

KÉPZÉS

2020
11

nőknek és férfiaknak

”

A JOBB
EMBERRE
VÁLÁS
„PROJEKT”

RUDOLF PÉTER



KÉT LIGÁBAN –
MUNKÁBAN ÉS
CSALÁDBAN NŐKÉNT
12 OLDALAS
TESCO MELLÉKLET

795 FT ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT



FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA ÉS NYERJEN!

HA 2021. JANUÁR 15-IG ELŐFIZET A KÉPMÁS MAGAZINRA, MEGNYERHETI

A 2 ÉJSZAKÁS CSALÁDI PIHENÉST AZ ALSÓPÁHOKI KOLPING HOTELBEN (2 felnőtt + 2 gyermek) vagy

A 2 ÉJSZAKÁS PÁROS PIHENÉST A SÜMEGI HOTEL KAPITÁNYBAN vagy

A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ 200 PÁROS BÉRLETÉNEK EGYIKÉT, amelyet páros belépőkre válthat az Erkel színház és az Eiffel műhelyház két, tetszőleges saját szervezésű előadására 2021. május 31-ig.

Előfizetés és részletek: kepmas.hu/akcio2020



1X



1X



200X2



EGYET FIZET, KETTŐT KAP!

AJÁNDÉKOZZON KARÁCSONYRA KÉPMÁS MAGAZIN-ELŐFIZETÉST, ÉS INGYEN KAP TÖLÜNK EGY MÁSIKAT IS.

FIZESSEN ELŐ EGY CSALÁDTAGJÁNAK, BARÁTJÁNAK* A KÉPMÁS MAGAZINRA, ÉS MI EGY ÉVEN ÁT ÖNNEK IS KÜLDJÜK A LAPOT. SŐT, A FENTI NYEREMÉNYJÁTÉKBAN IS RÉSZT VESZ!

*Csak olyan ismerőst jelöljön meg, akinek nincs Képmás előfizetése.

Előfizetés és részletek: kepmas.hu/1plusz1



Az akciók azokra a nyomtatott, belföldi előfizetésekre érvényesek, amelyeknek előfizetési díját az előfizető 2020. október 26. és 2020. január 15. között kiegyenlítette.

További információ: elofizetes@kepmas.hu



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Programozó matematikusként nagy irodalomrajongó voltál, verseket írtál. Vicces versikéidre minden munkahelyi és családi rendezvényen számítottak, még matekórán is irodalmi perceket tartottál pihenésképpen. Persze egy igazi tanár, majd iskolaigazgató – akinek sosem ér véget a munkaidő a tanítás végeztével – és egy nagymama – akinek nem számít munka után a távolság Óbuda és Kistarcsa között – ritkán tud alkalmas időt szorítani az olvasásra. Mindig azt mondogattad: „Majd, ha nyugdíjas leszek...”, és soroltad hosszan, mit is fogsz majd újraolvasni. Azért a Képmásra, amit a lányod szerkeszt, mindig szakítottál időt, és mindig kiszúrtad a hibákat is.

Nyugdíjas korod váratlan diagnózissal érkezett: makuladegeneráció. Először a jogosítványodat tetted a fiókba, aztán a regényekről, majd a versekről kellett lemondanod. Már csak azokat a filmeket nézted, amelyeknek ismerted a jeleneteit, a szereplőit. Végül a Képmásból is már csak a beköszöntőt tudtad elolvasni, fél órába is beletelt, nagyítóval, szótagonként összerakva, ahogy az unokáidat tanítottad olvasni.

Maradtak a hangoskönyvek, a rádió. Annyiszor elhatároztam, hogy majd csinálunk a gyerekekkel egy CD-t, amire mindenki felolvassa a kedvenc könyvét. Persze, nem készült el, tudod, milyen nehéz a gyerekeknek programot szervezni... azóta már nincs is CD-író a gépünkön...

Most mégis újra önkéntes, ha nem is olvasó-, de hallgatószerkesztője lehetsz a Képmásnak, Anyu! Hamarosan küldöm neked a Képmást. Mi pedig igyekezzünk, hogy minél kevesebb nyelvi hibát szúrj ki a szövegekben.

A Képmás számait mostantól regisztráció után a <https://erikkancs.hu/> akadálymentesített oldalon is meg lehet vásárolni (látássérülteknek kedvezménnyel), majd egy alkalmazás segítségével meghallgatni. (Ha valakinek ez nehézséget jelent, személyes technikai segítséget is kaphat a +36-30 499-34-77 telefonszámon, vagy a d.balint@alkosoft.eu email címen.)

RUDOLF PÉTER A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Páczai Tamás



DECEMBERI
CÍMLAPUNKON
SCHÄFFER
ERZSÉBET





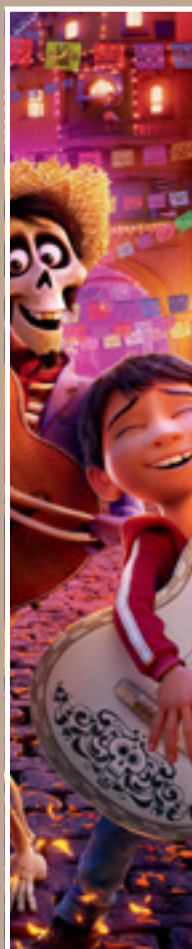
JELENLÉT

16



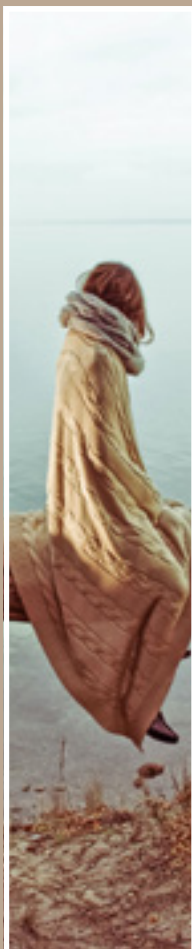
TANDEM

34



TÜKÖR

42



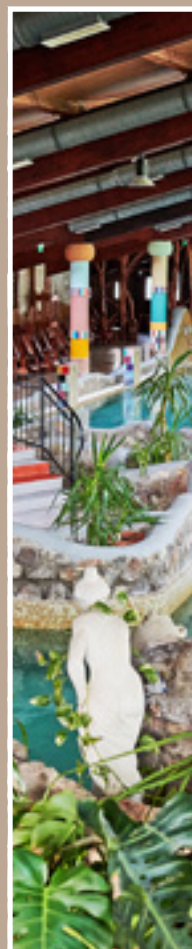
HÁZITREND

68



KIMENŐ

100



IMPRESSZUM

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

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu
Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: Ipress Center Central Europe Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Borbás Gábor • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2020. november 28-án jelenik meg.** Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Tóth-Fazekas Andrea | tothfazekas.andi@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

„A színház morális döntéseinkről szól”
Interjú Rudolf Péterrel 6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Héja vagy békegalamb? 12

VILÁG-KÉP

A rácson innen és túl – Van-e visszaút
a börtönből a társadalomba? 18

Lívia beszélget a járványról történelmi
távlatban dr. Magyar László Andrással 22

KETTŐ AZ EGYBEN

„Ha van két gyereked,
nem hagyhatod el magad”
Interjú Űze Áronnal és Auksz Évával 24

APA, KEZDŐDIK!

A rendes apa 27

A világ veszélyes? 28

Jesre vizsgáztak „karanténból”
a magyar gyerekek 32

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Mit gondolsz a halálról? – A Coco
című filmről pszichológusszemmel 34

KÖZVILÁGÍTÁS

Por és bit 37

APASZEMMEL

Hibátlan szerkezet 38

VÍZEN JÁRNI TILOS!

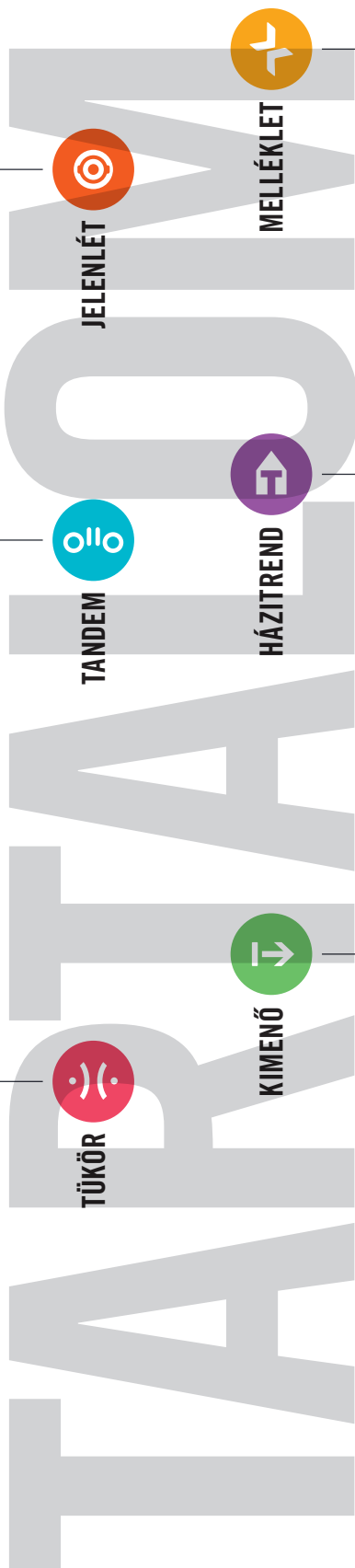
Ejtőernyő 40

Magányosan vagy egyedül? 42

A SZALON

Tradíció, fenntarthatóság,
színes álmok 46

Könyv a vízről 50



Milyenek a nők? 52

Időzsonglőrök 54

Férficipőben 56

A professionalizmus kisöpri
az előítéleteket 58

„Nekünk való munkahely” 59

Honnan lehet feltölteni
az energiatankot? 62

RENDELŐ

Korona házon belül 64

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Mire jó a jó kenyér? 66

UTÁNAJÁRTUNK

Vitamin a fagyasztóból? 68

ZÖLD MOZAIK

Itt a hidegebb időszak és vele együtt
a szmog – védd magad és környezetet! 76

ODA-VISSZA

78

KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

Agyműtét a középkorban 80

„Napról napra jobban szeretem anyámat”
Interjú Janikovszky Jánossal 84

LEZSER

Emlékház 88

BIBLIA ÉS IRODALOM

Válaszd az életet! 90

„Hiszünk a történetek erejében” 92

NOVEMBERI KIMENŐ

Egy nehéz év végére 94

Feltöltődés családbarát fürdőinkben 100

Az elcsendesedés és a csodák helye 103

Éljen a szépirodalom! 104



Stylist: Domán Melinda



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

A színház

MORÁLIS DÖNTÉSEINKRŐL SZÓL



Színházat csinálni olyasmi, mint újra és újra összerakni egy világot szavakból, mozdulatokból, tárgyakból, munkaidőben, aztán hazamenni és élni egy másikban. Kosztolányi persze mindezt szebben mondja: a színésznő „minden este meghal, aztán vacsorázik”. Vajon mit tart egy igazi szakmabeli ma a színészetről színészként, rendezőként, a Vígszínház új igazgatójaként, és mit gondol erről apaként? Hogyan követheti a színház és a színész azt a sokféle vihart és változást, ami most a színpadokon kívül zajlik? **Rudolf Péterrel** beszélgettünk.

- ◆ – **Egy ekkora társulat igazgatójaként szerinted milyen képességnek lehet hasznát venni?**
– Talán a következetesség és az empátia a legfontosabb. Manapság különösen. Sokféle szakma képviselteti magát egy ekkora színházban. Művészek, hivatali csoportok, a műszaki dolgozók, sokféle identitású ember együttműködését kell megteremteni. Ki kell tudnod választani a munkatársaidat – kívülről érkező ez nem egy egyszerű feladat. Ez az időszak még mindig az ismerkedés időszaka. Kell tudni „delegálni” a munkát. És kell tudni számonkérni. Alapvetésem, hogy a dolgoknak legyen következménye. Egyszerűen hangzik – nem az. Tanulok minden pillanatban. Nem csak a közvetlen munkatársaimtól, mindenkitől, aki szembejön a folyosón. Ezért érint fájdalmasan minden, ami elvon a színháztól, ellopja az energiámat. Az elmúlt hónapok folyamatos harcban teltek: Coviddal, múltból örökölt érzékeny és fájdalmas helyzetekkel, közéletünk viharaival. Ennél vadabb kiképzésben kevesen részesültek, de van haszna, érzem. Változom is nyilván – ez elkerülhetetlen. De az „arcomat” nem szeretném elveszíteni. Önmagam kell, hogy maradjak. A kommunikációmban igyekszem partnernek tekinteni mindenkit. Néhányan akár a gyengeség jelének, határozatlanságnak is hihetik ezt az attitűdöt. Tévednek. Egyszerűen tiszta helyzeteket kívánok teremteni a nehéz döntéseim előtt, mindent körbejárni, és aztán lépni. Ez idő- és energiaigényes, de számomra kifizetődő. A belső békém érdekében teszem.

Jó lenne, ha végre módomban állna a lényegre koncentrálni, jelenre és jövőre. A kiszámíthatóság megteremtése most a legnehezebb. A hosszú távon való gondolkodás. Pedig társulatot csak úgy lehet építeni. Színészi pályák íveit kell látni, ennek nevében tárgyalni és összerakni egy-egy évadot. A színház szellemiségéhez illeszkedő, azt vállaló, abban otthonosan mozgó kollégákkal. Akik tudják, mire számíthatnak a következő években. Látják az utukat. Várkonyi – amennyire tudom – így „kezelte” a társulatát.

– A példaképed?

– Történeteken keresztül ismerem csak. Már nem adott meg személyesen találkozni vele, vagy akár az osztályába járni. Épp abban az évben ment el, amikor engem felvettek. Ereklüként őrzöm TorDY Géza barátomtól premierajándékként kapott „Utazás az éjszakában” példányát és kellék cvikkerét. Várkonyi Gézának adta, ő nekem, és nyilván nekem is tovább kell majd adnom. A lényeg, hogy minden róla szóló anekdota vagy a filmek, amiket rendezett, de még a fotók, a fellelhető beszédek is számomra azt sugallják, hogy ahogyan ő gondolkodott színházról, színészeiről, közönségről – nekem ahhoz nagyon sok közöm van: Tiszteld a nézőt, akinek az adóforintjaiból játszhatunk, tiszteld az írókat, tiszteld a kollégákat, ha már lehúztak néhány évtizedet ezen a pályán, tiszteld az ifjakat, mert most mártóznak meg ebben a világban! És tisztelj mindenkit, aki a háttérben dolgozik, sose látszik, de a profizmusa, a megszállottsága nélkül nem születhetne jó előadás vagy film! És persze mi magunk is joggal várjuk el a kölcsönös tiszteletet sajtótól, politikától. A mi munkánk a világ egyik legspeciálisabb és legfontosabb szolgáltatása. A jobb emberré válás „projekt.” Az út, amit bejárunk egy próbán – a keresés, a megszállottság, az egymásnak feszülések – nehéz, de ha ennek nevében történik, akkor megéri.

– Az előadó-művészet sokszor melegágya a kiszolgáltatottságnak, hiszen az önátadás és az önfeladás között olykor vékony a választóvonal... nem lehetne erre is felkészíteni a fiatal színészeket?

– Változóban a világ. Ez a közhelyes mondat még sosem volt ennyire a helyén, mint most. Sok minden, ami az elmúlt évtizedekben talán még belefért (már akinél), ma már megengedhetetlen. Egy ilyen átmeneti korszakban, nagyon nehéz korrekt ítéleteket hozni, egyáltalán ítélkezni nagy felelősség. Élesen leválasztható azonban a munka hevületében elhangzó mondat az általános működésbe csúszó, a mindennapi életet megkeserítő

hatalmi játszmáktól és visszaélésektől. Megnehezíti az új etikai kódexek, új protokollok kidolgozását, hogy esetenként, például siker esetén, a sértett megbocsát. Összead, kivon és azt mondja, megérte. Van olyan Oscar-díjas rendező, akinél, ha megnézed a stáblistát, a későbbi filmjeiben alig látod újra a neveket, mert menekülnek előle, senki nem akar vele dolgozni többet. Aztán az új csapat, az Oscar-gálát látva maga előtt, csatlakozik. Annak a tévképzetnek azonban, hogy a zsenialitás része a téboly szülte sokkoló munkahangulat, lassan vége. A „törd össze a színészt és építsd újra” gögijének is. A katarzist a pontosság szüli, nem a sokk. Az oktatásnál sok minden eldől, de én abban reménykedem, hogy a most érlelődő generáció már magával hozza az új idők szelét, és ez a munkában kellő alázattal párosítva meggyorsítja a tisztulás folyamatát az egész világon. A nagylányunk Montrealban végzett színész szakon, így van némi rálátásom az ottani munkatílusra. Nekem magamnak pedig volt szerencsém Marton László és Valló Péter osztályában, ehhez hasonlatos hangulatban felnőni. Kezeleni a nehéz helyzeteket egyébként egyéniség dolga is, nem csak a kereteken múlik.

– Hogy lehet kisiklani egy ilyen helyzetből?

– Egyszer egy Sztanyiszlavszkij-féle rávezető gyakorlatot végeztünk Szinetár tanár úrnál. Az volt a feladat, hogy idézzünk fel egy tragikus pillanatot az életünkéből. Azt gondoltam, ez az én magánügyem, majd lehívom magamból akkor, ha szükségem lesz rá. Tizenötön voltunk az osztályban, tizennégyen már elmondták a kisebb-nagyobb drámákat, a szakításaikat, azt, hogy hogyan veszítették el a macskájukat – hála a jó Istennek, sötétebb tragédiákra nem derült fény. Annyira tiltakoztam az egész ellen, hogy fel sem készültem, improvizáltam. Elkezdtem a színpadon hasalva csúszni, mintha a sivatagban kúsztam volna kiszáradt szájjal, aztán rábukkantam egy esernyőre – épp egy esernyős helyzetgyakorlatot csináltunk előtte – és egy könnyes-sírós röhögésben törtem ki. Döbönt csend volt, a tanár úrnak, akinek egyébként csodálatos humora van, elkerekedett a szeme, és megkérdezte: „Ez most egész pontosan mi is volt?” Azt mondtam, ez annyira jellemző az én életemre: „Hol találok esernyőt? Pont a sivatagban.” Hát, nem röhögött. De elegáns volt, békén hagyott. Ma is azt gondolom, ezzel is elmondtam valamit magamról. A nagymamám halála, az első nagy veszteségem és fájdalom mindig velem van. Kisiklottam a felidézése elől. De szerepben velem van – segít rajtam, ha kérem. Egyre több ismeretünk van arról, hogy a legbonyolultabb dolgok is leírhatók matematikai képlettel, akár a szerelem is. ➤





A mi munkánk a világ egyik legspeciálisabb és legfontosabb szolgáltatása. **A jobb emberré válás „projekt.”**

Van benne valami ijesztő. Ugyanakkor már-már az az ember érzése, hogy a tudomány kezd összeérni a hittel. Én kapaszkodom abba, hogy minden ember „Észak-fok, titok, idegenség”.

– **A színész és a rendező ezt a titkot fejtegeti.**

– Igen, színészként ismerni kell bizonyos mechanizmusokat magamban, a félelmeimet, az agresszivitásomat, érzéseimet, élményeimet pakolgom ki-be. Ez szerkesztés, önismeret, pszichológia. Roppant tudományosan hangzik. Néha pedig egyszerűen felveszel egy kabátot, és megvan a szerep. Ez a csoda kategória, nehogy megfessük! A színész dolga az, hogy felépítse a figurában a saját igazságát, a rendező dolga összerakni a nagy egészet, vagyis ütköztetni az igazságokat. Rendezni és játszani mindig egyfajta öngyógyító mechanizmus is.

– **Egy interjúban beszéltél arról, hogy jó lenne politika-mentes színházat csinálni. Lehet ilyet ma?**

– Bocsánat, hadd pontosítsak! Nincs politika-mentes színház. Nem is kell lennie. Mi a politika? A társadalmi keret, amelyben alkotasz. A mindennapjaink szövevénye. A hatalmi játszomától mentes színházról beszéltem. A szabad és független véleményalkotás és a témaválasztás szabadságának evidenciájáról. Az más kérdés, hogy egy-egy politikai erő is meghatározza önmagát, vannak prioritásai, és így van viszonya egy-egy alkotóhoz és alkotóműhelyhez is. Így az eredeti alkotói szándéktól függetlenül is minden előadás valakinek jól jön, valakinek meg nem.

A lényeg, hogy az alkotó szándéka a saját gondolatmenetének, történetének elmesélése legyen, és ne valaki szája ízét édesítő vagy keserítő illeszkedés vezesse. Mi történeteket akarunk elmesélni, fontos morális kérdéseket járunk körbe – snassz is lenne beilleszteni valamiféle politikai szándékba. Ha utólag beilleszti valaki, az más kérdés. Az a politika felségterülete.

Ami a színpadon történik, az egy évezredes hagyományokkal rendelkező kultikus pillanat. Megfoghatatlan, miért hat az emberre, és hogyan változik ez attól, hogy

együtt vagyunk előadók és nézők. Ott együtt hozunk létre valamit. Még egy film is másképp hat a moziban és másképp otthon. Én például ma is emlékszem, hogy hol láttam a Gyalog galoppot vagy a Picasso kalandjait, az én generációm kultikus filmjeit. Ott tényleg egymás térdét csapkodtuk.

– **A járvány miatt megint ezek a közösségi alkalmak vannak veszélyben. Mennyire hat ez a bizonytalanság egy próba-folyamatra, amelynek, akár csak egy darabnak, megvan a maga drámai íve a csúcsponttal, a premierrel?**

– Igen, ez egy nagyon nehéz időszak. Anno, a nagy világegészek idején menekültek az emberek a fájdalom elől felejteni a színházakba, mozikba. Most épp ez az egyik veszélyforrás. Hálásak is vagyunk a nézőinknek. Hozadéka is van ezeknek a nehéz időknek. Ünnepe minden egyes előadás. Mindent megteszünk, megtettünk a nézőink és a munkatársaink biztonsága érdekében. A Vígszínház hozta meg a legszigorúbb intézkedéseket. Maszkban csináltuk végig a próba-folyamatot. Régen az jellemezte a szakmánkat, hogy a színész az előadás érdekében akár betegen, négykézláb is bemászott az épületbe és lejártszotta az előadást, mert ez szolgálta a színház érdekeit. Most azzal tesz jót, hogy a legkisebb gyanús jelre azonnal otthon marad, és orvoshoz fordul. Percről percre változik a helyzet. De reagálunk mindenre. Elszántak vagyunk. Ez a dolgunk. Nem panaszkodunk, így működik most a világ. De ezeknek a traumáknak, azt hiszem, tud haszna is lenni, mert átalakítja a gondolkodásmódunkat. A színház a maga jelen idejével mindig is valami pluszt fog jelenteni, ugyanakkor a streamelés és az ahhoz hasonló közvetítések óriási lehetőségeket tartogatnak.

– **Mivel kárpótolnak ezek az egy térben lélegzés helyett?**

– Mégiscsak találkozol a nézővel. A tavaszi karantén idején Szirtes Tamással csináltuk meg a Csehov és felesége levelezéséből írt darabot (Carol Rocamora: *Örökké fogd a kezem*), aminek különös bája, hogy a feleséggel, Nagy-Kálózy Eszterrel a saját lakásunkból jelentkeztünk. És kinyílt a világ. Brazíliából is kaptunk visszajelzést, magától az amerikai szerzőtől is, a világ magyarságának játszottunk Felvidéktől New Yorkig!

– **Milyen kihívást jelent ez a színésznek, a rendezőnek, az operatőrnek?**

– Hasonló átmeneti műfaj volt például a színházi közvetítés, amely az egyik legnehezebb színészi kihívást

jelentette, mert egyrészt a karzaton ülő néző számára is jelen kellett lenned, másrészt a közeli kamerában sem lehetnél túl sok. Bontsuk ketté a dolgot! A már meglévő előadások élő közvetítése az egyik út, a másik, az eleve erre a lehetőségre épített új bemutató létrehozása.

Ebben óriási lehetőségek vannak. Az online lehetőséget teremti a néző bevonására is. Például egy előadás eljut egy fordulópontig, a főszereplő egy fontos döntéshelyzetben van, és a néző szavazhatna, merre induljon. Az ember hajlamos azt hinni magáról, hogy éles helyzetekben képes lenne a tisztességes döntést meghozni. Érdekes játék lenne megtudni, hova lyukad ki a mai néző egy görög sorstragédiával találkozva.

Az öreg hölgy látogatása is alkalmas lenne egy ilyen játszámára, de remélhetőleg az október 16-ai premier a klaszszikus formában jut el a nézőkhöz. Megérdemelnénk, igazán viharos időkben dolgozunk. Folyamatos lázmérőzéssel, maszokban. Ezúton is köszönöm mindenkinek a fegyelmezettséget! Most fel kéne sorolnom illendően az egész csapatot. Mindig így lenne helyes, de ennek a „csoport színház” társulatot mozgó előadásnak a kapcsán különösen így van. Zenekarunk, tánckarunk és a fél társulat „harcol az elemekkel”. Hegyi Barbara játssza az öreg hölgyet, Hegedűs D. Géza Illt, Kőszegi Ákos a polgármestert, Feszbaum Béla a tanárt, Seress Zoltán a plébános urat és most kéne folytatnom a névsort.... Abszurdan hangzik, de alig várom, hogy láthassam az arcukat. Mert még a jelmezes főpróbánk is maszokban zajlott...

– Beszélte a lányodról, de ha jól tudom, nem csak egy színésznő gyermeketek van. Lassan egy színházi dinasztia feje vagy.

– A nagyobbik lányunk, Flóra járt Földessy Margithoz, szóval nála voltak előzmények, kisebbik lányunk, Szonja előbb a Vasasban párbajtőrözött évekig, aztán táncolni tanult, és innen kanyarodott a színészet irányába, a fiam pedig a zeneszerzéstől váltott a filmrendező lételre.

Ügyeltünk arra, hogy ne színházi gyerekek legyenek, nem lébecoltak folyamatosan a színház folyosóin, de így is ez lett belőle. Ebben éltünk, ebbe születtek, érezték a szüleik megszállottságát, és hát, genetika is van a világon. Nem tereltük őket ebbe az irányba, de nem is voltunk abban a helyzetben, mint az én drága pedagógus szüleim! Édesanyám talán úgy érezhette, kacsát nevelt tyúkanyóként. De ők is velem voltak minden pillanatban. És mi nem aggódunk kevesebbet Eszterrel, mint ők értem. A legnehezebb dilemma az volt, hogy a felvételi

előtt meghallgassuk-e őket. Én el nem tudtam volna képzelni, hogy édesapámnak és édesanyámnak elmondjam, mivel készülök, ugyanakkor a mi gyerekkorunknak része volt a szavalóverseny, már az óvodában találkoztunk a közönséggel. Végül meghallgattuk őket. Nehéz vizsga volt. Emlékszem, egymásra sem mertünk nézni Eszterrel. Rettegtünk, hogy azt kell majd mondani, ez nem neked való, drágám... De szerencsére, nem így történt. Becsülöm őket, hogy ilyen bátrak voltak.

– Flóra, a nagyobbik lány végzett Montreálban?

– Igen, láttuk a vizsgaelőadását. Előtte nehéz döntést kellett meghoznom. Kaptam volna egy szerepet Bruce Willis filmjében. Nagyon jó karaktert, egy orosz taxisofőrt. Élveztem a castingot, ki is választottak, de azt mondta a bátyja, aki a producer volt, hogy nem lehet, hogy valaki egy ilyen szintű forgatásra előző nap érkezzen meg Kanadából – akkor jöttünk volna haza Flóra diplomaosztójáról. Nem mondom, hogy csípőből mondtam a választ, kértem 24 óra gondolkodási időt. Végül is a diplomaosztót választottam. És fantasztikus élmény volt! A megnyitó beszédben az egyetlen magyar hallgató miatt elhangzott, hogy „Szérettéttél udvozollék bénnétekét”, és úgy búcsúztak, hogy „Kéz es lábtörést!” Nem állítom, hogy nem volt könnyes a szemem. Nekünk is meg kellene tanulni ezt a felvállaltan érzelmes ünneplést. Ez nem a rágógumizós, zsebre dugott kezes történet, egyszerre volt méltóságteljes és happening jellegű. A képzésüknek is volt számomra több tanulságos eleme. Miközben természetesen komoly munka folyt három éven át, a világ minden pontjáról érkező nagyszerű rendezőkkel dolgozhattak, volt egy vizsgafeladatuk az utolsó évben, amelyben egy 15 perces one-man show jellegű helyzetgyakorlatot kellett összerakniuk. Fontos kitétel volt, hogy csak annyi kelléket használhatnak, ami egy bőröndbe befér. Szóval bármit hozzon is az élet, legyen valami a kezében, ami a „placcon tart”, akár egzisztenciálisan is. Nem melleleg Flóra egy zseniális bohócszámot rittyentett, amellyel egy fesztiválra is meghívták!

– Csillogó szemmel meséled ezt, úgy tűnik, egy percig sem bántad meg a döntést.

– Megjutalmazott a sors, láthattam, ahogy a lányom elindul a páholyból, a maga választotta zene ritmusára. Annak a három percnek minden másodpercére emlékszem, amikor csak rá figyelt mindenki, csak neki tapsoltak. Ezért vettem örömmel, amikor idén a Vígyszínház adhatott méltó keretet a diplomaosztónak. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

HÉJA VAGY BÉKEGALAMB?

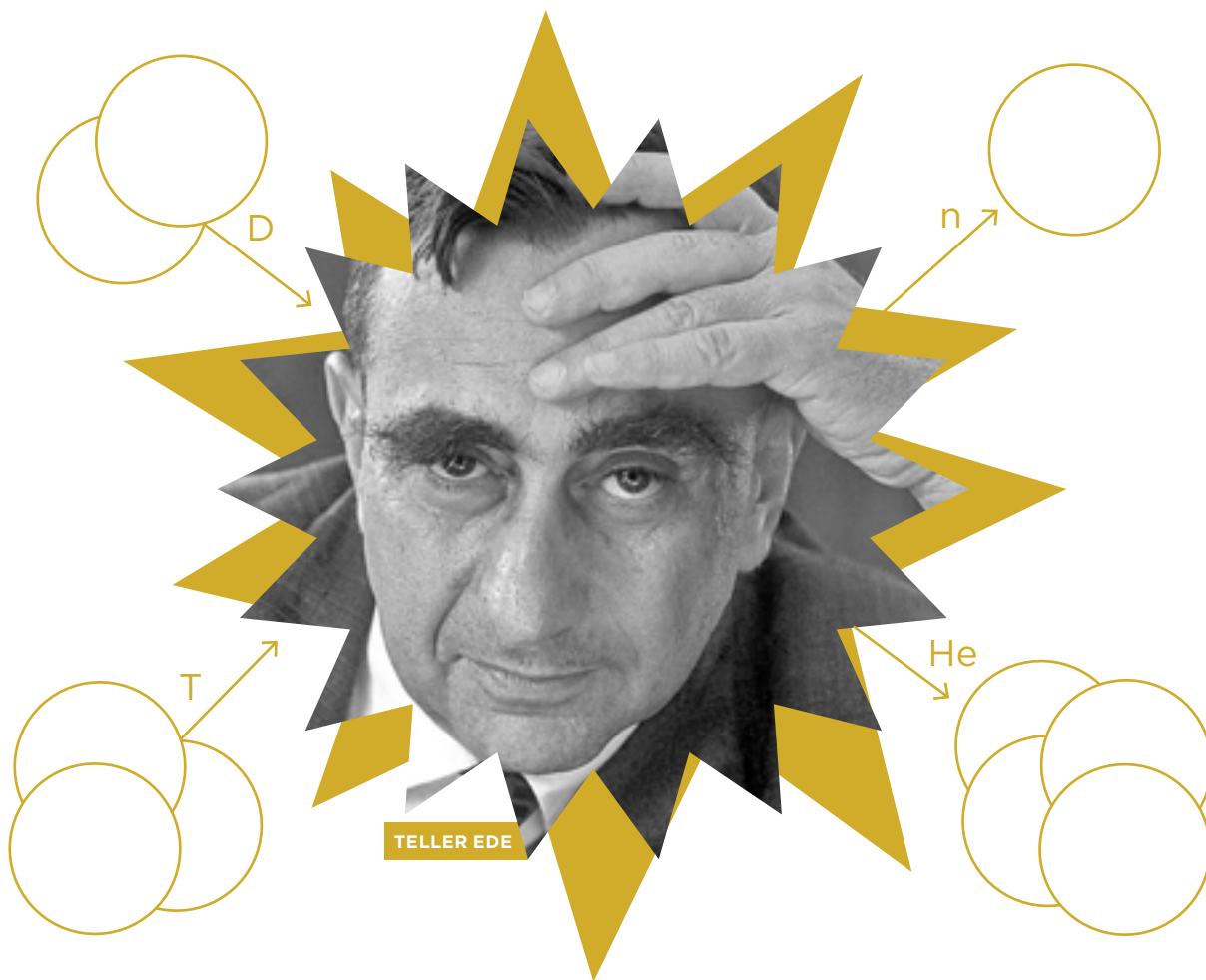
*„A mint atom, oly parányi, semmiképp sem lehet látni.
B mint bomba: jóval nagyobb. El ne süsd, még elkapkodom.”*

E gyermekekhez szóló versrészlet a 20. század egyik legjelentősebb, tevékenysége révén nagyon végletesen megítélt fizikusától, a hidrogénbomba atyjától, a magát idegenben eltöltött hosszú élete utolsó pillanatáig magyarnak valló, anyanyelvét őrző **Teller Edétől** származik. Nem könnyű eldönteni róla, vajon a háború vagy a béke profétája volt-e.

◆ TUDÓSI PÁLYAKEZDÉS

Teller Ede pesti zsidó polgárcsalád gyermekeként látta meg a napvilágot 1908 januárjában. Édesapja, Teller Miksa jó nevű ügyvéd volt, aki nagy gondot fordított tehetséges kisleányok nevelésére. A jó nevű pesti piaristák nem jöhettek szóba, mert a család nem volt keresztény, bár ősei hitét sem követte különösebb buzgalommal, így Ede egy másik nagy hírű gimnáziumban, a Fasori Evangélikusban kezdte meg felsőbb tanulmányait. Abban az alma materben, amelyből a későbbi hazai elit értelmiség zsidó-magyar tagjai elindultak a tudományos karrier felé: a Nobel-díjassá lett Neumann János, Wigner Jenő fizikusok, a közgazdász Harsányi János vagy a neves irodalmár, Faludy György. Az ifjú Ede innen egy másik elit iskolába, a mai Trefortba került át, ahol egy életre szóló barátság szövődött közöttük és a többi „marslakó” (később így nevezték magukat), Neumann, Wigner és Szilárd Leó között. Miután 1925-ben kiváló eredménnyel letette az érettségi vizsgát, a matematika iránt különösen érdeklődő fiatalember apjával egyetértésben úgy döntött, hogy vegyész-mérnöknek tanul a Műegyetemen. A következő évben azután a numerus clausus, a zsidó diákok számát korlátozó törvény hatására inkább Németországba ment, a karlsruhei egyetem matematika-kémia szakára iratkozott be. Itt egyik professzora hatására rövidesen szakot váltott, egy életre a magfizika, a kvantumfizika mellett





kötelezte el magát. Útja innen a német egyetemi rendszer peregrinációs gyakorlatának megfelelően Münchenbe vezetett, ahol a Nobel-díjasok sorát nevelő Arthur Sommerfeld, Einstein relativitáselméletének egyik első támogatója volt a mestere. Nem maradt sokáig, 1928-ban Heidelberg egyetemére ment át, ahol a már világhírű, bár nála alig idősebb Werner Heisenberg volt a tanára, 1930-ban ő volt az ionizált hidrogénmolekulákkal foglalkozó doktori munkájának témavezetője.

