

KÉPMÁS

2021
04

nőknek és férfiaknak

”

**NEM ANNAK
VAN ITT
AZ IDEJE,**

hogy köntörfalazzak

DOLHAI ATTILA

**12 OLDALAS
MELLÉKLET A JÁTÉKRÓL**

ÉVES ELŐFIZETÉS: 6900 FT | 100 RON
EGY SZÁM ÁRA: 795 FT





FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

12 LAPSZÁM 6.900 FT

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a Képmás magazin fenntartásához.

A támogatói előfizetés egy évre:
12.000 FT

MIÉRT ÉRI MEG ELŐFIZETNI?

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



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



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Tavaly nagybőjti kihívásként érkezett a pandémia. Lelkigyakorlatok, keresztutak, élő misék nélkül magunkra maradtunk a nagy titokkal. Ahogy kezdő „covidkertészként” a paradicsompalántáimat figyeltem, azt éreztem, olyanok vagyunk, mint az ablakból kiültetett szépreményű növénykéék, amelyek mellől hiányzik a karó. De hiányzott a családi tojásfestés is, ami után minden évben megfogadom, hogy jövőre talán nem kellene, az ünnepi látogatások (sok vitára is alkalmat adó) egyeztetése. Nem volt nagyszombat esti kapkodás, hogy végezzek a felmosással is, de még legyen idő az esti szertartásra, nem volt éjjeli fázós-boldog hazaérkezés a vigíliáról. Szokatlanul kislétszámú asztalt terítettem vasárnap és a húsvéthétfő vendéglátása is elmaradt.

Ki-ki megtalálta azóta a maga paradicsomkaróit, azt hiszem. Én például kertészkedni kezdtem, és a csupasz ágakban várakozó rügyek, a nap fényére mozduló nedvek, a vezényszóra kipattanó nárciszok, tulipánok, cseresznyevirágok segítettek a várakozás reménytelenségében. Az otthoni kenyérsütés világosította meg, mit is keres a kovász Isten országa mellett a Bibliában. Miközben fűnek-fának kovászt osztogattam, rádöbentem, mennyi érdeklődésre, figyelemre, szeretetre vágyó ember van körülöttem, és milyen hálás vagyok, hogy körbevesznek.

Eltelt egy év, e sorok írásakor még nem tudjuk, hogyan ünnepelhetünk. Előfordulhat, hogy a helyzet ugyanaz lesz, mint tavaly. Mi viszont már nem vagyunk ugyanazok, egy évvel erősebbek vagyunk.

A Feltámadás pedig most sem marad el.

DOLHAI ATTILA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Pácza Tamás



MÁJUSI CÍMLAPUNKON AFRÉKA



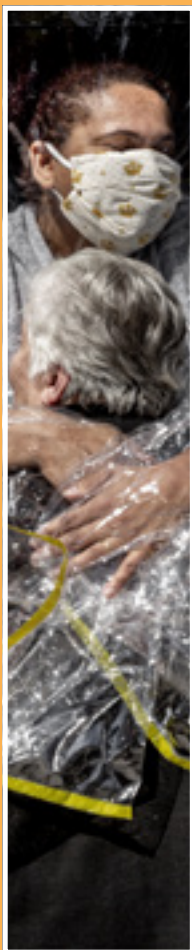
Kép: Jónás Jácint





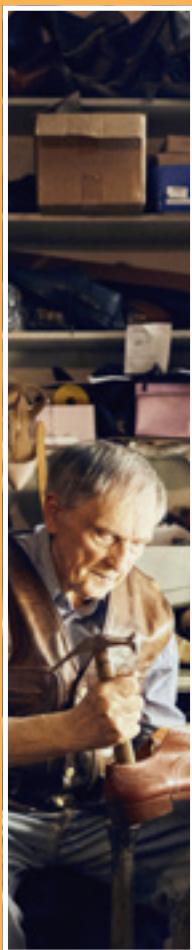
JELENLÉT

28



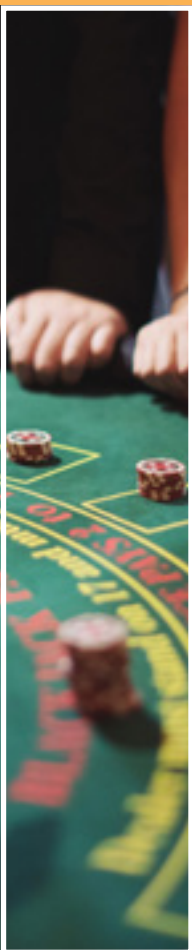
TÜKÖR

40



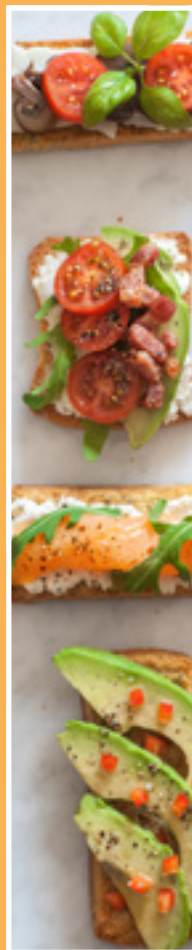
MELLÉKLET

52



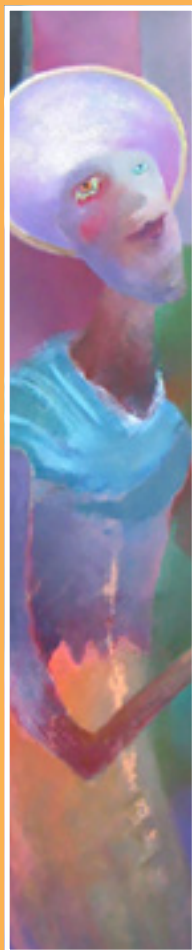
HÁZITREND

72



KIMENŐ

90



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: Csontos Szabolcs • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elfizetes | elfizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is előfizethető közel belföldi áron: elfizetes@kepmas.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: Peter Krummholz vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIA-FIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CSGI** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2021. április 30-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

„Biztatni fogom őket mindenben”

Interjú Dolhai Attilával

6

LÍVIA BESZÉLGET

Etikus-e az abortusz tiltása?

12

Mindenütt jó, csak otthon nem

14

Cigánykaraván ég és föld között

18

Esterházy János, a húsvét embere

Beszélgetés Pawel Cebula

minorita szerzetessel

24

VILÁGKÉP

Az első ölelés

28

KETTŐ AZ EGYBEN

Szerelmesnek lenni és maradni

Interjú Kertész Erzsébettel és

Szikora Józseffel

30

Menekülés vagy mamahotel?

34

APA, KEZDŐDIK!

Apaisten

36

KÖZVILÁGÍTÁS

Hogyan legyünk jó gyerekek?

37

Segítség az időseknek és a fiataloknak

38

A suszter lyukas cipője

40

Mi történt vasárnaptól péntekig?

43

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A csoport és a flow ereje

44

LEZSER

Nyomtalanítás

47

Ésszerű kereszténység, korszerű

hitvédelem – Interjú Nagy Gergellyel

48

Játék az élet

52

Társak a játékban

55

Játék hatalom nélkül

56

Az e-sport a legkülönbözőbb

embereket is összeköti

Interjú Molnár Gáborral

59

Milyen a felelős szerencsejáték?

60

Mit tegyünk, hogy a gyerek

ne legyen játékfüggő?

63

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Variációk tésztára

64

A falat kenyér

66

Éljen a vadkovász!

69

Öreg kenyér nem vén kenyér

70

Kenyérre valók kreatívan

72

RENDELŐ

Jól ülsz?

74

ZÖLD MOZAIK

76

UTÁNAJÁRTUNK

Nem ördögösség a komposztálás

80

A SZALON

A családi kapszulagardrób

82

BIBLIA ÉS IRODALOM

Mintha...

86

Don Juan a Műhelyházban

88

Angyalok és ördögök

Beszélgetés életről és képekről

Benkő Viktor festőművésszel

90

KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

Walter Raleigh, a művelt kalandor

94

ÁPRILISI KIMENŐ

98

ÁLLATOK KÖZELRŐL

Bolondos április

100



Styling: Domán Meléndez, Kuhnak - H&M, RESERVED, SPRINGFIELD



SZÖVEG –
KIRÁLY ESZTER

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

”

BIZTATNI FOGOM ŐKET MINDENBEN

Nemcsak a színészek, mindannyiunk gesztusai tükrözik, mely szerepeink csiszolnak minket egyre inkább önmagunkká. **Dolhai Attila** férj, édesapa, színész, musicalénekes, dalszerző-gitáros – élete legjobb alakításai árulkodó nyomokat hagynak a beszédén: szavai a derűlátás, az elfogadó szeretet jegyeit és az érett őszinteség erejét hordozzák. A Jászai Mari-díjas színművésszel a maga *Geneziséről*, új főszerepéről, *Szétszakítottakról*, a színházi szakma megosztottságáról és a lányainak adott útravalóról is beszélgettünk.

◆ – Az új lemezedet bemutatójában azt kérdezted, hogy vajon a sok szerep mögött a közönség sem látta, vagy csak te nem akartad észrevenni magadban azt, amit most „kiénekelte”. Mire bukkantál?

– Amikor születtek a dalok, sok olyan témában merültem el, ami jó ideje foglalkoztatott, csak nem akartam vagy nem mertem róla beszélni. A *Rómeó* és más szerepeim miatt nagyon kötök hozzám a jólfésült romantika világát, de ebbe nem illik bele olyasmi, hogy valamit épp felborítani szeretnél, hogy eszeveszetten dühös vagy és kilépsz, majd megbánod. Ezért inkább visszatértem az engem a kezdetek óta motorizáló forráshoz, ami nem más, mint a rockzene. Ebben nincs helye a finomkodásnak. Nem tűri, hogy nem arról beszélünk, ami van.



– Mi feszített ennyire?

– A lemez egyrészt visszatekintés arra, hogy mi történt velünk itt az Operettszínházban az elmúlt években, és számvetés is, hogy hol tart az ember. Azért *Genezis* a címe, mert mikor sok mindent akarsz, vagy épp fordítva, egy kudarc után nem tudod, merre tovább, akkor meg kell állni, és végig kell gondolni a dolgokat a teremtéstől, hogy mi történt, és ami elromlott, hogyan hozható helyre. Szembesültem a hibáimmal, például hogy hátat fordítottam a musicalnek, és más vágyak nyomába eredtem. Sokat tanultam belőle, de fájdalmas volt beismerni, hogy rosszul döntöttem. A *Genezis* lázadás is az ellen a Dolhai Attila ellen, aki az érzéseit be akarta söpörni a szőnyeg alá. Korábban azt gondoltam, nem szabad így beszélni arról, hogy szívesen itt hagytam volna csapat-papot, de most már kevésbé fogom vissza magam. Nem annak van itt az ideje, hogy köntörfalazzak – elmondom, amit gondolok, ha oké, ha nem oké. A Gondviselés persze néha a fejemre koppint, hogy hátrább az agarakkal, nem biztos, hogy neked van igazad... És az alkotásnak azt a szabadságát is megéltam a dalszerzésben, amit színészként, szerepek és rendezők elvárásai közt nem lehet.

– Az Operettszínházban most Federico Fellini 8 és fél című kultfilmjének musicalváltozatában, a *Nine*-ban alakítod a főszereplő Guido Continit, aki egy alkotói válságát élő, nők közt gyötrődő (vagy nőket gyötrő) rendező. Mi otthonos neked az ő figurájában?

– Segít felismerni azt a művészi attitűdöt, amely szerint minden és mindenki körülöttünk azért létezik, hogy mi kifejezhessük a művészetünket. És szembesít azzal, hogy ez a hozzáállás nem feltétlenül helyes. Amikor Guido azt gondolja, hogy mindent fölhasználhat az életéből – hiszen ő a művészet forrása, magából kell építkeznie –, akkor ezért sokat feláldoz: kapcsolatokat, szerelmeket, munkatársakat. Az egyik olvasópróbán döbbszemtem erre rá, és bár akkor már láttam, hogy ez a szerep szép feladat, mégis elszomorodtam. Apaként, férjként, családtagként megint szembesültem azzal, hogy én is sok mindent föláldoztam, hogy az én művészetem, az ego művészetem megszűljen. Folyamatos vívódást jelent nekem, hogy hogyan is kell sáfárkodni a ránk bízott talentumokkal. Hogy valóban a „többször szóló” hivatást töltjük be, vagy csak a színpad rabszolgáivá válunk, amire rámennek a kapcsolataink. Ez olyan fajta kettősség, ami állandó

malomkerékként őrli az életemet, de azt hiszem, ezzel sokan vagyunk így.

– Nem lehet ez a felismerés akár áldás is? Az operaénekesi pálya elején járó nagylányodnak, Lucának épp a szükséges útravalót adhatod, hiszen tudod figyelmeztetni a buktatókra.

– Hogy ő hogyan értékeli az én életemet ezen a pályán, hogy elrettenti, vagy épp lendületet ad neki... szerintem mindkettő. Hol ez, hol az. Erre a pályára is van „meghívás”, amire én nem mondhatom ki helyette az igent. Ami bizonyos értelemben nem örök életre szól, mert a művészi pálya sok ágát nem feltétlenül kell színpadon űzni, és vannak utak a színház és az opera világában, amelyek mellett lehet normális családi életet élni. Mi is normális családi életet élünk, nyilvánvalóan ebben a feleségemnek, Vikinek óriási érdeme van. Bár én nem tudom Luca biztonságát garantálni sem a szakmai siker, sem a családi élet felé – minden erőmmel támogatni őt a döntéseiben viszont tudom. Leginkább apa vagyok meg férj, és apaként az a legfontosabb, hogy megpróbálom őt és a testvéreit boldoggá tenni. Én biztatni fogom őket mindenben.

– A szülői szeretet, mint a szerelem is, mindenki számára befogadható. A *Nine* központi témája, az alkotói válság viszont kevesebbeknek ismerős. Hogy tudnak a nézők mégis kapcsolódni a darabhoz?

– Valóban az a mű témája, amit te is megfogalmaztál, ám az emberi viszonyok számtalanfélék. Itt férfi és nő, apa-anya-gyerek, barát-barát kapcsolatok mutatkoznak meg – a nézőtípus pedig sok férfi és nő, apa, anya, gyerek és barát ül. Mindenki tud tehát azonosulni, de nem feltétlenül velem, vagyis Guidóval. Attól szép és nehéz ez a főszerep, hogy nem mutatós: a történet igazi értelmét nézve a szavaknak lesz értéke és ereje. Inkább a női lélek sokszínűsége bontakozik ki ebben a darabban. Valójában mi csak asszisztálunk, mi vagyunk a reflexfelület, ami tükrözi, hogy a nőt egy férfi hogy képes látni vagy nem meglátni. A zene nagyon gyorsan eléri a közönség lelkét, és olyan gyönyörű dalokat kaptak a lányok, olyan karakteres zenei megszólalásokat látunk-hallunk, amik a női szépségnek minden oldalát megmutatják. Szerintem elsősorban a nőkről szól ez a darab. Ehhez képest másodlagos, hogy egy rendező nem tud mit kezdeni az alkotói válságával.



”

NEM ANNAK VAN ITT AZ IDEJE, HOGY KÖNTÖRFALAZZAK

– **Mozis tavaszod van: fogrog a Szétszakítottak, Cári Tibor zeneszerzővel közösen jegyzett online musicaldeből. A trianoni békediktátum határozta meg annak a fiúnak a sorsát, akinek a visszaemlékezéseit feldolgoztad. Emlékszel, mi ütött szíven először Trianonból?**

– Az, hogy nem mernek az emberek beszélni róla. Sokat tűnődtem, hogy miért nem, bár valójában érthető, mert ma is komoly társadalmi feszültséget okoz, sok örökölt gyászal, fájdalommal terhelt. A színháznak volt egy pályázata, arra készült a darab. Nagyon fontosnak tartottam, hogy úgy szóljunk erről, hogy vállaljuk föl, ami történt, de ne szítsunk gyűlöletet, a fő kérdés ne a „kinek van igaza” legyen. Azt gondoltam, nem azt kell újra elmondani, hogy hány négyzetkilométer veszett oda, hanem tisztán az emberről kell beszélni, azt a fájdalmat kell megmutatni, amit átéltek az emberek. *Dér Zoltán* naplója tökéletes erre. Amíg a történelmi dokumentumokban, könyvekben kutattam, nagy volumenű embert kerestem, aki hős lehet. Először azt gondoltam, Apponyi Albert lesz az, az ő beszéde és karaktere adja magát – készült is róla számos feldolgozás azóta. Végül a temesvári serdülő fiú, *Dér Zoltán* története értette meg velem, hogy nem kell nagy emberről beszélni, mert itt nincs egy hős. Itt a legkisebb ember a hős.



– A Szétszakítottak tehát összehoz?

– Igen. Erre gyönyörű példa volt, ahogyan a musical készült a vírus miatti bezártság alatt. Mindenki fölvette a maga kis részét a mobiltelefonnal, én meg éjjel-nappal csak vágtam.... A Szétszakítottak kötött minket össze akkor, amikor más nem köthetett. Az Iványi Marcell rendezésében készülő filmhez egyébként most új történet született Németh Ákos forgatókönyve alapján, és valószínűleg a cím is megváltozik, a tartalmi mondánivalója viszont ugyanaz. Mikor elkezdtem megírni a darabot, sokan féltettek. A feleségem is mondta, figyelj, olyan témához nyúlsz, amivel ellenségeket szerzel majd magadnak. Én pedig azt mondtam, hogy épp ezért írom, hogy lehessen ne ellenségeskedve, hanem megértéssel beszélni róla. Iszonyú sok érintett ember van – márpedig a lábnymunkat nem csak az itt és mostban hagyjuk. Viseljük a nagyszüleink hagyatékát, a szüleink gondoskodását, a mi lábnymunkat pedig viszik tovább a gyerekeink és az ő gyerekeik. Trianonnal kapcsolatban megtanultuk a számokat történelemórán, a gyerekeink is megtanulják, de nem érinti meg őket. Én azt szeretném, hogy megérintse. Mert a megérintettség, a mély impulzusok indítanak el kérdéseket, beszélgetéseket és minket egymás felé.

– Egyre mérgeződő sebnek tűnik ma egy másik törés – a szakmádé. Tavaly épp a Képmásnak nyilatkoztad, hogy minden kapcsolat menthető. Áll ez a kijelentésed a kettészakadt színházi szcénára is?

– Minden kapcsolat menthető – ez is. Csak rajtunk, színházcsinálókön áll, hogy felül tudunk-e emelkedni az evilági dolgokon. Képesek vagyunk-e meghaladni a politikát, azt, hogy te ide tartozol, én oda, én itt jelenek meg, te ott. Ha bátran, felvállaltan csak a szakmával foglalkozunk és nem minősítgetjük a másikat, hanem arra törekszünk, hogy amit létrehozunk, az az embereknek boldogságot és örömet adjon, akkor már meg is találtuk, hogy mi a kapocs köztünk. Közben el kell fogadnunk egymást úgy, hogy az elfogadás eszköze a szeretet. Ha mindenkiben csak a hibát keressük – bennem is lehetne találni ezret –, akkor nem ketté szakadunk majd, hanem szanaszét.

– Hogy lehetne megtenni az első lépést?

– Minket évekig arra tanítottak az egyetemen, és az első volt, amit belénk vertek, mikor betettük a lábunkat

a színházba – nem egy konkrét teátrumba, hanem a színházba mint létmódba –, hogy: alázat, alázat, alázat. A szakma, a közönség, az idősebb kolléga felé. A másik pedig, hogy a színházban nem szabad megsértődni, mert ha megsértődsz, akkor kizárod magad a munkából. Ez a két alappillér. Szerintem ha ezekről nem feledkezünk el, akkor van esélyünk.

– Hogy éli meg a húsvétot, aki játszott már Krisztust a színpadon?

– Családi hagyományainkból fakadóan megvan a szeretátszerúsége annak, ahogy fizikailag és lelkileg is készülünk húsvétra. Nagyböjtben tartjuk a böjti napokat, akkor nem eszünk húst, és ezenfelül is mindenki vállal valamit. A kisebbek nem mindig – ők legfeljebb bosszankodnak, hogy jaj, véletlenül ettem a húsból... Én böjti időben nem iszom alkoholt. Ezt egy kicsit nehezebb megállni, mióta sokat vagyunk bezárva. A heti templomba járás és lehetőségeink szerint kisebb szolgálatok vállalása is ide tartozik. A húsvéti szokások nálunk is élnek, a tojásfestés – „Apa, kifűjtad már a tojásokat?!” –, a pászkaszentelés, a sonka, a kalács... Az egymáshoz járás persze most elmarad.

A Jézus Krisztus Szupersztár egy olyan mű, ami mindig sorsszerűen bukkan fel adott ponton – rendszerint fontos döntések idején – az életemben. Minden szereptől kap az ember valami pluszt, amit nem tud megfogalmazni, de beleépül a személyiségébe. Számomra a szolnoki Jézus Krisztus Szupersztár vált különösen fontossá – Jézus szerepe jókor is talált meg, és egy más látásmódot is adott. Azt, hogy ahogy az ember érik-változik, egyre mélyebben látja magát és a világot, és egyre megfoghatóbbá válik számára az a szeretet, az a védőháló, ami óv és felemel, és amibe jó belekapaszkodni.

– Ha három dalt kérne tőled a Jóisten, mit énekelnél?

– A Hazatérsz című dalt az első lemezemről. Aztán biztos, hogy valamilyen egyházi éneket, az A keresztfához megyek címűt nagyon szeretem. Sok egyházi éneket végtelenül dramatikusan hallok, gondolok rá, hogy de jó is lenne színpadon. A harmadik meg... Muszáj énekelni?

– Beszélgetnél inkább?

– Igen. ♦

Lívia beszélget

egy pro life-aktivistával

ETIKUS-E AZ ABORTUSZ TILTÁSA?



- ◆ **Lívia:** Az abortusztörvény szigorítása vagy enyhítése mindig sok társadalmi vitát generál, mivel a választáspártiak a nők szabadságjogaként értelmezik az abortuszt, az életpártiak pedig a magzat élethez való jogát tartják alapvetőnek. Akik a nők abortuszjogát szeretnék kiterjeszteni, csak úgy tehetik ezt, ha a méhben nevelkedő embereket megfosztják az embermivolttól, vagyis élethez való joguktól. Akik a magzat életjogát szeretnék kiterjeszteni, azok viszont az anya sorsát befolyásoló lehetőségeket nyirbálják meg. (Beszélgetőtársam pro life-aktivista, aki nem szeretné nevének közlését, mivel már Magyarországon is kaptak életveszélyes fenyegetést, neki pedig családja van.)
– A köznyelvben abortusz alatt azt szoktuk érteni, amikor az anya különböző indítékokkal a 9 hónaposnál fiatalabb (még a méhben élő) gyermeke megölése mellett dönt. Fontos tisztázni, hogy ezekben az esetekben mindig gyilkosság történik. A gyilkosság fogalmát ugyanis nem az áldozat kora, kinézete, egészsége vagy rokonai viszonyai határozzák meg. Ha a törvény szerint ugyanazzal az indítékkal egy 9 hónaposnál idősebb személy megölése gyilkosság, akkor ugyanez érvényes a 9 hónaposnál fiatalabb áldozat esetében is. Nem mérhetünk kettős mércével.

Lívia: A jogalkotás következetlen a méhen belüli gyermekkel: egyfelől a magzat örökölhet vagyont, tehát például végrendeletek és hagyatéki eljárások szereplője lehet, másfelől nincs alanyi joga az életéhez. Amíg egy ember a méhben nevelkedik, addig az emberiség legnagyobb és legkiszolgáltatottabb kisebbségéhez tartozik, akinek nincs semmennyi érdekérvényesítő képessége.



*Amíg tárgyasítjuk egymást és a gyermeket,
addig az erőszak kultúrája tombolni fog.*

– Valójában nem is jogok azok, amelyeket az ő kárukra lehet érvényesíteni, hanem visszaélések az erőfölénnyel, a kiváltságokkal. A valódi egyenlőség előmozdításához két lépést látok szükségesnek: az első az Emberi Jogok Egyetemes Nyilatkozatának megváltoztatása, hogy ne csak a 9 hónaposnál idősebbekre, hanem a 9 hónaposnál fiatalabbakra is vonatkozzon. A szabadságnak, méltóságnak, élethez való jognak nem a születéstől kellene megilletnie az embert, hanem élete első napjától. A második: ha egy állam komolyan gondolja, hogy minden polgárát egyformán védi, ez nem lehet teljes körű, amíg a magzati korú polgárok nem kapnak védelmet. Ez pedig csak úgy lehetséges, ha a személy élete első percétől jogi értelemben is létező, például van személyi száma.

Lívia: Csókay András doktor úgy fogalmaz: „Senki sem dobná ki a tízéves gyermekét családi, párkapcsolati, gazdasági problémák miatt. Egyszerűen arról van szó, hogy nem tudják az emberek, hogy hol kezdődik az emberi élet.”

– Nekem sajnos más a tapasztalatom. Sokan csak azért nem tennék meg, mert sokkal nyilvánvalóbb a gyilkosság egy 10 kg-os tetemmel, mint egy pár grammossal. Az emberek nagyon jól tudják, hol kezdődik az élet. Hatodikos biológia-tananyag, de egy kisgyerek is tudja, hogy a pocakban kisbaba van. Ha két ember szexel, abból csak ember lehet. Ha nem emberrel várandós az anya, akkor mivel?

Lívia: Teréz anya az abortuszjogról egészen keményen szól: „Olyan döntést hozni, hogy a gyermeknek meg kell halnia ahhoz, hogy saját akaratunk szerint éljünk – ez nyomorúságos.”

– Az abortusz a családon belüli erőszak egyik fajtája. Nem létezik, vagyis nem lenne szabad, hogy létezzon családon belüli erőszakhoz való jog. A nők számára sem. Ahogy a férfierőszakkal zéró toleranciával fordulunk szembe,

úgy a nőerőszak ellen is ezt kell tennünk. A családtagjaink nem a tulajdonaink, azok sem, akik a magántulajdonunkban tartózkodnak. Nincs jogom bántalmazni, meggyilkolni a gyermekemet akkor sem, ha akaratom ellenére tartózkodik a házamban, a kocsimban vagy a testemben. Főleg ha nem is volt döntése abban, hogy behívtam oda. Mert én hívtam be őt, bár akaratom ellenére, a nemzés aktusával. Ha behívsz egy gyereket az udvarodba, mert az jó érzés, de igazából nem akarod, hogy bejöjjön, csak a behívás jó érzését akarod, és az önrendelkezésre hivatkozva lelövöd – az gyilkosság lesz vagy az önrendelkezési jogod érvényesítése? Akkor sem lenne jogod lelőni azt a gyereket, ha nem a te hívásodra jött volna be az udvarodra, hanem mert mondjuk beesett a labdája hozzád. Járhat halálbüntetés a pusztá létezésért?

Lívia: Az abortuszra jelentkező nők között vannak torokszorítóan szerencsétlen sorsú emberek. Etikus lehet-e az ő esetükben az abortusz tiltása? Mit kellene ma sokkal jobban tennie a társadalomnak – nekünk – ahhoz, hogy kevesebb válságterhes legyen?

– Vannak nagyon nehéz élethelyzetek, de ahogyan nem engedhetjük, hogy a nő megölje a családjá 9 hónaposnál idősebb tagjait, hogy jobb legyen neki, ugyanúgy nem engedhetjük azt sem, hogy a 9 hónaposnál fiatalabb gyermekével végezve oldja meg a nehézségeit.

A megelőzés ott kezdődik, hogy megtanuljuk és megtanítsuk: nem tárgyasíthatjuk egymást. Az alkalmi vagy az „együtt-vagyunk-míg-jó-ézés” típusú kapcsolatok nemcsak érzelmi károkat okoznak, hanem az ilyen kapcsolatba érkező gyerekek szinte biztos halálát is. Tanítani kéne azt is, hogy a gyerek sem tárgy, nem termék, amit kidobunk. A gyereket nem ölhetjük meg. Amíg tárgyasítjuk egymást és a gyermeket, addig az erőszak kultúrája tombolni fog. ♦



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

Mindenütt jó, CSAK OTTHON NEM

A pandémia kitörése óta nő a kapcsolati erőszak áldozatainak száma

A szakértők minden országban arról számolnak be, hogy egyértelmű összefüggés van a bántalmazás terjedése és a korlátozó intézkedések között. A pandémia miatt az emberekben nő a frusztráció, az egzisztenciális szorongás, többen és többször nyúlnak alkoholhoz, és több időt töltenek együtt azokkal, akikkel egy háztartásban élnek. A pszichológusok szerint nem jellemző, hogy a harmónikusan működő kapcsolatok a karantén hatására hirtelen bántalmazóvá válnak, inkább arról van szó, hogy a korlátozások miatt a folyamat felgyorsult, és azokban a háztartásokban, ahol eddig is volt feszültség, súlyosbodott a helyzet.

◆ António Guterres ENSZ-főtitkár már tavaly áprilisban Twitter-üzenetben hívta fel a figyelmet arra, hogy döbbenetes emelkedést tapasztalnak a kapcsolati erőszakkal összefüggő esetszámokban a karantén bevezetése óta. Májusban Hans Kluge, a WHO Európai Regionális Irodájának igazgatója arról számolt be, hogy tavaly áprilisban az európai tagállamokban ötször több megkeresés érkezett az áldozatsegítőkhöz, mint az előző év ugyanazon hónapjában. Magyarországon is jóval több kapcsolati erőszakot jelentettek 2020-ban, mint 2019-ben. A számokból bizonyos tendenciák kiolvashatók, ugyanakkor a bántalmazások valódi mértékét nehéz megállapítani, hiszen a kapcsolati erőszakra, feljelentés híján, sokszor egyáltalán nem derül fény.

AZ ÖKUMENIKUS SEGÉLYSZERVEZET AZ ÁLDOZATOK SZOLGÁLATÁBAN

A területen dolgozó segítők arról számolnak be, hogy a járvány kitörése óta jobban le van terhelve a rendszer, mint korábban, hiszen sokkal többen kérnek támogatást. „A kijárási korlátozás, a karantén, az alapellátások csökkentett módú működése, a digitális oktatásra való áttérés még láthatatlanabbá tette a kapcsolati erőszakot, ahol eddig is csak a jéghegy csúcsát láttuk” – mondja **Rácsok Balázs**, az Ökumenikus Segélyszervezet szociális igazgatója. „Volt olyan időszakunk, amikor a szokásos forgalmunk átmenetileg a többszörösére nőtt. Az első hullám második hónapjában a titkos menedékházunkban a havi egy elhelyezés helyett négy elhelyezés történt. Az online tanácsadásunkban is előfordul, hogy a heti egy-két segítségkérés helyett napi hét-tizenkét levél érkezik. Számos, a regionális krízisambulanciáinkkal

Kép: Profimedia – Red Dot





kapcsolatban álló bántalmazott kérte, hogy több alkalommal találkozzunk vagy beszéljessünk velük, akár csak telefonon is, mert sokkal nehezebben él meg a mindennapokat. Van olyan bántalmazottunk, akinek a bántalmazó párja elvesztette a munkahelyét, így sokkal rosszabb az otthoni helyzet, mint eddig. Nagyobb a kontroll, nagyobb a támadási felület. Vele nem tudunk megbeszélni konkrét időpontot, így abban egyeztünk meg, hogy hív, amikor otthon olyan a helyzet. Így tudunk vele beszélni 5-10 perceket, néha egy kicsit többet” – magyarázza a szociális igazgató.

Az Ökumenikus Segélyszervezet mára az egyik leg szélesebb szolgáltatási palettával segíti az érintetteket. Lakhatást, valamint szükség esetén ruhaneműt, élelmiszert, tisztálkodási szereket, gyógyszert, tanszereket, tankönyveket biztosítanak számukra. A gyakorlati segítségnyújtás mellett rendszeresen indítanak társadalmi szemléletformáló kampányokat és iskolai prevenciós foglalkozásokat is tartanak. A bajbajutottakat az ügyintézésben szociális szakemberek, jogászok támogatják,

a krízishelyzet lelki tüneteinek az enyhítésében pedig pszichológus nyújt segítséget. A Krízisambulanciákon emellett olyan helyzetekkel is foglalkoznak, amelyeknél még nem alakult ki életveszély, és az meg is előzhető, valamint olyan „túlélőket” is támogatnak, akik már kiléptek a bántalmazó kapcsolatból. Rácsok Balázs arra is felhívja a figyelmet, hogy működtetnek online anonim tanácsadó szolgáltatást is, ahol azok jelentkezését várják, akik nem szeretnék felfedni kilétüket, vagy nem tudnak másképpen segítséget kérni, kapcsolatot teremteni segítők szakemberekkel. Azok az áldozatok is ide szoktak írni először, akik bizonytalanok abban, hogy ami otthon a négy fal között történik, az valóban bántalmazás-e.

2020 AZ ÁLDOZATSEGÍTÉS ÉVE

Az Igazságügyi Minisztérium 2020-at az Áldozatsegítés éveként hirdette meg. Ennek szellemében tavaly megduplázták az Áldozatsegítő Központok számát, megnyitották a pécsi, a szegedi és a kecskeméti központot, így jelenleg

hat intézmény működik, idén pedig további öt létrehozását tervezik. Az Áldozatsegítő Központok feladata, hogy segítsék az áldozatokat érdekeik érvényesítésében. Ha a rendszer az alapítók szándéka szerint működik, akkor ebbe beletartozik a szakszerű pszichológiai segítségnyújtás, a kríziskezelés megszervezése, lebonyolítása, az ügyfelek megfelelő helyre irányítása, a tájékoztatás, illetve a megelőzés is. Az állami áldozatsegítő szolgálat azonnali pénzügyi segélyt is biztosíthat, igazolja az áldozati státuszt, valamint jogi tanácsadást nyújt. Emellett a személy elleni, szándékos, erőszakos bűncselekmények áldozatai állami kárenyhítést is igényelhetnek. Az anyagi, jogi és pszichológiai támogatásokon túl az áldozat akár védett szálláshelyet vagy tanúgondozást is igénybe vehet.

A tematikus év egyik legfontos célja az volt, hogy az embereket minél hatékonyabban elérjék. „Az Igazságügyi Minisztérium ennek érdekében tíz részből álló videopodcast-sorozatot indított »Hétköznapi történetek« címmel, amelyben ismert színészek mutatják be az áldozattá válás leggyakoribb eseteit, mint például az »unokázós család«, a párkapcsolati erőszak vagy az iskolai zaklatás, majd szakemberek segítségével elemzik a történetben látottakat. A sorozat komoly népszerűségnek örvend, már több százezer nézőt értünk el vele. Célunk egyrészt egyfajta figyelemfelhívásként a sorozat révén elősegíteni az áldozattá válás megelőzését, másrészt egyértelművé tenni a már áldozattá vált személyek számára, hogy senki nincs egyedül, mindenki számára van segítség!” – fejt ki **Hajas Barnabás** igazságügyi kapcsolatokért felelős államtitkár.

A kampány részeként létrejött a vansegitseg.hu weboldal is, valamint az Áldozatsegítő Központ Facebook-oldal, ahol hasznos információkkal várják az érintetteket. Az államtitkár azt is mérföldkőnek tartja, hogy idén bevezették a „felkereső áldozatsegítés módszerét”, amelynek eredményeként az áldozatok önálló segítségkérésén alapuló szisztéma helyett kiépül egy közvetlen elérést biztosító, proaktív rendszer.

Az Igazságügyi Minisztérium törekvései fokozatosan egyre több segítséget nyújtanak az áldozatoknak, de a probléma összetettsége miatt még mindig vannak olyan területek, ahol változásokra lenne szükség. Előfordul, hogy az áldozatok a rendőri intézkedések elégtelenségére és az igazságszolgáltatással kapcsolatban felmerülő ellentmondásokra panaszkodnak, illetve olyan egyéni, gyakorlati problémákra, amelyek ellehetetlenítik a segítség igénybevételét annak is, aki már rászánta magát a döntésre. A Covid-járvány kitérőse óta ráadásul nehezebb kiszabadulni a négy fal közül, kapcsolatba lépni a segítőkkel, vagy eljutni oda, ahol támogatást nyújthatnak az érintetteknek.

FÉRFIAK IS LEHETNEK ÁLDOZATOK

A legnagyobb mértékben a nők és a gyerekek vannak kitéve kapcsolati erőszaknak, de nem győzzük hangsúlyozni, hogy a férfiaknak is lehetnek hasonló problémáik. Az ő esetükben a felderítést külön nehezíti az a téves társadalmi hozzáállás, hogy „aki hagyja magát, az nem is igazi férfi.”

