magas szabászat, az íves formák, a markáns színek és a kézműves hagyományok elterjedésében.

◆ ÜNNEPÉLYES ELEGANCIA – A KLASSZIKUS SPANYOL RUHA

A 16. század második felében a Spanyol Birodalom felemelkedése és virágzása egész Európában népszerűvé tette a szigorúan ünnepélyes, rafinált szabászati eszközökkel alakított spanyol viseletet. A női öltözet egyre geometrikusabb jelleget öltött. Ekkor kezdtek feltűnni a halcsonttal merevített alsóruhák, abroncsszoknyák és fűzők is. A test természetes vonalai csak ritkán váltak láthatóvá. A fűzőket és a szoknyákat gyakran nehéz szövetekből készítették, kézzel hímzett, színes mintákkal vagy értékes kövekkel díszítették. A férfi- és női divat a szabás, a színhasználat és a díszítés szempontjából hasonló trendet követett. Ekkor kezdett megjelenni a fekete, ami a különleges, alkalmi megjelenésekhez kötődött.

A fekete nagyon sokáig az uralkodó, elit rétegek kiváltsága volt, mivel nehéz és költséges volt ilyen mélységű, sötét anyagot előállítani. A Habsburg-ház spanyol ágából származó uralkodó, II. Filipp nevéhez kapcsolják a bevezetését, aki tudatosan alkalmazta a teljesen fekete öltözéket, hogy ezzel egyfajta félelmet is keltve, hangsúlyozza hatalmát.

A világhódító régió uralkodóházának nagy volumenű, bonyolult, nehezen felölthető, és néha kifejezetten súlyos öltözékei jelentették akkoriban a divat csúcsát. A spanyol szabók messze földön híresek lettek. A ruha, az öltözék komoly értéket képviselt.

A spanyolok kulturális hagyományait a hozzájuk kapcsolódó tradicionális viseletekkel az egész világon ismerik. Miközben a trendek folyton változtak, ezek az öltözékek – bár valamennyire alkalmazkodtak a kor igényeihez – mind a mai napig megőrizték sajátos, eredeti jegyeiket.

A flamenco és a salsa táncosok vörös, fekete összeállításainak drámai összhangja lényeges eleme a színpadi produkcióknak. A színkombináció elterjedését nekik is köszönhetjük.



CRISTÓBAL BALENCIAGA

A huszadik század öltözködési kultúráját meghatározó spanyol tervező 1919-ben San Sebastianban, Spanyolország egyik divatos tengerparti üdülőhelyén nyitotta meg első üzletét. Couture ruháit a spanyol királyi család és a felső arisztokrácia viselte. A polgárháború miatt bezárni kényszerült, így 1936-ban Párizsba költözött, ahol a divatvilág szinte azonnal a lábai előtt hevert. Az általa megalkotott nőies forma megelőlegezte a Dior-féle New Look bizonyos jegyeit, viszont Diorral ellentétben Balenciaga visszahúzódo alkat volt. Azt akarta, hogy couture alkotásai beszéljenek helyette. Számptalan formai újítás köthető a nevéhez, miközben több tradicionális elemet értelmezett újra és hozott be a modern öltözködésbe. Első párizsi kollekciója a spanyol reneszánszhoz kapcsolódott, de későbbi újításait is rendre hazája és annak történelme, kultúrája és hagyományai inspirálták. A hatvanas évektől sokat kísérletezett az anyagokkal, neki köszönhetjük például a Gazar nevű merev selymet, ami ma is népszerű kelme, ha estélyi, alkalmi vagy esküvői ruháról van szó. Átlátszó anyagokat és műanyag esőviseletet is használt már. 1968-ban bezárta a divatházat. Az újraindított és ma ismert Balenciaga márkanév alatt más jellegű termékeket forgalmaznak. A tervező életműve azonban továbbél tanítványaiban és követőiben. Nála kezdett Oscar de la Renta, és Givenchy-ra is nagy hatást gyakorolt.

FAST FASHION

Az utóbbi évtizedekben elterjedt fast fashion egyik legnagyobb hálózata, az Inditex-csoport központja is Spanyolország. Olyan itthon is ismert márkák tartoznak hozzá, mint a Zara, a Massimo Dutti, az Oysho, a Stradivarius, a Pull and Bear és a Bershka. A másik jól ismert márkát, a Mangót szintén Barcelonában alapították. Az általuk felgyorsított tervezés, gyártás, értékesítés folyamata teljesen átalakította vásárlási és öltözködési szokásainkat; a ruha megszűnt értéknek lenni.

MANTILLA ÉS GILET

A tradicionális spanyol női viselet jellegzetes eleme, a fejen viselt fátyol szintén a 16. századra vezethető vissza. A 17-18. században kezdett jobban elterjedni, illetve II. Izabella királynő idején, aki kifejezetten szorgalmazta a viselését. Uralkodása után a mantilla egyre inkább alkalmi viseletté vált: vallási ünnepek, bikaviadalok és esküvők női öltözékeinek kiegészítője. A csipke és/vagy selyemből készült fátylat napjainkban a hölgyek viseletében pápalátogatásokon is viszontláthatjuk. A gilet szintén a hagyományos spanyol öltözködés része – ez egy ujjatlan kabátka. Lehet alkalmi viselet, ilyenkor mintákkal díszített, hímzett.

SAJÁT GARDRÓBUNK

Feketét szinte mindenkinél találni, amit pirossal párosítva bármikor könnyen elérhetjük a spanyolok által annyira kedvelt drámai hatást. Farkas Eszter táncművészt és Rohonyi Barnabás színművészt szinte csak saját daraokból öltöztettem. Az Agnes Krivanics Design overálra a magyar tervezőket tömörítő Home of Fashion üzletében bukkantunk. Várhegyi Éva néni-nél, a még felhasználásra váró anyagok közül kerestünk hozzá egy csipkedarabot, ez lett a mantilla. Barnabás gilet viseletéhez fotósunk, Nerpel Nikoletta férjének egykori vőlegényi mellénye szolgáltatta az alapot, amit ott helyben alakítottam modellünkre. Hogy a szettje harmonizáljon Eszter viseletével, egy az overál hímzéseihez hasonló színű kendőt kötöttem a karjára. A kendőt idén, egy lomtanítás kacetjai között találtam az utcán. Mert a ruha bizony érték... ♦





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

MI SEGÍTHET A FEJFÁJÓSOKON?

Aligha van olyan ember, akinek életét időnként ne keserítené meg fejfájás, az viszont nagyon nem mindegy, hogy ilyen panasz milyen gyakran és mennyi ideig jelentkezik. Milyen típusai vannak a fejfájásnak, és hogyan lehet enyhíteni?

- ◆ A fájdalomcsillapító sokak táskájában ott lapul, szükség esetén pedig elő is kerül. Szedése gyakran rutinszerű, pedig ha a panaszok nagyon besűrűsödnek, hetente egy-nél vagy havonta tíznél többször jelentkezők, már nem szabad piruláktól várni a megoldást. Ilyenkor mindig ki kell deríteni, mi okozza a fejfájást. „A klasszikus fejfájásként ismert, migrénnél gyengébb, általában tarkótájra lokalizálódó tenziós fejfájás elsősorban környezeti tényezőkre vezethető vissza. Ezek közül kiemelhető az elégtelen folyadékfogyasztás, a rendszertelen étkezés, az alváshiány. A pihentető, 8-9 órás alvást az Amerikai Fejfájás Társaság ajánlása külön ki is emeli: az ennél kevesebb alvás az emberek túlnyomó többségénél növeli a fejfájás kialakulásának rizikóját” – mondja **dr. Bodnár Eszter** belgyógyász, akinek kutatási területe a fejfájás. Ezzel kapcsolatos tanulmányait a Buffalo Dent Neurological Institute-ban végezte.

Okozhat tenziós fejfájást front és légnyomásváltozás is, ezzel összefüggésben pedig az is, ha valaki hegyre megy fel. Növelik a kockázatot a hormonális hatások is, vélhetően ez az oka annak, hogy a fejfájás nőknél gyakoribb. A rizikónövelő tényezők között ki kell emelni a nyaki gerinc merevségét, a nyaki izmok bekeményedését is. Ilyen izomgörcsöt tipikusan a számítógép előtti ülőmunka okoz. Tipikus provokáló tényező a stressz és a sport hiánya is, főleg, mert utóbbi klasszikus stresszoldó tényező.

A RETTEGETT MIGRÉN

Az elsődleges fejfájások második típusa a migrén, amely 70 százalékban féloldalas, jellemzően lüktető, fizikai terhelésre pedig rosszabbodik. Gyakorisága nagyon változó, van, akinél félévente egyszer fordul elő, míg másoknál sűrűbben. Nagy átlagban a migréneknek havonta kétszer-háromszor is számíthatnak akár két-három napig eltartó, erős és nagyon kellemetlen, hányingerrel, hányással, fényre, zajokra való érzékenységgel társuló fejfájásra. A migrént megelőzheti úgynevezett aura is, ami egy szerteágazó tünetegyüttes, leggyakrabban valamilyen látászavar. Megesik, hogy a betegek vibráló fényeket látnak, beszűkül, csőszerű lesz a látásuk, esetleg cikcakkok szakítják meg a látóterüket. Ezt az állapotot kísérheti kéz- és lábzsibbadás, van, aki átmenetileg beszélni is képtelen.



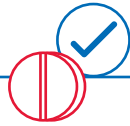


A migrén háttérben elsősorban genetikai adottságok és életmódbeli tényezők állnak. Itt is számít például az alváshiány, a hormonhatás, a stressz és a nyaki merevség, de a rohamot egyes ételek is elindíthatják. „Aki hajlamos rá, annál provokálhatja például a vörösbor és a pezsgő, a sajtok és a csokoládé, de megfigyeltek összefüggést a nátrium-glutamát és egyes tartósítószer alkalmazása között is. A tartósított ételek, konzervek, füstölt árak jellemzően magasabb rizikót jelentenek, de egyéni hajlamtól függően okozhat problémát a banántól a hagymáig sok egyéb élelmiszer is” – sorolja Bodnár Eszter. A sajtoknál a rizikó annál magasabb, minél érettebb típusról van szó: például a kevésbé érett mozzarella kisebb eséllyel problémás, mint egy kékpenészes sajt. A rizikót növelik az olyan környezeti tényezők is, mint például fronthatás.

KERÜLNI, AMIT LEHET

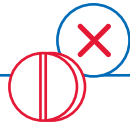
A migrén megelőzését a provokáló faktorok kerülése mindenképp segíti, de ha már jelentkezik a roham, külön kezelésre van szükség, ilyen esetben a hagyományos fájdalomcsillapítók nem jelentelének megoldást. Ha havi négy, vagy annál kevesebb migrén jelentkezik, elég

a rohamkezelés: ez migrénspecifikus gyógyszerek, esetleg mellé nem szteroid gyulladáscsökkentők szedését jelenti. „A gyógyszerek közül kiemelhetők a triptán hatóanyagúak, amelyek nem a fájdalmat csillapítják, hanem a káros anyagok felszabadulását gátolják: azokét, amelyek migrén alatt túlzott mennyiségben képződnek, és az agykéreg működését megváltoztatják, egyfajta gyulladásszerű reakciót indítanak el” – magyarázza szakértőnk. Hozzáteszi, hogy bár a triptánok jól működnek, de életmódbeli változtatások nélkül hosszú távon azok sem hoznak sikert. Ráadásul ezeket a gyógyszereket sem lehet korlátlanul bevenni, havi 8-9 tablettánál már itt is jelentkezik gyógyszermegvonásos fejfájás. A migrén kezelését ma már antitest-terápia is segíti. Ennek hatásmechanizmusa azon alapul, hogy a migrén során az agyban felszabaduló anyagok – elsősorban a CGRP nevű fehérje – egy receptorhoz kötődve fejtik ki hatásukat (ezek azok az anyagok is, amelyeknek képződését a triptánok gátolják). Ha ezeket a receptorokat blokkolják, a fehérje egyszerűen nem tud mihez kötni, így migrén sem tud kialakulni. A készítményt injekciósan kell alkalmazni havi egyszer, egyetlen hátránya az ára: borzasztóan drága, Magyarországon kevesen engedhetik meg maguknak.



Mikor kell sietni a gyógyszerbevételel?

Míg a migrénes rohamnál a triptán hatóanyagú fájdalomcsillapítókat minél hamarabb be kell venni, megelőzve velük a panaszt okozó káros anyagok felszabadulását, addig hagyományos fejfájásnál épp az ezzel ellentétes taktika az ajánlott. Ilyenkor nem szerencsés egyből gyógyszerhez nyúlni, jobb előtte meginni sok pohár vizet, bevenni magnéziumot, relaxálni, friss levegőn sétálni egy picit.