MAGYAR FIZIKUS A NAGYVILÁGBAN

A következő években Teller tanársegédként több tudományos műhelyben megfordult. Ebből az időből való a Jahn-Teller torzulási szabály felismerése, amely molekulák ionizációja során fellépő torzulásokra vonatkozott, majd Göttingenben James Franck tanársegédédeként egy újabb, nevét is viselő eredmény, a Pöschl-Teller-függvény

kidolgozása 1933-ban. Még ebben az évben Rómában dolgozott magyar ösztöndíjjal Enrico Fermi, az első működő atomreaktor leendő megépítője mellett, Koppenhágában pedig a klasszikus kvantumelméletet kidolgozó Niels Bohrt kereste fel. Ott találkozott az ukrán emigráns fizikussal és világhírű kozmológussal, az ősrobbanás-elmélet kidolgozójával, Georg Gamowval, akivel később Amerikában is együtt dolgozott.

Közben a nyarakat itthon töltötte, sőt, meg is nősült: Schütz-Harkányi Augusztát, ahogy később emlegette, Micit vette el, aki élete végéig kitartott a fizikus mellett. Életében a németországi változások, Hitler hatalomra kerülése hozott fordulatot. Ekkor sok más európai tudóshoz hasonlóan Amerikába ment, haza sem látogatott több mint ötven esztendeig. Amerikában Gamow segítségével a George Washington Egyetemen lett professor. Ekkor már a termonukleális magfúzió kutatása



A munkacsoport alkotása volt a Hirosimára és Nagaszakira ledobott két atombomba.

foglalkoztatta, és szervezője volt annak a konferenciának, amelyen Niels Bohr beszámolt a maghasadás felfedezéséről. Innen Teller a Columbia Egyetemre került, ahol közreműködött annak a híres levélnek a Roosevelt elnökhez való eljuttatásában, amelyben Einstein és Szilárd Leó az atomfegyver előállításának német fenyegetésére válaszul szorgalmazta a nukleáris fegyver kutatások beindítását. Teller 1941-ben Fermivel dolgozott, amikor annak sikerült az első működő atomreaktor megépítése, majd pedig meghívást kapott Los Alamosba az atombomba előállításán dolgozó Manhattan-projekt munkájába, ahol világhírű fizikusokkal, köztük több honfitársával is együtt dolgozott. Ez a Robert Oppenheimer által vezetett munka végül eredményes lett, hiszen egy sivatagi kísérlet után 1945 augusztusában a munkacsoport alkotása volt a Hirosimára és Nagaszakira ledobott, a háború végéig eredményező, ám a fizikusok zömének lelki meghasonlást is hozó két atombomba.

BOMBÁK ÁRNYÉKÁBAN

Teller 1945 és 47 között már a Szövetségi Reaktorbiztonsági Bizottságot vezette, elkötelezett híve lett az atomenergia békés felhasználásának. Közben azonban megkezdődött a hidegháború korszaka, a szovjet atomfegyverek ellensúlyozására új, hatékonyabb fegyverek fejlesztése kezdődött. Ebben az időszakban keveredett komoly vitába Teller Enrico Fermivel, miközben a hagyományos urán- és plutóniumbomba helyett hatékonyabb, a szovjet fegyverkezésre válszolni képes nagyobb erejű, ám a sugárzás tekintetében „tisztább” fegyver ötlete foglalkoztatta. Közben, miatt ő Amerikában dolgozott, itthon maradt családjának több tagja a vészidőszak idején lágerben végezte, szülei a pesti gettóban élték át a megpróbáltatásokat. Apja 1950-ben meghalt, a családot a kommunista rezsim kitélepítette, vagyonától is megfosztotta. A velük való találkozársra csak később nyílt módja, hiszen Tellert bombagyártó fő ellenségnek kiáltották ki. Ebben az időben

már nyilvánvaló volt Teller stabil jobboldali, konzervatív politikai elkötelezettsége, határozott kommunista-ellenessége. Saját bevallása szerint a bolsevik téboly iránti ellenszenv olvasmányáiból származó meggyőződés volt. Arthur Koestler Sötétség délben című művének olvasása után a hidrogénbomba elvének keresése foglalkoztatta. Az 50-es évek elején reaktorfejlesztéseken dolgozott, már egy új intézmény, a Lawrence Livermore Intézet élén állva. Itt született meg a hidrogénbomba ötlete, amelynek alapja a termonukleáris reakció előidézésének lehetősége volt. Ez a hagyományos atombomba deutérium-trícium közeggel való feljavításának, Teller-Ulam konfigurációnak nevezett átalakítása volt, amelyet Stanisław Ulam lengyel emigráns matematikussal közösen dolgozott ki. Az új bombát 1952 novemberében a csendes-óceáni Eniwetok-atollon, a következő évben a Bikini-szigeteken próbálták ki. Kutatóintézete élén Teller 1975-ig, nyugdíjba vonulásáig dolgozott, bár összeférhetetlen természete miatt munkatársaival gyakran került konfliktusba. Ezt követően már az atomenergia békés felhasználása állt érdeklődése középpontjában, tagadta, hogy a nukleáris fegyverek a fenyegetésen túl a gyakorlatban is alkalmazhatók volnának. (Tanácsadóként Reagan elnök idejében határozottan támogatta az elnök úrfegyverkezési programját.) Élete során többször kitüntették, 1962-ben Fermi-díjat, majd több más amerikai elismerést is kapott. 1990-ben látogatott először haza, később évente. Itthon az MTA tiszteleti tagságával, Köztársasági Érdemrenddel, Corvin-lánccal ismerték el tevékenységét. Amikor Paksra látogatott, nagyon tetszett neki az erőmű, amelynek dísztermében vendéglátói meglepetésére a zongorához ült. Mozart-darabokat játszott.

Teller Ede, akit az idők során neveztek a béke hírnökének, de az atomkorszak Darth Vaderének is, 2003 őszén, stanfordi otthonában távozott az élők sorából. Emlékét a fizikátörténeteken túl ma egy róla elnevezett kisbolygó, a paksi erőműben egy látogatására emlékeztető dombozmű, valamint utcanevek őrzik. ♦



| mandiner |



KÖZÉLET ÉS GAZDASÁG
MINDEN, AMIT TUDNI ÉRDEMES

2 HETILAP ELŐFIZETÉS 6 HÓNAPRA,
MOST 27 000 FT HELYETT 21 600 FT

Rendelje meg a www.lapcentrum.hu oldalon!



ÜZLETI HETILAP
FIGYELŐ



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

- ◆ A 10 éves Andrés Luis Dominguez Blanco az iskolából hazafelé tartva észrevette, hogy a házukhoz közeli mezőn cigány csaláncsúcsok vadásznak, ezért megkérte édesapját, hogy vigye vissza autóval, hogy lefényképezhesse a parányi énekesmadarakat, amelyek Európa déli felén, így a szerző hazájában, Spanyolországban (és Magyarországon) is őshonosak. A családi autó megfelelő rejtekhelynek bizonyult, a legjobban sikerült képnek Andrés a **Tökéletes egyensúly** címet adta. Fényképét a világ legnagyobb természetfotós seregszemléjén, a Wildlife Photographer of the Year pályázaton díjazta első helyezéssel a zsűri. A versenynek idén is van magyar díjazottja Daróczi Csaba személyében. A Londoni Természettudományi Múzeum szervezte pályázat október 19-től fogadja a nevezéseket a következő évre, külön kategóriában a 10 év alatti nevezők munkáit is díjazták. Az idei nyertesek galériáit ezen a linken tekinthetjük meg: www.nhm.ac.uk/wpy/ ◆



SZÖVEG –
JÁMBOR MINISKA ZSEJKE

A RÁCSON INNEN ÉS TÚL

Van-e visszaút a börtönből a társadalomba?

„Megváltozom, mostantól minden más lesz!” – gyakran mondják ezt az elítéltek, amikor az idő előtti szabadulásuk a tét. Ígéretük olykor nem több pusztán hitegetésnél, ám akadnak olyan rabok is, akik képesek új ösvényt kijelölni maguknak, amelyet végig is járnak.





◆ Egy jómódú kínai üzletember (nevezzük Lee-nek) Magyarországon vitte illegális ügyleteit, és egy leszámolás során kioltotta két ember életét. A rendőrség elfogta, a bíróság elítélte, tizennégy évet kapott a két lelőtt emberért. A rácsok mögött azonban történt valami, ami örökre megváltoztatta az életét. „Kiválóan megtanult magyarul, szépen festett, tehetséges ember volt” – emlékszik vissza Lee-re Csuka Tamásné, a Váci Fegyház és Börtön Intézet egykori lelkésze. „Gyakran kérdeztük tőle, hogy adjunk-e neki Bibliát. Visszautasította arra hivatkozva, hogy a nagymamája buddhista volt, a szülei kommunisták, ő pedig ateista. Aztán egy nap a börtönben megnézte »A passió« című filmet, zokogni kezdett, aztán azt mondta, hogy végre megértette. Más vallásokban mindig kell valamit tenni, hogy az emberek megnyerjék az istenük rokonszenvét, a keresztény Isten pedig önmagát áldozta fel értünk. A szabadulása óta keresztény misszionáriusként dolgozik Kínában” – meséli a lelkész, akit a börtönben csak Margit néniként ismernek a rabok.

AKIK JÓ ÚTRA TÉRNEK

Lee esete is jól példázza, hogy a pálfordulás nem csupán egy üres kifejezés, hanem választási lehetőség, egy döntés, amit azonban egyáltalán nem könnyű meghozni és véghez vinni. A Váltó-sáv Alapítvány egy olyan civil szervezet, amelynek célja a fogvatartottak és a szabadultak társadalmi és munkaerőpiaci beilleszkedésének támogatása. Vezetője, Mészáros Mercedes számos jó példával találkozott a szervezet alapítása óta. „Azt látom, hogy az emberi kapcsolódások jó katalizátorai lehetnek a változásnak. Előfordult, hogy egy szabadult nem akart megváltozni, de véletlenül találkoztunk, és annyira megszeretett minket, hogy mégis úgy döntött, hogy megpróbálja. Persze hosszabb távon hatékonyabb, ha valaki már elhatározta, hogy jó útra akar térni, és csak utána keres meg minket. Sokan nem tudják, hogyan fogjanak hozzá a változáshoz, mert nincs előttük egy minta, amit követhetnek. Változni nem könnyű, főleg akkor, ha a múltban valaki »másban volt jó«, mint amit most akar csinálni. Alapítványunk az eligazodásban nyújt segítséget” – magyarázza a szervezet vezetője. Mészáros Mercedes szerint sokat segít a reintegrációban a tanulás, mert bármilyen képzés is vesz részt az illető, ott találkozik emberekkel, tanárokkal, tanulókkal, akik mind új mintákat, lehetőségeket vihetnek az életébe. „Volt egy kliensünk, aki még fiatal korúként került be, és tizenhét év után

szabadult. Nem volt munkatapasztalata, munkaszocializációja, támogató kapcsolatai, a félutas lakásunkban lakott. Aztán megismerkedett egy lánnyal, összeköltöztek, gyerekük lett, és amikor a minap összefutottam vele az egyik üzletben, köszönés után rögtön mondta: »Merci, dolgozom ám!« Ez azért lényeges, mert a kinti reintegrációs folyamatban kulcsfontosságú a munka, nem csupán a megélhetés, hanem a szocializáció, az értelmes tevékenység és a napok strukturálása szempontjából is.”

A változás fejben dől el, de a belső motivációk mellett a külső és belső erőforrások is fontosak, ha valaki hosszú távú eredményt szeretne elérni. Molnár Zita, a Bebalanced Pszichológiai Pont pszichológusa úgy véli, hogy megváltozni sokféleképpen lehet, hiszen a változás az élet természetes velejárója. Ugyanakkor érdemes különválasztani, hogy az adott változás az egyén által kontrollálható vagy sem. „Ha a változás vágyott, és a hatáskörünkbe tartozik, akkor első lépésként érdemes az általános »így nem mehet tovább« élményt górcső alá venni, és megkeresni, illetve megfogalmazni a központi problémát. Ha azt sikerül azonosítani, a következő lépcsőfok az, hogy végiggondoljuk, hogy mi is tartja fenn ezt az állapotot? Ezen a szinten találhatóunk a változás bizonytalan kimenetelétől való félelmet, de akár az aktuális helyzetből fakadó nyereséget is” – teszi hozzá a pszichológus.

AKIK NEM VÁLTOZNAK

Felmerülhet a kérdés, hogy az, aki jó útra tért, vajon csak átmenetileg módosított az értékrendjén, vagy sikerült hosszú távú változásokat hoznia az életébe? Margit néni találkozott mindkét típussal, hiszen a szabadulást követően is részt vett az elítéltek utógondozásában, így van rálátása az életükre évekkal, évtizedekkel szabadulásukat követően is.

„Visszatekintve az elmúlt évtizedekre, három nagy csalódásom volt. Az egyik egy fiatal, állami gondozásban felnőtt, tehetséges srác. Értett a zenéhez, tudott angolul, de nagyon rossz helyre került. A börtönévei előtt egy melegbárban szolgálta ki az igényeket. A börtönben őszintén megtért, a szabadulása után pedig segítettem őt, hogy tovább élhesse hívó életét. Boldog volt, amikor megkapta az első fizetését, parképítéssel foglalkozott, büszkén hozta az első cipőt, amit a keresetéből vett, de sajnos egy idő után megtalálta a múltját. Azt mondták neki: »Nem vagy normális, húsz másodperc alatt megkeresed annak a cipőnek az árát.« Vissza is ment ugyanabba bárba, és azóta nem hallottam felőle.”

Sajnos arra is látunk példát, hogy a család nem mindig fogadja kitörő örömmel az elítélt megváltozott értékrendjét, és érzelmi zsarolással vagy fizikai fenyegetéssel belekényszerítik, hogy folytassa a bűnözést. Molnár Zita szerint a környezetnek nagy szerepe van a változásban. „Nem légi üres térben élünk, folyamatosan hatunk egymásra családtagjainkkal, barátainkkal, de akár az utastársainkkal is a reggeli villamoson. Rendszerként tekintünk a családra vagy egy munkahelyi közösségre. A rendszerszemléletben gondolkozva azt mondhatjuk, hogy bármely ponton nyúlunk bele a rendszerbe és idézünk elő változást, az az egész rendszerre hatással lesz. Tehát ha mi változunk, az a környezetünkben is változásokat idéz elő. Éppen ezért is kiemelten fontosak a támogató kapcsolatok, azok az emberek, akik velünk együtt érzélik a változásokat, visszajelzést és megerősítést tudnak adni” – magyarázza a pszichológus.

Akad olyan is, aki képtelen elfogadni a segítséget, és időről időre visszakerül a börtönbe, mert nem találja a helyét a társadalomban. „Volt egy kliensünk, aki a közmunkáját nálunk töltötte, soha nem volt rá panasz, úgy tűnt, hogy minden rendben van. Aztán azt mondta: »Nézd, Merci, nem megy ez nekem, nem vagyok otthon ebben a világban.« Néhány év múlva újra egy büntetés-végrehajtó intézetben találkoztunk, ahol azt mondta: »Itt legalább tudom, mi merre-meddig. Rossz megint a börtönben lenni, de ez legalább egy ismerős terep«” – meséli Mészáros Mercedes.

A társadalomnak óriási szerepe van abban, hogy egy elítélt visszatér-e bűnöző életmódjához, vagy sem. A szakértők úgy vélik, hogy bár nem szabad naivan hozzáállnunk az egykori elítéltekhez és feltétel nélkül bízni bennük, törekednünk kell arra, hogy azok, akik bizonyítják, hogy képesek jó emberként velünk élni, megkapják azokat a lehetőségeket, amelyek biztosítják számukra a normális életet.

MIKOR ÉRDEMES SZAKEMBER SEGÍTSÉGÉT KÉRNI?

Nemcsak az elítéltek esetében, hanem a többségi társadalom tagjainál is előfordul, hogy a változás csak egy külső szemlélő, szakember bevonásával lehetséges. „Több okból is felkereshetünk segítő szakembert. Néha szükségünk van egy külső személyre a probléma azonosításához és körbejárásához. Emellett az is előfordulhat, hogy túlzott mértékű, bénító szorongást érzünk a változással kapcsolatban. Amikor azt tapasztaljuk, hogy hiába próbálunk változást elérni, mindig ugyanoda csúszunk vissza, érdemes lehet egy pszichológus segítségével feltárni és megérteni ennek a lelki hátterét” – teszi hozzá a pszichológus. ♦



HÍRESSÉGEK, AKIK JÓ ÚTRA TÉRTEK

TIM ALLENT kábítószer birtoklásával vádolták meg, mert kokaint találtak nála a kalamazoo-i reptéren. Közel két és fél évet töltött börtönben Minnesotában. Szabadulását követően Amerika egyik leghíresebb komikusává vált.

CHARLES COLSON *Richard Nixon* amerikai elnök mellett dolgozott. Összefüggésbe hozták a Watergate-üggyel, ezért hét hónapot ült egy alabamai börtönben. A rácsok mögött azonban megváltozott, áttért a keresztény hitre, szabadulását követően pedig elítéltek rehabilitációjával kezdett foglalkozni.

FRANK WILLIAM ABAGNALE minden idők egyik legismertebb csalója, csekkhamisítója, imosztora. Története a *Kapj el, ha tudsz* című nagy sikerű filmmel vált ismertté. Kevesebb mint öt évet töltött börtönben, utána pedig az Egyesült Államok kormányának kezdett dolgozni. Az FBI tanácsadója és előadója az akadémián és a helyi irodákban. Ő vezeti az Abagnale & Associates céget is, ami pénzügyi csalásokról való tanácsadással foglalkozik.

GEORGIA DURANTE egykori modell, akit Kodak-lányként ismer a közvélemény, fiatalon beházasodott a maffiába, ahol sofőrként kezdett dolgozni. Később jó útra tért, és beindította saját kaszkadőr vállalkozását.



MAGYAROK KÖZÖSSÉGBEN

MAGYAR FIATALOK ITTHON ÉS A NAGYVILÁGBAN



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

MEGVALÓSULT A MAGYAR KORMÁNY
TÁMOGATÁSÁVAL



MINISZTERELNÖKSÉG
NEMZETPOLITIKAI ÁLLAMTITKÁRSÁG



BETHLEN GÁBOR
Alap

2020 AZ
ERŐS
MAGYAR
KÖZÖSSÉGEK
ÉVE

Lívia beszélget

A JÁRVÁNYRÓL TÖRTÉNELMI TÁVLATBAN

dr. Magyar László András
a Semmelweis Orvostörténeti
Múzeum, Könyvtár és Levéltár
igazgatóhelyettesével



- ◆ Kölnei Lívia: Egy olvasónk azt kérte, tegyük címlapra az ismert magyar virológusokat, infektológusokat, tisztifőorvosokat, mert „az embereknek reménykedniük kell a hit és a vakcinák védelmében”. Mintha a tudomány a vallás helyére lépett volna, és még a hívők tudatában is ott van közvetlenül Isten mellett.

Magyar László András: A 18–19. században a tudomány nyíltan a vallás helyébe akart lépni, és ez sok tekintetben sikerült is, ma nagyon hasonló szerepet tölt be a társadalomban, megvannak a dogmái, a hierarchiája.



Ha ma azt mondjuk
valamire, hogy

„tudományos”, az

azt jelenti, hogy „igaz”,

a „nem tudományos”

pedig a „nem igaz”.





Már az ókori szerzőknél is úgy jelent meg

a betegség, mint próba, amely megmutatja,

hogyan ki is vagy, mennyit érsz valójában.

K.L.: Beteg ismerőseim gyakran igyekeznek titkolni a betegségüket, mintha szégyen lenne fertőzöttnek lenni.

M.L.A.: Ennek is van történelmi előzménye. A korai kereszténység szerint a betegség nem bűn és nem Isten büntetése, hanem alkalom az erkölcsi javulásra. De az 1520-as években Németországban jött egy teológiai fordulat, hogy az ember a testét Istentől használatra kapja, ezért hitbeli kötelessége vigyázni rá. Aki vét a teste ellen, és emiatt beteg lesz, büntetést követ el. A protestáns országokból indult el az az egészségkultusz, amely a 19. századtól számos egészségmozgalmat generált (svéd torna, sport, természetgyógyászat, vegetarizmus, életmódreformok... egészen a mai wellnessig). Persze rengeteg jó hatásuk is volt, de általánossá vált az a nézet, hogy aki beteg, vétkezett a teste ellen: nem mozgott eleget, rosszul táplálkozott, dohányzott, ivott, túl sokat stresszelt vagy nem tartotta be az orvosi utasításokat, vagyis bűnös.

K.L.: A vágyott hosszú élet és az egészség biztosítékai az orvosok lettek az emberek szemében. Ezt erősítette a társadalmi fejlődésbe vetett hit: előbb-utóbb legyőzzük minden betegséget, egyre magasabb életkort érünk meg.

M.L.A.: Jól példázza ezt, hogy meghalt nemrég egy ismert személyiség 72 évesen, és azt írták a nekrológiájába, hogy „tragikusan fiatalon hunyt el”. Az emberek többségének fejében a legfőbb érték, az élet célja a minél hosszabb és egészségesebb élet, amiért semmi nem drága. Holott ez nem az élet célja, hanem csak feltétele.

K.L.: A feltétel lett a cél, és ha ezt valami veszélyezteti, attól félünk. A járványok történelmi távlatban nemcsak fájdalmat és halált, hanem fejlődést és épülést is hoztak, bár ez nyilván nem teszi semmissé a szenvedést, amelyet okoztak... Háborúk kimenetelét döntötték el, gazdasági változásokat és lelkiismereti mozgalmakat indítottak el, felfedezésekre és a közegészségügy kiépítésére ösztönöztek. Betegnek lenni rossz, de az egyénre is lehet jó hatása: például, a hétköznapiok hálásabb átélésére ösztönözhet.

M.L.A.: Amíg jól megy az embernek, könnyű jónak lenni, és ugyanez érvényes a társadalmakra is. Egy nagy járvány rávilágít: a globális problémákat nem lehet regionálisan kizárni vagy csak helyben megoldani, mert akkor nem érnek véget sosem.

K.L.: A legutóbbi globális járvány a poliomyelitis, vagyis a járványos gyermekbénulás volt, amire a ma 70 évesek még jól emlékezhetnek, mert a szüleik nagyon féltették őket. Azóta abban a hitben élünk, hogy a nagy járványokat már legyőztük. De a már kihaltak hitt kórokozók és betegségek innen-onnan visszalopóztak az életünkbe.

M.L.A.: Több sokkot is átélnek mostanában azok, akik a tudományba vetették feltétlen hitüket. Ma is hasonlóan védekezünk, ahogyan a pestis ellen több száz évvel ezelőtt: karanténnal, maszkkal és elzárkózással. Régen is ruhadarabbal takarták el a szájat és orrot a rossz kigőzől-gések elől, az orvosok pedig bőrmazskot viseltek és teljes védőruhát, előrelépést igazán a higiéniai ismeretek jelentenek. Egyelőre korlátozott, amit a tudomány nyújtani tud a mostani járvány prevenciójában és terápiájában. A legfőbb életcél, az egészség nagyon sebezhető ma is. Úgy tűnik, a fejlődés vonala nem egyenesen emelkedő, ahogy hittük, hanem legjobb esetben is hullámzó.

K.L.: A mostani gyerekek belenőnek ebbe a helyzetbe, és lehet, hogy sokkal természetesebben viszonyulnak majd hozzá.

M.L.A.: Ez fontos, mert valószínűleg sokáig adott lesz még az a három feltétel, amely a nagyobb járványok kialakulásához szükséges: egy kórokozó, kellően nagy sűrűségben élő népesség és népességmozgás, például turizmus, migráció vagy kereskedelem. Ezért bele kell nyugodnunk, hogy a járványokkal sokáig együtt kell élnünk.

Vigasz viszont, hogy míg a diftéria- és a poliomyelitis-járványban gyerekek tízezrei haltak meg, a pestis, a himlő, a kolera válogatás nélkül vitte el áldozatait, város- és országrészek néptelenedtek el – ezekhez képest 2020 októberéig enyhe járvánnyal állunk szemben. ♦



„HA VAN KÉT GYEREKED, NEM HAGYHATOD EL MAGAD”

Auksz Éva és **Őze Áron** számtalan emlékezetes szereppel a hátuk mögött huszonöt éve állnak színpadon, a magánéletben pedig tíz éve alkotnak egy párt.

◆ – Szerintetek mi a kapcsolatotok titka?

Áron: A titok végtelenül egyszerű: fantasztikus családkunk van Hunor és Nimród fiunkkal, és szerencsére élnék még a nagymamák, illetve Éva édesapja. Ez az egész így egy erős adó, stabil bázis. Néha otthon is szóba kerül a munka: most épp a *Sándor Mátyás* című zenés-táncos előadás címszerepét próbálom, és Éva mint a műfaj koronázatlan királynője rengeteget segít nekem. Ha pedig Éva vállal prózai szerepet, rám ugyanígy számíthat. Ő a Rózsavölgyi Szalonban játssza nemsokára az *El kell mondanom* című darab egyik főszerepét. *Zalán Tibor* a szerző.

Éva: Azért is harmonikus kapcsolat a miénk, mert érett korszakunkban találkoztunk. Megéltünk előtte sikereket és mélypontokat, házasságot és válást, rendelkezünk már jó és rossz tapasztalatokkal. Hogy a szakmában és a magánéletben is jól működünk együtt, abban talán nagy szerepe van annak is, hogy ragaszkodunk a kettesben eltöltött időhöz, olykor „meglógunk” a gyerekek elől.

– A megismerkedésetek óta gyakorlatilag sosem voltak csak ketten, hiszen Éva hozta a kapcsolatba az első házasságából született fiát, Hunort.

Áron: Igen, közös gyermekünk, Nimród születése előtt én is átéltem már az apaság első felvonását. Hunor rendkívül érzékeny srác. Az összeköltözése során ő volt az origó, maximálisan figyeltünk az érzéseire, a lelkére. Azt akarjuk, hogy semmiben ne sérüljön.

Emlékszem, hogy épp egy tévéfelvételt utaztam taxival, amikor megcsörrent a telefonom. Éva hívott, és azt mondta, bejelenteneivalója van. Ekkor tudtam meg, hogy apa leszek. Azt hittem, hogy örömben megállítom a taxit, hogy kiabálhassak egy nagyot az úttesten.

– Vannak, akiket félelemmel tölt el az apaság, ezek szerint te nem ilyen voltál.

Áron: Már a korábbi kapcsolatomban is nagyon szerettem volna gyereket, de beláttuk, hogy még nincs itt az ideje. Amikor pedig elérkezettnek láttuk az időt, a kapcsolatunk már nem állt biztos lábakon. Éva mellett éreztem, hogy kész vagyok felelősséget vállalni egy közös gyermekért is. Szerintem az apaság egy életre szóló nagy kaland, egy elképesztő humorú játék, nem csak a pelenkázástól a fürdetésig. Éva egyébként gyönyörű kismama volt!

– Valahol azt olvastam, hogy ti kezdetben nem kedveltétek egymást kollégaként. Hogy is volt ez?

Éva: Áron teljesen hidegen hagyott. Gőgösnek tartottam. Nem tudtunk egymásra hangolódni, de talán azért nem, mert két teljesen különböző terepről érkeztünk: én a musicalek világából, Áron pedig a prózai darabokéból. És eleinte azért se figyeltünk fel egymásra, mert mindketten a karrierünkre koncentráltunk.

Áron: Éva valóban távol állt az én világomtól, bár a nőiességét, a kisugárzását mindig elismertem. Mégis, ha



meghallottam a nevetését a társalgóból, már fordultam is ki a színészbejárón. Nem bírtam elviselni. Aztán valahogy elkezdtünk beszélgetni, de sokáig olyanok voltunk, mint az ovisok: hajhúzásra rugdosás a válasz. Évek teltek így el. Aztán a *Szeretlek, fény* című előadásban megtört

a jég. Az egyik kolléganő elment szülni, engem pedig megkérdezett a rendező, kit hívjon be a szerepre. Én rögtön rávágtam, hogy hát az Aukszt Évát. Nem minden hátsó szándék nélkül! Én játszottam Vak Bélát, Éva a szerelmemet.

– Milyen tulajdonságokat szerettek különösen egymásban?

Éva: Áron titokzatoságát nagyon szeretem, és lenyűgöz a magabiztossága. A határozottságával vesz le a lábamról. Mellette mindig biztonságban érzem magam, és legszívesebben folyton odabújnék hozzá, hogy megvédjen.

Áron: Éva munkabírása, a szakma iránti alázatossága egészen elképesztő! Elismerem és becsülöm azt a szakmai utat, amit bejárt, a nőiessége pedig minden nap megigéz. Ez olyasvalami, amit nem lehet megjátszani. Belülről fakad.

– Mindketten a Nemzeti Színház – a későbbi Pesti Magyar Színház – tagjai voltatok a kilencvenes évek elejétől. Áront 2010-ben nevezték ki a színház igazgatójának, öt évvel később azonban nem az ő pályázata nyert. Egyszerre lettetek egyik napról a másikra szabadúszó színészek. Hogyan viseltétek ezt az időszakot?

Áron: A család erre is jó gyógyír volt. Ha nincsenek mögöttem ők, biztos, hogy sérültebben jövök ki a harcból. Ha van két gyereked, nem hagyhatod el magad, nem nyalogathatod a sebeidet. Én egyébként sem hiszek abban, hogy megéri hosszú időre melankóliába zuhanni. Tudom, hogy minden csoda három napig tart, és hogy úgyis jönnek új lehetőségek. Mint ahogy jöttek is. Éva azóta játszik az Operettszínházban, a Rózsavölgyi Szalonban, a Madách Színházban, én pedig 2017 óta vagyok a Dunaújvárosi Bartók Kamaraszínház és Művészetek Háza direktora.

Éva: Míg Áron direktor volt a Pesti Magyar Színházban, sokan rajtam keresztül akartak elérni Áronnál valamit. „Menjete fel az irodájába, és mondjátok el neki, én a szakmát nem viszem be a magánéletünkbe, hiszen rámehet a kapcsolatom!” – mondogattam a kollégáknak. Amikor Áron kinevezését nem hosszabbították meg, nekem is menni kellett.

– Aki színpadra megy, annak a külsejével is többet kell törődnie, mint az átlagembernek. Ti mit tesztetek azért, hogy a jó kondíciókat megőrizzétek?

Éva: Én nemrég döntöttem el, hogy újra futni fogok. Ha megérezem, hogy több a súlyom a kelleténél, azonnal összekapom magam, és sportolni kezdek. A zenés előadások színészileg és lelkileg is ugyanúgy igénybe veszik az embert, mint a próza.

Áron: Én jókat nevetek azon, hogy Éva néhány felszedett dekából problémát csinál. Szerintem ő mindig remekül néz ki. Én már drámaibb eset vagyok: könnyen fogyok,

de könnyen is hízom. Voltam már nagyon vékony, és voltam a mostaninál természetesebb, kopasz is. A sport tizenkét éves korom óta folyamatosan jelen van az életemben: küzdősporttal kezdtem, majd a harcművészet felé fordultam, húsz éve aikidózom, rendszeresen teniszezek és evezek.

Éva: Áron a legkeményebb próbaidőszak közepette is képes hajnalok hajnalán felkelni és aikidó edzésre menni. Volt, hogy könyörögtem neki, hogy hagyjon ki egy edzést, de csak annyit értem el, hogy hajnali hat helyett fél nyolckor indult el.

– Tüntetések, zaklatási botrányok, aláírásgyűjtések, interneten zajló szócsaták – mostanában a sok jó mellett ezek is átszövik a fővárosi színházak életét. A csatározások azt láttatják a kívülállókkal, hogy a színészet módfelett kiszolgáltatott pálya.

Áron: A színészember mindig is másoktól függ. Dönt róla az igazgató, a rendező, a dramaturg. Ilyen szempontból a színész – legyen szabadúszó akár – sosem a maga ura.

Éva: Elég, ha csak fellapozzuk Jászai Mari életrajzát, és látni fogjuk, hogy ez mindig is így volt. Ráadásul ahol több ember van összezárva, ott óhatatlanul feszültségek indukálódnak, és ehhez még hozzájön az is, hogy mindenki a túlélésért küzd...

Áron: Ezt kell tudni higgadtan kezelni, és akkor kialakulhat egy alkotómunkára alkalmas légkör. Én jelenleg egy megyei jogú városban a Dunaújvárosi Bartók Kamaraszínházat vezetem. A hangulat családias, a társulat nagyszerű, a tempó kevésbé kapkodó, a vendégszínészek és rendezők is örömmel jönnek vissza hozzánk. Van egy speciális közönség-összetétel, egy egészen érzékeny, több korosztályt megszólító műsorpolitika. A nagyszínpadra a könnyedebb műfajú darabokból válogatunk, a stúdióba tervezzük a kísérletezőbb produciókat. Minden évben csinálunk ifjúsági előadást a helybéli diákokkal közösen. Modern népszínházi irányt követünk, és ez működik is, 10-12 bemutatónk van egy évadban.

Éva: Negyed évszázad pályán eltöltött idő után megfogalmazódik bennünk, hogy nem feltétlenül akarunk már idegből és görcsölve dolgozni, és nem akarunk belehalni a próbafolyamatokba. Természetesen kihozzuk magunkból a maximumot, de nagyon fontos, hogy ahol épp vagyunk, jól érezzük magunkat, és kiegyensúlyozott, szerető közegben dolgozhassunk. Ez most megadatik mindkettőnknek. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

A RENDES APA

- ◆ A rendes apa vékony, jóképű, mégis olyan hozzábújni, mint egy plüssmackóhoz. A rendes apa nagydarab, borostás, enyhe sörszaga van, és megnyeri az országos félmaratont. A rendes apa nem a pénz és a karrier megszállottja, de azért jól keres, elért már valamit az életben. A rendes apa nem otthon lógatja a lábát, mert van munkahelye. A rendes apa szenvedélyesen dolgozik, miközben a gyerekével van, és kiveszi a részét a házimunkából. A rendes apának tekintélye van, szabályokat hoz és betartatja azokat, nem mismásol, nem érzeleg. A rendes apa engedékeny, megértő, bármit el lehet mondani neki. A rendes apa nem egy állat, ellen tud állni a vágyainak. A rendes apa jó szerető, a feje nem fáj, nem keres kifogásokat. A rendes apa úgy megbízható és kiszámítható, hogy keresi a veszélyes és izgalmas helyzeteket. A rendes apa nemcsak autómagazint olvas, hanem személyes hangvételő, érzelmes lírát is, némelyik versen még el is szokta sírni magát, de aztán megírja a gyerekek matekháziját. A rendes apának van mondanivalója, irányt mutat, mert egy családfőnek ez a feladata. A rendes apa csendben kanalazza a levest, pontosan tudja, hogy nem kell neki mindenbe beleszólnia. A rendes apa nem fáradhat el, ha kell, akár még az éjszakáit is feláldozza ezért. A rendes apának van büszkesége, nem alázza meg magát, csak hogy elérjen valamit. A rendes apa képes bármi áron, akár a saját méltóságát is sutba dobva áldozatot hozni a családjáért. A rendes apa becsületes, nem használ kiskapukat, a gyereket is óva inti ettől. A rendes apa tudja, kit kell felhívni, hogy a gyereket felvegyék az iskolába. Ha probléma adódik, a rendes apa felvállalja. Nyitott a többiek véleményére is, de leveszi vállukról a felelősséget. A rendes apa tehát megoldja, de nem szól bele, jelen van, de nincsen ott. A rendes apa azért ilyen sokszínű, mert még sosem látták. Lehet, hogy nem is létezik. ◆





SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

A VILÁG VESZ

Szaporodnak az otthonokra kiakasztott piros táblák; barátok, rokonok válnak érintetté a járványban. Miként egyensúlyozhatunk veszély- és biztonságérzet között? Hogyan támogassuk gyermekeinkben az óvatos, mégis bizalomteli viselkedést?



