

# KÉPMÁS

2018  
02

stílusos, bátor, elkötelezett

”

**MOSTANÁBAN MÁR TÉNYLEG  
TUDOK ÚGY CSELEKEDNI,  
AHOGY GONDOLKODOM.**

VECSEI H. MIKLÓS



795 FT ÉVES ELŐFIZETŐKNEK: 575 FT



9 771586 423002



# OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

## KÉPMÁS MAGAZIN ELŐFIZETÉSEK:

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

**TÁMOGATÓI ELŐFIZETÉS**  
(nyomtatott): 12 000 Ft

**MEGRENDELHETŐ:**  
[kepmas.hu/elofizetes](http://kepmas.hu/elofizetes)

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

**MEGRENDELHETŐ:**  
[digitalstand.hu/kepmas](http://digitalstand.hu/kepmas)



**A 100 oldalas havilapot keresse az újságárusoknál,  
vagy fizessen elő könnyen és gyorsan: [kepmas.hu/elofizetes](http://kepmas.hu/elofizetes)**



## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Mint egy igazi barát vagy egy nem túl közeli családtag. Akivel őszintén nevetni tudok magamon, de szívesen válik maga is az irónia célpontjává. Tapasztalata van a nehézségről, amelybe épp beleragadtam, de nem kioktat, csak elmesél. Végtelenül türelmes. Ha meglep, nem vár azonnal választ, hogy elegendő időt, hogy megemésszem, hogy figyelmen kívül hagyjam vagy akár megváltoztassam az életem. Néha a szemembe mondja azt, amit a szeretteimtől nem tudnék elviselni, néha jólesik nekem is kritizálni, mert tudom, hogy ettől nem veszítem el. Olyat mutat a világból – gyönyörűt és néha elborzasztót –, amit nem láthatok, hallhatok, tapinthatok, mégsem irigykedem rá. Nem is várja el, hogy csodáljam, nem is halok bele a fájdalomba, és nem kell, hogy vigasztaljam.

Bármikor kinyithatom, ha szükségem van rá, bármikor becsukhatom, ha nincs. „Mint lámpa, ha lecsavarom...”

Szerintem ilyen egy jó magazin. És persze, soha nem pótolja az igazi barátot és családtagot. Megtalálni, megérteni, megtartani viszont segíthet. Velem él, de nem helyettem.

# VECSEI H. MIKLÓS A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Képek: Pácza Tamás





JELENLÉT  
20



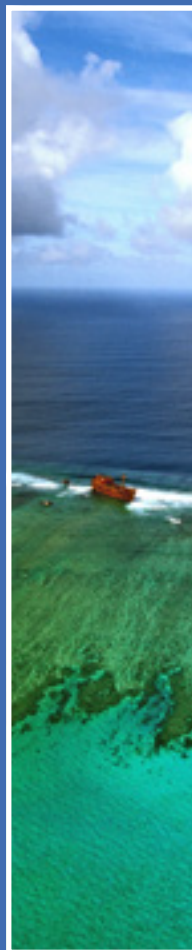
TANDEM  
30



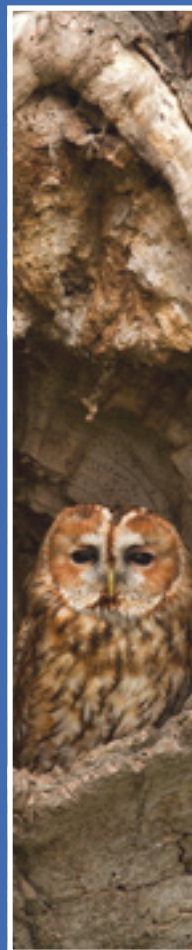
TÜKÖR  
52



HÁZITREND  
70



KIMENŐ  
92



#### IMPRESSZUM

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

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



## KÉPMÁS

„Valóság az, ami hat”

Interjú Vecsei H. Miklóssal 6

## LÉTKÉRDÉS

Búcsú a fegyverektől 13

A tolerancia anatómiája 14

Viseljük el egymást! 16

## VILÁG-KÉP

Farkasordító hideg 18

## RIPORT

Feldolgozhatatlan múlt? 20

Ami pótolható, és ami nem 24

## CSALÁDI TÖRTÉNETEK

Apa, anya meg Anglia 28

„Ez a nap legszomorúbb híre” 29

## A CSALÁD MESÉJE

Család születik! 30

## HÁRMAS KÖTÉS

Nehéz helyzetben a könnyű drogokkal 32

## Tudat-törő

Drogprevenció – kicsit másképp 36

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

A hónap jelöltje 41

Média a Családért Díjátadó 42

## A teljesség felé

Interjú Nedeczky Júlia hegymászóval 44

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Döntéseink

Pszichológusszemmel  
a Fény az óceán felett című filmről 48

A színek birodalmában 52

## KÖZVILÁGÍTÁS

Gondolatok a képkorban 56

## A SZALON

Magyar kötött márka  
a nők szolgálatában – Süel 58

## BEMELEGÍTÉS

Tényleg csak döntés kérdése? 62

## GYEREKRENDELŐ

Kell-e gyógyszer a meghűlésre? 64

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Februárban együnk uborkafüvet! 66

Alkalmi frizurák, nem csak bálozóknak 68

## ZÖLD MOZAIK

70

## KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Mi az, hogy paleoönkológia? 72

Fájdalom nélkül nincs haszon

Interjú Liu Shaolin Sándor  
gyorskorcsolyázóval 74

## IKERTÜKÖR

Lackfi Jánossal és Szabó T. Annával 78

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Pszichoanalysis Christiana 80

## ARANY JÁNOS 200

82

Héveink legendája 84

## FEBRUÁRI KIMENŐ

86

## FRISS FORGÁCSOK

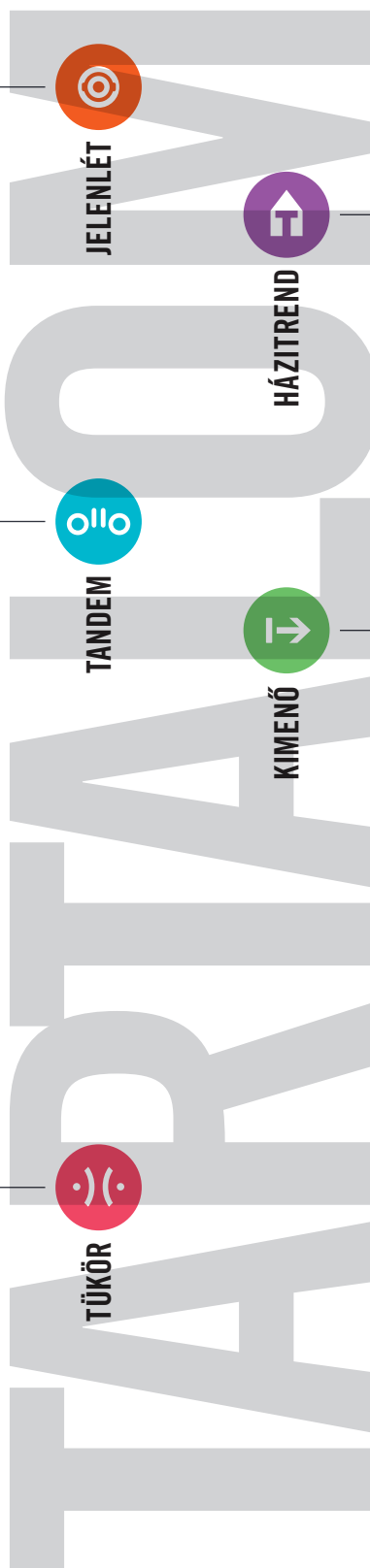
90

## VADÁLLATOK KÖZELRŐL

Állati maszkabál 92

## TERMÉSZETKÖZELBEN

Jó kuvik is holtig tanul 96







SZÖVEG –  
BAKA ILDIKÓ

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# „VALÓSÁG AZ, AMI HAT”

A Vígszínház művészt fényképezzük, aki gyorsan feltalálja magát a stúdióban. A fotós kisleányával a fociról beszélget, figyel Bogyóra, a saját pulijára és a fotós családjának kuttyusára. Amikor a hangfalakból megszólal az általa kiválasztott zene, elmeséli a sminkesnek, hogy nemrég fedezte fel ezt a bandát. Később megtudom, hogy az ilyen jellegű szereplés egyáltalán nem tartozik a kedvenc időtöltései közé, de ha már itt volt és fényképezték, hát igyekezett figyelni a pillanatra. A műteremből távozva beszélgetünk egy keveset a színművészeti múltjáról, és egyetlen mondatnyit a jövőről is, de a legtöbbet arról, amiben Vecsei H. Miklós él: a jelenről.

◆ – **Olvastam, hogy volt olyan időszakod a Színművészetin, amikor mindennap sírtál, mert rossznak, sikertelennek érezted magad, sosem dicsértek meg. Mi segített túlélni ezt az időszakot?**

– Az, hogy túl kellett élni. A Színműn nagyjából fél év alatt színházfüggővé válsz. Kevés olyan színész van, aki elhagyja a pályát, mert van az egésznek egy különös hangulata, szinte szakrális tere, amitől nagyon nehéz elszakadni, ha egyszer bekebelez. Én még azt sem tudtam, hogy mi a színház, de azt igen, hogy nem akarok mással foglalkozni. A hivatásomon túl megtaláltam benne a hitemet, a szerelmeimet, és azt hiszem, magamat is. Pont emiatt a függőség miatt, hálát adok a Jóistennek, hogy jelenleg nem kell sorban állnom, hanem foglalkozhatok azokkal a dolgokkal, amelyek inspirálnak, kvázi alkotókat. Nem arra kell figyelnem, hogy tetszik-e valakinek, amit csinálunk, hanem arra, hogy hatással tudunk-e lenni. A hatás a hívőszavam, mert Hamvas Béla idézve: „Valóság az, ami hat.”





## A SZÍNÉSZET AZT JELENTI, HOGY TANULD MEG MAGAD, ISMERD A DÉMONJAIDAT, A POKLODAT, A MENNYORSZÁGODAT, ÉS EZEKRŐL TUDJ TERMÉSZETESEN BESZÉLNI.

### – A képzés során nem is dicsérik meg a hallgatókat?

– Nem nagyon. Ez a szigorú, tulajdonképpen kifulladás alapú munkamódszer a keleti gyökerű színészképzés, ennek köszönhető, hogy a magyar, román, lengyel, orosz színészek évtizedekre visszamenően világszínvonalúak. A „simogatás” inkább a nyugati típusú iskolákban jellemző, de szerintem az nem elég hatásos, ha színészeetről van szó. Egy színésznek már fiatalkorában is képesnek kell lennie a lélek egész spektrumát átjárni, ahhoz viszont azt előbb meg kell ismernie. Sokat hallottuk a frázisokat: „éhes színész jó színész”, „fáradt színész jó színész”, sajnos ezek valóban sokszor igaznak bizonyulnak. Természetesen ez attól is függ, hogy az ember később milyen irányokat választ a művészetén belül. Az, hogy mi az első két évben hárman laktunk a tizenkét négyzetméteres szobában, kellett ahhoz, hogy amikor József Attilaként a népligeti hajléktalanságról beszélek, akkor valóban ő szólaljon meg, és ne azt mondják, hogy Vecsei H. Miklós próbál eljátszani valamit, amitől távol van.

### – Nem veszélyes ez a módszer? Nincsenek olyanok, akik nem tudják feldolgozni a sikertelenséget, és hosszabb időre benne ragadnak ebben a depresszív állapotban?

– De, sokan, a Színműn volt, aki öngyilkos lett ebben a hangulatban, szóval veszélyes, igen.

### – Te mégis azt gondold, hogy jó?

– Ha vissza tudsz találni magadhoz, akkor igen.

### – Több helyen beszéltél arról is, hogy hívő vagy. Vallásosan neveltek a szüleid?

– Minden vasárnap és hétfőn mentünk templomba, de hívőnek neveltek, nem vallásosnak. A hit volt a fontos, azon belül is az, hogy alakítsunk ki magunknak egy hitet, és az sem baj, ha nem alakul ki. Jól csinálták a szüleim, mert nagyon szoros kapcsolatunk lett a Jóistennel. A hit sok ponton segíti az életemet, mindig vissza tudok igazodni a valódi prioritásokhoz.

### – Arra neveltek, hogy ne az anyagi dolgok legyenek fontosak, hanem hogy mit tudsz adni másoknak – mondtad egy korábbi interjúban.

– Hát, igen, de nem volt ez ilyen egyszerű, kamaszkoromban például nagyon is számított, hogy van-e pénzem. Biztos sokan azt gondolták (néha én is magamról), hogy álszent vagyok, de mostában már tényleg tudok úgy cselekedni, ahogy gondolkodom. Azt hiszem, a hithez az is hozzátartozik, hogy az ember tisztában van emberi mivoltával, azzal, hogy rengeteg botlási lehetősége van, de fontos, hogy bocsánatot kérjen, és tanuljon a hibákból.

### – A TEDx-előadásodban az Y-generációhoz kapcsolódóan elmondtad, hogy fontos lenne közös célokat megfogalmaznunk. Neked és a Sztalker csoportos alkotótársaidnak mi ez a közös cél?

– Az az érzésünk, hogy a szüleink generációjának könnyebb volt megtalálni a közös célokat. Könnyebb volt rájönni, hogy miért járnak iskolába, miért dolgoznak, miért mennek az utcán; ők érezhették az értelmét annak, hogy vannak. Most, ebben az információrengetegben nagyon nehéz azt érezni, hogy értelme van a létünknek. Nekünk a színházhoz van tehetségünk, szeretünk játszani, szeretjük a zenét, a fényeket, egy kicsit minden ága érdekkel a színháznak, de igazából próbáljuk megfogalmazni, hogy mi lehet most közös cél. Lehet az oktatás fejlesztése, az átlátható gazdaságpolitika, az integráció – tág témakörök, de ezekről szeretnénk olyan kérdéseket feltenni, amelyek mindenki számára érthetőek.



Színhely: Somogyvári Dóra; haj: Fülöp Zsófia; stílus: Domán Melinda; ruhák: Reserved, Zara



– Szoros barátság fűz ifj. Vidnyánszky Attilához.

**Mi az, ami összeköt benneteket?**

– Ellentétes jellemekek vagyunk, tulajdonképpen egymásnak a reciprokai, de nagyon hasonlóan gondolkodunk a színházról. Mindketten hiszünk a színházon belül egy szakrális térben, ami nem feltétlenül isteni jelenléteket jelent (bár vannak olyan szerepállapotok, amikor azt is érzem), hanem azt, hogy a színpadon legalább annyira fontos a láthatatlan, mint a látható. A költői színház az, ahol a hatások nem feltétlenül az agyadat érik el, hanem a szívedet. Az ilyen típusú előadást arról lehet megismerni, hogy nézed egy órán keresztül, és nem érted, aztán elkezd hatni a szívedre. Mint amikor beteszted Mozart vagy Verdi Requiemjét.

– „A Pál utcai fiúk” hatalmas siker lett, láttam egy videót, amiben azt mondtad, hogy jó lenne, ha a darab megidézné a nézőkben a barátságot, a grundélményt, az együtt fociást. Ilyen hatását is látjátok az előadásnak?

– Természetesen. Van egy több tízezres rajongótábor, az előadást több mint 150 ezren látták, nyáron 100 tematikus tábor volt, a YouTube-videó nézettsége kétféle millió fölött van. Reméljük, hosszútávú hatása is lesz. Érdekes, hogy nekünk még triviális volt a grund, természetes volt, hogy 14 évesen még a játszótéren vagyunk. Ez most már nem így van, a grundot a virtuális játszótér váltotta fel. Ez az előadás egy alternatívát mutat, aztán az már a gyerekek döntése, hogy melyiket választják. Egyébként nagyon sok felnőtt is ír nekünk, vagy videót küld magáról, elmondja, hogy a darab megváltoztatta az életét, újra tud hinni valamiben, amiről azt hitte, hogy már nincs.

– A „Mondjad, Atikám!” egyik nyilvános próbáján mondtad, hogy most nagyon labilis érzelmi állapotban vagy emiatt a próbafolyamat miatt. Hogyan lehet bírni ezt az érzelmi hullámvasutat?

– Azt hiszem, ezt minden színésztől megkérdezik, én is ugyanúgy tudok válaszolni, mint a többiek: ez a feladat. Tényleg én élem meg, tényleg velem történik, és tényleg ennyire sűrített életet él egy színész. Ennek az az eredménye, hogy 25 éves korodban már annyi érzelmed van, mint egy 70 éves embernek, ez egyrészt jó, másrészt sok kérdést vet fel a következő 25 évre vonatkozóan. De én szeretem, ebben érzem jól magam.

”

A HIT SOK  
PONTON SEGÍTI  
AZ ÉLETEMET,  
MINDIG VISSZA  
TUDOK IGAZODNI  
A VALÓDI  
PRIORITÁSOKHOZ.

– A Vígyszínházban „A félkegyelmű” lesz a következő bemutatód március 2-án. Milyen karaktert játszol majd?

– Miskin herceg leszek, a darabot Attila fogja rendezni, együtt írjuk a szövegkönyvet. Ezt a regényt Genfben írta Dosztojevszkij, ami azért izgalmas, mert így rálátott arra, hogy mi van otthon. Külföldről másképp látod az otthoni problémákat, sok mindenre rá lehet így döbbedni. Dosztojevszkij valószínűleg egy ilyen rádöbbenős fázisban volt, amikor megpróbált megírni egy makulátlan embert, aki ugyanakkor nem unalmas. Végtelen igazságvágy és meglepő tisztaság jellemzi, az emberek minden mondatára felkapják a fejüket, és azt mondják: „Mintha ezen már túllennénk.” Szóval ilyen karakter a félkegyelmű. Ha beírod a Google-ba a regény címét, azt fogja kiadni, hogy az író arra volt kíváncsi, mi lenne, ha Krisztus most jönne le hozzánk a földre. Ez egy érdekes kérdés, de ezt nem lehet egy háromórás előadásban úgy boncolgatni, hogy tényleg választ kapjanak a nézők. Minket inkább az érdekel, hogy ha megpróbáljuk megmutatni, mit jelent a hit, a szakrális tér, a szakrális érzés, akkor az fogyasztható-e egy olyan fiatalnak, aki még soha nem találkozott ezzel. Létezik-e fogyasztható szakralitás? – ez a mi kérdéskörünk. Mielőtt darabot választunk, mindig megtárgyaljuk, hogy miről szeretnénk beszélni – most ez a témánk.

**– Hogy jutottak eszedbe a könyvautomaták, amelyeket el kellene helyezni a főváros (majd később a vidéki városok) csomópontjain, hogy kortárs és klasszikus zsebkönyveket vehessenek a tömegközlekedők?**

– Nem tetszett nekem, hogy mindenki csak nyomogatja a telefonját a villamoson. Három éve dolgozom a projekten, most márciusban megvalósul. Volt e-bookom is egyébként, de a könyvvel teljesen más a kapcsolat, szeretem lapozni meg aláhúzni benne a nekem fontos részeket.

**– A Sztalker Drámasuliban színjátszást tanítotok a gyerekeknek?**

– Azt a legkevésbé. Inkább a tudatos jelenlét módszerét, azt, hogy hogyan legyél jelen a pillanatban. Sok közös beszélgetés, játék, gyakorlat kapcsolódik ehhez. Viszonylag sokat képeztem magam ez ügyben, és ezt a többi tanárról is elmondhatom. Vasárnaponként tartjuk a sulit, van mozgás meg színészet is. A lényeg azonban az, hogy a gyerekek vasárnapról vasárnapig el tudják tölteni úgy a hetet, hogy minden este azt érzik, „na, ma történt valami. Ez egy olyan nap volt, amiért érdemes volt élnem.” Hatvan gyerek jár, abból legalább ötvennyolcnak az a visszajelzése, hogy talált egy helyet, ahol otthon érzi magát, ahol el tudja magát engedni, elhiszi, hogy fontos, és ér annyit, mint mások. Ez nekem nagyon tanulságos, mert minden egyes gyerekünkkel való találkozás emlékeztet arra a gyerekémre, amit állandóan elveszíteni vélek.

**– És te mennyire vagy tudatosan jelen a pillanatokban? Rágódsz a múlton vagy a jövőn?**

– A jövőn egyáltalán nem, nincs is jövőképem. Vagyis hát szeretnék egy kis házat, családot, szeretném, hogy Bogyó mellett legyen, és még sok állatot. A múlton sem rágódom, azt a kérdést, hogy „miért történt így?“, talán soha nem is tettem fel, de az utóbbi pár évben biztosan nem. Hiszem azt a bulgakovi mondatot, hogy „Minden úgy van, ahogy lennie kell.” Ez közhelynek tűnik, de nagyon mély. Szeretek a jelenben lenni. A tudatos jelenlét módszere tanulható, fontos, hogy rá tudjunk csodálkozni, hogy milyen szép a tapéta, hogy egyenetlen a útpadka, hogy vannak télen verebek, vagy hogy egy pocsolva egyik oldala befagyott, a másik meg nem. Szerintem, ha az ember megtanulja elfogadni, hogy egy a sok közül, hogy nem kell legyőznie a pillanatot és átkönyökölnie

a következő öt percen, akkor azt fogja érezni, hogy végre jelen van a kapcsolataiban, a beszélgetéseiben, abban a pillanatban, amikor például az ellenőr elkéri a bérletét. Jó, ha nemcsak elsuhanunk egy árny mellett, hanem látunk egy szempárt is. Ezek apró dolgok, de én azt gondolom, sokkal színesebb, intenzívebb, emberibb életet lehet így élni. Annyi rossz dologgal találkoztam az eddigi életemben, hogy máshogy már nem is szeretném csinálni.

**– Pár hónapja Szép Ernőt idézve (néhány mondatnyi kontextusban) ezt tetted ki a Facebook-oldaladra: „Ne a színpadra, a nézőtérre menj!” Szokatlan idézet egy színésztől. Hogyan értelmezted ezt a mondatot?**

– Ez is a Sztalker sulihoz kapcsolódik. Gyerek- és kamaszkorban sokan akarnak színészek lenni, főleg a lányok. Azért vágnak rá, hogy csillogjanak, hogy benne legyenek a tévében. Ez pont az ellentéte annak, amit mi képviselünk. Szerintem a színészet azt jelenti, hogy tanuld meg magad, ismerd a démonjaidat, a poklodat, a mennyországodat, és ezekről tudj természetesen beszélni. Az a jó színész, aki saját magát ki tudja tenni a színpadra – több nem kell hozzá. Tehát nem az, aki produkálni akarja magát, hanem aki az emberek között van, ismeri őket, látja, hogy mitől boldogok és mitől szomorúak, és tud ebből fogalmazni, tükröt tartani nekik. Az a mondat arra utalhat, hogy embernek kell lenned, és nem színésznek.

**– Vígszín ház, Sztalker Csoport, Sztalker sulis, könyv-automatás projekt, még egy versesköteted is megjelent nemrég – hogy fér bele ennyi minden az idődbe?**

– Úgy, hogy szinte csak ezt csinálom. Van egy szerelmem és egy kutyám, Bogyó, ennyi fér bele, de így érzem jól magam. Nagyon szeretek olvasni meg szövegek könyveket írni és átdolgozni, most például egy regénnyel foglalkozom, rendeltem már 40 könyvet ehhez kapcsolódóan. Ez sok ezer oldal, és tudom, hogy lesz olyan 500 oldal, amiből csak egyetlen szóra lesz szükségem, de az teljesebbé teszi majd a szövegek könyvet. Nagyon élvezem mindezt. Ezenkívül van néhány olyan ember, akire szükségem van, akivel építő jellegű a kapcsolat. Néha büntudatom van amiatt, hogy például a régi ismerősökre nincs időm, de mégis azt érzem, hogy akkor tud hatni a mi színházunk, ha a színpadon kívüli életet is sűrítve élem. ♦



JELLENLÉT



A tolerancia nem azt jelenti, hogy az ember nem elkötelezettje a saját meggyőződésének. Sokkal inkább azt jelenti, hogy elítéli más meggyőződésének az elnyomását vagy üldözését.

—  
John F. Kennedy



SZÖVEG –  
FÁBIÁN TIBOR református lelkész, publicista

SOROZAT –  
LÉTÉKÉRDÉS



# BÚCSÚ A FEGYVEREKTŐL

Hozzászoktunk, hogy kettéosztjuk a világot háborús és békés területekre. Hozzászoktunk a háborús képekhez, a borzalmakhoz, az erőszak látványához. Felmérések szerint 18 erőszakos cselekmény tárul elénk a médiában – nem naponta, hanem óránként! És csodálkozunk, hogy kivész belőlünk az empátia, a türelem, az elfogadás. Már nem érint meg a más baja, lazán ropogatjuk tovább a chips-et. Magunkban talán már elkönnyveltük, hogy ilyen a világ, hogy annak tucatnyi helyén állandóan szólnak a fegyverek. Mígnem pár éve rádöbentünk, hogy az erőszak közel jött hozzánk. Csak ide, a szomszédunkba. És vele együtt a félelem. Mert amivel nem tudunk mit kezdeni, az az, ha a saját nyakunkban, a saját életünkön lóg a céltábla.

◆ Igaz ugyan, hogy nincs puskaropogás, de minden más igen. Nincs kiserkenő vér, csak kiserkenő kín. Minden más ugyanúgy történik, mint a háborúkban. A szavak szintjén. Ez a verbális agresszió övezi gyakorta az életünket. Töltünk és célzunk, belépünk a hadviselő felek közé, mert attól tartunk, lehetetlen fegyvertelenül épek maradni. Napról napra sodródunk életünk háborús övezetében, kúszunk-mászunk a közélet lövészárkaiban. Hol támadunk, hol visszavonulót fújunk. Ha meg elfogy a puska, a szerekhez nyúlunk, valamihez, ami kikapcsolja egy időre a világot. Amely olyanra torzul számunkra gyakran, mintha egy elszabadult videojáték szereplői lennénk, és mi menthetetlenül bennragadtunk a képernyő túloldalán, miközben valakik kívülről nyomogatják a távirányítót...

Valami elszabadult, végzetes táncot jár. Csak a céltábla örök – tudunk-e szabadulni? Hiszen erre rendezkedett be a világ. Az életben maradásért, a felszínen maradásért igyekszünk úrrá lenni, taposni a másikon. Tépjük, marcangoljuk az életét, abban a hitben, hogy ha eszem, leszek. Ha nem teszem, ő fal fel, ő kerekedik fölém. Mert ott vannak előttünk a példák, akiket kilőttek, rabul

ejtettek, és nem maradt számukra más, mint a napi gyógyszeradag, a szer börtöne. A napi küzdelmekben szép sorjában kilóvik belőlünk a hitet, a reményt, a szeretetet. Ha valaki ránk mosolyog, máris keressük benne, vajon mit rejteget. Biztos csak megjátssza magát. Biztos nem valós a szándéka, a mosolya. Csatazajos, céltáblás életünkben elszoktunk az őszinte megnyilvánulástól. Attól, hogy valaki nem elvenni, hanem adni akar. Céltáblás életünk végeláthatatlan csatazaj. Nincs benne a híradókban. De ott van a várótermekben, a kórházakban, otthonunkban és munkahelyünkön. Mert mindenütt ott van. A Szétdobáló mindenre és mindenkire ráakasztja a céltáblát, és szüntelen biztat: lőnöd kell az életben maradásért.

Isten azonban mást mond, más magatartásra, más életre hív. Azt, hogy e világ fegyverei nélkül is élhetek. Hittel, türelemmel. És ez nem fegyvertelenséget vagy kiszolgáltatottságot jelent, hanem másféle, lelki fegyverzetet (Efézusi levél 6. rész, II. vers). Bármit mondjon a világ: ideje búcsúznom céltáblás fantomjaimtól, idegfeszítő és életnyomorító háborúmtól. Búcsút venni a fegyverektől. ◆



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

# A TOLERANCIA ANATÓMIÁJA

A mai, értékválságot átélő nyugati világban kevés olyan fogalom van, amelynek tartalmát, értelmét annyira önkényesen, részrehajlóan és homályosan határozzák meg, és amellyel oly gyakran élnek vissza, mint a *tolerancia* kifejezéssel. Maga a fogalom és a mögötte rejlő tartalom viszonylag új keletű, hiszen eszméje valamikor az újkor hajnalán bukkant fel az európai vallási, ideológiai, politikai diskurzusokban.

- ◆ A latin gyökerű szó – bár ma már a műszaki és az orvosi szaknyelvben is használatos – eredendően az emberi kapcsolatokban, a személyes életben és közösségi viszonyokban általában érvényesítendő *másokkal szembeni türelmet* jelenti. De mire is irányul ez a türelem? Annak tudomásulvételére, hogy mi, emberek különbözünk, különbözhetünk egymástól, ezek a különbségek azonban nem írhatják felül közös emberi méltóságunkat, nem jelenthetnek egymással szemben hátrányt, nem szolgálhatnak alapjául ellenségeskedésnek, hátrányos megkülönböztetésnek.

**Az egymás iránti türelem és türelmetlenség az emberiség egész történetét végigkíséri.** A tolerancia követelménye azonban csak a 16. században, a keresztény felekezetek közötti megbékélés első lépéseként fogalmazódott meg, szoros összefüggésben a vallás- és lelkiismereti szabadságra való törekvéssel. Jogi, törvényi megfogalmazást elsőként 1568-ban nyert Erdélyben, ahol a tordai országgyűlés négy felekezet, a katolikus, a református, az evangélikus és az unitárius számára írta elő alapvető jogelvként az egymás iránti türelmet, egymás létezésének és szabadságának tudomásulvételét. Vontatottan ugyan, de ezt azután Hollandia, Franciaország és más országok törvényhozói is követték.

A felvilágosodás idejétől folyamatosan kibővült a toleranciafogalom értelmezési tartománya, így a kölcsönös elfogadás és tisztelet követelménye legalább az elvárások szintjén fokozatosan érvényre jutott az egyes fajok, etnikumok, nemzetek, politikai és ideológiai felfogások, világnézetek, életstílusok, erkölcsi normák együttélésének világában is. A demokratikus politikai rendszerek pedig igyekeztek a jog eszközeivel is érvényt szerezni annak, hogy polgáraik között egymás elfogadásának és a kölcsönös türelemnek a gyakorlata váljon természetessé.



**Egyének és közösségek között vannak olyan különbözőségek,** amelyek nem személyes döntéseken, szabad szándékokon, hanem természeti adottságokon vagy éppen azok hiányán alapulnak, ám gyakran mégis a közösségekből való kirekesztéshez, hátrányos megkülönböztetéshez, előítéletes bánásmóddhoz vezetnek. A testi és szellemi fogyatékkal élők, a krónikus betegek, a hátrányos helyzetűek, a társadalom peremére szorulók, az idegenek, a nemzeti-nyelvi kisebbségekhez tartozók, a többiektől valamiben különbözők, de nemritkán a gyerekek és az idősek is ki voltak téve valamilyen módon a többségi társadalom előítéletes türelmetlenségének, ezen a helyzeten pedig csak jogegyenlőséggel és a közösség általi felkarolással lehet segíteni.