A gyógyszer visszaüt

Komoly gond, ha a fejfájást kizárólag gyógyszerekkel akarják kezelni, a problémát pedig elkönnyelik az élet természetes velejárójának. Például megesik, hogy valakinél akkor sem szólal meg a vészcsengő, amikor már hetente többször van szükség gyógyszerre, pedig ilyen gyakoriság mellett már számolni kell azzal, hogy gyógyszermegvonásos fejfájás is kialakulhat. Ez egyfajta zsákutca, hiszen a fejfájás épp a gyógyszereszedés miatt lesz egyre gyakoribb. Gond az is, hogy a nem-szteroid gyulladáscsökkentők nem megfelelő alkalmazás mellett károsíthatják a májat és a vesét, okozhatnak szív- és érrendszeri problémákat is. Emiatt kell figyelni arra, hogy akinél rendszeres a fejfájás, az ne hagyományos fájdalomcsillapítót szedjen. Migrénnél ez pláne fontos, mert annál az akár három napig is eltartó rohamokat a klasszikus gyulladáscsökkentők érdemben nem is enyhítik (azok csak a fájdalomküszöböt változtatják). Tudomásul kell venni azt is, hogy a gyógyszerhasználat nem elég, fontosak az életmódbeli változtatások – megfelelő folyadékfogyasztás és alvás, és a Harvard Egyetem javaslata szerint minimum heti ötször 30 percnyi kardiómozgás, kétszer 30 perc súlyozás –, illetve az, hogy kerüljék a provokáló ételek fogyasztását.

RITKA, DE POKOLI

A cluster-fejfájás az elsődleges fejfájások harmadik típusa, nagyon ritka, gyakran fel sem ismerik. Hátterében az áll, hogy maga az érzőideg aktiválódik, majd aktiválja az autonóm idegrendszert. A cluster-fejfájást erős, jellemzően a szem körül lokalizálódó fájdalom jellemzi, olyasmi, mintha a szemben egy kést forgatnának. Ez a panasz a migrénhez hasonlóan gyakran féloldali, viszont rohamai rövidebbek, 30 perctől 1,5 óra hosszúig tartanak. Különbség az is, hogy ez a fajta fejfájás inkább csak tavasszal és ősszel jelentkezik, a rohamok pedig hirtelen, egyik napról a másikra alakulnak ki, naponta többször is ismétlődnek, több héten, vagy hónapon keresztül minden nap. A migrén nem ilyen, az havonta többször jelentkezik, de teljesen elszórva, nem egy adott időintervallumra koncentrálódva. A cluster kezelésére használhatóak a migrénnél alkalmazott triptán-gyógyszerek, a súlyos tüneteket pedig az esetek jelentős részében oxigén inhalálása is enyhíti. Az érintetteknek emiatt szoktak otthoni oxigénpalackot is beszerezni. Olyan gyógyszer nem létezik, amely cluster-fejfájásra készült volna, de van olyan vérnyomáscsökkentő, amit súlyos esetekben szteroid infúzióval alkalmaznak kórházakban. Ilyen vérnyomáscsökkentőt az érintettek gyakran a cluster megelőzése érdekében is szednek. ♦

Ha más okozza

Míg a fejfájások túlnyomó többségében maga a fejfájás a betegség, addig az úgynevezett másodlagos fejfájásoknál ez a panasz valamilyen egyéb betegségnek a tünete. Ilyen panaszt sok probléma okozhat, tipikusan ilyen a magas vérnyomás, a fej beütése, az arcüreggyulladás és a pajzsmirigybetegség, rosszabb esetben az agyvérzés, az agyhártyagyulladás és az agytumor is. Ezek az úgynevezett tüneti fejfájások épp amiatt lehetnek veszélyesek, mert akár komoly problémák is állhatnak a hátterükben. Jó tudni azt is, hogy önmagában a 160-170 körüli vérnyomás még nem okoz fejfájást, viszont ha az érték már 200-220 fölé emelkedik, komoly panaszok jelentkezhetnek. Ekkor persze a fejfájáshoz már más tünetek, például szédülés, zsibbadás, rossz közérzet is társul, kórházi kezelésre van szükség.





♥ A család második otthona

MIKOR JÖVÜNK VISSZA?

Családnak lenni jó. A Kolpingban még jobb.

kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

TÉNYLEG MEGÉRI KENYERET SÜTNI?

A tavaszi-nyári időszakban rengetegen kezdtek otthon kenyeret sütni, ez a szokás pedig attól függetlenül megmaradt, hogy pékárut bármikor vehetünk. Azt gondolnánk, a kovással való bíbelődés főképp azért hasznos, mert a saját készítésű kenyér egészségesebb. Pedig érdemes az árakat is összevetni, hiszen a házikenyér nem a hipermarketessel játszik egy ligában.

◆ Az üzletekben már 200-300 forintért utánunk dobnak egy kiló kenyeret, de nem kérdés, hogy aki otthoni sütésre adja a fejét, könnyen készít sokkal finomabbat, egészségesebbet. Ugyanakkor a minőségi alapanyagokkal és a hosszú sütési idővel is számolva az otthoni kenyérszítés nem az év biznisze. De csak elsőre, a versenytárs ugyanis nem az adalékanyagokkal telepakolt, egy-két napnál tovább nem is ehető párszáz forintos termék, hanem a hagyományos technológiával, vadkovással készülő kenyér. Ha ilyenből fedezzük a család kenyérfogyasztását, heti sok ezer forinttal kell számolni, függetlenül attól, hogy a pékáruk a régi reflexek miatt filléres élelmiszerként élnek a fejünkben. „A kovászos kenyereket a pékségek nagyjából 1000-1200 forintos kilónkénti áron kínálják, az otthon készülő kenyereket pedig ezekhez kell viszonyítani. Az persze kérdés, hogy ki mennyi időt tud szánni a kenyérsütésre, de ha csak az alapanyagokkal és a sütő áramfogyasztásával számolunk, nem kérdés, hogy megéri-e otthon sütni” – mondja Gyúró János, a Pékember alapítója. Kicsit maga ellen beszélve úgy saccolja, otthon a sütést nagyjából negyedórától ki lehet hozni, ha pedig ez így van, akkor végeredményben a hipermarketessel egyező árból készíthetünk annál lényegesen jobb kenyeret. Ha figyelembe vesszük a kenyerekbe kerülő extrákat, például a magokat, az olíva-bogyót vagy az aszalt paradicsomot, végképp nem kérdés, hogy megéri-e otthon készíteni kenyeret.

NEM KELL CSODASZER

„Ha egy sima fehér kenyeret nézünk, abba csak liszt, víz és só kerül, más nem. Ebből komolyabb tételt csak a liszt jelent, amelyből egyre több helyen lehet jó minőségűt vásárolni, akár bio minősítésűt is. A lényeg, hogy a liszt adalékmentes legyen” – mondja János. Azt vallja, hogy a kovással készült, sokáig kelesztett kenyerek egészen más minőséget képviselnek, mint az élesztős, gyors, ipari technológiával készült portékák. Mivel a kovász a glutént úgymond elő is emésztí, ezek a kenyerek könnyebben emészthetők, az erre érzékenyeknél kevésbé okoznak puffadást. János kíváncsi volt arra is, hogy a vadkovászos kenyerek szénhidrát-tartalma mennyivel lehet alacsonyabb az ipariaknál, ezért egyik kenyerét – egy francia parasztkenyeret – laborban is bevizsgáltatta. A beltartalmi vizsgálatból kiderült, hogy míg annak 100 grammja 35 gramm szénhidrátot tartalmazott, addig a bolti fehér vagy félbarna kenyéré 50 grammot. A különbség a kalóriákban is megmutatkozott: a vadkovászos kenyér 100 grammja 172 kalóriát jelentett, míg ugyanez a bolti kenyér esetében 240 kalóriát tett ki. Persze ezeket az értékeket nem kell túlmagyarázni, de az látszik, hogy az otthon süttött vagy kézműves pékeknél vásárolt hosszú kelesztésű kovászos kenyerekben átlagosan 20-30 százalékkal kevesebb szénhidrát, és azzal együtt kalória van, mint az ipari technológiával készütekben.





HOGY VÉDJEN A HÉJ

Nagy különbség a tartósság, ami abból adódik, hogy a házi kenyértészták jellemzően több vízzel készülnek, sütés előtt pedig nagyjából 20 órán keresztül érnek (az ipari kenyér 3 óra alatt elkészül). Így le tudnak zajlani azok a biokémiai folyamatok, amelyek a kenyér szerkezetét, állagát és ízvilágát kialakítják. Ennek végeredménye az ilyen kenyerek minimum 5-7 napos eltarthatósága. A tartósságot az is növeli, ha a kenyereket kicsit tovább sütjük, akkor ugyanis a héj nemcsak mutatósabb lesz, hanem vastagabb is, így jobban benntartja a nedvességet, lassítja a kenyér kiszáradását. A bolti kenyerek héja jellemzően vékony, így a kiszáradást nem tudják visszafogni. Segíti a minőség hosszabb ideig történő megőrzését az is, hogy a sokáig érlelt kenyerek pH-ja a kovász miatt alacsonyabb, a savas pH-t pedig a penészgombák nem igazán szeretik. Magyarán a kovász egyfajta biológiai védelmet is jelent. Ezt az élesztő nem adja meg, otthoni kenyérsütéshez emiatt is érdemes helyette inkább kovászt használni. Még akkor is, ha az élesztő a folyamatot jól katalizálja, így hamarabb jelenthet sikerélményt. ♦

MACERÁS A KOVÁSZ?

Sokan amiatt tartanak az otthoni kenyérsütéstől, mert elterjedt: a kovással csak a baj van, folyton figyelni kell rá. De ez nincs így, komoly figyelmet csak akkor igényel, ha valaki mindennap süt: olyankor folyamatosan „etetni” kell, viszont heti egyszeri sütés mellett elég a hűtőben tartani, 4-5 napig hozzá sem kell nyúlni.

És itt jön képbe az, hogy a kovászos kenyerek sokáig megőrzik frissességüket, ugyanis ennek köszönhetően nem kell naponta-kétnaponta sütögetni, elég hetente egyszer bekapcsolni a sütőt, és akkor megsütni a heti adagot. Ezzel többórányi sütési időt is meg lehet spórolni, a sütőt ugyanis elég hetente egyszer felmelegíteni, nem kell hetente többször fél órát üresben jártni pusztán azért, hogy a kellő hőfokot elérje. Amúgy a sütők a közhiedelemmel ellentétben nem fogyasztanak sokat, egy kenyér megsütése 100 forint körüli tételt jelent.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

CSÍKSOMLYÓI SZAKÁCSMESTERSÉG

Szemüveg, pirospaprika és az első nyomtatott magyar szakácskönyv. A lelki táplálék és sok más fontos felfedezésen túl, ezeket is köszönhetjük a ferenceseknek.

◆ 325 évvel ezelőtt jelent meg Kolozsváron az a szakácskönyv, amely évszázadokig a legnépszerűbb kiadvány volt ebben a műfajban. A *Szakácmesterségnek könyvecskéje* néven ismertté lett kötetet Misztótfalusi Kis Miklós (1650–1702) adta ki, és sokat hozzá tett a könyv későbbi sikeréhez. A kor legmagasabb színvonalát képviselő nyomdász gondos szerkesztéséről volt híres, legyen szó vallásos tárgyú írásokról vagy a jóval népszerűbb műfajokat képviselő munkákról. Utóbbiba tartozik az említett szakácskönyv is, amelynek szerzőjét – ahogy dr. Varga András feltárta – Csíksomlyón kell keresnünk.

RECEPTEK A KOLOSTORBÓL

A csíksomlyói ferences rendház a 17. század végén virágkorát élte. Nagy létszámú közösség lakott itt, és sütőház, csűr, istálló, veteményeskert tartozott hozzá. Gazdag írásos kultúrája volt, valamint az egyetlen olyan katolikus könyvgyűjtemény Erdélyben, amely túlélte az előző viharos évszázadokat – beleértve a reformáció pusztítását. Itt jegyezte le tehát egy ferences szerzetes (alighanem a kolostor szakácsa) 1693-ban azokat a recepteket, amelyek Misztótfalusi kiegészített egy liktáriumos résszel – ezeknek a lekváros, édes étkeknek a leírása *Bornemisza Annától* került hozzá. De maga az alapmű is érdekes, jól megszerkesztett munka volt, gyakorlatban tökéletesített receptekkel. A siker titka továbbá, hogy ez – szemben más gyűjteményekkel – nem főúri udvaroknak szólt, egyszerűbb háztartások is próbálhatták a benne található

ételeket. Éppen emiatt kéziratban kezdett eleinte terjedni, ez jutott el két évvel később Misztótfalusihoz, aki javított helyesírással és népszerű címlappal jelentette azt meg. De miért érdekes mindez ma?

ÜNNEPI HANGULATBAN

Mert nincs benne krumpli, paradicsom, pirospaprika, rántás, van viszont fantázia. Izgalmas fűszerezés, édes íz a húsok mellé, különleges saláták kerti füvekből (például menta, borágó, tárkony, édeskömény), de még olyan divatos ételek receptjei is belekerültek, mint a zabkása vagy a mandulatej. A kor szokásainak megfelelően nincsenek pontos mértékegységek, némely technikai eljárás mikéntje pedig mára a homályba veszett. Mégis érdemes fellapozni ezt a gyűjteményt, mert ötletadónak, kiindulópontnak ma is érvényes. Összeállíthatunk belőle böjti menüt és ünnepi ételsort egyaránt. Akár éppen október 4-re, Assisi Szent Ferenc ünnepére. Itt van például az a mártás, amelyet ecetes vízben főtt halhoz ajánl a könyv és jól működik bármilyen sült hallal is. Tejfölt, vaját melegítünk, belemorzsolunk egy kevés cipőbelet (ez fogja sűríteni), megfűszerezzük petrezselyemlevéllel, friss citromlével, gyömbérrel és szerecsendió-virággal. Desszertnek készülhet rántott rizskása (a kihűlt tejberizsből ujjnyi darabokat liszt és tojás keverékébe mártunk, majd olajban kisütjük), amihez fűszeres borral (szegfűszeg, bors, gyömbér, méz kerül bele) leöntött sült körtét adhatunk.