„Fordulnak hozzánk férfiak is. A számuk nagyon alacsony, két-három százalék. Számukra még nehezebb a segítségkérés, mert sokszor még a legjobb barátjuk is kineveti őket, ha arról kezdenek el beszélni, hogy otthon bántalmazza őket a párjuk. Nehezebben indulnak el külső segítséget kérni. Sokszor nem hisznek nekik, nem tudják elképzelni azt, hogy egy férfit is meg lehet erőszakolni. Volt olyan esetünk, ahol az egész lépcsőház tudta, hogy a feleség, ha ittas állapotban van, akár több órára is bezárja a WC-be a férjét, sokszor meg is üti. Megmosolyogták az emberek, gyengének, tutyimutyinak tartották a férfit. Sajnos még mindig sokan úgy gondolják, hogy nem is férfi az, akit bántalmazni lehet egy kapcsolatban” – osztja meg tapasztalatait Rácsok Balázs.

Az áldozatsegítés egyik alapvetése, hogy a bántalmazottakat nem érheti semmilyen diszkrimináció, a férfi sértettet ugyanolyan jogok kell, hogy megillessék, mint a nőt.

Mindkét nemet érintő probléma továbbá az is, hogy a lelki bántalmazást még a fizikainál is nehezebb tetten érni, ezért sokan még a legkilátástalanabb helyzetben sem mérik fel a baj súlyosságát, és nem kérnek segítséget. ♦



Az áldozatsegítés egyik legfontosabb eszköze az éjjel-nappal hívható Áldozatsegítő Vonal (06-80-225-225), amin keresztül az áldozatokat tájékoztatják a lehetőségekről és a szolgáltatásokról.

Az Ökumenikus Szeretetszolgálat telefonszolgálat is fogadja a hívásokat (+36-1 289-0056, munkanapokon 10 és 14 óra között hívható), emellett a weboldaluk A szeretet nem árt nevű részén online titkos bejelentkezésre is van lehetőség, ahol mindenféle erőszakot elszenvedő kaphat útbaigazítást és valós fizikai segítséget. Ugyanezzel a névvel Facebook- és Instagram-oldalt is indítottak.

Az Áldozatsegítő Központokról a vansegitseg.hu oldalon tájékozódhat.



Legyen

a média
a családért! 



14 éve díjazzuk
a családbarát
újságírást.



Havonta kb. 200
megjelenést nézünk,
hallgatunk meg,
olvasunk el.



Az alapítvány
megalakulása
óta **114 újságírónak**
adtunk elismerést és
ezzel biztatást.



Több mint 100
Képmás-estet
szerveztünk már.

Támogassa munkánkat
adója **1%-val!**

Adószám: **18260993-2-41**

 www.mediaacsaladert.hu

KÉPMÁS-ESTEK **ONLINE**

MEGMÉRKÖZÉS ÉS LAZULÁS

Beszélgetés régi és mai férfiközösségekről, azok fontosságáról, szerepéről.

Vendég: **Agócs Gergely** népzene- és néprajzkutató, mesemondó és **Kovács András Péter** humorista

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője vezeti.

Képmás-estjeinket áprilisban is online formában tudják megnézni.

Hogy ne maradjanak le egyik estről sem, iratkozzanak fel, és kérjék az értesítést! 

 youtube.com/kepmas-magazin

Fotó: Bege Nóra



RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

 Média a
Családért
Alapítvány

 VÁRKERT
BAZÁR

TÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –
SZÁM KATI

CIGÁNYKARAVÁN ÉG ÉS FÖLD KÖZÖTT

„Van-e helye a Szentföld kétezer évvel ezelőtti nemzetiségi statisztikáiban egy cigánykaravánnak?” – teszi fel a kérdést Török Csaba a *Punya* című könyv bevezetőjében. Versegi Beáta a Nyolc Boldogság Közösség szerzetesnővére, aki teológiai doktorátusát keresztény antropológia szakirányon szerezte, ezúttal szabad utat adott coach és supervisor énjének. Evangéliumi történetekkel összefonódó, cigány hősokról szóló meséi olyanok, mint egy terebélyesedő fa gyökere, amely különböző művészeti és tudományágakban növekedett tovább egyetemek, pedagógusok, cigánytelepek felé, s nemcsak gyógyító közösségeket hozott létre, az online térben is lombot bontott. Akik pedig a közelébe kerültek, azokban elzáródott hajszalereket indított meg önmaguk, a másik ember és Isten felé.



Versegi Beáta

„MI LESZ A CIGÁNYOKKAL?”

- ◆ Kíváncsi voltam, mi inspirál egy szerzetesnővért, aki teológiáról, spiritualitásról, kiégésről írja a könyveit, hogy meseírássá fogjon. „Az Eucharisztikus Kongresszus kapcsán egy rádióbeszélgetésben elmondtam, hogy ez a rendezvény mindenkinek szól, erre megkérdezte tőlem a szerkesztő, hogy és mi az, amit mindenkinek adni tudunk. Dolgozni kezdett bennem ez a kérdés” – kezdi Beáta nővér. „Nem sokkal ezután egy cigánypasztorációs konferencián vettem részt, egymás után következtek a komoly előadók. Amikor jött a szünet, a cigány testvérek felálltak a gitárjaikkal és elkezdtek zenélni. Az jutott eszembe, hogy mi ilyen felszabadult örömmel nem tudunk ünnepelni. Hazafelé felhívtam Székely János atyát, aki a cigánypasztorációs püspök, hogy szeretnék valamit tenni a mélyszegénységben élő cigányokért, de igazából nem tudom mit, mert én csak írni tudok. Azt felelte, »Jó, de ne olyat, amilyet szoktál, valami egyszerűbbet!« Még befejeztem az Élet-forrás könyvet, de újra és újra megtalált a kérdés, hogy mi lesz a cigányokkal? Akkoriban Hoffmanné Toldi Ildikó drámapedagógussal volt egy közös munkánk, és miközben épp arra vártam, hogy kapjak valami világos megerősítést, érkezett tőle egy

Kép: 1. Páczai Tamás; 2. Csontos Szabolcs





Beáta nővér Ráczné Kalányos Gyöngyivel beszélget

sms, hogy szívesen dolgozna még velem. Aztán jött a következő kétely, hogy én írni tudok, ők viszont nemigen olvasnak. Ildi azt válaszolta, hogy játszani szeretnek, írd meg, és én eljátszom velük. Tulajdonképpen ő volt a bábaasszony a meseírói születésemnél.” Az új feladat Beáta nővér szerint nemcsak szellemi leegyszerűsödést hozott – hisz úgy kellett írnia, hogy mindenki értse –, hanem szellemi tágasságot is. Nevetve mondja, hogy míg a doktori dolgozatát elolvasták „mondjuk... hát, hárman biztosan”, az Életforrást többszázán, a képregényt, ami később a Punyából készült, közel 10 ezren. „Fontos volt, hogy teológiailag rendben legyen. Akár mint egy 21. században megfogalmazott evangélium. Felfedezhetőek legyenek a szentmise bibliai alapjai és dinamikája is. Ugyanakkor valós emberi történeteket szerettem volna ábrázolni marginális élethelyzetben. A legfontosabb célom az volt, hogy hidak épüljenek lát-szólag távoli világok között, hogy kölcsönösen adjunk egymásnak. Persze, van egy fejlesztő énem, de nyilvánvaló, hogy én is fejlődtem közben.” A szerzetesnővér tudta, hogy képekkel együtt könnyebb a szöveget befogadni azoknak, akiknek nehezen megy az olvasás, ezért elkezdett ismerkedni a cigány festőművészek munkáival. És akkor Gyöngyi festményén meglátta egyik főhősét, Cinkát...

NEKEM VOLTAK SZAVAIM, NEKI VOLTAK KÉPEI

Ráczné Kalányos Gyöngyi gyerekkorában a komlói Kossuth-aknai cigánytelepen élt négy testvérével, s mivel ő volt a legidősebb, abba kellett hagynia az iskolát, hogy támogassa a családot, tejüzemben, vágóhídon, bányában dolgozott. Már gyerekként észrevették tehetségét, de csak ötgyerekes anyaként kezdett újra festeni. Amikor elkezdte a középiskolát munka és család mellett, a legnagyobb lánya segített neki a tanulásban, aki akkor két évvel járt fölötte, harmadikos volt. Ezután munka és nagycsalád mellett elvégezte a főiskolát is csecsemő- és kisgyermeknevelő-gondozó szakon. „Cinka története különösen megfogott. A történet vége felé Jézust és Cinka fiát is keresztre feszítik, az én fiam is meghalt” – mondja a könyv utolsó oldalain (Leitner Veronika interjújában).

Ekkor már Gyöngyi történetét is vitte tovább a mesekönyv. Beáta nővér úgy fogalmaz, hogy amikor találkozott vele, tudta, hogy együtt fogják csinálni, Gyöngyi a kommunikációs keret, ő tart neki tükröt:

„Például rájöttem, hogy nem ugrálhatok az idősíkok között, nem írhattam hosszú mondatokat. Nekem voltak szavaim, Gyöngyinek voltak képei, zsigeri megélésekkel. Amikor Cinkát, a cigányasszonyt középre festette, az én ájtatos apácaénum azt mondta, hogy ez lehetetlen, hiszen Jézus van középen. És abban a pillanatban rájöttem, hogy de hiszen értünk jött, csak miattunk. A keresztút képén is kicsit megbotránkoztam, ahol a cigányasszony támogatja Máriát. Hogy szorulhatna ő rá egy gyenge ember támogatására? Gyöngyi pedig olyan természetesen mondta, hogy de hiszen mindketten anyák, akik elveszítették a fiaikat.”

A könyvből pár hónap múlva képregény is lett, amelyhez digitális fejlesztőjátékok kapcsolódnak, hogy a pedagógusok használni tudják. Ezt **Dobovicsné Buzás Andrea** játékfejlesztő álmodta meg, a munkába **Fekete Zsombor** játékfejlesztő is bekapcsolódott (akitől egyébként a különleges mesekönyv utóéletéről először hallottam). Aztán, hogy a pedagógusokat is képezzék, „gyorsan összeraktak” **Leitner Veronikával** és Hoffmanné Toldi Ildikóval egy módszertani fejlesztést, ma már több mint száz pedagógus vesz részt ebben. Az olvasókör a mesekönyvet használja, a cigány hitoktatók a képregény nyelven dolgoznak, s végül idén márciusban a pandémia miatt elakadó eredeti terv, a drámafeldolgozás is megvalósulhat. Közben pedig Versegi Beáta tanulmányt ír egy SOTE-konferenciára az organikusan kialakuló interdiszciplináris és összművészeti programról, erről modellprogramot is készítenek. A szerzetesnővér megjegyzi, hogy ez a könyv mindenkit az identitásában erősített meg, a pedagógusokat a sajátjukban, a cigányokat a sajátjukban, majd hozzáteszi: „Én ebben a történetben egyre kisebbedek, és ez így van rendjén.”

„NÉMA CSEND VOLT ÉS HULLOTTAK A KÖNNYEK”

A Punya történetei a kadarkúti és csökölyi Mesélő anyukák csoportban igazi kis csodákat indítottak el. **Kiss Barbara** gyógypedagógus és magyartanár, aki a pécsi JPTE oktatója és a Máltai Szeretetszolgálat koragyermekkori szakértője, mélyszegénységben élő anyáknak tart beszélgetős olvasókört. A program eredeti célja az volt, hogy a kisgyermek nyelvi fejlődését támogassák, azt remélték, ha a mese hazaér gyerekekhez is, szókinccset, figyelmet, érzelmi intelligenciát fejleszt. Kiderült, hogy az anyukák is nagyon igénylik a közösségélményt, a beszélgetést.



Mesélő anyukák csoportfoglalkozás, Kadarkút

„Ahogy ők egyre differenciáltabban tudják megfogalmazni az érzéseiket, a gyerekeiket is egyre árnyaltabban látják, és jobban tudják őket segíteni” – magyarázza Barbara. „A foglalkozások része egy mese felolvasása, mindig azt keressük, hogy a szöveg és az életük között milyen hasonlóságok vannak. A könyv elején Cinka a Jézust megszüülő Máriát támogatja, és az anyák elmondták, hogy ők teljesen egyedül maradnak hasonló helyzetekben, sem a családjuktól, sem egy barátnőtől, sem egy szomszédtól nem kaptak egy tál meleg levest. Aztán egyikük épp a múlt héten mesélte, hogy kisbaba született a családjukban, és ő jár főzni meg takarítani hozzájuk. Az összefogás lassan kialakult köztük. Egyikük, akinek a férje külföldön dolgozott, elmesélte, hogy éjszaka zaklatja valaki, tehetetlen, kialvatlan és rémült volt. És az anyák összefogtak és lefülelték a tettet. A legmegrázóbb Lola prostituálódásának története volt. Ahogy olvastuk a történet, minden családban volt valaki, aki érintett. Ugyanakkor ez tabusított téma, családon belül sem beszélnek róla. Az egyik édesanya, aki többször behozta a közösségbe, hogy ő agresszív és elutasító a lányaival, ki tudta mondani, hogy azért, mert félti őket, hogy erre a sorsra jutnak. Azt is látta Lola történetéből, hogy mennyire fontos, hogy a lányok minél tovább maradjanak a családban, és hogy beszélgetni kell velük toleránsan, elfogadóan. Egy másik asszony húga Ausztriában lett prostituált, azóta sem volt otthon, a családja elutasította. Az asszony csak haragot érzett a testvére iránt és Lola történetéből értette meg, hogy a nővére is áldozat, és a főhőssel együtt őt is megsíratta. Azért szép ez a Punya történet, mert oda ér, ahova kell” – fejezi be az igaz meséket Kiss Barbara.





„ÁLLÍTÓLAG AZ EGYHÁZ SZÍVÉBEN VAGYUNK, DE EZT A BŐRÖMÖN MÉG NEM ÉREZTEM”

„Megkérdeztem a gyerekektől, el tudják-e képzelni, hogy ott, a karavánban akár az ő rokonuk, ősük is utazhatott? Többen azt mondták: Á, dehogy! Adtam nekik egy napot a gondolkodásra, kértem, hogy kérdezzék meg a szüleiket is erről. Másnap kivettük a születés történetét. Sok ragyogó és csodálkozó szempárt láttam. Aztán el is játszották ők maguk a jeleneteket, behelyezkedtek a történet szereplőinek helyébe, ez volt a legnagyobb ajándék számukra. Ez a történet új teret teremtett nekik és közelebb vittük az identitásukon keresztül is őket a kis Jézus születésének történetéhez” – ezt már **Bálint Csabáné Erzső**, a Vonyarci Ceferino Ház cigány származású vezetője meséli, aki részt vett a Punya online pedagógus-továbbképzésén. Azt a kérdést is feltette a gyerekeknek, vajon Jézus lehetett-e cigány? Erre egyértelműen mondták, hogy cigány biztos nem volt. Erzső elmagyarázta nekik, hogy zsidó volt, a zsidók pedig hasonlóan sokat szenvedtek, mint a cigányok. „Amikor a történetet olvastam, úgy éreztem, ezzel megérkeztünk az egyház szívéhez, mert ebben a történetben Jézus közelében mi nem mellékszereplők vagyunk” – mondja Erzső. „A cigányság történetében fellelhető szenvedés, megvettség, kizártság tapasztalata a Punya története által közelebb vihető az evangéliumhoz, és könnyebben beemelhető a jézusi szenvedés kontextusába. Amikor kivettük a Jézus születése képet, és elhelyezhettük magukat rajta, volt, aki azt mondta, hogy a karavánnal utazik, mert még keresi Jézust, volt, aki már lesátorozott.”



A Punya próbája a Keret Alkotó Csoport szervezésében, Pécssett

„OLYAN VOLT, MINT EGY SZÖVETSÉGGÖTÉS”

„Pécssett vagyunk, Baranyában, ahol nagyon magas a romák aránya. Illúzióknak tartottam, hogy otthon valaki felolvassa a meséket, a család meg körbeüli, de egy falusi rendezvényen a színpadon nagyon is elképzelhető, hogy a különböző generációk ugyanarra figyelnek” – kezdi Hoffmanné Toldi Ildikó drámapedagógus. A próbák márciusban végre elkezdődhettek. A Keret Alkotó Csoport Színházi nevelési társulat meghirdette, hogy cigány szereplőket keres a Punyához. „Sokan jelentkeztek minden korosztályból. A közösségi színháznak valójában két fontos célja van: hogy egymást segítő közösséggé váljunk és közben létrehozzunk egy produkciót. Színházi eszközökkel olyan biztonságos közeget teremtettünk, amelyben nagyon gyorsan feloldódtak a határok a cigányok és nem cigányok között. Utóbbiak többségükben hittudományi főiskolások, van köztük, aki például társasjátékok szeretne fejleszteni a Punyából, és személyesen akarta megélni, hogyan hatnak a történetek. A kiválasztott szereplők között különböző életszakaszban lévő cigány emberek vannak: érettségizők, építési vállalkozó, szociális munkás, takarítónőként dolgozó asszony, aki rengeteg áldozatot hoz azért, hogy részt vegyen a próbákon. A Pécsi Egyházmegye támogatásával megkaptuk a Dóm Kötárát, ahol kétezer éves



A Púnya próbája a Keret Alkotó Csoport szervezésében, Pécssett

kövekkel a lábunk alatt készülünk egy Jézus-történetre, miközben a saját élettörténetünkéből dolgozunk. Amikor például Cinka megy Keresztelő János elé, mi is megkerestük a magunk életében azokat a pontokat, amikor bántottak és bántottunk. Ez meg is jelenik majd a darabban, de a szereplőkben is dolgozik tovább. A próbák alatt fontos dolgok történnek. Egy egyetemista a második alkalommal megkérdezte, mi az a púnya, és a 18 éves cigány lány behozott a következő próbára egy meleg púnyát, amit a társulatnak sütött. Hálát adtunk, és megtörtük... olyan volt, mint egy szövetségkötés. A darabot május 16-án Nepomuki Szent János napján szeretnénk bemutatni, aki a hidak védőszentje, mert ez a színház arról szól, hogy hidak épüljenek köztünk.”

„Van-e helye a Szentföld kétezer évvel ezelőtti nemzetiségi statisztikáiban egy cigánykaravánnak? Az okosak könnyen azt felelhetik erre: nincs, az elképzelhetetlen. De van-e helye ennek a karavánnak az Isten szívében?” – folytatja a könyv előszavában a teológus.

Van-e, lesz-e helye a miénkben?

Az utolsó mondat után rákattintottam az online játékra. Most úgy érzem, újrakezdhetném írni az egészet. De valami maradjon a kedves Olvasóra is. ♦

www.punya.hu



A Média a Családért-díj

áprilisi jelöltjei



Média a Családért-díj

AMBRUS ESZTER

A sokszínű vallás - Muzslai család

Duna TV

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

PÉTER BEÁTA

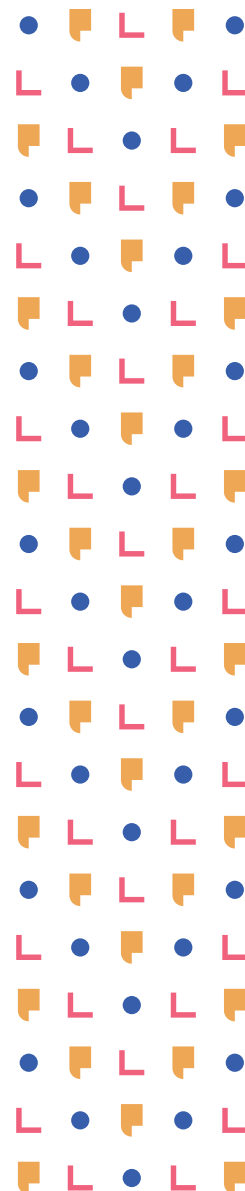
És a gyerekek mi lesz?

liget.ro

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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





SZÖVEG –
SZATHMÁRY MELINDA

ESTERHÁZY JÁNOS, A HÚSVÉT EMBERE

Beszélgetés Paweł Cebula minorita szerzetessel

A felvidéki magyarság jogaiért küzdő Esterházy János 120 évvel ezelőtt született egy lengyel grófnő és egy magyar gróf házasságából. A rendíthetetlen hitéről és önfeláldozásáról ismert férfi mindössze 56 éves volt, amikor a kommunista hatalom hírhedt börtönében hosszas, szenvedésekkel teli raboskodás után befejezte földi pályafutását. A krakkói érsek 2019. március 25-én indította el *Esterházy János* boldoggá avatási eljárását, amelynek posztulátorává a jelenleg Egerben szolgáló lengyel-litván származású minorita szerzetesapost, *Paweł Cebulát* nevezte ki. Paweł atyával a vértanú grófról, az Esterházy-emlékévről, csodálatos gyógyulásokról és az idei húsvét üzenetéről magyarul beszélgettünk.

♦ – **Mit tudhatunk a két éve zajló boldoggá avatási eljárásról? Hol tart most a folyamat?**

– A boldoggá avatási per első fokon egyházmegyei szinten zajlik. Posztulátori kinevezésemet követően Jędraszewski érsek atya létrehozott egy lengyel, magyar, szlovák és cseh szakértőkből álló történelmi bizottságot, amely intenzív kutatásokat végez több ország levéltáraiban – különféle forrásokat, rádióbeszéléket, levelezéseket, egyéb iratokat tár fel, gyűjt össze és fordít le lengyelre, hogy minél teljesebb és hitelesebb képet tudjunk nyújtani Isten Szolgájáról. Sajnos a pandémia alatt a folyamat lassabb a kívántnál. Égi adomány, hogy mielőtt hivatalosan elindult volna a per, az olasz érseknek még lehetősége nyílt kihallgatni az utolsó életben maradt fogolytársat, *Jan Jankūt*. Emellett rendelkezünk már nem élő személyektől származó, megerősített tanúvallomásokkal is.

Célunk, hogy megőrizzük a magyar és lengyel nemzet nagy mártírjának emlékét, felmutassuk életének értékeit, és hogy bebizonyítsuk vértanúságát. Sok munka áll előttünk, mert vagy nem ismerik, vagy félreismerik Jánost, akire nem mint





Esterházy János

vértanúra és Krisztus követőjére tekintenek – elsősorban Szlovákiában és Csehországban –, hanem hitelt adnak azoknak a kommunista vádaknak, amelyek szerint ellenséges politikus és háborús bűnös volt. Ezen országokban ugyanis lánya, Alice és mások többszöri kísérlete ellenére a mai napig nem rehabilitálták. Pedig Ján Čarnogurský volt szlovák igazságügyminiszter – akinek apja együtt volt Jánossal a börtönben – beismerte, hogy Esterházy pere kirakatper volt.

Elsődleges feladatunk azonban nem a politikai rehabilitáció, hanem az, hogy bebizonyítsuk, hogy az Evangélium szellemében, Krisztust szolgálva élt és cselekedett, és ezért szenvedett vértanúságot. A boldoggá

”

Amíg a nyilasok vagy a kommunisták azzal fenyegették, hogy megölik, hajlíthatatlan maradt, viszont amikor családtagjai kivégzésével zsarolták, „bűnösnek” vallotta magát.

avatás Európa, és azon belül a volt kommunista országok népeinek egymással való megbékélését is célozza. Megbocsátás nélkül ugyanis nem lehetséges a múlt sebeinek gyógyítása. János hangsúlyozta: Isten rendeléséből élünk egy földön, egymás mellett, nem szabad, hogy egymás ellen tegyünk – ehelyett fogjunk össze és kölcsönösen segítsük egymást.

– Mikor találkozott először Esterházy János élettörténetével, miként látja őt?

– Több mint húsz éve ismertem meg a felvidéki magyaroknak, elsősorban dr. Molnár Imre történésznek, Esterházy-kutatónak köszönhetően. Kezdetben János egy „elárult hősként” jelent meg előttem, aki a felvidéki magyar kisebbség pásztora, karizmatikus és karakán vezetője volt. Megható volt a bátorsága, ahogy mindig is kiállt az igazságtalanul elnyomottak és a szenvedők mellett, bármilyen nemzethez is tartoztak. Mind a bolsevizmust, mind a fasizmust örököi ideológiának tartotta, amelyek helyett a jézusi út követését fogalmazta meg egyetlen lehetőségként. Végig ragaszkodott szülőföldjéhez, pedig többször is volt alkalma elmenekülni. Mikor erre biztatták, mindig nemmel felelt arra hivatkozva, hogy semmi rosszat nem tett, amiért el kéne mennie. Miután Pozsonyban letartóztatták a szovjet katonák és közel két hétig volt őrizetben, kihallgatást kért Gustáv Husáktól, a Szlovák Kommunista Párt belügyi biztosától, aki rögtön átadta őt a szovjet Belügyi Népbiztosságnak. Ekkor indult el Isten Szolgájának tizenkét éven át, haláláig tartó kálváriája: a Ljubljanka börtönből a Gulágra került, ahol skorbutot és súlyos tuberkulózist kapott. 1949-ben hozták vissza Csehszlovákiába, ahol barátai és rokonsága megszervezte számára a szökést, még Nagy-Britannia konzulja is segített volna a Nyugatra menekülésben – hiába, János élete árán is hűséges maradt Istenhez, az elveihez és a népéhez.

”

A halál civilizációjának hívei mindent a szabadság nevében tesznek, miközben korlátozzák a szabadságot.

Beszédeiben, leveleiben többször hivatkozik Szűz Máriára és Szent Istvánra is, a börtönökben rendszeresen imádkozott hóhéraiért, szenvedéseit és imáit minden vasárnap felajánlotta értük. Ekkor ébredtem igazán rá, hogy ő messze több mint egy nemzeti hős vagy népezér: Krisztus hűséges követője és tanítványa a szenvedésben, a keresztyúton, aki borzasztó megaláztatásokon ment át, és aki mindezek ellenére képes volt megbocsátani rosszakaróinak.

– Milyen apa volt?

– Hívó családból származott: édesanyja, Elżbieta Tarnowska lengyel grófnő volt, aki 1956-ban bekövetkezett haláláig naponta imádkozott Sztálinért, még akkor is, amikor a diktátor már nem volt az élők sorában. Tóth Tihamér püspök műveit fordította lengyelre, emellett aktívan jótékonykodott: a kőbányai lengyel plébánia egyik fő támogatójaként ismerték, a nyitrai karitásában is kulcs szerepet vállalt. János csupán négyéves volt, amikor édesapját, János Mihályt elveszítette, onnantól fogva anyja két testvérével együtt özvegyen nevelte őt, az apa kérése szerint „jó magyarnak” és igaz keresztyúnynek. 1924-ben feleségül vette Serényi Livia grófnőt, házasságukból két gyermek született, János és Alice.

János valóban Szent István-i magyarrá vált: „Krisztus az első, második a hazám, harmadik a család”. Politikusként híven szolgált a „nagy családját”, népét, amely alatt a Szent Korona földjén élt összes nemzetet értette. Alice elmondta nekem, hogy sokáig nem értette az apját, szinte haragudott rá, mert állandóan utazott, távol volt. Majd később rájött, hogy apja politikusként egy nagyobb családjáért, a felvidéki magyarságért is felelősséget vállalt. János Újlakon 1945 nagypéntekén látta utoljára a családját, akikért mindvégig imádkozott Istenre bízva őket. 1949 után már csak hűgával és annak gyermekeivel érintkezhetett. Amíg a nyilasok vagy a kommunisták azzal fenyegették Jánost, hogy megölik, hajlíthatatlan maradt. Viszont amikor családtagjai kivégzésével zsarolták őt Moszkvában, szerettei megmentése érdekében beismerte, hogy „bűnös”.



Paweł Cebula

– Léteznek-e olyan csodás történések – például gyógyulások –, amelyek hozzá köthetők?

– Több ilyen történetet is ismerünk. A Gulágon a János melléti ágyon egy 19 éves lett fiú feküdt, akinek az orvosok szerint már csak órái voltak hátra. János elhatározta, hogy kilenc napon át fog imádkozni kis Szent Teréz és Kaszap István közbenjárásáért, hogy Isten gyógyítsa meg a fiút. A kilencedik napon látta, hogy a fiú még mindig él, amin az orvosnő rendkívüli módon csodálkozott. Miután János elvégezte a kilencedik napi imádságot, a fiú felült, majd evett, és kiment rágyújtani.

A másik csoda František Lízna jezsuita atya gyógyulása, aki sajnálatosan idén március 4-én, 79. életében koronavírusban elhunyt. (A szerzetest tavaly a Rákóczi Szövetség Esterházy-díjban részesítette.) Lízna atya



abban a mírovi börtönben volt lelkész, ahol János meghalt. A kétezres években súlyos daganatos betegséggel küzdött. 2007 márciusában az olműtzi székesegyházban Esterházy János lelki üdvéért szentmisét mutattak be, ahol az oda zárandokoló magyarok az érsekkel együtt még kilenc napig a vértanú közbenjárását kérve fohászkodtak az atya gyógyulásáért. Halálos betegsége ellenére néhány héttel később egy 1600 kilométeres ukrainjai zárandokútra indult, amelyet Jánosért ajánlott fel. Mire hazatért, teljesen meggyógyult.

Magam is megtapasztaltam többször János közbenjárását. 2019. március 25-én, a boldoggá avatási eljárás indulásakor az édesapám haldoklott. Ötven éven át nem járult szentségekhez, ezért azt kértem Jánoson keresztül, hogy apám ne hagyja el e világot anélkül, hogy kibékülne Istennel. Halála előtt két nappal megbékélt az Úrral. Az ünnepélyes megnyitót követően, március 26-án éjfél után nem sokkal jött a hír, hogy apám meghalt. E dátum a liturgikus naptár szerint a Jobb Lator emléknapja, akit maga Jézus avatott szentté.

– Idén a vértanú születésének 120. évfordulója alkalmából az Esterházy János Zárandokközpont a Pázmáneum Társulással és a Felvidéki Mirjam Rádióval közösen Esterházy János-emlékévet hirdetett meg. Mi a céljuk az emlékévvél?

– Kiemelt célunk János kultuszának minél szélesebb körű terjesztése. A prágai tömegsírban hosszú időn át fekvő, másokéval összevegyült hamvait 2017 szeptemberében az alsóbodoki Szent Kereszt Felmagasztalása-kápolnában helyezték örök nyugalomra, ahol minden hónap első szerdáján szentmisét ajánlanak fel boldoggá avatásáért és lelki örökségének kibontakozásáért. Az emlékévhöz lehet csatlakozni a meghirdetők által szervezett és kijánlott programok (pl. konferenciák, előadások, pályázatok, irodalmi estek, kiállítások, filmbemutatók stb.) átvételével, amelyeket a járványügyi helyzet függvényében nyilvánosan vagy az online térben rendeznek meg. (Részletes információ: <http://esterhazyjanos.eu/>)

A közelmúltban megjelent, Esterházy János életét bemutató füzet elérhető magyarul, lengyelül, szlovákul és angolul is – hamarosan olaszul is kiadják. Emellett tekintélyes monográfia látott napvilágot lengyel és angol nyelven, amelynek szerzője Arkadiusz Adamczyk történész, a lengyelországi kielcei Jan Kochanowski Egyetem tanára.

– A vírushelyzetben milyen lehetőségeket lát a hit és az összefogás megerősítésére?

– Jelenleg kicsit olyanok vagyunk, mint János a börtönben: szabadságunk korlátozott a járvány miatt. El kell fogadjuk azt, hogy nincs mindig lehetőségünk megvalósítani a vágyainkat – Istenre kell bízni a történéseket, aki mindenhol jelen van, és még a járványon keresztül is szól hozzánk. Most talán többet gondolunk a halálra. A halál egy kapu, amely átvezet minket a már elkezdődött örök életünk egy másik fejezetébe. Csak a Krisztusba vetett élő hit teszi lehetővé azt, hogy ne féljünk az elmúlástól. Nehéz ápolni a lelki kapcsolatot azokkal, akik már elmentek – mert ragaszkodunk ahhoz, ami látható, tapintható. Ez az időszak egyfajta „vizsgahelyzetet” teremt: vallásos vagyok vagy hívő? Nem mindegy. Ha nem hinnék Jézusban és az ő szeretetében, azt mondanám, hogy nincs értelme az életnek, a szenvedéseknek, az áldozatoknak. János áldozatát látva felmerül bennem, hogy a mai ifjúság miért és kiért lenne képes feláldozni magát? És én kész vagyok-e feláldozni a saját életemet? Növekednünk kell a hitben a Szentlélek segítségével, hogy elfogadjuk a valóságot, hogy ne akarjunk menekülni, hanem megtegyük azt, ami Isten akarata, és amit a lehetőségeink, képességeink lehetővé tesznek. Ha ezt nem teszem, akkor csak magamnak élek. Ha meg akarunk maradni, akkor találjunk újra egymásra!

– 2021 tavaszán mit üzen húsvét misztériuma?

– Március János földi életében és öröklétében is fontos időszak: március 14-én született, március 8-án költözött át a másik világba, és március 25-én, Gyümölcstó Boldogasszony ünnepén kezdődött meg boldoggá avatási eljárása. Vértanú, mert húsvéti ember. Az utolsó tizenkét éve egy igazi kálvária volt, amelyet csak Jézus feltámadásába vetett hitével tudott hűségesen végigjárni.

Amilyen súlyos sötétségben éltek János és sorstársai, valahol mi is ugyanilyen nehéz helyzetben vagyunk: az élet és a halál civilizációi közötti harc ugyanis egyre jobban kiéleződik. Az utóbbi táborba tartozók mindent a szabadság nevében tesznek, miközben korlátozzák a szabadságot. Közép-Európának talán utolsó esélye van arra, hogy megvédje a kereszténységet. Itt az ideje, hogy eldöntsük, melyik oldalon állunk! Krisztus nélkül nem lehet győzedelmeskedni: nem engedhetünk utat a gyűlöletnek, hanem imádkoznunk kell azokért, akik ellenünk tesznek. János példáját követve, kitartóan imádkozom az ellenségeimért és azokért, akik nemzetünk, az emberiség és Isten ellenségei. Bármennyire is úgy tűnik, hogy az ördög, a hazugság atyja uralja e világot, a végső szó mégis a szereteté, Krisztusé. ♦



Kép: World Press Photo 2021/Mads Nissen, Denmark, Politiken/Panos Pictures

SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

- ◆ A 85 éves Rosa Luzia Lunardi évek óta a Viva Bem idősek otthona lakója a braziliai São Paulo városában. Az országban a járványhelyzet miatt hozott intézkedések egyike az volt, hogy az időseket gondozó intézményekben szigorúan tilos a fizikai érintkezés. Rosa és ápolója így öt hónapon át nem találkozhattak, egészen 2020 augusztusáig, amikor egy egyszerű találmány, egy átlátszó műanyagból készült „ölelőfüggöny” érkezett az intézménybe. A Politiken dán hetilap fotósa, Mads Nissen ott volt, amikor Rosa és Adriana végre átkarolhatták egymást.

„Az első ölelés”

című képet a tavalyi év sajtófotóit kiemelő World Press Photo zsűrije választotta be azon öt fénykép közé, amelyek egyike az Év Fotója lesz az 1956 óta folyamatosan meghirdetett, rangos pályázaton – hogy melyik, az április 17-én fog kiderülni. A díjazott képek és sorozatok megtekinthetők a szervezet honlapján: worldpressphoto.org. ◆



SZÖVEG –
KONCZ VERONIKA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

Szerelmesnek LENNI ÉS MARADNI

Negyvenkét együtt töltött esztendő, négy felnőtt gyermek, hét unoka és egy közös erővel építgetett kedves otthon. **Kertész Erzsébet**tel, a Móricz Zsigmond Gimnázium óraadó franciatanárával és **Szikora József**fel, a Magyar Katolikus Rádió főszerkesztőjével beszélgettem házasságról, családról, a közösség megtartó erejéről.

♦ – Honnan indult az életetek?

Erzsi: Egyszerű szüleim voltak, akik fontosnak tartották, hogy tanuljak és vegyem komolyan a zenét, a sportot, a nyelveket. A Trefort Gimnáziumban érettségiztem, majd külkereskedelmi diplomát szereztem német-francia szakon. De éreztem, hogy nem a külkereskedelem lesz a hivatásom. Később már a család mellett végeztem el a francia nyelvtanári szakot. Úgy érzem, hű tudtam maradni a szüleimhez, sikerült az elvárásukat teljesítenem. Hálás vagyok nekik, hogy terelgettek. Egy fájdalmam volt csak, hogy egyikként nőttem fel. Mindig vágyakoztam testvérek után. Szép példa volt előttem az apai nagyanyám, aki tíz gyermeket nevelt fel. Az iskolában két barátnőmnek is (egyikük később a sógornőm lett) több testvére volt. Ez nagyon tetszett.