**Minden ember, az is, aki természettől fogva más, mint a többiek, személyi méltósággal bíró szabad emberi lény,** akit a többieknek el és be kell fogadnia, ha pedig önerejéből, testi, lelki, anyagi vagy kulturális okokból nem tud beilleszkedni a többiek közé, segíteni kell ebben. Az ilyen, nevezzük úgy, természetes tolerancia dolgában sokat haladt a modern világ előre; talán elegendő, ha közterületeink akadálymentesítésére, a csökkent munkaképességűek foglalkoztatásának támogatására és a jogilag szavatolt türelem sok más megnyilvánulására gondolunk.

**A jogi-intézményi megoldások mellett azonban legalább ennyire fontos az egyének türelemre és tapintatra nevelése is azokkal szemben, akik erre rászorulnak.** A tolerancia, csakúgy, mint az intolerancia, bár nem mindig könnyen, de tanítható. Ahogyan az emberek különbözőségéből adódó konfliktusok elviselése, kezelése, az egymáshoz való viszonyaink kultúrájának formálása is. Ennél jóval nehezebb terep a társadalmi hitek, eszmék, gondolkodásmódok, értékrendek közötti türelem, hiszen itt nem természetes és természeti adottságokról, hanem a személyes és kollektív eszmék és identitások feszültségéről van szó.

Könnyű belátni, hogy liberális ideológusok óhajával szemben a két területen nem ugyanazt jelenti a tolerancia, hiszen nagyon más egy mozgássérültet járműre segíteni, egy hajléktalan közelségét elviselni, vagy a hitről, erkölcsről, szabadságról, a világról és az életről másként gondolkodó embertársunkkal zöldágra vergődni.

**A társadalmi tolerancia területén nem a be- és elfogadás, hanem a tiszteletteljes, erőszakot és ellenségeskedést kerülő tudomásulvétel volna kívánatos.** Minden ilyen esetben, legyen az vallás, politika vagy erkölcs, abból kellene kiindulnunk, hogy partnerünk szabad akaratából és meggyőződéséből olyan, amilyen – őt is, mint minket, megillet a meggyőződés, a lelkiismeret szabadsága. A tolerancia ott kezdődik, hogy elfogadjuk: a másik valóban azt gondolja és teszi, amilyen ő, amit helyesnek gondol. Ha ezt elvitatnánk tőle, őt magát, az embert utasítanánk el, azt a közös értelmet és méltóságot tagadva, ami mindkettőnk megillet. Ám ez nem a másiknak, főleg pedig nem a másik magatartásának vagy értékeinek elfogadása, mert az – és itt van a liberális toleranciafogalom fő hibája – önmagunk feladása volna. Nem akkor vagyunk toleránsak, ha egyetértünk azzal, aki mást vall, mint mi, hanem akkor, ha tiszteljük benne azt a tőlünk különböző meggyőződést, amit tarthatunk hibásnak, tévesnek, elfogadhatatlannak. Bátran szembesíthetjük is mindazzal, amiben mások vagyunk.

**Ebből viszont az következik, hogy a tolerancia nem közömbösség, nem önfeladás a másik kedvéért, aminek sokan látni szeretnék.** Hanem a saját meggyőződésünk, a saját identitásunk alapján annak a tudomásulvétele, hogy mi, emberek sokfélék vagyunk. A másiktól pedig nem a meggyőződését fogadjuk el, vesszük tudomásul, nem azt toleráljuk, ha megfelel az emberi közösség szabályainak, a természet rendjének – hanem csupán magát az embert, akit, tévedjen vagy legyen akár neki igaza, ugyanúgy megillet a lélek és a szellem szabadsága, mint minket. ♦



SZÖVEG –  
KÓLNEI LÍVIA

SOROZAT –  
LÉTKÉRDÉS

# VISELJÜK EL EGYMÁST!

„Építsünk egy falat a Duna vonalában, ami kettéosztja az országot! Akkor az egyik felében zavartalanul élhetnének együtt a jobbosok, a másikban a balosok, mindenki a saját elvei szerint, így nem egymást idegesítenék folyton” – javasolta gimnazista ismerősöm elkeseredetten tízegynéhány éve, amikor tetőfokára hágott a két táboros megosztottság. Persze hamar belátta, hogy ez kivihetetlen, és az egyetlen járható út, ha mi, emberek, megtanuljuk elviselni egymást.

## ◆ Rossz szomszédság magyar átok?

Egymást türelemmel elviselni, elfogadni nem könnyű, különösen, ha közel lakunk. Az egyik kertszomszédom mogyoróbokrot ültetett a közös kerítésünk mellé, amely néhány év alatt hatalmas fává terebélyesedett. Bosszantó, hogy leveleinek nagy része minden ősszel a mi kertünkbe hullik, az ehetetlen mogyorókkal együtt. Másik szomszédom a mi tamariszka fánk miatt mérgeződik, amelyik drótszerű levélkéit az ő kelkáposztáiba potyogtatja. Mit tehetünk, ha ragaszkodunk a nyári hőségben árnyékot adó fáinkhoz? Lefűrészeljük a szomszédba átnyúló ágakat, amennyire csak lehet. A többit pedig elviseljük. Ez a tolerancia a hétköznapokban.

## Szerelem, fenntartásokkal

A türelem edzésének másik fő terepe a párkapcsolat. A szerelem kezdeti, lobogó lelkesültsége jelentékteleníti a különbözőségeket, amelyek viszont a szerelem későbbi szakaszában (amelyet sokan már „csak” szeretetnek hívnak) nagy erővel törnek előtérbe. Azok az idős házaspárok, akiknek évtizedeken át sikerült megőrizniük az egymás iránti szeretetet, valójában a tolerancia bajnokai is. „Nem múlik el a szerelem / csak fegyelmezett lesz. / Szavak nélkül is mindent tudó, / Pillantásból is értő / Messzeségből is megérző / A lélekrezdülést is felfogó / Bizonyosság” – írja Pákolitz István a világirodalom

egyik legszebb versében. A bizonyosságig azonban sok türelmen, megértésen és elfogadáson keresztül, szoros kötelékben vezet a két ember útja. Nem véletlen, hogy Pál apostol a közössége tagjait így inti: „Viseljétek el egymást, és bocsássatok meg egymásnak”. Az elviselés, megbocsátás békességet teremt az emberek között, és esélyt ad a szeretetre is, amely „a tökéletesség köteléke”. Végrendeleetének is tekinthető levelében pedig ezt üzeni: „Viseljétek el egymást szeretettel.” A Károli-féle fordítás még kifejezőbb: „elszenvedvén egymást szeretetben”, mert egyesíti a két végletes érzést, a szenvedést és a szeretetet.

## Minden ember politikus, de legalábbis diplomata

Az ember „politikai lény”, ami azt jelenti, hogy szüksége van egy közösségre, amely iránt lojalitást érez, és amelynek az irányításába is valamennyire beleszólhat. Ez az igény mélyen gyökerezik, és azt jelenti, hogy el kell köteleződnünk értékek, kultúra vagy érdekközösség mellett. Az eszméink szószólói, diplomatái leszünk akarva-akaratlanul is. Az érdekképviselet mindig súrlódásokat, konfliktusokat teremt a más érdekeltiségekkel. Néhányan úgy vélik, ha beolvasztjuk a kisebb közösségeket a nagyobbakba, ha megszüntetjük ezeket a kötődéseket, akkor feloldódnak a konfliktusok is: neveljük az embereket világpolgárokká, akik a föld minden lakóját egyenértékűen testvérnek érzik!





Nem megyünk sokra ezzel, mert világpolgárok addig nem lesznek, amíg nem bukkanunk más bolygón is emberszerű lényekre, akikhez képest majd földlakóként definiálhatjuk magunkat.

Nem szabad összekevernünk a toleranciát valamiféle szirupos „szeressük egymást” hozzáállással, sem a gyakran hangoztatott „másság tiszteletével”. Az enyémtől eltérő viselkedések, identitások, gondolkodásmódok joggal számíthatnak a türelmes elviselésemre, talán még elfogadásomra is – szeretnem és tisztelnem azonban csak azt lehet és kell, aki saját értékítéletem szerint szeretetre vagy tiszteletre méltó.

### **Megérteni, értelmezni**

Társadalmi szinten tehát legalább annyira szükség van a toleranciára, mint az egyéni élet szintjén, és egyáltalán nem könnyű gyakorolni az önuralmat, az elfogadást vagy legalábbis megértést a másképpen gondolkodókkal és cselekvőkkel szemben. Cudarul nehéz például egy

pro life, életvédő felfogású embernek, aki az abortuszt embergyilkosságnak tartja, megérteni és elviselni a pro choice-eszme képviselőjét, aki elsőbbséget ad az anya választási lehetőségének a magzattal szemben. Ember legyen a talpán, aki éles helyzetekben is meg tud maradni a tolerancia, a párbeszéd szintjén. Ennél kevésbé vére menő véleménykülönbségek is generálhatnak nagy társadalmi vitákat, ellenséges egyéni állásfoglalásokat, ahol könnyen megbomlik a béke, ha elveszik a türelmem. Ha átengedjük a közélet formálását lobbanékony, megfontolatlan, szélsőségekre hajlamos embereknek, akik nem meggyőzni, hanem megsemmisíteni akarják érdekelLENfeleiket, akár háborús szituációba is sodródhatunk. Pedig az emberek többsége soha nem akar háborút. Ezért az a célravezető, ha megpróbáljuk megérteni, ellenfelünk miért vélekedik másként, mint mi – és a megértés már maga is mérsékli az indulatokat, elfogult érzelmeket, ráadásul segít a saját pozíciók rendezésében is. ♦



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

# FARKASORDÍTÓ HIDEG

Tavaly nálunk tavasszal indult a tél: már virágzott a repce Zalában, a kertekben már kinyíltak a hóvirágok, sorra dőltek az országos melegrekordok. Aztán kaptunk a nyakunkba egy kis havat, pár nyamvadt mínuszt. Ekkor érkezett a hír, hogy mi csak ne fázzunk, mert a kelet-szibériai Jakutföldön -67 fokot is mértek hajnalban.

◆ Persze a Magyarországnál közel negyvenszer(!) nagyobb Jakutföldön – hivatalos nevén Szaha Köztársaság – a hideg nem nagy újdonság: jellemző, hogy az ottani híradásokban alig említették az amúgy ott is rekordközelinek számító hőmérsékletet. A nemzetközi média is a közösségi oldalakon megosztott videók és fényképek alapján értesült a rendkívüli időjárásról: sokan helyi jégvirágba fagyott arcokkal szelfiztek, egyesek szabadban fürdőzéssel ütötték el az időt. A szibériai ország fővárosában, Jakutszkban a gyerekek mínusz 40 Celsius-fokban is iskolába járnak, a leghidegebb napokban azonban a helyi rendőrség felszólítja a szülőket, hogy egyedül ne engedjék utcára a kicsiket.

Jakutföldön szó szerint kell érteni a farkasordító hideget, az elmúlt évek Szibériához mérten is hűvös telein ugyanis elszaporodtak és nagyon megéheztek a farkasok. **James Morgan** brit fotós beszámolója szerint csak 2013-ban tizenkétezer rénszarvast pusztítottak el a ragadozók. A nomád pásztorok szó szerint állatok nélkül maradtak, és a helyzet odáig fajult, hogy 2013-ban Jegor Boriszov elnök nemzetközi segítséget kért, és minden lelőtt farkasért pénzzutalmat kínált, megszervezve ezzel a történelem legnagyobb farkasvadászátát. A vadászoknak prémenként

400 dollárt, valamint egy 400 dollárértékű biankót kínáltak, amit üzemanyagra és hősánra válthattak be. A példátlan intézkedésekre azért volt szükség, mert a legnagyobb hidegekben az általában hat-hét fős farkában vadászó farkasok néha 200–400 egyedet számláló, úgynevezett szuperfalkába fejlődtek, és ezzel már a kisebb települések lakosait is veszélyeztették.

A helyi hatóságok felállítottak egy limitet is: évente maximum 800 egyedet lehet kilőni. Az intézkedések eredményeként napjainkra tizenkétezerrel kilencezer alá szorították vissza a farkasok számát, így több ezer nomád pásztor megélhetése vált biztonságosabbá. A terepen töltött hetek utolsó napján James Morgan ellátogatott Jakutszk bevásárlóközpontjába, ahol felpróbált egy tizenkét farkas bundájából készített kabátot, az árcédula ötezer dollárt (kb. 1,3 millió forint) mutatott. A fotós képén a jakutszki Szaka Bult preparálóüzemet láthatjuk, ahol a vadászoktól beszolgáltatót prémeiket készítik elő ruhágyárak részére helyi asszonyok. ◆

James Morgan remek, díjnyertes riportjait érdemes megnézni honlapján: [jamesmorgan.co.uk](http://jamesmorgan.co.uk).





# FELDOLGOZHATATLAN MÚLT?

A kommunista rezsim balatonaligai pártüdülője nemcsak egy rettegett kornak közel harminc éve pusztuló mementója, hanem tökéletes szimbóluma társadalmunk tehetetlenségének, a múlttal való szembenézés hiányának.

◆ A balatonaligai 47 hektáros, ősfás telket még a Rákosi-korszak idején, 1948-ban sajátította ki a kommunista pártvezetés: a szigorúan zárt üdülő egyszerre szolgálta a pihenést és a párton belüli karrier építését. Aliga I-en az alacsonyabb beosztású, de közeli párttagok, míg Aliga II-n csak a legnagyobb vezetők nyaralhattak, akikre gépfegyveres, kutyás őrök vigyáztak, és Aliga I-től is ellenőrzőpontokkal ellátott szögesdrót kerítés választotta el. Az itt nyaraló elit ételeit orvosok vizsgálták be fogyasztás előtt, és még a személyzet is komoly ellenőrzésen esett át: csak külön engedéllyel léphettek be a szigorúan őrzött területre. A kísérteties hangulat ma is belengi a balatonparti üdülőkomplexumot, főként azért, mert semmilyen formában nem alakították át ezeket az épületeket. Hiába lett 2006-ban – hosszas viták után – új tulajdonosa az ingatlanoknak, a nagyszabású tervek a rendezésről máig ígéretnek maradtak, az üdülő ugyanúgy rohad tovább, mint azelőtt. Az elbontás is opció lehetne, mivel egyetlen védett épület sincs a területen, de ez is várhat magára – mint ahogy eddig azt sem vállalta senki, hogy emlékhelyet, történelmi múzeumot rendezzen be itt.

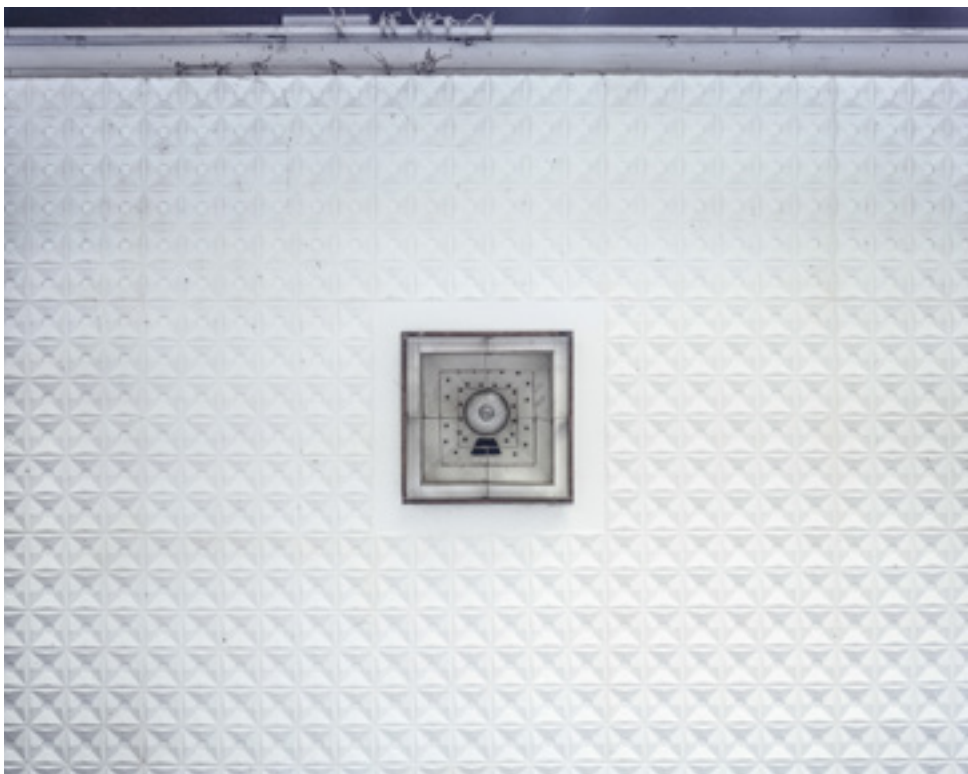
Ez a furcsa, döntésképtelen hangulat lengi be a balatonakarattyai löszfal alatt elterülő, dzsungelszerű ősfák és bozótok által benőtt titokzatos villákat; mint egy feldolgozatlan trauma, csak lebeg, sehová sem megy. Megül itt, akárcsak a párás levegő, és rohasztja tovább a málló épületeket, a természet pedig tort ül az emberi tehetetlenség asztalánál. ◆

**Hernád Géza** fotóriporter öt éve dokumentálja hagyományos, 18×24 cm-es filmre dolgozó analóg műszaki fényképezőgéppel és digitális felszerelésével hazánk pusztuló gyárépületeit és elhagyott üdülőit. Így az aligai pártüdülőkön kívül készített sorozatot többek közt a cinkotai (Budapest) sampongyárról, az egykori Ganz Hajógyár megmaradt épületeiről (Népsziget, Budapest), az újpesti Petőfi Sándor Laktanyáról vagy a mátyásföldi régi Ikarus Gyárról. Bár Hernád Gézát elsősorban a különleges helyszínek sajátos esztétikája, a pusztulás nyomai és a természet visszatérésének jelei érdeklik, szeretné, ha ezeket a gyakran még megmenthető épületeket újrahasznosítanák modern korunk igényeinek megfelelően.





∧ A IX-es villa épülete



^ Álmennyezet az ebédlő/mozi nagytermében

∨ Szobabelső az V-ös villában





∧ Kádár János számára épített horgász- és kikötősziget | ∨ Kilátás a Balatonra az V-ös villából





# AMI PÓTOLHATÓ, ÉS AMI NEM

Különleges képesség, ha valaki rövid idő alatt is rá tud hangolódni a másik emberre, és igazi figyelemmel benne tud lenni a pillanatban. Fontos tulajdonsága ez a dolgozó anyáknak és az elfoglalt államtitkároknak. Így lehet egy interjút egy tízperces autótú és egy sajtótájékoztató előtti negyedóra összevonásával abszolválni. *Novák Katalin* államtitkárral beszélgettünk a sofőr mögött és a joggal türelmetlen munkatárs előtt, akitől ezúton is elnézést kérek az ötperces hosszabbításért.

♦ – **Egy rendezvényen, ahol a családbarát munkahelyeket díjazták, egy ezzel kapcsolatos gyerekkori élményedről meséltél, amely sokat elmond számomra a család alkalmazkodóképességéről...**

– Amikor kicsik voltunk a bátyámmal, orvos szüleink nagyon sokat dolgoztak, ezért gyakran vittek minket magukkal. Előfordult, hogy amíg apu beteghez ment, mindannyian elkísértük, és addig a játszótéren játszottunk. Ha anyu a sportorvosinak becézett rendelőintézetben délelőtt rendelt, reggel apu készítette a kakaót – mindig több cukrot tett bele, mint anyu, és ő fonta be a hajamat is, neki jobban hagytam, mert kevésbé húzta. Tudta, hogy én a zsömlét szeretem, a bátyám a kiflit, vele is megvoltak a reggeli rituáléink. Ha nem kellett anyunak a kórházba is menni operálni, olyankor korán végzett, ezért átmentünk hozzá a rendelőbe – 200 méterre volt az iskolától –, és ott vártuk meg. Volt a fül-orr-gégészeti rendelőben egy szekrényvel elválasztott kis rész, ott ültünk csöndben, tudtuk, hogy ha az asszisztens nő hátrajön, akkor a betegnek föl fogják szűrni a fülét. Néha két beteg között kiszaladhattunk recepteket pecsételni, azt nagyon élveztük, de vizsgálat alatt nem volt szabad beszélgetni, mert kiderült volna, hogy ott vagyunk. Ilyen volt akkor egy „családbarát munkahely”.

– **Elég fegyelmezett gyerekekre vall ez a történet...**

– Következetesen, szerető szigorral neveltek minket, emiatt rendkívül hálás vagyok ma is. Soha nem éreztük, hogy ellentét lett volna a szüleink között a nevelési elveikkel kapcsolatban, azt persze nem tudtuk, hogy zárt ajtók mögött zajlott-e vita. Később is inkább vicces jeleneteket osztottak meg velünk. Emlékszem, nagyon szerettem a szerencsejátékokat, a borítékos sorsjegy volt a gyengém. Párszor nyertem, ezért azt gondoltam, hogy én nagyon szerencsés vagyok. Eleinte Szegeden nem is lehetett kapni, és ha Pesten jártunk, én mindig ezt kértem. Egyszer leküldtek a szüleim 100 forinttal, ami akkor nem is volt kevés pénz, hogy javíttassam meg a bátyám táskáját. Zárva volt a javító, ellenben volt az utcán egy sorsjegyárus... Elkezdtem játszani. Tizenegy-tizenkét éves lehettem, és felnőtt fejfel nem is értem, hogy az árus hogy nézhetne végig, hogy gyerekként mind a 100 forintot eljátszom. Ahogy sorra bontottam ki a „Nem nyert” borítékokat, egyre inkább az volt az egyetlen esélyem, hogy majd a következővel visszanyerem, amit elvesztettem. Amikor rádöbbentem a veszteségre, zokogva mentem hazafelé a korzón. Egy bácsi meg is állított, hogy mi a baj, sőt, azt mondta, odaadja a száz forintot, csak hagyjam abba a sírást.



”

## MA MÁR TUDOM, HOGY A LELKIISMERET- FURDALÁST A GYERMEKKEK EGYÜTT SZÜLI AZ EMBER.

Talán azt hitte, otthon bántani fognak, azért zokogok annyira. Éreztem, hogy a felajánlott pénzt nem lehet elfogadni. Otthon aztán jól leszidtak, évekkal később pedig elmesélték, hogy alig bírták ki nevetés nélkül, amikor az ajtóban könnyek közt bejelentettem, hogy eljártszottam a száz forintot. Nálunk mindenben egyértelműek voltak a határok, még ha a szüleink sok dologban különböztek is. Apuval lehetett igazán nagyokat játszani, anyu pedig a cselekvő szeretetet képviselte, aki csinálja, szervezi a dolgokat.

### – Melyik mintát sikerült átvenni szülőként?

– A férjemmel mi is igyekszünk következetesen, határok kijelölése mellett nevelni a gyerekeket. Szerencsére a lényeges pontokban teljesen hasonlóan gondolkodunk. Ami engem illet, a nevelésben, én anyu és apu módszereit ötvözöm, azt hiszem. Nagyon igyekszem, hogy minőségi időt tölthessek a gyerekekkel. Hat évig otthon lehettem velük, ezért nagyon hálás vagyok, ezt semmiért nem adnám. Úgy érzem, hogy erős bázist tudtunk kiépíteni, és ez a szilárd alap kibírja az ínséges időszakokat is, amikor kicsit kevesebb időnk van egymásra. És nagyon élvezem, hogy esténként még fontos nekik, hogy odabújok hozzájuk.

### – Azért nem mindenben tudjuk szülőként az otthoni mintákat követni. Például a médiahasználatban nagyon sokat változott a világ.

– A mi gyerekkorunkban még újszerű volt a tévé, ezért esténként néztük, de nem volt túl nagy választék, és nem is helyettesítette a szabad játékot. Ma viszont már akkora a kínálat, hogy mi a gyerekeinknek nem

nagyon engedték meg a tévénezést, nem is volt készülékünk. Az internettel való találkozás már nem ilyen egyértelmű kérdés, készség szinten mi is megtanítottuk a használatát, persze nem két éves korban, mert bár nagyon aranyos egy pici, ahogy az érintőképernyőt kezeli, meggyőződésem szerint ebben az életkorban ennek semmi pozitív hozadéka nincs. Szerencsére, a gyerekeinket nem varázsolja el túlzottan a mobiltelefon sem, igaz, nem is kaptak túl hamar, tíz percig nyomkodják, aztán inkább elővesznek egy könyvet. És ahogy ma már természetes, hogy gyerekülésbe ültetem az autóban a gyereket, vagy sisakot adok rá biciklizéskor, annak is természetesnek kell lennie, hogy szülői szoftverek és kontroll nélkül nem engedem őket a netre, hiszen az körülbelül olyan, mint ha kiküldeném biciklizni a hatsávós autópályára.

### **– Pályakezdőként könnyű volt a döntés, hogy elérkezett a gyerekvállalás ideje?**

– A diplomáciában dolgoztam, két éve voltam a Külügyminisztériumban, külszolgálatra készültem. Úgy élttem meg, hogy a családalapításért lemondok az előrelépési lehetőségekről. Politikai szempontból szerencsés időszak volt, mert ellenzékben voltunk, éppen ez alatt született mindhárom gyermekünk. De maga a döntés, hogy munka vagy gyerek, nem volt könnyű. Sokan mondják, hogy utólag semmit sem bántak meg, rám ez nem feltétlenül igaz. Ádám 20 hónapos korában visszamentem négy órában dolgozni, mert szellemi kihívásokra vágytam. Ő ugyan élvezte a bölcsit, én viszont nagyon szenvedtem, mert azt éreztem, hogy sem itt nem tudom megállni a helyem, sem ott. Volt, hogy zokogtam a villamoson, mert féltem, hogy nem érek oda időben a gyerekért. Ez akkor mindennapos frusztráció volt. Persze, ma már tudom, hogy a lelkiismeret-furdalást valójában a gyermekkel együtt szüli az ember.

### **– Főnökként el lehet mindezt mondani a fiatal kolléganőknek?**

– Még a nagyon közeli kolléganőknek is elmondom, hogy bármekkora érvágás is nekem, hogy elmennek, mi valahogy majd pótoljuk őket, de a gyerekek mellett töltött korai évek elmulasztrása pótolhatatlan. Mi, anyák veszítünk a legtöbbet azzal, ha kihagyjuk. Ez az én tapasztalatom és meggyőződésem. Ugyanakkor nagyon fontos, hogy mindenkinek meglegyen a szabad döntése a maga élethelyzetében. Van olyan, akinek az tesz jót,



ha korábban visszatér a munkahelyére, akkor ebben kell őt támogatni. Ha pedig valaki hosszabban kimaradna, biztosítani kell, hogy ne érezze azt, hogy nincs visszaút. Az apáknak is nagyon fontos, hogy ilyenkor többet tudjanak jelen lenni. Szerencsére olyan munkahelyi környezetben dolgozom, ahol erre oda tudunk figyelni. És nemcsak a gyerekszületés fontos esemény, hanem sokszor hoz az élet olyan kihívásokat, akár egy betegséget vagy költözést, ami több figyelmet igényel. A családi élet soha nem lineáris. Aki például az idős, demens szüleiről gondoskodik évek óta, annak még az a sok feltöltődést nyújtó élménye sincs meg, mint mondjuk egy pici baba gondozásánál, fejlődésénél. Igyekszem ezekre figyelni a munkahelyen, de a többiekre is számíthatok, figyelmeztetnek, ha valaki éppen nehezebb életszakaszban van. Hajlamosak vagyunk elfelejtkezni például az egyedülálló fiatalokról, akiknek idő és lehetőség kell, hogy megtalálják az életük párját. Ha mindig azt várjuk, hogy ők vigyék az estéket, az iskolaszüneti napokat, hétvégéket, ünnepeket, akkor talán soha nem is lesz családjuk. Egymásra figyelő, tekintettel lévő közösségekre van szükség – az élet minden területén.



## HA MINDIG AZT VÁRJUK, HOGY AZ EGYEDÜLÁLLÓ, FIATAL KOLLÉGÁK VIGYÉK AZ ISKOLASZÜNETI NAPOKAT, HÉTVÉGÉKET, ÜNNEPEKET, AKKOR TALÁN SOHA NEM IS LESZ CSALÁDJUK.

### – Ez a figyelem a főnöknek is jár?

– Több nehéz élethelyzet volt már, amikor nekem kellett váratlanul kiszakadni a munkából, és ilyenkor nemcsak a feladatokat látták el önállóan a kollégák, hanem érzelmileg is mellettem álltak, ami sok erőt adott. A szabadságot is tiszteletben tartjuk.

### – Persze ehhez az kell, hogy Te is megengedd magadnak mindezt.

– Most már sokkal inkább megengedem. De nyilvánvalóan a munkaköröm a felelősségnek olyan fokával jár együtt, hogy bizonyos váratlan döntéshelyzetekben jelen kell lennem. Ilyenkor a családom is megérti, hogy nincs garantált két hét. Ezzel együtt meg tudom engedni magunknak, hogy elmenjünk nyaralni – tavaly például kempingezni – és hogy a szabadságom iskolaszünetre essen. Bizonyos dolgokhoz pedig ragaszkodom, például a gyerekeknek én sütöm otthon a szülinapi tortát, és mindig van valamilyen karácsonyi ajándék, amelyet én készítek, még ha irracionálisan sok órát és éjszakát ölök is bele.

### – Idén mi volt a meglepetés?

– Most párnát subáztam mind a három gyereknek, tavaly sálát, sapkát kötöttem, van plüssállatuk, amit én varrtam. Ezt a szokást is nyilván otthonról hoztam, mi is sok saját készítésű ajándékot kaptunk, anyu sokat kötött nekünk, és emlékszem, apu egyszer készített egy mini tanyát, még gémeskút is volt benne. A mi gyerekeink is nagyon értékelik ezeket, és lelkesen beálltak az ajándékkészítők sorába.

### – A kreatív kézimunka továbbképzést is igényel?

– Van, ami gyakorlást igen, de kötni például régóta tudok. Mielőtt az első gyerekünk született, a férjemnek éppen egy kardigánt kötöttem nagyon vékony fonalból, apró szemű kötéssel. Január 4-re voltam kiírva, és még nem volt kész a kardigán, végül meg is vártam a nyolcadikát, amíg kész nem lett. Este befejeztem a kötést, reggel mentünk szülni.