ŐSZI FOGÁSOK

A szezon népszerű körete lehet a „tejfeles káposzta”, amihez a savanyú káposztát szalonnával kell összekeverni, tejföllel leönteni („mennél több a tejjel, annál jobb”), egy kevés borral meglocsolni és beforralni. Marhahúshoz ajánlják, de sült halhoz, füstölt húshoz, kolbászhoz is illik. Szintén szezonális fogás a ludaskása, amit a 17. században kölessel főztek. A felszeletelt libahúst vízben megfőzték, leszűrték a levet, megfűszerezték borssal, gyömbérrel és sáfránnyal, majd abban a lében megpárolták a kölest. Amint látható, ekkoriban ezek voltak a legnépszerűbb fűszerek, de a receptekben találunk majorannát, kaprot, tárkonyt, szegfűszeget, zsályát, tormát, fokhagymát is. A leveseket kendermag- vagy korpacibere tette savanykássá. Gyakori volt még a gyümölcsök használata, az alma, a körte vagy éppen az egres tényleg jól illik a húshoz. Libához és más sültetekhez kínálható ez a meggyes mártás: „bort, fejer cipóbélt főzd meg erősen, és szitán szűrd át, azután töltsd egy csuporba, és szelt módjára metélj citromot belé, bors, gyömbér, sáfrány, fahéj, szegfű, méz, mandulát belé, de a mandulát aprón kell metélni; főzd meg jól.” A marhacsenyét musttal és reszelt tormával fűszerezték.

Desszertnek készülhet rántott rizskása, amihez fűszeres borral leöntött sült körtét adhatunk.

FŰSZERES LEVEK

Mai szemmel egészen meglepő az ún. cifra lé, ami liba vagy kappan kísérlőjeként szerepel a csíksomlyói szakácskönyvben. A töltelékhez mandulát törtek mozsárban, rózsavízzel locsolták, majd felvert tojásfehérjét, borban főtt ribizlit, nádcukrot, szerecsendió-virágot és gyömbért adtak hozzá. Ez a massa a liba bőre alá került aztán, majd nyáron megsütötték. Közben a hús aprólékját vízben főzték meg, majd a főzőléből mártás készült (citrom, mandula, nádméz, bor, rózsavíz és tojásfehérje került ebbe). Jóval egyszerűbb és a mai ízléshez közelebb áll a vendég lé: „egy jókora csuporba tégy bort fel, húst ahhoz képest, abba egy darab fejer kenyeret, ezt megfőzvé szitán szűrd át, abba tégy mézet, mazsolát, mandulát, apró szőlőt, almát, körtét, laposan cikkelyenként metélve, abba bors, gyömbér, sáfrány. Ezeket jól összekeverve a húsnak a levét szűrd le, és öntsd ki, és ezzel a fűszeres lével bocsásd fel a húst, és főzd meg jól együtt, és tálald fel; igen szép éték, főképpen ha a fűszernek szerit teheted.” ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Műanyagbontó bolharák

Egyre több a vész hír a tengerek műanyag-szennyezettségéről. Ezekre vigasz lehet az az új felfedezés, miszerint egy kis rákféle, a 2 centiméter hosszú bolharák előszeretettel fogyasztja a műanyag hulladékokat, és aztán azt rendkívüli gyorsasággal nanoműanyagká, azaz egy mikronnál kisebb méretűvé alakítja, mindössze 4 nap alatt. Az eredmény teljesen meglepte az írországi kutatókat, de még nem világos, hogy ehhez a gyors biológiai lebomláshoz milyen mechanizmusok vezetnek.

Eddig csak fizikai folyamatokból, így a napsugárzástól és a tenger hullámozgásától várták a műanyag részecskék felaprózódását, amihez hosszú évek, sőt, évtizedek szükségesek.

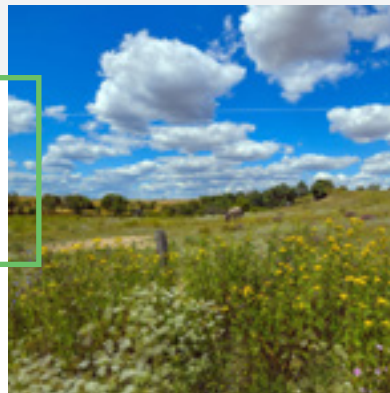
ZÖLD mozaik

Vadvirágból biogáz

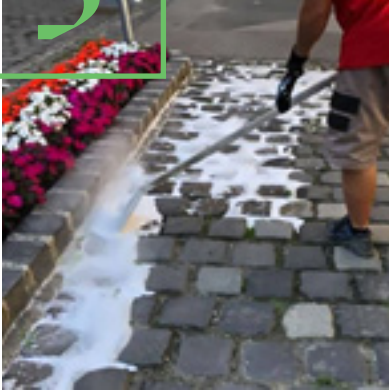
A célzottan biogáz előállítására végett létesített energiaütemvények helyett egyszerűbben – és olcsóbban – is lehet bioenergiát előállítani, ahogy azt a németországi Prignitz környékén (Brandenburg tartomány) felfedezték. Az Elbe-Brandenburg bioszféra rezervátum területén vadnövények, így például nadragulya, viola és sok más egyéb vadvirág magvait vetették el, majd a kikelt és már elvirágozott növényeket nyár végén betakarítják, aprítják és silózzák, hogy azok végül biogáz előállítására alkalmasak legyenek. A magvetés egyszerű, ugyanis a növények évről évre megújulnak. Gyakorlatilag virágos réteket, mezőket hoznak létre, amelyek mellesleg búvóhelyet és táplálékot nyújtanak sok állatnak és madárnak is. Nem mellékesen a virágos mező kiváló méhlegelő is.

A kezdeményezés jó példa arra, hogy alacsony hozamú területeken a gazdasági termelés a természetvédelemmel jól összeegyeztethető. Az ilyen területek a biodiverzitás támogatása mellett hozzájárulnak a humuszképződéshez, a talajerózió csökkentéséhez is.

2



3



Gyomirtás másképp

Hamarosan tiltólistára kerül a glifozát gyomirtószer is, főként a méhekre gyakorolt pusztító hatása miatt. A szert eddig széleskörűen alkalmazták zöld területeken is. A Főkert most egy új, angol módszert tesz fel, burkolatból kinőtt gyomok eltávolítására. Ennek lényege, hogy egy felmelegített keverékkel szó szerint „megfőzik” a burkolatból kiágaskodó gyomnövényt. A szer lehetővé teszi a lágyszárúak gyökérzónájáig, emellett sterilizálja a magvakat és egyúttal az avarban megbúvó kártevők lárváit is elpusztítja. A kezdeti hab tíz perc után eltűnik, és a talajban tápanyaggá alakul át. Az előállított 95 fokos gőzt keményítő, szőlőcukor, növényi olaj és víz keverékéből hozzák létre, és sajátossága, hogy frissességét 2 helyett 18 másodpercig is megőrzi. A keverék nem drágább, mint a glifozát. Kedvező tapasztalatok esetén a módszer kizárólagos lehet majd.

Autógumiból nyersanyag

A műanyagok újrahasznosítására több cég igyekszik megoldást találni, technológiát kidolgozni. Egy magyar vállalat, a New Energy Kft. most forradalmi eredményre jutott: a gumibroncs-hulladékot másodlagos nyersanyagokká tudják alakítani – így az autógumi 80-85 százalékát újrahasznosítják. A folyamat során olaj, korom és acél keletkezik: az olajból újra műanyag készül, a koromból gumi, az acélból pedig ismét acél.

4



5



Alaszkai napelemek

Az Északi-sarkkör közelében a napelem-farmok létesítése sokáig abszurdnak tűnt. Az alaszkai példák sikerein felbuzdulva azonban idén januárban hozzáláttak a legnagyobb ilyen létesítmény telepítéséhez. A Willow farm, ez a sarkkörtől néhány száz kilométerre délre négy hektáron létesülő napelempark annyi energiát termel majd, ami 120 átlagos háztartás éves ellátásához elegendő. A Renewable IPP cég által beindított vállalkozás létjogosultságát az is adja, hogy a klímaváltozás a sarkvidéket sokkal súlyosabban érinti, ezért itt még fontosabb a fosszilis energiaforrások minél nagyobb arányú kiküszöbölése.

A farm térségében a téli hónapok alatt a napsütéses órák száma a hatot sem éri el, emellett ilyenkor az átlag 2,2 méteres hótakaró beborítja a paneleket, amelyek ezért sem képesek télen áramot termelni. A csekély számú napsütéses óra miatt pedig nem érdemes a hó eltakarításával foglalkozni. Ezért olyan bevonat kifejlesztésén dolgoznak, amiről könnyebben lecsúszik a hó, és fontos a napelemek megfelelő dőlésszöge is ehhez. A legmegfelelőbb a 450-os dőlésszög az energiatermeléshez és a hóeltakarításhoz. Az ilyen létesítmények hatásfokát tavasszal a hóról visszaverődő fény is javítja.



A Pokol kapuja

Érdekes jelenség alakult ki Kelet-Szibériában, Jakutföldön. Egy erdőirtást követően létrejött az ún. Batagaika-kráter, egy jelenleg 2 kilométer hosszú, csaknem 1 kilométer széles bemélyedés, egyik oldalán 85 méteres szakadékkal. A helyiek által a „Pokol kapujának” nevezett képződmény a klímaváltozás következménye, és lényege, hogy a lecsupaszított területen a helyi hőmérséklet-emelkedés nyomán a permafroszt (tartósan átfagyott talaj) kienged. A jég vízzé válása folytán a talaj összeroskad, ebből kifolyólag a kráter egyre szélesedik, évi 20-30 méterrel.

A jelenség nagyszerű lehetőséget nyújt a tudósoknak a vizsgálódásra, hiszen a kiolvadt rétegek lehetővé teszik a több tízezer, sőt, százezer évre való visszatekintést. A kráter alsó rétegei például 650 ezer évvel ezelőtti állapotokat konzerváltak. Tavaly egy 42 ezer évvel ezelőt jégbe fagyott csíkó tetemét találták meg.

A nyert adatokból megpróbálnak következtetéseket levonni az éghajlatváltozások természetére, és hogy az emberiség által most előidézett globális felmelegedés mihez vezethet.

A permafroszttal fagyott állapotban rögzített talajok kiolvadása egyébként nem kevés veszélyt hordoz magában: a jégben fogva tartott üvegházhatású gázok, különösen pedig a metán kiszabadulása felgyorsíthatja a felmelegedés folyamatát.

Légtisztító szigetelés

A nemzetközi háterű BMI Villas cég új tetőszigetelési eljárása több szempontból is környezetkímélő.

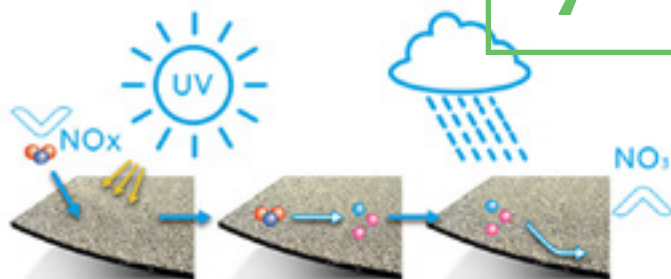
Az alkalmazott lemezek egyrészt újrahasznosított anyagból, azaz tetőfelújítások során leszedett régi bitumenből készülnek, ami kisebb szén-dioxid-terheléssel jár. A lemezek titán-oxid bevonata pedig a napsugarak révén a városokban egyre nagyobb mennyiségben keletkező nitrogén-oxidokat a környezetre már nem káros vegyületekere bontja. Ezeket a soron következő eső egyszerűen lemossa a tetőről.

A nitrogén-oxid növekvő mennyiségéért az egyre nagyobb autóforgalom kipufogógázai, a fűtés és az ipari termelés a felelősek.

A Noxite Eco-Active névre elkeresztelt új lemezek további pozitív hatása, hogy a rajtuk levő granulátum világos színe nagyobb fény- és hőszugárzás-visszaverő képességet is jelent. A hőterhelés csökkenése pedig kétszeresen is előnyös: így a tetőbe épített anyagok lassabban öregednek, azaz a szigetelés tartósabb lesz, miközben az alatta levő helyiségek is csak kisebb mértékben melegednek fel. Utóbbi miatt kevesebb energiára lesz szükség a hűtéshez, a klímaberendezésekhez.

A fő előny, a nitrogén-oxid csökkentése terén az új tetők hatékonysága az alábbi számadattal jellemezhető: egy 100 négyzetméteres tető nitrogén-oxid bontása egyenlő egy EURO-4 besorolású gépkocsinak a 15 ezer kilométeren történő kibocsátásával.

Az új szigetelőlemez már Magyarországon is kapható.