ÉLYYES?

- ◆ Jónak tartottam az iskolaigazgató döntését, amikor az egész II. évfolyamot hazaküldte online oktatásra, mert az egyik diák elkapta a koronavírust. A lányom tavasszal már hozzászokott az otthoni tanuláshoz, nyáron meg kibulizta magát, így pár hét nem fog megártani neki. Aztán egyszer csak felhívott Margitka, a fővédőnő, hogy akkor most karantén alá kerül a ház, benne legidősebb gyermekem, és majd megy a határozat e-mailben. Hoppá!

A BIZONYTALANSÁG HULLÁMAIN

A figyelmeztető papírost kitették a kiskapura, egyre több ismerős hívott telefonon: azt hitték, betegek vagyunk. Kellemetlenül éreztem magam, amikor kiléptem az utcára, miközben én nem kerültem karanténba, így szabadon járhattam. Ám az emberek, látva a feliratot vagy hallva a rendőrautó szirénáját, nem ezt gondolták – jogosan, persze. Logikus lenne, hogyha valakit megfigyelés alatt tartanak, akkor a közvetlen környezetében élők se menjenek ki. Az élet viszont nem áll meg.

Pszichológusként számos kapcsolatot létesítek nap mint nap. Vonuljak önkéntes karanténba? De meddig? Hiszen akár hetekig elhúzódhat egy ilyen folyamat. Hogyan számolok el az időmmel a munkáltatóm felé? Mit mondok a klienseknek? Úgy határoztam, az utasítások szigorú betartása mellett, a higiéniai előírásoknak megfelelően dolgozom tovább, amíg tehetem. Értesítettem azokat a munkatársakat, akikkel szorosabb kapcsolatban vagyok, a saját szobámra korlátoztam a jelenlétem, folyamatosan fertőtlenítettem, szellőztettem, maszkot viseltem és tartottam a távolságot. Azokkal a páciensekkel, akik vállalták, online konzultációt folytattam. Mégis szorongtam és bűntudatot éreztem.

Aggodalmaink mögött olyan gondolatok bújnak meg, amelyek a világ veszélyeire figyelmeztetnek, így igyekeznek megóvni bennünket az élet buktatóitól. „A környezetünk veszélyekkel teli.” „A jövő kiszámíthatatlan és félelmetes.” „Ha nem rejtőzöm el, akkor a betegség áldozatává válok.” Az ehhez hasonló túlzó és téves feltételezések gyermekkorunkban vésődnek belénk, és a későbbiekben meghatározzák a világhoz, a jövőnkhez, másokhoz és önmagunkhoz való viszonyulásunkat. A fertőzéstől való archaikus félelem könnyen aktiválódik egy új vírus hatására, és láthatjuk magunk körül, ki miként próbál megbirkózni vele. ➤

A tagadás, mint első reakció, természetes, mivel időt nyerünk általa a felkészüléshez. Hosszabb távon azonban a veszéllyel való szembenézés helyett eltávolít a problémamegoldás lehetőségétől, így rontja esélyeinket a megküzdésre. Ráadásul a rettegés ledermeszt és cselekvésképtelenné tesz bennünket. A teljes izoláció nem tartható fenn hosszasan, a bezárkózás, mozgáshiány miatti hangulatromlás jelei hamar megmutatkoznak felnőttél és gyermeknél egyaránt.

ÉN TEHETEK RÓLA!

Rossz hangulatunk gyakran jár együtt önmagunk téves hibáztatásával, amely bűntudatot és szégyent hoz magával. „Ha a környezetemben megfertőződik valaki, biztosan miattam fog.” „Semmit sem tehetek magamért és másokért.” „Amilyen szerencsétlen vagyok, tuti megbetegszem.” „A jövő sötét és kilátástalan.” Ezek a feltételezések és logikailag hibás gondolatok hamar depresszióhoz vezethetnek, amely tehetetlenségben, panaszkodásban, inaktivitásban megnyilvánulva szintén nem visz bennünket előre a megküzdés ösvényén. Sőt, a stressz kiváltotta szorongás és hangulatzavar növeli a megbetegedés kockázatát!

HOGYAN VEGYÜK FEL A HARCOT A ROSSZ GONDOLATOKKAL?

Vegyük észre őket! Logikai hibát tartalmaz minden túláltalánosítás (Mindenki meg fog fertőződni.), megbélyegzés (Az övintézkedések haszontalanok.), a negatívumok kihangsúlyozása (Akármit csinálnak, nem lehet megfékezni a terjedést.), a pozitívumok alábecslése (Hiába van elég lélegeztetőgép, az még nem megoldás.), a fekete-fehér gondolkodás (Most vagy csukják be az országot két hónapra, vagy hagyjuk az egészséget, mint a svédek!), a jóslatokba bocsátkozás (Még jövőre is ettől fogunk szenvedni!), mások gondolataiban olvasás (Biztosan azt hiszik rólam, hogy fertőző vagyok.), az érzelmeink alapján történő következtetés (Úgy félek, tudom, nagy baj lesz!), a katasztrofizálás (Ha elkapom a vírust, nekem annyi!) és még sorolhatnánk. Felismerhetők, hiszen nyomukban jár az aggodalom, szomorúság, félelem, bűntudat, harag, szégyen, kilátástalanság, reményvesztettség.



Próbáljunk bizonyítékokat találni a fenti állítások mellett és ellen!

Mi támasztja alá például azt, hogy én fogom megfertőzni a környezetemet? Igen, már máskor is megfertőződtek a családtagjaim, amikor influenzás voltam, de általában egyszerre többen betegek, másoktól is összeszedheték, illetve én is elkaphattam a szeretteimtől a vírust. Rajtam kívülálló okok miatt is megbetegedhetnek.



Találjunk reálisabb gondolatot!

A bizonyítási eljárás általában elvezet egy valóságosabb megfogalmazáshoz, aminek következtében kissé megnyugszunk, csökken az önvád. Például: „Lehet, hogy megfertőzők valakit önhibámon kívül, de sokat tehetek azért, hogy egészségesek maradjunk.” vagy „Nincs mindenre befolyásom, de amit tudok, azt megteszem a betegséggel szemben.”

MIKÉNT SEGÍTSÜK GYERMEKEINKET AZ AGGODALMAIKKAL VALÓ MEGKÜZDÉSBEN?



Maradjunk higgadtak, mert így a mi mintánkat követve ők sem fognak túlzottan aggódni!



Figyelmeztessük őket a veszélyre, de utána rögtön tanítsuk is meg, hogy hogy hogyan kerülhetek el a bajt! Mutassunk példát!



Ne adjuk nekik tovább saját negatív gondolatainkat! Helyette cáfoljuk meg, és reális, pozitívabb vélekedésre cseréljük le azokat!



Mesés-játékos formában tanítsuk meg nekik a helyes megküzdést!

Mondhatunk történeteket a saját életünkből, amikor sikeresen vettük fel a harcot a nehézségekkel, és felidézhetjük az ő korábbi győzelmeiket is. ♦

A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ NOVEMBERI JELÖLTJEI



DUNA TV

**Isten kezében – Anyaméh
gyümölcse jutalom**

Forgatókönyv-szerkesztő: Bodó Mária

A Média a Csaláért-díj fő támogatója:



GRUIK ZSUZSA

**Kavics a tóban – Elvesztett
magzatok és kisbabák**

Magyar Szó

A Külhoni Média a Csaláért-díj
fő támogatója:



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



JELESRE VIZSGÁZTAK „KARANTÉNBÓL” A MAGYAR GYEREKEK

A járványhelyzet idején bevezetett távoktatás a legtöbb család életébe jelentős változást hozott, sok szülő és pedagógus osztotta meg tapasztalatait a nyilvánossággal. Magukat a diákokat azonban eddig kevesen kérdezték. A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) nyáron végzett felmérése az ő érzéseikről ad képet.

◆ A KINCS 2020 júniusa és augusztusa közt csaknem negyvenezer, az Erzsébet-táborban részt vevő gyermeket kérdezett meg arról, hogyan élték meg az otthon töltött hónapokat a tavaszi karantén idején. A kérdőívet 6-16 éves fiatalok töltötték ki, akik az ország minden területéről érkeztek.

A KÖZÖS JÁTÉKNAK A TÁVOLSÁG SEM SZABHATOTT HATÁRT

A felmérésben részt vevő gyerekek meglepően pozitívan gondoltak vissza a világjárvány miatt otthon töltött időszakra: csaknem harmaduk (72%) jól érezte magát, 80 százalékkuk válaszolta, hogy kellemes volt otthon a hangulat. A KÉPMÁS által megkérdezett gyerekek is tartalmasan töltötték el ezt az időszakot. „Játszottam a játékaimmel, kirándultunk, néha-néha mesét is néztem, és olvastam. Tetszett, hogy több időt tudtam a családommal tölteni, de szerettem volna ide-oda menni, emiatt nem volt jó a bezártság” – meséli a másodikos Gulyás Lujzi, akinek hiányoztak a barátai és egy kicsit a tanárok is, az órák viszont kevésbé. Osztálytársaival nem igazán tartotta a kapcsolatot, egy óvodai barátnőjével és

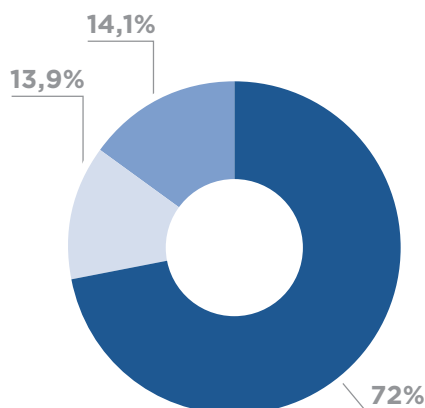
unokatestvérével viszont videochaten keresztül beszélgetett. Máskor pedig csak letették a telefont vagy tabletet a szőnyegre, elővették a játékaikat és úgy játszottak, mintha egy szobában lennének.

A KINCS felmérése azt mutatja, a barátoktól való távolság volt a legnehezebb a gyermekek számára: a diákok 91 százalékanak hiányoztak az osztálytársai. Az elszigeteltséget a szintén másodikos Nagy Zénó is nehezen viselte: mivel nem volt kapcsolata az osztálytársaival, ezért a háznál, ahol családjával él, összebarátkozott egy másik kislánnyal, ami könnyebbé tette számára a bezártságot.

KIDERÜLHETEK A HIÁNYOSSÁGOK IS

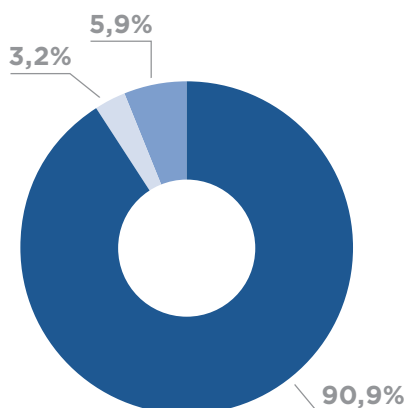
A magyar gyerekek jól vették a digitális tanítás akadályait: a távoktatás nemhogy rontott a tanulmányi eredményeiken, hanem 70 százalékkuknak még jobb is lett a bizonyítványa, mint az előző félévben. A másodikos Csere Gloria Anna tanárai videokonferencián tartották meg az órákat, amikre ugyanúgy készült, mint a hagyományos tanítás alatt. A kiadott feladatokat a munkafüzetekben oldotta meg, de arra is volt példa, hogy „hátulfütyülő lovacskát” kellett készítenie technikára.

JÓL ÉREZTED MAGAD OTTHON?



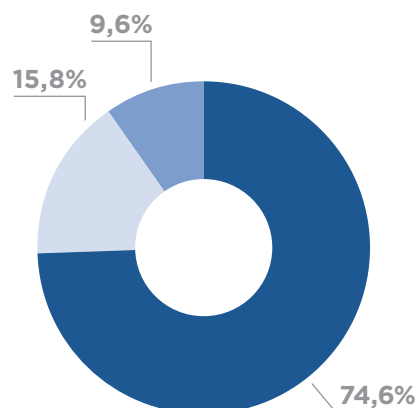
Igen

A CSALÁDOD TUDOTT SEGÍTENI A TANULÁSBAN?



Nem

ÉRTETTED A TANANYAGOT?



Nemtudom

Forrás: KINCS

A kérdőívet kitöltő gyerekek háromnegyede értette és képes volt feldolgozni a tananyagot az otthontanulás alatt. Ebben a pedagógusok munkája mellett a családok megfelelő technikai felszereltségének és a szülői támogatásnak is volt szerepe: a válaszadó gyerekek 91 százalékának tudtak segíteni a tanulásban és ugyanennyi gyereknek volt olyan eszköze, amit az iskolai feladataihoz használhatott. A KÉPMÁS által megkérdezett gyerekeknek ugyancsak jól ment az otthontanulás. Lujzi szülei telefonján keresztül vett részt a digitális órákon, amiken kötelező volt a jelenlét. „Mivel már óvodás kora óta tud olvasni és okos kislány, ezért sok mindent meg tudott egyedül is csinálni. Viszont több volt a házi feladat, mert a tanórai feladatok egy része is otthonra maradt, emiatt napi rendszerességgel kellett felügyelni, segíteni, rákérdezni, hogy minden feladat meglett-e oldva” – meséli édesapja, Gulyás Kristóf. Zénó szintén tartotta a jegyeit és volt, amiből javított is. „Míg itthon volt, kiderült pár hiányossága, amit aztán rendbe hoztunk” – mondja a kisfiú anyukája, Tollas Martina.

A KINCS kutatásban részt vevő gyermekek a mozgást sem hanyagolták el: 85 százalékuk sportolt az otthonlét alatt. Zénó például focizott és tollasozott az apukájával, emellett sokat biciklizett szüleivel. A vívás órái ugyan elmaradtak, de az edzői elküldtek pár, köredzéses gyakorlatot bemutató videót, amit rendesen csináltak édesanyjával, aki egyebek közt megránította neki a malomkörzést.

Hasonlóról számolt be Gloria Anna anyukája, Csere-Dési Viktória is, aki az első három hét után délelőtti és délutáni 25-25 perc testmozgást vezetett be gyerekeinek videós tornák formájában, hogy kielégítsék mozgásigényüket és rendszert vigyen a napjaikba.

Össességében tehát a megkérdezett magyar gyermekek helyt álltak, amiért szüleik is megérdemelnének egy képzeletbeli ötöst. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MIT GONDOLSZ A HALÁLRÓL?

A Coco című filmről pszichológusszemmel

Az élet és a halál szorosan együtt járó jelenségek, úgy, mint a sötétség és a világosság: egyik sem ragadható meg a maga teljességében a másik nélkül. Kultúránkban a halál és a gyász tabunak számít, amiről az emberek nem szeretnek és/vagy nem tudnak beszélni. Miközben egyre jobban félünk, rettegünk a haláltól, a fiatalság és kortalanság eszménye elképesztő mértékben felértékelődik, és közben elfelejtjük igazán megélni az életünket.

◆ A TÖRTÉNET

Miguel egy átlagos mexikói kisfiú, aki népes családja körében cseperedik, és annyira szerencsés, hogy még a dédnagymamája is az élete része. Sokat beszélgetnek, mindenféle dolgot csinálnak együtt, annak ellenére, hogy Coco mama jobbra már csak a négy fal között élvezi a besűrűdő napfényt, elméjéből fokozatosan röppennek el életének és identitásának meghatározó emlékképei. Miguelito azonban lop egy kis életet Coco mama öreges, lassan vánszorgó napjaiba.

Miguel családja összetartó, szeretetteljes. Itt mindenki egyformán fontos, és az individualista önmegvalósító szemlélettel szemben inkább a közös „mi” identitás jellemzi őket: együtt, egymást segítve lépdelnek előre az úton. A közös családi vállalkozás is összetartja őket: a Rivera család generációk óta cipőkészítéssel foglalkozik. Olyannyira meghatározó elem ez egy Rivera életében, mint egy továbböröklődő, elálló fül vagy különleges hajszín. Szinte lehetetlen nem ebbe belenőni. Egyetlen szigorú szabály van, amit Miguel nem igazán tud betartani: Imelda úknagymama óta a zene tiltott dolog egy Rivera számára, száműzték annak minden formáját, és legalább annyira tartanak tőle, mint az ördögtől. Imelda mamát

és a kislányát, Cocót ugyanis elhagyta a férje, hogy zenei karriert futhasson be, és többé a színt sem látták. Azóta a családi narratíva szerint a zene ártalmas, romboló.

Miguel egyáltalán nem érti, hogy miért változna valaki önző naplopóvá csak azért, mert szereti a muzsikát. Ráadásul a fiú az úknagypapára ütött, jó érzékkel gitározik. Titokban rengeteget gyakorol, és nagy álma, hogy olyan híres és elismert zenész legyen, mint legnagyobb példaképe, Ernesto de la Cruz.

Halottak napján ahelyett, hogy a családja körében megemlékezne eltávozott szeretteiről, mindenki veli konfliktusba keveredik, mert nem tudják elfogadni, hogy más utat szeretne járni. Kétségbeesett próbálkozásai közepette valahogy a túlvilágon köt ki, ahol nemcsak elhunyt szeretteivel találkozik, de tisztába kerül önmagával, és leszámol néhány múltbeli démonnal is, amik egészen eddig a családja életét mérgezték.

A mexikói kultúrkör felfogása a halálról kicsit hasonlít a miénkre, hiszen náluk is van halottak napja, ugyanakkor sokkal lazább és felszabadultabb a hozzáállásuk. Úgy gondolják, hogy a halottak ezen az éjszakán meglátogathatják hátrahagyott szeretteiket, éppen ezért gyönyörű

Kép: IMDb



virágos oltárt készítenek, kiteszik rá az eltávozott családtagok képét, és a kedvenc ételeiket, italaikat is odakészítik. Miguel is népes kompániával találkozik odaát.

A Pixar animációs filmje tabutémát feszeget abból a szempontból, hogy egy gyerekeknek készült mesében a halállal és a halálképpel foglalkozik. Nemcsak a halottak napja és a túlvilág, hanem az idős dédmama halála is helyet kap a filmben, így a halálról való beszélgetés és együtt gondolkodás mellett a gyászfeldolgozásban is segíthet ez a gyönyörű történet.

HALOTTAK NAPJA ÉS A GYEREKEK

A pszichológusi munkánk során gyakran találkozunk azzal, hogy a felnőttek szeretnék megóvni a gyermekeket a halál gondolatától, holott az óvodás korosztályt gyakran nagyon is foglalkoztatja ez a kérdés. Simkó Csaba szerint a sötétségtől és az elalvástól való félelem is részben halálfélelem (ebben az életkorban a halál kritériuma a mozdulatlanság és a lecsukott szem), de a halál még nem visszafordíthatatlan. Talán Ranschburg Jenő fogalmazta meg ezt legtalálékosabban Gyász című versében, amely egy kisgyerekről szól, akinek meghalt a nagyapja, de nem

”
Félek nagyon:
mindenki meghal
egyszer... s én itt
maradok egyedül!

mondják el neki: „Becsapnak mind, meghalt a nagyapám! Hisz sír mindenki, mint a vízözön, és rám szólnak, hogy újra nagy a szám, mert ehhez aztán végképp nincs közöm! Becsapnak mind, meghalt a nagyapám.... Elmondom neki, majd ha visszajön!” A halálfélelem ebben az életkorban még hasonló a szeparációs szorongáshoz („Félek nagyon: mindenki meghal egyszer... s én itt maradok egyedül!” – részlet Ranschburg Jenő Halálfélelem című verséből), és a halállal való találkozás elindít egy személyes vonatkozású gondolatsort, a saját vagy közeli hozzátartozó halálának lehetőségét.

Bár az iskolások halálképe már realisabb, ők is ugyanúgy igénylik a beszélgetést a témáról. Ezeknek a beszélgetéseknek a célja a gyerek megnyugtatója mellett az, hogy



a saját életkori szintjének megfelelően megértse, hogy a halál az élet megkerülhetetlen része, és mintát adjunk neki ennek a feldolgozásához. Ehhez szükséges, hogy szembenézzünk a saját szorongásunkkal és a féleleminkkel a halál témájával kapcsolatban, így adhatunk csak hiteles válaszokat.

Az elhunyt felmenőkkel kapcsolatos beszélgetések, a róluk készült képek nézegetése, a fennmaradt történetek elmesélése abban segít, hogy a gyermek megtapasztalja, hogy a halott a szívünkben él tovább, és a szeretet képes betölteni a hiány okozta űrt. Ehhez illeszkedhet a temetőlátogatás és az elhunytakról való megemlékezés a halottak napján.

A film által elindított beszélgetést jól kiegészíthetik az alábbi könyvek/mesék a témával kapcsolatban:

Kő és bambusz (brazil mese)

Patrice Karst: A láthatatlan fonal

Benji Davies: Nagypapa szigete

Shona Innes: Az élet olyan, mint a szél

Singer Magdolna: Boldogan éltek, míg meg nem haltak... és azután? (gyászfeldolgozáshoz)

FEKETE BÁRÁNYOK ÉS MÁS GENERÁCIÓS ÖRÖKSÉGEK

A film nemcsak a halál témájának feldolgozása miatt értékes, hanem mert arra is rámutat, hogy a transzgenerációs elvárások, elakadások, hiedelmek, megoldatlan konfliktusok és erőforrások miként hatnak a személyes

életünkre. A filmben egyértelműen megjelenik a rendszerszemléletű családterápia alapelve: minden család egy nagy rendszer, és mint minden rendszer, egyensúlyra törekszik. Amikor egy régi történet miatt ennyire letiltanak egy viselkedést, akkor elkerülhetetlen, hogy jöjjön valaki, aki megpróbál új és egészségesebb egyensúlyt találni. A történet arra is rámutat, hogy a magunkkal cipelt harag és meg nem bocsátás mennyire megkeserítik az életet, és mennyi fájdalmat okoznak nemcsak a mi, hanem akár az utánunk következő generáció életében is. Pál Feri mondta az egyik előadásában, hogy nem lehetséges a családi örökségektől szabadon élni, viszont a családi örökségekkel együtt, azokat elfogadva, lehet szabadon élni. Nem tudjuk a múltat megváltoztatni, sem kitörölni, hiszen a családi örökségek hatással vannak a személyes történetünkre, de szembenézhetünk velük, a nehéz történeteket feldolgozhatjuk, a veszteségeket elgyászolhatjuk, a sérelmeket elengedhetjük, és megszabadulhatunk a belőlük származó szorongástól és félelemtől.

Ha a feldolgozatlan traumák és azok hatásai generációról generációra szállnak, akkor miért ne lehetne a szeretetnek is folytonossága? Miért kellene, hogy megszakadjon ez a lelki folytonosság pusztán azért, mert valaki a nemlétbe távozik tőlünk? Miguel családjának története rávilágít arra, hogy bár néha generációkon keresztül vonszoljuk magunkkal a ki nem mondott fájdalmakat, ha egyszer valaki nagyon szeretett bennünket, ez a védőpajzs a szeretett személy halálával sem tűnik el, inkább elmélyül, és békességet hozhat a szívünkbe. És lendületet adhat az élet nagy kihívásaihoz, amelyekkel szembe kell néznünk. ♦

Kép: IMDb



POR VAGY BIT?

Több mint öt éve már, de még mindig nem töröltem ki nagymamám telefonszámát az okostelefonomból. Pedig azóta készüléket is váltottam, de ez marad. Marad, amíg élek. Olyan, mintha mégis megmaradt volna egy látható út, amin elérhetném, megcsörgetném, kivárnám, míg kedves hangján beleszól... A láthatatlan utakon naponta találkozunk ugyan, de ezt a kézzelfoghatót valahogy mégsem engedem el.

◆ Édesanyám minden délutáni, nagy sétáján megáll ott, a napóránál, ahonnan mindennap felhívta a nővérét, az utolsó időszakban is. Engedelmes és figyelmes kutyája is tudja már, hogy egy égi hívás várható, magától leül és vár azon a helyen, hogy gazdája nyugodtan „beszélgethesen”, egy kicsit mindig bele is szagol a telített csendbe.

A helyben, a telefonszámban ott maradt valami és valaki, akinek a lehetőségét nem engedjük el.

De ezek ma már régimódi példáknek tűnhetnek. A digitális korral alapvetően és mélységesen változott meg a kapcsolatunk a halállal és a gyásszal. Jogossá válik a kérdés, hogy Önök idén a temetőbe vagy a netre indulnak Halottak Napján? Hol gyűjtják meg az emlékezős gyertyáit, hol hagynak szeretetjeleket az elhunytaknak?

Nem, ez a kérdés egyáltalán nem provokatív. Arra a kicsit reflektálatlanul zajló folyamatra irányul, amelynek tudattalanul is részesei vagyunk. A digitális halál megtapasztalására, arra, ahogyan halottaink „emlékoldalak”, digitális maradvánnyá, online örökséggé válnak.

2100-ig a Facebookon a már nem élők profiljainak száma várhatóan jelentősen meg fogja haladni az élőkét. A világ legnagyobb kommunikációs biznisze már egy ideje szabályozza az inaktív vá váló oldalak életét, opciókat nyújtva a túlélőknek, szeretteiknek, illetve magának az örökhangyónak. Ezzel a közösségi oldal egyben a legnagyobb történelemkönyvvé is válik, amelyben élő és holt együtt formálja az aktuális társadalmat. Azzal, hogy az elhunytak

egy részének közösségi oldalai nem törlődnek, csak átalakulnak, történetük is határtalanná válik. Nincs vég, a végtelesség kulcsa pedig a wifi. Ahol mindenki csak kép, akkor is, ha él, ahol algoritmusok írhatnak bejegyzést, ott az élet és halál közt nincsen semmilyen határ. A már nem élők képeihez is bejegyzéseket írhatunk, emlékeket oszthatunk meg róluk, szólhatunk hozzájuk, magunkról üzenhetünk, remélve, hogy válaszolnak. Ettől a temetőtől senki nem fél úgy, mint attól a fizikai helytől, amely a maga békességével, szürkület utáni kilobbanó gyertyalángos, mély csöndjével annyiféle rettegés toposzává vált. Egyre többektől halom, hogy nem is járnak temetőbe, mert akit gyászolnak, valójában „nincs ott”. „Elég, ha gondolok rá, nem azon a helyen van” – mondogatja egyik kedves barátom az édesapja sírjára utalva. A végső nyugalom meglelése digitáliában nem cél, de nem is lehetséges. A csönd elkerülendő, a nyugalom elhagyatottság.

Mi lesz a temetőkkal a digitális temetők idején? Hová indulunk november 2-án? Maradunk-e még sokan, akik érzik, hogy a gyertya nehezen gyullad a novemberi, tapadó, hűvös ködben, és hogy a hidegség miként melegszik át az igazi, viaszt csepegő mécses fényétől? Akik ismerjük a valóságos koszorúk drótjainak hidegségét? Akik nemcsak a telefonszámot, a Facebook-oldalt, a gondolatot őrzik, hanem az igazi helyet is? Mert ugyan porból lettünk és azzá is leszünk, de a por is épp három dimenzióval több, mint a bit. ◆



SZÖVEG –
UNGVÁRY ZSOLT

SOROZAT –
APASZEMMEL

HIBÁTLAN SZERKEZET

A bő tíz évvel ezelőtti lakásfelújítás során a szerelőbrigád vezetője minden tiltakozásunk ellenére beszerelt a vécébe egy szagelszívó ventilátort. Ez egy falba mélyesztett kis szerkentyű, valami kéménylyukra csatlakoztatva.

◆ Ha felgyújtjuk a villanyt, bekapcsol a motor, és kitartó brummogása végigkíséri a mellékhelyiségben töltött időnket. Önmagában nem lenne ördögtől való, de igazából nem szív el semmit, csak zümmög. Éppen akkora hangerővel, hogy ki szinte nem szűrődik semmi, de a bent ülő nem hallja a lakásban lévőkhöz beszélgetését. Így aztán kikiabálni lehet, ha fontosat akarunk közölni a világgal, de a választ már csak akkor értjük, ha előbb megkérjük a családtagot, hogy oltsa el a villanyt. Fény és zaj, illetve csönd és sötétség együtt járnak. Emiatt nem tudunk egyszerre olvasni és figyelni a többiekre.

Úgy négy-öt év elteltével megfogadtam, hogy ha egyszer elromlik a műszer, nem fogom megjavíttatni. Rossz emlék lesz csupán, amikor – mint hajdan, a kert végébe telepített budik korában – kizárta magát a közösségtől, aki a dolgát végezte. Ehhez képest életem ötödét, de a legkisebb fiam teljes eddigi földi pályafutását abban a rendszerben töltötte, hogy a mosdóhasználat elvágja az embert a külvilágtól.

Már minden tönkrement abból, amit az eredeti felújításkor megcsináltak, kicseréltek, össze- vagy beszereltek. Valamennyi csaptelepet, izzót, sőt, a kádat is cseréltük (kilyukadt); a csengő az első héten bedöglött, azóta csak bejelentkezéssel vagy telefonos segítséggel lehet

hozzánk bejutni, a nyáron a központi fűtés radiátoraitól is elbúcsúztunk, de a vécé ventilátora töretlen lelkesedéssel, elpusztíthatatlanul zúg minden villanygyújtásra. Néha arra gondolok, hogy fogok egy kalapácsot, és szétverem a pimaszt, de végtére is örülnöm kéne, hogy valami ennyire tökéletes. Milyen sok szükségtelen vagy idegesítő dolog vesz körül bennünket, amitől nem tudunk megszabadulni, miközben a szeretett vagy vágyott dolgok elkerülnek, elhagynak minket.

Hozzávetőleges számításaim szerint eddig nagyságrendileg százezerszer kapcsoltuk fel a villannyal összekötött légáramoltatót, öt-hat izzó már biztosan kiégett ez alatt, miközben a motor rá se hederít a megpróbáltatásokra; újra és újra fölzúg. Az autó önindítója, a mosógép bekapcsolója, a távirányító gombjai a töredékét sem bírják. Ha tudnám a márkáját, remek reklám lehetne az elnyúlhetetlensége, feltéve, ha bárki vágyna egy teljesebben felesleges gépre az otthonában.

Ha mégis az értelmet keressük mindenben (én hajlamos vagyok rá), abban foglalhatnám össze: tanuljunk meg együtt élni azokkal is, amiket nem kedvelünk vagy kifejezetten bosszantanak. És ne szomorkodjunk azon, ha végre valami rendesen működik, még akkor se, ha nincs semmi értelme. ◆

A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ BEMUTATJA



A DIÓTÖRŐ

MESEBALETT HÁROM FELVONÁSBAN

KOREOGRÁFUSOK **WAYNE EAGLING, SOLYOSI TAMÁS** ZENESZERZŐ **PJOTR ILJICS CSAJKOVSKIJ**

DÍSZLETTERVEZŐ **OLÁH GUSZTÁV** JELMEZTERVEZŐ **ROMÁNYI NÓRA**

ELŐADÁSOK: 2020. NOVEMBER 27-TŐL, ERKEL SZÍNHÁZ

ERKEL
ERKEL SZÍNHÁZ
ERKEL THEATRE

BALETT
MAGYAR NEMZETI BALETT
HUNGARIAN NATIONAL BALLET

ZENEKAR
OPERA ZENEKAR
HUNGARIAN STATE OPERA ORCHESTRA

BALETTINTÉZET
MAGYAR NEMZETI BALETTINTÉZET
HUNGARIAN NATIONAL BALLET INSTITUTE

GYERMEKKAR
OPERA GYERMEKKAR
HUNGARIAN STATE OPERA CHILDREN'S CHORUS

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

ILLUSZTRÁCIÓ –
BALASSA NIKOLETTA

SOROZAT –
VÍZEN JÁRNI TILOS!

EJTŐERNYŐ

◆ Annyi bölcs és kevésbé bölcs idézet kering körülöttünk. „Ami nem öl meg, az megerősít. Ami megerősít, az nem cáfolat. Ami nem cáfolat, az állítás. Ami állítás, az karácsonyfa vagy családfa. Ami karácsonyfa vagy családfa, az mindenképp szerves. Ami szerves hozzád tartozik, az elidegeníthetetlen. Ami elidegeníthetetlen, azt ne add tovább. Amit nem adsz tovább, az nem fertőző. Ami nem fertőző, az nem korona. Ami nem korona, az saját fog. Ami nem saját fog, az protézis. Ami protézis, az nem hipotézis. Ami nem hipotézis, az tényvalóság. Ami tényvalóság, az nem rémhír. Ami nem rémhír, az valódi rémség. Ami valódi rémség, az esetleg megöl. Ami csak esetleg öl meg, az esetleg nem öl meg. Ami nem öl meg, az megerősít.” Ezt már mintha mondtam volna az elején.

Lettünk-e bölcsőbbek bölcs emberek bölcs idézetei által? A csuda tudja. Annyi gazságot elkövettek már szépen hangzó idézetek mögé bújva. A hazáért halni nemes, bátor dolog. (Igen, de akkor érte élni nem volna jobb?) Aki bátor, merész, a veszéllyel szembenéz. (Táncolgassak a szakadék szélén, mert az menő?) Az igazi jellem mindig hű elveihez! (De mi lenne, ha inkább személyekhez lenne hű, mint absztrakt fogalmakhoz?) „Ember, küzdj és bízza bízzál!” (Muszáj mindenképp hadakozni? Békésen élni nem opció?)

A túl fennkölt megállapítások kapcsán mindig motoszkál bennem valami bizonytalanság: nem lehet, hogy a jó hangzás oltárán éppen valami fontosat áldozunk fel és fojtunk vérbe?

Éppen ezért összegyűjtöttem azoknak a nem feltétlenül ismert embereknek a nem híres idézeteit, amelyek így vagy úgy, intenzíven beépültek tudatomba. Itt van rögtön legendás fogorvos bácsim, aki paleolit módszerekkel kínozta pácienseit, kíméletlenül lassú fúróját még a háború előtt gyárthatták, az injekciót hírből sem ismerte, és maga fabrikálta, rettentő kényelmetlen fémkoronákkal sanyargatta fogaimat. Legenda volt Pesten, lassan dolgozott, és előszobája nem lévén, antik nappalijában ott ücsörgött fotelokban a többi várakozó páciens, akikkel folytonos beszélgetésbe bocsátkozott. Pista bácsi nagy figura volt, művésznénájára jellemző volt, hogy kifőzött marhacsontokból



asztali ceruzatartókat csiszolgot, ezekre fogfúróval karcolt mintát, halat, virágot, ezt-azt, és amalgámmal be is tömte. Csinosan mutattak. Pista bácsi a létező szocializmus esküdt ellensége volt, és egy ízben hitét is megvallotta. Mint mondta, szerinte a vallás nem úgy működik, mint egy automata, hogy aszongya, felfoházkodunk, „ó, Istenem, adj egy kis szárazkolbászt”, mire a Jóisten ledob egy adag szárazkolbászt. Hümmögtem magamban a fogászbácsi bölcsességén, az életünk viszont alaposan rácăfolt, hiszen évtizedekig így éltünk, a Jóisten pont akkora darab szárazkolbászt dobálgatott le nekünk, amekkorával kíségetett. Más kérdés, hogy mindemellett igyekeztünk nem automatának nézni őt, az eleven valóságot.