### – Ez a tudatosság a munkabeli kihívásokra is igaz? Amikor például egy szakmai előrelépésre van lehetőség, okoz vívódást, hogy vajon itt van-e az ideje?

– Még csak hét év telt el azóta, hogy visszatértem a hivatali munkába, ez idő alatt nagyon komoly kihívások elé állított a Jóisten, sorban jöttek a feladatok. Mindig fontos szempont volt, hogy értelmes feladat-e az, amit kapok, és vajon van-e annak hozzáadott értéke, ha azt én látom el. Közben váratlanul pozitív tapasztalatként éltem meg, hogy a gyerekeink, akik ma 9 és 14 év közöttiek, fontosnak tartják, amit csinálok. Persze, azt én is megkapom, hogy „Miért nem vagy itthon?“, ami nem könnyű, de ezt rengeteg szülő megéli időnként, hiszen sokan dolgoznak nagyon sokat.

### – A FIDESZ-alelnökség vállalása mellett milyen érvek szóltak?

– A FIDESZ Magyarország, sőt, mondhatom, hogy Európa legerősebb politikai közössége, nagyon izgalmas, hogy mitől tud működni 30 éve. Sőt, nemcsak működni, hanem perspektívát adni, erősödni. Megtisztelő volt miniszterelnök úr megkeresése, amikor elmondta, hogy számítana rám alelnökként. Abban bízom, hogy az eredményekhez személyesen is hozzá tudom tenni a részemet. Elmondtam, amikor megválasztottak, hogy nőként az is foglalkoztat, hogyan lehetne ez a közösség még inkább családbarát. Jó, ha jelen van a női látásmód, és az is fontos, hogy a fiataloknak tudjunk olyan életutat mutatni, amely példa arra, hogy a nők család mellett a munkájukban is lehetnek eredményesek. A kettő nem gyengíti, hanem erősíti egymást. Hiszen mi, nők is nagyon sokat tanultunk, és megvan bennünk a vágy, hogy előbbre vigyük a dolgokat a saját területünkön. Nem a kvótákban látom a megoldást, hanem a rátermettek támogatásában. Ha egy feladatra találunk két egyformán alkalmas jelöltet, megtehetem, hogy a tehetséges nőnek is megadom az esélyt, hogy bizonyítson. A férfiaknak ma még úgyis többen kedveznek. ♦



SZÖVEG –  
TAHIN RÁHEL

SOROZAT –  
CSALÁDI KÖRBEN

# APA, ANYA MEG ANGLIA

Anyukám tanár, és sose akart külföldön élni. Kicsi kora óta úgy képzelte, hogy Magyarországon tanítgatja magyar nyelvre a gyerekeket a gimnáziumban, amíg meg nem öregszik. Apukám viszont hat idegen nyelven beszél, és több külföldi országban is tanult már, de sosem akart tanítani. Ehelyett Anya itthon főz meg pelenkáz, Apa egy gimnáziumban tanítja a gyerekeket, és mindnyájan Angliában élünk – ráadásul egyre boldogabban. Hogy lehet ez? Néha mesélnék róla.

◆ Az egész azzal kezdődött, hogy Apa és Anya végig ugyanarra az egyetemre jártak – csak Apa néha elugrott egy időre Hollandiába, Németországba, meg nem is tudom, még hova. Szerintem ezért volt, hogy egész idő alatt elkerülték egymást. Tiszta csoda, hogy végül mégis találkoztak, mert Anyának már csak valami írást kellett megcsinálnia, és alig jött ki a szobájából, Apa meg vizsgázott, és utána megkapta a papírt, hogy angol-latin-ógörög szakos, mehet is haza. Sőt, már azt is tudta, hogy nem haza megy, hanem Angliába, hogy doktor legyen, mert egy Cicero nevű ember akar jó alaposan megvizsgálni. Csak még az nem derült ki, hogy megkapta-e azt a pénzt, amit ösztöndíjnak hívnak, és ami azért kell, mert drága dolog a sok tanulás.

Akkor történt, hogy összefutott Anyával. És egész estig beszélgettek, és akkor már annyira nem is akart Angliába menni... Szerencsére nem is mehetett, csak egy évvel később. Így ismerkedtek meg egymással.

Egy év múlva aztán Apa elment Londonba. Cicero után kutakodott meg bolti eladó volt – mert az ösztöndíj nem volt elég. A nyári szünetben feleségül vette Anyát, aztán jött is vissza. Csak a következő évben maradt otthon, mikor megtudta, hogy kisbabájuk lesz – mert rá nem tudott volna vigyázni olyan messziről.

Ágó Magyarországon született, és mikor féléves lett, Apa levelet kapott, hogy ha hamarosan nem megy vissza Angliába, akkor többet már nem is mehet.

Csakhogy Apa nem akarta egyedül hagyni Anyáékat. Meg azt sem, hogy minden odavesszen. Ezért eldöntötték, hogy mind a hárman kiköltöznek, hadd csinálja meg Apa, amit elkezdett. És úgy is lett – kivéve, hogy négyen költöztünk, mert addigra már én is ott karatézta a pocakban.

Én már itt születtem. És Dani és Lenke is. Apát azóta doktornak hívják, és egy könyvet is írt. Anya meg minket tanít magyarul, amíg meg nem öregszik.

– Miért nem költöztünk még vissza Magyarországra? – kérdeztem egyszer.

– Próbálunk – mondta Apa –, de eddig még nem sikerült.

És mikor a kicsi hűgünk megszületett, Anya azt mondta, hogy kezd értem, miért nem.

– Lenkének jó helye van itt – magyarázta.

Nekünk meg jó helyünk van Lenke mellett, és már senkit nem érdekel annyira a költözés.

Lenke Down-szindrómás. De szerintem ez nem fontos. Mint ahogy az sem, hogy melyik országban élünk. ◆



SZÖVEG –  
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –  
CSALÁDI KÖRBE

# „EZ A NAP LEGSZOMORÚBB HÍRE”

A fenti címmel jelent meg cikk az egyik internetes újságban. Mielőtt valaki rákattint, bizony átfuthat az agyán megannyi szörnyűség; a hármassikrek szülése után elhalálozó édesanya, a felrobbantott templomban jajgató sebesültek és túlélők, a megannyi népirtás Mianmartól a Szentföldre, a bombázások Szíriában.

♦ Van, aki a betontömbök védelmében megtartott karácsonyi vásárra, a hatalmukkal visszaélő kéjsóvár férfiak zaklatására asszociál. Nekem az a jelenet jutott eszembe, amelynek szombat délutáni sétánk alkalmával voltunk tanúi: egy családi ház előtt fiatal nő magyarázta egy Suzukiban ülő fiatalembernek, hogyan kell elaltatni a gyerekülésbe bekötött, másfél év körüli kislányt. Még megállapodtak benne, hogy másnap hány órára kell visszatérni a kislánynak (ezen évődtek egy keveset: „Mi van, ha nem hozom vissza?” „Kitekerem a nyakadat!”), aztán az autó elhajtott.

Mindezek után a legszomorúbb hír az volt, hogy egy dániai állatkertben két idős medvét végleg elaltattak, „mert az állatok már alkalmatlanok voltak a szaporodásra, a kifutójuk sem volt már megfelelő számukra, átadásuk más állatkertnek pedig csak elvette volna a helyet genetikailag értékesebb medvék elől”.

Miközben egyfelől hangos és harcos médiumok és véleményvezérek arról beszélnek, hogy az embernek, az egyénnek mi mindenhez van joga, és gázoljon át bármin saját önmegvalósítása és boldogsága érdekében, másfelől – nemritkán ugyanezek a csoportok – azt a nézetet is népszerűsítik, hogy nem az ember a legfontosabb, sőt, olykor kifejezetten káros a világ,

a természet, a Föld számára. Nagyon szeretik az efféle mondatokat: „Egy emberben sem bízom meg úgy, mint a kutyámban.” „Az állatok sokkal jobban szeretik a gazdájukat, mint némelyik ember a másikat.” „A világ sokkal jobb hely lenne az ember nélkül.”

**Pedig valójában, ha nem lenne ember, aki megértse, felfogja és méltányolni tudja a teremtett világ szépségeit, akkor ugyan mi értelme lenne az egésznek? A lenyűgöző természeti látványok, a tápláléklánc szolgáló élőlények mind az embert szolgálják, aki képes ezt méltányolni.**

Jártunk egy csodálatos szlovéniai cseppkőbarlangban. Valaki megjegyezte, hogy a sok turista miatt esetleg károsodhatnak az évmilliók alatt kialakult gyönyörű formák, tulajdonképpen el kellene zárni a tömegek elől, hogy megmaradjon olyanok, amilyenek volt. Csakhogy ha senki sem látja és értékeli, ugyan mi értelme? Mi értelme volt évmillióig a fantasztikus cseppköveknek, ha nem akadt szem, amelyik észrevegye őket?

Gonoszság esztelenül pusztítani a világ megannyi csodáját, de legalább ekkora butaság volna azt mondani, hogy ne is használjuk. Maga a természet sem örülne ennek, mivel nélkülünk az egész olyan lenne, mint egy zseniális színházi előadás nézők nélkül. ♦

# CSALÁD SZÜLETIK!

A családi közösséget élvezni nemcsak csodálatos élmény, de bizonyítottan egészséges. A családos emberek hosszabb ideig és jobb testi-lelki állapotban élnek. Új sorozatunk a család élepszakaszairól és annak örömeiről, problémáiról szól. Első részében a kezdetekről lesz szó, arról, amikor férfi és nő kölcsönös elköteleződésén alapuló döntésével megszületik a család.

- ◆ Miként a lakásból otthont varázsolunk, úgy tesszük évek sora alatt szerető, harmonikus közösséggé a családot, amelynek alappillérei a „női” bölcsesség és a „férfi” állhatatosság. Jó párkapcsolat nélkül nem létezhet megfelelően működő család. Mi a titka? Nem adhatunk erre receptet, azonban pszichológiai ismereteinket segítségül hívhatjuk a buktatók elkerüléséhez.

## EGY TEST – EGY LÉLEK

Zsófi és Péter a húszas éveikben járnak, szépek, fiatalok, tele lelkesedéssel és hittel a kiteljesedő jövőben. Szerelmesek, úgy érzik, egymásban megtalálták igaz párjukat. Testileg vonzódnak, belső tulajdonságaikban értékesnek látják a másikat. Jelenleg nem léteznek számukra a külvilág, boldog összeolvadásban, időtlenül léteznek. A másik jelenti a mindenséget. A közötük lévő összhangot örökkévalónak élik meg. Legyintenek a tapasztaltabbak figyelmeztetéseire, kinevetik a vészmadarak károgását.

Miért jó mégis ébernek lenni?

## A feloldódás félelme

A teljes összeolvadás édes élménye akár félelmetes is lehet azoknak, akik nem rendelkeznek elég erős énnel. Szoronghatnak attól, hogy a másik bekebelezze megsemmisíti identitásukat, és elvesznek a kapcsolatban. Ilyenkor a gyengébb fél lezárhat párja előtt, aki áthatolhatatlan falnak vagy szögcsődrótnak érzékelheti ezt a határvonalat, így az átjáró felkutatására tett parttalan próbálkozást követően kénytelen eltávolodni.

## Harc az irányításért

A félelemnek egy másik megnyilvánulási módja, amikor a pár folyamatos harcot vív egymással az irányító szerepért. A saját elvárásait állandóan demonstráló tagok konfliktusból konfliktusba menekülnek egymás valódi megismerése helyett. Az intenzív veszekedések keltette feszültséget nemritkán szexszel vezetik le. Amíg ez a forgatókönyv működik, a hullámvasútszerűen robogó viszony is fennmaradhat.

## Csak az enyém vagy!

A bizonytalan tag, ha átesik a ló másik oldalára, társát személyiségével elárasztva, szabadságától megfosztva, birtokának vagy saját részének tekinti. Mindenről hasonlóan kell gondolkodnia, ugyanazt kell éreznie, nem lehetnek külön útjai. Egy harmadik személlyel létesített szoros viszony is rettegést okozhat a sérült emberben – legyen az szülő, testvér, barát, előző szerelem. A mardosó féltékenység utat törve magának szétzilálhatja a bimbózó kapcsolatot.

Bizonyos mértékben természetes torzítása az észlelésnek, hogy arra figyelünk, ami hasonló és összeköt bennünket. Azonban vigyáznunk kell a másik énhatárainak tolokodó átlépésével, mert könnyen a Romulus építette falakat lebecsülő Remus szomorú sorsára juthatunk!



### KIJÓZANODÁS ÉS MEGISMERÉS

Zsófi és Péter számára az áhított szerelem nem tart örökké ebben a formában. A romantikus lángolás azonban hosszú évekre elegendő érzelmi üzemanyaggal láthatja el a párt a kritikussabb életszakaszokra. Egészen idős korban is emlékezni fognak a közösen átélt kalandokra és élményekre, legyen az egy koncert, tánc, pezsgős vacsora vagy bungee jumping. Éppen ezért ezt a fázist vétek lenne kihagyni, bár ha racionálisan tekintjük, valójában a felek ilyen állapotban nem egymást látják, hanem saját vágyaik kivetülését a másikra.

## ELŐBB VAGY UTÓBB ELKERÜLHETETLEN A KIJÓZANODÁS, AMI VISZONT LEHETŐSÉGET NYÚJT VÁLASZTOTTUK VALÓDI MEGISMERÉSÉRE.

Az első fázis tűzpróbája éppen abban áll, mennyire akarják valójában a társukat – saját ideáik helyett. Amint a döntés kölcsönösen a másik javára dől el, megkezdődik az igazi összehangolódás izgalmas időszaka.

Zsófi és Péter számára sok pozitív érzelem ad lendületet a közös értékrend kialakításához és az összerázódáshoz az élet számos területén. A Szentírás szavaival „megismerik” a másikat, testileg,

szexuálisan is: megtanulják, miként szerezhetnek igazán örömet kölcsönösen egymásnak. Rájönnek, milyen érzelmeket jeleznek gesztusok, mozdulatok, arckifejezések a partnernél.

Eljön az ideje, hogy találkozzanak a másik szűkebb és tágabb szociális közegével: családjával, barátaival, munkatársaival. A társaság egy része közös ismerőssé lesz, mások elmaradnak. Mindennapi kihívást jelenthet a fontos személyek véleménye, kritikája.

## A PÁRKAPCSOLAT FORMÁLÓDÁSÁVAL AZ EGÉSZ SZOCIÁLIS RENDSZER ÁTALAKUL KÖRÜLÖTTÜK.

A házassággal, az összeköltözéssel végül közös nevezőt találva kell dönteniük a pénzt, háztartás-vezetést, otthonteremtést érintő kérdésekben is.

### A SZAKASZT LEZÁRÓ KRÍZIS

A párkapcsolati fázisok és családi életciklusok végét az addig jól felépített, de idejétmúlt rendszer összeomlása zárja, amelyet a következő szakaszba való átlépés követ. Zsófi és Péter kezdik felismerni egymás különbözőségét és hibáit, ami kiábránduláshoz vezethet. Vajon sikerül túljutniuk a krízisen, felvállalva és megvívva a jó harcot identitásukért és érettebb párkapcsolatukért? ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
HÁRMAS KÖTÉS



# NEHÉZ HELYZETBEN A KÖNNYŰ DROGOKKAL

Sokat beszélünk arról, hogy a nevelés nem héttől nyolcig zajlik, hogy nem csak akkor kell elkezdni beszélgetni a drogokról, amikor a gyerek már kábítószerfüggő. Hogy milyen árulkodó jelekre figyeljünk, hogyan vétezzük fel a gyerekeinket valódi értékek és örömök megismerésével, a nemet mondás képességével. De vajon azokban a beszélgetésekben, amelyek magáról a kábítószerrel szólnak, hogyan lehetünk tájékozott és valóban a kamasz számára segítség jelentő szülők?

- ◆ Nehéz elkezdni a beszélgetést, amelynek egyes részleteivel a gyereked sokkal inkább tisztában van. Ha csak előkerül a drogtéma, a füvezés, legtöbbször egy legyintés a válasz: „Jaj, anya, a fű, az más!” Ilyenkor elbizonytalanodunk, mint a vizsgán, amikor a tanár belekérdez az amúgy szerintünk lelkiismeretesen megtanult anyagba: tényleg, mi is a különbség a könnyű és kemény drogok között?

AZ A FÜGGÉS, HA SEMMI MÁS NEM SEGÍT, CSAK A CIGI,  
CSOKI, KÁVÉ, DROG... BÁRMI.

(CILI 16)

„Semmi az égadta világon – válaszolja **dr. Zacher Gábor** toxikológus –, ezt a különbségtételt nem ismeri a szakma. Nincs mérőszám vagy mértékegység, amit össze lehetne hasonlítani. Azt mondani az egyikre, hogy könnyű, a másakra meg hogy kemény, teljesen szakmaiatlan. A marihuána esetében ugyanúgy megjelennek a hozzászokási, az elvonási tünetek, a marihuána okozta pszichózis. Egy csomó testi és pszichiátriai betegség köthető hozzá, például a fiatalkori skizofréniában elég komoly szerepe van, és tudunk klasszikus marihuána indukálta pszichózisról, amely a THC (tetrahydrocannabinol) számlájára írható.”

Az persze köztudott, hogy terápiás céllal is használnak tudatmódosító szereket – ez nemritkán szerepel is a kamaszérvek között. „Nem mondom, hogy bizonyos pszichiátriai betegségnél nem lehet pozitív hatása – reagál a felvetésre a toxikológus –, de ez nem arról szól, hogy elmegyek a díleremhez, hogy beszerezsem magamnak az anyagot, amitől jobban érzem magam. Nyilvánvaló, hogy a mai medicina bizonyos területeken nem tudna létezni morfin nélkül, és a pszichiáter olykor használ tudatmódosító szereket, hogy kiderüljenek például gyerekkori traumák, amelyekre a beteg már nem emlékszik, de jelen pszichés állapotának oka lehet, hogy esetleg háromévesen szerelmes volt a hintalovába, vagy az oviban elvették tőle a gomba jelet. Mindez azonban orvosi ellenőrzés mellett zajlik, és még ilyenkor is benne van a pakliban, hogy egy páciensnél pánikrohamot vált ki a szer, és az egész történet negatív irányba fordul. Ezeket az anyagokat annyira sem tudjuk standardizálni, mint a vérnyomáscsökkentő szereket.”

Persze, lehetünk mi viszonylag felkészültek a vegyületekből, sokszor a személyes tapasztalat elmossa az elméletet. A mai kamaszok szülei, ha akartak volna, se tudtak volna egy marihuánás cigit szerezni, ma meg két telefon, és házhoz szállítják: „Mindenki szívja a bulikban, és senkinek nem lett még baja. Amúgy meg ez semmivel sem rosszabb, mint az alkohol” – halljuk. Ezen a ponton aztán sokszor mi magunk is belekerülünk a beszélgetésbe a saját függőségeinkkel. „Ne csodálkozzunk, ha a gyerek ezt szóvá teszi – figyelmeztet Zacher Gábor –, a szülő ugyanazért issza meg azt a sört esténként, amiért a fiatal elszívja a füves cigit. Mert jólesik, mert ellazítja, mert abban az állapotban nem kell azzal foglalkozni, hogy a főnök leszúrta, a beosztott nem figyelt

ÉN NÉHA ÍGY VAGYOK A CSOKIVAL:  
HAZAMEGYEK FÁRADTAN, KIBONTOK EGY  
CSOKIT, MEGESZEK EGY SORT, AZTÁN  
MÉG EGYET... NAGYON GYAKORI, HOGY  
A CSOKIHOZ FORDULOK.

(BORÓ 16)

rá, az úton valaki hülyén vezetett, a gyerekekkel összevesztett. Három sörtől persze nem fog berúgni vagy tombolni, csak kellemesen ellazul, elalszik a tévé előtt. Az én olvasatomban az a kettő között a különbség, hogy egy hétvégi buliban két fröccstől mosolygós, röhögcsélő, ellazult lesz a gyerek, utána jön a kontrollvesztés, és a negyedik-ötödiknél a berúgás. Egy tizenhat éves gyereknek azt mondani, hogy ne igyál, szerintem kicsit álságos, de ne legyen meg a harmadik! Húzzuk meg a határt! A kábítószer szempontjából viszont az egyedül elfogadható mennyiségnek a 0 milligrammot tartom.”

A szülő hajlamos bepánikolni, amikor kiderül, hogy a gyereke elszívott egy füves cigit, de az is tévhit, hogy aki egyszer kipróbálta, végleg elindult a lejtőn. „Ilyen nincs, a kapudrog-elmélet rég megdőlt, ez olyan, mint amikor azt mondták, hogy aki hazudik, az csal, aki csal, az lop, aki lop, az gyilkol. Ha így lenne, mindenki börtönben ülne.”

A szülők alapvetően a rendőrségi hírekből szereznek információt „drogos állapotban megszurta”, „három kiló heroint találtak nála” – ezek szélsőséges történetek. Nem tudja, mivel érveljen. Hogy beteg lesz-el?



Hallgassák meg február 9-én 11:30-kor az MR1 Kossuth Rádión Keresztes Ilona VÁLASZ-UTAK c. műsorát, amely a Hármaskötés e havi témáját dolgozza fel kamaszokkal.

További információ új sorozatunkról és az ahhoz kapcsolódó előfizetői akcióról a [harmaskotes@kepmas.hu](mailto:harmaskotes@kepmas.hu) címen vagy a [kepmas.hu](http://kepmas.hu) Hármaskötés menüpontjában, ahol az adás is meghallgatható.

## SZERINTEM AKKOR FÜGGSZ VALAMITÓL, AMIKOR MÁR AZ KELL A BOLDOGSÁGODHOZ, ÉS ANÉLKÜL NEM VAGY EL.

(VITÉZ 18)

Meghalsz? Elvisz a rendőr? „Mindben van igazság, de ez csak a kábítószer-használók töredékére igaz. Az évi negyvenötmillió szerhasználathoz képest viszonylag kevesen halnak vagy betegednek meg. Ezért az ijesztgetés nem feltétlenül hatásos. A kérdés az, hogy a szülő vissza mer-e kérdezni, hogy mit adott a szer, mi az, amit más nem tud megadni? Ha a gyerek azt mondja, hogy »semmit, csak jót röhögöttünk, és olyan furcsa érzés volt«, akkor nem dől össze a világ. Ez nem azt jelenti, hogy drogos lett, irány a drogambulancia, elvonó, satöbbi. De eljut-e a szülő odáig, hogy tud erről kommunikálni a gyerekkel?» Zacher Gábor sokszor hangsúlyozza, hogy nagyon fontos a szilárd értékrend, a hiteles minta, a példakép, mindaz, amit az évek során a gyerek puttonyába belepakoltunk. Persze emberként nehéz mindig mindenben hiteles mintát kínálni, hiszen nem vagyunk tökéletesek. Ettől azonban még nem veszítettük el a hiteles szülő szerepét.

„Nyitott vagyok-e szülőként a változásra? Merem-e azt mondani, hogy ebben én is gyengén muzsikálok, nekem is fejlődésre van szükségem? – teszi fel a kérdéseket **Orsolics Zénó** addiktológiai coach, amikor arról kérdeztem, ő hogyan beszélt minderről a gyerekeinek. A szakember ma kamaszoknak ad tanácsot, és drogrehabilitációs központban is foglalkozik fiatalokkal, emellett pedig személyesen is érintett a függőség témában. Szerinte a kamasz nagyon jó tükör, a szülő általában épp azon háborodik fel, hogy olyat lát benne, amit nem szeretne. Amikor egy rendezvényen megkérdeztem tőle, ő hogyan mesélt saját függőségéről a gyerekeinek, és milyen életkorban, így válaszolt: „Mindig az életkorának megfelelő módon, már ovis korban kezdtem azzal, hogy apa rossz fiú volt, megváltozott, és jó fiú lett. Aztán realiztikusan hozzátettem az ő nyelvén azt, amit már megértett belőle. És azt is, hogy ma hasonló helyzetben lévő fiataloknak igyekszem segíteni. Ugyanakkor tudnunk kell, hogy sok minden megváltozott azóta, amióta mi fiatalok voltunk. A heroin

például ma már nem jelent semmit a srácoknak, erről nem is érdemes beszélni. De arról igen, hogy én miért kezdtem el drogozni, mert ma is ugyanezért drogoznak a fiatalok: van egy hiány, amit be szeretnének tölteni. Rengeteg a családban felnőtt árva, az apa nélkül felnőtt kamasz.” Persze ő is kiemeli, hogy az állandó szülői figyelem sok krízishelyzetben segít, ahogy fogalmaz, „lehet, hogy arra a zenére nem vagyok igazán kíváncsi, ami a gyerekem szobájából hallatszik, de arra igen, miért tetszik az neki.”

Ahogy mondani szokták, a szenvedélybetegségnek van egy leszálló ága, ennek a mélypontján születik meg a döntés, de ez a mélypont mindenkinél más. Érdekelt, hogy nála mi volt ez. „Megélni a magányt, a szenvedést, az egyedüllétet. Azt hiszem, mindenkinél megvan ez az élmény, csak más és más »veri ki a biztosítékot«. Akkor megéreztem, hogy több az élet, mint amit eddig láttam belőle. Mintha addig kulcslyukon át néztem volna a világot a szeren keresztül, és egyszerre kinyitották volna az ajtót. Elkezdett érdekelni, hogy ebben a teljesebb világban hol a helyem, hogy ki vagyok én ebben a társadalomban.”

A kamaszszerviz.hu tanácsadójaként a legreménytelenebb helyzetekben azt tanácsolja a szülőknél: mindig kapcsolatban maradni! Karnyújtásnyira lenni, hogy ott legyünk, amikor eljön a mélypont, és a felismerés megéri a gyerekekben, hogy változtatni szeretne. „Ki kell fejeznünk, hogy »amit csinálsz, nem tartom jónak, de itt vagyok, ha szükséged van rám«.”

Pedagógusként sem egyszerű a kábítószer kérdésében hatékonyan kommunikálni. Zacher Gábor tapasztalata szerint legtöbbször még mindig az a legnagyobb baj, hogy az iskolavezetés úgy tesz, mintha a „mi iskolánkban” nem létezne kábítószer-használat. Sok drogrehabilitációs program működik, amelyet iskolai használatra fejlesztettek ki, mi most egy új kezdeményezésről számolunk be a következő oldalakon. ♦

100 000 NYERTES PÁLYÁZÓ  
A SIKERES MAGYARORSZÁGÉRT

# Gondoskodó kezükben a jövőnk

Az uniós forrásokból képzéseinket  
és infrastruktúránkat fejlesztjük  
Budapesten és Székesfehérváron.

dr. Pavlik Livia  
kancellár  
Budapesti Corvinus Egyetem



SZÉCHENYI 2020

  
MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Strukturális  
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

# TUDAT-TÖRŐ

## Drogprevenció – kicsit másképp

A világon elsőként drogprevenciós szabadulószoza nyílt Budapest XIII. kerületében az Emberi Erőforrások Minisztériuma és a helyi önkormányzat támogatásával. A 14–18 éves korosztály számára kidolgozott program tartalmaz szórakozás, tanulás és csapatépítés egyszerre, ráadásul ingyenes. A helyszínt *Szedmák Eszterrel*, a XIII. Kerületi Önkormányzat Prevenciós Központjának ifjúsági referensével, a kerületi Kábítószerügyi Egyeztető Fórum szakmai társelnökével és *dr. Kapitány-Fövény Mátéval*, a SE Egészségtudományi Karának adjunktusával, a Nyíró Gyula Kórház drogambulanciájának szakpszichológusával jártuk be.



*„Volt egy híres kísérlet,  
ahol az egyedül tartott  
patkányok az ivóvíz helyett  
mindig a kokainos vizet  
választották, de amikor  
betettek melljük még  
patkányokat és egy-két  
játékot, többségük átváltott  
sima vízre. Nem kellett már  
nekik a kokó...”*

- ◆ A szabadulószoza egy kábítószerfüggő ember tudatát és életét jelképezi, az elején megdöbbentő bemutatkozással egy sötétszobában, a folytatásban lépésről lépésre felépített játékmennel és a végső szabadulással. A cél, hogy a résztvevők képet kapjanak egy szerhasználó életéről.

### JÁTÉK ÉLETRE-HALÁLRA

A sötétszoza ajtaja becsukódik, ezzel beléptünk egy drogfüggő fiú tudatába. Már indul is a falra vetített animáció és bemutatkozás: „Anyám nem bízta a véletlenre: szedte a gyógyszereket, piált és bagózott a terhesség alatt is. ... Csak a házasságukat akarták megmenteni a gyerekvállalással. ... Hadonásztak, kiabáltak. ... Hároméves koromban elváltak. ... Anyuhoz kerültem, de ő nem bírta. ... Néhány hónap után átkerültem faterhoz. ... Miért kezdtem el drogozni, szerencsejátékozni és piálni? ... Azt hiszem, a magány vert oda igazán. ... Találtam a sulin kívül társaságot. ... Miattuk kezdtem kipróbálni a drogokat...” – hallhatjuk Kovács Krisztián színművész hangján.



– Belépünk egy szerhasználó elméjébe, ezért is Tudat-törő a szoba neve – magyarázza dr. Kapitány-Fövény Máté. – Ahogy a résztvevők játszanak a szobában, egyre többet tudnak meg a fiú élettörténetén keresztül a kábítószerekről, azok hatásairól és a kockázati tényezőkről. A kezdeti bemutatkozás után a sötétszoba ajtájának rejtett kódját kell megtalálniuk. Ha az megvan, átjutnak a már világos játékszobába, ahol a főhős életére jellemző tárgyakkal berendezett helyszínek fogadják őket. Lépésről lépésre követik a fiú történetét úgy, hogy közben apró jeleken keresztül következtetnek a továbblépésre. Például eljutnak egy bőröndhöz, amelyet ha kinyitnak, szerhasználattal kapcsolatos kártyákat találnak bennük, ezekből megtudhatják, milyen drogok léteznek. Ki kell találniuk, hogy a srác melyiket használja, és ha rájöttek, abból következő lépésként nyílik egy szekrény, és így tovább. Folyamatosan dekódolniuk kell a jeleket. Különböző utasításokat kapnak, hol vissza kell menni a sötétszobába, hol morzetáblázatot kell keresniük. Muszáj összedolgozniuk, a csapatmunka

itt elengedhetetlen: az egyik olvassa a kódot, a többi fogadja. Mi kintről, kamerán keresztül figyeljük őket, és csak ha nagyon elakadnak, akkor segítünk egy hangszórón keresztül. A történet egyre halad előre, itt például egy karambolos autó áll, ami átvitt értelemben is törést jelez a fiú életében, mert egy gyógyító szerelem után visszaesik – ez sajnos az életben is gyakori. Az idő előrehaladtával egyre jobban megismerik a fiút a falra ragasztott információkból, a narrációból és a feladatokból. A játéktérből végül akkor juthatnak ki, ha felismerik, kinek a fejében játszódott le a történet. Három srác képe jelenik meg a lapon, és rá kell kattintani arra, akire megfejtésként gondolnak. Ha 45 percig figyeltek, rájönnek. A szabadulást egy félórás diszkusszió követi, strukturált kérdéssorral. Átbeszéljük, szerintük miért kezdett el a fiú drogozni, hogyan lehetne segíteni, megbeszéljük a neurobiológiai hátteret, a családdinamikát, az egyéni kockázati tényezőket. Hangsúlyozom, ez preventív jellegű foglalkozás, tehát ide nem a függőket várjuk, hisz rajtuk a szabadulátszoba nem segít. ➤



### AMI AZ ISKOLAPADBÓL KIMARAD

A drogprevenációs előadásokon legtöbbször csak arról esik szó, milyen kábítószeretek léteznek. Ha szakember nyilatkozik, elmondja a tényeket, és már le is járt a műsoridő. Amikor egy ex-droghasználó meséli el diákok előtt, hogyan lett drogos, az talán életszerűbb, de nyílt beszélgetés ott sincs, mert az iskolai közeg kontrollálja a fiatalokat. Se egy rendőr, de még a leglazább tanár előtt se fogja senki bevallani, hogy ő már drogozott. Az átlag szülő jó, ha annyit mond otthon, hogy „Idegennel ne állj szóba, fiam!”, holott ennél már sokkal többről kéne beszélni. Ez a játék viszont igazán mély nyomot hagy bennük, hosszú ideig a hatása alatt állnak.