8



Víztakarékos autómosás

Az ún. nanotechnológiás (más néven víztakarékos) autómosás során mindössze 1,5 deciliter vizet használtak fel egy-egy autó mosására, a hagyományos eljáráshoz szükséges 150 liter helyett. Az egyre terjedő új módszer alkalmazása során a szennyeződések és a karosszéria közé nanorészecskék ékelődnek, és az egész eltávolítható egyszerű letörléssel, miközben károsodások nem keletkeznek. A felhasznált anyag viasz tartalma folytán a felület tükörfényes lesz. Az eljárás nemcsak víztakarékos, hanem gyors is, mivel a hagyományos 5-6 lépést 1-2 lépésre rövidíti. Különösen hasznos lehet az eljárás a vízhiánnyal küzdő – például sivatagi – országokban.

Az eljárást alkalmazó „zöld mosók” két év alatt tizenötszörös növekedést értek el, és becslések szerint Magyarországon 5-10 éven belül az autómosási piac 60-70 százalékát is lefedhetik. Hazánkban már most több mint 17 millió liter vizet takarítanak meg évente ezzel a technológiával. Budapesten az Opera parkolóházban, a Shopmark parkolóban és a Nordic Light irodaházban van ilyen új autómosó, így a fix és a mobil helyszínek száma országosan 31-re emelkedett. A technológia előnye még, hogy nem okvetlenül helyhez kötött.

KÉPMÁS-ESTEK ONLINE

A KÉPMÁS-ESTEK LEGJAVÁ, SZERKESZTVE ÉS ÚJRAGONDOLVA

TÉMÁINK:
szülővé válás, párkapcsolat,
múltfeldolgozás, zene.

[YouTube.com/kepmas-magazin](https://www.youtube.com/kepmas-magazin)
[Facebook.com/Kepmasmagazin](https://www.facebook.com/Kepmasmagazin)
kepmas.hu/kepmas-est



Fő támogató:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

AZ „ERDEI EMBER” GYEREKKORA

Móric lett a neve a kis orangutánkölyöknek, aki augusztusban született a Budapesti Állatkertben. Hatéves nővére, Lone kíváncsian nézegeti kisöccsét. A testvéri kapcsolatnak nagyon fontos szerepe van a bozontos emberszabásúak szocializációjában, amelyeket élőhelyükön a kihalás veszélye fenyeget.

- ◆ Az orangutánok társas élete sok szempontból különleges és egyedülálló a főemlősök világában. Ezek a jól megtermett emberszabásúak, amelyeknek neve maláj nyelven erdei embert jelent, kizárólag Borneó és Szumátra szigetén fordulnak elő, és életük legnagyobb részét a lombkoronában töltik, ahol főként gyümölcsökkel táplálkoznak. A csimpánzoktól és a gorilláktól eltérően, amelyek csoportokat alkotnak, az orangutánokra alapvetően a magányos életmód jellemző, ám ha közelebbről megvizsgáljuk a dolgot, láthatjuk, hogy a helyzet ennél azért árnyaltabb.



A KÉTFÉLE UTÓDNEMZÉSI STRATÉGIA A JELEK SZERINT EGYFORMÁN SIKERES: a DNS-vizsgálatok szerint a megszülető kölykök fele a területvédő, másik fele pedig a kóborló hímeiktől származik.



AZ ÁLLATKERTBEN
AZ ORANGUTÁNCALÁD együtt tölti
hétköznapijait, de itt is megfigyelhető, hogy a hím
többnyire igyekszik félrevonulni a többiektől.

MAGÁNYOS, DE NINCS EGYEDÜL

A teljesen kifejlett hím orangután valóban magányosan járja az erdőt, ám addig hosszú az út. Nem élnek csapatban a nőstények sem, nőstény orangutánt mégis ritkán lehet egyedül látni, hiszen szinte folyamatosan nevel legalább egy kölyköt. A két egymást követő gyerek közti korkülönbség az orangutánoknál a legnagyobb a főemlősök közül: a vadonban általában hét-nyolc év. Állatkerti körülmények között ez valamelyest lerövidülhet, mint ahogy a nőstények ivaréretté válására is korábban kerül sor. Az ivaréretté válásukat

elért utódok közül a hímek rövidesen önállósulnak, a nőstények azonban még egy darabig anyjukkal maradnak, miközben az már újabb kölyköknek ad életet.

SZOPTATÁS NYOLC ÉVIG

Mivel a természetben a hím nem vesz részt az utódgondozásban, a kölyök az anyján kívül csak az idősebb testvérétől tanulhat, és fordítva: a felcseperedő nőstény kölykök kistestvérükön gyakorolhatják a csecsemőgondozás anyjuktól ellesett mozdulatait. Ha az anya nem tud mintát adni (például azért, mert őt is mesterségesen nevelték fel), a fiatal nősténynek gondjai akadhatnak első kölyke felnevelésével. Valamennyi emlősállat közül az orangután szoptatja a legtovább az utódját: a vadonban a szoptatási időszak akár nyolc évig is elhúzódhat. Erről árulkodik a fogzománcból kimutatható bárium, amely kizárólag az anyatejből rakódik le: még nyolc év fölötti fiatal orangutánok fogzománcában is találtak báriumot.



MINDENT AZ ANYJÁTÓL TANUL

A kölyök egyéves koráig gyakorlatilag csak anyatejen él, és egész nap az anyján csüng, ezután kezd el szilárd táplálékot fogyasztani. Kétéves korára már elsajátítja a fára mászás, kapaszkodás, lendülés és hintázás minden fortélyát. Rengeteget kell tanulnia a mamájától, például különböző eszközök használatát, amelyekkel diót lehet törni vagy szűk résekből rovarokat kipiszkálni. Ötéves kora körül már egyedül is képes alvófészket készíteni, de azért még mindig egy fészekben alszik az anyjával. Ilyenkor már egyre gyakrabban tesz felfedezőutakat a környéken, barátkozik a hasonló korú fiatalokkal. Bár az orangutánoknak nincs meghatározott párzási időszaka, az egymással szomszédos nőstények ivarzása általában szinkronban van, így utódaik hasonló korúak.



A VADON ÉLŐ EMBERSZABÁSÚAK KÖZÜL AZ ORANGUTÁNOKNÁL

a legalacsonyabb a csecsemőhalandóság. Ennek oka valószínűleg az, hogy magányosan élnek, és ezért kevésbé terjednek közöttük a fertőzések és paraziták.

IVARÉRÉS KÉT LÉPCSŐBEN

A hím kölykök 8 és 15 éves koruk között válnak ivaréretté. Ekkor azonban még nem alakulnak ki látványos ivari jellegeik: megjelenésükben a felnőtt nőstényekre hasonlítanak. Az ilyen fiatal hímek nem foglalnak területet, hanem egyedül vagy hasonszórú társaikkal közösen, legénycsapatban kóborolnak. Ha ivarzó nősténnyel találkoznak, meglehetősen rámenősen és erőszakosan párosodnak vele.

Kép: Profimedia – Red Dot



A nőstények azonban előnyben részesítik az érett, pofalemezekkel és torokzacskóval rendelkező hímeket, éppen azért, mert ezek megvédik őket a legények zaklatásától. Az ilyen hímek a párzás után néhány napig, hétig, esetleg hónapig is együtt maradnak a nősténnyel, de ezután viszatérnek magányos életmódjukhoz.



AZ ORANGUTÁNOK TÖBBFÉLE ESZKÖZT IS HASZNÁLNAK a természetben, és ezeket szükség esetén át is alakítják. Az eszközhasználat és -készítés fortélyait generációkon át adják tovább egymásnak.

A HANGOK HATALMA

A pofalemezes hímek nem keresik, kutatják a nőstényt, hanem hívják: területet foglalnak maguknak, és a torokzacskójukkal felerősített, kilométerekre elhaltszó kiáltásukkal adják hírül jelenlétüket. Ennek a hangnak, amellett, hogy a nőstényt vonzza, még egy fontos szerepe van: a területet birtokló hím ezzel képes lassítani a környéken kóborló trónkövetelők továbbiérését. A domináns hím kiáltása hallatán ugyanis ezek szervezetében stresszhormonok termelődnek, amelyek gátolják a másodlagos ivari jellegeik kifejlődését. Ha aztán egy 15-20 éves hím vándorlása során olyan területre téved, ahol nem hallja ezt a hangot, akár hónapok alatt pofalemezeket növeszt, és felveszi a területvédő hímek szokásait is: innentől kezdve ő lesz az, aki kiáltásával magához hívja a nőstényeket, és távoltartja vetélytársait. ♦

ODA >
< VISSZA

Ha most halok meg,
volt egy mostig tartó életem.
Ha nem most halok meg,
akkor majd később ég velem.

Félek attól, hogy most még miért nem félek.
Mi lesz, ha félni fogok, és onnantól nem élek.
Kijelölt, távoli dátum, és akkor már nem vagyok.
Lesznek e nélkülem is elérhetetlen angyalok.

De mit akarok magamtól a jövőben.
Mit akar a jövő tőlem, a mát már túléltem.
Testem vajon meddig utazik az időben.
Az idő meddig múlik rajtam, felőlem.

Ma még élek, elmúlik a most, a rost.
Túlszárnyalni minden foszlást, átlagost.
Mi van akkor, ha tegnap már meghaltam.
Ki írja búcsúzómat, kivel állok haragban.

Hogy amit láttam, csak miattam vibrált.
Ha meghalok, árnyék, aki régen itt állt.
Elmúlok, mintha belépnék egy fekete terembe.
Meghalni ennyi: fény ömlik vérüres erembe.

Fekete terem.

● HARTAV CSABA

LACKFI JÁNOS

KI A HALÁL?

◆ Nem ismersz? Persze, mert annyi másra kell figyelned. Karanténban rinyáltál, miért nem kell rohannod a parkolóórához, hát már nincsen parkolási díj, eltörölték, ennek is ti isszátok meg a levét hosszútávon. Otthon punnyadtál, de a melót bezzeg elvárják, mintha steril munkahelyi körülmények közt dolgoznál, de hát lehet itt melózni, tiszta diliház és kupleráj, valaki mindent elpakol valahová, hol a szemüveded?, a kávésbögréd?, idettedd azt a fontos papírt, ne csinálja már a család, ne focizzon a lakásban, hol focizzon?, csak az előszobában és a puha labdával, hol találsz üveget, ha kitörik a tükör, hehe, nem kell tükör, mert minek vigyázni az alakodra, milyen strand?, jópofa, kispofa.

Járvány előtt mondtad, meghalni sem érsz rá, jaj, egy kis hómosfisz de jó lenne, csak egy nap a héten, utolérnéd magad, nem lenne a feszkó, bejutás meg hazajutás, pihiben, kényelmesen kanapészörfölnél odahaza, kölkök suliban, magad szabnád meg a tempót, eskü, hogy kész leszel vele ugyanúgy, mintha az irodában izélnéd a rezet, pardon, töltenéd hasznosan az idődet. Amikor bezzeg minden offisz hóm offisz lett, homo erectus, homo sapiens, homo fisz, sírtál, túl fogod locsolni a kaktuszaidat, mind kirohad.

Korábban mondtad, halálos iram, csak beszaladsz a boltba a legszükségesebb cuccokért, összekapdosod, azt annyi. Karanténban lemenni északi sark, lemenni Attenborough, lemenni Cousteau kapitány, na, ki a legkevésbé veszélyeztetett idehaza, az merüljön alá, maszk és kesztyű és kézfertőtlenítő, utána minden cucc mosásba, éjre oda kilenc előtt, ne maradj tovább tizenkettőnél, álld ki a háromnegyed órányi sort a bolt előtt, ne lépj közelebb az előtted állóhoz másfél méternél, csak harminc embert engedtek be egyszerre, mondta a szájmaszkos biztior, egy kimegy, egy bemegy.

Hova a halálba lett a karanténból a foci? Mert nem mondhattad, Tibi, láttad ezt, micsoda gól, komolyan?, tényleg nem láttad?, szerintem egyedül vagy az Univerzumban, tizenkétfió megtekintés, ilyen akciót

csak a Liverpool képes összehozni, de ők bármikor, három húzásból, elmegy a szélen az Alexander-Arnold, naná, hogy lefut mindenkit, és a betekert labda ívét ürkutatóknak kéne lemodellezni 3D-ben, Firmino zseniális pökhendiséggel lekészíti, és magával ránt két védőt, Szaláh meg álomprecizitással varázsolja a felsőbe. Nem mondtad, mert Best of Goals összeállításokat nézegetted szomorúként, öt éves gólokat meg fél éves gólokat meg húsz éves gólokat, mindet le tudod játszani fejben.

Halálba a sok felugró reklámmal, tadám, páratlan kényeztetés, wellness Miskolc-Tapolcán. Nem mondtad, ó, bár csak eljuthatnánk, de úgyis mindig csak a gürzés, hétvégén a családi futkosás, de egyszer már kitaposol magadnak egy ilyen, mert ami jár, az jár, az Icaék most voltak, és hát mivel érdemel többet az a tehén, mint én. Hanem azt mondtad, szegény fürdőigazgatóság, ezek is próbálják minimalizálni a veszteséget, de ki megy most fertőzött vízben tapicskolni?, bezárnak ezek is, beomlik minden, be fog dőlni a gazdaság.