Józi: Az apám alföldi parasztcsaládba születtem. Saját akaratóból, a plébános segítségével lett mérnök. Édesanyám budai polgárcsalád leánya volt, de korán árvaságra jutott, állami gondozásban nőtt fel. A szüleim nehezen találták a helyüket a társadalomban, hiszen mindketten kiszakadtak onnan, ahová a születésük szerint tartoztak. Apám negyvenéves elmúlt már, anyám negyven körül járt, amikor egymásba szerettek. Így születtem meg én és az öcsém. Főképpen édesanyám szorgalmazta a vallásgyakorlást, a zenét, a templomi énekkart, a hittanórákat. A Csaba Utcai Általános Iskolában, ahová jártam, négy-öt hittanos volt csak, az egyikük én voltam. Pannonhalmán érettségiztem. Húsz évig mérnökként dolgoztam, majd a kilencvenes években váltottam, és lettem újságíró a katolikus sajtóban.



„**„HŰSÉGET FOGADTAM, NEM VAKSÁGOT”**

– ez egy nagyon csalóka mondat.
Én azt vallom, hogy az oltárnál
vakságot is fogadunk.

– Hol és hogyan ért össze ez a két szál?

Józs: Érettségi után bekerültem a felső-krisztinavárosi templom énekkarába, gitároztam is. Amikor az öcsém is végzett Pannonhalmán, hívtam ide. Ő jött, és hozta a menyasszonyát, a menyasszony pedig a barátnőjét, Erzsit. A történethez hozzátartozik, hogy amikor Erzsi először közénk jött, akkor rögtön kiszúrt ott valakit. De az nem én voltam. (Nevet.)

Erzsi: Ma már áldom az eszemet, hogy másképp alakult. (Nevet.) Egyébként érdekes, hogy min múlik, kin akad meg a szemünk. Amikor Józsit először észrevettem, a nagyon szép, ma úgy mondanánk, menő kardigánja tett szert meg, ami persze jól is állt rajta. (Nevet.)

Józs: Nagyon félszeg voltam. Édesanyám óvott és féltett bennünket. A lányokra alig mertem ránézni. Miközben rettenetesen szerelmes voltam magába a szerelembe. Ma már tudom, ebbe a vágyakozásba küldi az Isten az ajándékát, a valóságos személyt. És amikor ez megtörténik, akkor válik a szerelem szentséggé.

– Gyorsan össze is házasodtatok?

Józs: Erzsi néha ma is a szememre veti, hogy hét évig jártunk együtt. Ennyi időn át húztam a döntést – de tudom, miért vacakoltam ilyen sokáig: tisztában voltam azzal, hogy ha kimondom az igent, akkor az tényleg egy életre szól. Éreztem a felelősség súlyát.

Erzsi: Ez nekem nehéz volt. Én már gyerekeket akartam, családot. Viszont e hét év alatt össze is csiszolódtunk.



”

**A CSALÁDOK
MA NAGYON
EGYEDÜL
VANNAK,**
szinte
szigetként
élnék.

– Mindig nagyon erős keresztény közösség vett körül benneteket. Mit jelentett ez nektek azon túl, hogy a hiteteket megélhettétek benne?

Erzsi: Segítséget, erőt, kontrollt, jó példát, ajándékot. De volt idő, amikor áldozatot is kívánt. Amikor picik voltak a gyerekek, nem tudtam tevékenyen részt venni benne, Józsi viszont továbbra is lelkes tag maradt. Ez okozott némi feszültséget, néha szóvá is tettem. Ugyanakkor mindig el tudtuk rendezni a nézeteltéréseket, sohasem maradt bennem tüske. A közösség pedig valóban sokat adott nekünk.

Józsi: A sok külső elfoglaltság nem azt jelentette, hogy ne lettem volna teljes lényemmel benne a családomban. Nekem nem kellett ilyen értelemben szabadság.

Nem menekültem otthonról. Ha össze is zördültünk, akkor is mindig éreztem, hogy jogos Erzsi szemrehányása. Viszont a legtöbb barátunk a mai napig ebből a társaságból való. Kölcsönösen segítettük egymást. Tetőtéri lakásunkat is az ő komoly segítségükkel építettük. Pénzünk sem lett volna rá másképp.

– A pénzhiány gyakran megkeseríti a családok életét. Ti hogyan éltétek ezt meg?

Erzsi: Úgy érzem, könnyebb szegényebb körülmények között gyereket nevelni. Nem jó, ha egy gyereknek mindig minden kívánsága teljesül, és soha nem tanulja meg azt a szót, hogy *nem* vagy azt, hogy *elég*.

Józsi: A barátaink gyerekei síelni jártak. Mi ezt nem engedhettük meg magunknak. Akkoriban Erzszi édesanyja már gondoskodásra szorult, őt sem hagyhattuk magára. A gyerekeink sokat segítettek a nagymamának. Később pedig a síelés sem maradt ki az életünkéből. Ugyanakkor az, hogy a gyerekek megtapasztalták, milyen szeretetben gondoskodni egy idős emberről, többet ér minden sítudománynál.

- A hivatásaitok nem rokonszaktok. Tudtátok egymást ösztönözni, támogatni? Kellott egyáltalán?

Józsi: Én a mérnöki pályát hagytam hátra a kilencvenes években azért, hogy újságíró lehessenek. Negyvenöt évesen lettem pályakezdő az Új Embernél. Közben játszottam egy amatőr rockzenekarban. Korábban pénzügyi menedzserkurzusokra is jártam. Ehhez bizony kellett a hátszág, amit Erzszi biztosított.

Erzszi: Én pedig Józsi támogatása nélkül valószínűleg nem végzem el a francia nyelvtanári szakot. Az első vizsgaidőszak idején ki is jelentettem, hogy én ezt nem csinálom. Ő biztatott, tartotta bennem a lelket. És ugyanúgy meglettek a karácsonyok, a húsvétok, viszonylagos rend is volt. Pedig szűkösen éltünk. Minden gyerek zenét tanult. Az egyik a szobában gyakorolt, a másik a fürdőszobában. Csoda, hogy nem mentünk egymás agyára. (Nevet.)

- Te feleségként kiléptél olykor a családi hétköznapiakból?

Erzszi: Igen, de ezek a kilépések ma már a családi legendárium részét képezik. Egyszer csak Józsival nyaraltak a gyerekek, mert én maradtam itthon a mesteremberekkel, amikor zajlott a tetőtér bővítése. Akkor ment bele az egyik gyerek lábába a fenekező horog a Balatonban, a másik meg elsodródott a szőrffel.

Józsi: Amikor a negyedik kistestvérrel vártuk haza Erzszi a kórházból, én voltam otthon a gyerekekkel. Ma is „rém-történeteket” mesélnek arról, hogy mikkel akartam megetetni őket. Találtam kelt tésztát a hűtőben, és juh-túróként tálaltam. Ők meg mondogatták, hogy de papa, ez nem az. Egy ilyen időszakban mostam össze a nagylányunk lambadaszoknyáját is valami mással. Azt mondták a gyerekek, még teát főzni sem tudok. (Nevet.)

Erzszi: Ezeken ma már jókat derülünk. Ugyanakkor az a biztonság, amit a férjem negyvenkét éven át nyújtott és nyújt ma is, az túl van mindezen. Soha egy pillanatra nem kellett elbizonytalanodnom semmiben, még akkor sem, ha volt nehézség a családban.

- Ezeken hogyan jutottatok át?

Erzszi: Nagyon sokat imádkoztam. Sokáig csak a csöndet éreztem, semmi választ. Aztán megérkezett az imáimra a felelet, és elsimult a családi gond. Valódi csodákként éltem meg ezeket.

Józsi: Megegett, hogy haragudtam a fiatal felnőtt gyerekekre. Miközben azt is tudtam, segítenem és szeretnem kell őt. Tudatosítani benne, hogy bármi is történt, számíthat rám. Az is fontos, hogy az ember ne felejtse el, hogy ő maga is volt lázadó fiatal. Én is vitáztam az anyámmal. De a szüleim életideáljait mégis vittem tovább. Most pedig ugyanezt látom a gyerekeinken.

Erzszi: Boldogság látni a helytállásukat, és azt, hogy olyan értékrendhez igazodnak, amely az előző nemzedékek számára is az értelmes és jóra törekvő élet záloga volt.

- Vajon mitől mennek ma olyan hamar tönkre a házasságok? Mit javasoltok a fiataloknak?

Erzszi: Egyfelől a házaspárok túl gyorsan eldöntik, hogy nem megy tovább. Másfelől a családok ma nagyon egyedül vannak, szinte szigetként élnek. Az a keresztény közösség, ami bennünket körülvevett, nagy segítség volt. A barátaink tanácsot adtak, és a kritikát sem hallgatták el.

Józsi: Sőt, megegett, hogy jól le is szídtak, ha hülyeséget csináltam. Akkor nem esett jól, de ma már hálás vagyok érte. Emellett fontos tudatosítani azt, hogy a házasság szentség, amelyben mindenekelőtt magához a hűséghez kell hűnek lennünk. A házasság be van kapcsolva a Szentháromságba, bár a Jóisten nem láncol minket magához. Rajtunk múlik, hogy bele tudunk-e kapcsolni ebbe a szentségi erőterbe. Sokszor mondják, hogy a szerelem szeretetté alakul. Én ezt nem javaslok senkinek. Nyilván nem egyformák a napok, mi sem vagyunk mindig ugyanolyanok. Mégis azt mondom: Tessenek szerelmesnek lenni a házastársukba, amíg csak élnek! Lehetséges.

Erzszi: Gyökössi Bandi bácsi mondta egyszer, hogy annyi év után is, ha meghallja a felesége lépteit, még mindig megdobban a szíve.

Józsi: A másik csalóka mondat ez: „Hűséget fogadtam, nem vakságot.” Egyszer egy ifjú, frissen nősült ismerősöm nagyon nézegette mellettem a csinos lányokat. Szóvá is tettem neki. Ő is a fenti mondattal válaszolt. Szeretjük a humort, én mégis azt vallo, és értsük ezt most jól, az oltárnál vakságot is fogadunk. Miközben a nő nyilván nő, a férfi pedig férfi marad a házasságban is. ♦



SZÖVEG –
BALKUNÉ SZÜCS EMESE tanácsadó szakpszichológus

MENEKÜLÉS VAGY MAMAHOTEL?

Gimnazista koromban angol nyelvi lektorunk sokat mesélt az amerikai szülőkről, akik nagykorú gyermeküktől már elvárják, hogy megálljon a saját lábán. Bár segítik a főiskolai évek során, támogatják anyagilag, ám korántsem olyan szinten, mint mi, magyarok. Vajon mikor, mit és hogyan követeljünk, vagy éppen engedjünk meg serdülőinknek, hogy ne bontsanak szárnyat idő előtt, de fészket se rakjanak a mamahotelben?

◆ AZ ÉN HÁZAM, AZ ÉN SZABÁLYAIM?

A serdülőkor az alkudozások kora. A mindent mérlegre tevő, megkérdőjelező, olykor cinikus kamaszok lázadó világa feszül egymásnak a felnőtt lét kikristályosodott értékrendjével, gondolkodás- és életmódjával. Ha szülőként ezt nem vesszük figyelembe, könnyen egy csatár közepén találhatjuk magunkat, barikádok mögött, elsáncolva szeretett gyermekünkötől, akinek a nevelésében minden erőnkkel és tehetségünkkel részt vettünk. Mi történik velünk? Ki a tekintélyelvű szemléletével, ki a beavatkozó attitűdjével ássa meg a maga lövészárkát, észre sem véve, mikor küldte el a hadüzenetet. A hadiállapot flegmázással, csúnya beszéddel, szabályszegésekkel terhelt időszak, de ekkor még jó eséllyel belekezdhetünk a béketárgyalásokba.

Gondoljunk bele, mi lényeges igazán számunkra! Mennyire érint bennünket, ha kamaszunk nem tesz rendet a szobájában, egyéni stílusban öltözködik, hajmesztő frizurákkal, netalántán tetkókkal debütál a családi eseményeken vagy átmenetileg romlik a tanulmányi eredménye? Mindezzel próbára tesz bennünket és szeretetünket: elfogadsz engem úgy, ahogy vagyok, vagy csak a jó kislány, rendes fiú külső, a teljesítmény és a normális viselkedés szabta határokon belül van létjogosultságom?

Kérdezzük meg magunktól: hagyom őt kezdeményezni, változtatni, vállalni az eltérő véleményét? Lehet önmaga? Mi a fontosabb számomra, az értékrendem vagy a gyerekelem?

MENEKÜLJ!

Egyik tizennyolc éves páciensem családjában állandóak a veszekedések, amelyek olykor a tettlegességig fajlanak. Néha kénytelen a szülei közé állni, és elszenvedni a bántalmazást, mert így azok ketten legalább nem egymást gyilkolják. Másik kliensem célponttá vált, mindenki rajta vezet le a feszültséget, apró-cseprő dolgokért is belekötnek. Egy 17 éves fiú, aki az anyukájával él, kénytelen megértetni vele, mit jelent a magánszféra: kopogni az ajtón, tisztelni a másik intim terét, nem kutakodni a dolgai között, nem pakolni a szekrényében, az asztalán, nem bejárni a szobájába kitakarítani. Az ilyen helyzetben élő fiatalok igyekeznek mihamarabb kiszabadulni börtönnek tekintett otthonukból. Hajlamosak meggondolatlanul párkapcsolatokat kialakítani, mivel ez tűnik reális menekülési útvonalnak, azonban legtöbbször csapdába esnek. Talán a legjobb megoldás egy főiskolai vagy egyetemi kollégiumba, esetleg hasonló korú társakkal albérletbe költözni.

Kép: Gettyimages Hungary



KINEK JÓ A MAMAHOTEL?

Ugyanakkor a kényelembe gyakran belelustulva, harmincévesen is a szülőkkel élő fiatalok élete sem fenéig tejfél. Nem ritkán anyagi megfontolásból lakik a felnőttkorú gyermek származási családjával, különösen, ha még nem köteleződött el saját párkapcsolatában, és nem alapított családot. Az anyagilag kétségtelenül előnyös felállás sajnos nem segíti az önállósodást, a valódi felnőtté válást, a felelősségvállalást önmaguk és mások iránt. A gyerek szerepben ragadás szinte elkerülhetetlen, hiszen a szülők jelenléte, legyen az bármilyen jó szándékú, erre predesztinálja a fiatalt. A középkorú házaspár sem tud a következő életszakaszba lépni, megélni a gyerekek kirepülését, és saját párkapcsolatára fókuszálni. Sokszor a mamahotelben maradt fiatalnak éppen ez a hivatása: segíteni elkerülni a szüleinek a szembesülést a kiürült, ellaposodott házastársi viszonyal.

ADJ TERET MAGAD MELLETT!

Meginterjűvoltam a környezetemben lévő 16-18 éves serdülőket, klienseimet, illetve a saját gyerekeimet is, mitől érzik jól magukat otthon, vagy mi készítené elköltözésre őket? Arra is kíváncsi voltam, vajon melyek azok a szülői sajátosságok, elvárások, amelyek önállósodásra, a saját útjuk megtalálására motiválja a fiatalokat. Némi szakmai ajánlással kiegészítve, íme a 3 lista:

Ettől jó otthon a serdülőnek:

- saját tér: szoba, intim szféra, ahová maga szabályozza mások bejutását
- a szülő nem kontrollálja a barátokkal, ill. párral való kapcsolatot, a tevékenységeket, a hobbit, a tanulást és a napirendet
- nyugalom, harmonikus atmoszféra, jó hangulat
- jó fej szülők: minőségi idő, beszélgetés, programok szervezése
- segítség, támogatás: érzelmi problémákban, életvitelben, praktikus dolgokban
- kedvencek, állatok tartásának lehetősége
- szép, kényelmes, modern otthon
- zsebpénz, pénzkeresési lehetőség
- alkoholfogyasztás korlátozott engedése

Ezért költözik el idő előtt:

- bántalmazás: fizikai, érzelmi
- túlkontrollálás, korlátozás: szabad mozgásban, programszervezésben, barátokkal kapcsolattartásban, anyagiakban
- túlféltés – emiatt elesik munka- és tanulmányi lehetőségektől
- érzelmeik érvénytelenítése: nem fogadják el az érzelmeit, vagy nem fejezheti ki őket
- értékrendbeli különbség: politikai-vallási nézetek, férfi-női szerepek

Így válik önállóvá:

- véleménynyilvánítás szabadsága, vita lehetősége, kifejezheti a nézeteit, kritikáit
- korlátozott anyagi lehetőségek: nem vehet meg mindent, nem kap meg mindent
- munkavégzés, pénzkeresés lehetősége: házon kívül és otthon
- önellátás, önálló feladatok, házimunka
- önálló közlekedés: tömegközlekedés, nem szállítják mindehová autóval, jogosítvány ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

APA ISTEN

Ha Isten úgy néz rám, ahogy én a fiamra,
akkor elég torz volt az eddigi istenképem.

- ◆ Mert akkor úgy vesz el, hogy ad, úgy enged szabadon, hogy velem marad.
Határtalan öröm tölti el minden reggel, csupán mert felébredtem, és egészséges vagyok. Számára a legkisebb eredményem is óriási ünnep: berakok egy kockát a dobozba, és táncra perdül örömeiben. De átérzi azt is, ha valami apróság miatt bömbölve sírni kezdek.
Ha Isten úgy néz rám, ahogy én a fiamra, akkor gyanút fog, ha bűdös a pelenkám. Én tudatlanul eljátszanék a kakiban, csak azt érzem, hogy valami viszket. Ő kérés nélkül is felemel, és bolondozva játszik velem, míg megszabadít a rám száradt mocsoktól.
Ha Isten úgy néz rám, ahogy én a fiamra, akkor tehetek bármit, a gyereke maradok. Nincs ebben a kapcsolatban semmi érzelmi zsarolás.
Mert nem sértődik meg, ha évekig rá se hederíték. Végig figyel, hogy mit babrálok a játszószőnyegemen, de nem szól bele. Az is lehet, hogy az erkély széle felé mászom, de engedi, hadd menjek. Az utolsó pillanatban persze felkap. Hogyan is hagyhatná elveszni a saját gyerekét?
Ha Isten úgy néz rám, ahogy én a fiamra, akkor néha leveszi a vállamról az iskolatáskát. Akkor nem mindenért én felelek, nem minden rajtam múlik. Elengedhetem a hibáimat, nem kell szoronganom többé. Lehetek hármastanuló, kettes is. A bukásnak nem örül, de végig sűg az osztályozóvizsgán. Utána még fagyizni is elvisz. És akármennyi gombócot kérhetek.
Mégsem kényeztet el, mert kijelöli a követendő utat. Ami nekem jó, nem neki. Illetve neki is, mert ő nekem akar jót.
De elsősorban együtt lenni akar. Hiányzom neki, ha sokáig nem találkozunk.
Ha Isten úgy néz rám, ahogy én a fiamra, akkor érdemes lenne többször visszanéznem. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

HOGYAN LEGYÜNK „JÓ” GYEREKEK?

Ezt nem tanuljuk. Iskolában, tankönyvből, kurzusokon biztosan nem. Ha körülnézünk ma az inspirációs előadások, tréningek, továbbképzések piacán, akkor találunk párkapcsolati, házassági, generációk közötti kapcsolatokat fejlesztő tanfolyamokat, de ilyet hiába keresnénk.

◆ Honnan is tudnánk akkor, hogyan kell jó gyereknek lenni?

Kiskorunkban még egyszerűbb: elég a szeretettel megszabott, gondoskodással kipárnázott világ részévé válni. Nem elrontani azt, amiért mások dolgoznak. Megteríteni, leszedni, köszönni, beszélgetni, puszit adni minden rokonnak – annak is, akinek szőrös az arca – és örülni az életnek. Kamaszkorban kicsivel bonyolultabb, mert nehezen érthető szabályokat kell betartani: például ne legyen mindig tiéd az utolsó szó, időben haza kellene érni, komoly célokat kellene kitűzni, és teljesíteni őket. Meg közben figyelmesnek, udvariasnak és megbízhatónak maradni. Amíg otthon vagyunk, a szüleink hatalmas hajók, akik átvisznek minket mindenre. Gyorsan haladunk, de valójában még nem mi evezünk. Ritka, hogy ilyenkor arra gondolnánk, ők is emberek. Csínyekkel a múltjukban, kedvenc dalokkal és titkos történetekkel, hogy jól táncolnak, szépen szavalnak, hogy ők is vágyanak – mondjuk épp túpetyes – ruhákra a kirakatokból, hogy rajonganak a száguldásért az országúton. Hogy okosak, ragyogóak, tehetségesek – pedig már alig mondja ezt el nekik valaki. Mi, gyerekek, biztosan nem.

Épp ennek az emberismeretnek a viszonylagos hiánya teszi akkora kihívássá, hogy jó gyerekek legyünk a fiatal felnőttkortól. Hogy először elszakadjunk, de úgy, hogy az „egész” ne törjön szét, csak átalakuljon, nagyobb átmérőjűvé váljon. Hogy elfogadjuk szüleink véleményét

párunkról, nevelési elveinkről. Hogy megértsük, a napi telefonokban, heti-havi látogatásokban annak a szemrehányó felhangnak nem mi vagyunk igazán az okai, hanem valamiféle hiányérzet, amit tapintatlan lenne fesegetni. És mindezt aközben, hogy magunk is társakká-szülőkké válunk, ők pedig nagyszülőkké. Persze, nagyon szeretjük most is őket. Ahogy azt a gyönyörű, kimunkált, pompás hajómakettet, amely már kikerült a vízből és a vitrines szekrényben áll.

Aztán pedig jön az igazi, a nagy feladat. Amikor Isten kegyelméből velünk megöregszenek. Amikor eltökélt „jó gyerekségünk” hajlamos inkább atyáskodássá, féltéssé, szerető értetlenségévé válni. Már nem akarjuk őket aggasztani a nehézségeinkkel, ezért alig beszélgetünk velük számunkra fontos dolgokról. Minden este az egészségükért imádkozunk, és nem vagyunk benne biztosak, hogy boldogok. Amikor – a hajó-metaforát megtartva – nem mindig találjuk a helyüket sem a vízen, sem a vitrinben. Amikor már fölénk magasodnak, miközben felnéznek ránk.

Most, hogy itt az április – és vele Édesanyám születésnapja, anyák napjának előhava –, újra ráébredek, hogy „jó gyereknek lenni” is életfeladat. Ahogy jó párnak, szülőnek, kollégának, vezetőnek, ahogy jó embernek lenni is az. Önök láttak mostanában a témában továbbképzést? Én mennék... ◆



SEGÍTSÉG AZ IDŐSEKNEK ÉS A FIATALOKNAK

A fiatalokat és az időseket támogatja a 25 év alattiak szja-mentessége és a 13. havi nyugdíj visszavezetése. Ez most különösen fontos intézkedésnek tűnik, hiszen a járványhelyzet egyelőre nem enyhült, ráadásul az egzisztenciális hatásai valószínűleg hosszú távúak lesznek. A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) reprezentatív felméréséből kiderült, hogy a magyarok egyetértenek a kormány két új intézkedésével.

- ◆ A koronavírus miatt sokan voltak kénytelenek csökkenteni kiadásukat és változtatni életvitelükön. A 25 év alattiak szja-mentessége és a 13. havi nyugdíj visszaépítése épp ezért az emberek életminőségének javítását és a gazdaság fellendítését is szolgálja. A Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) ezer embert kérdezett meg arról, mi a véleménye ezekről az intézkedésekről.

LAKÁSRA VAGY AUTÓRA IS TELHET A SEGÍTSÉGGEL

A tervek szerint 2022 januárjában lép életbe a 25 év alattiak szja fizetési kötelezettségének eltörlése. A KSH adatai szerint 2020 harmadik negyedévében összesen körülbelül 280 ezer volt a foglalkoztatottak száma ebben a korosztályban, tehát megközelítőleg 300 ezer fiatal érint az intézkedés. Jó hír, hogy a diákmunkát végzőkre is kiterjesztik az adócsökkentést. Ráadásul a 25 év alatti fiataloknak 2022-től a diplomás gyed után sem kell személyi jövedelemadót fizetniük.

A 25 év alattiak szja-mentességének célja, hogy hozzájáruljon az ifjúság önállóságához és növelje a fiatalkori foglalkoztatottságot.

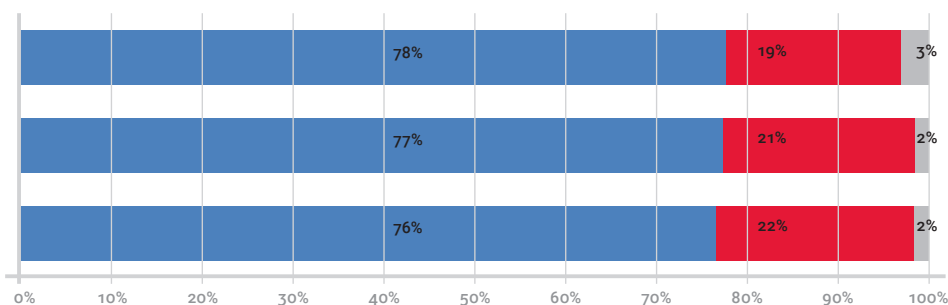
A KINCS kutatásában részt vevők több mint háromnegyede, 78 százaléka támogatja a 25 év alattiak szja-mentességét, főképp a 18-29 év közöttiek, akiknek 92 százaléka ért vele egyet. A megkérdezettek több mint fele arra számít, hogy az adócsökkentés hatására még több fiatal fog munkába állni, javítva a gazdasági mutatókat. Ennél is többen gondolják azt, hogy a támogatás segíti a fiatalok életkezdését és családalapítását, mivel így több pénzt tudnak megspórolni. A tavalyi év első felében a 25 év alattiak átlagos keresete 287 700 forint volt. Ha ezt az összeget vesszük alapul, havonta 43 155 forinttal fog emelkedni a bérük, amiből több kiadásukat is tudják fedezni, legyen az KRESZ-tanfolyam, nyelvkurzus, a havi étkezés vagy a lakbér egy része. Éves szinten nézve pedig

A 25 ÉV ALATTIAK SZJA-MENTESSÉGÉNEK MEGÍTÉLÉSE

Támogatom, hogy bevezették a 25 év alattiak szja-mentességét.

Hasznosnak találom a 25 év alattiak szja-mentességének bevezetését.

Nagy segítséget jelent a fiatalok életkezdésében és családalapításban, mert így többet tudnak megtakarítani.

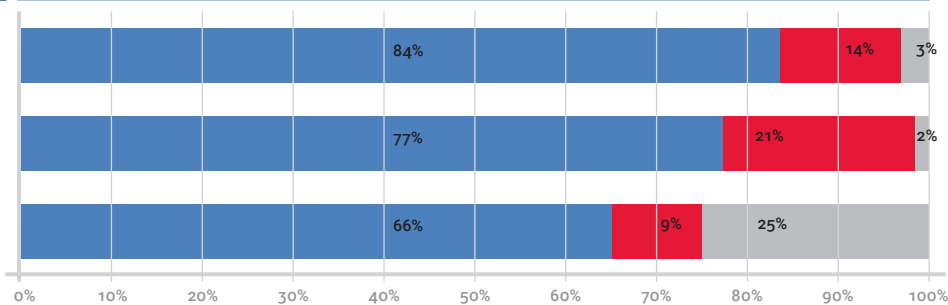


A 13. HAVI NYUGDÍJ VISSZAVEZETÉSE

Hasznosnak találom a 13. havi nyugdíj visszavezetését.

A 13. havi nyugdíj visszavezetése nagy segítség az idős emberek számára.

Támogatom, hogy a 13. havi nyugdíj első részletét megkapják a nyugdíjasok.



● Egyetért

● Nem ért egyet

● Nem tudja/nem válaszol

Bázis: Teljes minta (N=1000)

átlagosan több mint félmillió forintos jövedelemnövekedést jelenthet a támogatás, amit érdemes egy összegben félretenni, így később önerőként lakásvásárlásnál is felhasználhatják vagy akár autót is vásárolhatnak belőle.

NEM CSAK AZ IDŐSEKET ÉRINTI A 13. HAVI NYUGDÍJ

Már ebben az évben elkezdték visszaépíteni a 13. havi nyugdíjat: februárban a nyugdíjösszeg 25 százalékát, jövőre az 50 százalékát, 2023-ban a 75 százalékát kapják meg az érintettek, 2024-től pedig a teljes egyhavi összeget. A 13. nyugdíj első részletének folyósítása átlagosan 37 650 forint kiegészítést jelentett a nyugdíjasoknak, összesen 2,6 millió magyar embernek, közöttük az árvaellátásban és minden egyéb nyugdíjszerű ellátásban részesülőknek.

Kevesebb figyelmet kapott, hogy tizenharmadik havi ellátásra jogosultak azok a személyek is, akik olyan rendszeres pénzellátásban részesülnek, amely évente a nyugdíjakkal azonos módon emelkedik: ilyen például a rokkantsági járadék, a baleseti járadék vagy a vakok

személyi járadéka. Tehát nemcsak az időseknek kedvez az intézkedés, hanem például egy középkorú látássérült vagy egészségkárosodást szenvedett személy is plusztámogatáshoz jut.

A KINCS által készített kutatásból kiderült, hogy a megkérdezettek legnagyobb része (84%) hasznosnak véli a 13. havi nyugdíj visszavezetését, a 65 év felettiak közül tízből kilencen (93%) vannak ezen a véleményen. A válaszadók háromnegyede úgy véli, a 13. havi nyugdíj nagy segítséget jelent az idős emberek számára és a válaszadók több mint fele szerint segíteni fog megőrizni a nyugdíjasok életszínvonalát, valamint megbecsülést ad az időseknek.

A különböző, korosztályhoz kötött támogatások bevezetése gyakran okoz feszültséget a társadalomban, a KINCS felmérése viszont azt mutatja, a 25 év alattiak szja-mentessége és a 13. havi nyugdíj visszavezetése nem okozott generációs ellentétet. A válaszadók igazságosnak tartják a két intézkedést, a legfiatalabbak, illetve a legidősebbek egyaránt pozitívan fogadták azokat. ♦



A SUSZTER LYUKAS CIPŐJE



A hitelesség mindannyiunk számára fontos fogalom a társas kapcsolatainkban, a gyerekevelésben, a szakmánkban. Ugyanakkor olykor előfordulhat, hogy értékrendünknek, elveinknek nem tudunk teljesen megfelelni a saját életünkben. Maradhatunk ilyenkor hitelesek?



*A nagy nép olyan,
mint a nagy ember:
Ha hibát követ el, felismeri,
Ha felismert, beismeri.
Ha beismert, orvosolja.
És aki rámutat hibáira,
legjóságosabb tanárának
tekinti.
(Lao-ce)*

◆ A HITELESSÉG GYÖKERE

„Síkraszálhat-e az ember hitelesen és bizalomkeltően a társadalom megváltoztatásáért anélkül, hogy önmagával és a közvetlen környezetével kezdené?” (Friedemann Schulz von Thun) Ha a hitelesség nyomába szeretnék eredni, érdemes az önvizsgálatot saját magamon kezdenem. Családokkal, párokkal és gyerekeveléssel foglalkozó szakemberként, hiteles maradhatok-e akkor, ha időnként türelmetlen vagyok a gyerekeimmel, ingerült a férjemmel, és én magam is küzdök a munka-magánélet kényes egyensúlyával?

Töreksem rá, hogy az értékrendemmel összhangban éljem az életemet, de előfordul, hogy hibázok, és a tetteim nem mindig beszélnek azokról az értékekről, amelyeket mély meggyőződéssel vallok.

Ennek az ambivalenciának a feloldása a reflektivitásban rejlik. A hitelességem záloga nem a tökéletes, hibázás nélküli élet, hanem a szembenézés azzal, ami történik. Akkor tudok hiteles maradni, ha képes vagyok elemezni és értékelni a tetteimet, az ezekhez kapcsolódó érzéseimet, és igyekszem feltárni a mélyben meghúzódó motivációm is. Akkor vagyok hiteles, ha alázatos tudok maradni, az elkövetett ballépéseimért felelősséget vállalok, és azon dolgozom, hogy kijavítsam, amit elrontottam, illetve mindent megteszek azért, hogy a jövőben ne kövessem el újra ugyanazt a hibát.

A tökéletlenség felvállalása azonban nem könnyű, mert magában hordozza annak a veszélyét, hogy elveszítjük a bizalmat és a tiszteletet. Elliot Aronson és Carol Tauris a *Történetek hibák (de nem én tehetek rólok)* című könyvükben főként orvosi és politikai példákon keresztül mutatják be, hogy a tévedéseink felvállalása valójában pontosan az ellenkező hatást váltja ki: megerősíti a bizalmat. A szerzőpáros leírja, hogy a hibáink felvállalása nemcsak minket segít a megtisztulás és felszabadulás útján, hanem a kapcsolatainkat is megerősíti. Magam is számtalan példát láttam arra, amikor a családterápiás ülésen a családtagok felhagytak a mentések keresésével és őszintén beismerték a hibájukat, a kapcsolat pedig kizökkent abból a negatív spirálból, amibe belekerült. Nap mint nap tapasztalom, hogy a kapcsolatokban tanúsított önreflexió segíti a múlt fájdalmainak feldolgozását. Gyógyító erővel bíró mondatok lehetnek: „Ezt alaposan elrontottam. Minden igyekezetemmel azon leszek, hogy ez többé ne forduljon elő.” / „Nagyon igyekeztem jól csinálni, de magam is szükséget szenvedő ember voltam. Bocsáss meg, hogy nem figyeltem eléggé az érzelmi szükségleteidre!” / „Igazad volt, tévedtem. Igyekezni fogok, hogy kijavítsam, amit elrontottam.”

A kapcsolatokban tanúsított önreflexió

segíti a múlt fájdalmainak feldolgozását.

AMI A SZÍVEMEN, AZ A SZÁMON?

„Úgy ragyogjon a ti világosságotok az emberek előtt, hogy lássák jó cselekedeteiteket, és dicsőítsék a ti mennyei Atyátokat.” (Máté evangéliuma 5,16)

Ha végiggondolom a számomra hiteles emberek sorát, közös bennük, hogy szenvedélyes elkötelezettséggel élték az életüket, mélyen hittek abban, amit tettek. Ehhez elengedhetetlen az önismeret és önazonosság, hogy önmagunkkal összhangban legyünk. Ez azonban semmi esetre sem jelent mindentudást, vagy a belső kételyek, esetleg az ellenvélemények elnyomását. A hiteles ember fel meri tenni az igazán nehéz kérdéseket, és miközben igyekszik világosan megfogalmazni a saját válaszait, képes a párbeszédre, illetve van bátorsága az eltérő válaszok meghallgatására.

A jól csengő szavaknál fontosabb a személyes példamutatás. Többek között ezért is szeretem a családterápiás munkát, amely során kettős vezetéssel, terapeutárral dolgozunk. A kettőnk munkamódja és kommunikációja indirekt módon hat a családra, és mintát ad az egyeztetési folyamatra, egymás tiszteletére, az eltérő vélemények kezelésére és az együttműködésre is.

Paul Watzlawick családterapeuta és kommunikációs szakember 1967-ben megjelent munkájában fogalmazta meg, hogy minden kommunikációnak van tartalmi és relációs szintje, és úgy gondolta, hogy akkor vagyunk kongruensek, ha ezek összhangban vannak egymással. Amikor az idegességtől remegve magunkra erőltetjük az elfogadó mosolyunkat, akkor lehetetlenné tesszük az őszinte, mély és hiteles kapcsolódást. Ehelyett a saját érzelmeink tisztázása után érdemes kifejezni, hogy mi zajlik bennünk, miközben tekintettel vagyunk a másik emberre és a helyzetre is. Friedemann Schulz von Thun szavaival élve: „Koherencián nemcsak az értendő, hogy a kommunikációm összhangban van a saját lelkiállapotommal,

céljaimmal és értékeimmel, hanem része az is, hogy ez az összhang a partnerem lelkiállapotára és a »helyzet igazságára« is kiterjed.” Vagyis amikor remegek az idegességtől, akkor sem kezdek el dühösen ordítani, hanem a saját érzelmeim megfigyelése és tudatosítása után a helyzethez és a másikhöz igazítom a mondanivalómat.