– Fontos tapasztalat, hogy a fiataloknak nincs veszélyérzetük, nem ismernek fel kockázatos helyzeteket például egy szórakozóhelyen – ezt már Szedmák Esztertől hallom. – Soha nem tudhatjuk, mi történik egy felügyelet nélkül hagyott itallal. Ha valaki szerhez akar jutni, nem lehet biztos benne, hogy azt kapja, amit mondanak, vagy amit gondol. Ha pedig valami mást használ, annak nem ismeri a hatását sem. Innen már csak egy lépés az öntudatlan állapotban elszenvedett nemi erőszak és több más csúnya eset. Fontos, hogy már a 14–18 évesek is megtanulják a határokat. Nem szabad eljutni a teljes öntudatvesztésig, mert az életre szóló sebeket okozhat, sőt, még nagyobb tragédiát, a kábítószer nyilvánvaló negatív fizikai hatásain túl beszűkülő társas kapcsolatokat, az oktatási rendszerből való kihullást. Bőven van tehát miről beszélgetni a négy-öt fős csoportokkal. Folyamatosan aktualizáljuk a szobát, van a tarsolyunkban több feladat, amit variálhatunk. ♦

### Fiatalok a Tudat-törőről:

„A szabadulószoza számomra hatalmas élmény volt. Nemcsak azért, mert most először volt ilyesmiben részem, hanem azért is, mert ritkán talál az ember mostanában olyan szabadidős elfoglaltságot, ami ennyire modern, de mégis fontos üzenetet hivatott közvetíteni. Egy ilyen tapasztalatot sokkal szívesebben és nagyobb eséllyel mesélnek el egymásnak, mintha egy tanóra keretein belül történő előadásban kapnák.” (Barbi)

„A mai fiatalok számára sokkal hatásosabb, ha vizuálisan kapják az ingereket. Egy előadás talán öt-hat percig köti le őket. Itt nekik kell továbbmenni, közben tanulnak, és meglátják a hatásokat, a károkat. Túlzás vagy sem, szerintem a fiatalok 80 százaléka a szoba után nem fogja sose kipróbálni a tudatmódosító szereket. A szoba nem megfélemlít, hanem tanít, gondolkodtat.” (Márti)

„A játék során mindenre kell figyelni, hisz a legapróbb részlet is előrébb juttat. A legizgalmasabb részs számomra az volt, amikor ki kellett találni három karakter közül, valójában kinek a fejében vagyunk.” (Réka)

„Még napokig a hatása alatt álltam. Szerintem mindenképpen van visszatartó ereje. Megdöbbentő, elgondolkodtató, mindenképpen csapatépítő hatású. Jó szívvel ajánlom minden fiatalnak.” (Adri)

Helyszín: 1134 Budapest, Tüzér u. 56–58.  
Jelentkezés: [tudattoro.voltegyszer.com](http://tudattoro.voltegyszer.com)  
[prevencio.bp13.hu](http://prevencio.bp13.hu)



KISBABÁT VÁRSZ? KÉRDÉSED VAN?



TÖLTSD LE AZ ÉDES KISBABÁM  
MOBIL ALKALMAZÁST, IGÉNYELD ÁTVEVŐKÓDODAT,



ÉS VEDD ÁT INGYENES PROMOBX VÁRANDÓCSOMAGODAT  
AZ  **alma**  
gyógyszertár -BAN!

AZ ELSŐ PILLANATTÓL...

[www.promobox.hu](http://www.promobox.hu)  
[varandocsomag@promobox.hu](mailto:varandocsomag@promobox.hu)



Budapesti  
**SZÉKELY**  
*Bál*



## PESTI VIGADÓ

**2018. február 10. 17<sup>00</sup> óra**

Szeretettel várjuk a székelyek,  
tisztelbéli székelyek és  
székelyeket tisztelők jelentkezését!

A korábbi évekhez hasonlóan a bál teljes  
bevételét – jótékonyági céllal – külhoni  
magyar közösségeknek ajánljuk fel.

Bemutatkozik Székelyudvarhely,  
fellép az Udvarhely Néptáncműhely.

A bál programja és a vacsora menüválasztása  
a székely hagyományokra épít.

A bálra a jelentkezés sorrendjében tudunk  
helyet biztosítani.

További információk az [nski.hu](http://nski.hu) weboldalon,  
valamint az esemény Facebook oldalán.

Legyen Ön is részese  
az V. Budapesti Székely Bálnak!



NEMZETSTRATÉGIAI KUTATÓINTÉZET



# Díjazzuk a családbarát médiát!

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

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

Decemberben választjuk ki a **Média a Családért-díj** 2017 magyarországi és külhoni díjazottjait, akik 500 000 Ft jutalmat kapnak.

Bővebb információ: [www.mediaacsaladert.hu](http://www.mediaacsaladert.hu), [facebook.com/mediaacsaladert](https://facebook.com/mediaacsaladert)



## SEGÍTSEN MEGTALÁLNI A HÓNAP JELÖLTJÉT!

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

Javaslatát az [info@mediaacsaladert.hu](mailto:info@mediaacsaladert.hu) címre várjuk.

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

## FEBRUÁRI JELÖLT

Király Eszter



**Király Eszter** szabadúszó újságíró és szerkesztő, az „*Én vagyok az apád*” blog ötletgazdája. Mellette a Kortárs Online művészeti portál zenei rovatát vezeti, de publikál többek között a Pszichoforyou.hu, a A hetedik sor közepe és a Ritmus és hang blog felületeire is.

## APA CSAK EGY VAN

***Erősebb leszel, mert elfordul a tekinteted magadról*** – interjúalanyának ezt a mondatát választotta cikke címéül Király Eszter. A szerző az „*Én vagyok az apád*” blogon megjelent írásaiban hétköznapi apákat mutat be, jelen munkája pedig a Média a Csaláért-díj februári jelöltje lett.

◆ Miki átlagos fiatal apuka, feleségével együtt két kislányát neveli: egyikük négyéves múlt, másikuk húsz hónapos. Születésük előtt ikreiket magzatként elvesztették, így a család a gyászt is megtanulta kezelni, feldolgozni. – *Az egyetemen évfolyamtársak voltunk, így Miki az ismeretségi körömből került ki. Személye azért fontos, mert korábban, amikor első gyermekeiket várták, egy utcányira laktam tőlük. Amikor a tragédia történt, a környéken nem voltak rokonok és ismerősök, így én mentem be feleségéhez, Nikihez a kórházba. Ugyan nem voltunk a legközelebbi barátok, de ez a pillanat valahogy összecsomózott minket* – mondja Eszter. A szerző ezt követően látta, hogy Miki és felesége hogyan küzdött meg a nehéz helyzettel, milyen hittel és bizalommal fordultak egymás és az élet felé. Emiatt volt számára magától értetődő, hogy vele is szeretne interjút készíteni.

– *Az a fajta derű, illetve bátorság, ami az ő házasságukban jelen van, már nem ígéret, hanem bizonyíték. Jó bemutatni a nyílvanosságnak, mert érdemes tőlük ellesni. Azt nem mondom, hogy ezt automatikusan el is lehet tanulni, hiszen mindenki a saját útját járja, nehézségeit a maga módján küzdi le. Viszont Mikiék*

*életszemlélete és hozzáállása mindenképp példaértékű* – emeli ki Eszter. Hozzáteszi: kapcsolatuk története olyan, mint amikor egy vízálló reklámozott karóráról kiderül, tényleg vízálló. Amikor az ember lemerül vele sok száz méter mélyre, nagy nyomás alá, az akkor is kितartóan működik. Ugyanez érződik Mikiéken.

Az „*Én vagyok az apád*” blog azért helyezte a fókusz az apákra, mert Eszter azt tapasztalta: barátnői férjhez mentek, gyerekeik születtek, a családok hétköznapijairól viszont csak ők meséltek neki. Egy idő után elkezdte zavarni, hogy a férjek oldaláról semmit nem tud, a beszámolók mindig egy szemszögből érkeznek. Ez adta a blog elindításának ötletét. Főképp mert rájött: az apákkal sokkal kevesebbet foglalkozik a média, a hétköznapi apák bátorságát, felelősségvállalását, érzéseit, örömteli jelenlétét és vagányságát pedig végképp nem mutatják be. Ha jelennek is meg interjúk, akkor azokat közismert férfiakkal készítik, ugyanazok a szereplők kerülnek sorra újra és újra – pedig a hétköznapi apák élete is sok olyan csodát rejt, amit érdemes láttatni. ◆



# MÉDIA A CSALÁDÉRT

„Miért ne működhetne a sokszor joggal családellenesnek titulált média a családért, ha az újságíróknak és szerkesztőknek a magánéletükben fontos a család?” Több mint egy évtizede ez a gondolat hívta életre a Média a Családért Alapítványt és annak sajtódíját. Január 18-án a Várkert Bazárban több más szakmai elismeréssel és közönségdíjjal együtt idén is átadták a 11 éve alapított Média a Családért-díjat. Az eseményt szakmai előadások és művészeti produkciók, valamint egy fotókiállítás is színesítette, az est háziasszonya *Herczku Ágnes* volt.

◆ A Média a Családért-díj 2017 elismerést és az azzal járó 500.000 Ft pénzzutalmat **Élő Anita**, a Heti Válasz újságírója vehette át Lévai Anikótól, „Melyik nem kellett volna” című írásáért. A kategória közönségdíjasa

az online szavazás eredménye alapján *Kozák Annamária*, aki a Magyar Katolikus Rádió „Életre-való” c. műsorában elhangzott Apa Akadémiáról készült adásáért kapta a szavazatokat. A díjat a Béres Gyógyszergyár támogatta.



A Média a Családért-díj 2017 jelöltjei



A Külhoni Média a Családért-díj jelöltjei



A Média a Nemzedékekért-díj jelöltjei



Élő Anita, a Média a Családért-díj győztese Lévai Anikótól vette át a fődíjat



Emmer László Képmások c. fotókiállítás a Várkert Bazárban



A Flautett Fuvolakvartett

A 2017-ES DÍJ  
FŐTÁMOGATÓJA:



A **Külhoni Média a Családért-díj** immár második éve jutalmazza a határon túli magyar lakta területek újságíróit. Az elismerést és az ezzel járó 500.000 Ft-ot idén **Kiss Réka** kapta „Otthonatlan memoár” című írásáért, amely a hírek.sk oldalon jelent meg. A díjat a Nemzetstratégiai Kutatóintézet támogatta.

A **Média a Nemzedékekért-díj** elnyerője **Horváth Ágnes, Horváth Szilárd, Gergác Anikó, B. Tóth Erika**, akik az MR1 Kossuth Rádió „Napközben” műsorában az „Aktív időskor” című adást készítették. Ebben a kategóriában a közönség **Finy Petra** „Békén kell hagyni a gyereket” című írását tartotta a legjobbnak, a mely a wmn.hu-n jelent meg. A díjat az Emberi Erőforrások Minisztériuma támogatta, és **Novák Katalin** család- és ifjúságügyért felelős államtitkár adta át. Az EMMI idén is adott át különdíjat, ezúttal **Jobbágyi Zsófiának**, aki a Magyar Hírlap munkatársa.

Az esten fellépett **Karsai Veronika** pantomimművész, **Herczku Ágnes, Nikola Parov** és a **Flautett Fuvolakvarlett**. A rendezvény záróeseménye **Emmer László** fotókiállításának megnyitója volt. A tárlat válogatás a Képmás magazin számára készült címlapinterjúk portréiból, a képeket meg is lehetett vásárolni, az ebből befolyt összeget a Média a Családért Alapítvány a Magyar Ökumenikus Segélyszervezetnek adományozza. ♦

„2017-BEN A MÉDIA A CSALÁDÉRT ALAPÍTVÁNY FIGVELME AZ IDŐSEK FELÉ FORDULT. AZT MONDHATJUK, A FIATAL GENERÁCIÓKÉRT AZ ALAPÍTVÁNY „MEGTETTE, AMIT MEGKÖVETELT A HAZA”, ITT AZ IDEJE A CSALÁDOKON BELÜLI MÁSIK KISZOLGÁLTATOTT GENERÁCIÓRA IS RÁIRÁNYÍTANI A FIGVELMET. NEMCSAK AZ IDŐSEK PROBLÉMÁIT FELDOLGOZÓ CIKKEK DÍJAZÁSÁVAL, HANEM AZ IDŐSEK HELYZETÉT VIZSGÁLÓ KUTATÁSSAL IS.”

(Lévai Anikó beszédéből a Média a Családért Díjátadón)

Kép: Duba Máté és Páczai Tamás

## A KÉPMÁS-EST V4 SOROZATA

# MEGHÍVÓ

HELYSZÍN: **VÁRKERT BAZÁR**, RENDEZVÉNYTEREM



Foto: Dusa Gábor

## TÁNC EURÓPÁBAN

Létezik e Közép-Európának közös táncnyelve? Lehet-e ezen kommunikálni a XXI. század fontos kérdéseiről? A Képmás-esten két előadást is láthatunk a **Közép-Európa Táncszínház** előadásában, köztük pedig a két koreográfussal, **Kun Attilával** és **Eryk Makohonnal** beszélgetünk.

**Moderátor: Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője

**Előadások: COL-LAB; PEREGRINUS**

Időpont: | 2018. | 19 ÓRA  
**02.06.**  
KEDD |

A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL ELŐZETES, VAGY HELYSZÍNI REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.

BELÉPŐ EGY KÉPMÁS MAGAZIN, AMELY A HELYSZÍNIEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ.

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

ONLINE REGISZTRÁCIÓ: [KEPMAS.HU/KEPMAS-EST](http://KEPMAS.HU/KEPMAS-EST)

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:





# A TELJESSÉG FELÉ

## INTERJÚ NEDECZKY JÚLIA HEGYMÁSZÓVAL

Júlia 2003-ban az első magyar nőként hódította meg nyolcezres hegycsúcsot. A hatalmas távolság, ami minket, földön járókat e teljesítménytől elválaszt, hamar szertefoszlik, amint beülünk Júlia előadására, s rádöbbenünk, hogy a hegyek világa nincs is olyan messzi tőlünk, mint azt elsőre gondolnánk. A pszichológusként és zenészként is aktív hegymászóval az útról és a közben megélt belső utazásról beszélgettünk.

♦ – **„Vándor, lábaid nyoma az út s nem más. Vándor, nincs út, az út maga a vándorlás” – írta Antonio Machado spanyol költő. Oszta ezt a gondolatot?**

– Nekem a cél is ugyanolyan fontos, de nagyon nem mindegy, hogy milyen úton haladok felé. Az útnak is akkor van jelentősége, ha van egy irányom, ami felé nézek. Mind a kettőre szükségem van.

– **Milyen út vezetett a hegymászásig?**

– A családomban érték volt a jóság, az emberközpontúság, az érzékenység és az empátia, s ebben felnőve már kiskamaszként azt kezdtem érezni, hogy nekem művészlelkem van. Édesapám kántor, egyben igazi életművész is, akinek a természettel is nagyon közeli kapcsolata, ezeket biztosan tőle örököltem. Külkereskedelmi osztályba jártam, ahonnan nagyon kiríttam, a szünetekben bevitettem a gitárt, és egyházi dalokat tanítottam a többieknek. Amikor egyszer belépett az iskola legszigorúbb matektanára a terembe, szinte megfagyott a levegő. Gyorsan elraktam a gitárt, róla azonban hirtelen leolvadt az összes álarc, s mosollyal az arcán jött oda hozzánk. Megidéztem a gyerekkorát, kiderült, hogy ugyanahhoz az atyához jártunk a Tömő utcában. Az iskolát elvégeztem, utána már csak festéssel és rajzzal akartam foglalkozni. Tizenkilenc évesen azonban találkoztam valakivel, s egy perc alatt eldőlt, mi az igazi álmod. Olyan volt ez, mint amikor az ember megtalálja az igazit, és azt mondja, hogy *téged kerestelek egész életemben*. Akkor én kimondtam egy igent, egy egész életre szóló elköteleződést, és azóta is hűséges vagyok hozzá. Nem gondoltam, hogy létezik híd, ami az újpesti panelből a Himalájáig vezet. Ehhez kellett a valódi, élő ember, Koncz Ákos, aki azt a három varázsszót kimondta, hogy hegymászó, járt a Himalájában és mászott 8000-es csúcsot. Tudtam, hogy megtaláltam az utamat és a céloimat.



**– Ez az út azóta is egyenes?**

– Tökéletesen egyenes. Az én képzeletemben a hegyek világa egy gyönyörű birodalom. Nem a sportértéke vonzott, hanem a misztikum. Számomra ez a földi és égi világ között húzódó misztikus sáv, ott nincsen élet, az ember csak átmenetileg tartózkodhat ott, csak vendég lehet.

**– Mi az a tévhit, amit a hegyászokkal kapcsolatban szeretne eloszlatni?**

– Leginkább a negatív ítéletalkotást. Ami renden kívüli, az lehet rendkívüli. Mi nem kísértjük a sorsot, ahogyan azt sokan feltételezik rólunk, hanem megélni megyünk azt a pluszt, amit kaptunk, ahogyan más is felfedezi például, hogy gyógyszerész, kozmetikus vagy újságíró akar lenni, mert az az identitása, arra érez hívást. Nekem ezt a hegyek jelentik. A másik, hogy minek annyi szenvedés, minek a hideg, az oxigénszegény környezet, a viszontagságok, mi ebben a jó. Nem ez a jó, ez a kellemetlen része az egészsnek. Olyan ez, mint egy párkapcsolat: ha elköteleződöm, tudom, hogy lesznek benne nehéz részek, de az egész sokkal több annál, mint az benne rejlő szenvedések.

**– Egy percig sem ingott meg a hegyezésbe vetett hite?**

– Nem, mert ez a belső hang, ez a felismerés annyira egyértelmű volt, hogy az lett volna felelőtlenség, ha ezt nem veszem komolyan. Ha valaki talentumokat kap, akkor azokkal kezdeni kell valamit. Sokan önzőnek tartják a hegyászokat, pedig az, hogy gazdagabb szeretném tenni magam, és teszek az egészségemért, az nem önzés. Ráadásul én pszichológusként segítő foglalkozást űzök, tehát szükségem van a feltöltődésre, ápolnom kell önmagam mentálhigiénéjét is. Ha valaki önmagáért tesz, az nem önzőség, hanem felelősség önmaga iránt.

**– Valahol olvastam, hogy az egyik kedvenc filmje „Az utolsó hegycsúcs”, amelynek a főszereplője egy hegyászó pap, Pablo atya. Mi fogta meg leginkább ebben a moziban?**

– Talán az, hogy bennem is nagyon erős ez a két vonzalom, a spiritualitás meg a hegyek. Nehéz ezt szavakba önteni. Abszolút engem fejez ki, az Istennel való kapcsolatomat, a hegyek iránti szerelmemet, egy meghitt kapcsolatot, ahol az Isten, a hegy meg én együtt vagyunk. Pablo atya ugyanezt kereste.

– **Éveken át Eröss Zsolt élet- és mászótársa volt, akinek hitvallása szerint mindig a nehezebb utat kell választani. Igaz ez?**

– Nem azt mondanám, hogy kell, hanem azt, hogy ez egy lehetőség. Az a fontos, hogy felismerjük a szabadságunkat, és az alapján hozunk döntéseket: tudjuk, hogy adott élethelyzetben melyiket választjuk és miért. A nehezebb útnak azért van értelme, mert az fejlődéssel és gazdagodással jár együtt, tapasztalatot és önismeretet nyerünk általa. Zsoltnak még nálam is magasabban volt a küszöbe: ha nekem egy 8000-es hegy megmászása volt a kihívás, neki egy sokkal extrémebb út ugyanarra a csúcusra. A hegymászás szépségét neki a hegy nehézsége jelentette, nekem pedig a magassága, a csúcusra való feljutás.

– **Ön az első magyar nő, aki feljutott egy nyolcezresre, 2003-ban a Gasherbrum II. csúcra. Mit jelentett ez akkor, s mit jelent ez tizenöt év távlatából?**

– Egy kivételes ajándékot, de ez az egész, hegyek között töltött időszakra is igaz. Tíz évet adtam magamnak, hogy megvalósítsam az álmomat, és felérjek egy nyolcezres csúcra. Maximálisan fel voltam rá készülve mind fizikailag, mind lelkileg, amikor 2003-ban Zsolttal ez sikerült. A csúcson megkönnyebbültem, ott elmúlt belőlem az a fékezhetetlen és feltartóztathatatlan vágy, amitől addig nem tudtam nyugodni. Valóra vált az álmom, amit azért is éltem meg nagy ajándékként, mert kezdőként a tanfolyamon azt tanultam, hogy magyar nő még nem volt nyolcezres hegyen, és akkor éreztem, hogy lehet, hogy ez az én feladatom lesz. Négyen voltunk nők az expedícióban (Csollány Katalin, Ugyan Anita és Várkonyi Beáta), és erre akkor nem is gondoltam, csak azért imádkoztam, hogy sikerüljön. Amikor feljutottam, Zsolt első szavai viszont emlékeztettek erre. Meghatottságomban elsírtam magam, és hálás voltam, hogy még ezt az ajándékot is megkaptam. Azóta is ugyanazt a gazdagságot és boldogságot jelenti ez az élmény, mint akkor, a csoda semmit sem kopott. Az összes hegy bennem van, amit megmásztam, érzem őket mindenemben, de leginkább a szívemben.

– **Előadás-sorozatokat tart a hegymászásról, amelyeken a szenzáció helyett a humánus a főszereplő. Mit tud a hegyről lehozni a földön maradóknak számára?**

– Le tudok hozni egy egészen sajátos perspektívát, amit az ad, hogy ilyen magasból szemlélem az egész világot, s egy ilyen látószögéből csak az látszik, ami igazán fontos. Haza tudok hozni egy értékrendet, egy fontossági sorrendet, egy egészséges mértéket, amit tudományos kutatásokkal összegyűrve tudok még hitelesebben átadni a közönségnek. Feladatomban érzem, hogy az átélt megtapasztalásaimból másokat is gazdagítsak.

– **Ön egyszemélyben hegymászó, pszichológus és zenész. Mit tart a hivatásának és mit a küldetésének?**

– A kettő számomra ugyanaz, én mind a három területre meghívtam, ez adja a hivatástudatomat. A három egymásért dolgozik. Fontosnak tartom, hogy a segítő éneket akkor tudom igazán hitelesen megélni, hogyha rendszeresen táplálkozom az egyéb területekről, ahol örömeiket élhetek át, és önmagamot meg tudom erősíteni. E három hivatás időszakosan van jelen az életemben: nyáron a hegyi vezetés vagy a koncertidőszak az aktívabb, iskolaidőben a pszichológia. Nagyon jó elővenni egyiket a másik után, a kiegészítés ellen is nagyon hatásos.

– **Ha már idézettel indítottunk, azzal is zárjunk: „Alattad a föld, fölötted az ég, benned a létra.” Weöres Sándor szavait ön a valóságban is számtalanszor megtapasztalhatta. Mit mond önnek ez a néhány szó?**

– Mindenképpen magaménak érzem, de nem kötném a hegyekhez. Nekem inkább azt jelentik, hogy ezt a lelki minőséget mindenhova el kell vinnem, ahova tudom. A munkámban, a zenémben, a létezésemben, az emberi kapcsolataimban, a hegymászásomban az Istennel való kapcsolatomat át tudjam adni, közvetíteni tudjam – ez számomra a létraszerep. Ha a hegymászásra vonatkoztatom, akkor azt mondanám, hogy a csúcs az út nélkül nem ugyanaz. Az út a csúcs nélkül pedig nem beteljesülés. A kettő együtt adja a teljességet, ahogy Weöres Sándor is írta ezeket a sorokat „A teljesség felé” című művében. ♦

100 000 NYERTES PÁLYÁZÓ  
A SIKERES MAGYARORSZÁGÉRT

# Gondoskodó kezükben a jövőnk

Az uniós forrásoknak köszönhetően  
képzettebb szakemberek, modernebb műtők  
és egészségmegőrzési programok  
várják a hatvaniakat.

**dr. Stankovics Éva**  
főigazgató  
Albert Schweitzer Kórház  
– Rendelőintézet Hatvan



SZÉCHENYI 2020

MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Strukturális  
és Beruházási Alapok



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# DÖNTÉSEINK

## Pszichológusszemmel a „Fény az óceán felett” című filmről

Életünk minden napján döntések sorát hozzuk meg. Van, amelyik egészen könnyű, s csak kis mértékben befolyásolja életünket, és vannak egészen komoly, embert próbáló csatáink is önmagunkkal, lelkiismeretünkkel, a világgal szemben, és ha elhatározzuk magunkat, nincs visszaút: valami örökre megváltozik bennünk, körülöttünk, s nem mindig látjuk előre, hogy pozitív vagy negatív irányú lesz-e a változás.

### ◆ A TÖRTÉNET

Mostani történetünk (*Fény az óceán felett*) hősei nem csekély morális dilemmát tárnak elénk, hosszú, egész estés beszélgetéseket indítva el bennünk, azon lamentálva, vajon mi hogyan cselekedtünk volna a helyükben, s vajon mekkora árat fizetnénk, ha egy napra a bőrükbe bújhatnánk. Tom Sherbourne (*Michael Fassbender*) háborús veterán, aki a harctér mozgalmas és érzelmileg megterhelő forgataga után csak némi békére vágyik, ezért átmenetileg elvállal egy állást: egy világítótornyot – azon belül is a fényt – kell őriznie az óceán közepén, jó messze a partvidéktől. A helyre különös szabályok vonatkoznak, mert rajta kívül senki más nem teheti a lábát tartósan arra a földdarabkára, csakis a leendő felesége és családtagjai.

A szótlán és zárkózott férfi megismerkedik pártfogója leányával, Isabellel (*Alicia Vikander*) s kettejük között ellentétes természetük ellenére vonzalom szövődik, így hamarosan már ketten őrzik a tornyot, miközben első gyermeküket várják. Sajnos a sors nem túl kegyes hozzájuk, mert koraszülés miatt két kisbabát is el kellett temetniük, aminek következtében Isabel lelkiállapota labilissá válik. Ebben a felfokozott érzelmi állapotban éri őket a felfedezés: egy rozszant ladik hánykolódik a tengeren, benne egy keservesen síró kisbabával, illetve annak halott édesapjával. Nem ismervén a gyermek kilétét, s látva szorult helyzetét, Isabel arról győzködi a férjét, hogy ne szóljanak senkinek, inkább neveljék fel sajátjukként a csöppséget. Tomnak komoly morális aggályai vannak az ügygel kapcsolatban, de látva felesége erős vágyakozását, végül beadja a derekát, és megőrzi a titkot.

Előbb-utóbb azonban minden titokra fény derül. Tom és Isabel egy véletlen folytán megismerkedik kislányuk igazi édesanyjával, s innentől kezdve a férfi egyre nehezebben tudja elnyomni magában a lelkiismeret és a tisztesség hangjait. Mivel tesz vajon jót? Azzal, ha felfedi a titkot, és elárulja a gyermek valódi kilétét? Hány embernek fog ezzel fájdalmat okozni? Ki lesz ettől igazán elégedett? Milyen következményekkel jár majd ez rájuk, illetve a gyermekre nézve? Választhatja-e a hallgatást a nagyobb jó érdekében? Van-e joga a hallgatást választani és dönteni mások élete felett?



## DILEMMÁK KÖZÖTT

Nehéz megválaszolni a fenti kérdéseket, oly sok az enyhítő, illetve a súlyosbító körülmény. Az egyszerűbb út nem mindig a könnyebbik út is, és a pokolba vezető út is jó szándékkal van kikövezve. Vannak élethelyzetek, amikor két rossz közül kell választanunk, s nagyon nehéz megítélni, melyik választás minimalizálja leginkább a keletkező károkat. Hol kezdődik a törvény, s hol végződik az ember? Kinek a szemszöge a mérvadó, kinek az érdekeit kell leginkább figyelembe venni?

### Erkölcsei dilemma tudományos szemmel

Az ilyen és ehhez hasonló erkölcsi dilemmák régóta foglalkoztatják a tudósokat is, akik számos elméletet alkottak az ezekre adott válaszainkkal kapcsolatban. A legelterjedtebb Kohlberg elmélete, aki hat különböző szakaszt különböztetett meg az erkölcs fejlődésével kapcsolatban. Kutatása során egy sor dilemmát talált ki, majd a történetek elmesélése után kérdéseket tett fel a különböző életkorú vizsgálati személyeinek,

és a kapott válaszokat kategorizálva alkotta meg a szakaszokat, amelyek szerint az erkölcsi fejlődés az értelmi fejlődéssel párhuzamosan az egész gyerekkort végigkíséri.