Ütél halálnyugiban, nézted a színházi videókat, nem mondtad, vegyük már meg a színházjegyeket, nem akarsz megint lecsúszni róla, énekelnek, táncolnak, csodás, már a századik előadás is megvolt, le fogják venni műsorról, bár nem fogják, mert mindenki azt mondja, zseniális, és még nem láttad, a csuda egye meg, te leszel az utolsó ember a Föld nevű bolygón, aki nem látta, tiszta szegény.

Nem mondtad, hogy kihalnak a bálnák, kivesznek a méhek, végünk van nekünk is, kizabáltuk magunk alól a galaxist, költözhetünk a Mars-kolóniába, de meg is érdemli az ember, amilyen invazív faj. Azt mondtad, Velencében újra feltűntek a delfinek, Budapest aszfaltján kocognak a róák, vaddisznók, szürkegémeket fotóztak a Duna-parton, Tajvanon egymást eszik az eddig turistákon élőködő majmok, az utcák felett újra látni az égbolt kékjét, éjjel a csillagokat, mindent ellepnek a galambok. Ezt is láttad, ezt is megérted, most már indulhatunk. Tényleg nincs tipped, ki a halál vagyok? ◆



A TÖRTÉNELEM LEGNAGYOBB KÁBÍTÓSZER-KERESKEDŐJE

William Jardine és az ópiumháború

Ha egy író találta volna ki **William Jardine**-t és vállalkozását, kissé erőltetettnek hatna, hogy egyetlen cég néhány elszánt üzletemberrel az élén egy egész nép történelmét alapvetően megváltoztatja, és saját üzleti érdekei miatt kieroszakol egy háborút, ami a mai napig benne van a történelemkönyvekben.

- ◆ William Jardine 1784-ben született egy kis skót farmon. A szülei ugyan nem voltak szegények, de az apa korai halála után egyértelmű volt, hogy családfő nélkül csak tanult emberként tud érvényesülni. David nevű bátyja, aki már önálló életet élt, megígérte, hogy finanszírozza az öccse tanulmányait. William tizenhat éves korában már Edinburgh-ban tanult orvosnak, ahol két év múlva végzett is sebészként. Első munkahelye is meglett egy éven belül: egy kereskedelmi hajó sebészének lett a segédje, mégpedig a legbiztosabb helyen: a Brit Kelet-indiai Társaság alkalmazásában. Ez a szinte korlátlan hatalmú óriáscég eredetileg magánvállalkozás volt. Hivatalosan 1600-ban alapították, de addigra már évtizedek óta sikerrel tevékenykedett. A fő célja az volt, hogy bekapcsolja a Távol-Keletet az alakulóban lévő, terjeszkedő Brit Birodalom kereskedelmi vérkeringésébe. Ezt más néven gyarmatosításnak hívják.

Amikor az ifjú William a 19. század elején munkába állt, a Kelet-indiai Társaság hatalma már gyengült, anyagi problémái egyre sokasodtak, ezért minden eszközt bevetett, hogy tovább növelje a bevételeit. Addigra hatalmas területeket hajtott az uralma alá Indiában, saját magánhadserege volt, adókat szedett, és milliók éhhalálában játszott aktív szerepet. Ráadásul a szervezet hatalma csúcán monopóliumot is szerzett a Kínával folytatott kereskedelemre, így minden hasznát ők szedték be a térségből.

A fiatalember úgy gondolta, hogy a tevékenységének semmiféle erkölcsi megfontolás nem szabhat gátat. A brit politikai gyakorlat szerint a Társaság alkalmazottai egyéni kereskedelmi tevékenységet is folytathattak, így Jardine a húszas-harmincas éveiben alaposan megszédte magát, és kitanulta a távol-keleti tengeri kereskedelem minden fogását.



**William
Jardine**

ÓPIUMRA ALAPOZVA

Ennek a jól kiérlelt gyakorlatnak szerves részét képezte az ópiummal való kereskedelem. Az éretlen máktermés nedvéből már az ókorban készítettek kábító hatású anyagot, kezdetben főleg fájdalomcsillapításra és nyugtatóként használták. Persze kábító hatására is sokan rákaptak, és a 19. századra már hatalmas iparággá nőtt a kereskedelme. Bár a kínai császárok már az előző évszázadban többször betiltották a használatát, és a Kelet-indiai Társaság sem engedte a közvetlen kereskedelmét, a brit kereskedők megtalálták a módját, hogy megszerezzék a belőle nyerhető tetemes profitot. Indiában természetük a mákot, és a kész ópiumot közvetítőkön keresztül juttatták el Kínába. Ráadásul nagy volt a verseny, mert az amerikaiak sem akartak kimaradni belőle. Ők Törökországból terítették az árut.

William Jardine rájött, hogy jobban és szabadabban boldogul a hatalmasra nőtt, vergődő anyacég nélkül, és az ópiumkereskedelmet kell a birodalma alapjává tennie. Kilépett a Társaságtól, és nem sokkal később szövetkezett egy másik skót üzletemberrel, James Mathesonnal.

Egymás szöges ellentétei voltak: Jardine magas és vékony, Matheson alacsony és pufók. Jardine stratégiát alkotott és tárgyalt az üzletfelekkel, Matheson szervezett, levelezett, és kézben tartotta a jogi ügyeket. Tökéletes párost alkottak, így aztán az 1830-as évekre hatalmas kábítószerkارتell hoztak létre.

A KANTONI KERESZTAPA

A kínai átvevők ezüsttel fizettek a szerért, amit a britek más termékekre költöttek, de legfőbbképpen teára. Megdöbbenő módon ez volt az az áru, ami az egész kábítószer-kereskedelem háttérében meghúzódott. Nagy-Britannia óriási mennyiségben igényelt teát, így a kínaiaknak egyre aggasztóbb lett az ópiumfüggősége. Az egyre nagyobb mennyiségben termelt és szállított kábítószer megvesztegetett kínai hivatalnokok és korrupt kormánytisztviselők segítségével terjesztették. Hatalmas tömegek szoktak rá, olyannyira, hogy az ország termelése és kereskedelme megroppant. A kínai nemzetgazdaság komoly veszteségeket szenvedett. Miközben a Jardine, Matheson & Co. csak terjeszkedett,

és hamarosan a nagypolitika szintjére emelte a tevékenységét, a tulajdonosok egyre több családtagot vettek be az üzletbe. Testvérek jutottak magas tisztséghez, hatalomhoz és bevételhez, skóciai és angliai rokonok lépkedtek sebesen a társadalmi ranglétrán.

A legnagyobb ugrást akkor hajtották végre, amikor 1834-ben a brit Korona visszavonta a Kelet-indiai Társaság távol-keleti monopóliumát. A legnagyobb, legjobb pozíciójú játékosként a Jardine, Matheson & Co. nyomult be a részbe, és a kereskedelem minden elképzelhető területén az élre tört. Kínában, Kanton városában volt a központjuk, ahol Jardine helyi kiskirályként uralkodott. Megingathatatlan volt és kemény. A beceneve Vasfejű Vén Patkány volt, mert egyszer egy gyűlölője fejbe vágta az utcán egy bambusz husáanggal, ám ő csak legyintett, és zavartalanul folytatta az útját. A helyiek tajpanként, azaz nagyfőnökként, szabadabb fordításban keresztapaként tartották számon.



Hatalmas tömegek szoktak rá a kábítószerre, olyannyira, hogy Kína termelése és kereskedelme megroppant.

EGY HÁBORÚ SUGALMAZÓJA

Az ópium egy idő után olyan súlyosan meggyengítette Kínát, hogy a császár fölülbírálta minden helyi vezetőt, és személyesen avatkozott közbe. 1839-ben nyílt levélben fordult Viktória királynőhöz, amelyben kérte, hogy vessen véget a kábítószer-kereskedelemnek. Amikor ennek semmiféle hatása nem volt, kinevezett egy felügyelőt, aki radikálisabb eszközökhöz nyúlt. Katonákkal blokád alá vette a britek telephelyeit és irodáit, majd hivatalosan lefoglalta, és ünnepélyesen a tengerbe szóratta a Kantonban fellelhető összes ópiumot, mintegy ezeröttszáz tonnát. Ez óriási érvágás volt Jardine-éknak, és

bosszúért kiáltott. Nemcsak arról volt szó, hogy a cég félelmetesen nagy összegeket vesztett, hanem a Brit Birodalmat is megalázták, és ezt meg kellett torolni.

Jardine tehát részletes összeállítást készített arról, hogy milyen taktikával lehetne háborút indítani Kína ellen. Alapos haditervet írt, térképekkel kiegészített hadműveleti terveket dolgozott ki. Ezekkel aztán Londonba utazott, és előadta a követeléseit a külügyminiszternek, lord Palmerstonnak. Még azt is felvázolta, hogy milyen jóvátételt kell majd kérni a legyőzött országtól. Befolyásos ember volt, jól érvelt, ráadásul az érdekei egybeestek Nagy-Britannia érdekeivel.

1840-ben a brit hadiflotta felvonult Makaó partjai mentén, és rommá bombázta a környéket. Ezek után megindultak kelet, majd észak felé, és válogatás nélkül ágyúzták a part menti városokat, erődítményeket, katonai létesítményeket, és elsüllyesztettek minden hajót, ami csak az útjukba került. A középkori technológiai szinten lévő kínai hadseregnek nem volt esélye, az uralkodónak is menekülnie kellett.

Kína megaláztatása teljes volt, teljesítenie kellett Jardine minden jóvátételi követelését. Az 1843-as nankingi szerződés alapján ki kellett fizetnie huszonegymillió ezüstdollárt Nagy-Britanniának az elkobzott ópium és a háború költségeire, meg kellett nyitnia öt jelentős kínai kikötőt a britek számára, biztosítania kellett a brit állampolgárok területen kívüli – tehát törvények feletti – státuszát, és át kellett engednie Hongkong szigeteket örökös használatra. Az uralkodó Csing-dinasztia véglegesen meggyengült, miközben a többi európai hatalom is sorra bejelentkezett a kínai kereskedelem őket megillető szeletéért. Kína elszigeteltsége és függetlensége megszűnt.

KIT ÉRDEKEL A MÚLT?

A kábítószer-kereskedelem még évtizedekig folytatódott, a Jardine, Matheson & Co. pedig egyre csak bővítette a tevékenységét. Mire a nagyüzemi ópiumüzlet ideje lejárt, ők már beszálltak a szállodaiparba, az építőiparba, később szállítmányozással és számítástechnikával is elkezdtek foglalkozni, a cég hatalmas, több lábbon álló konglomerátummá nőtte ki magát. Központja pedig a mai napig Hongkongban található. Még a nevük is ugyanaz, mint az ópiumháborúk idején, ők Hongkong legnagyobb munkaadói a kormány után. A Jardine Matheson Holdings Limited elnök-vezérigazgatója jelenleg Sir Henry Keswick, Jardine egyenes ági leszármazottja. Sem a kínai pártapparátus, sem a nyugati emberi jogi mozgalmak nem emelnek szót a hatalmas vagyon eredete ellen. ♦

MAGYAROK KÖZÖSSÉGBEN

MAGYAR FIATALOK ITTHON ÉS A NAGYVILÁGBAN



A Képmás Online cikksorozata:
www.kepmas.hu/magyarok-kozossegeben

MEGVALÓSULT A MAGYAR KORMÁNY
TÁMOGATÁSÁVAL



MINISZTERELNÖKSÉG
NEMZETPOLITIKAI ÁLLAMTITKÁRSÁG



BETHLEN GÁBOR
Alap

2020 AZ
ERŐS
MAGYAR
KÖZÖSSÉGEK
ÉVE



Az ifj. Sándy Gyula által 1923-ban tervezett budai Postapalota, fotó: Bélavári Krisztina / MÉM MDK, 2018



Konok Tamás: Leejtő II., 2018, akril, vászon
(Konok Tamást a Molnár Ani Galéria képviseli /
Courtesy of Ani Molnár Gallery)



SZÖVEG –
NAGY VILLŐ

KAMERA, HEGEDŰ, PALETTA

Egy jelentős műemléki épület éppen zajló megújulása, egy kerek születésnap: mind a Sándy-Konok családhoz kapcsolódó események, amelyek kiemelik a művészfamíliát bemutató Múcsarnok-beli kiállítás időszerűségét.

♦ Jól tesszük, ha a kiállítás szereplőinek megismerésében a legfiatalabb ünnepeltre, a 90 éves Konok Tamásra hagyatkozunk. A korábban Párizsban és Zürichben alkotó festőművész kora ellenére is kiváló előadó, röviden, szemléletesen és lényegre törően emlékezik meg felmenőről a rövid videóbejátszásokon.

A történet az 1827-ben, Felvidéken született tájképfestővel, id. Sándy Gyulával veszi kezdetét, ha nem számítjuk a néhány évtizeddel korábban született jelentős szobrászunkat, Ferenczy Istvánt. Ifj. Sándy Gyula az építészet elhivatottja, a Műegyetem tanára, és többek közt olyan jelentős épületek tervezője, mint a budai Postapalota (1923-26); de munkái közt találjuk a két világháború közötti időszak számos hazai evangélikus templomát, Hódmezővásárhelytől kezdve Székesfehérváron át Rákosligetig. Sándy épületei a német téglagótika és a szecesszió hatását mutatják. „Őt szerettem a legjobban a családból” – vallja az unoka, és emlékein keresztül egy modern szemléletű nagyszülő-páros portréja rajzolódik ki. Sok figyelemmel, partneri



Id. Konok Tamás: Oroszországban, 1942, forrás: Fortepan



Id. Sándy Gyula: Középkori vártorony a budai Vár oldalában, 1875, olaj, vászon, a rimaszombati Gömör-Kishonti Múzeum gyűjteményéből

szemlélettel foglalkoztak az unokákkal, és nem utolsósorban teret adtak kreativitásuk kibontakozásának.