Belém vésődött tornatanár nénink, Muci néni mélyértelmű mondata, amellyel a tornatermi kötelek végére bogozott csomók veszélyére hívta fel figyelmünket. „Ne csússzanak lefelé, fiúk, mert szétduzzan a heréjük.” A lecsúszással kapcsolatos intelmei azóta is kísérek. Ő kötötte a lelkünkre azt is, hogy „vagy megszöknek, vagy megszöknek”. Azóta is e kettősség jegyében élem életemet, amit nem tudok megszokni, az elől, ha lehet, megszököm. A többi dolgot meg szépen megszokom.

Nem kevésbé előremutató volt édesanyám bölcsesége, mikor egyes rossz jegyeim feletti neheztelésében elhangzott szülői prédikációi alkalmával gyakran

hangoztatta: „ha így folytatod, utcaseprő lesz belőled, ami különben igen derék kétkezi szakma.” És csakugyan, az érdemjegyeim az egyetemen se lettek fényesebbek, mégis dolgoztam a felsőoktatásban tizenhét évet, és egész jól megélek az utcán összesőprögetett sztorikból, amelyeket sajátomként adok el és elő.

Kedves és nem mindig nagyon kedves általános iskolás tanító nénijeim is számtalanszor bejegyezték üzenőmbé, hogy „osztálytársait a tananyagba szervesen nem illeszkedő megjegyzésekkel szórakoztatja, ezért megintem”. Nos, a tananyaggal köszönőviszonyban is alig álló megjegyzéseimmel azóta lassan egy országot szórakoztatok, akik szeretnek, ezért szeretnek. Annyi változás történt, hogy szégyenszemre olykor még pénzt is fizetnek érte.

Persze itt van jó pár adag hasznos idézet is, amelynek valóban hasznát vettük.

Jacques Philippe atya szerint a Gondviselés olyan, mint az ejtőernyő, mindenkinek oda van kötve a hátára, de ha nem nyitjuk ki, sohasem vesszük észre. Elég sokat zuhantunk az elmúlt harminc évben, és bizony az ejtőernyő minden alkalommal kinyílt. Feleségem nagypja, Bárdos Lajos zeneszerző pedig azt mondta a házasságról, nem lehet elég korán vagy elég későn kezdeni. Hiszen ha van kívül, akkor sosincs elég korán, ha nincs megfelelő társ, akkor minek vágjon bele az emberfia... ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

MAGÁNYOSAN VAGY *egyedül?*



Kép: Pawel Szvamski / Unsplash

A magány kínzóan fájdalmas élmény, az elutasítottság és az értéktelenség érzésével jár együtt. Miért ennyire nehéz elviselni a társas és érzelmi elszigeteltséget, és miként birkózhatunk meg vele? Lehet pozitív hozadéka az egyedüllétnek, vagy mindenképpen szükségesek a kapcsolatok az elégedett és produktív élethez?

◆ A MAGÁNY ÖLNI IS KÉPES

A másokhoz való kötődés minden kultúrában és minden időben alapvető emberi szükséglet, sőt, élet-halál kérdése volt. Szentí Tibor a vudu halállal kapcsolatban leírja, hogy ezt a halálnemet a közösség csupán azzal elő tudta idézni, hogy kitesztotta magából a halálra ítélt tagját. A megvetésnek, a nem törődésnek és megbélyegzésnek olyan hatása van, hogy az áldozat inkább lemond az életéről, és az őt körülvevő társadalom közömbössége, elutasítása mellett belepusztul a lelki fájdalomba.

A magány nem egyenlő az egyedülléttel, tömegben is érezhetjük magunkat elhagyottnak, és egyedül sem kell feltétlenül az érzelmi elszigeteltség kínzó fájdalmával megküzdenünk. A magány sokkal inkább egy szubjektív élmény, amikor azt érezzük, hogy ordítóan hiányoznak a mély, intim és őszinte kapcsolatok az életünkéből. A közeli hozzátartozó halála, elköltözése, a válás vagy egy szakítás olyan krízishelyzetek, amelyek akár hosszú hónapokig együtt járhatnak a magány érzésével, azonban olykor a magány mindenféle kiváltó ok nélkül temeti maga alá az embert. Ez utóbbi esetben érdemes a probléma gyökerét felkutatni, és szembenézni a nehézséggel, mert a megbízható és kölcsönös kapcsolatok a boldog és egészséges élet zálogai. A boldogság leg-hosszabb kutatásának eredménye szerint a magány és az elszigeteltség mérgező, a jó kapcsolatok viszont védőhálót jelentenek az élet nehézségeivel szemben. Érdemes megfontolni és hasznosítani ezt az üzenetet, ugyanis a kutatás hatalmas adatmennyiségre alapozza az eredményeit: 75 év alatt 724 férfi, majd a feleségeikkel és a gyerekeikkel kiegészülve több mint 2000 személy egészségi állapotát, orvosi adatait, karrierjét és családi életét követték nyomon. A kutatás szerint nem a házassági kapcsolat vagy a barátok megléte az, ami valójában számít, hanem a közeli kapcsolatok minősége. A boldog kapcsolatok segítenek elviselni a fizikai fájdalmat, növelik a várható élettartamot és a memóriát is épen tartják. Ezzel szemben a magány növeli az elhízás, a szívbetegségek, a szorongás, a korai halál, a depresszió kockázatát.

FÉLREÉRTETT VÉSZJELZÉSEK

A kötődés annyira alapvető érzelmű szükséglet, hogy amikor veszélyben érezzük, az elhagyástól és elutasítástól való félelem eluralkodik rajtunk. A kapcsolati hiányt egyesek úgy akarják feloldani, hogy követelőzve próbálják a másik figyelmét és szeretetét kicsikarni, míg mások közönyössé válnak és bezárkóznak, ezáltal óvva meg magukat és a kapcsolatot a további sérülésektől.

Ez nemcsak a párkapcsolatokra igaz, hanem a szülő-gyerek kapcsolatokban is megjelenhet. Amikor a gyerek nem érzi elfogadva és szeretve magát, akkor a kétségbeesésének az utolsó morzsáival is küzdeni fog a szülei figyelméért és szeretetért. Ez rendszerint még inkább elmérgesíti a konfliktust, hiszen a gyerek figyelemfelhívása számtalan esetben „rosszaságban” ölt alakot, és teljesen kikészíti a szülőket, illetve a családot. Olykor már az is segít az ördögi körből való kilépésben, ha megvizsgáljuk, hogy mit üzen a gyerek lehetetlen viselkedése, amivel mindenkit ellök magától. Lehetséges, hogy a tünetek nyelvében valójában az érzelmi elszakadás ellen tiltakozik, és a kötődés iránti igényét fejezi ki? A felismerés, hogy a gyerek a kapcsolódásért küzd, gyakran segít a családoknak abban, hogy kritika és a negatívumok felhánytorgatása helyett elkezdjenek pozitív érzelmeket megosztani egymással és közös, pozitív tevékenységeket szervezni.

MIÉRT VAGYOK MAGÁNYOS?

A magány érzése olyan, mint egy lefelé ívelő spirál. A kiindulópontnál különböző történeteket, érzelmet és problémát találhatunk, amik megnehezítik a mély és őszinte kapcsolatok ápolását. A mélyben kora gyermekkori történetek, önértékelési problémák, csalódások, iskolai zaklatás és olyan rossz tapasztalatok húzódnak meg, amik mind azt üzenik, hogy kötődni veszélyes. A közösségi médiában megosztott tartalmak egy torz képet közvetítenek, és azt bizonyítják, hogy a magányos lélek környezetében mindenki boldog, egyedül ő az, akit senki nem szeret. Egy idő után az elszigetelt ember elkezd az egész világot torzán érzékelni, ahol ő az egyedüli, akivel senki nem törődik. Bármi legyen is a kiindulópont, egy idő után azt kezdi érezni, hogy valami nincs rendben vele, az önbizalma alacsonyabb lesz, és az ehhez kapcsolódó szégyen miatt még zárkózottabbá válik. A legnehezebb maga az őrlődés, mert minél görcsösebben szeretne valaki az elszigeteltség börtönéből kitörni, annál jobban eluralkodik rajta az önsajnálát, a düh, az értéktelenség, a reménytelenség és a kiüresedtség érzése, egyre inkább lebénel és egyre nagyobb nehézséget jelent a kapcsolódás.

10 TIPP HOGY SZEMBENÉZZ A MAGÁNNYAL

1.

Felületes kapcsolatok és lájkok gyűjtögetése helyett mélyítsd el a kapcsolataidat! Felőttként ez nem olyan magától értetődő, mint kamaszkorban, amikor a barátság az elsődleges prioritás, ezért fontos, hogy tudatosan dolgozzunk a kapcsolatainkon, és megtaláljuk az egyensúlyt a különböző szerepeink és a magánélet között.

2.

Bátran oszd meg az érzéseidet a számodra fontos emberekkel! Vannak, akik azt hiszik, hogy csak akkor szerethetőek, ha mindig kedvesen mosolyognak, ezért inkább nem mutatják meg a valódi érzelmeiket. Hiába van körülöttünk sok ember, ha senkivel nem tudunk őszintén kapcsolódni, magányosnak fogjuk érezni magunkat.

3.

Ismerd fel, hogy a valódi kapcsolatok nem olyanok, mint a közösségi médiában megjelenő képek vagy a filmek rózsaszín világa! Ezek a torz információk olyan hamis elvárásokat ültetnek el bennünk, amik soha nem teljesülhetnek, és csak csalódáshoz vezetnek.

4.

Fejleszd az önismeretedet! A mélyebb önismeret nagyobb magabiztossággal jár együtt, ami miatt a kapcsolatokra is nyitottabbá válunk.

5.

Keress közösségben végezhető hobbikat, tevékenységeket! A hasonló érdeklődési körű emberek között könnyebben megtalálhatjuk azokat, akikkel kapcsolódni tudunk.

6.

Értékelj az önmagaddal töltött időt! Ilyenkor elcsendesedhetünk, pihenhetünk, a hobbinknak hódolhatunk, teret adhatunk a gondolataink kreatív szárnyalásának, és szociális nyomás nélkül alakíthatjuk ki a véleményünket a világról.

7.

Hagyj fel az önsajnálattal! Ahelyett, hogy ostromozd magad („Nem érdemlek szeretetet.”, „Olyan béna vagyok, még barátokat sem tudok szerezni!”), érezz együtt magaddal! Ha másoknak sem engednéd, hogy így beszéljenek veled, akkor te miért bánysz így magaddal?

8.

Szeresd először saját magadat! Mi szerez neked örömet? Egy jó könyv elolvasása, egy hosszú séta a közeli erdőben, egy finom tea elkortyolgatása? Figyelj arra, hogy minden napodban legyen valami, amivel megajándékozod magad!

9.

Önsajnálathelyett ismerd fel, hogy a körülötted élők is szükségben vannak! Mit tudsz tenni azokért, akiknek szükségük van rád?

10.

Ne válj a kapcsolatok kergetésének megszállottjává! Fogadd el, hogy olykor mindenki egyedül érzi magát! Az elfogadás paradox módon segíthet a továbblépésben, míg a keserűség, a düh és a reménytelenség érzése megnehezítik a megoldás megtalálását.

EGYEDÜL, DE NEM MAGÁNYOSAN

Az emberi lét során két ellentétes erő szorításában kell az egyensúlyt megtalálni: egyrészt szeretnénk önálló, független emberré válni, másrészt szeretnénk kapcsolódni másokhoz. Bizonyos időközönként mindnyájan vágyunk az egyedüllétre, amikor kicsit megpihenhetünk és elrendezhetjük magunkban a külvilágból áradó ingereket. Ebből következik, hogy amikor egyedül vagyunk, nem feltétlenül vagyunk magányosak. Személyiségfüggő, hogy ki mennyi időt szeret egyedül tölteni. Általában az extrovertált és introvertált kategóriával szoktuk leírni, hogy az egyén mennyire társaságkedvelő, de ez sokkal inkább egy skála, egyénilig különbözünk aszerint, hogy mennyire szeretünk egyedül lenni és mennyire szomjazzuk a társaságot. Christian Jarrett tanulmánya szerint nem az introvertált vagy extrovertált dimenzió határozza meg, hogy mennyire élvezzük önmagunk társaságát, hanem az, hogy miként tekintünk az egyedüllétre. Azok, akik úgy gondolják, hogy a saját magukkal töltött idő egy lehetőség, hogy a saját belső világukra reflektáljanak, jobban szeretik az egyedüllétet. Susan Cain szerint a mai világban szinte el is felejtettük az egyedüllét ősi bölcsességének üzenetét. Pedig már a régiek is tudták, hogy az egyedüllétnek átformáló ereje van, gondoljunk csak Jézusra, aki elvonult, hogy találkozzon Istennel, és töltekezzen. Susan Cain arra hívja fel a figyelmet, hogy állítsuk helyre az egyensúlyt, mert sokat veszítünk azzal, hogy mindent csoportban szeretnénk megoldani. A magány fontos eleme a kreativitásnak, sok esetben egyedül könnyebben megoldunk problémákat, és jobb eredmények születnek, ha először önállóan szüdjük meg az ötletünket, és csak azután osztjuk meg a csoporttal. Ezáltal a csoportdinamika, a versengés és a társas illeszkedés torzító hatásait is kiküszöbölhetjük.

Az együttműködésre és az egyedüllétre egyaránt szükség van. Nem az a fontos, hogy soha ne legyünk egyedül, hanem az, hogy legyenek olyan emberek az életünkben, akikkel megoszthatjuk a mély érzéseinket! ♦



Zsigmond Dóra



Alma Vetlényi



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

TRADÍCIÓ, FENNTARTHATÓSÁG, SZÍNES ÁLMOK

Egy jól megválasztott összeállítás a viselőnek erőt és magabiztosságot ad, miközben az összhangból eredő esztétikum a környezetre is jó hatással lesz. Ezért érdemes odafigyelni, mit viselünk, akár kimegyünk az utcára, akár otthon, a családdal töltjük az időt. Mit ajánlanak a magyar tervezők?

Kép: Asalon.hu



Artista

◆ Sok színnel, finom kelmékkel és változatos formákkal készültek az ideji, őszi-téli szezonra a magyar tervezők. A tavasszal elmaradt, nagy volumenű kifutós show-k helyett a Magyar Divat és Design Ügynökség szűk, szakmai körben, szigorú egészségvédelmi szabályok betartása mellett, trunk show-k keretében szervezte meg a kollekciók bemutatását. Ez egy olyan formája a divatprezentációnak, ahol a modellek nem egy hosszú kifutón vonulnak, hanem egy színpadszerű térbe jönnek ki, majd meghatározott koreográfia szerint egyszer-kétszer helyet cserélnek. A nézők sem egymás mellett ülnek, hanem mint egy kiállításon, körben állnak, ahonnan igény szerint közelebb, távolabb léphetnek, miközben felvételeket készíthetnek a modellekről és a tervezőkről, akik a kollekcióról mesélnek.

Az eseményen Zsigmond Dóra volt az egyetlen, aki kifejezetten férfiruhákat mutatott be. A fiatal tervező márkája, a **Zsigmond Dóra** menswear indítása óta szülőfaluja, Alap község tradícióihoz nyúl vissza. A hagyományos kézműves technikák alkalmazása mellett az anyagok is szorosan kapcsolódnak a vidék kultúrájához. A kollekció színes, bársony kabátjait ezúttal régi kendőkből készítette. Az asszonyok ezeket a kendőket

ünnepekkor viselték, így Dóra nagyon megkímélt állapotban használhatta újra az anyagokat. A printelt kelmék sem új rendelésből származnak, Dóra luxusmárkák felhalmozott, megsemmisítésre szánt készletét vette meg és dolgozta fel, amely ugyanakkor egy nagyon magas minőséget garantál. A kollekció száz százalékban a fenntarthatóság jegyében készült, a legmodernebb technikákkal kiegészítve, és elődeink tradíciói előtt fejet hajtva.

A hazai fenntartható divat másik fiatal alkotója, **Alma Vetlányi** a zero waste feldolgozás elhivatott művelője. Az angol elnevezés azt jelenti, hogy a ruhák előállításánál során nem keletkezik anyagmaradék, hulladék. A tervező addig kísérletezik, forgatja, szabja, varrja az egyes darabokat, amíg mindent fel nem használ. Kreatív, egyedi, jól viselhető, szerethető dizájnok kerülnek ki a kezei közül. A szemgyönyörködtetően színes darabok inspirációját ezúttal a Bauhaus építészet adta. Alma hitvallása, hogy a valódi értéket képviselő épületekhez és képzőművészeti alkotásokhoz hasonlóan a minőségi ruhadaraboknak is meg kell állniuk a helyüket akár húsz év múlva is.

A képzőművészeti értékteremtés útján viszi tovább az **Artista** márkát is a ruhakészítést. Színes printjeikhez ezúttal egy Budapesten élő, francia festőművész,



Tomcsányi



Viktoria Varga

Ludovic Thiriez képeit vették alapul. Az alkotó trió hívószava a diverzitás volt, az a fajta sokféleség, ami magában foglalja az elfogadást és a tiszteletet. A képeken a természet és a növények tökéletes vizuális egyensúlyban vannak a gyermekkori élményekkel és mesefigurákkal, azt az édeni állapotot idézik, amikor még a diverzitás volt a szervező elv a világban. A kollekciót nagyon feltűnő és rejtőzködő darabok egyaránt jellemzik, hogy mindenki megtalálja az ízlésének megfelelőt. Metálos színkavalkádban és izgalmas formai megoldásokban a szezon sokoldalú darabjait alkották meg a tervezők.

A **Tomcsányi** márka saját színes printjeiről jól felismerhető kollekciója itthoni, gyermekkori képekből inspirálódott. A tervező, Dóra ihletője ezúttal a Mátra téli táborainak és túráinak emléke volt, amely olyan min tájképben elevenedik meg, mint az itthon telelő madarak,

a hegycsúcsok, a szotyai, a tölgyfalevél. A kényelmes, minőségi anyagokból készült darabok között megtalálhatóak a márkától ismert ikonikus fazonok, mint az ingruha vagy az overál, de a kényelmesebb, otthoni viseletre alkalmas összeállítások is. A vibrálóan merész színek kavalkádjában ott vannak a tűzpiros, a kobaltkék, a sötétkék és a rózsaszín árnyalatai.

A rendkívül színes darbjairól ismert **ViktoriaVarga** a járványhelyzetben is megtalálta a módját annak, hogy a szezonra tervezett kollekciójának teljes palettáját felvonultassa. Mivel a divathét hat modelljével és az egy átöltözéssel mindössze tizenkét darabot tudott volna prezentálni, vendégeit öltöztette a többi ViktoriaVarga ruhába. A szivárvány minden árnyalatát megjelenítve ezzel nemcsak a márka, de mindannyiunk sokszínűségére is ráirányította a figyelmet. Az utazásaiból inspirálódó tervező ezúttal korábbi



Nora Sarman

élményeihez nyúlt vissza, amikor az orosz fővárosban járt. Elsődlegesen az építészetből merített ihletet, amelyhez természeti formákat társított, védett virágokat, növényeket megjelenítve.

A menyasszonyi ruháiról ismert **Nora Sarman** most bemutatott darbjait szokásához híven, szezonoktól függetlenül alkalmi, ünnepi megjelenéseinkhez álmodta meg. A finom kelmékből alkotott, légiiesen nőies darabok között vannak fehér, törtfehér, csipkével gazdagon díszített esküvői kreációk, és lágy, meleg, pasztell árnyalatú, tündéri látvány. Az öltözékekhez illő fejdíszek Vecsei Millinery, azaz Vecsei Zsófi munkái. Nora ruhái ötvözik az eleganciát a könnyedséggel. A kollekcióba külön topok és szoknyák is készültek, amelyek arra adnak lehetőséget, hogy azokat ne csak egy-egy jelentős eseményen viseljük, hanem más darabokkal társítva újra és újra felvehessük. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

KÖNYV A VÍZRŐL



A Nagyon Kék Könyv egy gyerekeknek szóló, környezettudatos gondolkodást fejlesztő sorozat második kötete. Míg az első rész, (Nagyon Zöld Könyv) általában beszélt a környezetvédelemről, ennek a kötetnek a víz a témája: vizeink állapota, múltja, jelenje és jövője. A szerző szerint egyetlen ember sem vonhatja ki magát

az egyéni felelősség alól, ha környezetünkről van szó. Ez a könyv, amellyel, hogy sok új információt tartogat, valamint a természet szeretetére és védelmére tanít, talán olyan pályák felé is elindítja a fiatal olvasókat, amelyekről eddig nem is nagyon hallottak: kedvet kapnak ahhoz, hogy a jövő vízügyi szakemberei, tengerbiológusai, fürdőorvosai, hidromérnökei legyenek. Nagy szükség lesz rájuk, hiszen a jövőben egyre több gondolkodó, kreatív elmére lesz szükség ezeken a szakterületeken, hogy megóvhassuk az életünket fenntartó fontos kincset, a vizet. ♦

„Gévai Csilla egyik legfőbb éltető- és alkotóelemünk, a víz témájához nyúl. A Nagyon Kék Könyvben szó esik a világ vizeinek történetéről, összetételéről és állapotáról. Van benne egy kis kémia, biológia, földrajz és fizika, rengeteg ábra, vicces és komoly magyarázat, apró kiszólások, humoros elemek, amelyek egyszerre mesélnek, tanítanak és szórakoztatnak. Ez a könyv környezettudosságra nevel, felhívja a figyelmet a vizek védelmének fontosságára, de ami talán még fontosabb: kedvet csinál az ifjú olvasóknak, hogy ők is tegyenek valamit a környezetükért. A Nagyon Kék Könyv abszolút trendi ismeretterjesztő kiadvány: egy nagyon fontos témát jár körül okosan és sok humorral, a mai fiatalok nyelvén szólítva meg olvasóit.” (Berg Judit IBBY-díjas író)

Támogatott tartalom

A **klasszik rádió 92.1** BEMUTATJA

CINEMUSIC 2020
NOVEMBER 7.
MÜPA | 19:30

**BUDAFOKI
DOHNÁNYI
ZENEKAR**
VEZÉNYEL:
**HOLLERUNG
GÁBOR**



MELLÉKLET

A tematikus melléklet
támogatója a TESCO

Két ligában

MUNKÁBAN ÉS
CSALÁDBAN
NŐKÉNT





SZÖVEG –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ

Milyenek a nők?

Deborah Tannen nyelvészprofesszor már az 1990-es években számos könyvet írt a férfiak és a nők kommunikációjának különbségéről, és a téma azóta is népszerű, rengeteg vicc, sztereotípa kapcsolódik hozzá. Az egyéni jellemzőket figyelembe kell vennünk, de vannak olyan adottságok, készségek, amelyek inkább a nőket jellemzik. Melyek ezek, és milyen előnyt jelenthetnek a családi életben és a munkahelyeken?

♦ „A nők sokkal jobban ki tudják fejezni az érzéseiket, mint a férfiak” – mondja dr. Mihalec Gábor pár- és családterapeuta. „Ezt az is okozhatja, hogy egyes munkahelyeken, ahol a férfiak vetélytársak, nem szabad kifejezni az érzelmeiket, mert visszaélhetnek vele. Az a baj, hogy ezt aztán hazavisszük, és otthon is érzelemmentesen, tárgyilagosan kommunikálunk. A párterápia alatt a nőket általában nem kell tanítanom az érzelmkifejezésre, de arra jó néhány ülés rá szokott menni, hogy a férfi megtanuljon helyszíni tudósítást adni arról, ami benne zajlik” – magyarázza a pszichológus.

„A nők jellemzően érzelemvezéreltebbek, empatikusabbak, gondoskodóbbak, és ezek a tulajdonságaik felerősödnek, amikor anyává válnak” – teszi hozzá Ternovszky Csilla, a ProLabora Kft. ügyvezetője. A cég azt auditálja, hogy mennyire családbarát egy cég. „Szülőként a nők megtanulnak egyszerre több helyre figyelni, fejlődik a szervező- és a problémamegoldó készségük, rátermettebbek lesznek. Ha eközben úgy érzik, hogy szakmailag lemaradásban vannak, mert kihagytak néhány évet, akkor a munkáltató küldje el őket képzésekre, mondja el, hogy milyen rendszereket használnak azóta, kik az új ügyfelek, illetve kezelje rugalmasan az egyedi élethelyzetből adódó nehézségeket. Ez utóbbira nagyon sok lehetőség van: megengedhetik az anyának, hogy heti egy-két nap otthon dolgozzon, hogy lecsúsztassa a munkaórát, de láttam például olyat is, hogy gyárban, ahol szalag mellett dolgoztak, kismamaműszakot alakítottak ki. Ha a cég bizalmat szavaz a visszatérő anyának, az többszörösen megtérül, mert a hölgy ebben az esetben gyors szakmai felzárkózást követően munkájában is hasznosítani tudja azokat a pluszkészségeket, amelyeket a gyeseen töltött időszakban szerzett” – teszi hozzá a szakértő.

Kép: Tim Gouw / Unsplash





Mihalec Gábor szerint az anyasággal nemcsak azt szokják meg a nők, hogy több dologra figyeljenek egyszerre, hanem megtanulnak rangsorolni dolgokat, nem elaprózódni a részletekben. Azokra a párokra, akik hozzá jártak, jellemző, hogy inkább a nő tartja számon a házimunkát, illetve a gyerekekhez kapcsolódó feladatokat, például a lecke ellenőrzését. „Mi, férfiak inkább az otthonon kívüli lét mentális terhét cipeljük, arra figyelünk, hogy meglegyen a megfelelő mennyiségű pénz. A nők ezzel szemben az otthonon belüli lét mentális terhét veszik magukra. Konfliktus akkor van, ha a feleség azt szeretné, hogy a férje

magától vegye észre az otthoni tennivalókat, a férfi viszont nem képes erre, mert nincs benne olyan mélységig, szólni kell neki. Arra van szükségünk, hogy a párunk helyzetbe hozzon minket, és ne utólag mondja, hogy »még ezt sem vetted észre«. Sok nőben él az a romantikus elképzelés, hogy »ha igazán szeret, akkor szavak nélkül is megért«, de a gondolatolvasás senkitől nem várható el, az az eredményes, ha előre megbeszéli a pár a teendőket. Ilyenkor a férfi tényleg el is végzi a feladatokat” – magyarázza a terapeuta. A nők tehát képesek átlátni az otthoni teendőket, és ennek nagy hasznát veszi a család. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

Időzsonglőrök

A munka-magánélet egyensúlyának megteremtése embert próbáló feladat. Mik azok a módszerek, amik segíthetnek az összhang megtalálásában és fenntartásában?

◆ KINEK FONTOS?

A nőket fokozottan érinti a különböző életfeladatok és szerepek összehangolásának kérdésköre, hiszen többnyire ők végzik az otthoni feladatokat, a nemek közötti bérszakadék továbbra is jelentős és a munkaszerződéses bizonytalan formái is leginkább őket érintik. Még nehezebb az egyszülős családok helyzete, ahol a családfenntartó szerepében többnyire szintén a nők vannak. Ugyanakkor nemcsak mi, nők küszködünk a munka-magánélet egyensúlyának megteremtésével, hanem a férfiak is egyre gyakrabban tapasztalják a két irányból érkező nyomást. A társadalom egyrészt azt várja el tőlük, hogy gondoskodjanak a család anyagi szükségleteiről, másrészt azt, hogy intenzíven részt vegyenek a család életében. A szemléletváltás, illetve a politikai és gazdasági intézkedések mellett a személyes felelősség kérdése sem elhanyagolható. Nigel Marsch, a téma egyik szakértője szerint nem érdemes kívülről várni a megoldást. „Ha nem tervezzük meg a saját életünket, akkor valaki más fogja megtervezni helyettünk, és lehet, hogy nem fog tetszeni nekünk az a beosztás” – vallja a szerző.

KIEGYENSÚLYOZOTT ÉLET

A szakirodalom szerint a munka és a magánélet egyensúlya akkor valósul meg, amikor mindkét színtéren elégedettek vagyunk, és jól funkcionálunk, a szerep-konfliktus pedig minimális szintre redukálódik. Lehetséges, hogy az adott pillanatban egy aktuális életfeladatunk nagyobb figyelmet követel, a többi pedig háttérbe szorul, ám ez a kibillenés csupán átmeneti. Az, hogy valóban egyensúlyban érezzük-e magunkat, azon is múlik, hogy összhang van-e a fizikai, az érzelmi, az intellektuális és a spirituális terület között az életünkben. Tisztában vagyunk-e azzal, hogy mi az, ami igazán fontos számunkra, és aszerint élünk-e? Milyen értékek és célok fontosak számunkra, mik az igényeink, illetve az elvárásaink?

Nincs mindenkinek megfelelő recept, aminek mentén belső konfliktusok nélkül választhatnánk a temérdek lehetőség közül, magunknak kell azt a kényes egyensúlyt megtalálni, ami talán nem tökéletes, de egy kielégítő élet záloga lehet.

10 TIPP AZ EGYENSÚLY MEGTEREMTÉSÉHEZ

1. SZÁMOLJUNK LE A BÜNTUDATTAL!

Ismerjük fel azokat a generációs örökségeket, kulturális vagy társadalmi elvárásokat, amelyek nyomást helyeznek ránk! Figyeljünk a belső hangunkra, és csak azokhoz az elvárásokhoz ragaszkodjunk, amik valóban fontosak nekünk!

2. ENGEDJÜK EL A TÖKÉLETESSÉG ILLÚZIÓJÁT!

Nem kell egyedül cipelnünk a terheket, és nem kell tökéletesnek lennünk! Vonjuk be a családtagokat is a feladatok elvégzésébe, és fogadjuk el a segítségüket! Ezzel ők is jól járnak, hiszen a közös munkavégzés után egy nyugodtabb és kiegyensúlyozottabb nő és anya társaságát élvezhetik. A munkahehlyen a feladatok lezárásában segíthet, ha előre eldöntjük, hogy miből tudjuk, hogy készen vagyunk, és mennyi időt akarunk az adott munkával tölteni.



3. TARTSUK TISZTELETBEN A HATÁRAINKAT!

Idézzük fel a céljainkkal és értékeinkkel kapcsolatos válaszainkat, majd ezekhez igazítva húzzuk meg azokat a határokat, amikhez ragaszkodunk! Ha nincs összhang egy új feladat és a válaszaink között, nyugodtan mondjunk nemet!

4. LEGYÜNK JELEN!

Ha mindent egyszerre csinálunk, az nagymértékben leterheli az idegrendszert, ezért mindig csak az adott feladatunkra fókuszáljunk! A munka és a magánélet határozott különválasztása (munkahelyi telefon, üzleti e-mailek kikapcsolása a munkaidő után) segíthet a minőségi idő megteremtésében, és abban, hogy zavartalanul arra figyelhessünk, ami fontos. Érdeemes olyan rituálékat kialakítani, amelyek segítenek lezárni a munkával töltött időt, és érzelmileg is átállni az otthoni szerepeinkre.

A pomodoro technika hozzájárulhat, hogy az erőforrásainkat és a képességeinket maximálisan kihasználjuk. Osszuk fel az előtünk álló feladatot 25 perces részfeladatokra, majd állítsuk be az időzítőt, és amíg nem szólal meg, csak az adott feladattal foglalkozzunk! Utána tartsunk 5 perc szünetet, és vágjunk bele a következő részfeladatba!

5. ÁLLÍTSUNK FEL FONTOSSÁGI SORRENDET!

Amikor túl sok a feladat és túl kevés az idő, állítsunk fel fontossági sorrendet!

Az Eisenhower-mátrix egy egyszerű módszer, segítségével a fontos és sürgős dimenziók mentén osztályozhatjuk a feladatokat.

HA EGY FELADAT

fontos és sürgős:

csináld meg most!

fontos és nem sürgős:

tervezd be!

sürgős és nem fontos:

delegáld!

nem sürgős és nem fontos:

töröld!

6. VEGYÜK ÉSZRE AZ APRÓ LEHETŐSÉGEKET!

Nigel Marsch szerint a munka és magánélet közötti összhang megteremtése nem jelenti azt, hogy fenekestül fel kellene forognunk az életünket. Elegendő, ha észrevesszük az apró lehetőségeket. Egy meghitt ölelés, a kisgyermekünk bevonása egy közös feladatba, a telefonunk lehalkítása az esti rutin során nem igényelnek túl nagy erőfeszítést, mégis energiával töltik fel kapcsolatainkat.

7. TEHERMENTESÍTSÜK AZ ELMÉNKET!

David Allan szerint, ha leírjuk azokat a dolgokat, amelyeket el kell végeznünk, az agyunk kevésbé lesz túlterhelt. Érdeemes a feladatok lejegyzése közben arra is figyelni, hogy meghatározzuk a következő lépést, amit el kell végeznünk. Ahelyett, hogy azt írnanánk a listánkra, hogy bank, érdeemes a konkrét teendőt/teendőket leírni: megkeresni az ügyintéző

telefonszámát, időpontot foglalni és összegyűjteni a szükséges papírokat.

8. NE TERVEZZÜK TÚL AZ ÉLETÜNKET!

Tim Harford szerint a részletes napi tervezés túl sok energiánkat emészti fel és túl sok feszültséggel jár, mert mindig közbejöhethet valami, ami felborítja a terveket. Azt javasolja, hogy napi tervezés helyett készítsünk heti vagy havi tervet, a programjainkat pedig rugalmasan igazítsuk az akadályokhoz és a lehetőségekhez. A fix időpontokon kívüli teendőket ütemezzük aszerint, hogy éppen mi a legfontosabb és mi fér bele az időnkbe!

9. ISMERJÜK FEL A POZITÍV ÖSSZEFÜGGÉSEKET!

A munka és a családi szerepek inkább szövetségesek vagy ellenségek az életünkben? Amikor úgy érzem, hogy a hullámok összecsapnának a fejem felett, szeretek arra gondolni, hogy az egyik területen megismert érzések, élmények és készségek segítenek és pozitívan hatnak a másik területre, így téve teljessé azt, aki vagyok a különböző szerepeimben.

10. NE ENGEDJÜK LEMERÜLNI AZ AKSINKAT!

Engedjük meg magunknak a pihenést! Nem fog összedőlni a világ, ha nem csinálunk semmi hasznosat, és a feladatok szorításából kiszabadulva odafigyelünk a saját szükségleteinkre és igényeinkre. ♦



SZÖVEG –
SINKOVICS SZILVIA

FÉRFICIPŐBEN

Sok hivatást, amely 50 vagy 100 évvel ezelőtt a nőknél még kuriózumnak számított, ma már nem is tekintünk férfiasnak, de azért ma is meglepődünk néhány nő foglalkozásán. Miért lesz ma valakiből kamionos, bányamérnök, mangalicatenyésztő vagy szobrász? Milyen nehézségekkel kell megküzdenie annak, aki férfiasnak tartott szakmát választ?



„ÚGY, MINT A FLASHDANCE-BEN?”

Demcsák Dóra Vanda szobrász. Nem is akármilyen, munkájának szerves része a fém, a hegesztőgép és a flex. Egy nőtől ez meglepő, de mindig is tudta, hogy ez az ő hivatása. „Már kicsi koromban is fontos volt a különféle anyagok, textúrák megérintése, átalakítása. Valamit mindig babráltam, nyomkodtam,

gyűrögtem és ez ma sincs másképp. Az utam a szobrászathoz egyenes volt. A fémmel az egyetemen kerültem kapcsolatba. Félve kezdtem vele dolgozni, de időközben nagyon megszerettem a tulajdonságait, a képlékeny ridegségét, azt, hogy az utolsó pillanatilag variálható.”