Leghíresebb története, a Heinz-dilemma így szól: „Valahol Európában egy asszony rákban haldoklott. Egy gyógyszer, amelyet nem sokkal korábban fedezett fel egy ugyanabban a városban élő gyógyszerész, esetleg megmenthette volna az életét. A gyógyszerész 2000 dollárért árulta a szert, tízszer annyiért, amennyibe az előállítására került. A beteg asszony férje, Heinz mindenkit felkeresett, akit csak ismert, hogy pénzt kérjen kölcsön, de az orvosság árának csak a felét tudta összegyűjteni. Megmondta a gyógyszerésznek, hogy a felesége haldoklik, és arra kérte, hogy adja olcsóbban az orvosságot, vagy tegye lehetővé, hogy később fizethesse ki az árát. A gyógyszerész azonban nemet mondott. A férj elkéséredésében betört a gyógyszerész üzletébe, hogy elloplja az orvosságot a feleségének. Szabad volt-e ezt tennie? Miért?”(Cole, 2003, 564.o.)

## Az erkölcsi érzék felnőtté válása

Kisgyermekként azt a viselkedést tartjuk helyesnek, ami segít a büntetést elkerülni, vagy ami a számunkra fontos tekintélyszemély képvisel; majd egyre erősödik az igény, hogy olyan döntéseket hozzunk, amelyek a saját érdekeinket szolgálják, miközben azért igyekszünk méltányosak lenni és elismerni mások érdekeit is. Később fokozatosan előtérbe kerül annak szükséglete, hogy „jók” legyünk, törődjünk másokkal, és úgy éljünk, ahogy az emberek elvárják tőlünk. A negyedik szakaszba lépve már azt is meg tudjuk fogalmazni, hogy a helyes tett titka abban rejlik, hogy hozzájárul a társadalmi jóléthez, illetve a társadalom működéséhez. Kamaszkorba lépve a többség ráébred: az emberek különbözőképpen gondolkoznak az értékekről, jogokról és szabályokról, ezért a törvényeknek azt a szempontot kell érvényre juttatniuk, ami a legtöbb ember számára a legjobb, leghasznosabb – de vannak olyan nem viszonylagos értékek is, például az élethez vagy a szabadsághoz való jog, amelyekhez a többség akaratától függetlenül nem férhet kétség. A legutolsó szakaszban pedig az igazságosság egyetemes elvei vezérlik a viselkedést, aminek a középpontjában az élet tisztelete, az emberi jogok egyenlősége és a másik méltóságának tisztelete áll.

Előfordulhat, hogy az erkölcsi dilemmával küszködő tudja, mi lenne a helyes, de hiába hozna erkölcsös értékítéletet, egyszerűen képtelen megvalósítani a viselkedést. Ehhez ugyanis nem elegendő az értelmi érettség, szükséges hozzá a stabil énstruktúra is, amely a biztonságos szülő-gyermek kapcsolatban formálódik, és képes az empátiára, illetve az önszabályozásra.

---

A LELKIISMERET NEM MINDIG MUTATJA  
A HELYES UTAT, OLYKOR ELTORZÍTJUK  
A KÉPET, AMIT TART ELÉNK.

---



A film főszereplő párosa lelkileg igen nehéz helyzetben találkozik a kísértéssel, és nem tudnak ellenállni a csábításnak. Az izoláció terhe, valamint az őket ért trauma hatása alatt egyszerűen képtelenek az önszabályozáshoz szükséges lélektani folyamaton végiglépkedni. Ebben a fájdalmas lelkiállapotban nem tudják a saját viselkedésüket tudatosan megfigyelni, összevetni a normákkal és a társadalmi szabályokkal, beleérezni magukat egy másik ember helyébe, illetve belső párbeszédet folytatni arról, hogy mi lenne az erkölcsileg helyes viselkedés.

## MIT TÖRTÉNIK, HA ROSSZUL DÖNTÖTTÜNK?

Mindnyájunkkal megesezt már, hogy átléptünk bizonyos határokat, és olyat tettünk, ami nem egyeztethető össze a belső értékeinkkel vagy a társadalom szabályaival, esetleg megsértett másokat. Bizonyára megtapasztaltuk azt is, hogy ezekben a helyzetekben igen nehéz érzelmekkel kellett szembenéznünk.

Olykor talán sikerült ideig-óraig elnyomni a morális érzéseket, de végül utat törtek maguknak, többnyire akkor, amikor szembesültünk azzal a kárral és fájdalommal, amelyet másoknak okoztunk a viselkedésünkkel. Felébredt az együttérzésünk, amelynek nyomán büntudatot éltünk meg. Lényeges kérdés, hogy miként reagálunk a büntudatra: kisebbsíthetjük a felelősségünket, leértékelhetjük önmagunkat vagy a kapcsolatot, amellyel szemben bűnt követrünk el, elbújhatunk a következmények elől, de vállalhatjuk is a felelősséget, megvallhatjuk a bűnünket, és kezdeményezhetjük a kapcsolatban okozott kár helyreállítását, a jóvátételt is.

## A BÜNTUDAT KONSTRUKTÍV KEZELÉSÉNEK ALAPJA, HOGY TUDATOSÍTSUK MAGUNKBAN: BÁRMILYENEK IS LEGYENEK A KÖRÜLMÉNYEK, A MÚLTUNK VAGY A NEVELTETÉSÜNK, SZABADSÁGUNKBAN ÁLL A HELYES DÖNTÉST MEGHOZNI.

A hozott negatív mintáinkon és örökségünkön való felülemelkedés azonban nemcsak tudatos elhatározás kérdése, hanem mély önismereti munka, továbbá új konstruktív minták kialakítása is szükséges hozzá. Szégyenkezésünk feloldásában segíthet, ha szert teszünk olyan elfogadó, empatikus kapcsolatokra, ahol megtapasztalhatjuk: a hibázásaink ellenére is elfogadottak, szeretettek vagyunk. Büntudatunk konstruktív kezeléséhez alapvető fontosságú, hogy a felelősségünket felvállalva, a tetteink miatt érzett szomorúságot és megbánást kifejezve bocsánatot kérjünk. A bocsánatkérés önmagában nem elegendő: ki is kell mutatni azt az elhatározásunkat, hogy nem követjük el többé ezt a tettet a másik ellen, szeretnénk jóvátenni, amit elrontottunk, és helyreállítani a kapcsolatban keletkezett sérüléseket. ♦



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

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



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

# A színek birodalmában



Kép: Profimedia-Red dot

Nemsokára beköszönt a ragyogó tavasz, a rügyező, zöldellő fáival, tarka virágaival és varázslatos színeivel. Újjászületés, felüdülés, pompás cifra színekavalkád. A színek azonban nemcsak szemet gyönyörködtetnek, hanem tájékozódni is segítenek a világban, és hatással vannak a hangulatunkra, a lelkiállapotunkra, a döntéseinkre, de még az ételek ízére és az étvágyunkra is.

## ◆ A VILÁG SZÍNEK NÉLKÜL

Vajon milyen érzés lehet egy nap felébredni, és mindent teljesen szürkének látni? Mi történik, amikor hirtelen minden szín és ragyogás elvész az életből, a szívárvány csupán színtelen félkör az égbolton, a napfelkelte pedig olyan, mint egy bomba robbanása? Pontosan ezt élte át Jonathan I, a színvakká vált festő, akinek a történetét Oliver Sacks, a híres amerikai neurológus vetette papírra az *Antropológus a Marson* című könyvében. Jonathan autóbalesetben agykárosodást szenvedett, amelynek következtében a színeket a szürke különböző árnyalataiban látta, beleértve az emlékeiben és álmaiban megjelenő képek színeit is.

Történetének érdekessége, hogy a munkájából adódóan egészen különleges módon élte meg, illetve tudta megmutatni a környezete számára, hogy min megy keresztül. Mindent visszataszítónak, piszkosnak látott. Az emberek, akik azelőtt „húszínűek” voltak, „patkányszürkék” lettek, az ételek ehetetlennek tűntek, a közlekedési lámpák pedig értelmetlenül váltak. Ezek a változások hatottak a társas kapcsolataira, a szexuális életére és az étvágyára is. Élményeit egy szürke szoba megalkotásán keresztül mutatta meg a környezetének: a műtermében létrehozott egy világot, amelyben minden tárgy a szürke valamelyik árnyalatát kapta. Történetét olvasva rádöbbenünk, hogy a színek alapvető, fontos részei az életünknek, elvesztésük pedig hatalmas űrt hagy maga után. Jonathan története emellett a mindent legyőző küzdőszellem és alkalmazkodóképesség példázata is, ugyanis a festő képes volt a nehézségeiből, a haragjából, a fájdalomából, az elkeseredettségéből és félelmeiből kreatív energiát kovácsolni: újra festeni kezdett, immár fekete-fehér színekben. Először az indulatait fejezte ki ezáltal, majd a kavargó érzések megszelídítése után békésebb témák felé fordult, és ezzel egy időben a társas kapcsolatai is elkezdtek helyre állni.

Neil Harbisson nem egy baleset következtében vesztette el a színlátását, hanem egy ritka látászavarral, achromathopsiával született, vagyis folyamatosan egy monokróm világban kénytelen élni. Harbisson Jonathanhoz hasonlóan képes volt arra, hogy kreatív energiává fordítsa át az őt ért nehézséget. Segítőivel megalkották az elektromos szemet, ami valójában egy szenzor, amely érzékeli a színek frekvenciáját, majd továbbítja azt egy chipbe a férfi agyában, aki így a csontjain keresztül csontvezetéssel „hallja” a színeket. Ma már hallja Picassót, megjelenik az étel színe a tányérján, és szín-hangskálája segítségével hangportrét készít a látott arcokról, leírva a hangokat, amelyeket az arcokat látva hall – sőt, lefesti a zenerészleteket is, színekké konvertálva a hangokat. A színek érzékelésének képessége számos változást idézett elő a viselkedésében: megváltozott a szemléletmódja, az étkezése és az öltözködése is.

## MIÉRT SZÍNES A VILÁG?

Több száz színnév létezik, és több mint ezer színt vagyunk képesek megkülönböztetni, a mindennapokban viszont csak néhány megnevezést használunk. Úgy tűnhet, a szín egyetlen tulajdonságot takar, valójában azonban három eltérő dimenzióból áll össze: az árnyalat különíti el egymástól a színeket, a fényesség mutatja, hogy mennyire látjuk fényesnek vagy tompának az adott tárgyat, a telítettség pedig a szín élénkségének mértékét mutatja.

A színek és a színlátás témaköre a művészek mellett számos filozófust és természettudóst is foglalkoztatott, többek között Newton, Goethe és Schopenhauer is rengeteg energiát fektetett a színekkel kapcsolatos rejtélyek felderítésébe. A tudósok nem feltétlenül a szépségről, a csodáról vagy a varázslatról gondolkoznak a színek kapcsán, hanem a színlátás képességének célja és szerepe, illetve a színészlelés titka érdekli őket.

A színek ugyanis érzelmi és esztétikai hatásuk mellett ahhoz is hozzájárulnak, hogy a tárgyak elkülönüljenek és kiemelkedjenek a környezetükből, olykor pedig éppen ellenkezőleg, a beolvadást és elrejtőzést segítik elő. Emellett a tárgyak felismerését, azonosítását is megkönnyítik, például a zöld paradicsomról tudjuk, hogy éretlen, a piros lámpa jelzi számunkra, hogy tilos az átkelés, a fehér és kék színű autóról pedig könnyedén megállapítjuk, hogy rendőrautóról van szó.

A színek hatását gyakorolnak a hangulatunkra, és az általuk kiváltott érzéseken keresztül befolyásolják a döntéseinket. A marketingeseknek érdemes alaposan körbejárni, hogy egy termék logójának vagy csomagolásának milyen színt választanak: a színek jelentése nem egyértelmű, a személyes tapasztalatainkon is múlik, hogy milyen érzelmeket váltanak ki belőlünk. A különböző márkák elsődleges célja, hogy olyan színeket válasszanak a termékeikhez, amelyek megfelelnek az általuk közvetíteni kívánt életérzésnek, és kellőképpen elkülönülnek a versenytársak által használt színektől.

## SZÍNEK, HANGULATOK, ÉRZELMEK

A színek nemcsak a hangulatunkra vannak hatással, hanem segítenek abban is, hogy megfogalmazzuk az érzelmeinket. Mielőtt Jonathan elvesztette a színlátását, zenehallgatás közben a különböző hangszíneket színárnyalatokkal társította, így a zenehallgatás egyben egy belső színes kép formálását is jelentette számára, amelynek elvesztésekor a zenei élmény kiüresedett, elszegényedett. Harbisson az elektromos kütyűje segítségével meg tudja mondani, hogy a színeket hallva szomorú vagy vidám dallamot hall-e, a hangokat hallva pedig színes képeket fest. Még ha nem is mindnyájan fordítjuk le a zene által közvetített élményeket színes képekké, a szóhasználatunkban gyakran társítjuk belső állapotainkat színekkel, beszélünk például lila ködről, vörös dűhről vagy sárga irigységről.

A színek és érzelmek társításával a gyerekeknek is sokat segíthetünk abban, hogy kifejezzék, amit éreznek. Játshatunk például színes jengajátékot, amikor a téglahasábok különböző színeit az alapérzelmekkel (düh, szomorúság, öröm, boldogság, félelem, undor) társítjuk, majd a színes elemekből készült toronyból

a játékosok körben haladva megpróbálnak kiszedni egy laza téglahasábot, anélkül, hogy a torony összedőlné. A kihúzott fadarab színe egy érzelemhez van kötve, így a gyermek elmesélheti egy olyan élményét, amikor az adott érzést átélte. A játékot többen játsszuk, így az önfeltárás mellett gyakorolhatjuk azt is, hogy meghallgassuk a másik élményeit, és elkezdjük az ezekkel kapcsolatos érzésekről beszélgetni.

A színek segítségével készíthetünk az órához hasonló érzelmekört is, amelyen az alapszínek egy-egy érzelmet jelölnek, és a közepén lévő mutató segítségével a gyermek jelezheti, hogy az adott pillanatban hogyan érzi magát. Az érzelmekört akár ki is függeszthetjük a lakás egy központi pontjára, hogy jól használható legyen. Érdemes egyeztetni a színek jelentését is, mert a tapasztalat azt mutatja, hogy a színek jelentése nem egyetemleges, hanem tapasztalataink, neveltetésünk, kulturális különbségeink, élményeink és történeteink függvényében változik, hogy milyen érzelmeket társítunk hozzájuk.

Egy rendkívül kreatív óvó néni páros úgy segítette a csoportjában ennek feltárását, hogy a gyermekek az alapérzelmeket kifejező mesefigurák hátterét kiszínezhették arra a színre, amit az adott kép kiváltott belőlük, így lényegében megkapták minden egyes gyermek érzelmekörének színeit.

Az érzelmek tudatosítása, azonosítása és megfogalmazása feltétele annak, hogy kezelni is tudjuk őket. Egy indulatkezelési problémákkal küzdő kisfiúnak a terápiája során az segített, hogy megtanulta az érzelmeit a jelzőlámpa színeivel kifejezni. A zöld lámpa a nyugodt állapotot jelezte, a sárga az átmenetet, a piros pedig a robbanást. Mivel a színek segítségével meg tudta fogalmazni, hogy mi zajlik benne, a sárga zónában könnyebben tudott azokhoz az egyszerű indulatkezelési technikákhoz nyúlni, amelyeket ezeknek az eseteknek a kezelésére megtanult.

A színek tehát életünk minden területén jelen vannak, és felpezsdítik a mindennapjainkat. Általuk lehetőségünk nyílik megmutatni egyediségünket, legbelsőbb érzelmeinket, kreativitásunkat, és mind a saját, mind mások hangulatát, döntéseit is képesek vagyunk befolyásolni általuk. Azonban a színek legbelsőbb, legtitkosabb „mágiáját” mindenkinek saját magának kell felfedeznie. ♦

100 000 NYERTES PÁLYÁZÓ  
A SIKERES MAGYARORSZÁGÉRT

# Gondoskodó kezükben a jövőnk

A Vidékfejlesztési Program támogatásának  
köszönhetően, környezetkímélő technológiát  
alkalmazunk. Ma már 14 különböző  
gyümölcslevet gyártunk.

**Dani Viktória**  
agrármérnök, vállalkozó



SZÉCHENYI 2020

  
MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Mezőgazdasági  
Vidékfejlesztési Alap



A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# GONDOLATOK A KÉPKORBAN

*„If a picture paints a thousand words  
Then why can't I paint you?  
The words will never show  
The you I've come to know.”*  
(Bread együttes: *If*, 1971)

*„Emlékeztek, amikor a Bambabébiben a főhős  
bemegy abba a nagy épületbe, körülnéz, nem lát  
senkit, és így szól: hát ennyi?”* – kérdezte a lány,  
és a hallgatósága buzgón bólogatott, majd  
mosolygott. Értették, emlékeztek. Én nem.

◆ Retorikaóra volt, a félév utolsó alkalmainak egyike, amikor a kurzus során tanultak alapján beszédet kell tartani. A módszertani részletekkel ezúttal nem untatom a nyájas Olvasót, elég talán annyi, hogy az idézetek jelentőségéről is beszéltünk. Arról, milyen erőt ad a hangzó szövegnek egy jó ízléssel kiválasztott velős, ismert szállóige, veretes költői, prózai sor. A szónoklatok elhangzása során azonban a fenti volt a sokadik eset, hogy a beszélő nem szövegből idézett. Nem József Attilától, Pilinszkytól, Máraitól, még csak nem is a közösségi médiában közkinccsé váló Paulo Coelho-tól vagy az ebben a műfajban múltot alkotó Oravecz Nóráról (és még sorolhatnám). Hanem egy filmből vagy kisvideóból: jelenetet, szereplőt, dialógust. „Tudjátok, amikor ott, akkor, úgy...”. Volt, amelyik filmet én is láttam, de jó párat nem, így csak figyeltem, hogyan osztoznak generációs bensőségességgel a filmélményben a fiatal hallgatók.

Amióta nem éneklünk, azóta mintha „népdalaink” a – leginkább amerikai – populáris filmkultúra darabjai lennének. Például a mára egy ülésben végignézhető, letölthető sorozatok történetei. A disztópiák, amelyekben a nőktől minden jogot elvesznek (A szolgálólány meséje), a politikai fikciók, amelyekben az elnök eldönti, hogy „gazember lesz” (Kártyavár), aztán

az őt megformáló színészt is annak kiáltják ki. Az ún. „kultfilmek”, amelyek sajátos életmódokat mutatnak be (Trainspotting) és persze a legendák, amelyekben egy életre benne lehet maradni (Star Wars). És akkor a youtuberek képes sagáiról még nem is beszéltünk. A közös szavaink tele lettek képekkel. Elhittük, hogy a kép többet mond ezer szónál (vajon miért pont ezer?), úgyhogy mondani is képeket mondunk. Sőt, nemcsak mondunk: fogdosunk is. Érintőképernyőinken ujjbegyünk veszi birtokba a piktogramokat.

Igen, a kép a legközvetlenebb érzékelés lenyomata, a világgal való találkozás elemi élménye. A kép befogadásához az ép látáson kívül nem kell tanulandó kompetencia, mint mondjuk a nyelvtanuláshoz vagy olvasáshoz. Ezért teljes iskolánk a szövegre épül: a szóra, írásra, beszédre, amelyen keresztül a gondolkodást és viselkedést is pallérozni lehet. A képeket régóta nem vagy alig tanítjuk – és inkább művészetként, semmint a hétköznapi élet részeként. Ahogyan a vizuális ízlést, a felelős és művelt látást sem, így elmulasztva a tapasztalás folyamatos civilizálását. De meddig ragaszkodhatunk még a szó elsődlegességéhez a műveltségben? Van-e képünk még azt mondani, hogy ma a könyvtárakban van a világ tudása? Emlékeznek, amikor Vörösmartyt azt kérdezi...? ◆

# Családoknak szeretettel

EGÉSZ ÉVBEN KOLPING HOTEL



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

A Képmás Magazin olvasóinak ajánljuk:  
[www.kolping.hotel.hu/kepmas](http://www.kolping.hotel.hu/kepmas)

**KOLPING HOTEL\*\*\*\* SPA & FAMILY RESORT**

8394 Alsópáhok, Fő u. 120. • Tel.: (+36) 83 344 143 • sales@kolping.hotel.hu  
kolping.hotel.hu • facebook.com/kolpinghotel • youtube.com/kolpinghotel

Akár 20%  
árelőny  
februárban!

Tervezze meg  
már most  
a tavaszi  
hosszú  
hétvégéket!





SZÖVEG –  
VANYOVSZKIMÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# MAGYAR KÖTÖTT MÁRKA A NŐK SZOLGÁLATÁBAN – SÜEL

A nők, főleg itthon, inkább kritizálják magukat ahelyett, hogy a jó dolgokra fókuszálnának... Missziómnak tartom, hogy a mi ruháinkban mindenki egy kicsit még nőiesebbnek éri magát, élvezzi a bókákat, és megtelik étellel” – vallja *Csillag Zsuzsi*, a SÜEL márka fiatal vezetője.

♦ A márkát 25 évvel ezelőtt alapították Zsuzsi szülei. A cég akkor nagykereskedőket szolgált ki saját tervezésű és gyártású kötött, illetve pamutruháival. 2008-ban, a gazdasági válság közepén, amikor viszonteladók több mint fele bezárni kényszerült, gondoltak egy nagyot, és megkezdték a közvetlen értékesítést. Ma már négy budapesti és egy vidéki üzlet szolgálja ki a magyar kötött márka rajongóit.

**– 10 évvel ezelőtt itthon is óriási lett a kínálat a fast fashion brandek gyorsan elérhető, olcsó, jól reklámozott „trendi” darabjaiból, és ti édesanyáddal ekkor kezdtétek el a minőségi, hazai gyártású, magasabb árú ruhákat forgalmazni. Mik voltak a kezdeti nehézségek?**

– Óriási lett a verseny, és sok kereskedőnk tönkrement a válság alatt. Bővítettük a termékportfóliót színekben és fazonokban egyaránt. Differenciáltuk a márkát, az alapdarabok mellé megérkeztek a valóban limitált darabok, és tavaly elindult a prémium vonal is. Rengeteg új beszállítóval vettem fel a kapcsolatot, hogy minél szebb és minőségibb alapanyagokkal dolgozzunk. Sok fonalgár is tönkrement, így maga az alapanyag-beszerezés is kritikussá vált. Addig márkaépítés sem volt, ezzel azóta teljes egészében én foglalkozom.

Kép: Süel/Aniot Dávid, Styling: Süel, Fotó: Ajkai Dávid, Smink: Deák Veronika, Modell: Jakabos Zsuzsanna, Cipő: Converse, Kesztyű: 1861 Pécs.





Kép: Süe/Aniot Dávid, Süe, Styling: Süe, Foto: Ajkai Dávid, Smink: Deák Veronika, Modell: Jakabos Zsuzsanna

### **– Hogyan osztottátok el a szerepeket?**

– Anyukám egy igazi kreatív karakter, innovátor, aki évekkal a trendek előtt érzi, milyen irányba kell haladni. Így nem kérdés, hogy a gyártáson és tervezésen mindig ott van a fél szeme. Én business irányból jöttem, a Közgáznak és egy kis multis tapasztalatnak köszönhetően, így az üzlet inkább az én oldalam, de valójában mindent közösen csinálunk, és mindenkinek van vétőjoga.

### **– Már gyerekként tervezted, hogy a családi vállalkozásban dolgozol majd?**

– Igen. Tudatosan készültem, már az iskola-választásomat is ez befolyásolta, viszont előtte mindenképpen tapasztalatot akartam szerezni egy nemzetközi cégnél is.

### **– Évente több kollekciótok és ehhez kapcsolódó tematikus kampányotok van. Ezek előkészítésénél milyen arányban jelennek meg a vásárlói igények, a nemzetközi trendek vagy éppen az önkifejezési igény?**

– Nyilván rajtunk is van egy „időnyomás”, ahogy a nemzetközi divatházakon, hiszen a fast fashion a legnagyobb konkurencia, illetve maga a felgyorsult világ és a fogyasztók állandó újdonság iránti vágya. Emiatt nem kettő–négy kollekciót dobunk piacra, hanem folyamatosan kapszulakollekciókkal dolgozunk. Természetesen a főbb vonalak a nemzetközi kötött trendekhez igazodnak saját fantáziával megspékelve, de közben egy-egy plusz modell becsúszhat a vevői igények alapján is. Például kicsit több kötött szoknya jelenik meg egy kollekcióban, mert sokan érdeklődnek iránta. De hogy milyen lesz az a szoknya, azt mi találjuk ki.

### **– Profi modellek helyett gyakran dolgoztok együtt ismert személyiségekkel: sportolókkal, színészekkel vagy éppen a vásárlóitokkal.**

– Egy emberközeli, szerethető márkát akartam építeni, amely nem elvont, nem elérhetetlen, amivel tudunk azonosulni, és szinte karnyújtásnyira van tőlünk. Ettől persze még lehet újító és modern. A divatmárkáknak és egyáltalán a divatnak nagy szerepe van az aktuális szépségideál kialakításában, és én hiszek abban, hogy minden nőben van valami szép, amit meg kell tudnunk mutatni. Nem érdekel, hogy éppen aktuálisan mi a trend, ki a menő modell vagy celeb. Olyan emberekkel dolgozom, akikkel szeretek, akiket valamiért érdekesnek találok. A koncepcióhoz keresem

a megfelelő arcot, úgy, hogy tudom, neki is be fog jönni az adott elképzelés, és szinte biztos, hogy elvállalja. Ez történt Tompos Kátyával is, akit bohém menyasszonynak öltöztettünk, Jakabos Zsuzsival, akit sportos „kötöttégekben” fotóztunk. Jordán Adélt kétszer egymás után láttam a Katonában, amikor beugrott, hogy az akkor éppen soron lévő Tim Burton ihlette Süel mesevilághoz tökéletes arc lenne. A hétköznapi modelljeinket kifejezetten imádom. A nők, főleg itthon, inkább kritizálják magukat, ahelyett, hogy a jó dolgokra fókuszálnának, így egy-egy fotózás igazi önbizalomturbó a vásárlóinknak, és a csapatunk is imádja. Missziómnak tartom, hogy a márkával valami jót is teszünk, mert a mi ruháinkban mindenki egy kicsit még nőiesebbnek érzi magát, élvezve a bókákat, és megtelik étellel. Nem véletlen, hogy a színeink is teltek és intenzívek.

### **– A márkával gyakran álltok karitatív és társadalmi ügyek mellé, különös figyelemmel a nőkkel kapcsolatos sérelmekre. Mit tudtok az ilyen kampányokkal elérni?**

– Az év legfontosabb eseménye nálunk, és legnagyobb büszkeségem is egyben a Jótékonyági Műhelyvásár. A kampányt akkor kezdtem el kidolgozni, amikor még sehol sem voltak az ilyen jellegű kezdeményezések. 2014-ben rendeztük meg először. A vásárt minden esetben megelőzi egy fotózás, ahol a párkapcsolati erőszak túlélőivel dolgozunk együtt: ők a kampány arcai és márkana gyöketeink. Ez a legkedvesebb projektem. Már az is kivételes, hogy egy ilyen áldozat beszélni mer, nemhogy kamera elé álljon! Velünk mégis meg merik ezt tenni, mert a csapatunk támogatása és maguk a ruhák egyfajta biztonsági páncélt nyújtva segítik őket: „A színek a ruhádra valók...” – szól a szlogen. A Jótékonyági Műhelyvásárt a nők elleni erőszak megszüntetésének világnapján rendezzük meg, és a teljes bevételt egy áldozatokat segítő, nőjogi szervezetnek adjuk át. Ezek a szervezetek nem igazán jutnak egyéb támogatáshoz, mi ráadásul az egész koncepciót és kampányt velük együttműködve alakítjuk, így nemcsak anyagilag segítjük őket, de a figyelmet is folyamatosan ráirányítjuk a problémára.

### **– Hogy érzed, ott tart a márká, amit 2008-ban megálmodtatok?**

– Általában óriási terveim, álmaim vannak, így mindig van hova fejlődni. De alapvetően ott tart, igen. ♦



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

SOROZAT –  
BEMELEGÍTÉS

# TÉNYLEG CSAK DÖNTÉS KÉRDÉSE?

Minden csak döntés kérdése, halljuk sokszor, főleg az egészséges életmód területén: „Csak eldöntöd, és megcsinárod!” – mondják. De mit, és miért nem megy akárkinek, s mi kell ahhoz, hogy menjen? Mi kell a sikerhez, s egyáltalán, mi a siker ebben a kontextusban?

## ◆ A VÁLTOZÁS JÓ, A FÉLELMEINKEL VAN DOLGUNK!

Félni valamitől, amit eddig nem csináltunk, egy képességtől, amit még nem birtoklunk, egy új szokástól, amiről eddig csak ábrándoztunk, a világ legnormálisabb dolga. De tisztázzuk, hogy mitől! Ha körvonalazzuk önmagunk számára, akkor máris ki tudunk rá dolgozni egy megoldási módot. Döntések és lehetőségek kerülnek elénk, nem legyőzhetetlen akadályok. Olyan ez, mint megmászni egy hegyet. Mindenki fent akar lenni, a csúcstról gyönyörködni a panorámában. De ha azt gondolom magamról, hogy oda képtelen vagyok feljutni, akkor a gyönyörködés is elmarad. Mitől félek: hogy elfáradok? Megállok pihenni. Túl hosszú az út? Szakaszzom. Elfogy az energiám? Viszek utánpótlást, és beosztom.

A félelem jelzi, hogy dolgunk van. Csak nem mindegy, mit gondolunk magunkról. Hogy tehetetlenek vagyunk, és kiesik az életünk irányítása a kezünkbe, vagy azt, hogy ez egy izgalmas feszültség, ami azért van bennünk, mert fontos nekünk az adott dolog, és jól akarjuk csinálni. Mondjuk, szeretnénk a rendszeres sportolást az életünk részévé tenni és egészségesen étkezni, elérni a számunkra vonzó külsőt. Szóval, mielőtt azt gondolnánk, hogy nem vagyunk rá képesek, gondoljuk végig, hogy vagyunk a dolgainkkal általában az életben. Lehet, hogy úgy hisszük, csak sodródunk, és megtanultuk, hogy hiábavaló tenni dolgokért.

---

A SIKER NEM AZON MÚLIK, HOGY NEM FÉLÜNK, HANEM HOGY EZZEL EGYÜTT MEGTANULUNK GSELEKEDNI. ÉS ÍGY, LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE KEREKEDIK FELÜL BENNÜNK A SIKERÉLMÉNY ÉS A HATÉKONYSÁG ÉRZÉSE.

---

A közösségi oldalakon odavetett „emeld fel a hátsód” típusú megfogalmazások azt sugallják, ha nem vagy lusta, lépj ki a komfortzónából, és csináld. De hát pont ettől félünk! Hogy ha nem sikerül, azzal szembesülünk, hogy lusták vagyunk. Hogy mindenkinek megy, hiszen olyan egyszerű valóban, csak nekem nem.