A családi viszonyokról sokat elárul az a tény is, hogy ifj. Sándy Gyula vejét, id. Konok Tamást apósa ismerteti meg a fotózás technikájával. Idősebb Konok számára eredetileg nem sok lehetőség kínálkozott: a nehéz anyagi körülmények közül induló ifjú számára a katonai pálya látszott megoldásnak, dacára a zene iránti rajongásának és gyakorlatilag professzionális hegedűtudásának. A fényképezés új távlatot nyitott számára, amely még hivatalos foglalkozásával is összeegyeztethetőnek tűnt: a második világháború alatt egy haditudósító század parancsnokaként teljesíthetett szolgálatot. A katonai parancsot azonban „feljebből” írták fölül, így karrierje megtört, mikor a démonizált ellenfél helyett a hús-vér, érző, esendő vagy csodálnivaló emberről tudósított. Id. Konok Tamás egykori katonatisztként természetesen ezzel együtt sem lehetett a háború után kialakult új rend kegyeltje: miután elutasította a szövetkezeti formát, kevés megbízását saját műtermében teljesítve próbálta eltartani családját.

Nincs mit csodálkoznunk azon sem, hogy ifj. Konok Tamás a Képzőművészeti Főiskola elvégzése után Nyugat-Európában talált megfelelő művészi-szellemi közegre, sokáig ingázva Párizs és Zürich közt, hogy aztán végül néhány éve végleg Magyarországon telepedjen le. Vendégoktatóként évekig személyes emlékeit is segítségül hívva tanított 20. századi művészettörténetet a Műegyetemen, nagyapja egykori munkahelyén. Lebilincselően érdekes olvasmány a 2019-ben *Emlékkövek* címmel megjelent önéletrajza is. A francia Nemzeti Érdemrend Lovagrendje, valamint itthon a Nemzeti Művész címmel is kitüntetett alkotó fontos gondolatokat árul el egyrészt az ún. karierről: „Hova lehet hát befutni? Legfeljebb a Rákosrendező pályaudvarra...” Másrészt a forrásairól: „Tapasztalatból tudom, hogy a kreativitás életcél.”

(SÁNDY/KONOK – Metszéspontok | Családtörténeti kiállítás a Múcsarnokban. Megtekinthető 2020. október 25-ig.) ♦

„A MAGYAR ÍRÓ TRIANONBA HAL BELE”

Édes Anna /
Kosztolányi –
Trianon100

„...lenni vagy nem lenni? Hát igenis lenni,
lenni: elsősorban embernek és emberiesnek
lenni, jó európainak lenni és jó magyarnak
lenni, kétfelé vívó nyugatinak és keletinek. (...)
Ez a küldetésünk – „áldjon vagy verjen sors
keze” –: ez a mi küldetésünk. Kissé lehajtani
a fejet. De a szívet, azt föl, föl, barátaim.

Kosztolányi Dezső:

Lenni vagy nem lenni (Nyugat, 1930)

◆ Nem véletlen az áthallás a fenti idézet záró sora és az Édes Anna című regény központi jelenete között: „Föl a fejet, Moviszter, sursum corda, föl a szívet, csak föl a szívet!” – így biztatja önmagát Moviszter doktor, mielőtt a tanúk padjához lép.

A magyar kulturális köztudatban az Édes Anna az egyik legismertebb irodalmi alkotás azok közül, amelyek a száz évvel ezelőtti apokaliptikus időszakban játszódnak. Az már kevésbé ismert, hogy **Kosztolányi** 1920-ban *Vérző Magyarország* címmel irreudenta antológiát szerkesztett. Halála előtt, **Márai Sándor** nekrológja szerint, már betegen és csüggedten azt mondta: „a magyar író Trianonba hal bele.” Ennek az elbeszélhetetlen traumának az elbeszélése egész életében foglalkoztatta.

A Petőfi Irodalmi Múzeum új kiállításával arra vállalkozott, hogy rendhagyó módon egyetlen irodalmi mű világán keresztül mutassa be a száz évvel ezelőtti korszakot, és idézze fel Trianon emlékezetét. A látogató a regény világába lépve fedezheti fel a Krisztinavárosban játszódó történet máig velünk élő legendáit, és megismerheti a történelmi eseményeket korabeli fotók, filmhíradó felvételek és plakátok segítségével.

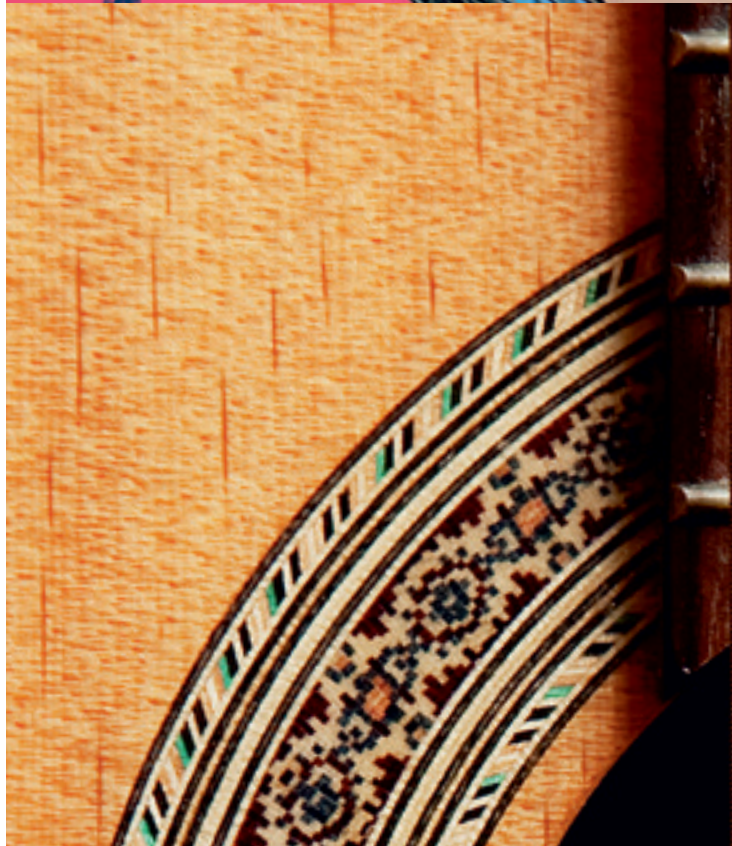
A tárlaton emellett egy különleges digitális installáció, a mű parafrázisát 360 fokban bemutató vetítés viszi térbeli és időbeli utazásra a nézőt, amelyet közismert szinkronszínészek által felmondott hangjáték kísér. Mindez együtt folyamatos „flow” élményt biztosít a közönség számára.

A részletekre kíváncsi látogatónak lehetősége nyílik arra is, hogy megálljon és játékba invitálja a művet, illetve hosszú idő óra először megtekintse Kosztolányi Dezső eredeti kéziratait. ◆



MŰFAJOK TALÁLKOZÁSA A VÁRKERT BAZÁRBAN

Programjainkat keresd
a varkertbazar.hu oldalon.



VÁRKERT
BAZÁR



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

KICSODA AZ ISTEN?

◆ Akár a mostani vers magyarázata is lehetne, amit Iancu Laura moldvai születésű magyar író, költő, néprajzkutató (szül.: 1978) egy interjújában így fogalmazott meg szűkebb pátriája vallásosságáról: „...a moldvai magyarok istenképében az Ószövetség Istene erőteljesebb. Számukra ő az Isten. És a szerető, irgalmas atya, akinek a jó híret Jézus hozta el a világra, mintha nem lenne jelen az istenképükben. A vallásgyakorlatukban persze ott van Krisztus, Jézus tisztelete erőteljes és sokszínű... De Isten megmaradt a maga keménységében. Kicsit elválik egymástól az Atyaisten és a Fiúisten... A természet szélsőséges megnyilvánulásai Istenhez kapcsolódnak, és mint tudjuk, ezek általában negatív dolgok. Rosszak vagyunk – mondják, – Isten büntet minket, mert világos, hogy nem tartjuk be a parancsait. Ez az istenkép mindig bizonytalanságban tartja az embert az erkölcsi állapotára vonatkozóan, hogy soha ne bízta el magát, és soha ne feledje: Isten mindent lát, mindent tud, és a hatalma végtelen, bármikor, bármit megtehet... Az irgalmas Atya képe, az a jó hír, hogy Isten nemcsak törvényeket állít, hanem kegyelmet is ad keresztünk hordozásához, hogy irgalmat akar és nem áldozatot, nagyon halvány ebben az istenképben, ha egyáltalán jelen van.” (Új Ember, 2019. december)

amikor imádkozni tanítottál
Istent nem szerettem

minden szavaddal megtörtél
a csillagoktól elzártál

igaz voltál – hát nem
haragszom
egyebet nem ígértél, csak

fenyegető ujjakat
a mennyezetre
tüskéket talpam alá.

Éles kardok
suhognak azóta

keresztül rajtam szüntelen
s e rendezett büntetések közt

sír a Fiú velem

Iancu Laura:
Amikor imádkozni

Mindez nemcsak a moldvaiakról, hanem általában a keresztények hatalmas tömegeinek istenképéről is elmondható. Miután az ember beengedte világába a gonoszt, és megfertőződött általa, alkalmatlanná vált arra, hogy közvetlen kapcsolatban legyen Istennel. Ez a helyzet egészen a bűn felszámolásáig és a világ újjá teremtéséig fenn is marad. Isten, ahogy Izajás próféta mondja (45.15), „rejtőzködő Isten”, mert a bűnös ember nem viselné el a jelenlétét. Azóta az ember nem ismeri őt igaz valójában, hamis elképzeléseket alkot róla, önmaga gondolkodásmódját, tulajdonságait vetíti ki rá – majd pedig megborzad ettől a rettenetes emberarcú Istentől. Így távolítják el a felnőttek, szülők, papok, nevelők a gyermekeket Istentől – erről szól a költemény. De Isten egészen más. Bűne után sem hagyta magára ez embert, hanem szólt hozzá, „sokféle módon és formában”, szent emberei, a próféták által, majd Fia által (Zsidókhoz írott levél I,1-2), akit azért küldött el közénk, hogy emberi formában, egy emberi életen keresztül bemutassa, milyen valójában az Isten. Ezért mondja: „Aki engem látott, látta az Atyát.” Először is irgalmas Atyaként mutatja be őt, aki mindent fenntart, minden lényről gondoskodik, felelősséget visel minden élőért. Nem kegyetlen, büntető Úrként ismerteti meg, hanem olyanként, aki szolgál minden teremtményének. Olyannak mutatja be Jézus az Istent, aki szereti az embert, akit a máig élő közhiedelemmel ellentétben nem őneki, Jézusnak kell valahogy megpuhítania, hogy irgalmazzon, mert eleve szeret és irgalmazni akar. Jézusnak, a vámosok és bűnösök barátjának Istene disztinyál: gyűlöli a bűnt, de mindenképp szereti a bűnöst, és megmenteni akarja, nem megbüntetni. Feltétel nélkül tiszteli az ember szabadságát, szabad választását, tudva, hogy mindenki csak maga győződhet meg a jóról, erre kényszeríteni senkit nem lehet. Akinek szemében nem a gyilkosság vagy a házasságtörés a legnagyobb bűn, hanem a vallásos képmutatás, a meg nem bocsátás, az irgalmatlanság. Ezt az Istent szeretné Jézus megmutatni nekünk ma is. ◆



Aurika. Alexej Katalnyikov festménye. Kisinyov, Moldávia, 1971

OKTÓBERI KIMENŐ



ÉVADNYITÓ HANGVERSENY

Az április 20-i, elmaradt koncertet pótolja a Liszt Ferenc Kamarazenekar. Az előadás művészeti vezetője *Várdai István*, a számos díjjal kitüntetett gondokaművész és csellista. Az együttes már a műsort is közzétette:

Haydn: B-dúr szimfonia concertante hegedűre, csellóra, oboára, fagottra

Schumann: A-moll csellóverseny

Beethoven: 3., Esz-dúr („Eroica”) szimfónia

Zeneakadémia, 2020. október 25.



TÁNCHÁZ ÉS KONCERTEK A FONÓBAN

A Góbé és a PásztorHóra zenekarok kéthetente moldvai táncházzal, valamint a legkiválóbb budapesti, vidéki és határon túli tánczási bandák muzsikájával várnak mindenkit táncstudástól függetlenül.

A Fonóban októberben fellép a *Harcza Veronika és Gyémánt Bálint Duó* is. Az elmúlt években ez az akusztikus duó lett a legfontosabb közös projektjük. Kidolgozták, hogyan lehet a legteljesebb hangzást elérni mindössze egyetlen gitárral és énekhanggal, valamint a személyes ihletettséggű, komolyságot, felszabadultságot és humort magukban hordozó dalaikkal. A néző a kortárs jazz és az improvizatív popzene egyedi találkozásának lehet fültanúja.