Vanda hivatása, munkamódszerei rendszerint meglepetést okoznak: „Általában azt kérdezik: »Úgy, mint a Flashdance-ben?« A nagymamám mondta mindig, hogy valami nőiesebb szakmát is választhattam volna. Azt gondolom, hogy nem szerencsés mindent beskatulyázni, szerintem nem ennyire élesen eltérő, versengő minőség a férfi és a nő. Gondolkodó és érző identitások vagyunk, különböző habitussal, adottságokkal, érdeklődéssel. A szobrászat gondolatok, érzések manifesztációja, ami nem priviligiuma sem a nőnek, sem a férfinak.”



EGYEDÜL AZ UTAKON

Hegedűs Csilla korábban évekig egyedül járta Európát egy kamionnal. „Vonzott a szabadság, a világtájarás, a kocsi méretei, a távolságok. Fiatalon az embernek nincs sok vesztenivalója, így megkockáztattam. Amikor elkezdtem, elég kevés nő volt ezen a pályán, az pedig még ritkább volt, hogy egy nő egyedül fuvarozzon. Talán ezért viszonyultak hozzám

mindig máshogy, mint a többi sofőrhez. Többnyire azt érzékeltették, hogy ha bevállaltam egyedül nőként, akkor csináljak is meg mindent egyedül, kevesebb segítséget kaptam, mint például egy 100 kilós férfi. A többi kamionos általában csak mefigyelt, előítéletekkel várta, hogy mit rontok el. Nagy nyomás nehezedett rám, de így minden megoldott probléma után volt sikerélmény is.”

„Főleg azért féltem, mert nem tudtam, hogy mit csinállok majd, ha fizikai akadályokba ütközök, például kerékcserénél, rakománypakolásnál. A migránshelyzet se volt épp biztató, Belgiumban és Észak-Franciaországban volt félínivalóm. Illetve az a tudat sem nyugtatott meg, hogy egy 100 férőhelyes parkolóban éjszaka legalább 120 sofőr van, abból 115 férfi, és lássuk be, ez nem jó arány. Ehhez a szakmához nőként elég erős, határozott jellemre, kitartásra és lelkierepre van szükség.”





ADÉL A BÁNYÁT IS MEGJÁRTA

Domján Adél bányás- és geotechnikai mérnök, jelenleg munkavédelemmel foglalkozik egy útépitő cégnél. Gyakorlatilag csak férfiak között dolgozik, de ezt egyáltalán nem bánja. „Eleinte környezetmérnök szerettem volna lenni, végül Miskolcra mentem továbbtanulni, ahol

hatalmas hagyománya van a bányászatnak. Beszippantott ez a világ. Tudtam, hogy nehéz lesz, de én soha nem a könnyebbik utat választottam. Kezdetben több kavicsbányában is dolgoztam, ahol rendszeresen végigjártam a ranglétrát, minden munkafázisban részt vettem, végül munkavédelemmel kezdtem foglalkozni. Később az építőipar különböző szegmenseit jártam végig, így kötöttem ki a jelenlegi munkahelyemen, ahol munkavédelmi vezető vagyok. Korábban kivitelezéseket ellenőriztem kint terepen, illetve a laborokat, majd az aszfaltkeverőket is hozzám osztották. Jellemzően mindenhol férfiak dolgoznak, ráadásul a munkavédelmisseket nem nagyon kedvelik, hiszen a szabályok betartását ellenőrzik. Ezért igyekszem a jó megoldásokat is észrevenni és megemlíteni nekik.”

Adél kivitelezési munkahelyeken szinte soha nem találkozik más nőkkel. „A férfiak egyébként nagyon udvariasan fogadnak és előzékenyek. Látom a meglepettségüket, hogy én megyek ki ellenőrizni, sőt, néha megpróbálják elhítenni, hogy amit tesznek, úgy helyes, de aztán rájönnek, hogy engem nem lehet megvezetni. Egyébként a konfliktusokban nagyon egyenesek, ezt megtanultam tőlük az évek alatt. Tapasztalataim alapján a szakmában annak, hogy nő vagyok, legalább annyi előnye van, mint hátránya.”



„A NŐKET ELYNOMJÁK A MEZŐGAZDASÁGBAN”

Fekete Zsóka hivatása egyáltalán nem szokványos, övé az egyik legnagyobb mangalicatenyészet Magyarországon, közel 500 állat teszi ki az állományát. „Eleinte a családommal egy biozöld-feldolgozó vállalkozást szerettünk volna alapítani, és ehhez a mellékterméket hasznosító állatfajt akar-

tunk venni. 2012-ben a fiatal gazda pályázat elnyerése után adódott egy lehetőség, hogy megvásároljunk 20 mangalica kocát, majd a megérkezésük után egy héttel elkezdtek fialni. Így lett több, mint 50 mangalicám. Innen indult minden.”

Zsóka minden munkafolyamatban részt vesz, a takarításban és a feldolgozásban is. Az állatorvosi vizsgálatokat édesapjával végzi. Nincs könnyű dolga, úgy érzi, a nőket elnyomják a mezőgazdaság területén. „Határozottsággal és kitartással be tudjuk bizonyítani, hogy mire vagyunk képesek. Mi, nők sokkal felelősségteljesebben tudunk gondolkodni. Kitartóbbak vagyunk, és akkor is megyünk előre, ha kudarc ér minket. Nem torpanunk meg. Sokkal terhelhetőbbek vagyunk szellemileg. Fizikailag nyilván segítségre szorulunk.”

A rengeteg munkának, áldozatnak és kitartásnak köszönhető, hogy a gazdaság működik. „A családom, a barátaim büszkék rám. Igaz, féltenek is, mivel ez nem egy nőies szakma. De úgy gondolom, hogy aki úgy szereti a munkáját, mint én, az bármire képes.” ♦



SZÖVEG –
WILCSEK MÉDEA

A PROFESSZIONALIZMUS KISÖPRI AZ ELŐÍTÉLETEKET

A női munkaerő szerepe és megítélése a társadalomban ma is változik, már egyértelműen látszanak pozitív tendenciák, de van még hová fejlődni. Négy, különböző területen dolgozó, jelentős munkatapasztalattal rendelkező nőt kérdeztünk arról, találkoznak-e előítéletekkel a munkájuk során.



Réka, nyomozó: A rendőri szakmának azon ágazatában dolgoztam kilenc évig, ahol az állomány nyolcvan százalékát nők teszik ki. A vizsgálati osztályon a munka kreati-

vitást, precizitást és monotoniatúrést igényel, és a vezetők – nagyrészt férfiak – visszajelzései alapján a nők ezen kompetenciái általában erősebbek. A férfi kollégák egy részét elismeri és mentorként tekint a kolléganőkre. Némelyek azonban úgy vélik, hogy egy nő nem érdemel ugyanannyi fizetést, mint egy férfi, mert fizikailag nem terhelhető olyan mértékben, illetve az anyák sokszor mennek táppénzre, és a gyermekre hivatkozva bizonyos munkákból kihúzzák magukat. Úgy gondolom, ezek előítéletek. Emellett, a hozzánk forduló sértett felek könnyebben nyílnak meg nekünk, nőknek, mert együttérzően kommunikálunk velük, ezáltal elnyerjük a bizalmukat. Jelenleg női vezetőm van, aki empátikusabban viszonyul hozzánk, mint férfi elődje, de a szakmaiságot ugyanolyan mértékben megköveteli.



Laura, projektvezető: 16 éve dolgozom projektmenedzsment területen. Jelenleg egy nagyon jó szervezeti kultúrájú, nemzetközi cég alkalmazásában, több mint ötven ember

munkájának összehangolásáért, irányításáért vagyok felelős. Nem érzem úgy, hogy a munkám során bármilyen hátrányos megkülönböztetés érne a nemem miatt, de korábban, amikor pályakezdőként egy magyar cégnél dolgoztam, előfordult, hogy a fejlesztőkkel, a technikai szakértőkkel nézeteltérésem volt. Ők úgy gondolták, hogy én nem értek megfelelően az adott területhez, és a konfliktusra ráerősített bizonyos helyzetekben az, hogy nő vagyok.



Kinga, startup társalapító: A vállalkozásunkban a feladatköröket a kompetenciánk alapján osztottuk fel, így én a kommunikációval, a kapcsolati háló építésével és az aktuális projektmenedzseri feladatokkal foglalkozom. A férfi kollégáim egyenrangúként kezelnek, a munkámat az elért teljesítmény és az előrehaladás mentén értékelik. Úgy gondolom, hogy a startup szféra nemcsak a fejlesztések terén innovatív és kreatív, hanem társadalmi és közösségteremtési szinten is. A kifejezetten női vállalkozóknak meghirdetett versenyek, díjak pozitív megkülönböztetést jelentenek, a startup szféra katalizátora lehet annak, hogy egy női vállalkozó vagy innovátor a tevékenysége alapján tűnhessen ki, és ne a nemi hovatartozása mentén ítéljék meg.



Zita, patológus orvos: 16 éve dolgozom a szakmában, és úgy látom, az orvosok esetében szakterületenként változó a nemi hovatartozás jelentősége. A patológiát elnőiesedett területnek tartják, ennek megfelelően nálunk nem éri hátrányos megkülönböztetés a nőket, a középvezetői pozíciókat is többnyire ők töltik be. Sőt, a rezidensek felvételénél kifejezetten törekszünk arra, hogy fiúk is bekerüljenek, mert előfordult már, hogy a gyermekvállalások miatti munkaerő-kiesés nehézséget okozott az osztályon. Mindezek mellett tény, hogy vannak olyan területek, ahol egyértelműen nehezebb helyzetben vannak a nők. A sebészetben például egy lánynak sokkal többet kell dolgoznia és bizonyítania, mint egy fiúnak, ahhoz, hogy felvegyék rezidensnek. ♦





SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

Nekünk való munkahely

A fenti cím lehetne egy erőltetett szlogen is, a Tesco Magyarország dolgozói számára azonban igazi meggyőződés. A cégnél öt generáció dolgozik együtt, és a munkatársak 70 százaléka nő. Magukénak tudhatnak egy saját akadémiát, egy jótékonsági alapítványt és egy Családbarát Munkahely-díjat. **Szigeti Barbarával**, a Tesco Magyarország HR-vezetőjével arról beszélgetünk, miért jó „tescósnak” lenni.

◆ – Hogyan vált a Tesco Magyarország HR-vezetőjévé?

– Amikor a Tesco megnyitotta negyedik áruházát Szegeden, megpályáztam egy állást munkaügyi előadóként, és felvettek. Mindez 22 évvel ezelőtt történt, és azóta 8 városban 16 munkakört töltöttem be, mígnem eljutottam a jelenlegi pozícióba, és HR-vezető lettem. Szerencsésnek vallom magam, amiért rátaláltam arra a helyre, ahol karrier szempontjából megtalálhattam önmagam. Az én esetem azonban egyáltalán nem egyedül, mivel a vállalatnál a mai napig nagyon fontos, hogy minden munkatársunk kiaknázhassa a benne rejlő lehetőségeket úgy, ahogy az számára a legjobb, leghatékonyabb, akár saját területén belül, akár funkciókon átívelően.





– Mennyire jellemző a fluktuáció a cégre?

– A kollégáink több mint 50 százaléka 10 évnél régebben van a cégnél. Talán ez az adat mindent elmond. Nálunk öt generáció dolgozik együtt, a 45 év felettiak éppúgy megbecsült tagjai szervezetünknek, mint ahogy a pályakezdők sorsát is a szívünkön viseljük. A munkatársaink szeretnek itt dolgozni, nagyon jó a közösség,

családbarát az üzemeltetés, van lehetőség home office rendszerű és rugalmas munkavégzésre, és nem csak a pályakezdők számára vonzó, hogy a cég számos lehetőséget kínál a szakmai fejlődésre, többek között saját oktatási intézménye, a Tesco Akadémia keretein belül. Nem véletlenül lett a munkatársaink szlogenje: „Nekem való munkahely”.





– A Tesco Magyarország 2019-ben elnyerte a bronz fokozatú Családbarát Munkahely díjat. Mit jelent ez a hét-köznapi nyelvére lefordítva?

– Talán meglepő, de a kollégáink csupán a hatodik helyen említik a munkabért, ha arról kérdezzük őket, miért szeretnek itt dolgozni. Kollégáinkat leginkább a közösség, a csapat, a tescós család köti ide, a vállalatnál ugyanis a család az egyik fő érték. Nekem két lányom van, mindkettő a „tescós pályafutásom” alatt született, és a privát életemben az ő születésüket tartom az én saját olimpiai aranyérmemnek. Egy nőnek anyává válni csúcsteljesítmény, a terhesség, a szülés és minden, ami utána következik, felér egy olimpiai felkészüléssel, és fontos, hogy a munkahely ezt segítse. Büszkéek vagyunk rá, hogy munkatársainkat támogatni tudjuk, hogy a munkájuk mellett a családi életben is kiteljesedhessenek, és a mindennapokban megvalósíthassák a munka-magánélet egyensúlyát.

Népszerű a rugalmas foglalkoztatási formánk, illetve az áruházainkban elérhető fixen fix részmunkaidős rendszer, amely elsősorban azoknak kedvez, akiknek sokat számít a munkaidő garantált kiszámíthatósága, például a kisgyermekes szülőknek. A családbarát szemlélet részeként az áruházlánc különböző életeseeményekhez kötött pénzügyi segítséget, például iskolakezdési támogatást és extra szabadnapot biztosít a szülőknek, hogy az első napon elkísérhessék gyermeküket az iskolába. A friss szülőket babaváró termékcsomaggal lepjük meg az újszülött érkezésekor, és ez csak néhány példa a családbarát intézkedéseink közül, amelyekkel megkönnyítjük kollégáink számára a munkavégzés körülményeit.

– Keves vállalat mondhatja el magáról, hogy a vezetői fele nő, és a munkatársak között is igen magas, 70 százalékos ez az arány.

– A számok tükrében valóban elmondhatjuk, hogy a Tesco egy női cég, hiszen munkatársaink többsége nő. HR-vezetőként azt látom, hogy egy cégnél minden szinten szükség van a finom női energiákra, és örömmel tölt el, hogy ennyi nagyszerű nővel dolgozhatok együtt.

A hölgyek számára vonzó, hogy a Tesco az egyetlen munkáért egyenlő díjazás elvét követő vállalat, nincs üvegplafon és akár a legfelsőbb szintre is el lehet jutni a munkahelyi ranglétrán. Ezenkívül a munka-magánélet egyensúly is különösen fontos a női kollégáknak, amely

azonban megbillenhet a szülési szabadság során és a gyermeknevelés mellett. Büszkéek vagyunk rá, hogy immár 7000 „Tesco-gyerekünk” van, amiben talán annak is szerepe van, hogy a vállalat már a babavárás ideje alatt, majd munkába való visszatérésükkor, illetve azt követően is extra támogatást nyújt a kolléganőknek, hogy munkahelyi és családi szerepeiket össze tudják egyeztetni.

Fél éve indítottuk útjára a Women's Networköt, amelynek segítségével kolléganőink olyan őket foglalkoztató témákról is tapasztalatot cserélhetnek, mint a gyermeknevelés, az egészség, az anyaság, az őket érintő jogi kérdések, és segítséget kérhetnek szakmai fejlődésük és célkitűzéseik területén.

– A Tesco Magyarország alapértékei között fontos helyen szerepel a segítségnyújtás. Kiket és milyen formában támogat az egy éve létrehozott Tesco Angyal Alapítvány?

– Már korábban is azt láttuk, hogy mint egy igazi család, a kollégák összefognak egymás megsegítésére, ezért a vezetőség úgy döntött, hogy a Tesco vállalati szinten is szeretne ezek mögé a kezdeményezések mögé állni, illetve egyfajta keretet biztosítani a segítségnyújtásnak. Így jött létre tavaly áprilisban a Tesco Angyal Alapítvány. A támogatási alapot a munkatársak önkéntes adományai adják, amelynek minden forintját megduplázza a Tesco. Nem kell hatalmas összegekre gondolni, azt valljuk, hogy sokszor már 100 forint is elég lehet ahhoz, hogy jót tegyünk valakivel. A pénzadományokon kívül a munkatársaink önkéntes tevékenysége is hatalmas segítséget jelent a rászorulóknak. Ha szükség van ránk, egy emberként fogunk össze és állunk egy-egy fontos ügy mellé.

– A Tesco „Little Helps Plan” stratégiája egy rendkívül tudatos és felelős vállalat képét mutatja.

– Hisszük, hogy egy kis figyelmesség csodákra képes. Ez a meggyőződés határozza meg, mit teszünk világszerte munkatársainkért, a nekünk otthont adó több ezer közösségért, valamint az általunk naponta kiszolgált vásárlók millióiért. Gondoskodnunk kell róla, hogy termékeink megfizethetők, egészségesek, mindenki számára elérhetőek és fenntarthatóak legyenek, intézkedéseink pedig az emberek és bolygónk javát egyaránt szolgálják, hiszen felelősek vagyunk értük. ♦



SZÖVEG –
TOLNAI NÓRA sportszakpszichológus

HONNAN LEHET FELTÖLTENI AZ ENERGIATANKOT?

Az érzelmi és a munkahelyi stressz okozta kiégés szoros összefüggésben áll egymással. Bár a környezet nagy erővel hat ránk, hajlamosak lehetünk saját kompetenciáink terén látni a hiányokat, és erre nagyon sokszor a környezet is ráerősít: „ha erősebb, kitartóbb lennél, akkor ez nem történne meg”. Pedig a legtöbb esetben nem erről van szó, sőt, épp az ellenkezőjéről, és minden igyekezetünkkel próbálunk többet és többet teljesíteni. Ugyanakkor kis lépéseket mégis tehetünk a jóllétünk érdekében, és ha nem is a teljes munkahelyi makrokörnyezetet, de a közvetlen közeget tudjuk alakítani, és a hozzáállásunkon, hiedelmeinken lehet dolgozni.

- ◆ Bárki kerülhet olyan helyzetbe, ahol érzelmi kiégés fenyegeti, de leggyakrabban akkor fordul elő, ha tartós distressznek vagyunk kitéve, ha olyan megterhelő élethelyzetbe kerülünk, amiben át kell élnünk a veszteség utáni hiányok hosszas fájdalmát, esetleg tartós anyagi bizonytalansággal vagy krónikus betegséggel kell nap mint nap megküzdeni. A lista hosszú lehet, a közös pont az, hogy valamilyen környezeti kihívás tartósan vagy

Kép: Christopher Burns / Unsplash



jócskán meghaladja érzelmi kapacitásainkat, és nehezen vagy egyáltalán nem tudunk töltekezni. Nem egy személyiségvonásról vagy elégtelenségről van szó, mert a kiégés érzelmi állapotához eljutni mindig egy hosszú és megterhelő folyamat eredménye.

HOGYAN FORDULHATUNK VISSZA?

Mielőtt arról szólnánk, hogy miként kezelhető vagy fordítható át a kiégés, fontos megemlíteni, hogy ha nem foglalkozunk vele és még inkább „túlhúzzuk” magunkat, az mind testi, mind lelki egészségünkre negatívan hat. A stresszhormonok tartósan megemelkedett szintje számos egészségügyi kockázatot jelent, de életmódbeli szokásainkra is kihat, melynek további egészségügyi következményei lehetnek. A megváltozott étkezési szokások, a rohanó és nem megfelelő táplálkozás csak úgy, mint az alvásminőség romlása egy olyan spirálba tehet bennünket, amin egyre nehezebb alakítani.

Az érzelmi kiégés nem egyenlő egy-egy nehéz helyzetek okozta stressz feszültségével, inkább hasonlít arra, mintha be lennénk ragadva valamibe, amiből nincs kiút. Legelőször is ki kell mondanunk, mit élünk át, miben érezzük megrekedve vagy érzelmileg kimerülve magunkat. Ezután olyan erőforrásokra lesz szükségünk, amelyek feltöltenek és képesek kibillenteni a beragadtság érzésből. Rövid távú, belátható és reális célok kitűzésében újra tetten érhetjük az erőnket, amelyről épp azt éreztük, hogy híján vagyunk. A kapaszkodók, az erőforrások megtalálása, az örömforrások kialakítása és alkalmazása visszahat az egész rendszerre, és valódi segítséget tud jelenteni abban, hogy azután máshogy legyen.

Az, hogy kit mi tölt fel, nagyon egyéni lehet, de érdemes megfontolni választásaink során a társas (külső) és hormonális (belső) faktorokat. Azok a tevékenységek, melyek tartósan a szerotonin szint emelkedését és egyensúlyát segítik elő, általában valamilyen elengedettséggel és felszabadultság élményhez kapcsolódnak. A rendszeres fizikai aktivitás ilyen módon nem csak a testi egészséghez járul hozzá, de érzelmi állapotainkat is képes tartósan javítani – és ebben éppen a szerotoninrendszer egyensúlyba kerülésére a fő szerep, többek között például a kontroll élményének átélése mellett. Társas kapcsolataink, az egymással való törődés, vagy egy közös program szintén sokat segíthetnek abban, hogy pozitív élményekkel töltekezzünk.

Minden csak elhatározás kérdése? De hogy tudnánk szilárdan elhatározni valamit, amikor éppen a túlélésért küzdünk a sok teendő és feladat között? Lehet, hogy nem az elhatározásban kell a megoldást keresni?

BÍROM, EZÉRT CSINÁLOM?

Ez az elv idealisztikus csapda, egyenes útként vezethet a kiégéshez, ha nem fogadjuk el teljesítőképességünk határait. Nem robotok vagyunk, így testi és lelki kapacitásaink, terhelhetőségünk véges. Öngondoskodásnak is nevezhetnénk azt, ahogyan érdemes magunk felé fordulni, amikor a munka, kihívások, célok és kikapcsolódás közti egyensúlyt keressük.

Ha tudatosítjuk, hogy az öröm és szabadság érzésére szükségünk van, akkor elkezdhetünk e szükséglet mentén választani. Amikor egy-egy érzélem teret kap, és belülről indít meg, akkor az erőfeszítés nem az elhatározáshoz való ragaszkodásban érhető tetten – sokkal inkább az érzelmi öngondoskodásban, melyben van egyfajta szelídség, együttérzés, áramlás saját magunkkal. Rá lehet ismerni, hogy amikor például egy kikapcsolódási formát vagy aktivitást választunk magunknak, akkor azonnal megváltozik a viszonyulás önmagunkhoz: kibillenthetjük magunkat az áldozati szerepből.

MEDITÁLJUNK?

Mielőtt megijednénk a szó hallatán, hogy a meditáció valamiféle nagyon szigorúan vett hosszas mozdulatlan állapotot jelent, érdemes átkeretezni magunkban, hogy miről is van szó, és mit értünk meditáció alatt. Bármilyen meditáció, amiben el tudunk úgy mélyülni, ami számunkra megnyugvást, elcsendesedést hoz, amiben meg tudjuk engedni magunknak, hogy egy picikét csak legyünk. A mai túl gyorsan változó és ezáltal sok bizonytalanságot tartogató világban nagyon nagy szükségünk van ebben a tudatosságunkra. A felfokozott tempó előbb vagy utóbb bárkit képes bedarálni, és tudatosan kell figyelni arra, hogy adjunk magunknak időt a kikapcsolódásra, töltődésre, lelassulásra és megnyugvásra. Amikor valamiben képesek vagyunk elmélyülni, akkor azt érezhetjük, hogy nem kell erőltetni, szinte magától megy. Nem menekülés, inkább kapaszkodó. Nem megoldja a problémákat, de oldódást jelent, mert képes idegrendszeri szinten regenerálni a szervezetünket. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

KORONA HÁZON BELÜL

Bár a súlyos koronavírus-fertőzés kórházi kezelést igényel, a betegség az esetek többségében enyhébb lefolyású, otthon is ki lehet belőle gyógyulni. Mire van ilyenkor szükség, és mikor kell azonnal orvosi segítséget kérni?

- ◆ A koronavírus-fertőzésen sokan tünetmentesen vagy enyhe panaszokkal esnek át, de elővigyázatosságra ez esetben is szükség van, hiszen a családtagokat, közeli hozzátartozókat ilyenkor is meg lehet fertőzni. Emiatt fontos, hogy ha csak a legkisebb gyanúja is felmerül a betegségnek, vagy valakinek tudomására jut, hogy érintettel került közelebbi kapcsolatba, otthon is fölkerüljön a maszk. Ha a korábbi években is így tettünk volna, az influenzajárványok is kevesebb gondot okoztak volna. Ez most a koronavírus esetében fokozottan így van. „A közegészségügyi szempont enyhe fertőzésnél is elsődleges, a környezet és a család védelme elengedhetetlen. Érintettség esetén ennek eszköze az otthoni maszkviselés, illetve a lehetőség szerinti szeparáció a lakáson belül. Fontos a rendszeres kézmosás, a higiéniaira való odafigyelés” – mondja dr. Kádár János infektológus, immunológus főorvos.

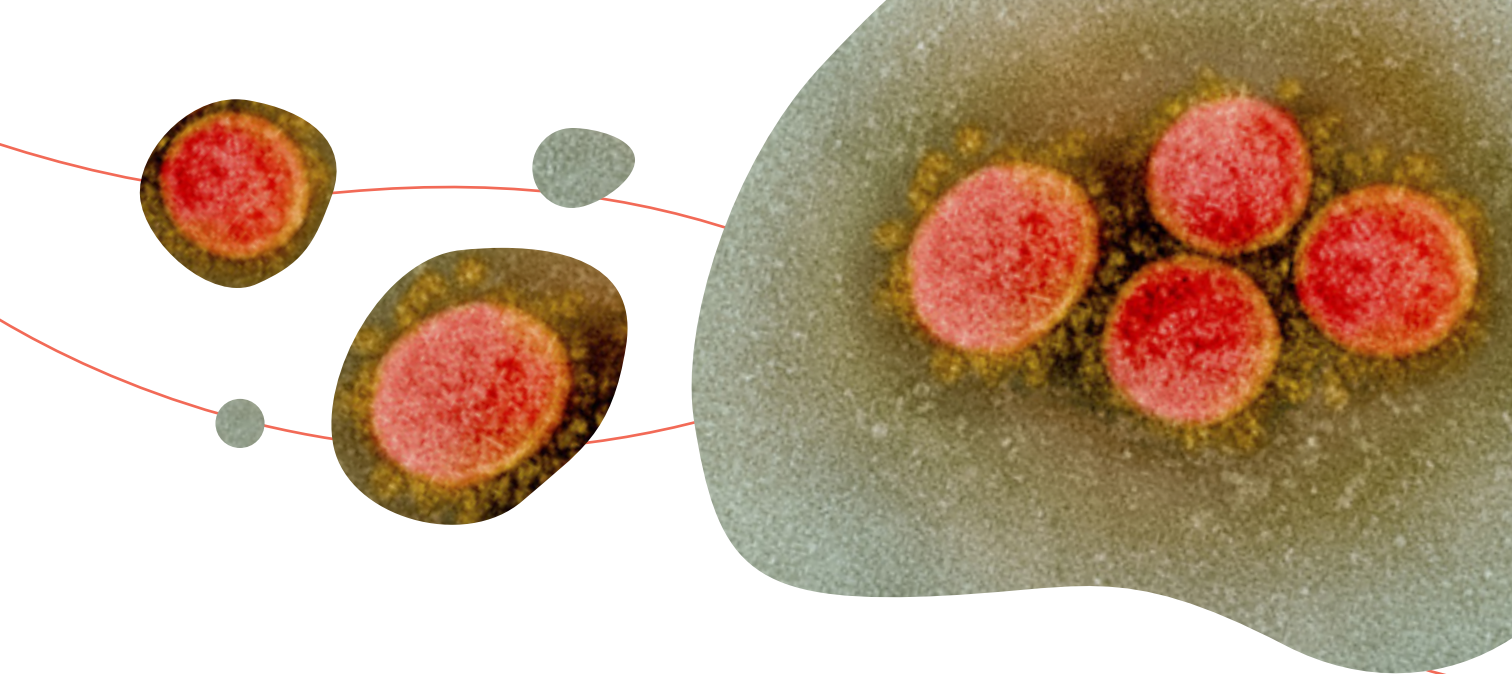
ÖRDÖG A RÉSZLETEKBEN

Ha a tünetek enyhék, magát a koronavírus-fertőzést úgy kell kezelni, mint egy hagyományos náthát. Pihenni és teázni kell, figyelni kell a kellő kalória- és fehérjebevitelre, szükség esetén orrcseppet, tüneti szereket, forró italokat, lázcsillapítókat lehet alkalmazni, vitaminokat lehet szedni. Tavasszal voltak ezzel kapcsolatos hírek, de ma már tudják: az általános láz- és gyulladáscsillapító a koronavírus-fertőzés lefolyását nem súlyosbítja, bármilyen hatóanyagú gyulladáscsillapító választható. Emellett fontos a sok folyadék, hasmenés esetén a sópótlás. Ha fejfájás is kialakul, gyulladásgátlókat is be lehet venni. Ennél többre csak akkor van szükség, ha betegség lefolyása súlyosabb, mert a tüdő vagy egyéb szervek – például a vese, az agy vagy a bél – is érintettek lehetnek. Köptetőkre covid esetén jellemzően nincs szükség, mert ez esetben nem letapadt nyákról van szó, hanem arról, hogy a tüdő állománya beszűrődik. Emiatt korai szakaszban értelmetlen a nyákoldó, az csak a későbbiekben lehet hasznos.

ÉSZREVENNI A BAJT

Ha a koronavírus-fertőzés komolyabb panaszokat okoz – bármi olyat, ami túlmutat a közönséges nátha tünetein –, egyéb beavatkozásokra is szükség lehet. Ilyen lehet a fulladás és a véres köpet, a mellkasi nyomásérzés, a csökkent terhelhetőség, a nehézlégzés, vagy ha valaki azt érzi, légvételhez légzési segédizmokat is igénybe kell vennie. Intő jel





a pihegés és a szapora légzés, a nagyon gyors szívverés és a csillapíthatatlan hasmenés, megkevésbedett vizelet. Az erős szédülést, fejfájást és hányást szintén komolyan kell venni, ilyen esetekben is orvoshoz kell menni. Ez azért fontos, mert ilyenkor már nem elég az otthoni tüneti kezelés, hanem támogató terápiára, adott esetben vírusellenes szerek alkalmazására van szükség. Ez olyankor végképp elkerülhetetlen, amikor a vírus beindít egy haszontalan immunreakciót, úgynevezett citokinvihart, ami komoly bajt is okozhat. Ezt mindenképp speciálisan kell csillapítani, otthon nem lehet ellene védekezni. Emiatt kell ilyenkor mentőt hívni, ami a beteget olyan intézetbe szállíthatja, ahol panaszait érdemben tudják kezelni. Szintén segítséget kell kérni, ha valamilyen szervi probléma jelentkezik. Ilyenkor az érintett szervrendszer-specifikus kezelése kerül előtérbe, esetleg a beteg már ekkor olyan osztályra kerül, ahol az adott érintettség kérdésében nagyobb a szakértelem: lehet ez akár nefrológia vagy ideggyógyászat. Ha valakinek régóta „gyengébb a tüdeje”, elegendő lehet az otthoni oxigénpalack.

KÖHÖG, DE MENNYIRE?

Mivel a köhögés súlyosságának megítélése a laikusok szemszögéből nézve erősen szubjektív, nehéz lehet eldönteni, mikor nem elég az egyszerű otthoni terápia. Amiatt viszont nem szabad halogatni a segítségkérést, mert valaki nem akar kórházba kerülni. „Nincs általános szabály és előzetes recept annak meghatározására, hogy a köhögés mikor számít súlyosnak, ezt mindig egyénileg kell eldönteni. Akkor, amikor az otthon használt köhögéscsillapítók – illet orvosai javaslat nélkül csak akkor szabad használni, ha nincs felülfertőződés – nem hoznak

eredményt, az állapot pedig súlyosbodik. Alapesetben persze elegendő lehet az otthoni köhögéscsillapítás, ami azért fontos, hogy a légutakat a krákogás ne irritálja fölöslegesen” – emeli ki az infektológus. Ugyanez vonatkozik a lázra is, amit otthon csillapítani kell, önmagában pedig nem okoz problémát. De a koronavírusnál nem is a láz a kérdés, hanem az életveszélyes esetek, esetleges késői szövődmények kiszűrése. Viszont általános szabály itt sincs, mindig a józan észen múlik, hogy a beteg kér-e segítséget. Például hiába nincs valaki nagyon rosszul, ha azt érzékeli, hogy állapota gyorsan romlik, azonnal orvoshoz kell menni. Egyértelmű az is, hogy fulladás jelentkezésekor egyből segítséget kell kérni.

SZEMÉSZRE IS SZÜKSÉG LEHET

Nem tipikus Covid-tünet a kötőhártya-gyulladás, de koronavírus a szemet is megtámadhatja. Ilyenkor külön kezelésre van szükség, de ez sem tartozik az infektológia kérdéskörébe. „A szem gyulladásának kezelése nem vírusellenes terápiát jelent, hanem gyulladáscsökkentést. Ez azért fontos, mert az aktív gyulladás a szemben olyan sérüléseket okozhat, amelyek a későbbiekben is megmaradhatnak” – emeli ki Kádár János. Ilyenkor a gondot az okozza, hogy a gyulladt területeket olyan haszontalan szövet pótolhatja ki, amely később látásromláshoz vezethet. Emiatt kell ilyenkor szemészeti segítséget kérni, gondoskodni a szem gyulladásgátlásáról. Az, hogy ennek érdekében a beteg mit kap, mindig attól függ, hogy a szem melyik rétege érintett. Van, hogy elég egy szemcsepp, de súlyos esetben egyéb gyógyszerre is szükség lehet. Emiatt fontos a szemészeti ellátás olyan esetekben, amikor a szem érintettsége fölmerül. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

MIRE JÓ A JÓ KENYÉR?

A magyar kiráylány, Szent Erzsébet a szegények, elhagyatottak, betegek gyámolítójaként lett ismert világszerte. Ünnepe, november 19-én megszentelt kenyeret találunk templomainkban, az ezért adott adománnyal pedig a szegényeket segíthetjük. De miért pont kenyér?

◆ A JÓ KENYÉR TITKA

Közel félezer éve így írt az Érdy-kódex szerzője: „történik egy napon, mikoron nagy hideg volna, hogy úgy mint senki ne látná, vinne apró maradékokat az vár kapuja elében az szegényeknek, és íme, elöl találá az ő atyja. Csodálkozván rajta ennen maga, mit járna és hova sietne. Megszólójta: fiam, Erzsébot hova mégy, mit viszel? Az nemes király leánya miért fölötte szemérmes vala, nagyon megszégyellé magát. Megijede és nem tuda félelmében egyebet mit felelni: im rózsát viszők. Az ő atyja kedég, mint eszős ember, meggondolá, hogy nem volna rózsá virágzásának ideje. Hozzá hívá, és meglátá kelebét. Hát mind szép rózsavirág... Őh nagy ártatlanság, őh szeplőtelenységnek halhatatlan malasztja: ime az áldott mennyei Király, nem hagyá az ő szerelmes szolgálóleánya beszédét hamisságban, hogy szemérmöt ne vallana, de inkább szentséges voltát isteni irgalmasság követné... Azt látván az ő attya, el csodálkozék rajta. Er leánzó, ha élhetend, valami nagyvá leszen!” A legenda keletkezésének idejében legtöbb főtt ételünkben volt kenyér, hiszen azzal sűrítették a mártásokat. Az így kapott szós sokkal jobb, könnyebb ízű, mint a lisztes rántás. Ugyanakkor tartalmaz is, különösen, ha jó minőségű kenyérből készül. Márpedig régen szóba se jöhetett más. A 15. századi Budai Jogkönyv megmutatja, mennyire odafigyeltek már (vagy még?) ekkor a minőségre. Három típust különböztetett meg a rendelkezés: a mesterpékek által sültöt, legkiválóbb minőségű kenyeret, a kenyérsütők kenyérét és a vékás vagy veknis pék termékét, amely már rozssal és korpával kevert lisztből sült. Utóbbit nem árulhatták a pulton, a piacon csak a földre téve kereskedhettek vele.