## AZ ÚJ ÉN

A nagyatádi hosszútávú országos triatlon bajnokság szlogenje, egyben az én kedvelt idézetem: „Az út maga a cél”. Nem egyszerű. Nem könnyű. Nem fájdalommentes. Mítosz, hogy mindenki másnak az, mert épp nem az útjukat látjuk, csak az eredményeiket. Szervezni nehéz. Kitartani nehéz. Erőfeszíteni nehéz. Ettől megijedünk. Pedig elbírjuk! És aztán még többet is.

A bizonytalanság, ami az újat és a kitűzött cél elérését övezi, szorongató érzéssé válhat. Megváltozik a rutin, megváltozik az életünk ritmusa.



Fel kell adnom, ami eddig volt, és ettől nem könnyű búcsút venni. Hiszen addig az voltam én. Kicsit mintha újradefiniálnám önmagam. Ha egyből a tökéleteset várjuk, akkor elkezdünk fekete-fehérben gondolkodni, kudarcot kilátásba helyezni, s végül elégedetlenkedni magunkkal. Az újradefiniálás már maga a cselekvés; az elkerülés, a kibúvók pedig önmagukban kudarcot jelentenek, általuk kevésnek érezzük magunkat.

## ÁLLJUNK MEG, ÉS TANULJUNK MEG ELÉGEDETTSÉGET ÉREZNI A LÉPÉSEK UTÁN, AMELYEKET MEGTESZÜNK.

Soha nem a meglévő rossz vagy egészségtelen bírálata vizs előbbre, hanem az új jó beépítése az életünkbe. A „Mi lesz, ha...?” kezdetű mondatokat cseréljük le „Miért ne folytathatnánk?” kezdetűekre, és máris mennyire más válaszokat kapunk.

### HOL A FÓKUSZ?

A tettek mezején elérhető meg az öröm- és hatékonyságélmény. Helyezzük a fókusz a tervezésre, szervezésre, s képzeljük el magunk előtt megoldási módokat! Amiket azután ki is próbálunk, vagyis elkezdünk tenni. Higgyük el, ez is szokássá fog válni, és jó szokássá! A kontroll a saját kezünkben van.

Megállhatok, pihenhetek, újra indulhatok, kitarthatok, feladhatom. Bármelyiket megtehetem, az én felelősségem – de mit akarok?

## A FÉLELMEK ÁLTALÁBAN A MÚLT TAPASZTALATAIBÓL JÖNNEK.

Fontos végiggondolni ezeket a történéseket, mert elképzelhető például, hogy gyerekként nagyon féltettek, vagy épp mindent megkaptam, és nem kellett küzdenem. A túlféltés, családból hozott overprotektív minta hátráltató tényezőként van jelen abban, hogy merjünk változtatni, merjünk próbálkozni, merjünk elbukni, majd felállni és megrázva magunkat továbbmenni.

Elő kell tehát vennem magam. A megértés és megismerés fontos, ám hiába rágom át százszor, hogy mi volt a hiba, hol rontottam el, ez nem elég. Az „ezt kellene tennem” típusú mondatok még nincsenek készen: azon kell dolgozni, hogy hogyan. A „most nem hagyom abba” vagy „nem adom fel” szintén nem elég. Fogalmazzuk meg magunknak világosan és kézzel foghatóan, mit jelent nekünk nem feladni. Például ezt: „Hetente háromszor sportolok egy órát”.

Ha úgy érezzük, komolyabb elakadások állnak a háttérben, forduljunk szakemberhez segítségért! Még ha épp ettől félünk is... ♦



# KELL-E GYÓGYSZER A MEGHŰLÉSRE?

A nátha, köznyelvi nevén a megfázás vagy meghűlés, mindazon betegségek gyűjtőfogalma, amelyeket a felső légutakban vírusok okoznak. Igen gyakori megbetegedések, de többnyire komplikációk nélkül zajlanak le. A közvélekedés általában nem is veszi ezeket kellően komolyan: „A nátha gyógyszerrel egy hét, gyógyszer nélkül hét nap” – tartja a mondás.

- ◆ A betegek többnyire nem is maradnak otthon ezekkel a kellemetlenségekkel. Ez nem szerencsés, hiszen a vírusok cseppfertőzéssel terjednek el szinte járványszerű méretekben, annyira, hogy egy-két nap alatt egy-egy munkahelyen, gyermekközösségben már mindenkin jelentkeznek a korántsem kellemes tünetek.

## A MEGHŰLÉS, MEGFÁZÁS OKAI

A náthát a legtöbb esetben különböző vírustörzsekhez tartozó vírusok okozzák, a leggyakoribb az orrnyalkahártya gyulladásaért felelős rhinovírus és az RSV (respiratórikus szinciciális vírus). A kórokozók leginkább cseppfertőzéssel, vagyis beszéd, tüsszentés vagy köhögés útján a levegőbe kerülve terjednek, de kézfogással, esetleg a beteg (nyállal, orrváladékkal fertőzött keze) által érintett tárgyak (kapaszkodó, számítógépes egér, billentyűzet stb.) közös használata révén is továbbadhatnak. A valamilyen okból (stressz, áthűlés, vitaminhiány, más betegség stb.) legyengült immunrendszerű szervezetet könnyebben betegítik meg a vírusok, ezért a megfázás, a nátha jellemző időszaka a késő őszi, téli, tavasz eleji hónapok. Gyakran jelentkezik akkor, amikor az ember fáradt, kialvatlan. A betegség lezajlása nem jelent védettséget az azt okozó vírusokkal szemben: évente három-négy alkalommal is áteshet valaki a náthán, de ettől nem válik védetté.

## HOGYAN ZAJLIK A BETEGSÉG?

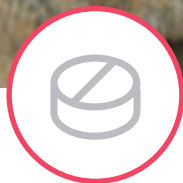
Rövid, két-három napos lappangási idő után jelentkeznek a tünetek. Az első két napban általában torokfájás, fejfájás, rossz közérzet kezdődik, majd bő orrváladékozással tör ki a betegség. Az orrnyalkahártya gyulladása miatt előbb vízszerű orrfolyás következik be, majd sűrűbbé válik a váladék. A tüsszögést, az orrdugulást enyhe torokfájdalom, köhögés kíséri, amely néhány nappal tovább is húzódhat a heveny náthás, orrfolyásos tüneteknél. A köhögés általában a negyedik-ötödik naptól erősödik, és különösen éjszaka kellemetlen. Gyakran kötőhártya-gyulladással is jár. A náthás beteg kedvetlen, levert, és sokszor végtagfájdalom és fejfájás is kínozza. Főleg gyerekek esetében az első napokban láz is jelentkezik. A tünetek általában 4–10 napig mutatkoznak.

A szövődmények között talán a leggyakoribb a fül, az orrmelléküregek, illetve a légcső baktériumos felülfertőzése: ilyenkor antibiotikumos kezelés is szükségessé válhat. Súlyosabb esetekben, legyengült vagy idősebb betegeknél bronchitis, tüdőgyulladás is felléphet szövődményként.

## A MEGHŰLÉS, MEGFÁZÁS KEZELÉSE

A megfázásos megbetegedések kezelése a tünetek enyhítésére irányul. A beteg, ha csak lehet, maradjon otthon (az első napokban fertőző leginkább),





meleg környezet, sőt, láz esetén *ágynyugalom* is kívánatos. Az orrvadékok ürülését elősegíti a *bőséges folyadékfogyasztás*. Sokféle gyógyszer, illetve gyógyhatású termék áll rendelkezésre a megfűlés, nátha tüneteinek enyhítésére, legtöbbjük vény nélkül kapható. Általánosan használt az *aszpirin*, ami valamelyest mérsékli a tüneteket, és fokozza a vírusűrtést. Gyerekeknek 12 éves kor alatt azonban nem adható, mivel az *aszpirin* *Reye-szindrómát* okozhat, amely ritka, de igen veszélyes betegség. Láz vagy fájdalom csillapítására gyermekkorban *paracetamol* vagy *ibuprofen* ajánlható. Gyakran alkalmazzuk a megfázás tüneteit hatékonyan enyhítő kombinációs készítményeket, amelyeknek a hatóanyagai: *láz- és fájdalomcsillapítók (paracetamol, ibuprofen, acetilszalicilsav)*, *orrdugulást csökkentők (pseudefedrin, fenilefrin)*, *hurutos köhögést oldók (gvajfenezin)*, valamint *immunerősítők (aszcorbinsav)*. Közkedveltek forró ital

formában is, amelyből junior változat is kapható. De pezsgőtabletta, tabletta és lágy kapszula is elérhető. A nátha kezelésének hasznos kiegészítői a különböző *orrcseppek* és *orrspray-k*.

Fontos, hogy az életkornak megfelelő hatóanyag-tartalmú készítményt alkalmazzuk, és tartsuk be az előírt napi alkalmazási gyakoriságot, és ne használjuk ezeket egy hétnél hosszabb ideig. Hasznos lehet különböző illóolajok (eukaliptusz, mentol, hibiszkusz, kámfor) párologtatása a szobában. A hagyományos, kamillatea gőzében végzett inhalálás balesetveszélyes a forró víz közelsége miatt, ezért gyermekek esetében nem ajánlott. Célszerűbb inhalátort használni, amely szobahőmérsékletű párást biztosít. Az *infralámpa* használata segíthet csökkenteni az orrban és az orrmelléküregekben lerakódott váladékot. Antibiotikumok szedése nátha esetén értelmetlen, hiszen ezek hatástalanok a vírusokkal szemben. ♦



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

# FEBRUÁRBAN EGYÜNK UBORKAFÜVET!

A túrós rétesből és a tökfőzelékből nem hiányozhat – így, ha valaki nem szereti, rá sem bír nézni ezekre. Ennél többre nemigen használjuk, pedig azon kevés zöldsűszereink egyike, amelyek még a gasztrokádárizmust is túléltek. Egy 15. századi kalendárium éppen februárra ajánlja, ideje hát kicsit jobban megismerni a kaprot!

◆ A II. világháború után konyhaművészetünket is lebutították. Egészen megdöbbentő, hogyan bántak például az ételek savát-borsát, lelkét adó fűszerekkel. Ha felütjük a szocializmus alatt megjelent *Ételek, ízek, fűszereik* című kiadványt, azt látjuk, az eredetileg ismertetőnek szánt füzet tájékoztatás helyett inkább riogatja a háziasszonyokat. „Csak mértékkel alkalmazzuk, egy-egy csipetnyit tegyünk az ételbe, mert igen erős, sajátos íze és illata révén könnyen megváltoztatja az étel eredeti jellegét” – intik túlzott mértékletességre az olvasót a kiadvány szerzői. Egészen abszurd, hiszen éppen ezért főznénk velük! Mégis, sokan idegenkedni, félni kezdtek a zöldsűszerektől – ki tudja, nem rontja-e el az ételt, gondolhatták.

Az „üldöztetést” aztán felváltotta a még ártóbb „elhallgatás”, egy csomó növény (borágó, csombor, lestyán, de említhetjük a korábban sokkal népszerűbb kakukkfűvet is) egyszerűen kikopott a köztudatból. Szerencsére napjainkra ez megváltozott; igaz, a zöldsűszereket már nem hagyományos ételeink felfedezése, hanem a külföldi konyhák divatja hozta vissza.

## › EGY ALAPRECEPT

Az uborkafűnek is nevezett kaprot ugyan nem számítotték konyhánkban, mégsem élünk vele gyakran. Szerencsére akár februárban is változtathatunk ezen, mert szárítva is finom. Kezdetnek érdemes megtanulni egy alpmártást.

Kugler Géza századfordulós receptje tökéletesen illik a mai ízléshez: 2 db szardellát (konzervben kapható) összetörünk, majd nagyon gyenge tűzön feltesszük melegedni 1 dl olaj társaságában. Megszórjuk petrezselyemmel, fokhagymával és egy marék kaporral. Végül citrommal, kevés ecettel adjuk meg a savasságát.

Egyszerűbb mártásért az 1906-os *Dunántúli szakácskönyvet* kell fellapozni. A harszaszeleteket sózzuk, megtűzdeljük szalonnával, belisztezzük, majd vajban kisütjük. Ha már majdnem kész, kaprot szórunk mellé, rámerünk 3–4 kanál tejfölt, és egyet forralunk rajta. Rizzsel, krumplival, salátával egyaránt remek, és hamar készen van. Amennyiben idegenkedünk a haltól (ne tegyük, ha a szálka zavar, vegyünk filét!), természetesen csirkemellet vagy szeletre vágott sertéscombót is készíthetünk ugyanígy. Az 1830-as *Nemzeti szakácskönyv* egyébként tehénnyelvet ajánl a kapormártás mellé.





### › HÚSEVŐKNEK ÉS VEGÁKNAK

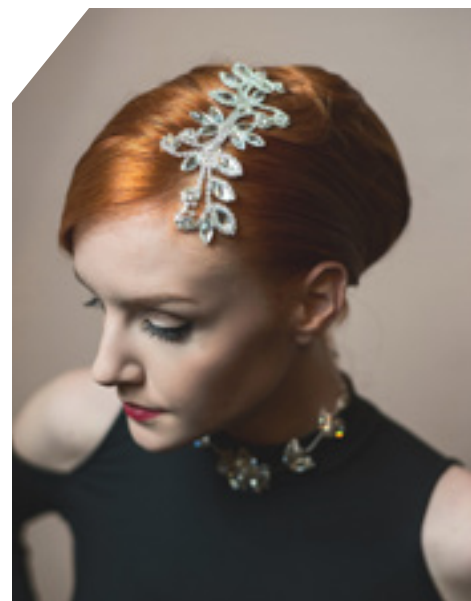
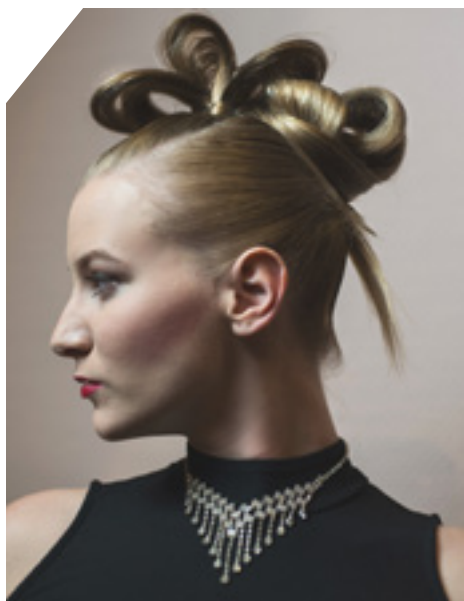
A Ragyogó szakácskönyv (1920-as évek) azt ajánlja, hogy terítsük ki a borjúszületet, tegyünk rá apróra vágott szalonnát, vöröshagymát, szardellát. Szórjuk meg kaporral, borssal, hengergessük fel a húst (esetleg össze is tűzhetjük). Zsírban kezdjük el sütni, majd ha már kérget kapott, felönthetjük vízzel vagy alaplével. Ha kész a hús, tejjel öntsük le, és forraljuk be.

Hasonlóan készül, és igazi ínycsiklogás a Képes pesti szakácskönyv (1909) nyúlraguja. A nyúlcombot és a -gerincet borssal, szegfűborssal szórjuk meg, majd hempergessük lisztbe. Pirítsuk körbe vajon a húst, s adjunk hozzá apróra vágott vöröshagymát és szalonnát is. Ha már szép színt kapott a nyúl, öntsük fel alaplével (vízzel is lehet), dobjunk rá néhány citromszeletet, babérlevelet! Amikor már majdnem teljesen megpuhult, öntsünk bele tejjel, és szórjuk meg kaporral.

A vegák sem maradnak főétel nélkül, ha kipróbálják Podrúzsik Béla 1927-es receptjét. Ehhez főzzünk sós vízben krumplit, majd vágjuk szeletekre! Aztán készítsünk világos rántást, tegyünk bele finomra vágott hagymát, petrezselymet, kaprot, pirítsuk kicsit, és engedjük fel alaplével vagy vízzel. Ha forr, hozzáadjuk a krumplit és néhány darab felkockázott kovászos uborkát. Átmelegítjük, és kész is. Húsevőkhetnek mellé rántott húst, sült szalonnát, sült kolbászt.

### › SAVANYÚ, KENHETŐ

A kapornak nemcsak a kovászos uborka, hanem az ecetes hagyma is remek társa lehet. Zilahy Ágnes 19. századi útmutatása nyomán a diónál nem nagyobb, lehetőleg egyforma nagyságú hagymákkal (lehet gyöngyhagyma, lilahagyma, vöröshagyma) dolgozzunk. Tegyük a hagymákat jól megtisztított üvegbe, öntsük le szemesborssal és sóval fűszerezett ecettel. Az ecet lehet gyümölcsecet (nagyon finom pl. vadkörtéből készült ecettel, vagy használhatunk almaecetet, málnaecetet), ebben az esetben hígítani sem kell azt, máskülönben ízlés szerint, akár fele-fele arányban is vizezhetjük. Ha leöntöttük a hagymát, tetejébe tegyünk kaprot, csombort. Hűtőben sokáig eláll, de dunsztolással is tartósíthatjuk. Jól illik zsírosabb húsételek vagy akár körözött mellé. Utóbbit szintén kaprozhatjuk, ha megfogadjuk Bánffyhunyadi Hunyady Erzsébet tanácsát. Receptje szerint egyenlő mennyiségű juhtúrót és vaját kell kikevernünk, majd sót, pirospaprikát, reszelt vöröshagymát, köménymagot, kaprot szórjunk bele, végül öntsük fel egy kevés sörrel (csodásan krémes lesz tőle!). A recept szerint tehetünk hozzá kaviárt is. ♦



# ALKALMI FRIZURÁK, NEM CSAK BÁLOZÓKNAK

A haj a nőiség ékszere. A frizura akkor öltöztet, ha kiemeli az egyéniséget, viselőjének megjelenését vonzóvá teszi.

◆ Itt van újra a báli szezon, ahol ismét nagy figyelmet kapnak az alkalmi frizurák, feltűzések. Mit vegyünk fel? Milyen frizurát viseljünk? Milyen legyen a sminkünk? Mi áll jól nekünk? Ezek a kérdések merülnek fel leggyakrabban, amikor egy eseményre készülünk.

Frizurát mindig a teljes megjelenéshez válasszunk, mert fontos a harmónia. 2018-ban teret hódítanak a hajékszerek, a csillogás és a nőies feltűzések. Sima felületek, ragyogóan csillogó haj. Formákban egyaránt divatosak a tarkókontyok és a kicsit magasabba helyezett frizurák.

Ha az esemény elegánsabb, öltözetünk, sminkünk és a frizuránk is legyen letisztult, elegáns. Egy lazább, extravagáns partin a frizuránk is tükrözheti az esemény stílusát: lehet meglepőbb, nagyobb. Fontos, hogy ne öltözzünk túl senkit, és a hajunk se különbözzön megjelenésünk stílusától. Itt mindig érvényesül a „kevesebb néha több” szabálya. Olyan nincs, hogy valakinek nem áll jól a konty – csak a helyes formát kell megtalálni! Minden arcformához és alkathoz megtalálhatjuk a megfelelő feltűzött haját, amely legalább 30 százalékot emel egy nő alkalmi megjelenésén. ◆

# ERKEL

SZÍNHÁZ  
THEATRE

*Jacques Offenbach*

# A rajnai sellők

Opera két részben, négy felvonásban, német nyelven, magyar és angol felirattal

Charles Nutter francia nyelvű librettóját németre fordította ▶ **Alfred von Wolzogen**

Rendező ▶ **Anger Ferenc**

Díszlettervező ▶ **Szendrényi Éva**

Jelmeztervező ▶ **Zöldy Z Gergely**

Koreográfus ▶ **Venekei Marianna**

Dramaturg ▶ **Orbán Eszter**

Karmester ▶ **Kesselyák Gergely**

**Bemutató ▶ 2018. február 24., Erkel Színház | További előadások ▶ 2018. február 25., március 1., 2.**

**OPERA**

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

[www.opera.hu](http://www.opera.hu) | [www.facebook.com/Operahaz](https://www.facebook.com/Operahaz)

Az Operaház felújítás miatt 2019-ig zárva tart.  
Előadásainkat az Erkel Színházban tekinthetik meg. Budapest, II. János Pál pápa tér 30.

**IRÁNY A  
JEGGYEL  
AZ ERKEL**  
SZÍNHÁZ





SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD MOZAIK

1

## KORALLÁTÜLTETÉS

Már egy ideje járja a hír a világsajtót, hogy az ausztrál partok menti Nagy Korallzátony nevű egyedülálló természeti képződményt veszély fenyegeti. A mintegy 2000 kilométer hosszú, 300 kilométer széles, legnagyobb korallgyüttesről megállapították, hogy egyre jobban kifehéredik. Ez ugyan még nem a pusztulás, csak a korallokkal szimbiózisban élő, és azoknak a páratlan színeket adó egysejtű algák kilökődését jelenti. Ez akkor következik be, ha a korallok számára optimális, szűk határok között mozgó hőmérséklet emelkedésnek indul. Az algák kilökődése a pusztulás előjele, ami azonban menthetetlenül be is következik, ha ez az állapot sokáig tart.

Az óceánok felmelegedését a kutatók főként a klímaváltozásnak tulajdonítják, de a korallfehéredésben szerepe van a tengerbe kerülő ipari és mezőgazdasági szennyező anyagoknak, sőt, az illegális halászatnak is.

Kísérletképpen most korallátültetéssel próbálkoztak. Először a Heron-sziget környékén gyűjtöttek nagy mennyiségben ivarsejteket korallpolipoktól, ezeket pedig lárvává nevelték, majd a zátony károsodott helyeire ültették ki. Nyolc hónap elteltével a korallok fejlődésnek indultak.

Megvan a remény, hogy az eljárás további fejlesztésével és széles körű alkalmazásával megállítható, sőt visszafordítható lesz a Nagy Korallzátony pusztulása.

2

## AHOL MÁR NINCS SZÜKSÉG FOSSZILIS ENERGIAHORDOZÓKRA

A fosszilis energiahordozók kiküszöbölésében négy ország már példát mutatott a világnak. A hazánkhoz képest fele lakosságú *Costa Rica* már teljes egészében függetlenítette magát energiatermelésében a kőolajtól és a földgáztól. Ezt vízi erőművei és a geotermikus energia hasznosításával érte el. A közlekedésben azonban nem ért el áttörést: az országban közlekedő kétfélmillió autó még főként benzinüzemű.

A 6,7 millió lakosú *Paraguay* főként a vízi energiának köszönhetően mondhatott búcsút az áramtermelésben a fosszilis energiahordozóknak. Ezt importáramnak köszönheti, amit a szomszédos Braziliától kap, amelynek bővizű folyóira számos vízi erőművet telepítettek. Annyi köze azonban Paraguaynak is van a dologhoz, hogy a legnagyobb ilyen erőmű, a Itaipu, a két ország határán, a Parana folyón van. A gigantikus méretű erőmű duzzasztógátja 200 méter magas, és a 18 turbina egyenként 100 MW villamos energia termelésére képes, amelyen a két szomszédos ország osztozik.

A területileg Magyarországnál nagyobb, de csak 334 ezer lakosú *Izland* a vízi energiára és a helyi vulkánok föld alatti aktivitása révén nagy mennyiségben rendelkezésre álló geotermikus energiára épít. Utóbbi hője ma már a háztartások 87 százalékába eljut. A geotermikus energiára már az 1940-es években felfigyeltek, és hasznosításában magas fejlettségi fokot értek el. Fúrásaikkal már közel ötezer méter mélységre hatolnak.

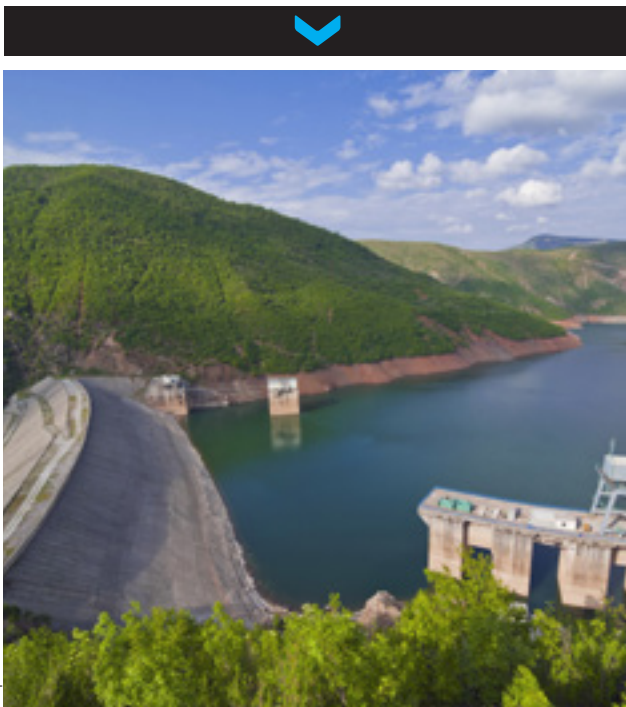


Kép: Profimedia-Red dot

A gazdaságilag sokáig elmaradott *Albániáról* nem gondoltuk volna, hogy valamiben előretör, és éppen a környezetkímélő energiatermelés lesz az. A magas hegyekkel teli kis, hárommillió lakosú ország bővívíz folyóinak megzabolázásával ma már vízi erőművekkel biztosítja villamos energia-szükségletének egészét, sőt, a termelt mennyiségből még exportra is jut. További vízi erőművekre is szükség lenne azonban, mivel az ország fejlődésével az áramigény is nőni fog. Erre lehetőséget kínál az a tény, hogy az ország vízenergia-potenciáljának eddig csak hozzávetőleg 30 százalékát hasznosították. Nagy erőművek építéséről azonban már nem lehet szó, mivel azok a környezetet jelentősen károsítanák, ami az ország fellendülőben levő, ígéretes turizmusának ártana.

A fenti négy országot szerencsés körülményei segítették eredményeik elérésében, nem utolsósorban pedig viszonylag kis lakosságszámuk. Jóval nagyobb országoknak sokkal kisebb esélyük van ilyen látványos sikerek elérésére, ami persze nem jelenti azt, hogy nem lenne szükségük hasonló törekvésekre.

Kép: Profimedia-Red dot



### 3 LÉGSZENNYEZÉST MÉRŐ MŰHOLD

A Föld légszennyezettségét méri a Copernicus program 2017. október 13-án felbocsátott hatodik műholdja, a Sentinel-5P. Eszerint Európában a nitrogén-dioxid koncentrációja Hollandia, a németországi Ruhr-vidék, az olaszországi Pó-vidék és Spanyolország egyes vidékei fölött a legnagyobb. A világ szén-monoxid-szennyezéséről már átfogó térkép is készült, ennek alapján Ázsia, Afrika és Dél-Amerika egyes térségeiben a legkedvezőtlenebb a helyzet. A műhold mérte az indonéziai Agung-vulkán kitörése nyomán a légkörbe került kén-dioxid mennyiségét is.

Az adatok nemcsak a légkör aktuális szennyezettségéről adnak tájékoztatást, de ezek alapján jobb előrejelzések is készíthetők, és eredményesebb környezetvédelmi politika is kidolgozható. ♦





# MI AZ, HOGY PALEOONKOLÓGIA?

## Mi tehetünk a rákról, vagy mindig is velünk volt?

Első pillantásra a rákkutatás és az egyiptológia között kifejezetten nehéz lenne összefüggést találni. A tudománytörténet egyik legújabb és legérdekesebb fejezete ezzel szemben megint azt bizonyítja, hogy a valóság időnként könnyedén legyőzi a képzelőerőt.

◆ A paleo-onkológia akkor tette meg az elő lépést a létezés irányába, amikor 2007-ben Kathryn Hunt washingtoni régészhallgató elkezdte rosszul érezni magát. Fölpuffadt a hasa, fáradékony lett, meghízott, pedig huszonnégy évesen aktív és sportos életet élt. Az orvosi vizsgálatok egy nagy, rosszindulatú daganatot mutattak ki a jobb petefészkén. Helyzete már csak azért is nehéz volt, mert imádott, harminchét éves nagynénje éppen azokban a hónapokban haldoklott – szintén rákban. Nehéz volt elképzelni, hogy ők, akik külsőleg és belsőleg is annyira hasonlítottak egymásra, ne ugyanúgy végezzék az elkövetkezendő hónapokban. Kathryn elhatározta, hogy nem adja meg magát, nem esik pánikba, hanem küzdeni fog. Nagynénje egyik utolsó mondata adott neki erőt: „Az én rákom nem a te rákod!”

A hosszas kemoterápiá befejeztével, a nagynénje temetése után, illetve miután húsz további jóindulatú daganatot távolítottak el a hasüregéből, Kathryn újra munkába állt. Kopaszon, depressziósan, sántítva is elvonszolta magát egy egyiptomi ásatásra, amit az egyetem szervezett a hallgatóinak. A Királyok völgyében kutatták az ókori felső tízezer sírjait és életmódját. Amint kínlódva, hol reménykedve, hol elkeseredetten dolgozott, eszébe jutott, mi mindent hall ma egy átlagember a rákról. Végig gondolta azokat

a divatos kijelentéseket, amelyek szerint ez a betegség a modern civilizáció terméke, és hogy minél régebbre megyünk vissza időben, annál ritkábban találjuk a nyomait. Ezek szerint a rosszindulatú daganatok a stressz, a légszennyezettség, az élelmiszerekbe kevert adalékanyagok és más, modernkori jelenségek következményei.

Azt is tudta, hogy ez az elmélet éppen egyiptomi múmiák vizsgálata után tett szert ilyen népszerűsége. Egy vitatott hitelű 2010-es tanulmány indította el, amely azt állította, hogy ezekben a több ezer éves holttestekben alig található a rák nyomai. Belegondolt a saját esetébe: egy viszonylag gondtalan életet élő, jókedvű egyetemista lány, aki ráadásul kizárólag bioélelmiszereket fogyasztott, nem kifejezetten illett bele ebbe a mintázatba.

Gondolt egyet, aztán elkezdte összegyűjteni a korabeli esetleírásokat és más adatokat a rákos megbetegedések ókori történetéből. Ilyenekből persze elég kevés áll a kutatók rendelkezésére, ezért Kathryn kénytelen volt régészeti bizonyítékok után nézni.

Elkezdte tervszerűen felkutatni az egyiptomi leletek rákos megbetegedéseinek nyomait. Nemsokára sokan csatlakoztak hozzá, legtöbben nők. Más túlélő rákbetegek is voltak közöttük, így



összességében rengeteg motiváció és személyes elkötelezettség koncentrált a kutatásaikban. A célok hamar kikristályosodtak. Az évezredekkel ezelőtti rosszindulatú daganatok kutatása rengeteg új információt szolgáltat a mai betegek gyógyítása érdekében: a kutatóknak jobb rálátásuk lehet arra, hogyan változnak a rákot okozó génmutációk hosszú idő alatt, milyen más okai lehetnek a rosszindulatú daganatoknak, és hogyan folyik a rák evolúciója a történelmi idők folyamán. Fontos segítséget nyújthat mindez abban, hogy hatékonyabb megelőzést, pontosabb diagnosztikákat s célzottabb kezeléseket lehessen kidolgozni a jövőben.