Fonó Budai Zeneház, 2020. október



SZLOVÉN FILMNAPOK

Októberben három szlovén filmet nézhet meg a magyar közönség. A *gesztenyeerdők meséi* a második világháború után játszódik, amikor sokan arra kényszerülnek, hogy elmeneküljenek otthonukból. Az alkotás a Szlovén Filmfesztiválon 12 díjat nyert. A *Frenkvagyok* című filmben a címszereplő hatalmas összeget örököl gyűlölt apja után. A gyanús vagyon eredetét kutatja, és megtudja, ki is volt az apja valójában. A *Féltestvér* középpontjában pedig a testvérkapcsolat és a múlt feldolgozása áll.

Toldi mozi, 2020. október 8–10.

KÉPMÁS-EST



A KÉP BESZÉL – ÉS MOST A FOTÓS IS

A Képmás fotóinak két meghatározó alkotója lesz a Képmás-est színpadán, ezúttal nemcsak a képeik szólalnak meg, hanem ők maguk is. **Emmer László**, a magazin címlapfotósa és **Páczai Tamás**, a lap képszerkesztője avat be kulisszatitkaiba. Kibeszéljük, mit veszítettünk az analóg fotózással és mit nyertünk a digitálissal, és talán azt is megfektjük, milyen viszonyban van a valóság és a kép.

Helyszín: **Várkert Bazár**, Testőrpalota, Vetítőterem
Időpont: 2020.10.02. **péntek**, 19 óra



ÉLNI ÉS MEGHALNI

Egy huszonéves színész és egy nyolcvanéves báb. Ketten, mégis egyedül. Ötvenpercnyi megrázóan egyszerű közlés az elkerülhetetlenről. Mert mindennek rendelt ideje van. A meghalásnak is. *Polcz Alaine* szövegei, *Karády Katalin* dalai, valamint egy különleges művészi forma a drámai színház, a táncművészet és a bábozás műfaj határán. Mindez a Képmás-est nézők számára az Anyajegy című előadásból már jól ismert **Markó-Valentyik Anna** előadásában. Az *Alaine – Ideje a meghalásnak* című előadás után pedig ismét beszélgetés várja a nézőket arról, hogyan is lenne jó meghalni és jól kisérni szeretteinket az élet végéig.

Helyszín: **Várkert Bazár**, Rendezvényterem
Időpont: 2020.10.26. **hétfő**, 19 óra

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

A járványügyi helyzetre tekintettel vagyunk, az erre vonatkozó információkat a rendezvénykiírásoknál találják.

A RENDEZVÉNYEN A RÉSZVÉTEL ELŐZETES REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT: WWW.KEPMAS.HU/KEPMAS-EST
BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNESEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ.

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:





FÜLESNEK ÁLL A VILÁG

Tóth József Füles a magyar reklámfotózás megkerülhetetlen alakja. Tehetségéhez szórakoztató egyéniség és humor is társul, amellyel hamar a társaság középpontjába kerül. A Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum több kiállításon mutatta már be *Füles* a '70-es, '80-as, '90-es években készült, emlékezetes kereskedelmi plakátjait, reklámnaptárait és újságcímlapjait, de terítékre kerültek a szentendrei festőkről készült különleges portréi is. A mostani kiállítás, amelynek címe *Fülesnek áll a világ*, gazdag válogatás a művész humoros montázsaiából.

Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum, 2021. január 10-ig látogatható



LEGENDÁS LOVAGKOR

A Vajdahunyadvárban megnyílt új kiállítás és kalandjáték középkori utazásra, lovagi küldetésre hív. A látogatók kideríthetik, hogy képesek-e villámgyorsan rálelni a rejtekajtó kulcsára, rendet vágni a lovagrendek közt, leleplezni a kopjás csalást és megfejteni a páncélkirakót. Megtudhatják továbbá, elboldogulnak-e a címerállatok fenséges csapatával és a botfűlű muzsikások szerenádjával.

Belépéskor a gyerekek szöveges játékfüzetet kapnak, amellyel lépésről lépésre kerülhetnek közelebb a célhoz. A több mint 1000 négyzetméteren megvalósuló kiállítás és játék lovagkori látványvilággal, egyedi installációkkal, rengeteg felfedeznivalóval és ajándékkal várja a kalandvágyó látogatókat.

Vajdahunyadvár, 2020. november 1-ig

ÉDES ANNÁ KOSZTOLÁNYI

TRIANON100



2020.09.22. –
2021.09.30.

 PETŐFI
IRODALMI
MŰZEUM



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



SÍELJÜNK ITTHON!



Síelni nemcsak hatalmas élmény, de nagyon egészséges is. Ráadásul már külföldre sem kell utaznunk ahhoz, hogy sílécra pattanassunk! A hazai tanpályák előnyeiről a Síoktatók Magyarországi Szövetségének kétszillagos oktatóját, a Wax Klub Síiskola tulajdonosát és szakmai vezetőjét, *Üsztöke Lélt* kérdeztük.

◆ IRÁNY A TANPÁLYÁK!

Még azok is, akik nagy rutinnal rendelkeznek a síelés terén, gyakran veszik igénybe a tanpályákat, mert tudják, hogy a balesetmentes síeléshez elengedhetetlen a jó kondíció és a megfelelően előkészített izomzat.

„A tanpályán ugyanazt a mozgást végezzük, amelyet havon sízés közben, és ugyanazok az erőviszonyok működnek itt, így egy-két hét alatt az ízületeink, izomzatunk kellően megerősödik, mire éles bevetésre kerül a sor. Ezzel pedig számtalan sérülést előzhetünk meg” – mondja a szakember.

A műpálya ráadásul időjárástól függetlenül használható, és a gyakorlást már akár szeptemberben is el lehet kezdeni. Az itthoni tanpályán tanulásnak az is kétségtelen előnye, hogy sokkal olcsóbb, mintha télen, külföldön sajátítanánk el az alapokat. Ily módon ugyanis már úgy mehetünk a hazai és a külföldi sítérekre, hogy az alapokat ismerjük, ezáltal egyrészt biztonságosabb lesz a síelésünk, másrészt az első naptól kezdve valóban élvezhetjük az igazi havas csúszást.

„A síelés a gyerekek és felnőttek heti programjába is könnyen beépíthető, ráadásul – mivel szabad levegőn történik az edzés – a pandémia időszakában ez az egyik legbiztonságosabb mozgásforma” – emeli ki a szakember a síiskolai tanpályák egyik nagy előnyét.

„Ha a család szeret síelni, érdemes a gyerekeket már óvodáskorban megtanítani, és ennek a legegyszerűbb és legbiztonságosabb módja, ha ezt itthon, magyar nyelvű, szakképzett oktatóval tesszük, aki testre szabja a feladatokat, korrigálja az esetleges hibákat. Emellett az is nagy előny, ha a gyermekünk a liftezés alapjait a pályán működő egyszerű, alacsony kötélvezetéses felvonón tanulja meg” – javasolja.

VÁLASSZUK A SÍELÉST!

A síelés egy nagyon változatos mozgásforma, amely az egész testet átmozgatja, a keringési rendszert és a szívet alaposan megdolgoztatja, és a specifikus igénybevétel miatt a test olyan csontjait és ízületeit is erősíti, amelyeket más sportok nem.

Hazánk számos közkedvelt sípályával rendelkezik, ennek ellenére nem számít síparadicsomnak, de közel 30 síiskolánk van, így ennek a mozgásformának az elsajátítása és rendszeres élvezete már hazánkban sem lehetetlen, hiszen egyre több, kiváló minőségű műpálya áll rendelkezésre. ◆

A cikk megjelenését támogatta a sieljunkitthon.hu és az Aktív Magyarország.



BUDAVÁRI LEGENDÁK



SZABADTÉRI FOTÓKIÁLLÍTÁS

VÁRKERT BAZÁR, DÉLI PANORÁMA TERASZ



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

KINEK ÍR AZ ÍRÓ?

Ne csóválja a fejét a kedves olvasó. A fenti kérdésre nem is olyan egyszerű a válasz. Vannak írók, akik keveset törődnek a közönség ítéletével, a szűk szakmának, finnyás kritikusoknak, esztétáknak, hasonszórú társaiknak szánják műveiket, s vannak kiváló írók, akik viszolyognak a belterjességtől, és szeretnének minél több olvasót megnyerni.



◆ A marosvásárhelyi irodalmi folyóirat, a *Látó* 1958-as születésű főszerkesztője nemrég elnyerte a legnagyobb magyar könyves cég, a Libri irodalmi díját. Ennek megfelelően fő helyen áll minden könyvpalotában a szerző, **LÁNG ZSOLT BOLYAI** című, közel négyszázötven oldalas regénye. Kissé megkésett posztmodern műről van szó, amellyel az író Esterházy Péter emléke előtt is tiszteleg, akit ugyancsak izgatott *Bolyai János* zsenialitása. Feltűnik még a regényben Krasznahorkai László, futólag Nádas Péter és a magyar olvasók körében alig ismert, 1956-ban meghalt svájci író, Robert Walser.

A könyv egy Bolyairól szóló idézetsorral kezdődik. Az utolsó – részlet Lambrecht Miklós *Bolyai mint regényhős* című írásából, 1978-ból – így hangzik: „Nemigen akad olyan regényíró, aki B. J. geometriáját és annak hagyományostól eltéréseinek jelentőségét megértené, és azt beépíteni tudná regénye vázába. Így nem közelíthetvén meg az alkotáslélektan mélyebb régióit, marad számára a fantáziát élénkítőbb, felszínen érvényesülő (vagy képzelt) tulajdonságok dramatizálása”.

Láng Zsolt elég hamar rádöbben, hogy Bolyai János életművéről nem fog tudni regényt írni, hiába viszi magával svájci ösztöndíja idejére a nagy matematikus-filozófus még kiadatlan feljegyzéseit is, hiába idéz belőlük, az olvasót nem sikerül elkápráztatnia. Marad hát érdekességnek maga az író és felesége, az ösztöndíjas és a svájci társaság, egy váratlan gyilkosság, egy eltűnt pizsama, az ellopott Bolyai-anyag, a Robert Walser svájci író utáni kutakodás.



Németh László hatvan évvel ezelőtt bemutatott *A két Bolyai* című drámája óta vár a közönség egy igazi Bolyai-regényre. Láng Zsolt írt néhány szép fejezetet hősről (leszerelés a katonaságtól, hazatérés Vásárhelyre, vita az apával, utolsó szerelem, halál), de a nagy témával nem tudott megbirkózni. Sem gondolatilag, sem nyelvéleg. Persze szigorú ítéletünket erősen befolyásolja, hogy legutóbb *Szilágyi István Messze túl a láthatáron* című költői remekelését olvastuk. A Libri-díj zsűrijének ez az élmény még nem adatott meg.

Jelenkor, 4299 Ft

Láng Zsolt olykor nagyon fárasztó regénye után felüdülés **A TEREMTÉS KORONÁJA** című kötet, amelyet szerkesztői, *Cserna-Szabó András* és *Darida Benedek* karanténantológiának nevez, kifejezve abbéli reményét, hogy ez az első s egyben utolsó hasonló témájú összeállítás. Az Esterházy-nemzedéket követő, néhány kiváló kivételtől eltekintve a negyvenes éveiben járó huszonhárom író, akit az antológia felvonultat, láthatóan érdekli, hogy mit szól a közönség a novellákhoz: nincs itt irodalmi kikacsintás. Van egy nagy közös élmény: hirtelen, mondhatni a semmiből megjelent egy vírus, amely fenekestől felforgatta az életünket. Össze vagyunk zárva a családdal, szerelmünkkel, nem láthatjuk barátainkat, idős rokonainkat. Nem ölhetjük meg halálos ágyukon nagyszüleinket, szembe kell néznünk gyarlóságainkkal, az elmúlással. Erről a helyzetről ki klasszikus, boccacciói elbeszélést mesél, más ironikusan fogalmaz, megint más az egészségügyet szidja, kinek az egykori spanyolnátha jut eszébe, kinek *Flaubert* mester. Egy biztos, minden olvasó talál itt kedvére való novellát. *Háy János* ismét bizonyítja, hogy nagy író, *Cserna-Szabó András* pedig azt, hogy nemcsak irodalomszervezőnek kiváló, hanem gondolkodó művésznek is (nem csak gasztronómusnak, mint sokan tartják.)

Remek a címlap: az édenkertben Éva – tiltott gyümölcsként, alma helyett – a vírust tartja kezében, Ádám pedig világoskék orvosi maszkkal takarja el az arcát. *Lucas Cranach* a XXI. században.

Helikon, 3499 Ft





Ha az előző kötetet a borító dicséretével zártuk, most ezzel fogjuk kezdeni. **LACKFI JÁNOS SZÁLL A KAKUKK A FÉSZRE** című új kötetéhez *P. Szathmáry István* álmódott remek fedőlapot (és szellemes illusztrációkat): kétség nem fér hozzá, hogy itt egy ismerős költő, történetesen *Janos Lackfi* a virtuális térbe vezeti az olvasót, ahol a történelem és magyar irodalom nagy alakjai is otthonosan mozognak. Nem mellékesen ezt az oldalt *Babits Mihály*on kívül még 25 ezren kedvelik.