Magyar Elek ötlete is megfontolandó, ő darált dióval és mandulával, valamint mazsolával összekevert narancslekvárral kente meg a zsúrkenyeret.

MEGKENVE

A kenyér önmagában is remek étel, elég csak megkenni. Mondjuk velővel. Vagy vajjal. Ezt a 20. század elején citromhéjjal tették izgalmassá. Magyar Elek a 30-as években pedig a következőt ajánlotta: reszelt hagymát, apróra vágott petrezselymet, snidlinget, kaprot, majorannát keverjünk ki simára vajjal, majd mehet a kenyérra retekkel. A másik változatban só, citromlé, bors, tárkony és turbolya volt a fűszer. A vajas kenyér természetesen lehet édes is, Szent Erzsébetre gondolva érdemes kipróbálni a rózsamézet vagy a rózsalekvárt. Magyar Elek ötlete szintén megfontolandó, ő darált dióval és mandulával, valamint mazsolával összekevert narancslekvárral kente meg a zsúrkenyeret.

KÁSA ÉS LEVES

A 17. század közepeéről, a Zrínyi-udvarból származik a kenyérkása receptje, amely egy kiadós egytálételt takar. A zamatos íz érdekében a csirkét marhaalapléban főzték meg, répával, petrezselyemmel. További fűszerként borsot, gyömbért, sáfrányt és szerecsendió-virágot

Kép: Angele Kamp / Unsplash





használtak. Aztán kenyérbelet főztek bele, a végén pedig beleütöttek három tojást. De nemcsak sűrítésre, ízesítésre is jó a kenyér. Magyar Elek az 1930-as években jegyezte le a cibereleves receptjét. Ehhez egy liter búzakupára 3 liter forró vizet kell önteni, megsózni, babérlevéllel és egész borssal ízesíteni. Amikor langyosra hűlt, „beleteszünk egy darab kenyérbelet és meleg helyre állítjuk, ahol 2-3 nap alatt megsavanyodik. Ekkor leszűrjük és megfőzzük egy-két marok köleskásával vagy 15 deka hajdinával együtt. Amikor megfőtt, vigyázva behabarjuk 4 tojás sárgájával, folyton keverhetve, hogy a tojás össze ne fusson, továbbá 2 deci tejföllel és rögtön tálaljuk. Reszelt tormát szolgálunk fel melléje.”

REJTSÜNK BELE HÚST!

Bár az előző két recept is új ízeket hozhat konyhánkba, akadnak igazi különlegességek régi szakácskönyveinkben. Itt van például Kugler Géza századfordulóról származó hattyútkenyere. Egyszerűen indul a recept: „a fiatal hattyút kopasszuk meg, perzseljük le, a belét szedjük ki, s kívül-belül mossuk meg jól, aztán a bőrt lenyúzva a húsát szedjük le a csonttól”. Ha ez megvan, a húst finomra vágjuk, elkeverjük 350 g szalonnával, 500 g vajjal, sóval, borssal, szerecsendióval, szegfűszeggel. Hőálló edénybe tesszük, befedjük vajás tésztával, aztán az egészet meleg vízfürdőben három órán át sütjük.

Ennél valamivel egyszerűbb és népszerűbb a kenyértésztaiban (Magyar Elek szerint rozskenyérnek való tészta jó erre) megsült sonka, amit hidegen és melegen egyaránt fogyasztottak, mustárral.

FELFÚJVA

Az édességek között szintén akadnak érdekes ötletek, itt van például Magyar Elek rendkívül gazdag „budai pudingja”. Hat tojássárgáját kell ehhez összekeverni 10 dkg cukorral, 10 dkg őrölt mandulával, 10 dkg reszelt csokoládéval és 3 kanál, vörösborral meglocsolt kenyérmorzssával. Tegyük meg bele egy kevés fahéjat, őrölt szegfűszeget, citromhéjat! Végül óvatosan keverjük bele 4 tojás keményre vert habját. Egy tepsibe öntsünk vizet, ebbe állítsuk bele a masszával teli edényt és süssük meg a vízgőzben. A csokoládétorta-kenyérnek már a neve is hívogató, és bár ehhez a felfújthoz egészen megdöbbentő mennyiségű tojás kell (ekkoriban minden rendes süteményhez ilyen sok tojást használtak), mégis érdemes vele tenni egy próbát. Az 1896-ban kiadott Képes pesti szakácskönyv alapján 16 tojássárgáját keverték el 28 dkg vaníliás cukorral, 14 dkg reszelt kenyérral, 19 dkg reszelt csokoládéval. Végül 8 tojásfehérje keményre vert habja következett, és ezt is vízgőzben sütötték. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

VITAMIN A FAGYASZTÓBÓL?

Télen kevesebb friss zöldség és gyümölcs érhető el, a fagyasztottakban pedig sokan nem bíznak. Pedig ez a tartósítási forma nemcsak az ízeket őrzi meg, hanem jórészt a tápanyagokat is. Hogyan történik ez, és mi a helyzet az aszalványokkal és a lekvárokkal, miért marad C-vitamin-dús a savanyú káposzta?

◆ A mai fagyasztó berendezések már nagyon hatékonyak, az ipari gyorsfagyasztók mondhatni lesokkolják, nagyon rövid idő alatt hűtik le a betakarított zöldségeket, gyümölcsöket. Ezt követően a gyárban gyorsan becsomagolják, majd hamar eljuttatják őket az áruházakba vagy a raktárakba, ahol már a háztartási fagyasztóknál megszokott hőfokon tárolják őket tovább. „Ha onnan a hűtőláncot megtartva, megfelelő, erre a célra készült zacskóban vagy jégakkukkal bélelt táskában visszük ezeket haza, majd hazaérkezve egyből betesszük a fagyasztóba, alig csökken a vitamintartalom” – mondja **Schmidt Judit** dietetikus, a Youteefool blog szerzője. Ilyenkor szinte csak a betakarítás és a fagyasztás közti nagyon rövid időszakkal kell számolni, ami sokkal kevesebb veszteség annál, mintha a zöldséget vagy a gyümölcsöt más módon tárolnák, vagy napokig, hetekig hagynák az áruházak polcain „aszalódni”. A frissesség fogalma is relatív: köznyelvi értelemben az is friss, amit már két-három hete leszedtek, viszont ennél a hamar lefagyasztott zöldség több vitamint is tartalmazhat. Egyszerűen azért, mert vitamintartalmának kevesebb ideje volt csökkenni.

OTTHON SEM VARÁZSLAT

Ugyan az otthoni fagyasztók nem annyira profik, mint az ipariak, az újabban már van gyorsfagyasztó funkció, így hasonlóan kíméletesen lehet velük fagyasztani. Képesek levinni a hőfokot mínusz 19 fok alá is (utána persze visszaállnak a normális tartományba), aminek köszönhetően még a málna sem tapad úgy össze, mint egy lassabban történő fagyasztás során. Ilyen hőfokon nem képződnek apró jégkristályok, amelyek szétpukkasztják a sejtfalat, így kiolvasztva sem folyik szét a gyümölcs. Persze az sem gond, ha valakinek nincs ilyen hűtője, hiszen a homogényosak is alkalmasak arra, hogy smoothiehoz, turmixhoz, gyümölcspudinghoz, süteményhez felhasználható málnát fagyasszunk vele. És persze arra is, hogy a boltból télen hazahozott gyümölcsöt tároljuk a tényleges felhasználásig. Ha figyelünk arra, hogy hűtve érkezzen haza, a vitamintartalma érdemben nem fog csökkenni attól, hogy átkerül az otthoni fagyasztóba.





A VITAMIN IS KONZERVÁLHATÓ

„A fagyasztás a vitaminokat is konzerválja, emiatt az ilyen élelmiszerek a téli időszakban közel ugyanolyan jó hatásúak, mint nyáron frissen. Persze az elkészítés módjára ilyenkor is figyelni kell, mert a hosszan tartó sütés-főzés jelentősen csökkenti a vitamintartalmat” – emeli ki a dietetikus. Jobb a zöldséget gyorsan megpárolni, és úgy fogyasztani. Sokáig főzni semmit nem szerencsés, a zöldségeknél érdemes a főzőlevet meg is tartani, és egy leveshez vagy főzelékhez felhasználni. Így a belőlük kioldódott ásványi anyagok vagy a nem hőérzékeny vitaminok is hasznosulnak. Persze a zöldségeknél és gyümölcsöknél nemcsak a vitamin- és az ásványianyag-tartalom a lényeg, hanem például a rostok is. Utóbbiakat a hőhatás nem károsítja, az emésztést ugyanúgy segítik, kulcsfontosságúak például a bélrendszeri daganatok megelőzésében.

NINCS ÚJ A NAP ALATT

A gyümölcsök lekvárként is előkerülhetnek a téli napokban. „A hagyományos tartósítási módszerek azért alakultak ki a régi kultúrákban, mert nem volt más tartósítási mód, például hűtőszekrény, fagyasztó, nem voltak konzervek. A lekvárok,

aszalványok élvezeti termékek is, hiszen finomak” – mondja Schmidt Judit. Ilyenkor azonban a hőkezelés hatására a vitaminok nagy része elvész, a vitamintartalom jelentősen megcsappan. Persze ez legsúlyosabban a közismerten hőérzékeny C-vitamint érinti, de az állítás, ha különböző mértékben is, de mindenre igaz. Minél magasabb hőfokon, és minél hosszabb ideig főznek egy lekvárt, a vitamintartalom annál jobban csökken. Viszont a hőkezelést megspórolni nem lehet, mert szükség van rá ahhoz, hogy a mikrobákat kiöljük az alapanyagból, majd sterilen lezárva félre tudjuk tenni.

CUKOR NÉLKÜL NEM MEGY

A rengeteg gyümölcscukrot tartalmazó, jól besűrítendő szilvát leszámítva a lekvárokból a hozzáadott cukor sem hagyható ki, a tartósításhoz az is elengedhetetlen. Mennyiségét persze lehet minimalizálni, de teljesen mellőzni akkor sem lehet, ha pektint adnak a dzsemhez. Az ugyanis csak sűrít, de a mikrobák ellen nem véd. „Ma már sokan törekednek arra, hogy a lehető legkevesebb cukorral készítsenek lekvárt, de van egy szint, ami alá nem lehet

menni, mert a lekvár nem áll el, vagy maximum egy-két hétig, néhány hónapig bírja ki” – emeli ki a dietetikus. A cukor jelentésértékű csak akkor lehet, ha a lekvár tartósítószeret is tartalmaz, vagy olyan befőzőcukorral készül, ami tartalmaz ilyet. Ez így van a nagyipari körülmények között készülő lekvárokkal is, amelyek csak azért lehetnek alacsony cukortartalmúak, mert édesítőszerrel és tartósítószerrel készülnek. Ezek palettáját az elmúlt időszakban egyébként szűkebbre vették, mert például a szalicilsavról és nátrium-benzoátról is kiderült, hogy bizonyos mennyiség fölött nem egészséges. Ma már ismert az is, hogy sokan allergiások bizonyos tartósítószerre, ezért ezekre ma már jobban felhívják a figyelmet a gyártók.

KÉNYES EGYENSÚLY

A cukor kontra tartósítószer kérdéskörében a lekvároknál kellemetlen kompromisszumot kell kötni, mert alapesetben nem létezhet lekvár úgy, hogy hosszan eltartható legyen, de ne legyen benne sok cukor. A cukor- és a vitamintartalom szintén egyfajta libikóka: lehet kevesebb a hozzáadott cukortartalma amiatt, mert a lekvárt hosszú órákon keresztül főzik, jól besűrítk, viszont akkor garantáltam minden hőérzékeny vitamin eltűnik belőle. Persze ettől még egy lekvár remek rostforrás marad, és élvezeti értéke sem vesz el. A vitaminokat viszont csak úgy lehet megőrizni, ha a lekvárt nem hevítik sokáig, viszont ez esetben – kivéve, ha tartósítószerrel használnak – nem szabad belőle sajnálni a cukrot. Megoldást még a hőtűrő édesítőszerrel jelenthetnek, de nem mindenki szereti ezek mellékízét. A lekvárok magas cukortartalmán amúgy nem feltétlenül kell ennyit filozofálni, hiszen ezeket senki nem eszi naponta, és nem is nagykanállal. Ideális esetben inkább ízesítőanyagként használjuk őket, ételünket tesszük változatosabbá velük. A nagyobb cukortartalmú lekvárok jók lehetnek arra is, hogy a süteményekhez kristálycukor helyett kerüljenek. A lényeg, hogy a lekvárt senki ne gyümölcs gyanánt, illetve ahelyett fogyassza, mellette pedig tisztában legyen az energiatartalmával.

ÉRTÉKES ASZALVÁNY

A lekvárok mellett az aszalványokat sem szabad a friss gyümölcssel egyenértékűként fogyasztani, azokra is inkább édességként, finomságként kell tekinteni. Az aszalás során a gyümölcs vizet veszít és zsugorodik, így arányaiban nagyobb lesz a cukortartalma. Ha nem magunk készítjük, nézni kell azt is, hogy lehetőleg csak aszalvány legyen, ne pluszcukorral készülő kandírozott termék. Érdeemes megpróbálkozni az otthoni aszalással is, amihez jó beszerezni külön készüléket. Ezek az aszalók alacsony hőfokon dolgoznak, így a vitaminokat is jobban megőrzik, mintha a forró sütőt használnánk erre a célra. Persze a rostok, egyéb nem hőérzékeny anyagok a sütőben sem vesznek el, nem lesz rosszabb az aszalvány élvezeti értéke sem. Az ilyesmi nemcsak édességként fogyasztható, hanem müzlibe, süteményekbe is tehető.

SAVAK ÉS SÓK

A cukorhoz hasonlóan tartósít a sózás is, hiszen az is olyan környezetet teremt, ami nem kedvez a gombáknak, baktériumoknak: ezekben a túl tömény oldatokban – alkossa azokat cukor vagy víz – egyszerűen nem tudnak szaporodni a mikrobák. Hasonló elven működik a savanyítás, ahol a savas közeg az, ami száműzi a káros mikroorganizmusokat, garantálja a tartósságot. Emiatt jönnek kapóra télen a savanyított paprikák, paradicsomok, uborkák és egyéb zöldségek, amelyek vitamintartalmukat elég jól megőrzik. Ennek köszönhetően maradhat fontos téli C-vitamin-forrás a savanyú káposzta is. De persze csak akkor, ha nyersen fogyasztjuk, ha ugyanis főzzük, ha el nem is tűnik, de jelentősen csökken a mennyisége. A savanyú káposztát nemcsak a vitamintartalma miatt fogyasztjuk, hanem egyéb értékes összetevői miatt is: a benne lévő tejsavbaktériumok például jót tesznek a bélflórának, fokozzák az étvágyat. A benne lévő rostok szintén értékesek, a savanyú káposzta emiatt is hasznos az emésztésnek. Egyetlen probléma lehet vele, és az a magas sótartalom, emiatt jó a felhasználás előtt egy kicsit kimosni. ♦





„Megyünk még, ígérem”



**Az élmények
már várnak rátok.
Jövő évi pihenés
- most a legjobb
áron!**



**NOVEMBER
20-22.
BLACK FRIDAY**



kolping.hotel.hu



SZÖVEG –
BOGÁRNÉ MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Eredményes Bodrogi PET Kupa

Hat tonnával csökkentette a Sárospatak és Tokaj közötti ártéri erdők szennyezettségét az immár a Tisza mellékfolyójára, a Bodrogra is kiterjesztett PET Kupa. Négy napon keresztül 300 zsák szemetet gyűjtöttek össze a résztvevő csapatok és önkéntesek. A 8 éve rendszeresen megtartott tiszai versenyekről először tavaly „ágazott le” az I. Tisza-tavi Kupa, majd idén az I. Bodrogi PET Kupa is. A tiszai akciók során mostanáig összesen 90 tonna szemetet gyűjtöttek össze, egyes folyószakaszokat teljes mértékben megtisztítva. Különösen sok üveghulladék gyűlt össze most a Bodrogon, amelyet hulladékfeldolgozók újrahasznosítanak. A PET palackokat színük szerint szétválogatják, majd bálázzák, feldolgozásukat a sárvári HUKÉ HKft. végzi, a kupakok és a polipropilénből készült csomagolóanyagokat, samponos flakonokat a Holofon Zrt. dolgozza fel. Belőlük aztán hajótestek, hajódeszkák készülnek. Az összegyűjtött hulladékoknak a fele újrahasznosul.

ZÖLD mozaik

Fekete kerek

Kiderült, hogy madárvédelmi szempontból nem mindegy, milyen színűek a szélkerekek forgólapátjai. A Norvég Természetkutató Intézet Smola szigetén végzett kísérleteket, hogy a feketére, illetve fehérre festett lapátok hány madár elhullásáért felelősek. 2006 és 2016 között nyolc szélturbinát vizsgáltak: négy feketét és négy fehéret. Összesen 82 madártetemet találtak. Érdekes módon a lapátok színére leginkább a ragadozómadarak érzékenyek, a szín jobban megkíméli a szalakótákat, az aranybíbiceket, a vörös vércsüket. A kutatók azzal magyarázzák a jelenséget, hogy a mozgó lapátok az éles látású madarak szeme előtt összemosódnak, a feketéket azonban könnyebben érzékelik.

Egy tanulmány szerint a szélturbinák csak Nagy-Britanniában évente 100 ezernél is több madár pusztulását okozzák.

2



3



Erdőirtás és járványveszély

Érdekes összefüggést fedeztek fel az erdőirtások és az új fertőző betegségek terjedése között. Eddig számos járvány indult el vadon élő állatoktól, amelyek szervezetéből a kórokozó átterjedt az emberre. Ilyen volt a HIV-vírus, amely csimpánzoktól és gorilláktól származott, aztán az ebola, és legújabban a COVID-19, amelynek a közvetítői a denevérek voltak. Az erdőirtásoknak ehhez annyi lehet a köze, hogy érintetlen területek, például őserdők kiirtása során az emberek olyan élővilággal találkozhatnak, amelynek képviselői új, számunkra ismeretlen vírusokat hordozhatnak. A vadhúskereskedéssel, az illegális marhahús-kereskedéssel aztán ezek terjedésének semmi nem állja az útját. A mai világban a légi közlekedés révén pedig kontinensről kontinensre is gyorsan eljutnak a kórokozók. Becslések szerint az újonnan felbukkanó fertőzések közel harmada köthető a nem szokványos erdő- és mezőgazdasági gyakorlathoz.

Pusztító erdőtüzek

Sajnos a kaliforniai, északnyugat-amerikai erdőtüzek idén nyáron is pusztítottak. Amiről azonban nem vagy csak kevésbé értesülünk, azok az észak-szibériai erdőtüzek, amelyek az eddigieknél pusztítóbbak voltak Jakutföldön augusztusban. Az Északi-sarkkör mentén fellángolt tüzek szén-dioxid-termelése 2020. január eleje és augusztus 31. között 244 megatonna volt, szemben a 2019-es teljes év 180 megatonnájával. A tüzek Kanada egyharmadának megfelelő területet borítottak el. Eredetük bizonytalan, hatásuk rendkívül káros, mivel temérdek szén-dioxidot juttatnak a felső légkörbe. Ráadásul megmaradhatnak ún. zombitüzek is, amelyek tovább izzanak a föld alatt és képesek átvészelni a téli időszakot is.

4



5

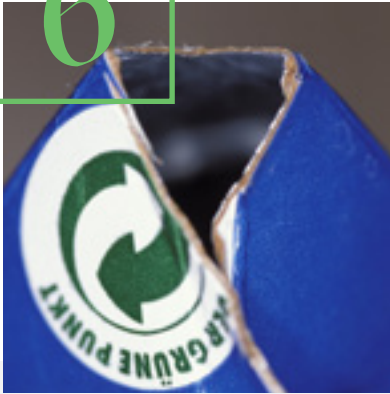


Magyar üzemanyagcellás kishajó

Magyar fejlesztésű, hidrogénnel működő üzemanyagcellás kishajó hasíthatja rövidesen a Balaton vizét. Hatótávolsága közel 80 kilométer, amivel akár hosszában is átszelheti a magyar tengert, míg az akkumulátorról működő elektromos hajók legfeljebb keresztben képesek erre. (Utóbbiból már 200 működik a Balatonon.) A probléma csak az, hogy Magyarországon egyelőre nincs hidrogén-üzemanyag-töltő állomás, Németországban és Ausztriában már működnek ilyenek.

A magyar kishajó 6,2 méter hosszú, 2,1 méter széles és 980 kilogramm súlyú, fedélzetén összesen 8 embert képes vinni, 22 km/óra maximális sebességgel. Egyelőre 2,88 kilogramm hidrogént tud tárolni, így ezzel a sebességgel 66 kilométer megtételére képes. A villanyjárművekkel az a baj, hogy az elektromos áramhoz szükséges energiát fosszilis üzemanyagból nyerik, így a környezetszennyezés csak áttevődik az erőmű környezetére – hidrogénmeghajtásnál azonban ez kevésbé van így. Ha pedig a Paks II-vel előállított árammal számolunk, a szén-dioxid-kibocsátás végképp kiesik.

6



A fóliázott papír bonyodalmai

A műanyag csomagolás helyett egyre inkább a fóliázott papír van elterjedőben, amit például húskészítmények becsomagolására is alkalmaznak. Ennek műanyagtartalma ugyan csak 30 százaléka a tisztán műanyag csomagolásúnak, hátránya viszont, hogy újrahasznosítása szinte lehetetlen, illetve a papírral való keveredése utóbbi újrafeldolgozásában még problémát is okoz.

Az összedolgozott papír és műanyag a kompozit kategóriába tartozik. Még jó eset, ha a bizonytalan vásárló nem szennyezi a papírhulladékokat a fóliázott papírral, hanem a vegyes kommunális szemét közé rakja, így azok a lerakóba vagy a szeméttégetőbe kerülnek. Legjobb lenne szétválasztani a papírt és a fóliaféléseget, mielőtt ezek az anyagok a szelektív hulladékgyűjtőkbe kerülnek.



Villanyrobogóra fel!

A közlekedés környezetvédelmi szempontból kétszeresen előnyös válfaja az elektromos robogó. Maximálisan 45 km/órás sebessége városi forgalomban bőven elegendő, és használatával mellőzhető a benzinkutakon való sorbanállás is: elég otthon a konnektorba dugva az akkumulátort feltölteni, hogy a városban bőven elegendő 80–100 km-es hatótávolság biztosítva legyen. A jármű üzemanyagköltsége a nyolcada egy gépkocsiné. Az elektromos robogó zajterhelése is sokkal kisebb, mint a benzines járművéké, jóval kisebb méretű akkumulátor szükséges hozzá, mint a villanyautókhoz. Az egy személy szállítására alkalmas robogók rendszámot nem igényelnek, motorteljesítményük maximum 4kW lehet. Használatukhoz a tulajdont igazoló dokumentum és érvényes kötelező biztosítás szükséges. A vezetési jogosultsághoz a vizsga egyszerűsített, de „B” kategóriás személygépkocsijogosítvánnyal rendelkezőnek nem kell külön vizsgát tennie. Az elektromos nagymotorokon már két személy is utazhat, akár 100 km/óra végsebességgel. 4–6 kW-os akkumulátoraik 100–180 kilométer hatótávolsága már ingázáshoz is alkalmassá teszi őket. Az ennél is kedvezőbb paramétereket nyújtó változatok már aránytalanul drágábbak.

Sivatagi napelemparkok

Kínának egyre nagyobb gondot okoz sivatagi területeinek terjeszkedése, amelynek következtében egyre gyakoribbak a homokviharok. A problémát a túllegeltetés, és az annak nyomán kialakult talajerózió okozta. 1988 óta a sivatagtól elhódított területek harmadán visszaállították ugyan a növényzetet, a talaj pusztulása azonban nem szűnt meg.

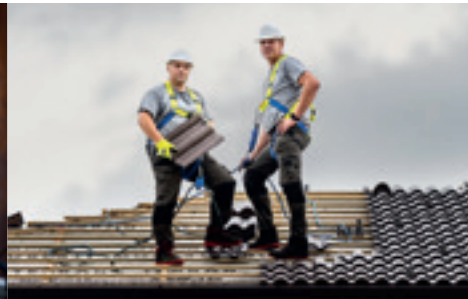
A kínai hatóságok napelemparkokkal szeretnék megoldani a problémát. A 2017-ben háromlépcsősre tervezett program első, 500 MW-os szakasza 2018-ban már meg is kezdte működését. A napelemparkok mellett, hogy mérséklék az északi régiók elsivatagosodását, csökkentik az ország amúgy óriási széndioxid-kibocsátását is.

A homokviharokat pedig azért mérséklék, mert a napelemek alatti homok nem tud továbbáramlani. Napenergia termelésre kiválóan alkalmas ez a meglehetősen napsütötte terület.

A projekt a 18,6 ezer négyzetkilométer területű Kubuqi-sivatagban valósult meg. Jelenleg ez a legnagyobb, sivatagi viszonyok között működő napelempark a világon.

8





Készült Magyarország Kormányára megbízásból.



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





ITT A HIDEGEBB IDŐSZAK

és vele együtt a szmog – védd magad és környezetet!

A hideg napok beköszöntével egyre többen ülünk autóba biciklizés vagy séta helyett és a fűtést is be kell kapcsolnunk. Sajnos ez magával hozhatja a szmog kialakulását, amely közvetlen hatással van az egészségünkre. A levegőben szálló káros anyagok ugyanis bejuthatnak az ember szervezetébe és komoly betegségeket okozhatnak. A légszennyezettség komoly probléma szerte a világon, azonban jó, ha tudjuk, már kisebb egyéni óvintézkedésekkel is sokat tehetünk azért, hogy csökkentsük a környezetünkre és szervezetünkre leselkedő ártalmakat.



◆ Régóta köztudott, hogy környezetünk levegőminősége hatással van közérzetünkre és bizonyos légszennyezettség szint felett egészségünkre is. Szemkőnnyezés, orrfolyás, torokkparás, köhögés, tüsszentés – ezek azok a jelek, amelyekből arra következtethetünk, hogy szervezetünket zavarja a levegő rossz minősége. Az október végétől március elejéig tartó időszakban, ha tartósan magas a levegőben a szálló por mennyisége, akkor ezek a tünetek nem csak a krónikus betegeknek, időseknél jelentkezhetnek, hanem akár az egészséges embereknek és a fiatalabb korosztálynál is. A füstködben szinte ugyanolyan anyagok találhatóak, mint például a dohányfüstben, nem véletlen, hogy maga az elnevezés is két szó összetételéből – smoke (füst) és fog (köd), vagyis magyarul füstköd – alakult ki.

A szmognak két típusát különböztetjük meg: az egyik a redukáló szmog, ami más néven London-típusú szmogként ismert, a másik fajtája pedig a gyakran előforduló oxidatív szmog, amiről napjainkban is sokat hallani. A két típusú szmog abban megegyezik, hogy különböző anyagok égése során alakul ki, mint például az autókban lévő üzemanyag égésterméke, a kipufogógáz vagy a cigaretta égésekor keletkező füst. Vagyis a légszennyezettség okozta ártalmakat úgy redukálhatjuk a legkönnyebben, ha nem, vagy csak kis mértékben használunk olyan dolgokat a mindennapok során, amelyek működéséhez szilárd vagy olaj alapú termékek égésére van szükség, mivel az égés során keletkező vegyi anyagok szennyezik a levegőt, ahonnan aztán könnyen bejuthatnak az emberi szervezetbe is, és különböző megbetegedéseket okozhatnak.

Csak hogy a városokban elhaladó autókban kiáramló kipufogógáz, a szállópor, vagy a mellettünk dohányzó ember által kifújt cigaretta füstje elől nem lehet minden esetben elmenekülni, mint ahogy burokból élni sem, de mi magunk is sokat tehetünk a változásért, amit tájékozódással és tudatossággal lehet elkezdni. Például úgy, ha a közlekedésben inkább az elektromos autót választjuk, melyek kevésbé károsítják a környezetet, vagy ha eleve minél többet járunk gyalog, illetve biciklivel. Hasonló a helyzet a dohányzással is. A már mindenki számára ismeretes kockázati tényezők tudatában is, több mint egy milliárdan dohányoznak világszerte. Ez pont annyi, mintha 1800-ban a világ teljes népessége dohányzott volna. A helyzet hazánkban sem jobb: Magyarország lakosságának körülbelül egynegyede, azaz több mint kétfélmillió ember fogyaszt rendszeresen valamilyen dohányterméket.

A FŐ BŰNÖS A FÜST

A tudomány jelenlegi állása szerint a dohányzáshoz köthető betegségek kialakulásáért nem a nikotin – amely valóban erős függőséget okozó anyag és például fejfájással, szédüléssel járhat – a leginkább felelős, hanem az elsődleges veszélyforrás az égés és az égés során keletkező füst. A cigarettafüstben több, mint hétezer vegyi anyag van, amelyek közül 93-ról megállapította az Amerikai Egyesült Államok Élelmiszer- és Gyógyszerengedélyeztetési Hivatala (FDA), hogy káros vagy potenciálisan káros az egészségre. Emellett szintén fontos tény az is, hogy cigarettázáskor a dohányosok a környezetükben lévőket is veszélynek teszik ki, a füstben keletkezett káros anyagok számukra is ártalmasak. Éppen ezért magunkat és környezetünket úgy védhetjük meg leginkább a dohányzás okozta ártalmaktól, ha rá sem szokunk, illetve, ha már rászoktunk, akkor igyekszünk minél előbb letenni a cigarettát. A dohányzás ártalmait ugyanis úgy kerülhetjük el, ha egyáltalán nem fogyasztunk dohány- és nikotintartalmú terméket. Azok a felnőtt dohányosok viszont, akik valamiért nem szoknak le, ma már választhatnak olyan alternatívákat is, amelyekkel kevesebb káros hatásnak tehetik ki saját magukat és a környezetükben élőket, mint a cigaretta esetében.

A tudomány fejlődésének köszönhetően ma már különböző füstmentes technológiák állnak rendelkezésre a dohányzási ártalmak csökkentésére, mint például a nikotinsóval működő technológia, a nikotintartalmú folyadék elektronikus hevítésén alapuló e-cigi, vagy a dohányhevítéses technológia. Mindhárom technológiában közös, hogy használatuk során nincs égés, ezért füst sem keletkezik, de az adott technológiától függően, dohány-, illetve nikotinpára szabadul fel.

Fontos tudni, hogy a füstmentes technológiák sem kockázatmentesek, hiszen ezek is tartalmazznak nikotint, ami függőséget okoz, és megemeli a szívfrekvenciát, valamint a vérnyomást. A nem megfelelő minőségűből fakadó esetleges mellékhatások pedig csak megbízható forrásból származó anyagokkal kerülhetők el. Éppen ezért a dohányzás ártalmaitól leghatékonyabban úgy szabadulhatunk meg, ha nem dohányzunk. Dohányzás esetén pedig az ártalmakat kizárólag úgy kerülhetjük el, ha teljesen abbahagyjuk a dohány- és nikotintartalmú termékek fogyasztását.

Mivel a szmog mindannyiunk életében jelen van és mindenkire hat, ezért tenni is csak közösen tudunk ellene. Igyekezzünk például tudatosan élni, és minél nagyobb mértékben csökkenteni a közlekedéssel vagy például a dohányzással kapcsolatos, a környezetre és szervezetünkre ható ártalmakat. ◆

ODA > < VISSZA

Nagymama fekszik az ágyban.
Nagymama, mért oly nagy a kezed?
Hogy könnyebben elérhesselek
(síromból is kinyúlok utánad).
De füle is nagy a nagymamának...
Másként, messzirement, hogyan hallanálak?
(Hiába, nem lesz tiéd a készlet...)
Nagymama, a szemed miért nagy?
Mert mindig tudtam, milyen és kié vagy,
arcomról a húst lesírtam érted.
Nagymama, mért oly nagy a szájad?
Hogy bekaphassam az én unokámat,
elvigyek valamit, legalább egy részed,
egy arcot, egy kezet, valami emléket.
Majd téged is lassan széjjelhordnak
az emlékezés hangyái, a holtak.

Emlékvers nagymamának.

CSIKI LÁSZLÓ



LACKFI JÁNOS GÉNÁLLOMÁNY

Napszemüveges szőke nő a volánánál, de helyes! Mögötte kicsi gyerek ül az ülésben. Ahogy elsuhanok mellettük, rögtön megcsap a jóérzés, lám, a puttonyban ott a jövő, megannyi lehetőség, úszó lesz vagy asztro-nauta, reméljük, bróker nem, ha igen, akkor tisztességes. Haha, tisztességes bróker, ne röhögtesd, igen, most csúnya előítéletes voltam. Igenis legyen elegáns kukás és becsületes ügyvéd, józan csapos és okos rendőr, legyen csak minden a világon, amiről sose hallottunk még, hát persze, erről szóljon minden, ne mi mondjuk meg az életnek a tutit, mert az butít...

Aztán mellém gördül a beállt forgalomban a kocsi, s hát, a szőkeség mögött kicsit az ülés szint alá süppedve nem kiskölkök ül, nem kuglifeljű, nagyszemű, tisztaanya kis pocok, hanem napszemüveges öregúr. Nem sugar daddy, aki birtoklón pöffeszkedne az anyósülésben, szöszije combján nyugtatva kezét, nem, egyszerű kis pali, zihál, vasalt ingecske rajta.

A szöszí nem a jövőt viszi puttonyában, a múlt ül mögötte, az üléstámlába kapaszkodva, így hurcoljuk mind apukát, anyukát, vizsgálatra, kardigánt venni, papírügyeket intézni. Hátunkon visszük gyerekkorunkat, génállományunkat, összetöpörödött őseinket, zsugorodó családfánkat, a szülői házat, a családi kriptát, anyánk mozdulatait, apánk keserű nevetését, szegény nagyapánk, hogy szeretett vadászni, szegény nagyanyánk csörögefánkja volt a legfinomabb, mit összerögzíttek ezek egy életen át, nem tudtak veszteni, mit összegüriztek, mégis elvesztek.

Vagyis nem vesztek el, hiszen elől ül a masiniszta, a színtiszta vérvonal, megszüllük újra nagypapi mosolyát, dédnagyanyád felfoghatatlanul elegáns szájpittyeszését, mely miatt halomra öngyilkolták magukat és gyilkolták egymást a ficsúrok, ej, de ez még a háború előtt volt, más idők jártak még akkor, életre-halálra ment a szerelem, nem egyszerűhasználatos óvszerre, nem is értheted!

Visszük a kocsiban a családfát, az életfát, mint télen a karácsonyfát, kimentek a németek, elvitték ezt is meg azt is, bejöttek az oroszok, elvitték ezt is meg azt is, aranyórát, részvényeket, porcelánt, aranyfogat, őseket,

névtelen hősöket. Csontjainkban hordozzuk a voltakat és a leendőket, ül a kocsiban a pereputty, az egyik bak-ter volt Félegyházán, a másik órásmester a Vízivárosban, a harmadik masamódlány a Körúton...