A legrégebbi, bizonyíthatóan rosszindulatú daganat nyomait egyébként csak évekkel később, 2016-ban fedezték föl a régészek egy 1,7 millió éves, eddig azonosítatlan emberfajhoz tartozó lelet lábfejen. A csonton jól látható és beazonosítható elváltozások vannak, a betegség tehát már a történelmünk igencsak korai szakaszában is szedte az áldozatait. Ilyen leletekből viszont mindeddig elenyésző mennyiség létezik. Nem véletlenül: a rák leggyakrabban lágy szövetekben alakul ki, ezek pedig a halál után nagyon rövid idő alatt szinte nyomtalanul eltűnnek. Még a csontrákok nyomai sem mindig egyértelműek, így merészség azt állítani, hogy régen kevesebb rákos eset volt.

### INFORMÁCIÓKKAL A RÁK LEGYŐZÉSÉÉRT

Kathryn Hunt nemrégiben létrehozott egy alapítványt, valamint a hozzá kapcsolódó Paleo-oncology Research Organization (Paleo-onkológiai Kutatások Szervezete) nevű kezdeményezést, amelyben régészek, onkológusok és rákkutatók igyekeznek kidolgozni ennek az új tudományágnak a szigorú, tudományos alapú kutatási módszereit. Már több, mint kétszáz esetet gyűjtöttek össze különböző korokból és kultúrákból, és konferenciát is szerveztek a témában. Ingyenesen hozzáférhető adatbázis létrehozásán dolgoznak, aminek a segítségével és bővítésével hasznos információ-tömeget lehet felhalmozni a rák legyőzése érdekében. Ez az eltökélt fiatal nő még mindig csak harminckét éves, de meglepően érett bölcsességgel áll ezekhez a sorsfordító kérdésekhez. Meg akarja tudni, valóban civilizációs betegség-e a rák, tényleg mi okozzuk-e magunknak. Gyanúja szerint nem, mivel az egyre szaporodó bizonyítékok szerint ez a betegség időtlen idők óta köztünk jár. Bár egészséges, évek óta rákmentes, és hosszú távon gondolkodik, a józansága azóta sem hagyta el. Mint egy interjúban mondta: „Nem feltétlenül gondolom, hogy amit most csinállok, közvetlenül hozzá fog járulni a rákkutatáshoz, még mielőtt meghalok. De egyszer nagyon is hozzá fog járulni. Én pedig az életem végéig ezt fogom csinálni.” ♦



SZÖVEG –  
UGHY SZABINA

KÉP –  
HERNÁD GÉZA

# FÁJDALOM NÉLKÜL NINCS HASZON

Magyarország hosszú évtizedek óta nem volt ilyen közel ahhoz, hogy szépen csillogó érmet szerezzen a téli olimpián. Februárban a phjongcshangi világeseemény idején azonban nagy reményekkel drukkolhatunk a **Liu fivérek**nek, akiknek hála a magyar gyorskorcsolya soha nem látott diadalát éli. Lapunknak még a felkészülési időszak alatt adott interjút a testvérpár idősebb tagja, *Liu Shaolin Sándor, Sanyi*.

◆ A testvérpár édesanyja magyar, édesapja kínai, aki még harminc évvel ezelőtt választotta új hazájául Magyarországot. A Liu fivérek számára mindkét kultúra egyformán fontos, perfekt beszélnek magyarul és kínaiul, ugyanúgy megünneplik a karácsonyt és a kínai holdújévet is. Szüleik válása óta együtt élnek, legénylakásuk kiválasztásában az volt a legfontosabb szempont, hogy mindössze negyedóra távolságnyira van a Gyakorló Jégcsarnoktól. A beszélgetés során kiderült, minden gondolatuk, szavuk, cselekedetük a gyorskorcsolya körül forog.

Rövid ideig az úszással is kísérleteztek, de mivel gyakran megbetegedtek, ezért új sportágat kerestek maguknak. 2005-ben találtak rá a gyorskorcsolyára, és az akkor tízéves Sanyi szerint szerelem volt első látásra. A sportágban való fejlődésüket egy váratlan fordulat is elősegítette. „Akkoriban Amerika, Kanada, Korea és Kína számított nagyhatalomnak ebben a sportban. 2006-ban részt vettünk a testvéremmel a budapesti felnőtt gyorskorcsolya-világbajnokságon, ahol megismerkedtünk a kínai versenyzőkkel, akik felajánlották, hogy vállalják a képzésünket. Mi pedig megragadtuk ezt a lehetőséget” – meséli Sanyi. A másfél éves tanulási időszak alatt tökéletesre fejlesztették kínai nyelvtudásukat, és a gyorskorcsolya-technikájuk is rengeteget fejlődött.

Miért nem egy sikersportot választottak, kérdezem, mire Sanyi bölcsen csak annyit mond: „Nem a sport teszi népszerűvé a sportolót, hanem a versenyzők teszik naggyá sportágat.”

Sanyi kissé fáradtan válaszol az újabb kérdésekre, érzem, hogy az edzés után inkább menne végre pihenni, hogy aztán feltöltődve jöhessen vissza a délutáni „műszakra”. Amikor ezt megemlítem neki, végre elmosolyodik: „Fárasztó, hogy a sikereimről beszéljek” – mondja viccelődve. Pedig viccet félretéve valóban volna mire büszkének lennie. A 2017-es év nagyon pozitív volt mindkettejük számára.



Összesen hét érmet nyertek testvérével, s az olimpiai kvalifikációs világcupa-sorozat mind a négy állomásán dobogós helyezést értek el. Sanyi ötször, öccse, Shaoang, becenevén Ágó kétszer állt dobogóra, előbbi két aranyat és három ezüstöt, míg utóbbi két bronzot gyűjtött. Sándor ráadásul világcupagyőztes lett 1000 méteren.

„Nagyon köszönjük, hogy szeretnek minket, és sokan szurkolnak nekünk. Azért csináljuk, hogy tudjanak értünk izgulni.”

Erre a sportra születni kell, vagy inkább eltökéltnak lenni? – kérdezem, és Sanyi meglepő választ ad: „Ha látnám magam, amikor elkezdtem, akkor azt mondanám magamnak, hogy hagyjuk abba. Nincs olyan versenyző, aki mindent tökéletesen meg tud csinálni. A gyorskorcsolya egy nagyon specifikus sport, amelyet mindennap, minden egyes kis mozdulattal javítani, tökéletesíteni kell. Ha nem figyelünk oda egy hétiig egy apró változtatásra, akkor az már meglátszik

a jégen. Milliméternyi eltérésekről beszélünk, amelyek mégis óriási hatással lehetnek a teljesítményre. Szerencsére az edzők nagy segítségünkre vannak ebben. Mentálisan is nagyon nehéz ugyanazokra a dolgokra fókuszálni, amelyeket már tíz éve csinál az ember, de amikor felkelek reggel, úgy vagyok vele, hogy a legjobbat kell kihozni magamból.”

Napi hat-hét órát edzenek, Ágó mindezt érettségire készüléssel mellett. Sándor egyelőre csak a sportra koncentrálni, ő majd az olimpia után fog egyetemre jelentkezni. Általában hat óra körül kelnek, egy óra múlva már bemelegítenek, majd másfél-két órát töltenek a jégen. Ezt „száraz edzés”, követi, amikor a jégen kívül imitálják a mozdulatokat. Ha van idejük, ezt követően pihennek pár órát, majd délután háromtól kezdődik előlről az egész. Kivéve vasárnap, akkor akár nyolcig is alszanak.

Sanyi huszonkettő, testvére tizenkilenc éves. Nem bírom megállni, hogy ne faggassam arról, mégis hogyan pihennek.

„Nehezen. Azt is próbáljuk maximálisan jól csinálni.” Elárulja, hogy alig emlékszik már arra, mikor is pihent utoljára. „Talán tavaly márciusban, mivel nálunk a szezon szeptembertől márciusig tart. Márciustól május 1-ig van pihenőnk. Ez idő alatt úgy próbálunk pihenni, ahogy tudunk.” Az viszont kizárt, hogy összefussunk a Liu fivérekkel a pesti éjszakában. „Néha elmegyünk moziba, vagy megiszunk egy kávét, de ezeket a tevékenységeket is megpróbáljuk minimalizálni. Nem maradunk ki órákra. Még a ruhavásárlást is online intézzük. Bulizni néha ugyan el tudnánk menni, de mégsem tesszük meg, mert az egy hétig is kihatna a teljesítményre. Kevés idő jut a boldogságunkra” – teszi hozzá nevetve.

Az idő markában vannak ezek a fiúk, hiszen tudják, közeleg pályájuk csúcsa. Még közel tíz év lehet ebben a sportban, bár ezt nem mondja ki Sanyi, hiszen tudja jól, a gyorskorcsolya az egyik legkevésbé kiszámítható sport, sok múlik a szerencsén is, és a legidősebb versenyző sem idősebb harmincöt évnél.

Maximalizmusukat csak egyetlen dolog befolyásolja, ez pedig a testvériesség. „Amikor felmegyünk a testvéremmel a pályára, nagyon figyelünk egymásra, mivel azt szeretnénk, hogy mindketten a legjobban tudjunk teljesíteni. Néha félve vágunk neki az egésznek, hiszen tudjuk, hogy ez még nagyobb koncentrációt igényel, mint ha csak magunkra figyelnénk. Ha csak két továbbjutó hely van, és az egyikünk megnyeri a futamot, de a másik csak harmadik lesz, akkor hiába volt a nagy küzdelem, hiszen a harmadik helyezéssel egyikünk nem jutott tovább. Próbálunk olyan opciókat kitalálni, amelyeknek köszönhetően mindketten nyerni tudunk.”

A sajtótájékoztató lassan a végéhez ér, de nem adom fel, továbbra is igyekszem az elhivatott sportoló lelkéhez közelebb jutni. Sanyi Instagram-oldaláról



tudom, hogy barátnője, Elise Christie is élvonalbeli gyorskorcsolyázó. Finoman puhatolódzom afelől, hogy logisztikailag hogyan tudja a sportot és a magánéletet összeegyeztetni, mire Sanyi csak annyit válaszol egy félmosoly kíséretében: „Kitartó gyerek vagyok...”

Edzőruhája alól kikandikál néhány tetoválás. Ha jól látom, az egyik az olimpiai ötkarikát ábrázolja. „A 2014-es szocsi téli olimpia után varrattam magamra. Apu rajzolta meg a régi kínai írásokat. Azt jelentik: Fájdalom nélkül nincs haszon. Az oroszlánt Angliában tetováltattam a karomra, erős állat, ő az állatok királya. Motivál minden edzésen, és ha rá nézek, arra gondolok, hogy még keményebben is meg tudom csinálni.”

Szurkolok, hogy a 2018-as olimpia után újabb erőt adó emlék kerüljön Sanyira. ♦

hirdetés

**ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!**

FIATALOKNAK  
IDŐSEKNEK  
CSALÁDOSOKNAK  
EGYEDÜLÁLLÓKNAK

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

100 000 NYERTES PÁLYÁZÓ  
A SIKERES MAGYARORSZÁGÉRT

# Gondoskodó kezükben a jövőnk

Uniós forrásból megújulnak közösségi  
tereink, jobb minőségű szolgáltatást nyújt  
majd polgármesteri hivatalunk.

Gyurcsik Gáborné  
Heresznye alpolgármestere



SZÉCHENYI 2020

  
MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Mezőgazdasági  
Vidékfejlesztési Alap



A VIDÉKI TÉRSÉGEKBE BERUHÁZÓ EURÓPA



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

## VESETEK A PÓNIK ELÉ!

◆ Minden vers krimi. Lehet persze fellengzősködni, hogy a lélek fényűzése, a képzet szárnyalása, matematikai zene meg satöbbi. Ez mind igaz lehet, a vers akkor is krimi. Matematikai feladvány valami kacifántos bűnesetről. Ami történt, mindenképp törvénybe ütközik, de nem biztos, hogy jogi értelemben. Vannak annál erősebb törvények. Ha valakit megcsal a kedvese, és ügyvédi értelemben nem történt kötelezettségszegés, attól még simán összedől a világ. Ha valakit kirúgnak az állásából, minden forma szerint megy, csak egy ember önbecsülése sebzódik halálra. Ha valakinek elhunynak a szülei, az a természet rendje, mégis felrobban minden.

Szóval induljunk ki abból, hogy adott egy hiányos puzzle, és mi képzeletünkkel kiegészíthetjük eleven, lüktető valósággá. Micsoda izgalmas játék!

Egyik estem után odajött egy idősebb úr, gratulált, és közölte, sokáig lelkiismeretesen követte lkertükör-rovatunkat. Mivel nyugalmazott mérnökember, azt a módszert követte, hogy elolvasta a verset, majd összeszedte róla saját gondolatait, végül elolvasta a mi esszéinket. Aztán egyszer csak földhöz csapta a lapot, és többé soha nem nézett bele ezekbe az oldalakba, mert mérhetetlenül feldühítette, hogy szinte sosem ért el „találatot”, vagyis szerinte másról szólt egy-egy szöveg, mint miszerintünk. Úgy meghökentem, hogy adós maradtam a válasszal. Mert hát épp ez az! A versnek, ennek a fura büntetnek többféle kimenetele, több elkövetője, több forgatókönyve is lehet! Ez a lényege: lezáratlan valóság, amelyet csak az olvasó zárhat le megnyugtatóan. De ő is jobban teszi, ha nyugtalanítóan zárja le.

Nézzük hát a fenti verset Columbo szemével! Nos, a bűnügy, kedves uram, roppant egyszerű. Valaki felé pónik jönnek, éhesen, nyomorultul, talán még a kezét is felfalják alma helyett. Első bűnügy: pónik faltak fel egy embert, maradványainak temetéséről később gondoskodunk. Ám a pónik valójában önnön végzetük felé tartó öregasszonyok.

Második bűnügy: homályos okokból egyesek humanoid pónikat ítétek halálra. Aztán: valaki egy autóban ül, oltalomban, másvalaki a pónirohammal néz szembe, kiszolgáltatottan. Ez persze vicces is kicsit, a pónik minilovak, nem tűnnek túl ártalmasnak. Ellenben a szívükben harag van.

Harmadik bűnügy: aki a versből beszél, már régen halott, avar alól előkerülő tetemnek mondják, lennie kell hát elkövetőnek is. A pónik tették? Az autóban ülő? Az alattomos idő, amely orvgyilkosként lopózik a fák közt? A vers szerencsére megoldatlan bűnügy, semmi nem akadályozhat hát meg benne, hogy újra és újra megkíséreljük megoldani. Vagyis marad egy csomó megválaszolatlan kérdésünk: Ki a pónik gazdája? Honnan jönnek, hová mennek és miért? Ki az, aki beszél nekünk, és miféle veszteség érte? Szerelmi? Élettani?

És még valami, kedves uram: nem lehet, hogy ezt az egészet csak álmodta? ◆



# IKERTÜKÖR

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

## POLLY CLARK PÓNIK NEW FOREST-BEN

Jönnek a pónik  
szűk ösvényen felém,  
öregasszony-tokával,  
alma után harapva,  
kolduslábuk lyukakat üt a sárba.  
Szólítom őket, alma-  
puha, sötét tenyérrel.  
Melegük csipős lángnyelv,  
a szaguk körülnyaldos,  
patájuk gallyat roppant,  
az autóban ülsz, nyugtalanul,  
ők meg dobognak, hangtalanul.  
Jönnek felém, szívükben  
harag sötét gubanca.  
Körülvesznek a csendben,  
avar alól kihúzott  
testet; éhes, elnyomott álmom  
zúduló támadása.

»»» Szabó T. Anna fordítása

SZÖVEG –  
SZABÓ T. ANNA



## ▼ TERMÉSZETMÁGIA

Dorombol a macska az ölemben, fészkelődik, simogatásért nyomul, haragosan nézi kopogó kezeimet a billentyűzeten, ahogy fél térdemen egyensúlyozva a laptopot próbálom megírni az elemzést erről a versről. Kis vadállat, nem bírok vele, nemcsak a melegemet szeretné, de teljes figyelmet akar, embert és élelmet egyszerre, törleszkedik, körbetáncol, dagaszt, a dorombolás egyre hangosabb, a tenyerembe nyomja a fejét, sikerül kitörölnie a bekezdést, de csakazértis újraírom, mert éppen erről akarok beszélni, erről a követelő közelségről, a testi mohóság erejéről, amit a vers mutat nekünk.

Az állatok és az ember viszonyáról van szó itt is, kimondva-kimondatlanul. Kimondva, mert a versben ábrázolt helyzet látszólag egyszerű. A dél-angliai nemzeti park, a New Forest területén élő híres pónik élelemért kuncsorognak az arra járó autósoktól, a pár egyik tagja gyanakodva a kocsiban marad, a másik talán almával kínálja őket, de megriad a lovak tokolódásától, elképzelem, hogy ezek a félvad állatok annyian vannak, hogy akár meg is ölhetik (lovak és szamarak időnként elkövetnek ilyen végzetes támadásokat emberekkel szemben – éppen New Forestben például az egyre agresszívebbé váló kolduló állatok miatt nem is engedélyezett a pónietetés).

A vers mégsem ezért nyugtalanító, hiszen az általában jámbor lovak gyilkos támadása csak sejtés, csak feltételezés. A szöveg jelenidejűsége a félelmetes: ez az egyre szűkülő kör, amely végül egy álombeli képpé sűrűsödik a halál előérzetében. Itt a varázslat, ebben a transzformatív pillanatban. Mintha az állatok emberszeme, nyers erdei szaga, zabolátlan mohósága nemcsak megijesztené, de meg is szédítené a szöveg beszélőjét, mintha egyszerre megszűnne a távolság ló és ember között. Valami mítikus, mágikus átalakulás történik, ahol nincs különbség test és test, élet és halál közt – maga a vadság jelenik meg itt, a lombok mögött ott leleskedik a pogány erdő-isten, a híres Zöldember, körülötte a szelídíthetetlen szatírokkal. Az avar alól kiásott tetem ősi áldozatokat idéz, a terület őslakóinak természetbékítő, véres szokásait. Jelenidőben nyílik meg a múltidő, hirtelen megérezzük, hogy a jégkorszak idejétől ezen a vidéken élő póniké az erdőmező, embernek itt semmi keresnivalója, és a lovak ősi joga, hogy megegyék, amit találnak. Jaj a naiv betolakodóknak! Ráadásul sejteni lehet a szövegből („öregasszony-tokával”), hogy ezek a mohó lovak itt mind nőtények, sokuk bizonyos hasas, szaporodnak és sokasodnak, és haragszanak a területüket bitorló, őket birtokolni akaró emberre, aki ebben az álomszerűen derengő természeti környezetben egyszerre ráébred saját sebezhetőségére és mulandóságára, kicsiségére a természet követelő, vad erejével szemben – ahogy pár perc után én is viszolyogni kezdtem a macskám kíméletlen közledésétől. A határok elmosódása mindig rémülettel tölti el az embert – épp ezért kell az irodalomnak rámutatnia, rákérdeznie ezekre a pillanatokra, hogy a félelmeinken és határainkon túllépve megérthessük végre, kik vagyunk. ♦



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# PSYCHOANALYSIS CHRISTIANA

*Mint a bókos szentek állnak a fülkében  
kívülről a szemnek kifaragva szépen,  
de befelé, hol a falnak fordul hátok,  
csak darabos szikla s durva törés tátog:  
ilyen szentek vagyunk mi!*

*Micsoda ős szirtből vágta ki lelkünket,  
hogy bús darabjai még érdesen csüngnek,  
érdesen, szennyesen s félig születetlen,  
hova nem süt a nap, hova nem fér a szem?  
Krisztus urunk, segíts meg!*

*Hallottunk ájtatos, régi faragókat,  
kik mindent egyforma türelemmel róttak,  
nem törődve, ki mit lát belőle s mit nem:  
tudva, hogy mindent lát gazdájuk, az Isten.  
Bár ilyenek lennénk mi!*

---

*(Babits Mihály:  
Psychoanalysis christiana, részlet)*

◆ Az 1920-as években, amikor Babits a költeményt írta, Sigmund Freud elmélete valóságos divatörülletté vált a vallástalan, szkeptikus vagy félkeresztény, kultúrkeresztény európai városi polgárság és értelmiség köreiben. A cím szerint a vers is a pszichoanalízis valamiféle keresztény változata lenne. A költő egy fülkeszobrot nézeget, amelyeket templomok külső falához illesztve ma is gyakran látunk. Az első versszak szobra a barokk korra jellemző; a barokk mesterek csak a mű elülső, látható részét faragták ki nagy műgonddal, beérve a külső látszattal, a falnak forduló hátsó, a szemlélő számára láthatatlan részt megmunkálatlanul hagyták. A harmadik strófa „ájtatos régi faragói”, a gótika művészei ellenben szobraik minden részletét egyforma műgonddal alkották meg. A kétféle művészi hozzáállás Babitsnál kétféle emberi magatartást, két radikálisan ellentétes életszemléletet jelképez. Az emberek többsége ma is, az első versszakhoz hasonlóan, olyan szobrása életének, aki csak lényé külső, mások számára látható részével törődik, egyetlen célja, hogy másoknak tessen: „ilyen szentek vagyunk mi”. Életünk szerepekből áll, maszkokat viselünk, kifelé szépnek, jónak mutatjuk magunkat, de mennyi ebben a hamisság, tettetés és önáltatás! Sokkal ritkább a harmadik strófa régi művészeihez hasonló, teljes lényét vállaló ember, aki tudja, hogy Isten látja őt, olyanak, amilyen, látja azt is, ami benne nem szép, nem jó. Tudatában van annak, hogy úgy kell egykor Isten elé állnia, amint van – ezért földi életében is neki, nem embereknek akar megfelelni.

A kétféle embertípus szembeállítása a versbeli alaphelyzet. A költő a második versszakban kíméletlen szavakkal mutatja be az ember titkolt belvilágát,



Dombormú a Santa Maria degli Angeli e dei Martiri („Az angyalok és mártírok Szűz Máriájának temploma”) ajtaján, Róma, Olaszország

„a lélek bús darabjait”, amint „érdesen, szennyesen, félig születetlen”, félkész, nyers állapotban csüggnek az emberben. Legtöbben mélységesen titkolják ezt a bensőt, oda ne érjen senki tekintete, ne lássa senki. A freudi pszichoanalízisben az volt különösen megrázó, hogy a kezelése során napvilágra kerültek a személyiség legmélyebb rétegének e vad, állatias, sötét, szennyes vonásai, olyan dolgok, amelyeket a páciens sem tudott magáról, ahová nem engedett bepillantani senkit, önmagát sem. Freud feltárta ezeket, de változást elérni, igazán, teljesen, végső érvénnyel meggyógyítani senkit nem tudott, mert tartós világosságot bocsátani ebbe a mélyrétegbe ő sem volt képes. Erre egyedül Isten képes.

Igen, mondja Freud és a költő, ilyen az emberi természet: borzalmas, ijesztő, szennyes, sötét. De muszáj-e, hogy az ember ezzel a szörnyeteg-önmagával legyen azonos? Nem. Ez igencsak féloldalas képe az embernek, mert Freud nem teszi hozzá, hogy amiről ő beszél, az nem AZ EMBER, hanem a bűn utáni úgynevezett természetes ember, a megváltatlan ember a maga bűnre hajló természetével. Ám senkinek sem kötelező azonosnak maradnia ezzel a részével. Szabadon azonosulhatunk ama másik emberrel is, akit a Biblia *belső emberünknek* nevez, akit a legnagyobb művész, Isten formál bennünk, lassan, türelmesen, ha hagyjuk. Ha pedig így teszünk, akkor ez a *belső ember*, mint Pál apostol mondja, napról napra megújul, erősödik a Szentlélek által. ♦

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

Melyik vers alakjára emlékeztet a vonuló tömegben álló sánta Sanyi? Játsszon velünk! Küldje el a helyes választ a hónap utolsó napjáig a szerkesztoseg@kepmas.hu e-mail-címre! Instagram-játék! Ha pedig van hozzá kedve és ihlete, hozza létre az eredeti vershez kapcsolódó képi alkotását, és töltsse fel #aranykepmas megjelöléssel Instagram-oldalára. Sorsolás a következő hónap első munkanapján. A nyertest e-mailben értesítjük, nyereménye Lackfi János és Szabó T. Anna „lkertükör” című kötete.



# KÖLTÖZTETŐK



Két férfi, vállukon átfűzött hevederekkel, egy hosszú komódot cipel felfelé egy panelház harmadik emeletére. Bakancsuk fekete csíkokat húz a fényes linóleumon. Mögöttük aggódó tekintettel egy idős nő tördeli kezét.

– Hogy gyűlölöm én a koloniált! Amilyen csúnya, legalább annyira nehéz.

– Ne olyan hangosan, meghallja.

– Ez? Ugyan már. Az előbb is hiába kérdeztem tőle, hogy hol van a WC, rá se bagózott. Csak azt mondogatta, hogy az a fehér váza roppant értékes, bánjunk vele nagyon óvatosan.

– Jól van, na. Nincs már más hátra ezenkívül, csak az a kanapé. Azt már, mint a tollpíhét, fölkapjuk, közben még egy angolkeringőt is eltáncolhatunk a parketten.

– Ne röhögtesd, mert elejtem ezt a szart.

Az utcára kiérve, a teherautó mellett cigarettára gyújtanak. Csak egy béleletlen, sötétkék melóskabát van rajtuk. Kimelegedett testük szinte gőzölög a hideg februárban.

– Te, a múltkor láttam a Sanyit.

– A Fehér Sanyit?

– Azt, azt. Ott állt a Nyugati aluljárójában, a nyakába akasztva valami aranyfelvásárlós hirdetés, tisztára, mint valami kaloda. Mankózik, talán így is marad. Egyik lábáról a másikra ácsorgott egy szál koszos pulcsiban, pedig jócskán mínuszok voltak akkor is, hiába öntötte magából a pékség azt a jó szagú meleget. Tiszta hajléktalanformája volt, esküszöm. Az orra is vörösen felpuffadt.

– Lehet, hogy a hidegtől.

– Ugyan már. Aki utcára kerül, az előbb-utóbb úgyis inni kezd. Mi mászt tehetne?

Persze engem nem érdekel, ha kérnek tőlem egy kis aprót, adok nekik, még mondom is, aztán valami jobbféle piát vegyél belőle.

– Emlékszel, tavaly, abban a dög melegben... Az a fekete pianínó, amit a negyedikről cipeltünk le, az tette tönkre. Volt vagy 250 kiló,

hiába mondta a Kiszőnök, hogy bírni fogjuk hárman is. Hát nem bírtuk. Szerencsétlen Sanyi meg, pedig hát sérve volt, tudtuk jól, mégis keménykedett, hogy bírja majd, bírja majd, aztán reccs. Komolyan mondom, hallottam, ahogy megszakadt benne az ideg.

– Végkielégítés, táppénz, irodai munka, persze, ígért neki aztán mindent a Kiszőnök, amikor a Sanyi még olvasni is alig tud. Most meg ott van az aluljáróban, szórólapokat osztogat.

Elnyomják a teherautó gumiján a csikkeket, és a csatorna rácsai közé ejtik azokat. Zsebre tett kézzel néznek maguk elé mindketten.

– Nem látogatjuk meg? Megkérdezni, mit tudom én, mi van veled.

– Aztán mit mondanánk neki, hogy mi még gyűrjük az ipart?

– Nem tudom, meghívhatnánk egy felesre.

Vagy csak lessük meg, lehet, hogy már nincs is ott.

– Hülye vagy.

– Van ott egy jó gyrosos is, meghívlak.

Mintha a semmibe nézne, úgy pásztázza tekintetével a tömeget. A prostituáltak tengő-lengő járkálása között világos célok és irányok. Ki munkába megy, ki hazafelé rohan, ki a gyerekért, ki első randevúra készül, kezében az egy szál kötelező vörös rózsával. Többségük kezében mobil, fel sem néznek belőle, és mikor valakivel összeütköznek, mintha álomból ébrednének. Turisták guruló bőröndökkel, hevesen mutogatva tódulnak ki a mozgólépcsőről. Egyikük kiveri Sanyi kezéből az összes szórólapot. Sanyi csak áll, nem indul el a huzatban kavargó fecnik után. Arra sincsen semmi kedve, hogy összekapkodja őket. Elgémberedett kézfejét lehelgeti, majd bedugja melegedni hóna alá, a verőérhez közel. ♦



# HÉVIZEINK LEGENDÁJA

Vajon pusztá megérzéseire hagyatkozott, vagy aprólékos hírszerzői jelentéseket mérlegelve döntött Árpád apánk a Vereckei-hágó tetején a Kárpát-medence sorsáról? Akárhogy is történt, utódjaiként csak örülhetünk döntésének. Elég csak arra gondolnunk, hogy a mai Magyarország területének 80 százaléka alatt gazdag termálvízrétegek rejtőznek. Bár a világon egyedülálló adottsággal napjainkban már kitűnően gazdálkodunk, volt idő, amikor a föld alól előtörő misztikus gázok és forró víző források inkább csak legendákat generáltak. A februári borongós, hideg napok tökéletesek, hogy ásványi anyagokban gazdag vizeinkben gyógyuljon test és lélek, és fürdőink történelmével és legendáival is megismerkedjünk.

◆ Honfoglaló őseink a meleg víző források közelében hozták létre első településeiket, és bár tisztában voltak a termálvizek egyes gyógyhatásaival, csak a lovaikat fürdették ezekben. Ez a johannita lovagok érkezésével változott, akik több kórházat is építettek Budán, a Margit-sziget északi részén gőzölgő kénes forrásokkal pedig leprásokat gyógyítottak az 1200-as évek elejétől. Fürdőink Zsigmond király uralkodása idején (1387–1437) nemzetközi hírnevet szereztek, ugyanis ekkoriban Buda a Német-Római Birodalom egyik központja is volt, így sok külföldi vendég megfordult az országban. Mátyás király idejében tovább virágzott a fürdőkultúra, tőkélyre azonban a törökök fejlesztették a hódoltság idején, becslések szerint 75 fürdőt építettek szerte az országban.

A 18. század közepén kezdtek kiépülni vidéki fürdőhelyeink, Balfon 1772-ben épült fürdőház, és ebben az időben hozta létre Festetics György is az első, tutajokra épített fürdőt Hévízen. A kiegyezés után kibontakozó polgárosodás újabb lendületet adott, ekkor lett Budapest a magyar fürdőélet központja, de vidéken is sok gyógyszálló épült ekkor.