Lackfi Jánosnak hatalmas olvasótábora van, és ő az a magyar író, aki sok ötlettel, munkával egyben is tudja tartani ezt a rajongó sereget. A virtuális térben éppúgy, mint a valóságban. Sokan szemére vetik, hogy eltékozolja tehetségét, állítják, hogy előbb-utóbb meglesz a börtje a sok szereplésnek. Most még erről szó sincs. Lackfi tele van ötlettel, sziporkával. Olyannyira, hogy az ő *Száll a kakukkját* nem is lehet egyvégtében elolvasni, időnként félre kell tenni, hogy önfeledten tudjunk nevetni. Facebook-bejegyzésekkel indul a kötet. Bepillantunk a Jézus és tanítványai csoport tagjainak egymáshoz írt üzeneteibe, a honfoglalás és a reformáció korából érkező irományokba, Balassi Bálint, a francia forradalom hívei, majd a márciusi forradalomárok észrevételeibe és kommentjeibe, követhetjük *Arany János* pályáját különféle bloggerek szemével és még sorolhatnánk a témákat.

Külön fejezetet kapnak *Dramai klasszikusok* címszó alatt a nagy magyar versek *Kölcsey Himnuszától Weöres Sándor Bóbitájáig*. A *Ketrecharcosok klubja* nagy irodalmi vitákat idéz fel: hogyan perlekedett egymással *Arany* és *Petőfi*, *Ady* és *Kosztolányi*, *Babits* és *József Attila*.

Igazi irodalmi témák, amelyek nem csak a bölcsészeknek érdekesek. Könnyedén, mulatságosan, mai nyelven vezetnek el a költészet és a gondolkodás nagy kérdéseihez, és olvasás után legszívesebben azonnal leemeljük a könyvespolcra a tárgyalat szerzők könyveit, illetve stílszerűen beütnénk a Google-ba a keresett versek címeit.

Helikon, 3299 Ft ♦



FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

12 LAPSZÁM 6.900 FT

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a Képmás magazin fenntartásához. A támogatói előfizetés egy évre: **12.000 FT**

MIÉRT ÉRI MEG ELŐFIZETNI?

- › Előfizetőként 27%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 795 Ft helyett 575 Ft-ért
- › Minden hónapban időben megkapja kedvenc magazinját
- › Előfizetőként ingyenesen vehet részt a Képmás-esteken



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



„AZ A KONYHAMŰVÉSZEZET, HA OLCSÓ ALAPANYAGBÓL IS NAGYOT TUDSZ ALKOTNI!”

A koronavírus-járvány miatt az eredetileg tervezett májusi időpont helyett október 15–16-án rendezik meg a világ legrangosabb szakácsversenyének számító Bocuse d’Or európai döntőjét az észtországi Tallinnban, ahol hazánkat **Veres István** képviseli, aki a Babel Budapest étteremnek 2019-ben Michelin-csillagot szerzett.

- ◆ **– Február 5-én nyerted meg a Bocuse d’Or magyar döntőjét. Volt időd pihenni?**
– Két-három nap szünet után egyből megkezdtük a felkészülést az európai döntőre, ez mindennap 8-10 órás kemény munkát jelent a konyhában, csak vasárnap pihenünk. A versenyen minden másodpercre pontosan ki van számolva, éppen ezért minden mozdulatot pontosan be kell gyakorolnunk. A felkészülés kezdeti szakaszában a megadott témákra – ez idén az észti fűrj és a dél-észországi tenyésztett afrikai harcsa lesz – kitaláljuk a saját verzióinkat. A receptek megalkotása nagyon hosszú folyamat, csakúgy, mint az elkészítéshez szükséges gépek, eszközök és alapanyagok beszerzése. Amikor kiderült, hogy május helyett októberben lesz az európai válogató, egy ideig mi is várakozó állásponton voltunk, az egyik versenyétel témáját, a harcsát tavasszal még nem is lehetett tudni. Június elején viszont újra felvettük a fonalat, és gőzerővel készülünk mindkét témával.

- **A Babelbe érkezésed óta cél volt a Michelin-csillag megszerzése?**
– Nekem 14 éves korom óta ez volt a célom. A szüleim éttermén kívül csak csillagos éttermekben dolgoztam Párizsban, Dublinban és Londonban, és az volt az álmom, hogy egyszer saját csillagos éttermet vezethessek, ezért nagyon örültem, amikor négyéves munka után, 2019-ben megkaptuk az elismerést. A következő álmom a két csillag, és persze a Bocuse d’Or megnyerése. Ez egy olyan szakma, ahol soha nem mondhatod, hogy a csúcson vagy, mert mindig van feljebb. Az a legfontosabb, hogy nem szabad elszállni, és csak a legnagyobb célt érdemes kitűzni. Időközben meghoztam azt a döntést is, hogy nem dolgozom tovább a Babelben, mert most minden idegszálammal a Bocuse d’Orra szeretnék koncentrálni.
- **Milyen alapanyagokkal dolgozol szívesen?**
– Székelyföldön, Kézdivásárhelyen születtem, gyerekkoromban a nyári vakációkat a nagyszüleimnél töltöttem



Veres István és Könyvid László

egy kis faluban. Láttam, hogy mennyi munkát kell beletenni a zöldségbe, hogy az asztalra kerülhessen, ezért az összes részét felhasználom, semmit nem dobok ki. Szintén a gyökereim miatt gyakran erdélyi, de még ott is elfelejtett alapanyagokat használok, ilyen a zuzmó, a fenyő, az erdei gyökerek, a széna. Az állatoknak olyan részeit is felhasználom, amit más kidobna, például a belsőségeket és a tehéntőgyet. Szerintem az a konyhaművészet, ha olcsó alapanyagból nagyot tudsz alkotni. Például a belsőségek közül majdnem mindenki a kacsamáját használja, én viszont inkább csirkemájjal dolgozok, amit sokan megvetnek.

A VERSENYSIKER AZ EGÉSZ MAGYAR GASZTRONÓMIÁT FELPEZSDÍTI

A rangos versenynek a magyar gasztronómia egészére gyakorolt hatásairól és az ágazat jövőjéről kérdeztük **Könyvid Lászlót**, a Magyar Turisztikai Ügynökség (MTÜ) vezérigazgató-helyettesét.

– A Magyar Turisztikai Ügynökség hogyan kapcsolódik be a Bocuse d'Orra készülő magyar csapat munkájába?

– A magyar gasztronómiában egy évtizede rendszerváltás van. 2010-ben indult el a gondolkodás a versenyen való részvételről, és már 2012-ben magyarországi selejtezőt rendezhettünk, amit Széll Tamás nyert meg. A 2016-os



Vad brokkoli

év nagyon fontos a verseny magyarországi történetében, akkor nyerte meg a Budapesten rendezett európai döntőt Széll Tamás, aki később, a 2017-es lyoni világdöntőben az előkelő 4. helyet szerezte meg, és két különdíjat is elhozott csapatával. Azóta a magyar döntő győztesével szemben nagyok az elvárások ez a megmérettetés nemcsak a főzési képességekről és az alapanyagokról, hanem a versenyzők álló- és koncentrációképességéről is szól. A Magyar Turisztikai Ügynökség részéről jelentős az anyagi részvállalás, hogy a versenyző nyugodtan tudjon dolgozni, ezenfelül a Bocuse d'Or Akadémia egyesületével együttműködve végigkísérjük a felkészülés teljes folyamatát, így szakembereink idén aktívan részt vettek a február 5-én rendezett magyar elődöntő szervezésében, követik a felkészülést a tallinni európai döntőre, majd a 2021-es lyoni döntőre, ha lesz.

– Mennyire befolyásolja a versenyzőket a koronavírus okozta rendkívüli helyzet?

– A koronavírus komoly kihívások elé állította a turizmus-vendéglátás szektort az elmúlt időszakban. De a gyors és összehangolt kormányzati és szakmai intézkedéseknek köszönhetően a belföldi forgalom a tavalyi rekordévet is túlszárnyalta a nyári időszakban – ez a forgalomemelkedés kedvező hatással volt a vidéki vendéglátókra is. A most zajló őszi kampányok a szezonhosszabbítást célozzák, ami szintén tovább erősíti majd a vállalkozásokat. Mint az élet minden területére, így erre



Molnár Bence Commis és Volenter István Coach a Magyar Bocuse d'Or csapatból



Észt fűrj

a versenyre is hatással van a járványhelyzet. Úgy gondolom, hogy a versenyidőpont csúszása még több időt biztosít arra, hogy a döntőre felkészüljenek a résztvevők. A legfontosabb szempont ebben az időszakban is az, hogy a séfek a felkészülésre koncentrálnak, és ne foglalkozzanak mással. A döntő küszöbén Magyarország szeme Istvánon van.

– Miért segíti ennyire aktívan a Magyar Turisztikai Ügynökség a magyar részvételt? Egy ilyen verseny jellemzően a szakma elitjének szól. A döntő ugyan megtölt egy kisebb csarnokot érdeklődőkkel, de Magyarországon sok ezer étterem és büfé üzemel.

– Istvánék, de a korábbi Bocuse d'Oron versenyző magyar séfek eredményei is mind a szakmát népszerűsítik, évekenkel elelőtt Széll Tamás sikereinek komoly visszhangja volt nemzetközi szinten is. Mi azt látjuk, hogy ha valaki nagy eredményt ér el a világ legrangosabb csúcsgasztrónómiai versenyén, akkor a fiatalok már nem szakácsok, hanem séfek akarnak lenni! A Bocuse d'Or magyar versenyzői tehát felpozicionálták a szakmát, ismét érték lett a vendéglátásban dolgozni. A másik hozadék az, hogy a versenyzők tudása és eredményei eljutnak a vendéglátás minden színterére. Budapesten már öt olyan étterem van, amelyek egy Michelin-csillaggal rendelkeznek, és egy olyan, amelyik két Michelin-csillaggal (az Onyx). Szerintünk ez a szám tovább fog emelkedni a következő években. A magasan jegyzett étteremek száma is egyre nő, és érzékelhető, hogy az olcsóbb szegmensben is ország-szerte minőségi javulás történt.

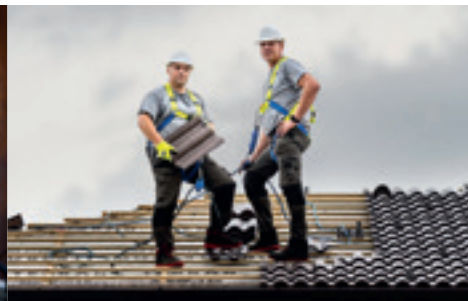
– Milyen irányba halad a magyar gasztrónómia?

– A Magyar Turisztikai Ügynökség nemcsak a hazai ízek és gasztrónómiai kultúra, de a helyi alapanyagok mellett is

minden lehetséges eszközzel kiáll. Fontos a hagyományok megőrzése, az egészséges táplálkozás, és ezen keresztül a hazai gazdaság, és a benne tevékenykedő kisvállalkozások, helyi termelők, családok megélhetésének támogatása. Éppen ezért az MTÜ elkötelezett abban, hogy szerepet vállaljon a termelőtől az asztalokig vezető szolgáltatási lánc lerövidítésében, és a helyi termékek, minőségi, hazai alapanyagok népszerűsítésében. Az Ügynökség három fontos szempont alapján állt be a Bocuse d'Or Hungary mögé. Budapesten bővíteni szeretnénk a Michelin-csillagos és a több csillagos étteremek számát, de ugyanilyen fontos, hogy a Bib Gourmand vagy a tányér minősítéssel jelzett étteremek száma is gyarapodjon. Ha ezekből több lesz, akkor az a vendégek számában is megmutatkozik majd, még népszerűbbek lesznek a hazai séfek és a vendégek ízlése is kifinomultabbá válik idővel. Ezek a budapesti sikerek a fejlődő pályára lépett vidéki vendéglátást is erősítik, így még több jó étterem, cukrászda és kávézó lesz azokon a helyeken, amelyek népszerűek a hazai és külföldi utazók körében is. A legnépszerűbb úti célok esetében – mint a Balaton és a Dunakanyar – már látjuk a kedvező jeleket, a büfék és street food étteremek jó része a minőségi irányba mozdult el az elmúlt 1-2 évben.

– Hogyan segíti az ügynökség a vidéki vendéglátók szakmai fejlődését?

– 2019-ben elindítottunk egy edukációs roadshow-t a Pannon Gasztrónómiai Akadémiával együttműködve, amelynek idén négy állomását rendeztük meg. Ezenkívül a vendéglátásban dolgozók részére bor- és kávéismereti továbbképzéseket, valamint cukrásztréninget szervezünk az ország több helyszínén, illetve a SVÉTTel (Stílusos Vidéki Éttermiség) közösen a vidéki alapanyag-ellátás biztosításának javításán dolgozunk. ♦



Készült Magyarország Kormányára megbízásból.



Védd a magyar munkahelyeket!
**Válaszd
a hazait!**



2A MATEKA



BARABÁSI ALBERT-LÁSZLÓ

„ÉLETEM 3 LEGFONTOSABB
NŐJE KÖZÜL KETTEN:
A FELESÉGEM ÉS A LÁNYOM.
ÉDESANYÁMAT, ERDÉLYBŐL
SAJNOS, NEM TUDTUK
A FOTÓZÁSHOZ ELHOZNI.”