SZABAD HIBÁZNI

A hibáink felvállalása azért is nehéz, mert egyikünk sem szeretne ostoba fajankónak tűnni, és a „rögzült szemléletmód” annyira beágyazódott a kultúránkba, hogy veszélyesnek tűnik a beismerés, hogy hibát vétettünk. A „rögzült szemléletmód” mélyén az a meggyőződés húzódik meg, hogy azok, akik kudarcot vallanak, menthetetlen lúzerek. Ideje felismernünk a „fejlődési szemléletmód” üzenetét, amely szerint a tévedés és a hiba nélkülözhetetlen eleme a tanulási folyamatnak, hiszen nem tudhatunk mindent, és kész megoldásaink sincsenek az összes felmerülő problémára, amivel a jövőben találkozni fogunk. Carol S. Dweck pszichológus kutatásai egyértelműen bizonyították, hogy ebben úgy támogathatjuk a gyermekeinket, ha nem a velük született képességeikért, hanem az erőfeszítéseikért dicsérjük őket. Ez a hozzáállás enyhíti a hibázáshoz kapcsolódó disszonanciát („Okos vagyok, mégis elrontottam.”), és hozzásegíti őket ahhoz, hogy felnőttkorukban felelősséget vállaljanak a tévedéseikért, hiszen azok nem megváltoztathatatlan személyes kudarcok, amelyek leplezéséhez vagy megmagyarázásához az önigazolás fegyveréhez kell nyúlni, hanem a fejlődési folyamat természetes velejárói. Ez az üzenet nemcsak a gyermeknevelés során lehet segítségünkre, hanem saját magunk, sőt a körülöttünk élők tetteinek meg/éltelése helyett is bátran alkalmazhatjuk.

Nem az a baj tehát, ha kilyukad a suszter cipője, hiszen a cipők olykor tönkremennek. Nem érdemes azonban attól a susztertől cipőt venni, aki tudomást sem vesz a hibás láb-belijéről, és folyamatosan lyukas cipőjében jár. ♦

Források:

Carol S. Dweck: Szemléletváltás – A siker új pszichológiája, HVG Könyvek, 2015.

Elliot Aronson és Carol Tavris: Törtétek hibák (de nem én tehetek rólok), Ab Ovo Kiadó, 2009.

Friedemann Schulz von Thun: A kommunikáció zavarai és feloldásuk, Háttér Kiadó, 2019.



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

MI TÖRTÉNT VASÁRNAPTÓL PÉNTEKIG?

◆ **Virágvasárnap:** Mekkora arc ez a Jézus! Saját szememmel láttam, amikor egy bénának mondta, hogy kelj fel, az meg csak úgy táncolni kezdett. Világbajnok a csávó, a szövegei is óriásiak, teljesen „aha” élmény az összes mondata. Boldogok, akik sírnak, tiszta költészet, eredeti hang, überelhetetlen. Én is a számara elé dobáltam a virágokat, és meghajoltam, nem vagyok egy alázatos típus, de benne tényleg van valami több, valami nagyobb, amikor elhaltadt melletttem, éreztem, hogy nekem erre van szükségem, egész életemben erre vágytam. Este óriási bulit csapunk, végre eljött a Megváltó!

Hétfő: Hú ez a fejfájás, rég voltam ilyen másnapos, alig emlékszem valamire az estéből, mit is ünnepeltünk? Ja, a Jézus, hogy eljött a Megváltó, tényleg nem semmi, kinézek az ablakon, hát itt prédikál a ház előtt. Nem túl jókedvű, a világ végéről magyaráz, meg hogy kövessük őt a szegénységbe, hát, nem tudom, nem ezt vártam, neki vannak ilyen szuperképességei, mért nem intézi el a felszabadítást egy személyben? Mit vár tőlem, hát tudok én halottat feltámasztani? Amúgy tényleg szimpatikus forma, ütnek a hasonlatai meg minden, de hogy kövessem a forró sivatagba víz meg kaja nélkül, csak úgy csám-borogni, hát nem tudom, kicsit visszaalszom, aztán meglátom, hogy vagyok.

Kedd: Végre kialudtam magam, a fejfájásom is elmúlt. Lemegyek a piacra, hátha Jézus arrafelé prédikál, beval-lom, kicsit hiányzik az a virágos beszéde a mennyek országáról. A názáretit hiába keresi, mondja a hentesem, miközben egy bárányt nyúz, állítólag éjjel lelépett a tanítványaival együtt, pont annyian távoztak, amennyien jöttek. Na, ennek se volt túl sok értelme akkor, minek magyarázott ennyit, ha egyetlen embert se sikerült rávennie, hogy kövesse? Szépek a csodák, jó a duma, de mire fel, ha semmin nem változtat? Mondjuk ez sem véletlen, hisz valami olyasmit vár el, hogy mondj le mindenről, gyakorlatilag ingyen. Hogy cserébe megkapod a mennyek országát? Nem tudom, eléggé légből kapott ügy...

Szerda: Na, hallom a híreket, állítólag ez a Jézus is csak egy újabb etrenek szektát indított, ő is tagad egy csomó törvényt meg dogmát, ráadásul el van szállva magától, azt állítja, hogy ő a Jóisten, ez azért tényleg durva. Nem tudom, hozzám a szerény emberek közelebb állnak, nem pont ő mondta, hogy aki felmagasztalja magát, az meg-aláztatik, meg fordítva? Mondják itt az előljárók, hogy megszegett három törvényt is a legszentebbek közül. Nem mondom, én se vagyok hibátlan, cserébe a világot sem akarom megváltani...

Nagycsütörtök: Azt mondja az egyik vezetőnk, hogy aki megfizeti az adót, és betartja a parancsokat, az rendes ember. Olyan jó volt ezt hallani! Igazából erre vágytam már rég, hogy valaki megszabadítson a szorongástól, amit az a kényszerképzet okoz, miszerint minden igyekezetem ellenére rossz ember vagyok. Azzal a szektavezetővel is azért szimpatizáltam, mert megnyugtató, hogy értékes vagyok, csak cserébe elvárt egy csomó mindent. Szerintem ez így nem felszabadítás, hanem üzlet... De most megnyugodtam, nem vagyok én rossz, fizetem az adót, hú vagyok a feleségemhez, megtartom a szombatot, mi kell még? Ember vagyok, nem Isten, a föld pedig oly messze van az égtől... Sokan amúgy még ennyire sem képesek!

Nagypéntek: Szabadság van, mindenki azt csinál, amit akar, amíg meg nem szegi a törvényeket. Most mondd meg, ez a Jézus is, mért nem tudott nyugton ülni a fenekén? Mért kell káromkodni, világvégével fenyegetőzni, a vezetőikkel kekeckedni? Mért nem volt jó neki a sivataga, meg az a néhány örült, aki követte? Márpedig a törvény az törvény, azért van, hogy betartsák, úgyhogy ítéljék csak el szépen, ő sem kivétel. Ugyanolyan ember, mint te meg én! Bizonyos szempontból rosszabb is, mert a beszédével mindenkit összezavar, más sem hiányzik nekünk, mint egy újabb polgárháború... Nem mondom, ez a Barabás sem egy angyal, de róla tudjuk, hogy csak egy egyszerű, őszinte gyilkos, nem hárít, bevallja, szabadít-suk fel őt... ◆



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A CSOPORT ÉS A FLOW EREJE

A Szabadúszók című filmről
pszichológusszemmel

Szabadúszók. Milyen beszédes ez a szó! Gyakran elfelejtkezünk arról, hogyan kell igazán szabadnak lenni, csak úszni az árral, azt gondoljuk, hogy ez a gyerekek különleges képessége. Vajon felnőttként is átélhetjük az áramlatélményt, amely során teljesen elmerülünk abban, amit csinálunk, nagyon jól érezzük magunkat és nagyon jól is teljesítünk?

◆ A TÖRTÉNET

A Szabadúszók című film egyik főhőse, a már két éve munkanélküli Bertrand, első látásra tipikus, középkori lúzernek tűnik, akit annyira kicsire húzott össze a depresszió, hogy már semmilyen lehetőséget sem lát maga előtt. Gyermekei szemében teljesen elvesztette a tekintélyét, nevetségesnek tartják őt, és bár felesége végtelenül türelmes és elfogadó vele, mégsem sikerül magára találnia és kilábalnia ebből a fásult és enervált állapotból.

Egy napon azonban különös hirdetésre lesz figyelmes: amatőr szinkronúszó csapatba új tag kerestetik. Annak ellenére, hogy Bertrand semmit sem tud erről a sportágról, mégis ellátogat az edzésre. Érdekes figurákkal találkozik: van a csapatban egy nagyhangú nőcsábász; egy állandóan dühös, kötekedő alak; egy önmagában kételkedő harmincas férfi; egy békés, húsz év után is feltörekvő metálénekes; egy egyedülálló, kissé gyermeki lelkületű éjjeliőr; egy külföldi, akit senki sem ért; és egy szorongó szerfűgő. Az edzőkről pedig még szót sem ejtettünk.

Egy csoportterápián sem verődne össze ennyire színes társaság, és ezek az emberek tulajdonképpen kapaszkodókat próbálnak nyújtani egymásnak. Szaunázás közben ítékezés nélkül öntik ki egymásnak a lelküket. A társas támogatás keresése pedig egészen új szintre emelkedik, amikor beneveznek az amatőr világbajnokságra, és együtt kezdenek el küzdeni egy közös célért.

Kép: IMDb



Az egyéni tragédiák és krízisek súlyosabb lelki gyötrődéshez vezetnek, ha magányosan éljük meg őket, mint ha vannak mellettünk társak.

MEGOSZTHATÓ TÖRTÉNETEK

Az egyéni tragédiák és krízisek súlyosabb lelki gyötrődéshez vezetnek, ha magányosan éljük meg őket, mint ha vannak mellettünk társak. Jean Vanier szerint az ebből fakadó életuntság fájdalmát „találjuk azokban is, akik különböző okok miatt megtapasztalják az elutasítást, a kitaszítottságot, azt az érzést, hogy nincs rájuk szükség, mivel értéktelennek tekintik őket. (...) Ez a kedvtelenség jellemző azokra a férfiakra és nőkre is, akik nem dolgoznak. Állásuk elvesztésével fokozatosan elvesztik éntudatukat, önmagukba vetett bizalmukat...”

Pszichológusi munkánk során rendszeresen tapasztaljuk, hogy a kliensek szinte feloldozásként élik meg, amikor felismerik, hogy nincsenek egyedül a problémájukkal, mások is hasonló nehézségekkel küzdenek, mint ők. Felszabadító élmény, hogy a félelmeinket, küzdelmeinket és kételyeinket megoszthatjuk egymással, és támogatjuk egymást a nehézségek közepette. Csepeli György szavaival élve ilyenkor „az eredeti zavar, baj, panasz, krónikus egzisztenciális probléma elveszíti az egyénbe zárt, titkolni kénytelen voltából származó fölös feszültségkeltő potenciálját.”

Nincs ez másképp a kapuzárási pánikba süppedt szereplők esetében sem, akiknek a kölcsönösség, az érzelmi támogatás, a közös célok, az ezek mellett való elköteleződés és együttműködés segít abban, hogy szembenézzenek a problémáikkal, felelősséget vállaljanak önmagukért és változtassanak az életükön. Az egyénileg átélt kudarcok társas térbe emelése támogatja az egyéni megküzdésüket, miközben egy közös úton is elindulnak, és a csoporthoz való tartozás átsegíti őket azokon a nehézségeken, amelyekkel egyedül nem tudtak megküzdeni.

Vannak olyan optimális kapcsolatok, amelyek rendet visznek a tudatba és biztosítják az áramlatélményt.

A CSOPORT EREJE

Amikor a gyermekeinkről van szó, hosszan soroljuk a csapatsportok pozitív hatásait, legyen szó a fizikai aktivitásból származó előnyről, a csoporthoz tartozás megtartó erejéről, a közös célokért való összefogásról vagy a tevékenység közben megélt flow-élményről. Bár ezt olykor nehezebb meglátnunk, de nincs ez másképp felnőttkorban sem, hiszen egy összetartó, támogató közösséghez tartozni ebben az időszakban is számtalan előnnyel járhat. Lehet, hogy nem fogunk szinkronúszni, focizni vagy kosárlabdázni, de jó eséllyel találunk olyan közösségben megélhető tevékenységet, ami örömet szerez és kiszakít a hétköznapi mókuskerekéből. Az így megélt szabadidős tevékenység segíthet, hogy jobban megismerjük önmagunkat, felfedezzük személyiségünk új oldalait és rejtett erőforrásainkat. A minőségi személyes kapcsolatok megtapasztalása során fejlődik az empátiánk, a toleranciánk, a másik felé odaforduló, értő figyelmünk, és őszintébb, hitelesebb lesz a kommunikációnk.

A TUDAT RENDJE

A film szereplői sok küzdelem árán eljutnak oda, hogy előadásukat nézve leginkább a áramlatélmény vagy flow kifejezés jut eszünkbe. A fogalom megalkotója, Csíkszentmihályi Mihály szerint akkor tudjuk ezt leginkább átélni, ha a tudatunkban rend uralkodik, az áramlatélmény ugyanis szándékos figyelemösszpontosítás eredménye. Az áramlatélmény során olyan mélyen belefeledkezünk egy aktív tevékenységbe, hogy szinte megszűnik a világ körülöttünk, az idő pedig elröpül vagy éppenséggel megáll. Ilyenkor tiszta tudattal vagyunk jelen a pillanatban, nem bánkódunk a múlton, és nem aggódunk a jövő miatt. Egy cél érdekében megszerzzük az irányítást az energiáink felett, és ezáltal teljesebb emberré válunk.

Emellett Csíkszentmihályi Mihály beszél arról is, hogy vannak olyan optimális kapcsolatok, amelyek rendet visznek a tudatba és biztosítják az áramlatélményt. Az ilyen kapcsolatokban az embereknek a saját céljaikat össze kell egyeztetnünk a többiek céljaival, másrészt hajlandónak kell lennünk a magunkén kívül a másik ember céljaira is figyelmet fordítani.



Bertrandnak és társainak a szinkronúszás a flow-élményt adta meg, hiszen megtalálták azt a felkészültséget és összpontosítást kívánó tevékenységet, ami lelkesítette őket, illetve olyan világos célokat jelölt ki, amelyek folyamatos visszacsatolást is biztosítottak. Mindezek mellett a kapcsolati tényezőkre is fokozott figyelmet kellett fordítaniuk, hiszen választott sportjuk feltétele, hogy egymással is szinkronban legyenek.

KIS LÉPÉSEKBEN

Néha nem a nagy dobásokban, hanem az apró lépésekben és a kis tettekben van az erő és a fejlődési lehetőség. A siker sem mindig zajos és elsöprő, hanem lehet lassú, és olyan, ami csak nekünk jelent nagy előrelépést, mások számára tökéletesen érdektelen – mint egy amatőr világbajnoki döntő, amiről még a sajtónak sem akarózik megemlékezni.

Ezeknek a férfiaknak a története bemutatja, mennyire könnyű szem elől téveszteni a helyes irányt, főleg akkor, amikor már az is bizonytalanná válik, hogy mi a helyes. Hogy milyen nehéz megfelelni a folyton változó nemi szerepeknek, és megtalálni az élet értelmét. Hogyan legyenek jó munkaeurók, jó apák, jó férfiak, egyáltalán hogyan kell jól csinálni az életet? Hogyan lehet felvállalni igazi valónkat, ha még azt sem tudjuk, hol keressük azt, de valahogy mintha mindenki jobban tudná nálunk, hogy milyen emberré kellene válnunk? ♦

Források:

Csepeli György: Szociálpszichológia, Osiris Kiadó
Csíkszentmihályi Mihály: Flow – Az áramlat – A tökéletes élmény pszichológiája, Akadémiai Kiadó

Kép: IMDb



SZÖVEG –
FÜTŐ ISTVÁN

SOROZAT –
LEZSER

NYOMTALANÍTÁS

- ◆ – Jó napot!
- Jó napot!
- Ezért a szőnyegért jöttem, a férjem szúrta ki még reggel, amikor a kutyát hozta le, én meg siettem érte. Maga már megnézte?
- Ja, nem, épp csak most értem ide, a szomszédos utcát már végigjártam, de ezt itt még nem néztem meg, de különben én is egyből a szőnyeget szúrtam ki, ígéretes, ahogy így szépen össze van tekerve és még át is kötötték valamivel.
- Talán ki kellene teríteni és akkor meg tudjuk nézni, hogy lássuk milyen, hogy nem kopott-e nagyon. Meg azt, hogy nincs-e egy hulla belecavarva. Na jó, csak viccelek. Legalábbis remélem.
- Hát, ha gondolja, nézze csak meg bátran. Ha akarja, legyen a magáé.
- Nem, nem, maga ért ide előbb, magáé az elsőbbség. Különben sem létkérdés, van otthon szőnyegünk. Ez amúgy is csak olyan kincskeresés nekem, ha találok valamit, az öröm, ha nem, akkor nem. Évek óta csinálom már, és minden évben azon gondolkodom, hogy ha az emberek már kidobálták a 40-50 év alatt felgyülemlett, feleslegessé vált cuccokat, akkor mi lesz kirakva jövőre, de aztán egy év múlva megint ugyanakkora hegyekben állnak a holmik, mint az előző évben. És maga, talált már valamit?
- Nem igazán, egy-két könyvet szedtem össze, nincs szíven otthagyni. És ön?
- Ó, én igen, két kosarat, egy diavetítőt és egy lámpabúrát, meg egy nagyon szuper étkezőasztalt, az a barna ott, a kocsiján, látja?

- Á, igen, azt én is láttam már az este, de a férjem azt mondta, hogy eszembe ne jusson bevinni a lakásba, pedig jó masszív, lehet vagy 100-150 éves.
- Igen, szerintem is szép darab. Egy kicsit ugyan kopott, de még állja a sarat.
- Tudja, eltöprengtem ezen és olyan fura arra gondolni, hogy hány generációt szolgálhatott ki, hogy apák és fiúk ültek mellette, hétköznapi, karácsonykor, meg születésnapokon. Arról beszélgetek, hogy kivel mi volt aznap, vagy a háborúról, 56-ról. Szóval így. És ráadásul nem is lehetett ez egy olcsó darab anno, mégis az utcára került. Kicsit szomorú ez valahol. Aztán én meg fogom, felrakom a csomagtartómra és máris az enyém. Egy kis suvickolás, meg némi bútorápoló és fél óra múlva már a mi étkezőnkben áll és máris én ülök mellette, meg az én fiam és ha ez az asztal elég szerencsés, akkor lehet, hogy a fiam fia is, meg akár majd annak a fia is. Ugyanannál az asztalnál, aminél az előző apák és fiúk. Nem is tudom, aztán arra gondoltam, hogy talán mégis jobb lenne, ha nem vinném haza, nem tudnék egy asztalnál ülni azokkal az emberekkel, ismeretlen családok ismeretlen generációival.
- Hm, hát nem is tudom.
- Nos, akkor mi legyen a szőnyeggel? Elviszi?
- Nem, köszönöm, nekem már nem kell.
- Már nekem sem.
- Akkor viszlát!
- Viszlát! ◆



SZÖVEG –
KIRÁLY ESZTER

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

ÉSZSZERŰ KERESZTÉNYSÉG, KORSZERŰ HITVÉDELEM

Az apologetika, vagyis a hitvédelem a vallást érő kritikákra ad érveken nyugvó válaszokat. Művelői, az apologéták egy tan védelmezői, akik a teológusi, filozófusi és szónoki mesterséget ötvözik. Közéjük tartozik a Kálvinista Apologetika nevű honlap és YouTube-csatorna ifjú alapítója, aki disputaestjein neves ateista természettudósokkal, filozófusokkal vitatja meg például Isten létének, a léleknek, a rossz eredetének kérdéseit, de érvel olyan kényes témákban is, mint a homoszexualitás, a bűn vagy az abortusz. Mottója, hogy a kereszténység észszerű, munkássága pedig színvonalas szellemi pengeváltás a vagdalkozás korában. **Nagy Gergely** református lelkésszel beszélgettünk.

♦ – Hogyan vált személyes ügyeddé a hitvédelem?

– A Kálvinista Apologetika protestáns, református, kálvinista hitvédelmi misszió a Reformáció 500-émlékéhez kapcsolódóan indult el: akkor egy katolikus teológus ismerősömmel közösen találtuk ki, hogy felelevenítjük a 16-17. század nagy vitáit, hogy a reformáció eredeti nagy kérdései újra előtérbe kerülhessenek. Rendeztünk egy katolikus-protestáns vitasorozatot az úrvacsoráról, a pápaságról, a purgatóriumról. Később elindult egy honlap, egy Facebook-oldal, folyamatosan szervezünk nyilvános disputákat, készítünk videókat. A teológiák közti különbségek után az érdeklődésem a filozófia és az ateizmus felé fordult.

– Sokak hitének alapja egyfajta megtérésélmény, személyes, belső lelki történet. Van helye ezeknek a nem hívőkkel való vitában?

– Keresztényként valljuk, hogy a megtérésünk a Szentlélek munkája: nem azért hiszünk, mert az eszünket meggyőzték az istenérvek, hanem mert Istenben újjászülettünk. Viszont, bár a megtérésünk számunkra egy meghatározó tapasztalata lehet annak, hogy Isten létezik, a mi személyes élményünk nem biztos, hogy mást is meggyőz majd erről. Ezért van szükség arra, hogy felelni tudjunk mások kérdéseire, felvetéseire. Nem feltétlenül csak azért, mert a válaszaink hitre juttatják őket – az érvek önmagukban nem elegek, Isten munkája kell a megtéréshez. Ám az apologetika eszköze lehet a Szentléleknek.



A Biblia alapján kötelességünk is, hogy megfeleljünk azoknak, akik számonkérnek bennünket a hitünkről: „Mindig készek legyetek megfelelni mindenkinek, aki számot kér tőletek a bennetek levő reménységről, szelídséggel és félelemmel” – írja Péter apostol. Ha így teszünk, akkor intellektuálisan nagykorú keresztényekké válhatunk, akik ha érzelmileg mélypontra kerülnek is, tudják az eszükkel, hogy miben hisznek – így a hitük nem élmény lesz csupán.

– Hogy folytathat hitvédelmet, aki nem képes magas szinten vitázní?

– Nem csak az apologetika, de a bizonyágtétel vagy az evangélium hirdetése is eszköz. Ráadásul – Kálvin nyomán – az életünk maga is lehet istentisztelet: az, ahogy a munkánkat végezzük, ahogy másokhoz viszonyulunk, azt szolgálhatja, hogy mások meglássák Krisztust rajtunk keresztül. Van, akinek nincsenek meg azok a kognitív képességei, amelyek alkalmassá tennék egy formális istenérv megtanulására, megértésére, de az életével, a saját szavaival mégis számot tud adni. Ez is hitvédelem, hiszen próbára teszik a hitét, és ő nem bukik el. Az egész életünk lehet egy istenérv.

– Volt-e olyan ateista érv vagy vitapartner, amely vagy aki nagy hatással volt rád?

– A dr. Szalai Miklós ateista filozófussal folytatott disputánk ilyen volt. Ő az ELTE-n tanít, könyvet is írt az ateista istenérvek témájában. A vitaesten és az azt megelőző felkészülés alatt – amely során kölcsönösen megosztottuk az anyagainkat – olyan intellektuális kihívások elé állított, amikkel korábban nem gondoltam volna, hogy szembesülök. Tőle láttam, hogy lehetséges az ateista filozófiát és érvelést máshogy is művelni, mint ahogyan sok ateista teszi a hétköznapi helyzetekben, akár az interneten. És azt is, hogy – noha a látszat ellenére kevés van belőlük – vannak nagyon erős és jó érvek az ateizmus mellett, amelyek kihívást jelenthetnek a keresztényeknek.

– Melyek ezek?

– Kettőt emelnék ki. A rosszból vett érv szerint valószínűtlen az, hogy létezne egy tökéletesen jó és mindenható Isten akkor, hogyha a világban levő rossz létezik. Ezeket összeegyeztethetetlennek tartja, azt állítja, hogy nagyon sok – látszólag – értelmetlen gyötrelmet látunk, amelyek nem történhetnének meg egy tökéletesen jó és mindenható Isten létezésének esetében. Ha Isten létezne, szeretne, és megszüntethetné az értelmetlen szenvedést. Erre épül a másik erős érv, az Isten rejtettségéből vett érv, ami abból indul ki, hogy léteznek emberek a világban, akik önhibájukon kívül, helyzetükből fakadóan nem hisznek – ám ha valóban lenne egy olyan Isten, aki kapcsolatot szeretne kialakítani minden emberrel, akiket egyformán szeret, akkor ilyen vétlen hitetlenség nem létezhetne. Ha önmagában áll ez a két érv, akkor jó okunk lenne azt gondolni, hogy a keresztények Istene nem létezik.

– Ezekkel a valóban súlyos felvetésekkel szinte minden keresztény szembesül. Mit tehet, aki fél, hogy rosszul felel, de kitérni sem akar?

– Akkor van baj, ha azt hisszük, hogy nagyon határozott és biztos választ tudunk adni ezekre a kérdésekre. Nem szabad elintézni annyival, hogy „a szabad akarat miatt van a rossz” vagy hogy „Isten útjai kifürkészhetetlenek”. Lehet, hogy nekünk ezek meggyőző mondatok, de egy kívülálló számára nem olyan erősek, mint amilyenek mi gondoljuk. Nem annyira egyértelmű, hogy a szabad akaratból hogyan következik a rossz léte, sőt, azzal sem ért mindenki egyet, hogy a szabad akarat egyáltalán létezik. A keresztény teodíceák – így hívjuk a teológiában a rossz létezésére adott magyarázatokat – komoly ateista kritikákat kapnak, nagy horderejű viták folynak ezekről.

Biztosan rosszul akkor tudunk válaszolni, ha azt hisszük, hogy nálunk van a százszázalékos válasz. Inkább legyünk nyitottak, és ismerjük el, ha valamit nem tudunk.

– Melyek a leggyakoribb ateista tévhitek a kereszténységről?

– Az új ateisták, akikkel gyakran találkozni a közösségi médiában, jellemzően két dolgot hisznek tévesen a keresztényekről. Az egyik, hogy nincsenek racionális keresztények, mert aki hisz, az nem „tud”. Ehhez kapcsolódik az is, hogy a kereszténység nem észszerű. Eközben a világ vezető gondolkodói, filozófusai, természettudósai közt sokan vannak keresztények, akik nem azért azok, mert bennük maradt egy gyermetes vágy valamiféle túlvilág iránt, és nem is azért, mert félnek és nem tudnak megbirkózni azzal, hogy a halál után nincs semmi – hanem azért, mert meg vannak győződve hitük igazságairól. A keresztény hit sosem mellőzi a tudást, nem ellentéte annak, nem vele szemben áll. A hívők többsége nem infantil, és a kereszténység történetéből is látszik, hogy már a kezdetekkor sem gondolták, hogy csak egyféleképpen lehetne értelmezni minden bibliai szakaszt. Talán mondhatjuk, hogy azt a kereszténységet a legnehezebb cáfolni, ami nem karikatúra.

– Mi alapján mondhatjuk, hogy a kereszténység észszerű?

– A felvilágosodást követően terjedt el a nézet, hogy csak az észszerű, amit – természettudományos, racionális – bizonyítékokkal alá tudunk támasztani. És mivel a kereszténység főbb állításai, például a feltámadás, nem igazolhatók természettudományos módon, a kereszténység nem lehet észszerű. A keresztény filozófusok egyik útja, hogy bizonyítékokat keresnek, és történelmi, filozófiai érvekkel igazolják, hogy Krisztus feltámadt, tehát a kereszténység észszerű. A másik út – amit én jobbnak tartok –, hogy azt mondjuk: az észszerűségnek nem az a kritériuma, hogy be lehet-e bizonyítani valamit tudományos tényekkel vagy filozófiai érvekkel. Hiszen az életünkben számos olyan dolog van, amit észszerűnek fogadunk el, mégsem tudjuk és sokszor nem is akarjuk igazolni – ilyen például a más emberek tudatos elméjébe vetett hitünk. Soha nem bizonyította nekem senki azt, hogy a mellettem ülő embernek ugyanolyan személyes tudata van, mint nekem. Ezek az úgynevezett bázishitek, amik nem igényelnek további bizonyításokat. A református episztemológia, ami Alvin Plantinga nevéhez fűződik, itt teszi fel a kérdést, hogy miért ne lehetne az istenhitünk

is egy ugyanilyen bázishit? Lehet, hiszen nem bizonyítékokon alapszik, hanem a Szentlélek munkásságán. Kálvin nyomán azt valljuk, hogy Isten egy bizonyos istenérzékkel, a *sensus divinitatis*szal teremtett meg minket, amivel felismerjük őt a világban. A bűn hatására ez az érzék eltorzul – ám amikor megtérünk, Isten helyreállítja bennünk, és nem feltétlenül észérvek alapján jutunk ugyan hitre, de megkapjuk a hit ajándékát. Tehát ha azt mondjuk, hogy észszerű azt gondolni, hogy a másik embernek ugyanolyan személyes tudata van, mint nekem, és márpedig ezt nem tudjuk bizonyítani, akkor ugyanígy lehet észszerű az én Istenbe vetett hitem is.

– Általános iskolai tanár is vagy. Van olyan istenérv, amit akadémikusok és gyerekek egyaránt be tudnak fogadni?

– Például a kalám kozmológiai istenérv, ami egy közérthető, mégis nagyon mély érv, filozófiai körökben a legtöbb publikáció ezzel kapcsolatban születik pró és kontra. Tavasszal jelenik meg az érvert ismertté tevő gondolkodó, William Lane Craig „Észszerű kereszténység” című könyve magyarul, abban ezzel, de többek között a feltámadással kapcsolatos vagy a csodákból vett érvekkel is megismerkedhetnek az érdeklődők. A kalám kozmológiai istenérv abból indul ki, hogy mindennek, aminek a létezésének van kezdete, annak a létezésének oka is van. Az univerzum létezésének van kezdete, tehát az univerzum létezésének oka van. Ehhez kapcsolódóan már a gyerekeknek is vannak háttérismereteik a világról, az univerzumból, fizikáról. Végig tudunk menni együtt a felmerülő kérdéseken. Létrejöhet-e valami a semmiből? Keletkezik-e bármi csak úgy? Nem. Az univerzum kezdetével kapcsolatban már megértik az *a priori* filozófiai érveket, például hogy miért nem lehet végtelen a múltunk. Tudnak kapcsolódni a tudományos állításokhoz is, az ősröbbanáshoz, ahhoz, hogy az univerzum energiája fogy – így el tudunk jutni a konklúzióra, hogy az univerzum létezésének oka van. És akkor már lehet beszélgetni arról, hogy milyen lehet ez az ok. Lehet-e anyagi? Nem, hiszen az univerzum az anyag. Lehet-e időbeni? Nem, hiszen az univerzum időben létezik, és nem hozhatja létre saját magát. Végül lépésről lépésre megérkezünk oda, hogy egy anyag-talan, időtől független létező az univerzum alkotója, hiszen nem jöhetett létre csak úgy a semmiből, és nem létezhet végtelen ideje. Nem gondolom azt, hogy a gyerekek ezt teljes mértékben megértik, megjegyzik, de legalább azt látják, hogy vannak észszerű válaszok a kérdéseikre. Ez sokszor fontosabb, mint maga az érv. ♦



MELLÉKLET

A tematikus
melléklet támogatója
a SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

TUDSZ-E JÁTSZANI



Kép: GettyImages Hungary | Alex Haney / Unsplash





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pszichológus

ÖRÖM ÉS KREATIVITÁS

”Többet megtudsz másokról egy óra játék, mint egy év beszélgetés alatt.

(Platón)

A felszabadult és gondtalan játék nem csupán a kisgyermek kiváltsága, hanem létszükséglet, az öröm és a kreativitás forrása kamaszkorban, fiatal, majd érett felnőttkorban is. Pozitív hatásai átszövik a mindennapjainkat, legyen szó akár az érzelmi életünkről, a fizikai egészségünkről, a társas kapcsolatainkról, vagy éppen a motiváció növeléséről.

◆ A JÁTÉKBAN BONTAKOZÓ LÉLEK

Bármilyen belülről fakadó, önmagáért végzett tevékenység lehet játék, gondoljunk csak a csecsemőre, aki megigézve nézegeti a saját kezét, rugdossa a fürdővizet, kurjongat vagy fújja a nyálbuborékokat. Ezek a **szenzomotoros játékok** később a tárgyakra, majd más emberekre is kiterjednek, amik egyrészt új, kognitív képesség kibontakozásáról árulkodnak, másrészt az ismeretek elsajátításában is fontos szerepet játszanak. Amikor a baba hason fekve a kiskanalat a padlóhoz ütögeti, erősíti az izmait, gyakorolja a finom- és a nagymozgásokat, fókuszálja a tekintetét, megtapasztalja a kemény érzetét, felfedezi, hogy a ritmusos ütögetés nyomán milyen érdekes csattanó hang keletkezik, mindezt pedig megkoronázza az „én csinálom” elragadtató boldogsága. Az első szülinapja körül már rendeltésszerűen használja a kanalat, majd 2-3 éves korában kanál helyett már egy fadarab is megteszi, hogy elkészítse a homokteát és a sársütit, amit aztán nagy örömmel szolgál fel. Minél inkább bevonódunk a fantáziájába, annál kidolgozottabbak lesznek a játékaik, amelyek hozzájárulnak az értelmi, a társas, az érzelmi és a nyelvi készségei fejlődéséhez.

Az utánzás képességének fejlődése lehetővé teszi, hogy olyan tevékenységet gyakoroljon, amelyekre önállóan nem lenne képes, rendszerezze és megértse a mindennapok történéseit, újraélje az örömteli élményeket vagy feldolgozza a nehéz történetekhez kapcsolódó feszültségeket és frusztrációkat. Az óvodáskori **fantáziajátékokban** a gyerekek már egymás között leegyeztetett („én leszek a királylány, te pedig a királyfi”), konkrét szerepeket próbálnak ki a társaikkal, ahol a nyelvi, kommunikációs és szociális készségek fejlődése, az együttműködés, illetve az egymásra figyelés is hangsúlyos. Különösen fontos a fantázia szerepe, hiszen a játékban bármivé válhatnak, amit csak el tudnak képzelni (például szivárványszínű, aranyszarvú unikornistündér). A társas igazodás mentén rejtetten már megjelennek a szabályok is („A királylány adja ki a parancsot, a konyhalány végrehajtja, a kutya pedig ugat”), de inkább iskoláskorban válnak meghatározóvá, amikor a fantáziajátékokat felváltják a szabályjátékok.

6-7 éves korban a saját elképzelések és vágyak elkezdnek háttérbe szorulni. A szabályjátékok csak akkor élvezetesekek, ha a résztvevők alkalmazkodnak a szabályokhoz, a győzelemhez pedig figyelembe kell venniük az ellenfél szempontjait is, és meg kell tanulniuk a másik fejével gondolkodni.

Kép: Gettyimages Hungary





A társasjátékoknak, a kártyajátékoknak és a csapatsportoknak fontos szerepük van az életre való felkészülésben, gyakorlásuk hozzásegít a frusztrációtűrés és az érzelemszabályozás fejlődéséhez, valamint a versengés-együttműködés kényes egyensúlyának megteremtéséhez is.

Minden életkorban felszabadító a **mozgás** szabadságának megélése, a rohangálás, a fára mászás, a kirándulás, a tócsában ugrálás, a természetben töltött idő, ami egyrészt fejleszti a nagymozgásokat, másrészt segíti a belső feszültségek levezetését is. Hasonló szerepet töltenek be a **konstruáló, építő és kézműves elfoglaltságok**, amik hozzájárulnak a finommozgások és a szem-kéz koordináció fejlődéséhez, miközben az alkotás és a kreativitás megélésén keresztül igazán örömteli, személyiségfejlesztő és kikapcsolódást biztosító tevékenységek.