A világháborúkat követő időszakban szétesett fürdőkultúránk, de a célzott fúrások, vagy a kőolajkutatás eredményeként felszínre törő források (pl. Hajdúszoboszló, Zalakaros), majd a rendszerváltozás utáni turizmusfejlesztés újra fellendítette az ország legfőbb turisztikai vonzerejét. Az elmúlt évek célzott fejlesztéseinek köszönhetően a magyar fürdők ma ismét a legmagasabb színvonalat képviselik.



Hévízi Tófürdő

---

HAZÁNKBAN JELENLEG 274 MINŐSÍTETT ÁSVÁNYVÍZ ÉS 270 MINŐSÍTETT GYÓGVÍZ TALÁLHATÓ, EZZEL A LEGNAGYOBB TERMÁLHATALMAK KÖZÖTT VAGYUNK A VILÁGON. RAJTUNK KÍVÜL IZLAND, JAPÁN, AZ EGYESÜLT ÁLLAMOK, OLASZORSZÁG, KÍNA ÉS ÚJ-ZÉLAND RENDELKEZIK A LEGNAGYOBB HÉVÍZKÉSZLETEKKEL. AZ OK A KÁRPÁT-MEDENCE GEOLÓGIAI ADOTTSÁGA: ITT UGYANIS MINTEGY 10 KILOMÉTERREL VÉKONYABB A FÖLDKÉREG A VILÁGÁTLAGNÁL, EBBŐL ADÓDÓAN SOKKAL KISEBB MÉLYSÉGBŐL LEHET KINYERNI A VIZET. TALÁN SZINTÉN A VÉKONY FÖLDKÉREGNEK KÖSZÖNHETŐ AZ A KEVÉSBÉ ISMERT TÉNY, HOGY AZ ITTENI HÉVIZEK GYÓGVÁSZATI, BALNEOLÓGIAI HATÁSAIKAT TEKINTVE KIEMELKEDŐEK A VILÁGON.

---

### LEGENDÁK FÖLDJÉN

Mi néhány korabeli legendát hívunk kedvcsinálónak egy februári hévizes kiruccanáshoz. Az utazás megtervezéséhez szépen szerkesztett, áttekinthető segítséget ad a [hellomagyarország.hu](http://hellomagyarország.hu).

### Egy leendő császár gyógyulása

Egy mélyen hívő dajka Szűz Máriához imádkozott, hogy egy lebévult gyermeket meggyógyítson. A Szűz a kérést meghallgatva forrást fakasztott, amelyben a dajka megfüröszttötte a gyermeket, aki meg is gyógyult, majd egészségesen felcseperedve ő lett Flavius Theodosius, a Római Birodalom egyik legnagyobb hatású császára. Ő állította meg a keresztényüldözést és tette államvallássá a keresztény hitet. A forrás azóta is táplálja a Hévízi-tavat.

Tipp: Hévízről érdemes kerékpárral felfedezni Keszthelyt vagy a Kis-Balaton nádrengetegét, szállásként pedig az alsópáhoki Kolping Hotelt ajánljuk.



Harkányi Gyógy- és Strandfürdő



Miskolctapolcai Barlangfürdő

## A LUSTA UNOKA

Görömbölyön élt egy sütőasszony, akinek a sok sütéstől egyszer úgy megfájdult a keze, hogy már sütni sem bírt. Végső elkieseredésében így szólt lustácska unokájához: „Hallottam, hogy Tapolcán, Miskolc mellett láttak egy forrásban egy varázsserejű, fehér kígyót, amely egy hosszú barlang mélyén rejtőzik. Hozz nekem egy korsónyit abból a vízből! Ez minden reményem a gyógyulásra.”

A lány először úgy gondolta, jó lesz egy közelebbi kútból való víz is. Talált is egy nagyobb pocsolyát, de amikor hazafelé igyekezett, egy fehér kígyó elállta az útját a kapuban: „Nem engedlek be, amíg az igazi vizet el nem hozod!”. A lány ijedten sarkon fordult, és meg sem állt a tapolcai barlangig. Csodák csodájára ott úszott a víz színén a fehér kígyó. Merített hát egy korsónyit, és amint a nagymama megmosta kezét a vízben, elmúlt a fájdalma.

Tipp: Ebédhez ajánljuk Encsen az Anyukám Mondtát (50 km gépkocsival, előzetes foglalás ajánlott, [www.anyukammondata.hu](http://www.anyukammondata.hu)), szálláshoz pedig az Avalon Resort&Spa finn rönkházait ([avalonresort.hu](http://avalonresort.hu))

## LÁNYMENTŐ KAKASOK

A Harsányi-hegy tövében egy vén özvegyasszony élt gyönyörű leányával, akire szemet vetett az ördög. Miután az asszony nem akarta neki adni leányát, teljesíthetetlen feladatot eszelt ki: ha kakasszóig felszántja a hegy szikláit, övé lehet a lány. Az ördög erre befogott az ekéje elé egy tucat fekete macskát, és nekifogott a munkának. Alig néhány óra telt el az éjszakából, és az ördög már majdnem az egész hegyet felszántotta. Akkor az asszony berohant a tyúkólba, és kukorékolni kezdett, amire a falu összes kakasa is felébredt. Meghallotta az ördög is, azt hitte, reggel van, így haragjában messzire hajította az ekét, és

futásnak eredt. Az eke Beremendnél esett le, s amint leért, hegyvé változott (ez ma a Beremendi-rög), az ördög bocskorából futás közben kihullt göröngyök a Harsányi-hegyet a Tenkes-heggyel összekötő dombsorok, a félig felszántott hegy pedig a Szársomlyó déli lejtője (ezért is hívják „ördögszántásnak”). Ahol pedig eltűnt a föld mélyére igavonó állataival együtt, bűdös (kénzagú) meleg víz tört fel, amely azóta is bugyog: ez a harkányi gyógyvíz.

Tipp: Harkány a Villányi-borvidék része, remek pinceprogramokkal, a közeli Mohácson pedig érdemes átugrani a busójárársra (február 8–13., [www.mohacsibusojaras.hu](http://www.mohacsibusojaras.hu)). ♦

## MINDENKINEK JÁR ÉVI KÉT FÜRDŐKÚRA

A Magyarországon biztosítottak és az egészségügyi szolgáltatásra jogosultak (nem csupán a nyugdíjasok!) szakorvosi beutalóval (például reumatológus, ortopéd- vagy mozgásszervi rehabilitációs szakorvos) naptári évenként összesen két kúrát vehetnek igénybe, amely kúránként általában 15 kezelésből (alkalomból) áll. A terápia keretében nem csak a gyógyvízes medence áldásos hatásait élvezhetjük, regenerálódásunkhoz – orvosi javallattól függően – a gyógymasszázs, a vízi torna, a súlyfürdő, a víz alatti vízszugármasszázs (tangentor) vagy az iszappakolás is hozzájárulhat. A társadalombiztosítással támogatott ellátások díjának önrésze – amit nekünk, fogyasztóknak kell fizetni – rendkívül kedvezményes, de fürdőnként eltérő lehet.

# REJTÉLYES TÖRTÉNELEM

## MŰVELŐDÉSTÖRTÉNETI SOROZAT A VÁRKERT BAZÁRBAN

Január 25. - Az avarok és a nagyszentmiklósi kincs nyomában

Február 22. - Kik és miért bombázták Kassát?

Március 29. - A 48-as nemzedék nagy szerelmei és különös „szívzúrjai”

Április 26. - Erzsébet, a magyarok boldogtalan királynéja

Május 31. - Rudolf trónörökös titka

A témák szakértőivel Csorba László történész beszélget.

Várkert Bazár, Testőrpalota (1013 Budapest, Ybl Miklós tér 2.) Vetítőterem

További információ és jegyvásárlás:

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



VÁRKERT  
BAZÁR

# FEBRUÁRI KIMENŐ

## CZIFFRA FESZTIVÁL

A fesztivál alapküldetése, hogy Cziffra György magas művészi színvonalú életművét, zenei és szellemi hagyatékát méltóképpen megőrizze és ápolja, illetve folytassa azt a fiatal művészeket felkaroló munkát, amely a zongoraművész életében oly nagy hangsúlyt kapott. Fellép többek között Miklósa Erika, Presser Gábor, Szakcsi Lakatos Béla, a Hot Jazz Band és Sárközi Lajos Junior Prima-díjas prímás a zenekarával. Idén is hallhatjuk a Cziffra Fesztivál Kamarazenekar koncertjét, és nem marad el a Jövő generációja című koncert sem, ahol a kiemelkedő fiatal művészek kapnak lehetőséget a bemutatkozásra.

*Budapest, MOM Kulturális Központ, Zeneakadémia, MŰPA, 2018. február 19–27.*



Hot Jazz Band

## ESSZENCIA PRODUKCIÓ: ELINDULTUNK A NAGY ÚTRA

Az Esszencia egy olyan különleges formáció, amelynek tagjai a népzene, a jazz, illetve a klasszikus zene

világában önállóan is kiemelkedő teljesítményt nyújtó előadó- és zeneművészek. Céljuk, hogy a klasszikus és jazz műfajokat elegyítsék a világon egyedülálló népzenei motívumkincsünkkel. A koncertekről, fesztiválokról már ismert formációnak ez az első lemeze.



## A HALHATATLANSÁGRA VÁGYÓ KIRÁLYFI

A Vaskakas Bábszínház új előadása egy magyar népmese alapján készült. Egy királynak egyetlen fia volt. A király sokat remélt ettől a fiútól, kitaníttatta, aztán elküldte külső országokat látni, hallani, tapasztalni. Oda is országolt a fiú több esztendeig, míg végre az apja kívánságára hazatelepedett, de a sok járásban-kelésben egészen elváltozott a természete, gondolkodó, szomorkodó lett. Amikor az apja megkérdezte, mi bántja, azt válaszolta: „Az a gondolat szomorít, hogy minden embernek meg kell halnia. Szeretnék egy olyan birodalmat felfedezni, ahol a halálnak nincs hatalma. Elhatároztam magamban, hogy ha a lábam térdig vásík is, addig megyek, míg ilyen találok”.

*Győr, Vaskakas Bábszínház, 2018. február 18.*



### IRODALMI KÁVÉHÁZ

Az Óbudai Kulturális Központ ezen az esten kávéházzá alakul, ahol kellemes hangulatban, kávé és tea mellett, az asztalokon elhelyezett irodalmi étlapról lehet rendelni. Verspincérek: Mácsai Pál és Huzella Péter. Moderátor: Kurucz Éva.

*Budapest, Óbudai Kulturális Központ, 2018. február 16.*



### MISZTRÁL 20

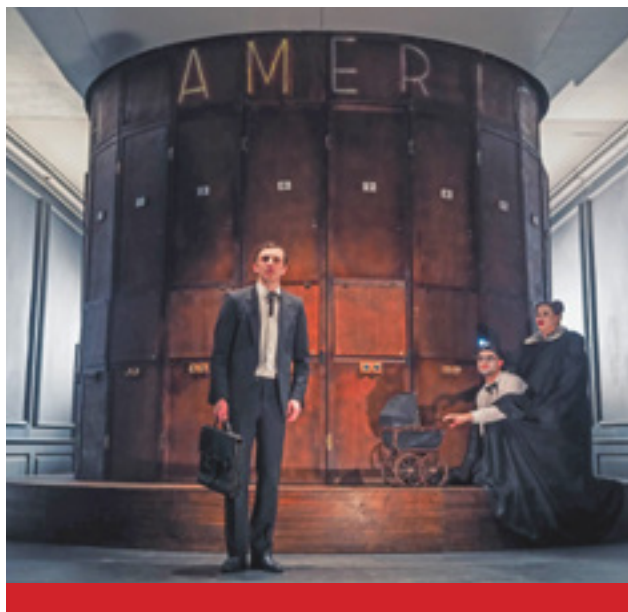
A Misztrál együttes két koncerttel ünnepli fennállásának 20. évfordulóját. A kóruskoncerteken Tóth Árpád karnagy vezetésével fellép a Csíkszerda kórus, illetve a korábbi zenésztársak is.

*MOM Kulturális Központ, 2018. február 13. és 14.*

### FRANZ KAFKA: AZ ÁTVÁLTOZÁS

Az Örkény Színház új előadásának kerete és alapja a címadó novella, zenei, álomszerű szerkezetében más Kafka-művek motívumait is felhasználja, hogy a burleszk, az irónia és – az Örkény műveivel is szoros rokonságban álló – groteszk segítségével oldja a szorongást nevetéssé.

*Budapest, Örkény Színház, 2018. február 4., 16. és 26.*





SZÖVEG –  
**LACKFI JÁNOS**

SOROZAT –  
**FRISS FORGÁCSOK**

# ÉDESEK. MOSTOHÁK

◆ Azt hiszem, magyar pesszimizmusunk kinőhetetlen. Egyre rosszabbul megy a világ sora, nyakunkon a válság, a jégkorszak meg a felmelegedés, ha nem vették volna észre, a telek sem igazi telek, a nyarak sem igazi nyarak, az őszről ne is beszéljünk! Egyre több a tragédia, a derekam is jobban sajog az utóbbi időben, a tyúkszemem jelzi a cunamit, az epegőrcseim meg a sugárkatasztrófát. Mindegy, az ISIS holnap úgyszólván kibombáz a lakásomból, tartós tejet, retúrjegyet már nem veszek, nem vagyok én pesszimista, csak realista.

Sajnos akadnak szép számmal gyűlölködők, de ha a képükbe ordítunk, hogy NE GYŰLÖLKÖDJ, TE ROHADÉK!, azzal csak szítjuk bennük és magunkban a haragot. Ugyanígy retentő visszás és gyomorforgató, ha a rettegők félelmét fokozni próbáljuk. S az sem biztosan jó megoldás, ha egy bögő, beijedt kiskölköt emberesen megrázunk, mondván, NE FÉLJ MÁR!

Az a baj, hogy egy-két jelszó alapján ítélünk meg, szavazunk és szavaztatunk retentő komplex helyzeteket. Az aktív politizálókat idegesíti a sok szempont, a pró és kontra érvek serege. Rögtön árulást, sumákolást orrontanak mindenben, inkább üstöllést színt kell vallani, ki kivel van. Ez most nem az értelmiségi elmélkedés ideje! Talpra, magyar! Gátra, legény! Barikádra, haver, az anyád istállóját!

De, minden kor és minden idő az értelmiségi elmélkedés ideje IS. Ha tatárjárás van, nyilván menekülni vagy harcolni

kell. Ha '56 van, nyilván utcára kell menni, vagy dolgozni egy új világért. De közben sosem szabad feladni a szüntelen rákérdezés elvét, mert másként nagyon esélyes, hogy embertelenné, gyorskonyhán kisütött szlogeneket bőfőgő bábukká válunk.

A Nyugaton munkát vállaló, ott élő magyarságot, annak értékes, elszánt kis közösségeit megismerve még jobban sajnálom, hogy az erről folyó közbeszéd pusztán érzelmi alapú. Vagy írunk egy ríkatós nótát, hogy aszongya, „gyere haza, kiiismagyaar”, vagy szemrehányást teszünk a rongyembereknek, „kik hazájukat a vészben elhagyák”, tadááám, vagy pedig cinikusodunk, hogy jól tették, nem is lehet itt élni, trágádomb ez a hely! Önmagában nem gondolnám bajnak, ha egy ország csápjait nyújtogatja külföldre, és vannak hídközösségek a legkülönbözőbb helyeken. Csak ezzel is kellene kezdeni valamit. Nem véletlen, hogy nagyobb magyar könnyűzenei együttesek rendszeresen végigjárják ezeket a nyugati szórványokat, ők felismerték az idő szavát. Jó lenne olyan arcát mutatni az itthoni valóságnak, hogy az eltávozottak ne frusztrációként éljék meg a hátszínüket, hanem Túró Rudin és rántott húson túl mást is igényeljenek otthonról. Tudom például, hogy Facebook-oldalamon keresztül (s nyilván más kulturális portálok révén is), sokan tartják a kulturális kapcsolatot az anyaországgal. Jó lenne édesnek lenni, nem mostohának. ◆

hirdetés

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

**SZENT István RÁDIÓ**

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

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

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

A nagymenők **műtárgypiaci** alapokban is tartják a pénzüket.



Hogyan lesz egy **olajfestmény** generációkon átívelő befektetés?

**GYŰJTŐ**

Hasznos tippek minden szerdán  
a Trend FM-en 15.30-tól

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

**TREND FM** 94.2  
Gazdaság és Kultúra

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

# ÚJPALOTAI KÉPMÁS-ESTEK MEGHÍVÓ

HELYSZÍN:  
**KIKÖTŐ**, 1156 BUDAPEST, SZÁRAZNÁD U. 5.



**BESZÉLJÜNK AZ APÁKRÓL IS!**

Az anyákról sokat beszélünk,  
de az apákról mintha elfeledkeznénk.  
Pedig ma már fontos kutatások mutatják  
az apa nélkül fölnövő nemzedékek sérüléseit.

Vendég: **LÉDER LÁSZLÓ**  
az Apafüzetek és a Nagyszülő füzet szerzője  
Moderátor: **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője

Időpont: **2018.**  
**02.16.**  
PÉNTEK

A RENDEZVÉNYEN VALÓ RÉSZVÉTEL INGYENES,  
DE ELŐZETES REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.  
**BELÉPŐ EGY KÉPMÁS MAGAZIN,  
AMELY A HELYSZÍNESEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ.**

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ:  
+ 36 1 365 1414  
SZERKESZTOSEG@KEPMAS.HU

**ONLINE REGISZTRÁCIÓ: [KEPMAS.HU/KEPMAS-EST](http://KEPMAS.HU/KEPMAS-EST)**

RENDEZŐ:   
› stílusos › bátor › elkötelezett

KÖZREMŰKÖDŐ:   
› Média a Családért Alapítvány

TÁMOGATÓ:



SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON, zoológus

SOROZAT –  
VADÁLLATOK KÖZELRŐL

# ÁLLATI MASZKABÁL

A február a farsangi karneválok időszaka, ilyenkor sokan jelmezbe bújnak. Az állatvilágban egész évben tart a farsangi szezon: sok élőlény egész életében álruhát visel, másnak igyekszik látszani, mint ami valójában. Csak a cél itt nem a szórakozás, hanem a túlélés.

- ◆ Mimikrinek hívják azt a jelenséget, amikor egy élőlény igyekszik valami más utánozni. A legtöbb esetben arra törekszik, hogy láthatatlanná váljon, idomuljon a környezetéhez, de előfordulhat az is, hogy az átverés célja éppen az elrettentés, a blöff: ártalmatlan jószágok igyekeznek minél ijesztőbbnek, veszélyesebbnek tűnni. Legtöbbször a zsákmánnyá válást igyekeznek így elkerülni az állatok, de az sem példa nélküli, hogy maga a ragadozó folyamodik a mimikri eszközéhez a sikeresebb vadászat kedvéért, sőt, egyéb célja is lehet az alakoskodásnak. Vizuális lény lévén, az embernek általában a látvány jut erről eszébe: a mimikri legismertebb példái a színekhez, formákhoz kötődnek. De mesés olyan is, hogy az egyik élőlény a másik hangját vagy akár szagát utánozza, céljának elérése érdekében.

## SZÍNÉRŐL SZÍNRE

A legegyszerűbb példája a mimikrinek a rejtőszínezet. A legtöbb állat igyekszik beleolvadni a környezetébe, mert láthatatlanná válni egyszerűbb és kevésbé fárasztó, mint elmenekülni az üldözők elől. Nagyon sok állat van, amely tökélyre fejlesztette ezt az eltűnési trükköt. A fészken kotló tőkésréce-tojót vagy a fatörzshöz simulva nappali pihenőjét töltő macskabaglyot még néhány lépésnyi távolságból is nehéz észrevenni, pedig ők még változtatni sem tudják a tollazatuk színét. Az igazán profi színészkedők erre is képesek: a levelibéka például a fa lombján ülve zöld lesz, míg a fatörzsön szürkésbarnára változik. Megtévesztheti azonban a tapintóérzéke: a sima felület levelet jelent számára, a rücskös pedig kérget, függetlenül attól, hogy ténylegesen milyen a színe.



### A POLIP JELMEZE

A színváltoztatás legismertebb példája a kaméleon, amely azonban nem feltétlenül az álcázás érdekében vált színt: sokszor inkább a hangulatát fejezi ki a színével, mintázatával. Bármilyen színt azonban a közhiedelemmel ellentétben a kaméleon sem tud felvenni: minden fajnak megvan a jellemző készlete, amelyből gazdálkodhat. Sokkal inkább a környezetbe olvadás határozza meg az anoliszok színét: ezek a kis leguánfélék a szemeiket is úgy forgatják, mint a kaméleonok (Dél-Amerikában őket nevezik kaméleonnak), viszont a lábujjaikon tapadólemezeket viselnek, mint a gekkók. Kevésbé köztudott, hogy a polip is nagy átváltozóművész: nemcsak a színeit tudja pillanatok alatt cserélni, hanem még a testfelületét is képes megváltoztatni: lehet sima vagy rücskös, attól függően, hogy milyen közegben kell láthatatlanná válnia.



### A NÖVÉNY, AMI ÁLLAT

Nemcsak a színezet szolgálhatja az álcázást, hanem a formák is. Talán a leglátványosabb ilyen maskarákat az ízeltlábúak világában találjuk. A növényutánzó-sáskák egészen meghökkentő módon tudnak idomulni a növényekhez, amelyeken élnek, de más rovarcsoportokban, így az egyenesszárnyúak (a tényleges sáskák és szöcskék), illetve az imádkozósáskák közt is bőven akadnak, amelyek a megszólalásig hasonlítanak valamilyen növényi részre: levélre, gallyra, kéregre vagy virágra, esetleg zuzmóra. A virágok kelyhében élő karolópókok is láthatatlanul állnak lesben, a nektárért érkező, gyanútlan rovarokat várva. Sok rovarnak még a viselkedése is a megtévesztést segíti: ha rájuk fújunk, ringatózni kezdenek, mint a levél a szélben, némelyik botsáska pedig veszély esetén a lábait a testéhez szorítva, megmerevedve a földre pottyan, mint egy fadarab.



### ELTŰNÉS VAGY FELTŰNÉS?

Más maskarák célja nem a láthatatlanság, hanem éppen ellenkezőleg: felhívni a figyelmet valamire – többnyire olyasmire, ami nincs, vagy legalábbis nem ott. Sok állat visel hamis szemeket, általában a testük hátsó részén, azt az érzetet keltve a hátulról közeledőben, hogy figyelik őt. A pávaszemes lepkék még nyitják és csukják is ilyenkor a szárnyaikat, mintha pislognának, és a rajtuk látható szemfoltok mérete jóval nagyobb állatot sejtet, mint amekkorák valójában. Az sem ritka, hogy egy ártalmatlan állat valamely veszedelmes, mérges rokonának jelmezébe bújik: a zengőlégy vagy a darázslepke sárga-fekete keresztcsíkjaival fullánkos darázsra emlékeztet, az amerikai királlysiklók pedig a mérges korallkígyók színezetét utánozzák, csak a színek sorrendje más – de ez még az emberek közül is csak a hozzáértőknek tűnik fel.

Egyes kígyók és gyíkok farkának formája a fejükére emlékeztet: mintha elől-hátul fejük lenne. Veszély esetén a farkukat felemelik, hogy inkább azt érje a támadás, mint a sebezhetőbb valódi fejüket.

Nemcsak az állatok álcázhatják magukat, hanem a növények is. Egyes szárazságtűrő, sivatagi növények vizet raktározó, vaskos levelei kavicsokra emlékeztetnek, így próbálják elkerülni azt, hogy a szomjas állatok leleljeék őket. Számos orchidea rovarnak látszó virágaival vonzza oda az adott rovarfaj példányait, hogy azok megporozzák őket.



India őserdeiben az erdőt járó vagy az ültetvényeken dolgozó bennszülöttek gyakran álarcot erősítenek a tarkójukra, hogy visszarettentsék a tigrist, amely szemtől szemben ritkán támad az emberre.

A szagok is felhasználhatók megtevesztésre. A boglárkalepke hernyója a hangyák feromonjaihoz hasonló szagot árasztva éri el, hogy a szorgos dolgozók becipeljék a boly menedékébe, és ott ellássák ennivalóval, míg végül bebábozódik, és kifejlett lepkévé alakul át. A világ legnagyobb virágjaként ismert Rafflesia pedig méteres átmérőjű kelyhével gyönyörű ugyan, de elviselhetetlen dögszagot áraszt – ugyanis nem méhek, hanem legyek porozzák be.

### MAJOMÁLARCOK

Vannak olyan állatok is, amelyek mintha tényleg farsangi álarcot hordanának. A madagaszkári félmajmok közül egyedülként nappali életmódot folytató gyűrűsfarkú maki, azaz katta a szeme körül visel báli álarcra emlékeztető „napszemüveget”. Napfürdőzéskor a sötét szín elnyeli a fénysugarakat, amelyek így nem verődnek vissza a szemébe a környező szőrzetről. A gorilla rezzenéstelen ábrázata ugyanakkor olyan, mint valami törzsi maszk, miközben a csimpánz mimikája igen gazdag. A különbség magyarázata a két faj eltérő családmodelljében rejlik: a csimpánzok hatalmas csapataiban bonyolult társadalmi élet zajlik, az arcnak tehát ki kell fejeznie a változatos érzelmeket. A gorillacsaládban a rangsor stabil, nincs szükség grimaszolásra. A hím mandrill elképesztően színes pofája pedig azt a célt szolgálja, hogy a sötét őserdőben is messziről észrevehessék a csapattagok vagy a vetélytársak – tarka álarcával egész biztosan dobogós helyezést érne el az állatok farsangi jelmezversenyén. ♦



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
TERMÉSZETKÖZELBEN

# JÓ KUVIK IS HOLTIG TANUL

Az elmúlt hónapokban ebben a rovatban végigszurkoltuk az egyre népszerűbb Comedy Wildlife Photography Awards 2017-es döntőjét, amelyen az elmúlt év legviccesebb természetfotói versenyeztek. Decembéri számunkban az éjféltől misére totyogó pingvineket, a januárban a szafarirepülő bálmuló zsiráfokat mutattuk be. A nyertes végül igazi bombameglepetés lett!

◆ A digitális fényképezőgépek a természetfotózás világában is óriási változást, fejlődést hoztak. A technikai újítások olyan – korábban lehetetlennek gondolt – eszközöket adtak a fotósok kezébe, amelyek segítségével az állatvilágot merőben új perspektívákból, kiváló minőségben tudják bemutatni. Drónokkal, mobiltelefonról távirányított fényképezőgépekkel, fény- és ultrahangcsapdákkal közelíthetik meg a félénkebb állatokat, a rendkívül fényérzékeny képérzékelőknek hála pedig eddig soha nem látott részletességgel mutatják be a csillagos égbolt szépségeit. A legnagyobb pályázatokon dömping van a bravúrosabbnál bravúrosabb felvételekből, és bár túltás azt állítani, hogy unalomba fullad a technikai precizitás, egy-egy nagyobb kiállítás megtekintése után tényleg úgy érezhetjük, hogy jobb fotókat már lehetetlen készíteni.

Talán ezért is lett évek alatt az egyik legnépszerűbb természetfotós pályázat a Comedy Wildlife, ahol nem a technikai bravúr vagy az esztétika, hanem a humor a legfőbb mérce. A három szempontot mégis tökéletesen ötvözte a Biatorbágyi Fotóklub tagja, **Kércz Tibor**, amikor az itt látható fényképén a hazánkban őshonos kuvikfiókák egy vicces pillanatát örökítette meg, így büszkén jelenthetjük, hogy titkos favoritunk nyerte a Comedy Wildlife 2017-es nagydíját!

Kércz Tibor vegyész-mérnök 2013-ban vett részt egy természetfotós tanfolyamon, azóta szenvedélye a fotózás. Az elmúlt években számos hazai és nemzetközi díjat nyert, többek közt a 2016-os Fine Art Photography Awards-on Vadvilág-kategóriában különdíjjal értékelte a zsűri „Japán téli vadvilága” című fotósorozatát. Munkáit kiállításokon és Facebook-oldalán tekinthetjük meg. ◆

Kép: Profimedia - Red Dot



Nálunk minden nap új élmény Vár!



## TAVASZI HÉTKÖZNAPOK ÉS ÜNNEPEK SÜMEGEN

Aktív kikapcsolódás, történelmi környezet • megfizethető ár,  
4 csillag superior minőség • egyedi élmények, családi pihenés  
• kalandozás az időben - egészen a középkorig!

## Tavaszi feltöltődés és ünnepi kikapcsolódás?

Mindkettő még fantasztikus előfoglalási kedvezménnyel foglalható:  
hétköznapi kényeztetés... • csodálatos wellness fürdő... • középkori hangulat... • történelmi programok... • ...a Hotel Kapitány★★★★superior Wellness-ben!

**Tavaszi hétköznapok • 2 vagy 3 éjszaka félpanzióval,  
lovagi torna bemutatóval már 13 900 Ft/fő/éj-től!**

**Márciusi Ifjak • Ünnepi ajánlat, már 59 900 Ft/fő/3 éj-től!**

*A kedvezmények visszavonásig érvényesek, bővebb csomaginfo: [www.hotelkapitany.hu](http://www.hotelkapitany.hu)*

Legyen részese Ön is egy középkori varázslatnak, vegyen részt lovagi torna bemutónkon, kóstolja meg az ínycsiklandó középkori lakomát, fedezze fel velünk egy csodás középkori vár rejtélyei, ismerje meg e távoli kor életét, a középkori mindennapokat, harcokat, és közben pihenjen szállodánkban!



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

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

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

# Bárki beszállhat



Magyar  
Állampapír



## Magyar Állampapír

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

A **10-féle befektetési lehetőségnek** köszönhetően a Magyar Állampapír **mindenki számára** ideális megtakarítási forma. Pénzét 6 hónaptól 10 évig terjedő futamidőre, **magas kamatozással** kötheti le. Összegtől függetlenül állami garancia nyújtotta **biztonság**.

Keresse a **Magyar Államkincstár**, a **Magyar Posta** és **egyeb bankok** fiókhálózatában!

Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXX. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak.

# ZAMPÉD

stílusos, bátor, elkötelezett



**VECSEI H. MIKLÓS**

„BADA ZOLTÁN A BÁTÝÁM,  
SZÜLETÉSEM ÓTA  
JÓBARÁTOK VAGYUNK.  
BADÓNAK HÍVJUK,  
REFLEXOLÓGUS  
TALPMASSZÓRKÉNT  
DOLGOZIK AZ ÓBUDAI  
REHABILITÁCIÓS  
ÉS FOGLALKOZTATÓ  
KÖZPONTBAN”

**nka**

Nemzeti Kulturális Alap