Úgy volt, hogy sosem találkoznak, aztán egyszer csak ott álltam előttük én, és belém futottak össze, bámm, nagyban csodálkozva, hogy ezért volt a hajsza, a két világháború, amikor krumplihéjon és csicseribor-són éltek. Ezért volt munkaverseny, amikor hazalop-ták a gyárból a cérnát, a bakancsot, a dísznóhájat, ezért. Ezért a víkend, ahova kijártak, fecskében kapálni a para-dicsomot, főzni a bogrács-gulyást, autó alól kilógó pipa-szár lábakkal szerelni a Ladát, ezért. Ezért volt, hogy tetszetek volna váltani rendszert, kiváltani vállalko-zói igazolványt, nyitni turit, büfét, kiskocsmát, kimenni Osztrákba cuccokért, indítani videó-kölcsönzőt, trafikot, éjjel-nappalit, leleményes nép a magyar.

Megyünk a forgalomban, zsúfolt kocsi, benn ül az összes pereputty, falfák a zserbót, a jó kis hazait, a nagyfi-féle pogit, a kertből a napmeleg cseresznyét, földre akasztható páros szemek is vannak, és mindenki málnasipkát húz az összes ujjára, és leeszegeti aztán.

Viszont ha feljebb nézünk, tiszta sci-fi az egész, mert a mi autónk felett ott zötyögnek az ősök, nagypapa lakkozott fa-karosszériás BMW-jén, ami eszmélet-len menőnek számított, ott ül mindenki, aki katona volt a háborúban, akit járvány vitt el vagy ismeretlen eredetű fertőzés, ott ülnek a kivándoroltak, a kuláknak nyilvánítottak, a deportáltak, az élmunkások, az egész díszes kompánia.

Felettük egy szinttel omnibuszok, rajta csimpszakodva a még ősibb ősök rokolyában, villásra vikszelt bajusszal, Ferenc Jóska-szakállal, gérokkban, kamásli-val, cilinderrel, turnúrral, kezükben tánclista a következő bálra, zsebükben mindig egy tasak szódabikarbóna, var-rótú, cérna, ha fájna a gyomruk, ha valamit sietve össze kellene tűzni, pomádé, hogy napközben is lehessen vikszolni a bajszot.

Kicsi kocsi a forgalomban, a rakomány génállomány, viszem tovább, s a gyerekeim is tovább. ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉRDEZŐK, KÉTKEDŐK, KERESŐK

AGYMŰTÉT A KÖZÉPKORBAN

1403-ban hajtották végre a történelem egyik legmerészebb és legrizikósabb operációját. Sokan már akkor tisztában voltak a jelentőségével, de azt még senki nem tudhatta, hogy később sok ezer ember élete, több évtizednyi háborúskodás eredménye, sőt, Anglia és Franciaország jövője forog majd kockán.

- ◆ A tizenötödik század a polgárháborúk időszaka volt Angliában. Rögtön a legelején ki is tört az első: IV. Henrik király és korábbi szövetségese, Henry Percy fordultak egymás ellen. Ez az az időszak, amit nagyjából kétszáz évvel később Shakespeare is részletesen kitérgetett egy tetralógiában (II. Richárd, IV. Henrik – első rész, IV. Henrik – második rész, V. Henrik).

A viszály 1403-ban, a Shrewsbury melletti csatában csúcspontot ért el. Előtte két közeli templom apátja próbálta közvetíteni a felek feltételeit, miközben a lázadók és a király válogatott sértéseket vágtak egymás fejébe. A tárgyalás kudarc után a két hadvezér csatában állapodott meg, ezután visszavonultak a saját térfelükre, és megkezdtek az ütközetet egy hatalmas borsómezőn. A király csapatainak élén a fia, a tizenhat éves Henrik lovagolt. A lovagkor legvégső fellángolásaként ő még be akarta bizonyítani a bátorságát és a rátermettségét, mivel óriási erőbedobással készült a trón elfoglalására. Teljes páncélzatban, karddal, pajzsral vágtató az élen. Nagy lelkesedésében, és hogy jobban átlássa a teret, a kamasz fiú felhajtotta a sisakrostélyát a roham idejére. A csata első perciben arcon találta egy nyílvessző. A fölülről, kissé ferdén érkező nyíl a jobb szeme alatt érte a trónörökösöt, és olyan mélyen a fejébe fúródott, hogy csak a koponya hátsó fala állította meg.

Ez volt az első olyan ütközet, amikor mindkét angol fél szembetalálta magát a saját csodafegyverével, a kor „gépfegyverével”, a hosszújjal. A hosszúj tényleg hosszú volt, legalább száznyolcvan centiméter, de esetenként két méteres is. Általában tiszafából készült, és megdöbentő erő rejtőzött benne. Egy tapasztalt íjász akár háromszáz méteres távolságra is el tudta juttatni a majdnem méteres hosszúságú nyílvesszőt.



A fölülről, kissé ferdén érkező nyíl a jobb szeme alatt érte a trónörököst, és olyan mélyen a fejébe fúródott, hogy csak a koponya hátsó fala állította meg.

A sodronyínget és az alatta hordott, kipárnázott bélésruhát könnyedén keresztülszúrta, és csak a jó minőségű lovagi páncél acél lemeze vértje állította meg.

Egy ilyen nyíl találta arcon Henrik herceget, aki viszont olyan adrenalinlökettel harcolt, hogy a fejéből kimeredő nyílvesszővel is lelkesen végigverekedett az egész csatát. Szerencséjére Henry Percyt megölték a király emberei, így az öldöklésnek érdeklődés hiányában vége szakadt.

KÖZÉPKORI ELSŐSEGÉLY

Miután óvatosan letörték a fejéből kiálló nyílvessző fa szárát, és sikerült a bent ragadt fa szárát is eltávolítani, Henriket biztos helyre vitték, és megvizsgálták. Láthatóan óriási szerencséje volt. Ha a nyílvessző bármelyik irányban csak néhány milliméterrel arrébb fúródik a fejébe, meghalt volna. Így viszont volt értelme mindent megtenni a trónöröklés érdekében, és előkeríteni az ország egyik legjobb sebészét.

Ez az ember John Bradmore volt, a tapasztalt harctéri seb orvos. Amikor megvizsgálta a beteget, azt mondta, hogy megpróbálja kioperálni a herceg fejéből a nyílhegyet, de szüksége van néhány napra, hogy elkészítse a megfelelő célszerszámot. Henriket addig életben kellett tartani valahogy. Bradmore utasításai szerint a sebet borral locsolgatták és mézzel kengették, ami a gyakorlatban már sokszor bevált harctéri sérülések esetén. Anélkül, hogy a középkori szakembereknek a fertőzések okairól bármi fogalma lett volna, ügyesen kihasználták az alkohol és a méz fertőtlenítő hatását. Ez pedig figyelemre méltó eredmény ahhoz képest, hogy Semmelweis Ignácot saját orvos kollégái még több, mint négyszáz évvel később is neveltségessé tették és az örületbe kergettek hasonló alapelvei miatt.

OPERÁCIÓ ELŐTT EGY KIS KOVÁCSOLÁS

Bradmore – éppen úgy, mint néhány másik, hasonló felkészültségű sebész – egyben kovácsmester is volt. Erre azért volt szükségük, mert rajtuk kívül senki nem értette volna, melyik sérülés kezeléséhez milyen szerszámra van szükség, és azt hogyan kell elkészíteni. Ehhez a műtéthez egy hosszú, keskeny csipeszhez hasonló fogót kovácsolt, amelynek a két szára közé hosszában csavarmentes pálcát lehetett behajtani. A pálcá vége elvékonyodott, és tompa hegyben végződött. Ennek az volt a feladata, hogy a seb mélyébe bevezetve beleilleszkedjen a nyílhegy kerek nyílásába, beleszoruljon, és így azt ki lehessen húzni a sebből. Mindezt persze érzéstelenítés nélkül hajtotta végre. A herceg végig ébren volt, miközben a sebész a koponyájában tevékenykedett, és több ember szorította le, nehogy vonaglásával megölje magát.

A műtét során először is ki kellett tágítani a sebet, hogy láthatóvá és hozzáférhetővé váljon a mélyen befürödött nyílhegy. Ehhez Bradmore fa pálcákat használt, amiket bekent mézzel, majd a sebbe tolt. Egyre szélesebb pálcákkal sikerült annyira kiszélesíteni a nyílást, hogy a célszerszám végét irányba tudta állítani, és a pálcát elkezdte becsavarni a célpont felé. Lassan, óvatosan haladt, mivel ettől kezdve nem látta, mit csinál. Tapintására, érzésére hagyatkozott, amikor a vas pálcá vége elérte a nyílhegyet. Finoman továbbhajtotta a csavart, aztán amikor a vége beleszorult a kerek nyílásba, ide-oda mozgatva elkezdte kifelé tekerni. Végül sikeresen eltávolította a fémeket, így Henrik új esélyt kapott az életre.

A KOR SZTÁRSEBÉSZE

A veszélynek persze még korántsem volt vége. Bradmore tisztában volt vele, hogy egy ilyen seb könnyedén megölheti a herceget, ha nem szakszerűen kezelik. Az volt a legfontosabb, hogy ne engedje kívülről begyógyulni a nyílás felszínét, mert a belül megmaradó üreg elfertőződik, és elkerülhetetlen a vérmérgezés. Ezért aztán megint a fa pálcákhoz folyamodott: benne hagyta őket a sebben, és minden nap csak néhány milliméternyivel húzta őket kijebb, így biztosította, hogy a seb belülről kifelé hegedjen be. Húsz napig tartott ez a folyamat, miközben a sebet folyamatosan fertőtlenítette mézzel és borral, a herceg nyakizmait pedig gyógynövényekkel igyekezett ellátni, hogy elkerülje a görcsöket.

Henrik fiatal, erős szervezete felépült, Bradmore pedig szupersztár lett. Elhalmozták megbecsüléssel, tisztségekkel és jutalmakkal, élete végéig királyi járadékot kapott. Ezt még egyszer meghálálta, amikor egy királyi

tisztviselő, a sátrak és pavilonok mestere öngyilkosságot kísérelt meg, és kétszer hasba szúrta magát. Bradmore egy újabb sebészi bravúrral az ő életét is megmentette; az operáció után nyolcvan napig ápolta, a beteg pedig meggyógyult. 1412-es halála előtt Bradmore még írásba foglalta a koponyaműtét módszereit. A *Philomena* című értekezésben részletesen, lépésről lépésre leírta a speciális eszközkészítés módját és az operáció lefolyását. A latin nyelvű szöveget a tizenötödik században angolra is lefordították, és a mai napig a csodájára járnak a sebészek. Ekkor bizonyosodott be, hogy egyetlen megmentett élet milyen döntő mértékben befolyásolhatja a történelem folyását, milyen alapvető változásokat hozhat egész országok és népek életében.

EGY GYÓGYULÁS ÁLDOZATAI

Henrik tökéletesen felépült, és egyre magabiztosabb lett. Ettől kezdve folyamatosan mind komolyabb szerepet vívott ki magának a kormányzásban, fokozatosan átvette a vezető szerepet az apjától. IV. Henrik egészsége egyre gyorsabban hanyatlott, majd 1413-ban meghalt. A huszonhat éves fiatalembert V. Henrik néven királlyá koronázták, ő pedig késedelem nélkül nekilátott Anglia hatalmának kiterjesztéséhez. Felélesztette az 1337 óta, egyetlen ütemben zajló százéves háborút, és a francia belpolitika konfliktusait kihasználva hatalmas területeket hódított meg. 1415-ben Azincourt mellett, az angol íjászok és az esőzés áztatta talaj segítségével lemészárolta a francia sereg és a hadviselő nemesség legjavát, majd a hadifoglyokat is kivégeztette.

A háborúnak ebben az új hullámában még számos győzelmet aratott, városokat hódított meg, miközben tömegek estek el. A győzelme teljes volt: 1419-ben a felek aláírták a troyes-i szerződést, aminek alapján Henrik Franciaország régense lett, majdani örököse pedig királyi címet szerzett. Feleségül vette a francia király lányát, aki hamarosan meg is szülte az angol-francia trónörökösöt, a későbbi VI. Henriket.

A diadal azonban nem tartott sokáig. A mai Franciaország távolabbi területén tovább folytatódó csatározások során, egy Meaux nevű város ostroma alatt Henrik megbetegedett. Leírások szerint vérhast kapott, a mai kutatók inkább a páncélzat okozta hőségutána gyanakszanak. 1422-ben meghalt. A trónörökös hat hónapos volt, a sok vér árán kivívott győzelem tarthatatlanná vált. Angliára zavarodottság, majd három évtizedes polgárháború várt. ♦

EIFFEL

EIFFEL MŰHELYHÁZ
EIFFEL ART STUDIOS

Karol József Wojtyła
(II. János Pál pápa)

Az aranyműves boltja

ORATORIKUS ELMÉLKEDÉS A HÁZASSÁG SZENTSÉGÉRŐL EGY RÉSZBEN, MAGYAR NYELVEN

DRÁMAÍRÓ **KAROL JÓZSEF WOJTYŁA** ZENEMŰVEK **KRZYSZTOF PENDERECKI** MAGYAR SZÖVEG **BALÁSSY PÉTER** RENDEZŐ **SZIKORA JÁNOS**

DÍSZLETTERVEZŐ **SZIKORA JÁNOS** STYLIST **ZÁVODSZKY DALMA** ZENEI VEZETŐ **DOBSZAY PÉTER**

KÖZREMŰKÖDNEK A SZÉKESFEHÉRVÁRI VÖRÖSMARTY SZÍNHÁZ MŰVÉSEI

BEMUTATÓ: 2020. DECEMBER 5., EIFFEL MŰHELYHÁZ

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –
UGHY SZABINA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

”Napról napra JOBBAN SZERETEM ANYÁMAT”

Az idén hetvenéves Móra Kiadó vezérigazgatójának, **Janikovszky János**nak az élete egybefonódik a Mórával, hiszen édesanyja is fogalom volt a kiadó történetében. Beszélgetésünk apropója **Janikovszky Éva** eddig sehol nem publikált, 1938 és 1944 közt íródott gyerek- és fiatalkori naplója.

◆ – **Édesanyja ezt a naplót tizenkét és tizennyolc éves kora között írta. Milyen érzés volt találkoznia az ifjú nővel?**

– A napló teljesen kitöltötte az elmúlt hónapjaimat, de a mai napig különféle iratok és fotók között kutatok a Bajza utcai lakásunkban, ahol anyu 1955-től egészen a halálig élt, és ahol én is felnőttem. Az a hely tele van emlékekkel, és miközben ott rendezgetem a fotókat, gyakran eszembe jut anyu egyik népszerű, felnőtteknek szóló írása, az *Ugyan, kinek gyűjtögetünk?* Nos, azt kell mondjam, nemcsak ő volt gyűjtögető, hanem a déd- és nagyszüleim is. A keresztlevelektől kezdve a gondosan dokumentált fényképekig bezárólag minden megvan, legalább ezres nagyságrendű gyűjteményről van szó, többségük a tizennyolcadik-tizenkilencedik századból való. Ennek a gyűjteménynek a bővületében élek most. Tegnap például megtaláltam anyunak egy 1963-as pici, géppel írott, apámnak szóló, elképesztően megható szerelmes levelét.

– **Nem zavarja, hogy szülei legféltebb titkait lesi meg?**

– Ezeknek a megmaradt apró üzeneteknek, leveleknek köszönhetően nap mint nap megerősödik bennem az a felismerés, hogy szerelemgyerek vagyok, és ez nagyon jó érzés.

– **Hogy talált rá a kézíratra?**

– Jó pár évvel ezelőtt találtam meg ezt a néhány, vonalas spirálfüzetet a hagyatékban. Mindegyikre rá volt írva, hogy *Naplóm*. Tudtam, hogy nekem ezzel a csomaggal még dolgom lesz, míg egyszer egy beszélgetés alkalmával Dési János barátommal – aki egyébként velem együtt ugyanabban a Bajza utcai házban nőtt fel – közösen elővettük ezeket a füzeteket, és megvitattuk a sorsukat. János magához vette őket, beszkenelte, majd begépelte a kéziratot egy géppíróval, és az elmúlt hónapokban Dóka Péter főszerkesztővel együtt dolgozunk a szövegeken.



– Kétféle naplóíró van. Az egyik magának, a másik az utókornak ír. Janikovszky Éva melyikbe tartozott?

– Az, hogy ennyi évtizeden keresztül megőrizte a füzeteket, arra utal, hogy ő ezeket nem az asztalfióknak, hanem a jövőnek szánta. Ráadásul anyám hosszasan készült a halálra, többször lett volna alkalma megsemmisíteni ezeket a feljegyzéseket. Mégsem tette meg. Ezért gondoltam, hogy jogom van kiadni ezeket. Miután beleolvastam a füzetekbe, több helyen találtam olyan utalásokat, amelyek azzal a gondolattal játszanak, hogy mi lesz akkor, ha ezeket a sorokat az unokák olvassák majd. Bár tudom, hogy az unokák, mint leendő olvasók emlegetése nem jelenti feltétlenül azt, hogy rögtön ország-világ elé akarja tárni legtitkosabb gondolatait, de rengeteg helyen leírja azt is, hogy író szeretne lenni. Annak ellenére, hogy a naplóírás elején még szinte gyerek, világos, hogy őszintén és tudatosan készült erre a pályára. Egészen elképesztő számomra, hogy milyen intenzív érzelmi életet élt, és ezeket az érzéseket milyen árnyaltan tudta kifejezni. Hibátlan, kerek mondatokban fogalmazott. A Napló nemcsak izgalmas irodalomtörténeti dokumentum lesz, hanem igazi szépirodalmi mű is egyben.

– Nem túl fájdalmas ez a munka?

– Iszonyat fájdalmas, de jó értelemben. Jó érzés szembeülni azzal, hogy ki volt az anyám, és napról napra jobban szeretem őt. Ha igaz lenne az a gondolat, hogy mi választjuk a szüleinket, akkor én zseniális érzékkel választottam ki őket. Ők úgy tökéletesek, ahogy vannak.

– Sokan biztosan felvonják a szemöldöküket ettől a kijelentéstől, hiszen orvos édesapja második világháborús partizán és az ÁVH ezredese is volt. Ön hogy viszonyul ehhez?

– Súlyos pesti hagyatékkal élek. Büszke vagyok apámra, szegény, négygyermekes családból lett egyedüli gyereként diplomás ember, orvos. Bátor partizán volt, részt vett a fegyveres ellenállásban, több robbantást hajtott végre a Marót-csoport tagjaként, legnagyobb sikerük 1944. október 6-án a Gömbös-szobor felrobbantása volt. Szerető, gondoskodó apa és férj volt. Egészsége megszenvedte az 1944-től partizánként való bujkálást, 1946-tól a politikai rendőrségen, a katonai elhárításnál és végül 1948-tól 1952-ig az ÁVH állományában, majd 1953-ban a börtönben töltött idő feszültségét, idegeskedéseit. Már 1952-ben gyomorvérzéssel kórházba került. Meghurcolása, a lelki megpróbáltatások azonban egészen a hatvanas évekig, tehát két évtizeden át tartottak, szóval ő is a történelem áldozata. A róla ma fröcsögve író és vádaskodó emberek még nem kerültek olyan helyzetbe, hogy kiderüljön róluk, mennyire bátrak, mennyire egyenes a gerincük és egyáltalán vannak-e az érdekeiken kívüli elveik is, amelyekhez hűek. Bízom benne, hogy a történelem egyszer majd erre is ad egyértelmű választ. Én üzletember vagyok, és nem kutató. A szívem és a lelkem tiszta. Apám 1978-ban fiatalon, ötvennyolc évesen halt meg gyomorrákban, négy hónappal maradt le arról, hogy a fia diplomás mérnök lett. Pedig megérdemelte volna, hogy megélje ezt az örömet, nagyon vágyott rá és sokat

tett érte. Én huszonhárom évesen vesztettem el imádott apámat, és lettem félárva, anyám pedig ötvenkét évesen a szerelmét, és lett özvegy. Anyám élete végéig sem tudta ezt feldolgozni, ahogy nekem is nap mint nap hiányzik az apám.

– Milyen volt a viszonya az édesanyjával?

– Azt gondolom, hogy anyámnak három szerelme volt: apám, a Móra Kiadó és én. Ebben a sorrendben. Gyerekként ezt még nem láttam ilyen világosan, de felnőttként már tisztábban látom őt. Van ebben a felismerésben egy kis keserűség, persze. Aput mindenek felett szerette. Ők nem lettek egymás számára apukám és anyukám. Férfi és nő maradtak egymásnak. Apám korai haláláig tudatosan dolgoztak azon, hogy a köztük lévő tűz soha ne hunyjon ki. Rendszeresen elutaztak például kettesben. Egy 1963-as levelében megígéri anyám apámnak, hogy annyit fog dolgozni, hogy elég pénzt tudjanak félretenni a megkésétt nászútjukra, amelyre 1952-ben nem kerülhetett sor.

– A Móra Kiadó hogyan lett az ön életének része?

– Már egészen kiskoromtól fogva bejártam a Móra szerkesztőségébe a Lenin körút 9-11-be, a New York Palotába. Emlékszem, hogy a harmadik emeleten volt a kiadó. Világosan látom magam előtt a süppedős padlószőnyeget; Szili bácsit, a gondnokot; a nagy belmagasságú szobákat; a hatalmas ajtókat; a hosszú folyosót, ahol a vaspéldányokat tárolták, és ahonnan többek között anyám és Kormos István közös irodája nyílt. Életem első dedikációját például neki köszönhetem, de idővel számos író ajánlotta nekem, Janónak a könyvét. Ezek nagyon becses emlékeim, és talán ezért is éreztem feladatomban, hogy a klasszikus szerzőink – Szabó Magda, Kormos István, Zelk Zoltán, Lázár Ervin, Fekete István, Varga Katalin – életművét visszahozzam a Mórához, és a legendás kiadványokat eredeti rajzokkal jelentessük meg, többek között K. Lukáts Kató, Szántó Piroska, Bálint Endre, Kass János, Réber László és Reich Károly alkotásaival. Ezen szerzők és illusztrátorok nagy része együtt dolgozott anyámmal, és sokan úgy emlegették az akkori Mórát, mint menedékházat. Számos olyan alkotót tudnék felsorolni, akik anyunak köszönhetik egy-egy művük megszületését, így például az *Abigél* vagy *A négyszögletű kerek erdő* létrejöttében is fontos szerepe volt szerkesztőként. Mindezek miatt nem volt számomra kérdés, hogy amikor 1993 környékén anyám megkért rá, hogy vállaljak részt a Móra kiadó privatizációs folyamatában, igent mondtam.



Anyunak az *Abigél* vagy *A négyszögletű kerek erdő* létrejöttében is fontos szerepe volt szerkesztőként.

– Milyennek látja a kortárs gyerekirodalmat? Születnek új Szegény Dzsónik vagy épp Tüskevárak?

– Sok jó szerző van, de abban szkeptikus vagyok, hogy a mai piaci körülmények között tud-e egy író akkora hírnévre szert tenni, mint annak idején a hetvenes, nyolcvanas években. Sokkal többen írnak, viszont kevesebben olvasnak, és egyetlen kiadó sincs monopolhelyzetben. Talán kiábrándítóan hangzik, de ma egy szerző sikere leginkább a marketingen és a kereskedelmen múlik.

– Körbenézve a szerkesztőségben úgy látom, hogy a gyűjtögetés nem csak a felmenőire volt jellemző. Szinte minden fal zsúfolásig tele van képekkel.

– Pici koromban gesztenyét, szalvétát, gyufacímket, bélyeget, majd pénzérméket gyűjtöttem. A könyvkiadáshoz hasonlóan a műgyűjtés is egyfajta értékmentés. A festmények, műkincsek már jó ideje izgatnak, különösen Czene Béla munkássága, akinek hozzám hasonlóan három nagy szenvedélye volt: Olaszország, a nők és a divat. Ez utóbbi egyébként anyámat is mindig foglalkoztatta. A mai napig emlékszem annak a bőrcipőnek az illatára, amelyet akkor vett nekem, amikor 1972-ben ösztöndíjjal kijutott Perugiába. E mellé kaptam még egy drapp színű kord nadrágot, egy kék, kötött pulóvert és egy gyönyörű kötött zoknit. Amint felvettem ezt a szettet, rögtön lett is egy barátnóm.

– Írással sosem próbálkozott?

– Újságíró szerettem volna lenni, de apám azt mondta, hogy az én igazságérzetemmel nem bírnám sokáig, hogy időnként hazudnom kell. Ezért inkább reál tagozatos gimnáziumba mentem, ahol heti tizenkét órában tanultuk a matematikát. Akkor szoktam meg, hogy minden állítást bizonyítani is kell. Ennek a mai napig nagy hasznát veszem az életben, különösen azért, mert mostanában időről időre felbukkannak olyan írások, amelyek igaztalanul támadják a szüleimet. Azt gondolom, hogy anyám sikereinek köszönhetően a Janikovszky név jól cseng, és én igyekszem ehhez a névhez méltó lenni. ♦

BUDAI VÁRSÉTÁK

novemberi program

TITKOK ÉS REJTETT HELYEK A BUDAI VÁRNEGYEDBEN!

ADVENT

Sisi karácsonya



SÉTA A VÁRKERT BAZÁRBAN

2020. november 29., vasárnap

10:00., 12:00., 14:00



BUDA VÁRA

Buda világhírű látnivalói egy könnyed sétában
november 14., 10:00

HABSBURGOK ÉS HOLTAK

Séta József nádor nyomában a királyi
kertekben és a nádori kriptában
november 14., 15., 21., 22., 10:00

HAUSZMANN PARIPÁI

Vezetett bejárás az újjáépült Lovarda
épületében
november 15., 22., 10:00, 13:00

RITUÁLIS FÜRDŐ A FÖLD ALATT

Magyarország legrégebbi Mikvéje
november 8., 21., 14:00

VÁRBÓL PALOTA

Séta a Budavári Palotanegyedben,
a Várkápolnában és a Királypincében
november 7., 28., 10:00

BORRAL FOLYÓ KÁNAÁN

Séta a budai Várnegyedben és
a nyugati pincerendszerében
november 14., 15., 22., 15:00
november 21., 14:00

SISI, MAGYARORSZÁG SZERELMESE

Erzsébet királyné nyomában
a Budavári Palotanegyedben
november 8., 10:00

A FŐVÁROS ÉKSZERDOBOZA

A Várkert Bazár, ahogy még sosem
látta
november 8., 13:00
november 21., 10:00

MESTERMŰVEK PANORÁMÁVAL

Séta a Magyar Nemzeti Galéria
történetéről a kupola látogatásával
november 14., 15., 21., 22., 15:00

További információ és online jegyek:
varkertbazsar.hu/budaivarsetak
nemzetihauszmannprogram.hu/budai-varsetak





SZÖVEG –
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

EMLÉKHÁZ



- ◆ Nagyon szeretünk kirándulni és ilyenkor rendre megnézünk egy-egy múzeumot, felkeressük híres művészek emlék-, illetve szülőházát. Ezek mindig nagyon érdekesek, de most rátaláltunk az igazira. Ez az emlék-, illetve szülőház egy olyan vidéki festőművész szülőháza, aki még nem halt meg! Így persze sokkal, de sokkal izgalmasabb, mondhatnám élethűbb az egész.

Nem egyszerűen csak ott áll például a szobában a művész ágya, hanem még szinte meleg, ha a nyitás utáni, délelőtti órákban érkezzünk. Megtekinthetjük a híres művész reggelimaradékát, de láthatjuk azt a taknyos zsebkendőt is, amit véletlenül vagy éppenséggel, mint kísérletező performanszer hagyott ott szándékosan, a szenyestartó mellé dobva, a földön.

Sajátos művészeti jelentősége van a vaslemezekkel megfoltozott, nyikorgó kertkapunak, direkt üzenete annak, hogy a házszám olvashatatlanná rozsdásodott. Mindezek a fontos és lényegtelen, a régi és új, vagy a tökéletlenség és teljesség esztétikai koordinátáiba engednek bepillantást.

A nyári konyha falán egy-két kamaszkori próbálkozás (farost, olaj), megkapó, a pályája elején járó, még gyermekien naiv, mondhatnánk amatőr, de máris lázadó, kísérletező, öntörvényű alkotások láthatóak. A garázsban megcsodálhatjuk a művész érettségire kapott Simpson s50 típusú motorját, amelyet 20 évesen látott el egyedi stílusjegyekkel.

Tekintettel arra, hogy a művész még él és e házban él, a kiállítás (például a zsebkendő vagy a reggeli maradéka) minden nap más, lüktető valóság, deskriptív dinamizmus, az egészet egyfajta dekoratív provokatívizmus hatja át. A folytonos változásban egyedüli fix pont a művész vele élő édesanyja, aki jegyszedő, teremőr, tárlatvezető egy személyben, de egyúttal az emlékház biodíszlete is.

Sajnálatos módon magával a művésszel nem találkozhat a látogató, ugyanis épp a nyitvatartási időben dolgozik, a sors fintora, hogy a kisváros egy másik, neves szülőlténeke, díszpolgárának saját kerámiáit és apró szuvenírtárgyakat árusító ajándékboltjában eladó, a buszpályaudvar mellett. ◆



Élmények ajándékba!

**Ajándékozz pihenést, kikapcsolódást,
éltre szóló élményt
Karácsonyra!**



Csomagold be szállodánk ajándékutalványát és garantált lesz az öröm a fa alatt!
www.hotelkapitany.hu/ajandekutalvany-karacsonyra



www.hotelkapitany.hu | **SÜMEG** | sales@hotelkapitany.hu



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

VÁLASZD AZ *életet!*

a sárkányt ma sem öltük meg
a rák tovább épült bennünk
elesettek feküsznek a csatamezőn
ma sem támasztottuk fel a halottakat
sok miérttől keserűbb a szánk
egy fokkal sötétebb lett
börtönökkel falaztuk el a napot
sok kilométer szögesdrót-rácsot építettünk
megbocsátod-e Uram
hogyan elfeledtünk ma is fényleni?

(Puszta Sándor: Agonia humana)

- ◆ Puszta Sándor pap-költő verse a valósággal, önmagunkkal szembeállít. Tükröt tart elénk, amelyben csupaszon látjuk önmagunkat. A hívő emberek a világosság fiai a Biblia szerint, mégis, tetteikkel vagy épp mulasztásaikkal sokszor még ők is a sötétséget növelik. Miért? Miért, hogy mégis elfelejtünk fényleni? Miért erősebb az emberekből, gyakran a hívő emberekből is a sötétség, mint a világosság? János evangéliuma így jellemzi Krisztust: „Benne élet volt, és ez az élet volt az emberek világossága.” Tehát az élet: fénylés, világosság, és aki nem világítja be a maga bármilyen kicsi, szűkös életterét, bármilyen kicsi fényvel akár, az nem is él. Állapota a vers ítéletes címe szerint nem élet, hanem egyetlen folytonos halálküzdelem, *agonia humana*. Élőnek látszik, de nem is az. Krisztus a világ világossága, be akarja világítani mindenki szívét.

Itt van az örök isten-kérdés számos ateista vagy agnosztikus gondolkodó szerint, Isten nem létezésének egyetlen komoly bizonyítéka: a rossz problémája. Ha Isten van, és jó, amint a keresztények állítják, akkor miért van a földön annyi szenvedés, bűn, rossz, annyi emberi gonoszság, annyi katasztrófa? Hogyan engedheti meg ezt Isten, ha tényleg van és jósa-gos? A Biblia legelején két alapállítást olvasunk. Az egyik az, ahogy Isten az embert saját képére és hasonlatosságára teremtette, azaz elsősorban szabadnak, szabad akarattal bíró lénynek; ezen semmi nem változtathat. A másik szerint ugyanez az Isten az embernek adta a földet, hogy őrizze és gondozza, és úrrá tette őt az összes többi földi teremtmény felett. Innentől kezdve a földön az történik, amit mi cselekszünk, amit az ember szabad akarattal tesz. Isten ebbe nem avatkozik bele, és azért, hogy mégis beleavatkozzék a földi történésekbe, megváltoztassa azokat, nagyon erősen kell



„Az új ítélet napja” – részlet. Ikonfestmény, Ukrajna, 17. század körül

imádkozni, kérlelni őt, mert magától ilyet nem csinál. A földön az történik, amit az ember tesz szabad akaráttal, ezt az illetékességét Isten soha nem vonja el. Pontosan tudta, hogy a földön lesz rossz, sok rossz lesz, sok gonzság, lesznek háborúk, kegyetlenségek, erőszak és haláltáborok – mégsem vette vissza tőlünk a szabad akaratot. Szabadság nélkül nem lenne szeretet, hiszen szeretni csak szabadon lehet, az ember pedig nem lenne személyiség, csak gép. Amely ugyan soha senkinek nem ártana, nem tenne rosszat, de szeretni és szabadon akarni sem tudna – és az egész teremtésnek nem volna értelme. Így viszont a világban rengeteg rossz és szenvedés van, de van benne jó is, van benne szeretet, és az ember szabadon választhat, hogy azt a boldog és világló életet akarja-e élni, amit teremtője neki szánt, vagy nem. Ez a boldogság

nem azonos a kellemes élettel, nem a fájdalom és a szenvedés hiánya. Az az ember boldog, aki tud szeretetet elfogadni és szeretetet adni. Arról, hogy akar-e boldog lenni, mindenkinek magának kell döntenie, Isten nem kényszerít senkit. Mit válaszol tehát Isten arra a kérdésre, hogy miért engedi meg ezt vagy azt a borzalmat, bűnt, gonzságot? Valami ilyesmit: „Én? Én engedem meg? Ti miért engeditek meg? Fenn az égben az történik, amit én akarok és cselekszem, de a földön az történik, amit ti, emberek tesztek.” Ezt üzeni Isten, aki semmire, sem a jóra, sem a rosszra nem kényszeríti az embert akarata ellenére, de a szavával részletes útmutatást ad neki az élethez, és drukkolni persze a jónak drukkol, mert így szól: „Íme, ma elébed adtam életet és halált, áldást és átkot – de te válaszd az életet!” (Második Törvénykönyv 30,19) ♦



„HISZÜNK A TÖRTÉNETEK EREJÉBEN”

**Megnyílt a Petőfi Irodalmi Múzeum
Mesemúzeumának új helyszíne, a
Háromcsőrű Kacsa Történetalkotó Műhely**

◆ A kiskamaszokat váró, izgalmas és inspiratív helyszín célja a 10–14 éves korosztály szövegértési és -alkotási képességének fejlesztése. A történetalkotás átjárását biztosít a mindennapok és az irodalmi művek között, ezen keresztül lehetőséget kínál az azonosulásra, az identitás megerősítésére. A családok és a pedagógusok körében is népszerű Mesemúzeum alapvető feladatának tartja, hogy a korai évektől kezdve ismeretekkel előkészítse és érzelmileg megalapozza az irodalom befogadását. Az eddigi helyszín az 5–10 éves korosztályra fókuszált, a most létrejött történetalkotó műhelynél a magyar gyermek- és ifjúsági irodalom közvetítése volt a cél. A szövegrészletek a kreatív térrel párhuzamosan mozdítják elő az alkotói munkát.