A **számítógépes játékok** is egyre inkább az életünk részévé válnak. Bár jól tudjuk, hogy az aktív tevékenységek

jobban hozzásegítenek a szellemi és lelki kikapcsolódáshoz, mint a passzív számítógépes játékok, mégsem érdemes ez utóbbiakat teljesen kizárni az életünkéből. Különösen igaz ez a mostani járványhelyzetre, ami megnehezíti a személyes kapcsolódás lehetőségét. A kamaszoknak egyik fő feladata a szülőkről való leválás és a barátokhoz való közeledés, és ezen a nehezített pályán az online tér jelentheti azt a helyszínt, ahol kapcsolódhatnak, időt tölthetnek, beszélgethetnek, játszhatnak egymással. Érdemes olyan számítógépes játékokat választaniuk, ahol legalább a képernyőn keresztül kapcsolatba kerülhetnek az ismerősökkel és barátokkal, sőt, még jobb, ha közben beszélgetni is tudnak egymással.

A **szerencsejáték** sokaknak teremt lehetőséget a pozitív érzelmek és izgalom megélésére, ám ez csak addig a pontig jelent valódi, felszabadult örömet, amíg nem válik mindent felülíró szenvedéllyé.



Amennyiben szeretnénk a játék pozitív hozadékait meg tapasztalni, nekünk felnőtteknek is hasznos, ha a játék nem korlátozódik a telefonunkkal való együttlétre, hanem a társasjátékok, sportok vagy építőjátékok felé tolódik el a mérleg nyelve.

JELEN LENNI A PILLANATBAN

A játék rendkívül tág fogalom, és széles tevékenység-skálát fed le, amiből az is következik, hogy az élet számos színterén kiemelkedő jelentőséggel bír. Stuart Brown, a játékviselkedés kutatója szerint a játék az alváshoz vagy a táplálkozáshoz hasonlóan nélkülözhetetlen az egészséges személyiségfejlődésünk és a jóllétünk szempontjából.

› Szülő-gyerek kapcsolat:

A közös játékon keresztül átélhetjük a felhőtlen együttlétet, az egymásra figyelés és a valahova tartozás érzését. Stuart Brown szerint „a játék a szeretet legtisztább kifejezése”, hiszen nincs más célunk vele, mint értékes időt tölteni a másikkal. Talán pont azért értékelik annyira a gyermekeink, amikor időt szánunk a közös játéokra, mert amikor játszunk, nem akarjuk tudatosan oktatni vagy megváltoztatni őket, csak élvezzük a velük töltött időt. Ilyenkor mi magunk is feloldódunk a tevékenységben, kizárjuk a jövő tennivalóit, jelen vagyunk a pillanatban, ami segít abban, hogy a teljes figyelmünkkel velük legyünk. Ráadásul a közös játék során feleleveníthetjük a saját gyermekkori emlékeinket is („Amikor én gyerek voltam, a papa pont így ugrált velem a régi matracon, ahogy most mi csináljuk.”), amelyek az élet folyamatosságának érzését közvetítik, összekapcsolják a generációkat egymással, és megerősítenek bennünket, hogy nem vagyunk egyedül, a közös történeteink összekötnek minket egymással. Gyerekkori élményeink felidézése közelebb hoz a gyermekeinkhez, és segít abban, hogy újra gyerekszemmel tekintsünk a történetekre és azonosuljunk az ő szempontjaikkal.

› Közösségi tevékenység:

A közös játék nemcsak a családi viszonyokban, hanem a baráti társaságok, az osztályközösségek vagy munkahelyi közösségek esetében is hozzájárul a barátságos légkör megteremtéséhez. Kulcsár Zsuzsanna személyiségkutató szerint a játék során olyan barátságos együttlét jön létre, ami gátolja a destruktív agressziót. A közös nevetés és humor segít feloldani a nézeteltérésekhez és

kommunikációs problémákhoz fűződő feszültségeket. Az együttjátszás során meg tapasztalt együttműködés és pozitív érzelmek mentén elindulhat a bizalomteli és empátiás kapcsolódás.

› Szabadidős program:

A szabadidős játékok révén kiszakadhatunk a hétköznapi mókuskerekéből és eltávolodhatunk a mindennapi stressztől. Már az is hatalmas megkönnyebbülés, hogy olyan tevékenységet űzhetünk, amely önkéntes és szabadon választott, mentes mindenfajta nyomasztó kényszertől. Ráadásul a játék izgalma és kihívása ahhoz is hozzásegít, hogy jobban megismerjük önmagunkat.

› Üzleti felhasználás:

Játékosított folyamatokkal vagy bizonyos játékelemek felhasználásával az üzleti élet is hatékonyabbá tehető, gondoljunk csak a nyereményjátékokra, pontgyűjtő akciókra vagy versenyekre.

› Tanulás és tanítás

Nemcsak a különböző termékeket könnyebb eladni a játék elemeinek alkalmazásával, hanem a tanulás is szórakoztatóbbá tehető. A szociális készségfejlesztő csoportjaimban a gyerekekkel kerettörténetben dolgozunk, amelynek során a résztvevőknek egy küldetést kell végrehajtaniuk. Egy olyan pályán kell végighaladniuk, aminek a feladatai révén elsajátíthatják azokat a proszociális magatartásformákat, amelyeket fejleszteni szeretnénk. A játék segít a résztvevők érdeklődésének fenntartásában, akik nagyon motiváltak, hogy teljesítsék a küldetést, így szinte észrevétlenül tesznek szert azokra a készségekre, amelyeket meg szeretnénk tanítani nekik.

Ráadásul a játékok, ha jól válogatjuk őket össze, abban is segítenek, hogy az energiaszintet szabályozzuk, hiszen bizonyos játékokkal a feszültség szintje csökkenthető, másokkal pedig növelhető.

› Serápiás felhasználás

A játék során biztonságban, valódi veszélyhelyzet vagy tét nélkül élhetünk át feszültséget, küzdhetünk le nehézségeket, találhatunk megoldást a problémákra vagy éppen álmokat valósíthatunk meg. Két ember együtt játszása számos felismerésre ad lehetőséget, néha olyan meglepő módon, ahogy azt nem is gondoltuk volna. ♦





TÁRSÁK A JÁTÉKBAN

Tippek egy házaspártól, akiknek életmódjuk a társasjáték

Győri-Nádai Réka és **Győri Zoltán** négy éve indította el a *Mit Játsszunk?* vlogot, ekkor már 6 éve voltak egy pár. Sok tanulás és tapasztalatszerzés mellett a készletük is gyarapodott, ma kb. 450 darabos gyűjteményük van. *„Életmódunk a társasjáték, egyszerre a szenvedélyünk és a hivatásunk. Rengeteget játszunk, sokszor napi 8-10 órát is, ebben nyilván a szakmai tesztek és a kedvtelésünk is benne van”* – mondja Zoltán. A házaspártól kértünk pár tippet a társasjáték-választáshoz és a közös játékhoz.

◆ Kinek mit válasszunk?

Érdemes végiggondolni, hogy milyen játékok tetszettek korábban vagy egyáltalán milyen téma érdekel bennünket. Mennyire vagyunk gyakorlottak, mennyit szánunk rá időben és költségben? Fontos emellett a fokozatosság. Nekünk is volt élményünk, hogy egy adott játékkal túl korán játszottunk és nagyon komplexnek, kuszának tűnt, később nekiveselkedtünk újra, és nagy élménynek bizonyult.

Hogyan válasszunk játékot társaságban?

A társasjátékozás mindig felvet önismereti kérdéseket is: szeretjük a konfrontációt? Hogyan működünk együtt másokkal? Mérvadó lehet a társaság összetétele, életkor, létszám, játékra szánt idő, infrastrukturális lehetőségek (van-e asztal, elég szék stb.). Van-e játékméret a többiek részéről, preferált stílus (például békés természetű játékot keresünk, vagy lehet konfrontatívabb, esetleg partijáték vagy beszélgetést segítő).

Ha esetleg van csipkelődés a játékban, hasznos, ha az nem meglepetés, hanem felkészülhetnek rá. Nehéz helyzetet tud teremteni, amikor a játékot ajánló csak magára és a saját igényeire figyel. Hasznos, ha valaki vállalja a szabályok ismertetését.

Milyen típusú társasjátékot nevezhetünk családinak?

A békésen kompetitív, vagy a kooperatív játékok ideális családi társasjátékok. Nem szerencsés, amikor a családtagok egymás ellenségei egy játékban, legfeljebb ellenfelei! Sokan keresnek a játékokban feszültségvezető felületet, és sok játék ezt a konfliktushelyzetet meg is adja, ám ezek mélyíthetik az esetleges feszültségeket és nem oldják azokat. A közös élmény fontos szempont. ◆

Zoltánt arról is kérdeztem, mennyire fontos a szerencsefaktor a játékokban. Válasza igazán szakszerű: *„Ha élhetek egy gasztronómiai hasonlaltal, akkor a szerencse olyan, mint a só, étele válogatja, hogy megnyit bír el. Tudok pár abszolút szerencsmentes társasjátékot, amiből nem is hiányzik és vannak olyan remek játékok is, amiknek sajátja, központi eleme a szerencse. Családi és gyerekjátékok balanszra, esélykiegyenlítésre használják, kalandjátékok a történetzövéshez veszik alapul, és sok társas a játékosok figyelmének fenntartására használja. Sok játékos kifejezetten keresi ezt a műfajt, mi Rékával a kisebb szerencsefaktorral dolgozókat preferáljuk, ahol a játékos a saját döntéseire hagyatkozhat és önerőből érhet el eredményt.”*



SZÖVEG –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ

JÁTÉK

HATALOM NÉLKÜL

Néhány hónappal ezelőtt egy szokáskövető alkalmazást akartam letölteni, amikor feljött egy hirdetés arról, hogy válasszam a játékosított applikációt, mert ott pontokat gyűjthetek, lehet saját karakterem. Mit jelent valójában a divatos gamification kifejezés, és hogyan használhatjuk a munkahelyeken és az iskolákban?

- ♦ „A gamification, vagyis a játékosítás sokak által ismert meghatározása, hogy a videojátékok eszközeit használjuk a mindennapokban, munkában, tanulásban. A pontok, kitűzők ilyen eszközök, de ezektől még nem feltétlenül érzünk valamit játékosnak” – mondja **Fekete Zsombor** játéktervező, vállalati gamificationnal foglalkozó szakember. „Az **azonnali visszajelzés**, amit ezek megadnak, ma különösen fontos szempont, de nem az egyetlen. Legalább ennyire fontos, hogy a másikat ne hatalmi szóval kényszerítsük arra, hogy elvégezzenek egy feladatot, hanem fogalmazzunk meg számára egy **kihívást**. A hatalom mindig emberi viszonyokról szól, arról, hogy én megmondom neked, hogy mit tegyél. A kihívás ezzel szemben rólad szól, hogy helyt tudsz-e állni a szabályokat betartva egy izgalmas feladatban. A jó játéktervezők emellett a **stresszmentesítésre** is figyelnek: kiveszik a frusztráló elemeket a folyamatokból. Meggyőződésem például, hogy az osztályozás egy főleges stresszforrás az iskolákban, amitől meg kellene szabadulni” – magyarázza a szakértő.

CÉGES TIPPMIX

Fekete Zsombor a vállalati folyamatokat világítja át, majd tanácsokat ad arra vonatkozóan, hogy min lenne érdemes változtatni. „Az egyik cégnél az értékesítés számai maradtak el messze az elvártaktól, ők azt akarták tudni, hogy ezen hogyan változtathatnának. Itt egy tippelős kihívást találtunk ki: a következő nap értékesítési számaid kellett megbecsülni – minél nagyobb számot tippeltek, minél nagyobb pontossággal, annál sikeresebbek lettek a játékosok.





Fekete Zsombor

Ezzel az egyszerű kihívással két és fél hét alatt sikerült az egy hónapra kitűzött eredményt elérniük. Egy másik cégnél digitális oktatójátékot vetettünk be, ott a dolgozók egy online szimulált környezetben próbálhatták ki a bevezetett új értékesítési módszereket. A szimulált karakterek hol viccesek, hol ropant idegesítőek voltak – ahogy az életben is. Egy-egy párbeszédnek pedig 15-20 különböző kimenete is lehetett a játékosok döntéseitől függően. A végére mindenki megértette az értékesítési módszert, és elsajátíthatta a leghatékonyabb mondatokat is” – meséli. „Először mindig átnézzük a folyamatokat, kitálaljuk, hogy milyen kihívást kellene megfogalmaznunk, hol kellene több visszajelzés és hol van a rendszerben fölösleges stressz, amit ki kell iktatni. A nagy értékű nyereményjátékokat viszont nem szeretjük, mert azok elviszik a fókuszot a lényegről. Azokban azért küldetést azért csinálnak meg, mert azt egyszerűen jó megcsinálni.”

JELVÉNYEK ÉS KÁRTYÁK AZ ISKOLÁBAN

A játékosítás előnyeit a tanárok közül is egyre többen fedezik fel. Joós Andrea biológianár lapunkban is megírta már a tapasztalatait, a Gamification a magyar oktatásban nevű Facebook-csoport pedig már több mint 4000 taggal büszkélkedhet. Itt pedagógusok osztják meg saját ötleteiket, vagy egy régóta ismert ötlet átültetését egy másik tantárgyra. Egy tanár például leírta, hogyan követte az érdeklenséget hatalmas lelkesedés, amikor a János vitézről szóló online óra közepén felvetette, hogy a diákok írják le csak emotikonokkal a mű első két versszakát. Az adminisztrátorok egy linkgyűjteményt is összeállítottak a korábbi évek jó gyakorlataiból, itt tantárgyakra lebontva kereshetünk az ötletek között: példát vehetünk a történelemtanárról, aki diákjaival a Minecraftban játszotta el a nándorfehérvári csatát, vagy a kémia tanárról, aki a periódusos rendszerben játszott torpedót a diákjaival (a másik csapat kémiai elemekből álló hajóját kellett elsüllyeszteni).



Ezeknek a módszereknek Fekete Zsombor is elkötelezett támogatója. „Régi vesszőparipám, hogy az olvasónaplóval két baj is van: hogy az olvasmány kötelező, az olvasónapló formátum pedig unalmas. Ha a gyerekek kedvükre válogathatnának több felkínált mű közül, és a feldolgozás során a naplón kívül készíthetnének például LEGO brickfilmet, képregényt vagy akár videoadaptációt is, akkor sokkal többet tudhatnánk meg arról, hogy miben tehetségesek, mi érdekli őket. A másik fontos üzenetem, hogy az osztályozás rossz és idejét múlt. Egy diák átlagánál sokkal fontosabb információ, hogy mik azok a tananyagok, amelyeket már tud, és melyek azok, amelyeket még gyakorolnia kell. Ezekre kiválóan alkalmasak a jelvények. Legyen jelvény minden tananyagrészből, és lehessen őket gyűjteni az év végéig! Ezzel kivennénk azt a stresszfaktort, hogy a tanár felszólít, feleltet, büntet. Ráadásul a jelenlegi rendszerben ha egyest kap a diák, akkor ezzel megszégyenül, és a jegy egész évben ott lebeg Damoklész kardjaként a feje fölött, mert valahogy ki kell javítania. Teljesen fölösleges ezzel frusztrálni a gyerekeket” – fejti ki. Hozzáteszi, hogy az iskolai feladatok játékosításában is kiemelten fontos, hogy a tanár ne hatalomgyakorlással érje el, hogy megcsinálják a gyerekek a feladatot, hanem találjon ki izgalmas, érdekes kihívásokat.

HIBÁS KÖRTEREM

Az elmúlt években külföldről is hallhattunk néhány hírt a gamification alkalmazásáról. Egy belga kórház például egy hibás körtermet tart fenn a kezdő alkalmazottak számára. Az újoncoknak 10 percük van arra, hogy megtalálják a 20 hibát a szobában: lehet például, hogy az ágy nem a megfelelő pozícióban van. El is kell magyarázniuk, hogy az adott hiba miért probléma, a feladat végeztével pedig visszajelzést kapnak. A Phoenix Software nevű brit cég pedig egy órára szabadulósobába zárja a meghirdetett állásra jelentkezőket a cég néhány dolgozójával – így döntik el, ki az, akinek a képességei is megfelelőek, és a majdani kollégákkal való együttműködésre is alkalmas.

Fekete Zsombor rendszeresen jár gamification témájú konferenciákra, és azt tapasztalta, hogy meglepően sok ígéretes ötletéről derül ki idővel, hogy valami miatt nem működőképes. „Sok projektet láttam, ami arról szólt, hogy csináltak egy jópofa játékot, ami végül cseppet sem segített a kitűzött célok elérésében. A jó gamification nemcsak szórakoztatóbb, de sokkal eredményesebb is a hagyományos módszereknél!”

A szülősgazda ugyanannyit fizet azoknak a munkásoknak, akik délután kezdték el a munkát, mint azoknak, akik reggel.
A videójátékok világában is mindegy, hogy elsöre győzzük le a főgonoszt, vagy századik nekifutásra.

A SZÜLŐSGAZDA PÉLDABESZÉDE

„A játékosítás nem valami digitális eszköz, sokkal inkább egy nyelvi algoritmus, amely megtanulható, ezért bármilyen munkaterületen, sőt, az egyházi kommunikációban is használható lenne” – mondja a játéktervező. „Számomra a játékok logikája köszön vissza Jézus példabeszédeiben is. Például igazságtalanak érezzük a szülősgazda tettét, aki ugyanannyit fizet azoknak a munkásoknak, akik délután kezdték el a munkát, mint azoknak, akik reggel. Ugyanígy igazságtalannak tartjuk, ha ötöst kap az is, aki elsöre hibátlanra ír meg egy dolgozatot, és az is, akinek ez sokadik próbálkozásra sikerült. Pedig a videójátékok világában mindegy, hogy elsöre győzzük le a főgonoszt, vagy századik nekifutásra. Az osztályozás helyettesítésére alkalmas jelvényes rendszer ugyanerről szól: teljesen mindegy, hogy a diák az év elején, közepén vagy végén tanulja meg az anyagot a Hunyadiak koráról, a lényeg az, hogy megtanulta, úgyhogy jár neki a jelvény. Szerintem cseppet sem baj, ha ugyanazt a visszajelzést kapja az, aki két órát tanult, mint az, aki ötször két órát – amíg mindketten tudják az anyagot.” ♦



AZ E-SPORT

A LEGKÜLÖNBÖZŐBB EMBEREKET IS ÖSSZEKÖTI



Egyre népszerűbb hazánkban az e-sport, a videójátékosok a fiatalok új példaképei. Többezres rajongótáborral büszkélkedhet **Molnár Gábor**, azaz *molnargabo* magyar bajnok is, aki a világ egyik legeredményesebb e-sportolója.

♦ – **Akik kevésbé ismerik, nehezen tudják elképzelni, mi teszi sporttá az e-sportot.**

– Minden megvan benne, ami a klasszikus sportágakban: fizikai edzések, mentális felkészülés, edzőmérkőzések, kupák és nemzetközi versenyek. Én a mérkőzésekre edzőmeccsekkel készülök, amik során külföldi játékosok az ellenfeleim. Ezen a szinten már nincs sok különbség a játékosok támadási és védekezési technikái között, sokkal inkább az dönt, hogy kinek van jobb napja, ki tud jobban koncentrálni.

– **Milyen kompetenciákra van szükségük a játékosoknak?**

– Ez a játék jellegétől függ: a lövöldözős játékokhoz elengedhetetlen a jó reflexidő, míg a stratégiai játékokhoz az előrelátó gondolkodás. Összetettebbek a sportjátékok, ezek ugyancsak a gyorsaságra és a stratégiai gondolkodásra épülnek. Hozzáám a sportjátékok, ezen belül is a FIFA áll a legközelebb, amit évek óta űzök. A laikusok is ezt tartják a leginkább hasonlónak a hagyományos sporthoz, mivel egyszerűbb szabályokra épül, így bárki megérti, amit a képernyőn lát.

– **Magyarországon mennyire népszerű ez a sportág?**

– Leginkább az Y és Z generáció körében kedvelt – ezeknek a nemzedékeknek a tagjai már a konzolok világába születtek. Hazánkban az e-sport még gyerekcipőben jár, jelenleg körülbelül tíz hivatásos versenyzőnk van, de egyre több sportegyesület és szervezet indít profi sportcsapatot, és itt már konkrét fizetést kapnak a játékosok.

Az utóbbi években az állam is felkarolta az e-sportot, és a sportolók olyan hazai szervezésű kupákon indulhatnak, mint a V4 Future Sport Festival és a Magyar E-sport Bajnokság, ahol komoly pénzdíjat nyerhetnek.

– **Te mióta foglalkozol a videójátékokkal?**

– 2012 óta űzöm versenyszinten. Miután megnyertem egy egyetemi versenyt, részt vehettem New Yorkban egy FIFA-mérkőzésen, ahol professzionális stúdiókörülmények között az amerikai bajnokkal játszhattam. Ez az élmény kijelölte az utamat. 2019-ben aztán a világ legjobb nyolc játékosa közé kerültem a bukaresti FUT Champions Cup világbajnokságon, és több tízmillió játékos közül a 23. helyen végeztem a világranglistán.

– **Kiknek ajánlanád az e-sportot?**

– Azoknak, akik szeretnének folyamatosan fejlődni és egy befogadó közösség tagjává válni. Nekem új célokat, barátokat és olyan remek lehetőségeket adott, mint az említett amerikai utazás. Az élőben közvetített gyakorlásaimat és a mérkőzéseimet egyidejűleg ezer-kétezer követőm szokta nézni, de volt, hogy az összmegtekintés elérte a negyvenezret. Az e-sport összeköt és közös témát ad az embereknek, legyenek cégvezetők vagy villanyszerelők.

– **Mik a következő terveid?**

– A járványhelyzet miatt a tartalomgyártásra fókuszálok. Április közepén pedig új e-sport csapatba igazolok. A csapatomban nemcsak játékos, hanem divízióvezető is leszek, és a fiatal tehetségeket fogom segíteni. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

A JÁTÉKOSNAK IS VAN FELELŐSSÉGE

Az emberek többségének a szerencsejáték valóban csupán játék, de vannak, akik a túlzásba vitt játék miatt függővé válhatnak. Milyen előjelei lehetnek ennek, és hogyan óvhatjuk meg ettől magunkat vagy szeretteinket?

Kép: Gettyimages Hungary



♦ A szerencsejáték addig nem hordoz veszélyeket, amíg csupán egy kikapcsolódási forma, az érintett kontrollálni tudja, ura saját cselekedeteinek, felméri, belátja annak következményeit. „Intő jel, ha valaki azt érzi: csökken a kontrollja, többet vagy többször játszik, nagyobb összegeket tesz fel. Ha a helyzet súlyosbodik, már anyagi nehézségek is akadnak, jelezhet a család, magánéleti vagy munkahelyi problémák léphetnek fel. Úgy becsüljük, hogy itthon a felnőttek 1-2 százaléka lehet problémás szerencsejátékos, és további 1-2 százalék, aki már függő” – mondja **Demetrovics Zsolt** pszichológus, addiktológus, az ELTE Pszichológiai Intézetének professzora. Gondok az élet több területén is jelentkezhetnek, ráadásul az érintettek ezek okát sokszor megpróbálják titkolni. Azaz a játékról hallgatnak, vagy ha be is vallják, annak mennyiségét, gyakoriságát takargatják. A függők bizonyos értelemben magukat is védik, arra törekszenek, hogy ne csak a környezetnek, hanem önmaguknak is bizonyítsák: nincs baj.

MAGYARÁZAT MINDIG VAN

„A játékosok hajlamosak a veszteségeket degradálni vagy ignorálni, betudni azokat a balszerencsének. Ez egy olyan kognitív torzítás, amellyel egy függő segít távotartani magától a tettei következményét, és bizonyos értelemben fenntartani azt a képet, hogy tulajdonképpen minden rendben van” – emeli ki a pszichológus. Ilyen magyarázatokkal a család és a hozzátartozók is élhetnek, hiszen az ő szándékuk is az, hogy fönntartsák azt a képet, amely szerint minden a helyén van. A szerencsejáték-függőség a férfiakat lényegesen jobban veszélyezteti, nagyobb a rizikó a fiatal felnőttek közt is. A gyerekek, serdülők is nagy kockázatnak vannak kitéve, függetlenül attól, hogy körükben tiltott a szerencsejáték. A nagyszülők is veszélyeztetettek, de azért rájuk ez kevésbé jellemző, mint a fiatalabbakra. Arra, hogy valaki játékfüggővé váljon, lehet egyfajta hajlam is: ezek lehetnek olyan genetikai tényezők, amelyek a személyiségre is hatással vannak, és kiemelt kockázatot jelentenek. Ezek jelentős része a többi függőség rizikóját is emeli, de vannak olyanok is, amelyek a szerencsejátéokra specifikusak.

MINDEN JÁTÉK RIZIKÓS?

Az egyes játékok között nagy különbség lehet a kockázat tekintetében. Azok a legveszélyesebbek, amelyeknél sokszor vagy gyorsan lehet újra fogadni, amelyeknél gyors a visszajelzés. Ezek az úgynevezett gyorsjátékok. Mellettük rizikósabbak azok is, amelyeknél a nyereményt lehet változtatni, emelni, illetve azok, amelyeknél manipuláltan jelentkezik a „majdnem



TÉNYLEG BETEGSÉG?

A szerencsejáték-függőség 1980 óta hivatalosan is diagnosztizálható mentális betegségnek számít, a probléma szerencsejáték-használati zavar néven szerepel a Mentális Zavarok Diagnosztikai és Statisztikai Kézikönyvében. A DSM legújabb, ötödik kiadásában már az impulzuskontroll-zavarok közé tartozó addiktológiai zavarok közé sorolták ezt a problémát, felismerve és kinyilvánítva ezzel azt, hogy a szerencsejáték-használati zavar hasonló jellegzetességeket mutat, mint a szerhasználat. A kilenc csoportba szedett tünetek között szerepel, hogy az érintett ismételtelen sikertelenül próbálkozik a szerencsejáték kontrollálásával, abbahagyásával (1), illetve fontos kapcsolatokat, munkát, tanulási vagy karrierlehetőségeket ad fel szenvedélye miatt (2). Tipikus az is, hogy az érintett egyre nagyobb pénzbeli téteket tesz fel (3), ha pedig nem játszik, ingerlékenység vagy nyugtalanság lesz úrrá rajta (4). Jellemző, hogy a beteg gondolatait a szerencsejáték köti le (5), szorongását, bűntudatát, depresszióját is játékkal próbálja rendezni (6). Áruklódó jel lehet, hogy a beteg „üldözi” veszteségét (7), és hazudik annak érdekében, hogy elkendőzze szenvedélye mértékét (8). Szerepel a diagnosztikai kritériumok közt az is, hogy a játékos másokra támaszkodhat a kilátástalan pénzügyi helyzetek megoldása miatt (9). Míg négy-öt tünet jelentkezése enyhe szerencsejáték-használati zavarra utal, addig hat-hét már mérsékelten súlyosra, nyolc-kilenc pedig kifejezetten súlyosra. A függőségek között nagy az átfedés is, a szerencsejáték-függőség gyakran együtt jár alkohol- és droghasználattal is.



nyertem” élmény. Ez főleg a nyerőgépekre jellemző, azoknál a játékos gyakran érzi azt, hogy nagyon kevésen múlt, hogy nem nyert – plusz a játékgépek tényleg gyakrabban adnak „majdnem nyertem” élményt, mint az tiszta véletlennél elvárt lehetne. Ilyenkor a többség azt gondolja, hogy majd a következő fordulóban biztosan nyerni fog, persze, a majdnem nyérés csak illúzió. A másik gond, hogy a játékos a játszmat, amit tulajdonképpen elvesztett, győzelemként kódolhatja és tárolhatja a memóriájában, és később is győzelemként emlékezhet rá. Bizonyos szempontból az online játékok egyes típusai nagyobb kockázatot rejtnek, de más okból. „Ezeknél a nagyobb elérhetőség növeli a rizikót, hiszen ezek éjjel-nappal rendelkezésre állnak, illetve az, hogy a pénz nincs jelen közvetlen, megfogható formában. Mivel az emberek online egyedül játszanak, ott a társas kontroll is kevésbé mutatkozik meg” – emeli ki Demetrovics Zsolt. Egyes játékokba olyan faktorok is be vannak építve, amelyek a kockázatokat tovább fokozzák. Az online sportfogadás esetében a játék menete és időbeni változása, újabb fogadási lehetőségeket kínál a játékosok számára.

MIT TEHET A CSALÁD?

Szerencsejáték-függőségénél vagy arra utaló jeleknél fontos az időben történő segítségkérés, ez a szenvedély ugyanis veszélyes, könnyen vezet hatalmas összegek elvesztéséhez, komoly kölcsönök fölvételéhez. A leszokást gyógyszeres és pszichoterápiás lehetőségek segíthetik, de hatékonyak lehetnek az önszolgáltató csoportok is. A családnak inkább abban lehet szerepe, hogy jelezze: probléma van, a leszokást, segítségkérését pedig támogassa. Viszont erőszakosan vagy nagy nyomással nem szerencsés fellépni, mert az könnyen az ellenkező hatást váltja ki. Nem megoldás az sem, ha például valakinek elveszik a bankkártyáját. „Segítségére sok esetben a családnak is szüksége van, a szerencsejáték-függőség gyökere ugyanis sok esetben családi eredetű, része van benne a családi dinamikának, a családi történéseknek. A családtagoknak akkor is fontos és érdemes segítséget kérniük, ha maga a játékos esetleg nem vállalja a kezelésben való részvételt” – hangsúlyozza a pszichológus. A szülők bevonása fiatal játékosok esetében feltétlenül indokolt, hiszen a szülők mindenképp érintettek ilyenkor. Fontos az is, hogy ha a függőnek – legyen az akár gyerek, akár felnőtt – sikerült leszoknia a szerencsejátékról, akkor nem szabad újra belefognia. Egyetlen alkalom is hatalmas kockázatot a visszaesésre, teljes biztonságot csak az absztinencia jelent. ♦



MIT HOZOTT A PANDÉMIA?

A járvány kezdete óta összességében kevesebben szerencsejátékosnak, de a 18-34 éves korosztály tagjai, valamint a legelkötelezettebb játékosok (akik havonta legalább háromszor játszanak) mind pénzben, mind időben többet fordítottak szenvedélyükre – derül ki a brit szerencsejáték-felügyelet jelentéséből. Sokan próbáltak ki olyan online játékokat is, amelyeket korábban nem. A játékosok 52 százaléka – saját bevallása szerint – azért tett így, hogy ne unatkozzon, valamivel elüthesse az időt. Az Egyesült Királyságban működő, szerencsejáték-függőségre szakosodott GameCareis végzett felmérést. Ők segélyvonalukon azt tapasztalták, hogy miközben a járványhelyzet súlyosbította a függők pénzügyi szorongását és elszigeteltségét, kevésbé tudtak segítségét kérni a bejártság és a magánéleti nehézségek miatt. A családtagok és lakótársak közelsége többeket arra sarkallt, hogy inkább cseten kérjen segítséget, ne pedig telefonon. Sokan voltak, akik szeretteikkel még egyáltalán nem beszéltek problémájukról, és szerették volna tudni, hogy hozakodjanak vele elő. A szervezet azt is tapasztalta, hogy a járvány kezdetén többek kérték a játékból történő önkizárás feloldását is, mert újra játszani akartak annak ellenére, hogy korábban ellenálltak a kísértésnek. Ez a tendencia azóta alábbhagyott. A szervezet vezetője arra is felhívta a figyelmet, hogy a függőket mindig segítségkérésre kell biztatni.



Ha Ön a játékfüggőség jeleit veszi észre saját magán vagy hozzátartozóján, forduljon az ELTE Szerencsejátékos Segélyszolgálathoz, vagy érdeklődjön a terápiás lehetőségekről az Információs Pontokon! Bővebb információt a rolunk.szerencsejatek.hu/hu/felelos-jatekszervezes weboldalon talál.





SZÖVEG –
FEKETE FANNI

MIT TEGYÜNK, HOGY A GYEREK NE LEGYEN JÁTÉKFÜGGŐ?

A WHO definíciója szerint akkor beszélünk játékfüggőségről, amikor a játék háttérbe szorítja a napi tevékenységeket, és ez az állapot legalább 12 hónapig fennáll. A játék negatív hatást gyakorol a függő családi és szociális életére, valamint egyéb fontos működési területekre. Az online játékfüggőség már gyerekkorban előfordulhat.



LEGYÜNK KÉPBEN A VIDEÓJÁTÉKOKKAL!

Ma már a legtöbb háztartásban alapeszköznek számít a számítógép, a laptop és a tablet, és a fiatalok jellemzően okostelefont vagy videójátékot kérnek ajándékba. Nagyon fontos, hogy használjunk szűrőprogramokat, illetve hogy a szülő tisztában legyenek azzal, miket néz a gyereke a világhálón. Ha gyermekünk egész álló nap a gépen lóg, kérjük meg, mutassa meg, mikkel játszik, és magyarázza el a játék szabályait. Őszinte kíváncsisággal és dicsérő szavakkal („Milyen ügyes vagy, hogy tovább tudtál lépni a magasabb szintre!”) elnyerhetjük a bizalmát, és nem fogja azt érezni, hogy csak ellenőrizni akarjuk. A beszélgetés közben felmérhetjük, van-e ok aggodalomra.



FIGYELJÜK A JELEKET!

A játékfüggőségre több dologból is következtethetünk. Ilyenek az iskolai teljesítmény romlása, a szociális kapcsolatok, korábbi hobbik és a biológiai szükségletek kielégítésének – evés, alvás – mellőzése a játék miatt. Az is intő jel lehet, ha a gyermek csak a szenvedélyéről beszél és semmi más nem érdekli.



OSSZSZUK BE, MENNYIT JÁTSZHAT!

Ha a fentieket tapasztaljuk, ne tiltsuk el a gyermeket a játéktól, mert az csak ellenkezést vált ki belőle. Szerencsésebb, ha meghatározunk egy időintervallumot, amikor kedvenc tevékenységével foglalkozhat, például délutánonként egy óra. A játék végét egy újabb program kezdetéhez – esti séta, közös vacsora – is köthetjük, hogy nagyobb kedvvel fordítson hátat a képernyőnek.



NAPI FÉL ÓRA FIGYELEM

A játékfüggőség kialakulásában nagy szerepe van a genetikának és a szociális háttérnek is, de a legmeghatározóbb az otthonról hozott minta. Az egykor játékfüggő Györgynek már a nagypapa és az apja is szenvedélybeteg volt, ő pedig 14 évesen a nyomasztó családi légkör elől a szerencsejátékok, majd az alkohol és a drog világába menekült. Fontos, hogy a szülők közti konfliktusok ne a gyerek előtt történjenek, és bármi is esett meg a családban, biztosítsuk őt szeretetünkről. Emellett szánjunk rá kellő időt, legyen minden nap egy fél óra, ami csak az övé, és amikor nem csak arra kérdezzük rá, mi volt a suliban. A fiatalok gyakran a figyelemhiányt pótolják az online játékokkal. Beszéljünk őszintén a játékról is! ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

VARIÁCIÓK TÉSZTÁRA

Száraztésztát még az is tart otthon, akinek nincs klasszikus kamrája, hiszen akár egy polcon vagy a konyhapulton is elfér – szép üvegben tárolva még mutatós is. Helytől függően érdemes minél többet és többfélét otthon tartani belőlük: jó szolgálatot tesznek, ha ötlet vagy idő hiányában kell főznünk. Az igazán lelkes háziasszonyok persze ebből is sajátot, valóban házi tésztát készítenek. Régi receptjeink közt mindkét esetre találunk néhány jó tippet.

◆ HA VAN IDŐNK...

Zilahy Ágnes az 1800-as évek végén vetette papírra tészta-receptjét, amelyet ma is bátran használhatunk kiindulásként. Egy kg lisztet teszünk a gyúródeszkára, középebe lukat készítünk, és ebbe ütjük bele a tojásokat. Zilahy szerint minél többet használunk, annál jobb végeredményt kapunk. Ha békebeli ízeket szeretnénk, minden tíz dekához számítsunk 1 tojást, tehát Zilahy receptjéből kiindulva, 1 kg liszthez 10 tojást kell használnunk. A másik híres főzőasszony, a szintén 19. században élt Rézi néni ugyanakkor 1 kiló liszthez csupán 4 egész tojást és 4 sárgáját ajánl, és ő már használt vizet is a tésztahoz. Zsenka néni kifejezetten gazdaságos recepteket tartalmazó gyűjteménye még visszafogottabb: ő 1 kg liszthez 2 tojást ír, de szintén hozzát teszi, hogy vízzel kell a tésztát gyúrhatóvá tenni. (A víz ne legyen meleg, mert lágyítja a tésztát, ami nehezíti a nyújtást.) 5-10 perc kézzel gyúrás után már homogen tésztát kell kapnunk. Rövid (hűtőben) pihentetés után lisztezett deszkán nyújtjuk és formázzuk, vágjuk. Túrós csuszához például egészen szabálytalan, nagy kockákat téphetünk belőle. Ha lasagne lesz, téglalapokat vágunk. Szélesmetélthez kétszer félbehajtjuk, és úgy szeleteljük. Zsenka néni szerint a gyakorlat az, ami a „legjobb megvanit a gyúrásra és nyújtásra”, és ezzel nem is lehet vitatkozni. A kezdeti bizonytalankodás ellenére is

érdemes belevágni. A legjobb alapanyagokból (lisztből a 00-ásat ajánlom, tojásból a házit) dolgozhatunk, kísérletezhetünk is (fúrtojással, durumliszttel vagy gluténmentes lisztekkel), a kézzel gyúrt tészta ráadásul nem tűkörsima a felülete, így sokkal jobban megtapadnak rajta a szószok.

MENZAREFORM

Legtöbbször levesbetétként használjuk a tésztát, de olyan egyszerű ételeknél, mint amilyen a suhantott leves, akár főszereplő is lehet. A Divat Újság (1909) azt írja, zsíron pirítsunk hagymát, szórjunk rá paprikát, öntsük hozzá főzővízzel együtt a szélesmetéltet, tegyük bele „jócskán” tejfölt, és egyet forraljunk rajta. Ha kiadósabbra vágyunk, a lebbencs a mi ételünk.

A legtöbb egyszerű tésztaétellel a menzán szokás találkozni. Adhatunk ezeknek is még egy esélyt! Ha vajon cukrot karamellizálunk, és azon pirítjuk meg a káposztát, máris új fényben tűnik fel ez a régi, sokaknak kellemetlen ismerős. Köretként még jobb, sülték mellé, különösen a csülökhöz és a kacsához illik. A túrós tésztát vaníliával tehetjük finomabbá, a mákoshoz keverhetünk mazsolát, a diós tészta ízét mézzel mélyíthetjük (Móra Ferencné még mandulát is tett hozzá), a grízesen





Ha kézzel gyúrjuk a tésztát, a legjobb alapanyagokból dolgozhatunk, és ezen a tésztán sokkal jobban megtapadnak a szószok.

pedig sokat segíthetünk egy különlegesebb lekvárral. A legegyszerűbb tészták közül nem maradhat ki a sajtos sem, amiből Móráné 1928-ban így hozta ki a legtöbbit: a tészta házi szélesmetélt volt, a szószhoz pedig 10 dkg parmezánt és 8 dkg tejfölt kevert el. Szerecsendióval vagy friss snidlinggel tovább fokozhatjuk, de akár többféle sajtot is használhatunk a szóráshoz. A sonkás tésztához Zilahy Ágnes kockára vágott tésztát használt, amit tejjel, zsírral, tojássárgájával és apróra vágott sonkával kevert össze. Ezt forró tésztával vegyítsük össze, a főzővízből is használva egy kicsit. Zilahyék korában viszont itt nem álltak meg, ő az összekevert tésztát még egy pite-tésztával lefedte, és úgy sütötte meg. Szintén sült tészta a sonkás-sajtos, a Divat Újságból. Ehhez 25 dkg makarónit összekeverünk 5 tojássárgája, 12 dkg vaj és 25 dkg felkockázott sonka keverékével. Hozzákeverjük a masszához az 5 tojás fehérjének felvert habját, megszórjuk két-három evőkanálnyi parmezánnal, és vízgőzben negyed órán át sütjük. (Adagolhatjuk kisebb formákba, amit beleállítunk egy vízzel kb. félig töltött tepsibe.)

ÍNYENCEKNEK

De a Divat Újság ennél sokkal izgalmasabbakat is ír. Az egyik recept vesepecsenyével indul, amit a következő módon készítünk el: szalonna- és sonkaszeleket teszünk egy lábasba, sárgarépat, vöröshagymát adunk hozzá, beletesszük a húst, sózzuk, és fél liter egri bikavér, valamint negyed liter alaplé kíséretében puhára pároljuk. Amikor már majdnem kész, „nem egészen puhára” főzzük a makarónit, amit átfogatunk a pecsenyelében, beledobunk egy kis vajat, hogy krémes legyen a mártás, megszórjuk parmezánnal, borsozzuk, végül hozzáadjuk az elkészült húst, vékony szeletekre vágva. Ajánl mellé még gombát is, de anélkül is remek. A hirtelen, angolosra sült rostélyoshoz is makarónit adhatunk köretként. Szalonnán hagymát pirítunk, megszórjuk petrezselyemmel, majd csiperkegombát pirítunk ezen az alapon. Párolás közben paradicsomot (lehet lé, konzerv, sűrítőmenny) és kevés vizet öntünk a gombára, majd ha kész, belefogatjuk a kifőtt makarónit, megszórjuk sajttal és a hús mellé feltálaljuk. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

AZ ÖSSZEÁLLÍTÁS EGYÜTTMŰKÖDŐ PARTNERE
A 70 ÉVES ZALACO SÜTŐIPARI ZRT.



A FALAT KENYÉR

Miért fontos a gabona a kiegyensúlyozott étrendben? Milyen gabonából készül a pékáru? Mi a teendő gluténmentes diéta esetén? Mi derül ki a kenyerek címkéjéből? Körbejártuk a kenyérrrel kapcsolatos kérdéseket.

◆ A gabona az egyik legfontosabb összetevője az étrendnek, egyrészt mert a benne lévő szénhidrát energiát szolgáltat a szervezetnek, másrészt mert számos vitamint és ásványi anyagot tartalmaz, remek rostforrás. Emiatt érdemes a belőle készülő kenyeret – ami ősidők óta az egyik fő táplálékunk – is beilleszteni az étrendbe, és fogyasztani mindennap. Hogy milyen típusával van dolgunk, az kiderül a címkéből vagy a csomagolásról, de sok információ már abból látszik (például, hogy milyen a külleme, térfogata, mennyire cserepes a héja), ha szemrevételezzük a pékárut. „Rengetegféle termék van a boltok polcain, az alakjuk sem szabott. Egyedül azt a formai előírást kell betartaniuk a gyártóknak és készítőknak, hogy a csomagolatlan kenyerek tömege 250 grammal osztható legyen” – mondja **Antal Emese** dietetikus, a TÉT Platform szakmai vezetője. Ez egyben azt is jelenti, hogy negyedkilós kenyérnél kisebb nem létezhet, azt akkor is másnak kell nevezni, ha ugyanúgy készül, mint a kenyér.

CSÍNJÁN A FEHÉRREL

A kenyerek alapvető típusait a Magyar Élelmiszerkönyv határozza meg, abban van felsorolva, hogy milyen termékekkel találkozhatunk a boltok polcain, és azok miből készülhetnek. A búzakenyereknek például legalább 95 százalékban búzaőrleményt kell tartalmazniuk, a fehér kenyérben pedig kizárólag BL80-as liszt lehet. Ez egy púder finomságú őrlemény, színe a magbelső és a héj árnyalatától függ. Ez a típus 0,61-0,88 százaléknyi finomszemcsés héjrészt tartalmaz, ez az úgynevezett

hamutartalom. Előírás az is, hogy az ilyen kenyérliszt nedves sikértartalma legalább 28 százalék legyen. A finomlisztből készült, meglehetősen rostszegény fehér kenyérről azért kell óvatosan bánni, mert fogyasztása után hamar felugrik a vércukorszintünk, ha pedig nem eszünk mellé más, rostban, fehérjében vagy zsírban gazdagabb élelmiszert, például zöldséget, húst, sajtot, tojást, vajat vagy más zsiradékot, hamar megéhezünk újra. Ha ilyenkor újból eszünk, megnő az energiabevitelünk, és könnyen felszedhetünk plusz kilókat.

A ROZS IS KÖZBESZÓL

A félbarna kenyérnek már 15 százalék világos rozslisztet kell tartalmaznia a 85 százalék félféher búzakenyérliszt mellett (ezt BL112-es lisztnek nevezik). A következő lépés a rozsos kenyér, amelynek már legalább 30 százalékban kell rozsőrleményből készülnie, míg a rozskenyereknek már minimum 70 százalékban kötelező rozslisztet tartalmazniuk. Ez más pékáruknál is így van: a „rozs” jelző általában magasabb rozstartalmat mutat, mint a „rozsos”. Azt ugyanakkor érdemes tudni, hogy a rozsliszteket soha nem önmagukban, hanem búzaliszttel keverve használják. Ennek oka, hogy hiába tartalmaznak sokkal több ásványi anyagot, mint a búza, alacsony a sikértartalmuk. Utóbbi lényegében fehérje, ami rugalmassá teszi a tésztát, és keléskor nem enged, hogy a képződő gázbuborékok kiszabaduljanak. Emiatt lesz magas a kenyér, és emiatt nem esik össze.





A GRAHAMTÓL A KORPÁSIG

A graham kenyérnek legalább 90 százalékban kell graham-lisztből készülnie, más gabonát csak legfeljebb 10 százalékban tartalmazhat. A graham azért speciális, mert arról csak a külső, szennyezett, vékony héjrészeget távolítják el. Ez a liszt megközelíti a teljes kiőrlésűt, és tartalmazza a gabonaszem összes alkotórészét, beleértve a csírárt és a korpát is. Sajátossága, hogy vannak benne nagyobb szemcseméretű héjrészek. A teljes kiőrlésű kenyérnél az elvárás az, hogy lisztje minimum 60 százalékban teljes kiőrlésű legyen, és csak maximum 40 százalékban tartalmazzon egyéb őrleményt. Ez a liszt a grahamhoz hasonlóan a magas rosttartalma miatt jó. „Egy adag teljes kiőrlésű gabona – ami körülbelül 5 deka, és nagyjából egy szelet kenyeret jelent – 2-4 gramm rostot tartalmaz, ami azt jelenti, hogy 2 ilyen adag már tartalmazza a napi rostszükséglet harmadát vagy negyedét” – mondja Antal Emese. Sok rostot tartalmaz a korpás kenyér is, amelynek szintén szigorú definíciója van: akkor beszélhetünk róla, ha a termék 100 gramm lisztre számítva legalább 10 gramm gabonából vagy hüvelyesből készített étkezési korpát tartalmaz.

MIT TUDNAK A TÖBBIEK?

Sokan keresik a tönkölybúzakenyeret is, amelybe legalább 60 százalék tönkölybúza-őrleménynek kell kerülnie, és legfeljebb 40 százalék egyéb búza- vagy rozsőrleménynek. A tönkölybúza azért jó, mert más búzákhöz képest magasabb a vitamin- és ásványianyag-tartalma, a B12 kivételével pedig az egész B-vitamin-család megtalálható benne. Magas a fehérjetartalma is, ezért nagyon jól keleszthető. Léteznek többgabonás kenyerek is, amelyek az alapgabonák – búza és rozs – mellett legalább 5-5 százalékban tartalmazzák egyéb gabonák őrleményét is. Az alaptípusok mellett a Magyar Élelmiszerkönyv leírja még néhány kenyér definícióját, ilyen például a burgonyás, amibe szintén nem kerülhet akármilyen az a szabály, hogy a termék 100 kilogramm lisztre vetítve legalább 5 kilogramm burgonyát, vagy azzal egyenértékű burgonya-száranyagot tartalmazzon. A kukoricás kenyereknél az elvárás az, hogy 100 kilogrammnyi lisztjükben legyen legalább 5,5 kg extrudált kukoricapehely, vagy egyéb kukoricaőrlemény. Létezik búzacsírást kenyér, aminek legalább 10 százalékban kell minimum 8 százalék

zsírtartalmú búzacsírat tartalmaznia. Ismertek a magvas kenyerek, amelyeknél az előírás az, hogy legalább 8 százalékban legyen bennük a kenyér nevében szereplő olajos mag. Persze a pékek nemcsak az ételmszerkönyvben leírt kenyeret süthetik, tehetnek portékájukba bármilyen extrát, például aszalt paradicsomot vagy olívbogyót, de az alapvető neveket csak akkor használhatják, ha termékük megfelel a szabvány szerinti leírásnak. ♦



MI ALAPJÁN VÁLASSZUNK?

Élelmészeti szempontból a teljes kiőrlésű kenyerek, a korpás és graham, illetve a rozsos típusok a legjobbak. Ezek tömörebbek, vaskosabbak, azonos méret mellett nehezebbek, mint a fehér vagy a félbarna típusok. „Az ilyen kenyerek sokkal több rostot tartalmaznak, mint a fehér kenyerek, így egészségesebbek. Székrekedésnél, fogyókúránál a rosttartalom az átlagosnál is fontosabb, de mellette figyelni kell a bőséges folyadékfogyasztásra is” – emeli ki a dietetikus. Más a helyzet a gyulladásozó bélbetegségeknel, amelyeknel ellenjavallottak lehetnek a durva rostokat tartalmazó kenyerek. Ha nincs kizáró ok, akkor sem érdemes kizárólag ilyen kenyeret fogyasztani, a jó az, ha minél többfajta eszünk váltakozva.



ÉRDEMES CSÖKKENTETTET VENNI?

A szénhidrát-csökkentett kenyeret elsősorban fogyókúrázó, inzulinrezisztenciával küzdők és cukorbeteg keresik. Ezek esetenként segíthetnek, de a problémákat nem oldják meg. Rádásul a kevesebb szénhidrát mellett jellemzően több zsírt vagy fehérjét tartalmaznak, és így a végtermék energiatartalma már nem lesz annyira alacsony.



HA TILTÓLISTÁS A GLUTÉN

Gluténérzékenységnel a búzalisztból készülő kenyeret kerülni kell. Ilyenkor nem fogyasztható durumbúza és tönkölybúza sem, de tiltott a rozs és az árpa is. A többi gabonaféle használható cöliákiánál is, legyen az kukorica, rizs, vagy bármilyen álgabona, például hajdina, amaránt vagy csicseriborsó, vagy bármi, amiből kenyér is készülhet. Viszont nemcsak azt kell nézni, hogy miből van a kenyér, hanem azt is, hogy mi van a címkéjén. A zab például csak akkor megfelelő, ha látható rajta az áthúzott búzakarász, vagy ha rá van írva, hogy gluténérzékenyek is fogyaszthatják.



MIT MUTAT A CÍMKE?

Azokat a péktermékeket kell címkével ellátni, amelyek csomagoltak, vagy amelyeknek a súlya meghaladja a fél kilót. Az ételmszertörvény szerint a nem csomagolt kenyereken a termék pontos nevének, tömegének, előállítójának és címének, valamint az eltarthatóság idejének kell szerepelnie. A csomagolt kenyereken szerepelnie kell a pontos összetételnek is.

ÉLJEN A VADKOVÁSZ!

Tanácsok **Dobos Gábortól**, a Zalaco szakértőjétől, akinek több mint 30 éve szenvedélye a kenyérsütés

Mint minden nagyszerű dolog, az otthoni kenyérsütés főszereplője, a vadkovász is törődést igényel. Ilyenkor amatőr mikrobiologusként arra törekszünk, hogy természetes erjesztéssel létrehozott vadkovásznakat életben tartsuk. Hogyan készítsünk kovászt, és mit kell tennünk, hogy jó egészségben maradjon?

PARKOLÓPÁLYÁN A KOVÁSZ

Amennyiben nem kívánunk mindennap kenyeret sütni, de hetente legalább egyszer igen, a kovászmagot kis üvegben enyhén nyitott fedővel letakarva hűtőbe tesszük, és a dagasztást megelőző napon langyos vízzel és liszttel „feletetjük” a kívánt mennyiségre.

Amikor közeledik a várva várt nyaralás, kétféleképpen lehet biztosítani, hogy ne boruljon fel a tejsav- és ecetsav-baktériumok, illetve vadélesztők szimbiozisa. Az egyik, hogy apró műanyag dobozkában lefagyaszttjuk a kovászmagot, így akár fél éven át is tárolhatjuk. Amikor újra kedvünk támad a kenyérsütéshez, kivesszük a fagyasztóból, szobahőmérsékleten hagyjuk felengedni, majd „feletetjük” a kívánt mennyiségre.

A másik megoldás a dehidráció. Ezt ajánlom, ha például repülőn utazunk és magunkkal szeretnénk vinni a vadkovászt, mondjuk ajándékba. Néhány evőkanálnyi folyékony kovászt nagyon vékonyan sütőpapírra kenünk, szobahőmérsékleten pár nap alatt hagyjuk megszáradni, majd nyújtófával porrá törjük, és a parányi lények máris készen állnak az utazásra! Használat előtt két nappal kevés langyos vízzel elkeverjük a kovászpport, és másnap megetetjük. ♦



♦ A vadkovásznak mindössze három összetevője van: liszt, víz és türelem. A természetes erjedés beindításához meleg környezetre és nagyjából egy hétre van szükség. Ha a finomliszt felét teljes kiőrlésűre cseréljük, a csapvíz helyett pedig szénsavmentes ásványvizet vagy forrásvizet használunk, nagyobb sikértartalmú kenyერünk lesz és négy-öt napra csökkenthetjük a készítéshez szükséges időt. Van, aki kevés kefirrel vagy néhány szőlőszem kifacsart levélével készíti.

Az első napon egy csapott evőkanál finomlisztet, egy csapott evőkanál teljes kiőrlésű búzalisztet és két evőkanál langyos vizet elkeverünk egy befőttesüvegben. Letakarjuk egy konyharuhával, és meleg helyre tesszük. Ezután minden reggel hozzákeverünk egy csapott evőkanál lisztet és egy evőkanál vizet. Esténként keverünk rajta néhányat. Nagyjából a harmadik napon buborékok képződnek benne, a hetedik napra elkészül a kovásznak. Hogy a dagasztáshoz meglegyen a kívánt mennyiség, ezt mindig felgyarapítjuk egy egységnyi vízzel és egy egységnyi liszttel, és másnapra készen áll a kovász. Ne feledjük, hogy mindig hagynunk kell néhány evőkanálnyi „kovászmagot”, amely arra hivatott, hogy újra es újra megerjessze a következő dagasztáshoz szükséges kovászmennyiséget!



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

ÖREG KENYÉR NEM VÉN KENYÉR

A kenyér éppen napjainkban kezdi visszanyerni becsületét. Egyre több olyan pékség nyílik, ahol odafigyelnek a minőségére, és persze az otthoni kovásznevelés, illetve sütés is sokat emelt a rangján. De vajon tényleg átérezzük a benne rejlő értéket? Megteszünk mindent azért, hogy ne kelljen kidobnunk?

◆ A kenyér évszázadokon átívelő tisztelete elválaszthatatlan a hittől, hiszen az ostyában jelenlevő Krisztus testére emlékeztette az embereket. Ebből kiindulva tulajdonítottak neki különleges erőt. Ha új házba költöztek, sőt és kenyeret vittek, hogy ezzel biztosítsák a jólétet. Hasonló okokból nem hiányozhatott a lakodalomból, az ünnepi asztról. Vihar, tűzvész, betegség elhárításakor is számítottak a kenyér, illetve a kenyérsütéskor használt tárgyak erejére, néhol pedig szántáskor az ekevas alá tettek belőle a siker érdekében. Kenyeret nem volt szokás kidobni, ha ünnepekkor maradt belőle, akkor a szegényeknek osztották szét, vagy eltették még az utolsó morzsát is és később állatoknak, betegeknek adták azt. Mindez azt is jelenti, hogy a kenyér nem lehetett akármilyen.

„SZEM, SZEM, BÚZASZEM, HOLNAP LESZ ÚJ KENYEREM”

„Már a kenyérben volt itt valami, amit sehol a világon nem tudtak utánozni. A háromnapos soroksári kenyér szaga Szindbádban valamilyen történelmi emlékezés folyamatát indította el. Ez volt a kenyér, melyért a magyar küzdött és dolgozott ezer éven át, ekével és karddal. Ezenkívül szerette a köménymagos kenyeret is Szindbád, különösen, ha otthon dagasztották; azt monddta, hogy a házi kenyér megőrzi a fiatal dagasztó asszony lényének varázsát is” – ragadja meg a lényegét Márai Sándor a Szindbád hazamegyben. Nem túloz, már a 17. században azt írta Edward Browne angol utazó, orvos a magyar

kenyerről, hogy „nincs is sehol jobb kenyér egész Európában, mint ebben az országban. A kenyeret jól meggyúriák és megdagasztják, mi által könnyen emészthetővé, egészségessé és ízletessé lesz.” A minőség legfontosabb biztosítója a megfelelő alapanyag. Ezt szabályozták is, a Budai Jogkönyv (15. század) három típust különböztetett meg, és a rozssal, korpával kevert lisztből sült kenyeret nem is árulhatták a piacon pultról, csak a földről. A főúri udvarokban fejadagként járó kenyerek szintén háromfélék voltak, attól függően, kinek készültek. A tisztán búzából készültet a főúr kapta, a rozs és búza keverékéből készültet a várbeli nemesek, a teljesen rozskenyeret pedig a szolgálok kapták. A parasztság körében csak a középkor végén kezdett elterjedni a kenyérsütés – korábban kásákat, lepényeket fogyasztottak, mint ahogy a középkori hagyományokat sok más területen őrző moldvai csángóknál a mai napig nem szokás a kenyérsütés, azt városban, vásárban szerzik be legfeljebb, egyébként kását, kukoricalepényt esznek. Ott, ahol sütöttek kenyeret, földrajzi adottságoktól függően búzalisztból, rozslisztből, árpából, kukoricalisztből, ezek keverékéből vagy krumplival dúsítva készült a tészta. Komolyan vették a kenyér készítését, a néphagyományban ennek kialakult szokásrendje, tilalmai voltak (például pénteken, Krisztus halálának napján nem szabad sütni; menstruáló nő nem süthet stb.), amelyek mind mutatják, milyen értéket láttak a kenyérben, mennyire becsülték azt. Ennélfogva fel sem merült, hogy kidobják.





„MA SZITÁLOK, HOLNAP SÜTÖK, NEKED EGY KIS CIPÓT KÜLDÖK”

A rántás megjelenéséig (18. század vége) kenyérrel sűrítették. Ez ismerős lehet a spenótból, amit ma is sokan kiflivel, zsemelével dúsítanak. Ugyanígy tehetünk különféle mártásokkal, főzelékekkel is, a végeredmény sokkal könnyebb, mint a lisztes-zsiradékos rántás, ugyanakkor mégis tartalmaz. Jó ötlet még az öreg kenyér újrahasznosítására a bundázás. Zrínyi Miklós udvarában így készítették: „szelj szép fejér kenyeret egy ujjnyi temérdek-ségre. Áztasd be jó édes borba avagy mazsolába, azután rántsd meg vajba”, rakd egy tálba, trágyázd meg nádmézzel, gyömbérral, fahéjjal.” A francia pain perdu-re emlékeztető receptet tovább alakíthatjuk, a fűszereket lecserélhetjük vaníliára, méz helyett lekvárt, csokoládékrémet is kipróbálhatunk ehhez az ételhez. Régi receptjeink akkor is tudnak újat mutatni, ha a bundás kenyeret csak sósan tudjuk elképzelni. Az erdélyi fejedelmi udvarban használt Szakács Tudomány (16. század) például azt írja, reszeljünk gyömbéret a tojásba, és ebbe mártsuk sütés előtt a kenyeret. A citrusos-csípős íz nagyon jól tesz ennek az ételnek, sokkal frissebb, könnyebb lesz tőle az összehatás. A pirítóst a feltétek megváltoztatásával tehetjük különlegessé: lehet például juhtúrós-kapros, majonéz-halás, májkrémes... Készíthetünk továbbá házi kenyérmorzsat vagy pirított kenyérkockákat levesbetétek. Vagy itt van Bánffyhungyadi Hunyady Erzsébet ötlete

(1924): barna kenyérből szeleteljünk „apró, csinos, egyenlő nagyságú szeleteket”, pirítsuk meg zsíron, üssünk rá 2-3 tojást, szórjuk meg egy csipet reszelt vöröshagymával és késhegyni borssal, majd forró levesbe téve tálaljuk. Hagymaleveshez és nagyjából bármilyen krémleveshez el tudom képzelni.

„TYÚK A CIPÓT CSIPEGETI, HANGYA MORZSÁT SZEDI”

A reneszánsz konyhában kenyérkásák, később árvalévesek lehettek még az öreg kenyér megmentői, a 19. századtól pedig számos édesség tudta elnyelni a másképp kidobásra ítélt kenyeret. Kenyérkock, kenyértorta, kenyérfelfújt, kenyérpép fantázianeveken futnak ezek az ételek régi szakácskönyveinkben. A Magyar Gazdasszonyt (1864) követve 28 dkg vajat kikeverünk 4 tojássárgájával, 14 dkg darált mandulával, megszórjuk citromhéjjal, fahéjjal, vaníliával és cukorral. Hozzákeverünk 28 dkg, előzőleg vörösbomba áztatott kenyeret, majd az így kapott pépet vízgőzben megsütjük. Porcukorral vagy szörppel leöntve tálaljuk. Készíthetjük csokisan is: ehhez 28 dkg mandulát 4 tojással elkeverünk, hozzáadunk 28 dkg cukrot és további 12 tojás sárgáját, 6,8 dkg csokoládét, 20 dkg rumba áztatott fekete kenyeret, fahéjjal, szegfűszeggel és citromhéjjal ízesítjük. Végül óvatosan hozzákeverjük a 12 tojás fehérjének keményre vert habját és vajjal kikent tortaformában készre sütjük. Csokoládéöntettel leöntve tálaljuk. ♦

KENYÉRRE VALÓK KREATÍVAN

A boltban kapható pácolt, füstölt, tartósított, túlsózott felvágottakból kevesebbet kellene fogyasztanunk. De akkor mit tegyünk a kenyérre, ha reggelit, tízórait, uzsonnát készítünk a családnak? Májpástétom, padlizsánkrém, zakuszka, ajvár, guacamole, hummusz... az ínycsepek öltre mennek, melyik az igazi autentikus recept, hogy kell sütni, grillezni, főzni, párolni, dinsztelni vagy épp nyersen hagyni a hozzávalókat. Ha viszont nem tartozunk egyik fanatikus táborba sem, bátran kísérletezzünk azzal, ami éppen a hűtőben vagy a spájzban van! Hiszen pástétom vagy krém szinte minden húsból, hüvelyesből, zöldségből vagy zöldfűszerből készíthető.

◆ Ha elbizonytalanodunk, gondoljuk végig, hogy milyen fűszerekkel szeretjük a kiválasztott alapanyagot más ételekben, akkor nem nyúlunk mellé. A merész ötleteket pedig kisebb próbaadagban kezdjük megvalósítani és közben bátran kóstolgassuk! A bevállalós családtag és barát mellett a leghasznosabb segítőtársunk a küldetésben a botmixer lesz.

VEGÁN VAGÁNYSÁGOK

Nézzük először azt, amit a legtöbben ehetnek: az állati fehérjétől mentes kenyérrevalókat. Krém gyakorlatilag bármilyen zöldségből készülhet, a leveles salátákat, a zsenge tavaszi répát, hagymákat nyilván nem érdemes hőkezelné, de például a mángold, a kevésbé zsenge spenót már meghálálja. A hüvelyeseket főzni érdemes, a gyökérzöldségeket, gombát, brokkolit, karfiolt inkább párolni, úgy ízebb marad, és persze a sütőbe is kerülhetnek, főként a padlizsán, a cukkini, a cékla, a zeller, a paradicsom, a paprika. Természetesen az avokádót és a sokféle zöldfűszeres magvas olajos pestót sem főzni, sem sütni nem kell. Hüvelyesekből készíthetünk hummusz-szerű pasztákat (tahinival, citrommal, római köményel,

korianderrel), és az épp elérhető zöldfűszereket mindig érdemes becserkészni. A hagyma és a fokhagyma mindennek jellegzetes ízt ad, a hagymát dinsztelhetjük (így például lencséből majorannával, borssal egészen májpástétomszerű krémet kaphatunk), vagy ha szeretjük, nyersen is használhatjuk (én a fokhagymát is megfuttatom olívaolajon fél percre). De ki is lehet hagyni a hosszasan tartó illatú hagymákat, az avokádókrém is finom csak sóval borssal, citrommal. (Elvetemültek banánnal és kakaóval keverik csokikrémmé, számomra nem ijesztőbb, mint a közkedvelt Nutella, amit egyébként sózatlan mogyoróból és kakaóporból magunk is elkészíthetünk). A karfiolt és a brokkolit is kipróbálhatjuk hagymamentesen, szerecsendióval és fehérborssal, ehhez – mivel a sajt majonéz, tejszín e helyen tiltólistás – jól jöhet a darált, hántolt mandula vagy kesudió, mert enélkül elég vizes krém lesz. Tehetünk még állagjavítónak a krémekhez különböző olajokat, a hüvelyesekhez és a padlizsánhoz nem túl sok mustárt. Sárgarépat, fehérrépat és cukkinit a legtöbb zöldséghez társíthatunk, a hámozott paradicsomot is szeretik (a híg levét ne tegyük bele, mert nagyon folyós lesz).





GOMBAKRÉM

Dinszteljünk vöröshagymát egy kis olajon, ha szeretjük, fokhagymát is vele, az utolsó 10 másodpercben szórjunk rá kakukkfűvet (ha nincs benne fokhagyma, akkor tárkonyt is lehet helyette), aztán dobáljunk rá minél többféle gombát (én először laskát, aztán fehér és barna csiperkét tettem rá, majd szárított vargányaport), pároljuk meg, kicsit sűrítjük be a híg levét, jól borsozzuk meg és mixeljük össze. Gazdagíthatjuk olívaolajjal, darált mandulával vagy dióval.

A VEGETÁRIÁNUS KENCÉK

Akkor most tegyük hozzá a kiválasztott zöldséghez mindazt, amit a vegánok kihagytak és nem hús. Főtt tojást, joghurtot, tejfölt, majonézt, vajat, túrót, sajtokat. A fetasajt kenhetőbbé teszi a krémet, paradicsomos krémekbe is kiváló, de vigyázzunk, elég sós. A parmezán jól illik a mediterrán fűszerezésű kencékbe, és ha túl hígra sikeredett, meg is tartja a kenyéren a krémünket. A túró és a fetasajt (kismamáknak hőkezelt javasolt vagy krémfehér sajt) tejföllel vagy joghurttal lazítva snidlinggel, zöldhagymával, petrezselyemmel, medvehagymával vagy bazsalikommal máris kész kenyérrevaló. A lágy sajtokat is megbolondíthatjuk ezekkel, vagy egyszerűen csak borskeverékkel, dióval.

HÚSEVŐK KENYÉRRE VALÓI

A vasárnapi húslevesben főtt húsból és zöldségből is készíthetünk pástétomot kicsit utána borsozva, friss petrezselyemmel, snidlinggel, esetleg kis mustárral vagy tormával. De tehetünk hozzá dinsztelt hagymát, főtt tojást vagy esetleg majonézt, ha túl száraz lenne. Ha kiürült a hűtő, bonthatunk egy tonhalkonzervet és egy kis borssal, citrommal, olívaolajjal, esetleg majonézzal, snidlinggel, lilahagymával, olíva- vagy kapribogyóval, máris kész a halkrém.

És akkor a végére tegyük félre a botmixert. Igazság szerint bármilyen maradék hideg sült vékonyan kenyérré szeletelhető, és pár zöld salátalevéllal, esetleg hagyma vagy paradicsomszeletekkel, savanyú uborkával (na jó, legyen egy kis majonéz meg ketchup, ha minden kötél szakad) simán lekörözi a gyorséttermi hamburgert. Nálunk például az egyben sült pulykamell maradéka kiváló felvágottpótlónak bizonyult (recept kicsit lejjebb), de bátran próbálkozhatunk házi májkrémmel is (főleg a dinsztelt hagyma, a bors, a majoránna és kakukkfű a fűszere, van, aki a konyakra is esküszik, főleg libamáj esetén), akár a reszelt máj maradékából.



ROZMARINGOS FOKHAGYMÁS PULYKA SZENDVICSBE

Egy kisebb pulykamellet (ha nagy, félbe is vágthatjuk), dörzsöljük be durvára tört színesborssal, sóval. Tegyük egy serpenyőbe olívaolajat, öntsük rá egy narancs levét (ha kezeletlen, a héjából is mehet bele) vagy vágjunk bele egy kezeletlen citromot, egy-két kanál mézet és dobjunk bele 4-5 gerezd fokhagymát egy kés élével szétnyomva. Mindez a serpenyő alján kb. fél centi magasan legyen, ha belehelyezzük a pulykamelleket. Fedjük le és mindkét oldalát pároljuk 15-30 percig nem túl nagy lángon, utána vegyük le a fedőt és süssük pirosra minden oldalát, hogy a szaft kérget alkosson a húson és a szaft besűrűsödjön. Ezután tegyük kisebb lábásba vagy dobozba, öntsük rá a szaftot és ha kihült, tegyük hűtőbe. Hidegen szép vékonyan szeletelhető. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ



JÓL ÜLSZ?

Az ülőmunka a gerinc ellensége, ahhoz, hogy komolyabb problémák ne alakuljanak ki, tisztában kell lenni a helyes testtartás alapszabályaival, és tudni kell jól széket választani. De vajon mit kell nézni?

- ◆ Amióta az emberek nem a földeken, hanem többnyire irodákban dolgoznak, és majdnem mindenkinek van otthon számítógépe, nagyon megnőtt a gerincproblémák gyakorisága. A második világháború előtt ez nem volt így, egyszerűen azért, mert nem ültek ennyit az emberek, sokkal többen végeztek fizikai munkát. Viszont ma nagyon sokan dolgoznak számítógép előtt, a helytelen ülésnek pedig következményei vannak. „A gerincproblémák már civilizációs betegségnek számítanak. Ráadásul ahhoz, hogy panaszok jelentkezzenek, nem is kell napi sok órát monitor előtt görnyedni, elég az, ha hosszabb távon napi 4 óránál többet ülünk rossz testtartással. Ez már elegendő ahhoz, hogy az izomzat és a gerinc különböző alkotóelemei – a porcok és a szalagok – túlfeszüljenek, túlterhelődjenek” – mondja **dr. Moravcsik Bence Balázs**

Kép: Gettyimages Hungary



ortopéd-traumatológus szakorvos, gerincgyógyász. Ha ez megtörténik, akkor először kellemetlen, feszülő érzés alakul ki, de előfordulhat fájdalom is. Az érintettek kezdetben csak azt érzik, hogy elgémberednek, izmaik elmerevednek, de később súlyosabb problémák is jelentkezhetnek. Kialakulhat például porckorongkopás, kophatnak, károsodhatnak a gerinc kis ízületei is. Súlyos esetben porckorongsérv is létrejöhet, amit már operálni kell. Emiatt fontos, hogy a gerincet már akkor védjük, amikor izomfájdalom és izommerevség, elgémberedés jelentkezik. Ha ugyanis ilyenkor lépünk, a folyamat még könnyen visszafordítható lehet.

KÖTELEZŐ DERÉKSZÖG

Ahhoz, hogy jól ülünk, és védjük a gerincünk, mindenképpen megfelelő székre van szükség. A legfontosabb az ergonómiai szempont, ami szék esetében azt jelenti, hogy azon ülve a csípő- és térdhajlítás 90 fokos legyen, a talpak pedig a padlón támaszkodjanak. Ezeket az arányokat a gyerekeknél is nézni kell, nem szabad őket a felnőttek munkaállomásaihoz ültetni. Ahhoz, hogy a beállítás mindenkinél rendben legyen, érdemes eleve olyan széket választani, amelynek magassága állítható, és lehet rajta liftezni. Fontos az is, hogy az ülőalkalmatosság kárpitja jól szellőzzön, emiatt a bőr annyira nem ideális. Jó, ha a szövet légáteresztő, az ülőfelület pedig se nem túl kemény, se nem túlzottan süppedős, hanem van tartása. Nagy előny, ha a szék háttámlája dönthető, és van deréktámasza is. A háttámlát munka közben is lehet használni, érdemes időnként hátradőlni, megpihenni. A lényeg, hogy a gerincoszlop ilyenkor is jól meg legyen támasztva. Létezik olyan szék is, amelynek ülőfelülete egy hatalmas rugóra van felfüggesztve. „Ez az úgynevezett spinális szék, amelynek működése hasonló a fitballhoz, de mégiscsak egy szék. Dinamikus az ülőfelülete, ami azért jó, mert a mély hátizmokat akkor is aktivizálja, ha valaki sokat ül” – mondja a gerincgyógyász. A fitballtól a spinális szék leginkább abban különbözik, hogy lehet rajta pihenni is. Ezt a labdán nem lehet megtenni, az állandó aktivitást igényel – ugyanakkor kevesen tudnak 8 órát egy fitballon eltölteni.