Az új helyszínt a Budavári Önkormányzat által felajánlott, Döbrentei utca 9. szám alatti Virág Benedek-házban alakították ki. A vidám színekkel és modern elemekkel felruházott interaktív foglalkoztató tér állomásai során izgalmas környezetben halad a látogató, miközben a benne kavargó mindennapi élményeket, érzéseket történetté formálja. Mindez a főszereplő alakjának kidolgozásával kezdődik, ezután lehet összegyűjteni és kidolgozni a történetet alkotó további mozzanatokat

A Háromcsőrű Kacsa Történetalkotó Műhely a történetekért jött létre. Azokért, amelyeket már megírtak, ki is nyomtattak, és közös kincssé váltak, meg azokért, amelyek ott rejtőznek bennünk, és csak arra várnak, hogy megmutatkozzanak.

(helyszínek, cselekmény ideje, bonyodalom, fordulat, tetőpont), és saját kreatív képességeink segítségével helyreállítani a kibillent egyensúlyt (megoldás, befejezés).

A gyerekek rendkívül élvezik – de a tapasztalat szerint a felnőttek is –, hogy az „animációs szigeten” vizuális eszközökkel saját karaktereket készíthetnek, a „kukucskafal” segítségével helyszínt választhatnak egy-egy történethez, nem is beszélve a hangstúdióban szerzett élményekről. Ezek az eszközök lehetővé teszik azt is, hogy az önmagukat írásban nehezebben kifejező látogatók is sikerrel hozzanak létre történetet, történetrészletet.

A műhely elsődleges pedagógiai célja, hogy segítse a kiskamaszokat az őket foglalkoztató események, témák formába öntésében, az ok-okozati összefüggések megtalálásában és szókincsük, kifejezőmódjuk fejlesztésében. A Mesemúzeum munkatársai szeretnék, hogy az itt eltöltött idő úgy adjon minőségi szórakozást a gyerekeknek, hogy közben fejlődjön együttműködési képességük, nőjön az olvasási kedvük.

Nyitvatartás és elérhetőség: www.haromcsorukacsa.hu,
www.mesemuzeum.hu ◆

KÉPMÁS-EST



70 ÉS 50

Gryllus Dániel és **Lackfi János** lesz a Képmás-est vendége, akikkel nemcsak a kerek férfiefordulóról, a megült és elhalasztott ünnepekről beszélgetünk, hanem arról is, mi minden születhet egy irodalomszerető zenész és egy zeneszerető költő barátságából.

Helyszín: **Hagyományok Háza**

Időpont: 2020.11.04. **szerda**, 19 óra



GYÓGYÍTÓ NŐI HANGOK

Vendégek: **dr. Lovász Irén** néprajzkutató, népdalénekes és **dr. Pászthy Bea** orvos, pszichoterapeuta

Hogyan segíthet a népművészet mai nőkünk formálásában? Hogyan változtak a női feladatok és a nőkkel szembeni elvárások a XXI. századra? Lehet-e része a női szerepeket megjelenítő népköltészetnek és zenének a fiatal lányok helyes önértékelésének kialakításában, reális testképének megőrzésében, netán a terápiában is?

Helyszín: **Hagyományok Háza**

Időpont: 2020.11.30. **hétfő**, 19 óra

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

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

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

RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a Csaláért
Alapítvány



TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

KÉPMÁS

 családi naptár

AZ ÖSSZES CSALÁDTAG PROGRAMJA EGY HELYEN!

VIDÁM GRAFIKÁKKAL

RENDELJE MEG DECEMBER 10-IG
KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL

20% KEDVEZMÉNNYEL

1700 Ft helyett 1360 Ft-ért*

kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.

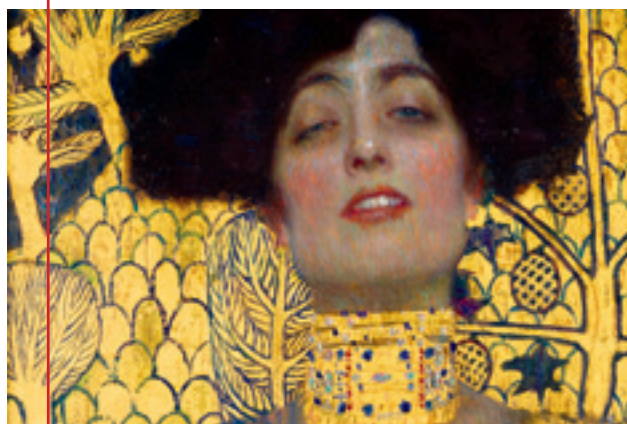
NOVEMBERI KIMENŐ



LÁSSÁTOK, LÁSSÁTOK!

A szentendrei Új Műhely Galéria adventi kiállításának címe a *Mennyből az angyal* egyik sorára utal. Egy meghitt galériatér várja a látogatókat, ahol kortárs képzőművészeti alkotások segítik az ünnepre hangolódást. A kiállított munkák meg is vásárolhatóak.

Szentendre, 2020. november 18. – december 23.



VÁRKERT MOZI: KLIMT ÉS SCHIELE: AMOR ÉS PSYCHE – A SZECCESSZIÓ SZÜLETÉSE

A művészet templomai ismeretterjesztő sorozat következő epizódja a 19. század végi – 20. század eleji Bécs virágzó kulturális életét és a szecesszió születésének páratlanul izgalmas időszakát mutatja be. A film vezérfonalául *Gustav Klimt* és *Egon Schiele* művészetét és a szecesszió születését feldolgozó tematikus kiállítások szolgáltak. A 4K minőségben forgatott filmet a szakértői narrációk mellett a remekművek részletgazdag közeli felvételei színesítik: a modern képkalkotási megoldások segítségével lehetővé vált e rendkívüli vizuális erejű festmények mélyreható vizsgálata, Klimt munkáinak megigéző, aprólékos díszítésétől Schiele magával ragadó aktjaiig.

Várkert Bazár, 2020. november 7.



AZ ÖREG HÖLGY LÁTOGATÁSA

Friedrich Dürrenmatt darabjából, Kurdi Imre fordítása alapján Hársing Hilda és Rudolf Péter készített egy változatot. Az előadásról: Rejtély, hogy Európa közepén ez a remek adottságokkal rendelkező kisváros miért ment csődbe. A gyárak sorra bezártak, a népszerű üdülőközpont pang az ürességtől, már a székesegyház harangját is lefoglalta a végrehajtó. Az utcák piszkosak és elhanyagoltak, a polgárok évek óta munkanélküliségélyből vegetálnak, miközben az ország és egész Európa virágzik. Ekkor jelenti be Claire Zachanassian, a jótékonyágáról közismert milliárdosnő, hogy negyven év után ellátogat szülővárosába. Feltámad hát a remény, hogy majd ő megmenti a várost, és Claire hajlandónak is mutatkozik erre, de van egy feltétele...

Budapest, Vígszínház, 2020. november 9., 13., 30.

KÉPMÁS-EST



TAPSOK, NEVETÉSEK, CSENDEK

Beszélgetés a humor és a humorérzék árnyalatairól, a helyzet- és életmentő humorról **Kovács András Péterrel**.

Helyszín: **Várkert Bazár**, Testórpalota, Vetítőterem
Időpont: 2020.11.02. **hétfő**, 18 óra



KI VAN A KALAP ALATT?

A Nézőművészeti Kft. **Kalap** című előadásának segítségével az afáziások, Asperger- vagy Tourette-szindrómások szemével láthatjuk a világot. A meghívott vendégek pedig segítenek eloszlatni előítéleteinket és konkrét válaszokat is adnak kérdéseinkre.

Vendégek: **Gyulay Eszter**, az előadás rendezője,
a Nézőművészeti Kft. művészeti vezetője
Szakértőnk: **Dr. Kollárovics Nóra**, gyermekpszichiáter

Helyszín: **Várkert Bazár**, Rendezvényterem
Időpont: 2020.11.25. **szerda**, 18 óra

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

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

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

RENDEZŐ:



KÖZREMŰKÖDŐ:



TÁMOGATÓ:



NOVEMBERI KIMENŐ



IDESEREGLIK, AMI TOVATŰNT – ÓDA AZ ÉNEKES MADÁRHOZ

A Magyar Állami Népi Együttes előadásában két, negyven felé közeledő pár kínlódik. A nők, Eszter és Regina már szeretnének megállapodni, a férfiak, Lukács és Máté „életkezdesi dilemmában” őrlődnek: halogatják a családalapítást, mert előbb stabil egzisztenciát akarnak teremteni. Mindkét párnak két tizenéves fiattól kell megtanulnia, hogy az embert boldoggá csakis az őszinte, tiszta szerelem teszi, és csak az adhat az életkezéshez elegendő bátorságot. A darabot *Tamási Áron* azonos című színműve nyomán *Kutszegi Csaba* írta. Az előadásban idézetek hangzanak el *József Attila*, *Juhász Gyula*, *Petőfi Sándor*, *William Shakespeare* és *Weöres Sándor* írásaiból.

**Budapest, Hagyományok Háza,
2020. november 18.**



Kép: Magyar Nemzeti Múzeum

PROGRAMOK A MAGYAR NEMZETI MÚZEUMBAN

A Múzeumok Őszi Fesztiváljának idei jelmondata: Távolság is közelség. A Magyar Nemzeti Múzeum a tágas és biztonságos múzeumi térben „picit távolabb egymástól, mégis közel” rendez meg interaktív programjait, tárlatvezetéseit. A *vándorszínésznőktől a filmszínházig* című programon például megtudhatjuk, hogy kinek a hangjába szeretett bele egy cseh úriember, és milyen rejtélyeket őriz egy színésznő sírköve. A tárlatvezetésekről érdemes tájékozódni az mnm.hu weboldalon.

**Budapest, Magyar Nemzeti Múzeum,
2020. november 11-ig**

Képi: Erdélyi Gábor



BEETHOVEN SZONÁTA HÉTVEGE

A 250 éve született Beethoven harminckét zongoraszonátája a zenetörténet egyik legjelentősebb alkotásvonulata, amely újraértelmezte a műfaj és a hangszer kapcsolatát. A Műpa két napon át, kilenc hangversenyen, a keletkezés sorrendjében tárja a közönség elé a harminckét művet. A koncertsorozatot Beethoven legelső zongoraszonátájával Érdi Tamás nyitja.

Budapest, MŰPA, 2020. november 21–22.



KÁLMÁN IMRE CSÁRDÁSKIRÁLYNŐ

OPERETT

BÉLA JENBACH ÉS LEO STEIN SZÖVEGKÖNYVE ALAPJÁN
A MAGYAR NYELVŰ VÁLTOZATOT ÍRTA:
GÁBOR ANDOR

LÉVAI ENIKŐ

BAKOS-KISS GÁBOR, ERDŐS ATTILA
BOJTOS LUCA, DÉZSY SZABÓ GÁBOR
FISCHL MÓNIKA, LANGER SOMA, SIMÉNFALVY ÁGOTA
VIRÁGH JÓZSEF, GÖRÖG PATRIK, ALTSACH GERGELY

DÍSZLETTERVEZŐ: **CZIEGLER BALÁZS**
JELMEZTERVEZŐ: **BERZSENYI KRISZTINA**
KOREOGRÁFUS: **BOZSIK YVETTE**

BUDAPESTI

OPERE TISZINHÁZ

KARMESTER:
PFEIFFER GYULA/RÓNAI PÁL

RENDEZŐ:
VIDNYÁNSZKY ATTILA



WWW.OPERETT.HU | OPERETTSZINHÁZ  



NOVEMBERI KIMENŐ

Képr. Csibi Szilvia



Mihályi Gábor, a Magyar Állami Népi Együttes vezetője

KÖRTÁNC

A Magyar Állami Népi Együttes előadása a száz évvel ezelőtti trianoni békediktátum emlékezete jegyében készült. Az antológiászerű válogatás a Kárpát-medence magyarsága és a vele sorsközösségben élő nemzetiségek (románok, szlovákok, szerbek és horvátok, svábok, ruszinok, zsidók, cigányok) folklórából merítve járja, táncolja körbe a Felvidéket, Kárpátalját, Erdélyt, a Délvidéket és „Kis-Magyarországot”.

Budapest, Müpa, 2020. november 11.



KICSIBÁCSI, KICSINÉNI MEG AZ IMIKÉM

Képzeljük azt, hogy van valahol egy hely, odabent. Ezen a helyen él Kicsibácsi és Kicsinéni meg Imikém, a bádognyúl, aki igazából... Na mindegy, ez bonyolult, elég annyi, hogy ő is ott lakik velük. Kint épp nincs semmi, legalábbis semmi olyan. Úgyhogy ők hárman nem is mennek sehova. Minek mennének, otthon is bőven akad csinálnivaló! Találmányok, kísérletek, elképesztő kalandok, mi több, olykor egy-egy világverseny is – csupa olyasmi, amihez Kicsibácsiéknak (na meg Imikémnek) ki sem kell dugniuk az orrukat az ajtón. Ahogy nekünk sem, ha már úgy alakult, hogy mi is ott lehetünk velük. Legalábbis képzeljük azt...

A Nézőművészeti Kft. *Dániel András* írásai alapján készült előadása kintről és bentről, együtről és különről, gombócevésről és a helyes kanyarodásról – nem csak felnőtteknek.

**Budapest, B32 Galéria és Kultúrtér,
2020. november 2. és 3.**

Hiszünk a történetek erejében



Képi: Emmer László



VÉGRE MEGINT ÉRTJÜK EGYMÁST! - TÁRSKAPCSOLATI KOMMUNIKÁCIÓ

Pál Feri római katolikus pap, mentálhigiénés szakember előadásában várhatóan ezúttal is ismerteti majd a vonatkozó szakirodalmat, és humoros történetek egész sorával illusztrálja azt.

**Budapest, MOM Kulturális Központ,
2020. november 23.**

Megnyílt
a Háromcsőrű Kacsa
Történetalkotó Műhely





EGY NEHÉZ ÉV VÉGÉRE

Feltöltődés családbarát fürdőinkben

Hazánk geotermikus adottságai világviszonylatban is kiemelkedőek, jelenleg országsszerte 175 településen több mint 220 gyógy- és élményfürdő, strand várja a vendégeket. Hévízeinket évszázadok óta hasznosítjuk, a kétezres években pedig a szolgáltatások fejlesztése kapott nagy lendületet, sok fürdő kifejezetten családoknak kínál élményeket kisbabáktól a nagyszülőkhöz. Összeállításunkban szerkesztőségünk kedvenc fürdőit ajánljuk, többen már generációk óta visszatérő vendégek vagyunk egy-egy helyszínen. Ezek közös jellemzője, hogy nagycsaládosoknak kínálnak jól szervezett, magas színvonalú kikapcsolódást, a belépőjegyek, szállások árát pedig SZÉP-kártyával is rendezhetjük.

- ◆ A sokunk számára váratlan megpróbáltatásokat hozó és stresszes időszakokkal teli esztendő végén megéri kikapcsolódnival, és idegeinket kisimítani egy kád – vagyis inkább egy medencényi – gyógyító termálvízben. A koronavírus okozta járványveszély még nem múlt el, azonban az első hullám tapasztalataira építve fürdőink felkészülten várják a vendégeket, a tavaszi leállásban pedig sok helyen történtek felújítások, vagy a szolgáltatásokat fejlesztették. A legtöbb fürdő honlapján tájékoztatnak a vírushelyzettel kapcsolatos aktuális tudnivalókról és intézkedésekről, ezek közül talán a legfontosabbak, hogy a szakszerűen és jól fertőtlenített medencékben a vírus terjedésének esélye minimális, belépéskor érintésmentes hőmérővel ellenőriznek és 37,5 Celsius-fok feletti testhőmérséklet esetén megtagadják a fürdő látogatását. Ezekon kívül nagyon fontos a társasági érintkezés szabályainak betartása, az érintésmentes fizetés kártyával és/vagy okoseszközökkel. Az erre vonatkozó ajánlásokat utazás előtt érdemes átolvasni Magyarország turisztikai portálján: csodasmagyarorszag.hu/itthonbiztonsagos.



Magyarhertelend, termálfürdő



Napfényfürdő Aquapolis Szeged



Miskolctapolca Barlangfürdő

SZEGED

Mediterrán hangulatú városunkban található Európa leghosszabb, egész évben működő, 273 méteres csúszdája a Napfényfürdő Aquapolisban, ahol összesen egyébként egy kilométer hosszan csobbanhatunk a medencékbe 9 beltéri és 4 kültéri csúszdán, amik közül a legnagyobbak 30 méteres magasságból indulnak és lifttel is megközelíthetőek.

Az élményfürdő csendes wellnesszel, szaunaparkkal, gyógyászati részleggel is várja a felnőtteket, míg az apróságok a Gyermekparadicsom 4 szintes

játszóvárában szórakozhatnak vagy babaúszáson vehetnek részt.

A közelben található Hunguest Hotel Forrás vendégei a fürdőt zárt folyosón közelíthetik meg belépőjegy váltása nélkül, de Szegeden sok egyedi hangulatú vendégházban, panzióban és boutique hotelben is megszállhatunk. Foglалáshoz használjuk a szegedtourism.hu-t, itt csomagajánlatokat, aktuális eseményeket, programokat és étteremajánlókat is találunk.

A felnőtt napijegy ára 5650 Ft, részleteket a napfenfurdoaquapolis.com weboldalon találunk.

GYULA

A Várfürdő gyógyászati részlege 1968-ban nyílt meg, az I. számú termálkút vizét még abban az évben gyógyvízzé nyilvánították. A nátrium-hidrogén-karbonátos gyógyvíz kiválóan alkalmas különböző mozgásszervi, ideg- és bőrgyógyászati panaszok enyhítésére, fájdalomcsillapító hatása jelentős, valamint nyugtatóan hat az idegrendszerre.

A fürdőkomplexumban 6 kültéri és beltéri gyógymedencét találunk, ezekben a javasolt fürdési idő 2×30 perc naponta. Gyerekekkel viszont az Aquapalota medencéit élvezhetjük időkorlát nélkül, az itt található két óriáscsúszda egyike egy vulkán belsejét is megidézi, a széles, négyszemélyes csúszdán pedig az egész család együtt csobbanhat a vízbe. A fenti élményeken kívül idén a Várfürdő ingyenes úszásoktatással is kedveskedik a 18 éven felüli vendégeinek.

A felnőtt belépő ára 2650 forint, részleteket a varfurdo.hu oldalon találunk. Gyula város programjait és szállásait a visitgyula.com-on böngésszük!

MISKOLCTAPOLCA

Aktívabb feltöltődést kereső családoknak kitűnő helyszín az Európában egyedülálló miskolctapolcai Barlangfürdő, amit több ezer éve alakít a hegy mélyéről feltörő meleg karsztvíz. A barlangon kívüli 3,6 hektáros park medencéi ugyan csak nyáron használhatóak, kárpótolnak viszont a barlang kiépített medencéi, amelyek közül a Hidas-terem vize 33-35 Celsius-fokos! Mivel az itt feltörő termálvíz sótartalma nem éri el az 1000mg/l-t, ezért korlátlan ideig lehet fürödni. Érdemes lubickolás után kirándulni a környéken, hiszen a lillafüredi vízesés fél óra innen autóval, de Bükkszentkereszt, Bánkút és a Szalajkavölgy is elérhető közelségben van, a Miskolc belvárosából induló Lillafüredi Kisvasút pedig hatalmas élmény a gyerekeknek.

A Barlangfürdőtől néhány száz méterre találjuk az Avalon Parkot, ami egyrészt szabadon látogatható kirándulohely étteremmel és kávézóval, másrészt itt található az Európában egyedülálló, 560 méteres elektromos gokartpálya fák között kialakított nyomvonalon, és az Avalon Resort és Spa többgenerációs családoknak is alkalmas rönkházakkal, wellnessrészleggel és a vendégek számára éjszaka is használható kültéri, termálvízes medencével.

A miskolctapolcai barlangfürdőbe a családi fürdőbelépő (2 felnőtt, 1 gyerek, időkorlát nélkül) 7700 forint; bővebb információt a barlangfurdo.hu weboldalon találunk. Miskolc és környéke programjairól és szállásairól a hellomiskolc.hu-n tájékozódjunk!

MAGYARHERTELEND

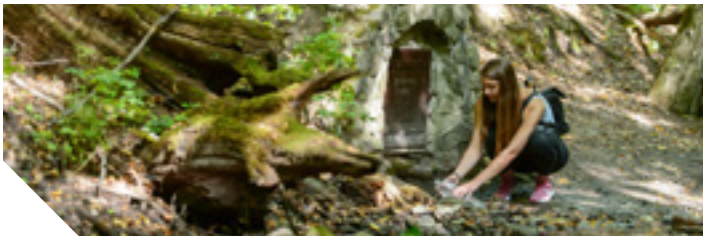
Bár Baranya legnagyobb fürdőit Harkányban, Siklóson és Mohácson találjuk, a Mecsek lankái közt megbújó magyarhertelendi termálfürdő családias méretével és hangulatával örök kedvencünk marad. Az Orfűhöz közeli fürdő kültéri medencéi közül a téli időszakban csak egy üzemel, de ebből is páratlan a panoráma a környező hegyekre. A fedett részen találunk 38 fokos ülőmedencét felnőtteknek, sodró és élménymedencéket, valamint pancsolómedencét 40 centiméteres mélységgel a legkisebbeknek.

Szállást Magyarhertelend vendégházaiban, Orfűn és Abaligeten foglalhatunk, aktív kikapcsolódásként kiránduljunk el az orfűi tavakhoz, az abaligeti barlanghoz, esti sétához pedig tökéletes az autóval 25 perc alatt elérhető Pécs évezredes belvárosa kitűnő éttermekkel, borbárok-kal és kávézókkal.

Az egész napos családi belépő ára 5400 forint (hertelendi-thermal.hu). Pécs környékének felfedezéséhez és szállásfoglaláshoz használjuk az iranypecs.hu-t!

ALSÓPÁHOK

A Hévízi-tótól karnyújtásnyira található alsópáhoki Kolping Hotel Spa az itthoni családbarát szálláshelyek „doyenje”, egyben tökéletes bázis, hogy a Balaton nyugati medencéjének termálvizektől és természeti látnivalóktól hemzseggő vidékét felfedezzük, akár kerékpáron, akár gyalogosan. Európa legnagyobb gyógyhatású, természetes termáltava, a Hévízi-tó innen csupán 3 kilométerre található, de Kehidakustány és Zalakaros fürdői is elérhető közelségben vannak. Mindezek mellett a „szomszédban” találjuk a Balatont, a keszthelyi Festetics-kastélyt, a Kis-Balaton vadregényes vízi világát bivalyrezervátummal és az idén szeptemberben átadott modern látogatóközponttal, a téli időszakban pedig a Hévízi-patakon tavirózsák ezrei között, gőzölgő vízben kenuzhatunk, hogy csak néhány programot említsünk. Utazásunk megtervezéséhez, szálláskereséshez használjuk a térség hivatalos turisztikai oldalát, a west-balaton.hu-t! ♦



AZ ELCSENDESEDÉS ÉS A CSODÁK HELYE

A nemrég nemzeti emlékhellyé nyilvánított Mátravérebély-Szentkút elsősorban csodatévő forrásvizéről és Szűzanya-szobráról nevezetes. Minden megvan itt, ami az elcsendesedéshez szükséges, és az ide látogató zarándokok a környék egyedülálló látványosságait is megismerhetik: a ferencesek által működtetett barokk stílusú kegytemplomot, a remetebárgyokat, a csodás völgyben fekvő forráscsoportot.



- ◆ A Budapesttől mindössze 100 kilométerre, a Mátra és a Cserhát hegység ölelésében található település búcsúszegzonban évente 200 ezer zarándokot fogad, de kivételes adottságainak köszönhetően az év minden szakaszában az egyik legkedveltebb zarándokhely. Szentkutat a gyógyulások helyének is tartják, a kúthoz és a bazilikában található Szűzanya-szoborhoz köthető csodák nyomán.

A ferencesek által működtetett nemzeti kegyhely az őszi-téli időszakban elcsendesedik és a többezres búcsúkat felváltják a kisebb létszámú lelkigyakorlatok. Hagyományos módon ismét lesz magányosok karácsonya, elváltak, gyermekre vágyók, sőt idén először anyósok és apósok lelkigyakorlata is. A tél végén Pál Feri atya is ellátogat a nemzeti emlékhellyé nyilvánított Nógrád megyei kegyhelyre, hogy előadást tartson arról, miképp tudunk tartósan és elégedetten együtt élni valakivel. A megszokott Böjte Csaba-lelkigyakorlat sem marad el, de a nagy érdeklődésre való tekintettel az atya tavasszal érkezik, hogy a szabad téren, létszámbeli korlátok nélkül hallgathassák az érdeklődők.

Még érdemes jelentkezni az őszi-téli lelkigyakorlatokra, és a búcsú- és miserendről is tájékozódhatnak a látogatók a www.szentkut.hu weboldalon. A zarándokok eligazodását helyi tárlatvezető applikáció is segíti.

A kegyhelyet körülvevő túraútvonalak a környék bebarangolására hívnak. A templom mögötti hegyoldalon meredek ösvény visz Magyarországon egyik legnagyobb remetebárgy-együtteséhez, az előtte kialakított pihenőhelyről gyönyörű kilátás nyílik a Mátrára. Érdemes egy kis sétát tenni a Szentkúti-patak völgyébe is, a hangulatos úton pár perc alatt egy kanyonhoz, a legendás Szent László-hasadékhoz érünk, és innen már közel a Szűz Mária-forrás és a hármás (Szentháromság, Szent István, Szent Imre) forráscsoport. A környéken geológiai sétákat is szerveznek előzetes jelentkezés alapján.

A vallásturisztikai komplexum központi épülete a Zarándokház, ahol 27 hotel kategóriájú, saját fürdőszobás szoba található. Innen nyílik a Szent Jakab Étterem, amelynek étlapján tradicionális magyar ételek, vadspecialitások és vegetáriánus fogások is szerepelnek. ◆



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

ÉLJEN A SZÉPIRODALOM!

A legfrissebb reprezentatív felmérés szerint a magyar lakosság 14 százaléka nevezhető aktív olvasónak. A csoport tagjai havonta négy-öt könyvet olvasnak, 71 százaléuk szépirodalmat és szórakoztató műveket. Szerencsés esetben ez a két kategória nem választható el. Ezt sugallják friss olvasmányaink.

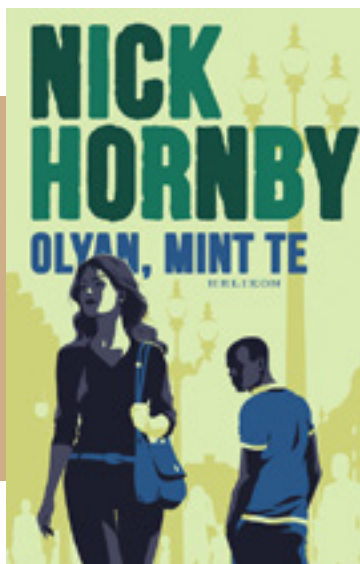
◆ A nyilvános szereplést nem vállaló, mégis nagyon széles körben ismert olasz író, aki a *Nápolyi regények* négy kötetével meghódította a világot, új könyvvel jelentkezett, amelyet magyar kiadója rekordgyorsasággal lefordított. **ELENA FERRANTE A FELNÖTTEK HAZUG ÉLETE** című regényének főszereplője, a kamaszkorba lépett Giovanna egy nap arra ébred, hogy gyermeki szépsége eltűnt, és a tükörből egy ismeretlen, idétlen arc mered rá. Imádott apja ezt meg is erősíti, amikor azt mondja, olyan a lánya, mint az ő rettenetes húga, Vittoria, akivel jó ideje minden kapcsolatot megszakított. Ezek után szinte természetes, hogy a kamaszlány meg akarja ismerni a szörnyű nagynénit. Ehhez az elegáns hegyvidéki otthonából le kell szállnia a nyomorgó mélybe. A kifinomult értelmiségi létből, ahol esténként a marxizmusról és a történelem végéről folyik a vita, az esetek kínosan szókimondó világába. A magasság és a mélység között nincsen híd, az ellentétek kibékíthetetlenek. Az életminőség, a világlátás, a műveltség és a nyelv tekintetében is. Az iskolában korábban ragyogóan teljesítő Giovanna egy időre elveszíti a talajt a lába alól, rájön, hogy szálei példamutatónak tűnő házassága évtizedek óta merő képmutatás, felbomlása törvényszerű. De menedéket adhat-e a képmutatást hevesen bíráló Vittoria, aki egykori szeretője gyermekeit neveli? Fent a hegyen az egyén mindenképp felett álló szabadságát hirdetik, lent a hagyományoktól, a családi összetartástól, a templomtól remélik a segítséget.

Elena Ferrante remek karaktereket, bizarr szituációkat teremt, mint a *Nápolyi regényekben* is, nagyszerűen mutatja be a sokarcú Nápolyt, de megoldást nem kínál. Talán a lassan felnövő Giovanna nemzedéke lesz a híd, amely a város különböző pontjait átjárhatóvá teszi?

Bár sem a kiadó, sem a szerző nem jelzi, hogy a történet folytatódik, a lezáratlan szálak arra utalnak, hogy van még mit elmesélni a város maradó és menekülő lakóiról.

(Fordította: Király Kinga Júlia, Park Könyvkiadó, 3990 Ft)

Az idén 63 éves angol író 1995 óta nemcsak az angol, de a magyar olvasók egyik nagy kedvence is. Az 1995-ben kiadott *Fociláz* óta minden kötete, köztük kritikái is megjelentek magyarul. Ráadásul a regényekből készült filmeket is láthattuk. Érthető, hogy nagyon vártuk **NICK HORNBY OLYAN, MINT TE** című, az angol kiadással egyidőben nálunk is megjelenő új regényét. És nem tudtuk letenni. Két nap, két éjszaka a végére lehet érni ennek a 380 oldalas, különös szerelmes regénynek, amely a Brexit-lázban égő Angliában játszódik, 2016 és 2019 között. Főszereplője, Joseph, a húszéves, sáros fekete fiú, aki kényszerűségből egy hentesboltban dolgozik, közben DJ-karrierre készül, s nem mellesleg gyerekekre vigyáz. A boltban ismerkedik meg a 42 éves, két fiát egyedül nevelő csinos irodalomtanárnővel, és hamarosan egymásban szeretnek. Minden ellene szól ennek a kapcsolatnak: az életkor, a társadalmi státusz, a műveltség, családi és baráti kötődések, és mégis



kitartanak egymás mellett, igaz, zökkenők bőven vannak és mulatságos fordulatok is. Az emberi kapcsolatok finom érzékeny, érzelmes, mégsem szentimentális ábrázolása mindig is Hornby erős oldala volt. És persze a humora is. Az újdonság a politikai tér erőteljes bekapcsolása. Kilépni vagy bennmaradni az Európai Unióban – ez az angolok nagy dilemmája. A regény értelmiségi szereplői Londonban meg vannak győződve, hogy a népszavazáson óriási fölényrel győz az EU-pártiság, hiszen nem ismernek senkit, aki másként voksolna. Fogalmuk sincs az őket körülvevő világról. A szavazás nem hoz megnyugvást, az angol társadalom két részre szakadt. (Ugye, milyen ismerős ez itt, Budapesten is?) Kár, hogy Hornby nem éri be ennyivel, hanem még Amerikára és *Donald Trump*ra is kitér, akit talán még kevésbé szeret, mint *Boris Johnson*ot. De vigasztaljon bennünket a tudat, hogy minden elmúlik egyszer, talán csak a szerelem örök.

(Fordította: M. Nagy Miklós, Helikon Kiadó, 3299 Ft)

JERZY KOSINSKI A FESTETT MADÁR című, tavaly megfilmesített regénye 1965-ben jelent meg Amerikában, azóta rengeteg kiadást megélt, s a kritikusok a XX. század egyik legnagyobb irodalmi műveként tartják számon.

Egy biztos, már a könyv elején elszorul a torkunk attól a rettenetes szenvedéstől, amit a szülei által falura menekített kisfiúnak át kell élnie a háborús Kelet-Lengyelországban. Abban reménykedünk, hogy ezeket a kínokat nem lehet fokozni, de Kosinski nem kegyelmez: fejezetről fejezetre fokozza a brutalitást: a gyereket ütik-verik, patkányok közé vetik, megerőszoalják, bordáját törik, nyakig földbe ássák, kilövik a templomból, elveszik a hangját. Mindezt csak azért, mert sötét haja és szeme kétséssé teszi a származását: vagy cigány, vagy zsidó. Bármelyik is, csak a bajt hozza a népre.

Egyetlen mai horrorban nincs fele ennyi kegyetlenség, mégsem lehet könnyedén félredobni ezt a regényt, mint üres lektűrt. Írója ugyanis a fokozhatatlan fokozása során költői magasságokba emeli a szöveget, amit egyébként az elpusztíthatatlan kisfiú mesél el. A brutalitások könyve így aztán az egyik legemlékezetesebb háborúellenes tiltakozássá válik. Pontosan arról szól, mint *Radnóti Miklós Töredéke*: „Oly korban éltem én e földön, / mikor az ember úgy elaljasult, / hogy önként, kéjjel ölt, nemcsak parancsra, / s míg balhitekből hitt s tajtékzott téveteg, / befonták életét vad kényszerképzetek.”

(Fordította: Gy. Horváth László, Helikon Kiadó, 3499 Ft)





MARILYNNE ROBINSON HÁZTARTÁS című könyvéért 1982-ben kapott Hemingway-díjat, később egy rangos angol lap a világ száz legjobb regénye közé választotta. Az idén 77 éves amerikai írónőnek ez a negyedik magyarul megjelent műve, de átütő sikeréről még nem beszélhetünk. Ennek pedig az az oka, hogy *Marilynne Robinson* hosszú mondataival, nagy pontosságra törekvő leírásaival nem kíméli az olvasót. Ha valaki túllendül az első húsz-harminc oldalán, akkor egy megindító, mélyen megrendítő történettel szembesül. Él valahol egy amerikai kisvárosban két testvér, Ruth és Lucille, akiket édesanyjuk, mielőtt öngyilkos lett, a nagymamájuknál helyezett el. A nagymama meghal, a helyére Sylvie, a csavargó életet élő nagynéni áll. Sylvie köznapi értelemben mindenre alkalmatlan, hol napokra elhanyagolja a lányokat, hol kényezteti őket. A háztartás számára a kiürült konzervdobozok és régi újságok összegyűjtését jelenti. Az iskolát börtönnek tartja, a lányokat életveszélyes túrákra cipeli. Lucille, a nagyobbik lány fellázad, és elköltözik, hogy beilleszkedjen abba a világba, ahol felnőttként majd élnie kell, Ruth pedig Sylvie-vel marad.

Az írónő finom lélektani megfigyelésekkel teli, érzékeny prózája megéri az olvasói erőfeszítést. Egyes jelenetei sokáig elkísérnek.

(Fordította: Szabadkai Bernadett, Magvető Könyvkiadó, 4499 Ft) ♦



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!



MAGYARORSZÁGNAK MŰKÖDNI KELL:



Hitelmoratórium



Otthonteremtési program



Adócsökkentések

Készült Magyarország Kormánya megbízásából.

EGYÜTT ÚJRA SIKERÜLNI FOG!



ZAMAGYED



RUDOLF PÉTER

„A BARÁTOM, TOSEVICS MIKI ERDÉSZ ÉS KERTÉSZ. MUNKAKEZDÉS ELŐTT JÓ ÓRÁNYIVAL MEGJELNIK, BEISSZA AZ ILLATOKAT, A FÉNYEKET ÉS TERVEZI A KERTET. EZ A MEGSZÁLLOTT-SÁG HAT A CSAPATÁRA IS – MŰKÖDŐ KIS KÖZÖSSÉG. IRÍGYLÉSRE MÉLTÓ ÉS TANULSÁGOS.”