ÖRDÖG A RÉSZLETEKBEN

Nem mindegy az sem, hogy milyen távolság van az asztal és a szék között, illetve milyenek a magasságok: akkor ülünk jól, ha az alkarunk úgy fekszik föl az asztalra, ha közben a könyökünk 90 fokban van behajlítva, a hátunk pedig

egyenes. Ez leginkább akkor biztosítható, ha az asztallap magassága is változtatható, így jól tudjuk igazítani a szék magasságához. Ha mindehhez még a monitor szintje is igazodik, máris minden adott a jó ergonómiához. A monitor akkor van jó helyen, ha középre kerül, magasságát pedig úgy állítják be, hogy picit lefelé tekintsünk. Ahhoz, hogy ez a nagyjából 10 fokos szög meglegyen, arra van szükség, hogy a monitor felső széle nagyjából a szem magasságában, azzal egy vonalban legyen. Ilyenkor a monitor fölött éppen el tudunk nézni. Az semmiképp nem szerencsés, ha valaki túlzottan lefele néz, vagy például kanapén görnyed laptopal a kezében. Ilyenkor a nyak biztosan túlterhelődik. Laptopal a helyzet asztalnál is nehezebb, ha ugyanis a gépet úgy akarjuk elhelyezni, hogy a kijelzője megfelelő magasságban legyen, akkor a gépelés lehetetlenedik el. Emiatt érdemes lehet beszerezni akár egy pluszmonitort vagy pluszklaviatúrát, mert akkor minden az ideális magasságba kerülhet.

FŐSZEREPBEN A TESTTARTÁS

A helyes beállításokon túl fontos a tartáskontroll is. „Arra van szükség, hogy testtartásunkat munka közben is kontrolláljuk, akkor is figyeljünk rá, ha a feladatainkba nagyon belefeledkezünk. Főleg mert egy idő után a rossz szokásaink mindenképp rossz testtartáshoz vezetnek” – mondja Moravcsik Bence. Az emiatt kialakuló problémák elkerüléséhez elengedhetetlen a tervezettség és a tudatosság, hogy kövessük, miként ülünk, állunk. Még jobban kell figyelni akkor, ha már panaszok – például derékfájás – is jelentkeznek. Ilyenkor érdemes nagy labdát, ékpárnát, a gerincet célzottan kímélő ergonómikus széket beszerezni. „A fitball nagyon jó, de azon is lehet rosszul ülni: a talpnak ez esetben is a talajon kell támaszkodnia, a térdnek és a csípőnek 90 fokban kell hajolnia. Ebből adódóan a méretet a testmagassághoz kell igazítani” – emeli ki a gerincgyógyász. Figyelni kell arra is, hogy a fitballnak ne a közepére ülünk, hanem kicsit előrébb. Aki labdán nem akar ülni, az beszerezhet úgynevezett dínér párnát is. Ezek a dinamikus ülőpárnák levegővel teltek, tehermentesítik a gerincet, így csökkentik a nyak-, hát- és derékfájást. Nem olyan fixek, mint az ékpárnák, de ugyanazt a célt szolgálják: olyan helyzetbe hozzák a porckorongokat, hogy azok és a gerinc kis ízületei ne legyenek túlterhelve. A térdelőszék, ami régen nagy divat volt, nem szerencsés választás. Ezt azért nem javasolják, mert ugyan a gerincnek jó, de a térdízületet direkt nyomásnak teszi ki, ami nem kedvez az ottani porcoknak. ♦



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

A rovat támogatója a



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

ZÖLD mozaik

1



A rothadó növény is jó valamire

Egy Fülöp-szigeteki mérnökhallgató az ibolyántúli sugárzást átalakító napelemet fejlesztett ki. Ennek előnye, hogy a napsugárzás felhős időben is hasznosul, ugyanis az UV-sugaraknak a felhő nem akadály. A találmány lelke egy speciális festék, ami az UV-sugarakat látható fénné alakítja, ezt már egy melléépített hagyományos napelem is hasznosítani tudja. A festéket növényi hulladékból állítják elő, így például a Fülöp-szigeteken egyre szaporodó természeti katasztrófák által letarolt, szántóföldeken rothadó növényekből. Az újfajta napelem felülete színes és áttetsző.

Maszkszennyezés

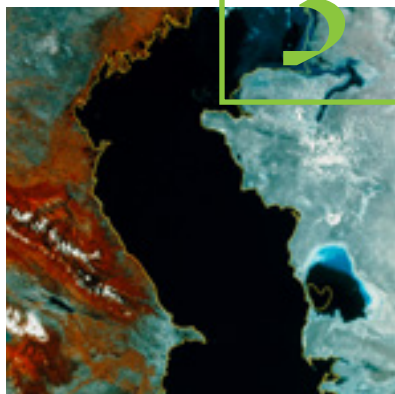
A Covid-19 járvány általánosságban is megnövelte világszerte a műanyag felhasználást, ehhez jön még hozzá a világtengerekben úszó eldobható polipropilén maszkok egyre gyarapodó tömege. Úgy becsülik, hogy a 2020-ban gyártott 52 milliárd ilyen maszkból 1,56 milliárd darab került az óceánokba. Ez akkor is tekintélyes mennyiség, ha egyetlen maszk csupán 3-4 grammot nyom. Csekély vigasz, hogy ez a világtengerekbe kerülő teljes műanyagszennyezésnek még az ezredrészét sem jelenti.

A maszkokat nem közvetlenül dobják a tengerbe, a szárazföldön felelőtlenül eldobott ilyen eszközök azonban a felszíni vizek közvetítésével előbb-utóbb oda kerülnek.

2



3



Már a Kaszpi-tenger is veszélyben

A klímaváltozás hatása a Kaszpi-tengert is eléri, vízszintje az 1990-es évek óta évenként centimétereket süllyed. Ennek oka, hogy a tó vízutánpótlása kisebb, mint az elpárolgásból adódó veszteség. A 371 ezer négyzetkilométer területű tó a Föld legnagyobb tava, nincs kapcsolata a világtengerekkel. Tengernek részben mérete miatt nevezik, részben pedig azért, mert vize hozzávetőleg 12 ezrelék sótartalmú. Ez mintegy harmada a tengervizek átlagának.

Ha marad ez a tendencia, 2100-ra a Kaszpi-tenger vízszintje 9-18 milliméterrel lehet alacsonyabb a mostaninál, a tó felületének pedig 23-24 százaléka kerülhet szárazra.

A riasztó példa a közeli Aral-tó, amelynek egykori 60 ezer négyzetkilométeres területéből mára a felénél is kevesebb maradt. Igaz, itt a szovjet rögeszme, „a természet leigázása” játszott szerepet, amelyek során a közeli gyapotföldek öntözésére pocskolták el a tó vizét.

Zöldenergia Kínában

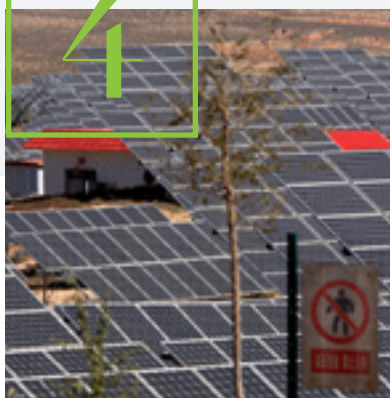
Nehezen felfoghatók azok a számok, amelyek a Kínában telepített napelem- és szélenergiakapacitásokat jellemzik, igaz, az ország népessége is akkora, hogy nehezen mérhető más államokhoz.

Csak 2020-ban Kínában 48,2 GW napelem-kapacitást létesítettek (egy paksi atomerőműblokk 400 MW-os), ezzel tavaly az ország összkapacitása 250 GW-ra nőtt.

A szélenergia elterjedése még ennél is imponálóbb: annak bővülése 2020-ban 71,7 GW volt, és ezzel az összkapacitás 280 GW-ra növekedett.

A legtöbb napelemet egyébként Kínában gyártják. A zöldenergia látványos előretörése ellenére az országban egyre nő a szén-dioxid-kibocsátás, pedig 2060-ra azt nullára kívánják redukálni.

4



5



Energiapaszta

Forradalmasíthatja a hidrogénnek mint zöldüzemanyagnak a felhasználhatóságát a Fraunhofer Intézet által kifejlesztett magnéziumalapú paszta, amely tízszer nagyobb energiasűrűségben képes a hidrogént tárolni, mint az eddigi lítium-elemek. A Powerpaste nevű, pasztaszerű anyagban a hidrogént a felhasználásig légköri nyomáson lehet elraktározni. Ez már versenyképes lehet a hidrogént 700 bar nyomáson közvetlenül tároló tartályokkal, amelyek nagy súlya nehézkessé teszi alkalmazásukat, kis járművek, például motorok és robotgók esetében pedig egyenesen kizárja azt.

A Powerpaste előállításánál a magnéziumot hidrogénnel összekeverték, és 350 °C-on, a légköri nyomás öt-hatszorosán magnézium-hidridet hoztak létre. Ehhez élesztert és egy fémsót hozzáadva jutottak a végtermékhez, egy szürke, viszkózus, iszapszerű anyaghoz.

Hasznosításakor a krémet egy dugattyúval külön kamrába préselik, ahol vízzel kölcsönhatásban szabadul fel a hidrogén, ami üzemanyagcellákba juttatva villamos energiát termel. A kedvező energiasűrűség jórészt onnan ered, hogy a felszabaduló hidrogén fele a kölcsönhatásba vont vízből származik.

A paszta kis gépekhez is felhasználható lesz, az alkalmazott tartályok kis méretének köszönhetően.

6



Madárvédelem

Külföldön járva sok helyen szélkerekek valóságos erdejébe botolhatunk – különösen látványos ez Ausztriában, a Magyarországgal közös határ közelében. Ennek káros velejárója az a számos baleset, ami a forgó szélkerekek lapátjának nekirepülő madarakat éri.

Az ebből adódó madárpusztulások elkerülésére már eddig is több intézkedést hoztak: így például szélfarmok nem épülhetnek madárvonulási útvonalak közelébe, és a szélkerekek számára kiszemelt területekről alapos élővilág-térképeknek kell készülniük.

Egy új, mesterséges intelligenciára épülő rendszer most újféle módon közelíti meg a problémát: 1 kilométer távolságból is képes bemérni a környéken szálldosó madarakat, különösen a leginkább veszélyeztetett sasokat és más védett madárfajokat, és ennek megfelelően szabályozza a turbinák forgási sebességét, adott esetben egyet-egyét akár le is állítva. Az IdentiFlight madárészlelő rendszert egy Wyoming (USA) állambeli, 200 MW-os szélérőműparkban tesztelték, az eredmény 82 százalékos hatékonyságjavulás volt.

Dán energiasziget

A Dániát övező tengerben eddig is számos szélérőmű létesült, szélkerekek formájában. Most ezeknek egy koncentrált változatát tervezik, egy ún. energiasziget létesítésével. Ezt az Északi-tengeren, a dán partoktól 100 kilométerre alakítanák ki, 2030-ra egy mesterséges sziget létesítésével. A WindO szigetre vezetnék a közeli 3 GW teljesítményű szélfarmon termelt áramot, ennek teljesítménye akár 10 GW-ra is bővíthető lesz majd. Az érkező áramot átalakítanák tárolásra alkalmas formára, azaz leginkább vízbontással előállított hidrogénre. Innen aztán tankerekkel vinnék el.

A mesterséges sziget leginkább egy sarkkört expedíciós állomásra hasonlítana: lenne helikopter-leszállóhelye, műveleti kikötője, adatközpontja és lennének persze az itt dolgozók számára szálláshelyek is, illetve kialakítanák a tárolókat és a vízbontókat is. Változatossá az itt élők számára fákkal beültetett kis dombokkal tennék – utóbbiak a hidrogéntárolók elrejtésére is szolgálnak.

A koncepció mozgatórugója Dánia új klímastratégiája. Az első energiasziget megépítésére a szándék annyira komoly, hogy mindjárt egy másodiknak a helyét is kijelölték: ez a Balti-tengeren, a Bornholm-sziget közelében lesz.



8

Műhold fából

Kézenfekvőnek tűnő megoldás az egyre szaporodó űrszemét csökkentésére: készüljenek az újonnan fellőtt műholdak jól éghető anyagból, amelyek a légkörbe érve felizzának, maradéktalanul elégnének. A japánok a legalkalmasabbnak tűnő ilyen anyagot alkalmaznák: elkészítenék a világ első faanyagú műholdját. Ezt 2023-ban lőnék fel. Egyelőre a szóba jöhető faanyagokat tanulmányozzák.

A jelenleg a Föld körül keringő 6 ezer műhold 60 százaléka már működésképtelen, azaz űrszemét. Egyesek közülük már darabjaikra hullottak, így az űrszemét darabszáma már mintegy 20 ezer. Az elégs sem hoz teljes megoldást, ugyanis ez például az alumínium esetében nem tökéletes, így apró alumíniumszemcsék évekig lebegnének a felső légkörben.



ÚJRAINDÍTJUK A GAZDASÁGOT!



- 1 Otthonteremtési támogatás
- 2 Orvosi béremelés
- 3 Bértámogatás a vállalkozásoknak
- 4 Hitelmoratórium
- 5 A 13. havi nyugdíj visszaépítése
- 6 Jövedelemadó-mentesség a fiataloknak

Mert Magyarországnak működnie kell.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

NEM ÖRDÖNGÖSSÉG a komposztálás

Hatalmas mennyiségű konyhai hulladékot termelünk, ami sok esetben a kommunális szemétben végzi. Pedig jelentős részük kerülhetne a komposztra is, segítve ezzel a környezet védelmét, a kerti talaj táplálását. Aki már tartott a kezében komposztálásról szóló könyvet, könnyen arra a következtetésre jut: ez a művelet reménytelenül bonyolult vagy például nem életszerű, hogy pont az ideális arányban keletkezzenek a hozzávaló szerves hulladékok. Pedig annak is érdemes vele foglalkozni, aki nem minden szabályt tud betartani.

◆ Noha a szerves hulladékok kezelése valóban külön tudományág, komposzttal laikusként is jelentősen, minimum 30-40 százalékkal csökkenthető a háztartási szemét mennyisége. Ez már önmagában nyereség, hiszen azt jelenti, hogy kevesebb lesz a szemétszállítással járó károsanyag-kibocsátás, és csökken a háztartási hulladék közé kevert szerves anyagok megsemmisítése miatt keletkező, üvegházhatású gázok mennyisége is. Komposztálni társasházakban is lehet, ha valaki vállalja a kezelését, hiszen az épületek között is lehet találni egy kicsi területet, ahová a lakók levihetik a zöldhulladékot.

ELÉG EGY NÉGYZETMÉTER

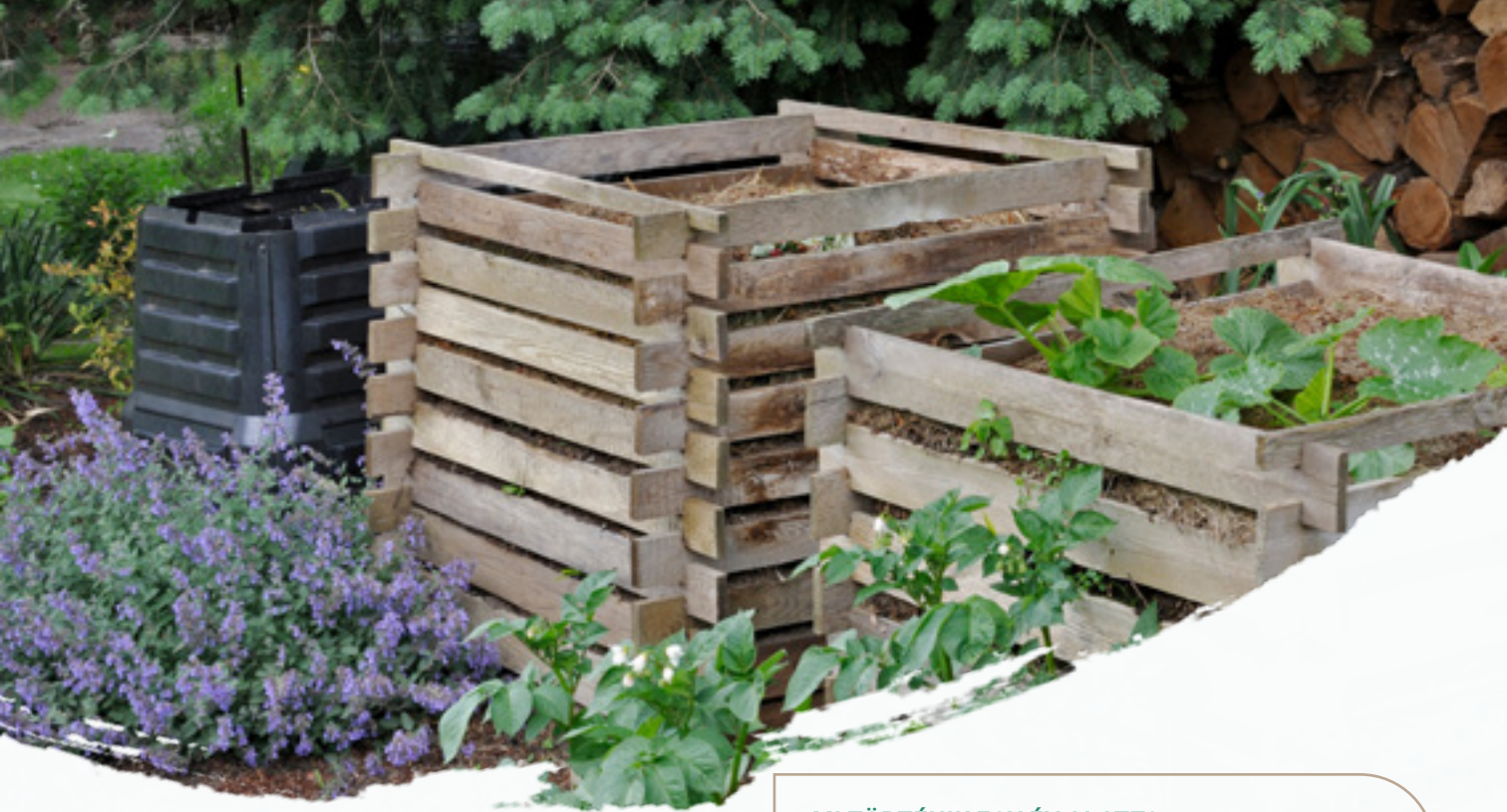
A komposzt földszerű, sötétbarna anyag, ami szerves hulladékokból, főképp növényi maradványokból jön létre mikroorganizmusok, gombák és más talajlakó élőlények tevékenységének hatására. Értékes talajjavító anyag ez, rengeteg tápanyaggal. Elkészítéséhez azt kell megszoknunk, hogy a konyhában keletkező krumplihéjat, almacsutkát és egyebet külön edénybe dobjuk, majd kivigyük a komposztra. A kertben kijelölt terület árnyékos legyen, hosszan semmiképp ne tűzzön rá a nap. Kerete lehet fából, amit barkácsolhatunk otthon is raklapból, de vásárolható tartósabb műanyag is. A lényeg, hogy átforgatható legyen benne a komposzt. Ha a kupac nem kap külön keretet, érdemes pár ásonyomnyit leásni a földbe.

A talajjal való kapcsolat fontos, mert a lebontó mikroorganizmusok onnan költöznek a zöldhulladékba: ha ez nem biztosítható, akkor a tartóba rakott a zöldekhez keverni kell egy kis földet, korábban készült komposztot vagy istállótrágyát.

RECEPT

A komposztálóba szinte minden olyan hulladék belekerülhet, ami biológiailag bontható. A zöldség- és gyümölcshéj, a káposzta- és salátalevél, a szobanövények elszáradt levelei, az apróra tört tojáshéj, a kávé- és teazacc, a hervadt virág, a már nem használt virágföld. Kis mennyiségben mehet bele összetépett kartonpapír, festetlen szalvéta és egyéb papír is. Ide lehet hordani a lenyírt fűvet, a lehullott leveleket, a virágzás előtt kihúzott gyomokat, a lehullott gyümölcsöket, az 5-10 centis darabokra aprított gallyakat is. Szintén mehet a komposztba a növényevő kisállatok ürüléke, a húsevőké viszont nem. A fák lombjai magas lignintartalmuk miatt nehezebben bomlanak, de 1,5 év alatt azokból is készíthető használatos komposzt. Ennyi idő alatt elbomlanak azok az anyagok is, amelyeket például a diófa levele tartalmaz, és amelyek gátolják más növények csírázását, növekedését. A komposztra fertőző, beteg növény, sütőolaj és ételmaradék – pláne hús –, nem kerülhet. Utóbbi azért veszélyes, mert odavonhat rágcsálókat és kóbor állatok, fertőzést terjesztő legyeket.





MOZGATÁS ÉS NEDVESSÉG

A helyesen összeállítás mellett fontos az is, hogy a komposztot rendszeresen átforgassuk. Erre azért van szükség, hogy megfelelő legyen az oxigénellátás, rendben végbemelessenek a lebomló folyamatok. Ha ez nem adott, a szerves anyagokat pedig nem járja át a levegő, kellemetlen folyamatok indulhatnak be, üvegházhatású gázok, kellemetlen szagok keletkezhetnek. Ahhoz, hogy a légmozgás mindig jó legyen, az összetapadásra hajlamos anyagokat – például a lenyírt fűvet – érdemes a komposztálás előtt kicsit megszáritani, és darabosabb anyagokkal, így például faaprítékkal, faforgáccsal keverni. Ezek azért is fontosak, mert magas széntartalmúak, szemben a klasszikus zöldhulladékokkal, amelyek nitrogénből tartalmaznak sokat. A komposzt akkor a legjobb, ha ez a két anyag keveredik, a növényeket akkor tudja a legjobban ellátni tápanyaggal. Ügyelni kell a készülő humusz nedvességtartalmára is: a túl sok a víz azért nem jó, mert a kupacból kiszorítja a levegőt, és emiatt oxigénhiány lép föl (nagy esőzések előtt ezért érdemes letakarni a komposztot), a túlzott szárazság pedig azért hátrány, mert miatta a mikroorganizmusok szaporodása leáll, a lebomlás abbamarad. Száraz időben emiatt kell meglocsolni. ♦

MI TÖRTÉNIK EGY ÉV ALATT?

A komposzt bomlása már az összekeverés előtt megkezdődik, a különböző mikroorganizmusok, így gombák, baktériumok és sugárgombák egyből a lerakás után munkához látnak. Ennek eredményeként a hőmérséklet 40 fokra emelkedik. A melegedés pár nappal az átforgatás után még intenzívebb lesz, eléri a 65-70 fokot is. Ilyenkor a lebomlás már intenzíven zajlik, a kórokozók nagy része elpusztul ezen a hőmérsékleten. Ezt a folyamatot a felépítési szakasz követi, amelynél a hőmérséklet folyamatosan csökken. Ilyenkor a szénhidrátok és fehérjék mellett megkezdődik a cellulóz bontása is, a kupac benépesül férgekkel, százlábúakkal, ugróvillásokkal, atkákkal, ászkákkal. Végeredményként feketés színű friss komposztot kapunk, amit még be kell érteni. Az érési szakaszban a hőmérséklet tovább csökken, ekkor a komposztot földgiliszták lazítják és keverik, a humuszképződés lassan befejeződik. Ha már kész az érett komposzt, a giliszták is elhagyják a halmot. A folyamat tempója több tényezőtől is függ, de általában 3-6 hónap alatt lehet kész a friss komposzt, ezt már fák tövére használhatjuk, az éretthez pedig 8-12 hónap kell. A komposzt sokáig tárolja, és a növények számára könnyen felvehető formában adagolja azokat az ásványi anyagokat, amelyek a növekedéshez szükségesek. Javítja a talajszerkezetet, segíti levegőzését, jó hatással van a vízháztartásra.



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A CSALÁDI KAPSZULAGARDRÓB

A családi ház pincéjében kezdődött minden. Akár a legnagyobb olasz márkák fordulatos történeteiben: a világot sújtó nehézségek közepette, egy kis műhelyben, egy apa szenvedélyéből indult el a vállalkozás, amit a családtagok összefogása és támogatása tett sikeressé.

◆ **Giuseppe Scelsa** két évtizede költözött Magyarországra és építette fel a tóparti házat felesége, **Zsuzsa**, és ikergyermekük, **Elisa** és **Orazio** számára. Giuseppe nemcsak vegyítette a két nemzet gasztronómiáját, hanem a francia és az angol után magyarul is megtanult, és Zsuzsával ebben a multikulturális közegben nevelték gyermekeiket, akik aztán szabadon választhattak a továbbtanulást illetően: Elisa Budapesten, Orazio pedig Milánóban jár egyetemre. A járványhelyzetből adódó korlátozások miatt és a digitális oktatásnak köszönhetően azonban tavaly mindketten visszamentek a szülői házba, amelynek alagsorába apjuk munka után minden nap elvonul alkotni. Az összességük összefogására és közös alkotásra indította őket, ennek eredménye lett az ORAZIO's márká első kollektívja.

„A körülmények ellenére jó volt együtt lenni a családdal, és tulajdonképpen ez adta az ötletet, hogy itt az ideje alkotni valamit” – meséli Orazio, akiben már érelődött a gondolat, hogy az öltözködéssel kapcsolatos szemléletét egy saját kollektívában keltse életre. Nagy hatással volt rá olasz nagyapjának a stílusa, akit szintén Orazio-nak hívtak. „Gyakran viselek olyan darabokat, amelyek a nagypapámtól maradtak rám. Ezt a stílust szerettem volna továbbvinni egy márkában úgy, hogy a múlt értékeit a jelen élményeivel kombináljam a jövő generációi számára.”

Apja, Giuseppe 2017-ben kezdett el kidobott, kiselezett tárgyakból, fém alkatrészekből, kődarabokból és egyéb hulladékokból művészeti alkotásokat létrehozni. „Mindig is szerettem saját kezűleg készíteni dolgokat. Fiatalkoromban egy időben Angliában antik bútorok felújításával foglalkoztam. Amikor Torinóban éltünk másfél évig, mindenféle régiségekből kezdtem lakberendezési tárgyakat újrakoncolni. Első lámpáimat a gyönyörű Piemont tartományban tett kirándulásaink során talált uszadékfák, kövek, borostyánágak és régi csillárok elemeiből állítottam össze” – meséli Giuseppe. Minden forma és anyag megmozgatja a fantáziáját: csapágygolyó, pillangó tipli, bádoggancsó, Pannónia-lámpa, falemez – Giuseppe újat alkot mindből. „Az anyagok újrahasznosításának élménye gyerekkoromig nyúlik vissza. Volt egy nagybácsim, aki az ötvenes években már szelektív hulladékgyűjtéssel foglalkozott, virágzó vállalkozást alapított. Amikor édesapámmal több évig külföldön éltünk, Afrikában drótokból összeeszkábált autókkal versenyeztünk. Irakban pedig, amikor a ruháimat odaajándékoztam egy helyi családnak, a ruhafoszlányaikból összekeményített labdát készítettek másnapra, és azzal fociztunk. Mindig is elvarázsoltak a régi eszközök, főleg azok, amelyeket kézzel készítettek” – teszi hozzá Giuseppe.

Orazio első kollektívájának alapjául apja újrahasznosított fapanelre festett egyik képét választotta.

Kép: ORAZIO's





” *Gyakran*
viselek olyan
darabokat,
amelyek a
nagyapámtól
maradtak rám.
”

„Nagyon örültem, amikor Orazio előállt az ötlettel, hogy az egyik festményemet használja fel a kollekciójához. Nagy büszkeséggel tölt el az a gondosság, amivel a folyamatot végig vitte és minden részletre figyelt. Az ORAZIO's márka elindításával párhuzamosan a »Találkozások« című festmény felhasználásával zárt végű sorozatot indítottam (ez azt jelenti, hogy limitált a darabszám), a másolatok sorszámozottak és a saját kézjeggyel hitelesítettek. Az 1-es és a 2-es sorszámú kép természetesen Elisa és Orazio tulajdona. Úgy gondoltam, szép emlék lesz mindannyiunknak” – meséli Guiseppa.

A Találkozások című festményből printelt anyagok készültek, amiket olyan alapdarabokhoz használtak, mint a kifordítható bucket hat, a bandana, a pólók és a sort. Az Orazio x Arte di Pino kapszulakollekció az apa-fiú kapcsolat új megéléseiből született friss és vidám öltözéksor. A kampányanyagot szintén együtt készítették horvátországi nyaralásuk során egy analóg géppel, filmre fotózva, ahogy ifjúkorában az apa és a nagypapa is fényképezett.

„A színek erején keresztül a »Végtelen nyár« kollekció a szeretetről, az egyenlőségről, a múlt tiszteltétéről és a jövő elfogadásáról szól” – meséli Orazio. „A fazonokat úgy találtam ki, hogy évszakoktól és trendektől független egyedi darabok jöjjenek létre, amelyek egy fenntartható, hosszú életű, családi kapszulagardrób alapjai lehetnek. Minden egy méret, amit az XS-től az L-ig bárki tud viselni, és mindenkin másképp fog állni. Unisex minden darab, így egy család tagjai egymás között váltogatva is viselhetik, ahogy én is viselem a nagypapám ruháit, az édesapámét, vagy éppen ő az enyémet” – teszi hozzá.

Mivel az egész család életvitelét meghatározza a fenntarthatóság, a ruhák készítésénél is a lehető legkisebb ökológiai lábnyomra törekedtek. A kollekció minden darabja hazai gyártás: egy budapesti, szintén családi varroda műhelyében készülnek. Az anyagok beszerzését és printelését is ők intézik.

A család férfi tagjainak alkotó energiái mögött nagy szerepe van a nők munkájának. Elisa Orazio marketingjének legfőbb ihletője: egyszerre fotósa és modellje, aki nemcsak szépségével, hanem ötleteivel és tudásával is hozzátesz a kommunikációs anyagok sikerességéhez. „Nagyon örültem, hogy én lehettem a modellje az első kollekciónak. Különlegesnek éreztem magam; jólesett, hogy én kerültem a képekre a női szerepbe, nem pedig Orazio valamelyik modell lány ismerőse. Az is sokat jelentett, hogy hagyta, hogy beleszóljak a dolgokba, megfogadta a tanácsaimat, pedig ez nem volt korábban jellemző. Izgalmas és kihívással teli volt egyszerre a kamera két végén is helytállni. Az instruálás és fotózás már jól megy, általában könnyen megtalálom a jó szöveget, és tudom, hogy mi



tetszik Orinak, amikor őt fotózzák. Az inkább kihívás volt, amikor nekem kellett modellt állnom. Éreztem a nyomást, hogy nincs sok időnk, és kellene a jó anyagok. Mindent összevetve, önbizalomnövelő élmény volt, és nem melleleg menő dolog, hogy azt mondhatom, kis részben, de én is hozzájárultam az ORAZIO's márka létrejöttéhez” – meséli Elisa.

Az egész családot és a kreatív vállalkozást főállása mellett az édesanya, Zsuzsa fogja össze. Giuseppe munkásságának elhivatott menedzsereként ő szervezi a kiállításokat, intézi a kommunikációt, figyeli a pályázatokat. A korlátozás alatt született apa-fia együttműködésre anyaként is büszke. „Mi, lányok a hátsóháza vagyunk az alkotó fiúk mögött, de azt hiszem, ez is legalább olyan fontos. Büszke vagyok a kreativitásukra, az összefogásra és hogy ilyen jól működik csapatként a családunk. Együtt dolgozni, szinte egyenrangú félként tekinteni a gyerekekre és elfogadni, megbízni a képességeiben, megérzéseiben – szerintem ez nem mindig egyszerű. A gyerekek oldaláról pedig az, hogy ne a szülőtől várja, hogy megtegyen dolgokat, hanem önállóan menjen a saját feladatai után. Mi most a vállalkozás révén ezeket nap mint nap gyakorolhatjuk” – meséli Zsuzsa. ♦



OPERA OTTHONRA

MINŐSÉGI PREMIEREK
PRÉMIUM MINŐSÉGBEN



2021. ÁPRILIS-MÁJUS

Francis Poulenc

A KÁRMELITÁK (DIALOGUES DES CARMÉLITES)

YBL207 DÍSZHANGVERSENY

KOLONITS KLÁRA ÁRIAESTJE

Seregi László / Aram Iljics Hacsaturjan

SPARTACUS

Venekei Marianna / Igor Stravinsky

TŰZMADARAK

Claude Debussy

PELLÉAS ÉS MÉLISANDE

Umberto Giordano

ANDREA CHÉNIER

Gioachino Rossini – Wolfgang Amadeus Mozart – Darius Milhaud

FIGARO³

TOVÁBBI INFORMÁCIÓ ÉS JEGYVÁSÁRLÁS: OPERA.HU

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



Mintha...

*Mintha lennél,
mintha volnál,
mintha töviskoronáddal
rám hajolnál,*

*mintha szúrna,
mintha fájna,
mintha vérem szétsajogna
éjszakámba,*

*mintha hinnék,
mintha hinnél,
mintha Isten színe elé
gyolcsban vinnél:*

*trónja túl zöld,
ege túl kék,
mégis mintha... mintha mégis
leborulnék.*

(Utassy József: Krisztushoz)

♦ Mintha... Isten az egyetlen olyan valaki, akihez akkor is lehet beszélni, még-hozzá megszólítva, második személyben, ha közben nem hisz benne az ember. Az egyetlen lény, akiről olyan cudar paradoxonokban is lehet beszélni, ahogy Utassy teszi jó néhány versében. Egyszer állítólag beszélgetés közben a Nyugati pályaudvar előtt, az utcán ezt mondta Pilinszkynek: „Isten? Azt mondd Isten? / Mondd csak! / Az én egyetlen Nincsem.” Majd mint spontán, de különösen jól sikerült paradoxont, amely kifejezi a viszonyát Istennel, egyik versébe is belefűzte. A költemény címe *Fény a bilincsen*, és az azonos című kötetben, annak *Istenostrom* című ciklusában jelent meg. A fény ezen a bizonyos bilincsen, és egyáltalán, a lét mindenfelől szorongató bilincsen: Isten – derül ki a költemény végén.

Utassy József életútját személyes tragédiák sora árnyékolta be. Egész életében Isten kereső, Istennel pörlekedő ember volt. Hitte és állította, hogy nem létezik, hogy nem más, mint „első és utolsó metaforánk”, mégis Ő az egyik fő motívuma költészetének. Olyan elevenen zengi, gyalázza és kéri számon Isten, hogy e magatartás legmélyén joggal sejt az olvasó valami nagy, nem válalt hitet. Van azonban valami, amivel még ő sem tud perelve szembehelyezkedni, ragadást harsogni: Krisztus szenvedése és kereszthalála. A töviskorona. A metafora-Isten nem tud hatni rá, ehhez irreálisan szép: Isten „trónja túl zöld, ege túl kék.”

De a kereszt, a töviskorona, az egészen más. Annak fájdalma megkerülhetetlen, magában érzi az ember, a költő különösen. És akkor muszáj leborulni. Krisztus kereszthalála olyan realitás, amelyről olvasva az evangéliumban jól tudjuk – a lelke mélyén mindenki tudja –, hogy igaz, hogy valóban megtörtént. A szenvedéstörténetet, a keresztre feszítést mind a négy evangélium közli, leg részletesebben Jánosé. Mind a négy szerző leírása szándékoltan visszafogott, objektív, miközben egyúttal brutálisan naturalisztikus. Az eseményt olyan borzalmasnak találták, hogy azután egészen a 4. századig kerülték is képi ábrázolását, a kereszt és a keresztre feszített először az 5. század táján tűnik fel a képzőművészetben. Akkor pedig azt kell hinnünk, hogy a szeretett Mester halálát, egy ilyen véres, borzalmas halált a tanítványok semmiképpen sem írták volna le, ha utána nem következett volna a feltámadás. ♦



Giovanni Bellini (1430–1516): Imago Pietatis. Ikon, 40x50cm, 1457 körül



Közvetlenül a főpróba után *Thierry Malandain* koreográfus (balra) és *Giuseppe Chiavaro* betanító balettmester (jobbra) mondja el észrevételeit a balettművészeknek.



Morimoto Ryosuke (Don Juan) és *Yourim Lee* (Elvira) bonyolult kapcsolatuk egy szenvedélyes pillanatában.



Leblanc Gergely (Don Juan) a megsokszorozott címszereplő egyik megfogalmazásában dacol a gravitációval.



A balettelőadást csaknem 30 tagú zenekar kíséri *Thomas Kornél* vezényletével. *Gluck* 1761-ben szerzett barokk baletzenéjét *Molière* 100 évvel korábbi Don Juan-komédiája ihlette.

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

DON JUAN A MŰHELYHÁZBAN

Önmagukon túlmutató, légies táncmozdulatok, kifinomult, mégis fülbemászó barokk zenére, letisztult modern közegben. A márciusi járványügyi korlátozások előtt a visszatérésig premierrel búcsúzott online közönségétől a Magyar Nemzeti Balett.

Támogatott tartalom



A balettművészek a főpróba előtt a színpadon, rúd mellett melegítik be izmaikat.



Leblanc Gergely (Don Juan) pokoljárása a fények és asztalok alkotta alkalmi alakútban. Az előadásban a csábító alakját hárman is megformálják.



A Magyar Nemzeti Balett táncosai Elvira szerepében. A bosszúsomjas, elhagyott szerető megsokszorozott, allegorikus figuraként jelenik meg a koreográfiában.



Morimoto Ryosuke (Don Juan) lesminkel előadás után. Az új játszóhelyhez tágas, modern öltözők tartoznak.

- ◆ A vakmerő spanyol nőcsábász, Don Juan irodalmi alakja csaknem ötszáz éve szolgáltat témát a különböző művészeti ágak alkotói számára. A Magyar Állami Operaház balettagyüttese idén márciusban a neves francia koreográfus, Thierry Malandain interpretációjában mutatta be a hírhedt szerető konfliktusait elcsábított és elhagyott szerelmekkel, a lánya becsületét védő, párbajban meggyilkolt kormányzóval és a halál kísértésével.

Az előadás helyszíne az Eiffel Műhelyház volt, ahol az Opera vadonatúj jelmez- és díszletkészítő műhelye, raktár- és próbacentruma található, és amelynek Bánffy-terme a kortárs opera- és balettelőadások otthona is egyben. A Képmás a bemutató alkalmából egy képsorozat erejéig betekintést nyert a próbafolyamat kulisszái mögé. ◆



Judy és André



Pünkösöd



SZÖVEG –
DEMETER ANNA

ANGYALOK és ÖRDÖGÖK

Beszélgetés életről és képekről
Benkő Viktor festőművésszel

Van a nappalinkban egy kép, amit kiskorom óta figyelek. Nyitott ablaknál, szomorkás tekintettel áll egy pipát szívó férfi, előtte az üres vászon, mögötte egy ördögalak – a vásznon azonban megjelenik egy angyalszárny és mögüle előlép az ördög nyakát mosolyogva megszorító angyal is. Emlékszem, először a színeket és az arcokat néztem – különösen a férfi arcát –, majd ahogy idősebb lettem, a mögöttes tartalomra gondolkodtam. Most is itt ülök előtte és nézem, ahogyan a színek és formák játszanak a végletekkel: alkotás és válság, magány és megmentés, kísértés és fény. Ott van benne az élet: emberi küzdelmek, Isteni kegyelem. Aki ezt a képet készítette, sok-sok évvel ezelőtt felszállt Alsógödön egy vonatra, és valamiért megragadta a tekintetét egy fiatal pár. Ők voltak a szüleim.



A nagy ragadozó



Hazafelé

♦ A festő másnap, harmadnap is figyelte a párt, majd egyszer csak leült velük szembe, és elkezdett mesélni nekik: művészetről, hitről, aktuális társadalmi, politikai kérdésekről. Élvezték a közös beszélgetéseket. Nem sokkal később a helyi református templomban találkoztak újra, ahol a szüleim összeházasodtak. A tőlük tanult kincset érő értékrend és világlátás a vonaton utazó, tavaly májusban hetvenedik születésnapját ünneplő Benkő Viktor festőművésznek is köszönhető. Akivel szemben most én ülhetek le beszélgetni alsógödi otthonában, ahol feleségével, Ágival és két hűséges kutyájával él, sok-sok festmény, tárgy és jó néhány kopott, öreg játékmaiom (kisunokájuk kedvencei) társaságában. Náluk kolomppal csenget a vendég, ami ha megszólal, Viktor már nyitja is az ajtót kedves mosollyal. Szeretem azokat a házakat, amiknek a hangulata nem aktuális lakberendezési trendekhez, hanem az ott élő személyekhez köthető, az övék is ilyen. Belépek, mellényt kapok, készül a kávé, a konyhában ülünk le. Kezemben egy könyv: Új-szelíd festmények 1995-2000. Csodálkozva kérdezi:

– Ez megvan neked? Hát, én nem igazán szeretem ezt a régi kiadványt. Ami a festményen egy meleg narancs szín, itt egy barnába hajló valami. Ilyesmí a honlap is, az meg ráadásul digitális világ, ami nem vonz engem különösképpen.

– Emlékszel az első komolyabb munkáidra?

– Az Új-szelíd korszakomat megelőzte egy absztrakt, avantgard időszak. Huszonevésen megfogott ez az irányzat, majd el is idegedtem tőle. Voltak, akik ezekre a korai munkáimra később megjegyezték, hogy „ez reveláció, fantasztikus”! Aztán érzékelttem, hogyan is működik ez a belterjes világ: hogy a különböző, új, „trendek” importálása után hogyan kell egyfajta pszichés kényszerrel itthon is a „megadott” irány felé tendálnom. Emiatt eltávolodtam az avantgardtól.

– Mit jelent pontosan az Új-szelíd stílus, kinek szól?

– Ahogyan az európai festészetben megjelentek az Új-vadak, úgy gondoltam, hogy elkezdek valami mást, ezt neveztem én Új-szelídnek. Kitaláltam magamnak azt az ösvényt, ami úgy igazából senkinek sem kell (nevet), de belenyugodtam. A viccet félretéve, ahhoz a középértelmiségi réteghez szólnék, akikben van még talán játékoság, humor, érzelem.

– Nem bántad meg, hogy „kihagytál lehetőségeket”?

– Ha ezelőtt negyven évvel borítékba kellett volna tennem, milyen lépések szükségesek a sikerhez, be is jött volna. Nem az volt az én utam. Azt szoktam mondani,

vannak olyan kiválasztottak, mint Van Gogh, Csontváry, akiknek közvetlen vonala volt fölfelé a Teremtőhöz. Én valahogyan inkább az embereken keresztül igyekeztem ugyanoda kapcsolódni. Remélem, amit meg kellett festennem, meg is festettem.

– Majd egy évtizedig voltál tanár is. Szeretted a tanítást?

– Szeretem a gyerekeket, és igyekeztem a lelkeket bele-
tenni, hogy ők is megszeressék a látvány által érzé-
kelhető világot. Utoljára a Baár-Madas Református
Gimnáziumban tanítottam. Ebben a katalógusban, amit
hoztál, van egy festmény, a Testté lett című. Ezen a kis
Jézus szemszögéből nézzük a történetet. Itt te, mint
néző, azonosítva vagy velem, mert benned, mint emberben
ott van Ő. Ez ki volt állítva a Csontváry Galériában sok-
sok évvel ezelőtt. Odajöttek hozzám a megnyitón, hogy
„Viktor, itt egy belga úr, aki azonnal megvásárolná”. Mondtam,
hogy ez Magyarországon marad, ez a Baár-Madasé lesz.
Azóta is ott van.

– Számos képedben megjelenik a Teremtőhöz való viszonyulás, és nemcsak úgy, mint a Testté lett esetben, hanem sokszor kifejezetten az angyal-ördög párhuzam révén.

– Igen, de egy kicsit mindig játékosan. Aki Istenhívő, az a benne lévő istenivel parallel találkozik az ördögi kísértéssel is. Az ördög finomabb fogalom, mint a sátán, a népi irodalomban, játékokban is úgy jelenik meg, mint „ürdüng”, akit jól eltáncálnak a jó és a rossz küzdelmének végén. Ha mi Isten képére vagyunk teremtve, és bennünk van az Isten esélye, akkor ott kell lennie az ördögi kísértésnek is. Ennek groteszkebb képi megjelenítése végigkíséri a festésetemet. Volt egy Farkas István nevű festő, akit eredetileg Wolfnernek hívtak, az apja a Singer és Wolfner Kiadó tulajdonosa volt, így a fia nagy apanázzsal tanulhatta festésetet Párizsban. Abban az akkori-
ban pezsgő, francia éjszakai életben, megéreztem valamit a későbbi holokausztból, és ez látszik az emberábrázolásain. Bennem megfordult a történet: a világban sok viszolyogtató dolgot is látok, érzékelek, ahogyan – gondolom – mások is. Így aztán csak azért is igyekeztem a szerethetőt, a kedvelhetőt megfesteni egyfajta groteszk és kicsit játékos szemlélettel. Nagy kedvencem Dsida Jenő, aki Kóborló délután kedves kutyámmal című versében írja, hogy: „Látod-e most már, hogy milyen áldozatos szeretettel érzek irántad, Tinti barátom, elég a bizonyosság?” Talán így néz min-
ket, embereket az Isten fentről.

– Mikor lettél hívő?

– Nincs Pál apostoli fordulatom, becsületesen konfirmál-
tam, a Kálvin téri templomba jártam, apai nagyapám-
tól fölfelé mindenki református lelkipásztor, tanár, tudós
volt a családban, a Benkő egy neves székely reformá-
tus család – de ennyi. Harminc felé egyre több teológiai
művet olvastam, sőt, jelentkeztem a református teológi-
ára is levelező szakra – de aztán azt is otthagytam, mert
én egy ilyen otthagytó típus vagyok (nevet).

– Miért? Miket hagytál még ott?

– Először az építészmérnöki kart. Majd Egerben a tanár-
képző főiskolát. Amikor lementem a különbözőzeti jegyek
miatt, a nagymamám által kötött piros-fehér-zöld sál volt
rajtam. Mikor vittem az indexemet, azt mondta nekem
a dékán: mi itt az egri Ho Si Minh Főiskolán nagyon nem
szeretjük ám a magyarkodókat. Na, hát – mondtam – én
meg akkor magukat nem szeretem. Végül Szegeden,
rajz-matematika szakra jelentkeztem át, és mivel akkor
már volt egy-két kiállításom, kérvényeztem, hogy rajz
egyszakos lehessenek. Azt a nappalit is otthagytam, leve-
lezőként végeztem. Azt hitték, hogy a beképzelt avant-
gardos lejött Pestről vidékre. Aztán megkedveltük
egymást. Úgy emlékszem, ez volt a diplomamunkám
címe: A 20. század művészete – A két dimenziótól az élő emberig.
Megjelennek a kollázsok, aztán Hans Arp réteges farost-
lemezei, Marcel Duchamp tárgyai, majd a pop art, végül
a happening – ezt a folyamatot írtam meg. Végül jó ered-
ménnyel diplomáztam (mosolyog).

– Otthagytad Budapestet is. Azt mondtad egyszer, hogy a több mint negyven éven keresztül otthonod jelentő, majd, „világvárossá fajuló főváros” menekülésre készített.

– Míg az előbbiben van valami nemes, a világváros már
egy uniformizálódó, globalizálódó valami. Bérletben
laktunk, a Veres Pálné utcában, az Erzsébet híd pesti
hídfeijénél, erkélyes, Gellért-hegyre néző lakásban – a cse-
lédszoba volt a műtermem. 1980 táján én már szerettem
volna eljönni. Talán valahogy előbb éreztem meg azt, ami
ma már nagyon itt van.

– Csaknem harminc éve Gödön éltek. Miért pont itt?

– Az Apáczai Gimnáziumban tanultam, ahol a hatvanas
években úgynevezett 5+1-es oktatás volt annak érdeké-
ben, hogy az „értelmiségi gimnazisták” ne szakadjanak
el a dolgozó nép valóságától. Minden héten egy nap két-
kezi munkát végeztünk. Mi, az A osztály az Akadémiai



Sárkányölő Szent György



A Styx folyónál

Nyomdába jártunk, a B-sek viszont az alsógödi Huzella-kertbe jártak ki kertészkedni. Mi a nyomdából, ahogy tudtunk, ellógtunk Gödre a B-sekhez a Homokszigetre strandolni, focizni. Nagyon megszerettem ezt a helyet.

– Pedig sokakkal jó kapcsolatot áptál Budapesten.

– Tudod, a Kádár-rendszerben még tényleg mindenkít ugyanaz a szabadságvágy vonzott. Ágival, a feleségemmel, 50 dollárral és egy Trabanttal ki is jutottunk nyugatra 1976-ban, akkor ez maga volt a csoda, tényleg. A mi kamaszkorunkkal együtt jött be a Beatles, a Rolling Stones, a hippie ideológia. Elkezdődött egy kis mocorgás. Akkor még a magyar ifjúság jelentős része nagyon egységesen nyugatra figyelt – gőzünk sem volt, milyen is ez a nyugat valójában. Aztán a rendszerváltás után szép lassan kiderült a valóság, megfakultak a nyugati színek. A régi együttgondolkodás és együttérzés is megszűnt. Sajnos, különböző táborok alakultak ki...

– Azt mondtad egyszer, hogy a mobillal önként megvetjük a lehallgató készülékünket.

– Anno talán az Európa Kiadó énekelte, hogy „kattan a telefonod...” Mivel régebben ezt tényleg lehetett hallani, mindig azt válaszoltuk, hogy „kedves XY, nyugodtan kikapcsolhatja, mert csak azt beszéljük meg, hogy

kimenjünk a Fradi-Honvéd meccsre, vagy ne”. Ma már ennél rosszabb a helyzet, bár valóban csoda, hogy be tudok lépni online a Pradóba. Cserhalmi György mondta nekem egyszer, réges-régen, hogy lehet, hogy farkasnak kéne nevelnie a gyerekeit, de akkor is báranyának fogja. Mert nem tud a Jóisten előtt mást csinálni.

– Úgy hírlík, már nem festesz. Mióta?

– Pár éve. Mindig párhuzamosan festettem 6-8 képet, ha az egyiknél megakadtam, ittam egy kávé, rágyújtottam egy pipára és elkezdtem dolgozni egy másik festményen. Aztán egy nagyon hideg télen csak rontottam és rontottam, mígnem odáig jutottam, hogy letettem az ecsetet, védendő azt a néhány szerintem jól induló, félkész festményt. Ezek azóta is várják a folytatást, gyanítom, hiába. Ám ha a Teremtő egyszer még alkotásra hívna, megpróbálnám ezeket az elhagyott munkákat életre kelteni. Egyébként az utolsó elkészült festmények között van jó néhány olyan, amelyeket sajnállok, hogy már nem láthatók a honlapon. Ha gondolod, megmutatom az egyiket ezek közül, ennek az a címe – gondolván a jövőre – hogy *Visznek az angyalok*.

Fel sem tűnt, hogy négy órája beszélgetünk, pedig még annyi kérdésem lenne. Azt hiszem, már értem, miért szerette annyira az a fiatal pár azokat a vonatos beszélgetéseket... ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

WALTER RALEIGH, A MŰVELT KALANDOR

Sir Walter Raleigh olyan korban élt, amikor a legegyszerűbb ember életét is bármikor fenekestül felforgathatta a történelem. Ő pedig nem volt hétköznapi figura. Születésétől fogva a politika sűrűjében forgolódott, sokszor kihívta maga ellen a sorsot, élete bővelkedett viharos fordulatokban, pusztító tragédiákban, és a legenda szerint ő volt *Shakespeare* jobbkeze. A családja fennmaradt, leszármazottai közé tartozik *Hugh Grant*, a népszerű színész is.

◆ Amikor I. „Véres” Mária 1553-ban hatalomra került Angliában, és megpróbálta visszaállítani a katolicizmust, Walter Raleigh még egészen kicsi gyerekként totyogott a dél-devoni családi birtokon. Mivel a családja mélységesen elkötelezett protestáns volt, őszinte felháborodással töltötte el őket a katolikus uralom lehetősége. Apja, az idősebbik Walter az anglikán egyházat védelmezte, amit a királynő halálos ítélettel büntetett. A fiú úgy nőtt föl, hogy a gondolkodásába beivódott a katolicizmus gyűlölete. A család megkönnyebbült, amikor I. Erzsébet lett a királynő 1558-ban. Walter még csak tizenhét éves kamasz volt, amikor már önkéntesként harcolt a franciaországi vallásháborúban, a protestáns hugenották oldalán. Húszévesen a tisztesség kedvéért egy ideig Oxfordba járt egyetemre, aztán jogot tanult, de ezeket a számára unalmas tanulmányokat hamar abbahagyta. Sokkal jobban vonzotta a királyi udvar, a háború, a dicsőség és a vagyonszerzés.

Amint lehetősége nyílt, aktívan bekapcsolódott Erzsébet katonai akcióiba. 1579-ben például Írországból harcolt, mivel Anglia már akkor a sajátjának tekintette ezt a sokat szenvedett országot. A hosszasan elhúzódó Desmond-lázadások idején ő volt az egyik vezetője annak a katonai egységnek, amelyik drasztikus eszközökkel csinált rendet. Körülbelül hatszáz itáliai és spanyol katonát végeztetett ki a helyszínen. Meglehet, hogy nem kizárólag hazafias érzelmek vitték a csataterre, mert a lázadás leverése után nagyon jól járt. A felkelőktől elkobzott földekből óriási területeket kapott: a királynő nagyjából a mai Buda teljes területének megfelelő birtokokat adományozott neki, így ő lett Írország egyik legnagyobb földesura.



Walter bejutott a királynő belső politikai köreibé is, ahol sikeres udvaroncként tevékenykedett, lovaggá ütötték, és néhány éven belül megszerezte a jogot, hogy önálló akciókkal gyarmatokat szerezzen Amerikában. A korona cserébe minden megszerzett vagyon egyötödét kérte. Erzsébet nemcsak a reményei szerint felfedező aranyat és ezüstöt akarta így megszerezni, hanem helyben próbált biztonságos kikötőket létesíteni, ahonnan kiindulva az uralkodói kalózok megtámadhatták és kirabolhatták a hasonló javakkal megrakott spanyol hajókat. Maga Raleigh nem járt Észak-Amerikában, és a saját pénzéből finanszírozott dél-amerikai hódító útjai sem jártak anyagi sikerrel. Ahhoz, hogy Anglia kicsavarja a spanyolok kezéből az újonnan felfedezett kontinenst, még sok évnek el kellett telnie.

HÁROMSZOR A TOWERBEN

Raleigh-t egészen az 1590-es évek elejéig nagy becsben tartotta a királynő. Ekkor azonban megtörtént a baj. A férfi szerelmes lett Erzsébet egyik udvarhölgyébe, Elizabeth Throckmortonba, és 1592-ben feleségül vette.

Elizabeth titokban fiút szült neki, aki még az első életévét sem élte meg, mert meghalt pestisben. Erzsébet nem vette jó néven, ha az udvaroncai a háta mögött önállósodtak. Amikor tudomást szerzett a házasságról, a házaspárt elfogatta, és a londoni Towerbe záratta. Azonban nem kenyéren és vízen tengődtek a várbörtönben, hanem kifejezetten luxuskörülmények között raboskodtak, Sir Walter bőségesen étkezett, látogatókat fogadott, és verseket írt kényelmes cellájában.

Erzsébet pragmatikus uralkodó volt, és politikai okból könnyedén félre tudta tenni az érzelmeit. A házaspár mindössze két hónap rabság után kiszabadult a börtönből, mert szükség volt Raleigh tehetségére. Ő lett ugyanis a szellemi atyja annak az akciónak, amely során egy hat hajóból álló flotta, amelynek a királynő volt az egyik tulajdonosa, az Azori-szigetekenél megtámadta a világ addigi legnagyobb hajóját. A mindössze három évvel korábban épített portugál Madre de Deus ötven méter hosszú volt, majdnem ugyanilyen magas, hét fedélzettel és harminckét ágyúval rendelkezett, hétszázan szolgáltak rajta, és kilencszáz tonna árut tudott szállítani.

Raleigh elkerülte a kivégzést, de tizenhárom évre a Tower foglya maradt.

Hatnapos tengeri csata után a Madre de Deust elfoglalták az angolok. Annyi kincs volt rajta, mint Anglia egyéves teljes bevétele: egy hajórakomány ékszer, arany és ezüstpénz, döbbenetes mennyiségű méregdrága, távol-keleti fűszer és egy felbecsülhetetlen értékű feljegyzés a Japánba és Kínába irányuló kereskedelem lehetőségeiről.

Mindez nagy dicsősséget hozhatott volna Sir Walternek, ha nem szivárogt ki a hatalmas fogás híre. Amikor a hajó megérkezett Dartmouth kikötőjébe, elszabadult a pokol. Minden környező településről, sőt, még a majdnem háromszáz kilométerre levő Londonból is özönlöttek a szerencsevadászok, tolvajok, rablók és zsebtolvajok a zsákmány megsarcolására. Sokan a kocsmában ivó tengerészekről és katonákról próbálták minden eszközzel megszerezni a saját zsákmányukat, mások föllopakodtak a lehorgonyzott hajóra, és annyit loptak, amennyit csak tudtak. Mire Raleigh és csapata helyreállította a rendet, a zsákmány jelentősen megcsappant. Erzsébet királynő ugyan így is az általa befektetett összeg hússzorosát zsebelte be, Raleigh hamarosan megint a Towerben találta magát.

A királynő néhány hónap múlva ismét megenyhült, Sir Walter kiszabadult. Született még egy fia, *Walter*, részt vett a spanyolokkal vívott állandó harcokban, Cádiz ostrománál meg is sérült, majd lassacskán visszakerült Erzsébet kegyeibe. 1597-ben – mintegy kárpótlásként – parlamenti képviselő lett. Az Amerikából Európába áramló újdonságokat is kipróbálta. Ő volt például az egyik első angol, aki nagy kedvvel hódolt a dohányzás szenvedélyének, és örömmel népszerűsítette az új szokást. Ez kezdetben olyan ritkaságnak számított, hogy egy anekdota szerint a saját szolgálója zúdíttott a nyakába egy vödör vizet, mivel a nagy füst láttán azt hitte, kigyulladt a gazdája.

Erzsébet királynő azonban 1603-ban meghalt, Raleigh pedig nem nyerte el az új uralkodó, a *Stuart*-házból származó I. *Jakab* szimpátiáját. A katolikus *Stuart* Mária volt az anyja, akit még Erzsébet végeztetett ki. Sir Waltert még abban az évben letartóztatták, és harmadszor is a Towerbe zárták. Megint beköltözött egy komfortos szobába, de ezúttal nem érezhette magát túl jól, mert a vár felségárulása volt. Állítólag részt vett egy *Jakab* elleni összeesküvésben.

TERMÉKENY FOGSÁG

A bíróság bizonyítottan látta a vádat, de *Jakab* kegyelmet adott neki. A kivégzést tehát elkerülte, viszont ezúttal tizenhárom évre a Tower foglya maradt. Az élete persze ekkor sem állt le. Nemzett még egy fiút, *Carew*-t, számos verset írt, és megalkotta a *Világtörténet* című vaskos könyve jelentős részét. Rengeteg forrásból, hat nyelven kutakodott, hogy minél pontosabb képet adjon az ismert világról. Ez a széles körű humanista műveltség volt az egyik oka annak, hogy a tizenkilencedik század közepén megszületett a legenda *Sir Walterről* és *Willam Shakespeare-ről*. Az elmélet szerint Shakespeare nem rendelkezhetett olyan komoly műveltséggel és világlátással, hogy megírja azokat a kifinomult drámákat, hanem néhány nemesember és író közösen szerezte őket. A legenda egyik változata szerint Raleigh egyedül alkotta mindegyiket.

1616-ban a király elégségesnek ítélte *Sir Walter* bűnhődését, és kiengedte a börtönből. A feltétel mindössze annyi volt, hogy az időközben életbe lépett angol-spanyol békét semmiképpen nem szeghette meg. Ezt a nyughatatlan embert azonban sem a várbörtön nem lassította le különösebben, sem az, hogy már hatvanéves volt. Legénységet toborzott, hajóra ült, és Erzsébet királynőtől kapott jogaival élve elhajózott Dél-Amerikába, a mai Guyana és Venezuela vidékeire. Meg volt győződve róla, hogy hatalmas mennyiségű arany- és ezüstkincseket fog találni; ő volt az egyik utazó, aki életre keltette *El Dorado* legendáját.

Kincset nem talált, viszont őt megtalálta a balszerencse. Régi barátja és harcostársa, *Lawrence Kemys* – Raleigh parancsa ellenére – embereivel megtámadott egy helyi spanyol helyőrséget. A csatában halálos sebet kapott *Sir Walter* másik fia, az ifjabbik *Walter*. *Kemys* bocsánatért esedezett a gyászoló apánál, de az nem bocsátott meg, *Kemys* pedig öngyilkos lett.

Amikor Raleigh hazaért Angliába, a spanyol nagykövet megtorlást követelt. Ragaszkodott a halálbüntetéshez. I. *Jakab* nem tudott mit tenni, *Sir Walter Raleigh*-t 1618-ban halálra ítélték és lefejezték. A vesztőhelyen állítólag sürgette a hóhért, mert lázas beteg volt, és nem akarta, hogy az összesereglett tömeg remegni lássa. „Éles gyógyszer ez, de minden betegség és nyomorúság gyógyítója” – mondta a hóhérbárdról.

Sir Walter Raleigh egyetlen életben maradt gyermeke, *Carew* ágán a család fennmaradt. Mai napig is sok leszármazottja él, köztük a sok népszerű film szereplője, *Hugh Grant*. ♦



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS

MAGYAR KATOLIKUS EGYHÁZ



Technikai szám:

0011

EGYÜTT TÖBBET ADHATUNK

1%

Kérjük, támogassa
adója egyházi 1%-ával
a **Magyar Katolikus Egyház**
szolgálatait!



www.katolikus.hu

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

ÁPRILISI KIMENŐ

BUDAPESTI TAVASZI FESZTIVÁL

Negyvenedik alkalommal rendezik meg a Fesztivált, amely ingyenes lesz. Az online megvalósulás miatt 2021-ben előtérbe kerülnek a vizuális tartalmak. A szervezők mindennap egy highlight eseménnyel készülnek, ami méltó módon merít a fesztivál negyvenéves tradíciójából. Ezeket mai, aktuális kísérőrendezvények egészítik ki, összekapcsolva a múlt hagyományát a jelen irányjaival.

2021. április 9–18.



Az eseménysorozat keretében fellép a Bagossy Brothers Company is.

BARTÓK TAVASZ NEMZETKÖZI ÖSSZMŰVÉSZETI HETEK

Online platformokon, Európa neves hangversenytermeiből közvetített koncertekkel zajlik majd az ingyenes, streamelt ösztönművészeti eseménysorozat. Megrendezik többek között a Budapest Ritmo világzenei fesztivált, amely dokumentumfilmekkel és olyan kiváló zenészek kifejezetten erre az alkalomra megálmodott koncertjeinek közvetítésével várja a közönséget, mint a Tárkány Művek, a Bettika Quintet, a Cimbiliband, Cserepes Károly vagy Dresch Mihály. Április 11-én, a magyar költészet napján pedig a Makám együttes lép fel.

2021. április 2–18., www.bartoktavasz.hu

KÉPMÁS-ESTEK ONLINE

„LÉGY, AMI LENNÉL, FÉRFI!”

Férfiakról az ideálok, elvárások, realitások tükrében. Irodalmi válogatás a férfiszerepekről és beszélgetés a mai férfiképről.

Vendég: **Papp Miklós** görögkatolikus pap és **Lackfi János** író, költő

A beszélgetést **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője vezeti.

Képmás-estjeinket áprilisban is online formában tudják megnézni.

Hogy ne maradjanak le egyik estről sem, iratkozzanak fel, és kérjék az értesítést!



youtube.com/kepmas-magazin



RENDEZŐ:

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

Média a Csaláért
Alapítvány

VÁRKERT
BAZÁR

TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



1%

KÖSZÖNJÜK, HA SEGÍT BENNÜNKET!

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY





SZÖVEG –
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –
ÁLLATOK KÖZELRŐL

BOLONDOS ÁPRILIS

Április elsejét a bolondok napjaként tartják számon, és a hónap maga is szélsőséges, változékony időjárásáról ismert. Az állatvilág is mintha megbolondulna ilyenkor: magukról megfeledkezve, veszélyekről tudomást sem véve udvarolnak nyulak, békák, madarak.

Ha április, akkor medvehagyma – bár a növény ehető levelei már korábban felbukkantak, a virágzása áprilisban kezdődik. Helyenként, például a Bakonyban valóságos szőnyegként borítja az erdő alját, ám gyűjteni csak korlátozottan szabad (védett területeken pedig egyértelműen tilos), mivel az utóbbi években ugrásszerűen megnőtt a kereslet iránta. Vigyázni kell arra is, hogy ne tévesszük össze az erősen mérgező gyöngyvirággal, amely már szintén leveleket hajt ilyenkor. A két növényt virágzáskor nem nehéz megkülönböztetni egymástól, leveleik azonban igen hasonlóak, bár a gyöngyvirágé valamivel szélesebb, lekerekítettebb. Az igazán biztos támpont azonban a fokhagymára emlékeztető illat, amely a gyöngyvirágra nem jellemző.

◆ TIHAMÉR, A RIGÓ

Kertünk mindenkori feketerigóját Tihamérnek hívjuk, mert ezt a nevet véltük kihallani húsz évvel ezelőtt az akkori koromfekete, sárga csőrű madárkánk füttyének ereszkedő, háromtagú strófájából. A hím feketerigók februárban foglalják el fészkelőhelyüket, és ekkor már énekelni is elkezdnek. A költést azonban a párok csak márciusban kezdik meg, áprilisra pedig már kirepülhetnek a fiókák. Amikor elhagyják a fészket, még nem teljesen röpképesek: elrejtőznek a bokrok sűrűjében, és a szüleik ott etetik őket tovább. Az ilyen rigófióka tehát nem szorul segítségre, nem kell megmenteni, hacsak nincs közvetlen veszélyben, mondjuk egy macska vagy egy autó által. A feketerigó az egyik leginkább városiasodott énekesmadár: még eredetileg vonuló életmódjával is felhagyott, mert az ember közelében télen is bőven talál ennivalót.



A FEKETE RIGÓ HANGJA ISMERT ZENÉSZEKET IS MEGIHLETETT: a Beatles együttes *Blackbird* (Feketerigó) című dalában lelassított rigófütty dallama ismerhető fel.



Fekete rigó (Turdus merula)

SZÉPSÉGES TRÁGYAFALÓK

Áprilisban már fel-felbukkannak a tavaszi álganéjtúró első példányai, bár igazi rajzásuk csak május-júniusra várható (rokona, az erdei álganéjtúró sokkal inkább „tavaszi”). Ez a bogár valójában sokkal szebb nevet érdemelne, hiszen valóságos kis eleven ékszer: nemcsak szárnyfedői, hanem az egész testének kitinpáncélja fémes, kékesszöld (vagy zöldeskék) színben pompázik. Mint neve is mutatja, alakja és életmódja hasonlít a galacsinhajtó bogarakéra, noha nem áll velük közelebbi rokonságban. Ezek a bogarak gondoskodnak az erdőkben a növényevő állatok trágyájának feldolgozásáról. Gyerekkoromban számtalanszor zártam a markomba egy-egy ilyen bogarat, és éreztem, ahogy erős lábaival igyekszik kifúrni magát az ujjaim közt – persze utána többnyire szabadon engedtem, csak egyszer vittem haza néhány példányt, amelyeknek aztán a Margitszigeti Kísállatkertből hordtam haza a napi betevő őzbugyókat.

A tavaszi álganéjtúró 2020-ban az Év Rovara volt.



BÁR AZ ÁPRILIS SZESZÉLYES IDŐJÁRÁSÁRÓL ISMERT, az éjszakák már nem fagyosak ilyenkor, a folyosón, verandán, garázsban telettetett növényeket újra ki lehet tenni a szabadba.

A VARANGY ÉJI DALA

2021-ben pedig az Év Kétéltűjének választották a zöld varangyot, amely szintén áprilisban kezdi meg a családalapítást. Nem kerüli az ember közelségét, sokszor a kerti tavat választja tavaszi randevúja helyszínéül. Éjszakánként a nyitott ablakon behallatszódó, hosszan elnyújtott pirregő hangját inkább rovarciripelésnek vagy madárfütttynek gondolná, aki nem ismeri. Gyakran a pincébe húzódik be, olykor pedig a vízóraakna ejti csapdába, ➤



Zöld varangy (Bufo viridis)



ÁPRILISBAN KEZDIK MEG A PÁRZÁST A MOCSÁRI TEKNŐSÖK IS. A nyár folyamán lerakott tojásokból a fiókák augusztus-szeptember folyamán kelnek ki, de előfordul, hogy a tojásban teelnek át, és csak jövő áprilisban bújnak elő.

ahol jó darabig el is éldegélhet a betévedő pókokból, százlábúakból és gilisztákból, de jót teszünk vele, ha kisegítjük börtönéből. Aki nem sajnál egy pillantást vetni rá, az egyik legszebb hazai békát veheti szemügyre: szürkés-fehér vagy krémszínű alapon sötétebb vagy világosabb zöld terepminta díszíti, közbe-közbe elszórt piros pöttyökkel, és a bőre sem olyan rücskös, mint barna rokonáé. Aranyos zölden csillogó szemébe nézve szinte hihetőnek tűnik, hogy királyfi lesz belőle, de csókolgatni mégsem tanácsos, mert a varangyok keserű, mérgező bőrváladékkal védekeznek a zaklatás ellen.

GOMBA A FAKÉRGEN

A tavaszi esők után minden reggel felkeresek egy öreg fűzfát, várva, hogy mikor pillantom meg korhadó kérgén a messziről virító sárga gévagombát. Olykor tányér alakú, lapos termőtesteket növesztő, máskor formátlan tömeget alkotó tapló ez, nehéz bármivel is összetéveszteni. Van, aki idegenkedik tőle, pedig nemcsak hogy ehető, hanem igen ízletes és sokoldalúan elkészíthető gomba: levesbe, rántottába, pörköltbe egyaránt kiváló, de felszeletelve ki is lehet rántani, és készíthető belőle gombasaláta vagy gombakrém is, a lényeg, hogy 20 percig hőkezelt kell (bár nyersen sem mérgező). Íze egyesek szerint csirkehúsrá emlékeztet. Addig érdemes leszedni, amíg friss és lágy, és célszerű egy vékony réteget a fakérgen hagyni, ugyanis ebből tudja regenerálni önmagát. Egy-egy nagyobb gévagombából jóllakhat egy egész család! Ártéri fűzfákon kívül cseresznyefán is lehet találkozni vele; érdemes megjegyezni a fát, mert amelyiken az idén volt, azon nagy valószínűséggel jövőre is lesz!



Mezei nyúl (*Lepus europaeus*)



A GLOBÁLIS FELMELEGEDÉS HATÁSÁRA a cserebogarak az utóbbi években korábban jelennek meg: az áprilisi (vagy más néven vörhenyes) cserebogár márciusban, a májusi áprilisban rajzik.

ŐRÜLT NYULAK RANDEVÚJA

Márciustól április végéig tart a mezei nyulak párzási időszaka. Ilyenkor az egymással viaskodó baknyulak szinte teljesen levetkőzik legendás gyávaságukat: mit sem törődve a közeledő emberrel, folytatják heves boxmecs-csüket. Nem véletlenül járja az angolban az a mondás, hogy „őrült, mint a márciusi nyúl”! Az üregi nyúltól eltérően a mezei nem él csoportokban, és ellenségei elől nem bújnak a föld alá, hanem legendás gyorsaságára bízza magát, amelyet a gyors irányváltoztatás képessége tesz még hatékonyabbá. Az anyanyúl a szabad ég alatt, bokor alján, földbe kapart mélyedésben, barázdában hozza világra

utódait, amelyek fejletten, nyitott szemmel születnek, és már futni is tudnak, nem úgy, mint az üregi (vagy a házi) nyúl fiókái. A nyár folyamán két-három alkalommal is fialhat – nem véletlenül lett a szaporodás és ebből kifolyólag a tavasz, a húsvét jelképe is! ♦



ÁPRILIS 22-ÉN ÜNNEPLI A VILÁG A FÖLD NAPJÁT. Egy amerikai egyetemi hallgató, *Denis Hayes* kezdeményezésére először 1970-ben, az Egyesült Államokban rendezték meg, napjainkig közel 200 ország, így hazánk is csatlakozott hozzá.



SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



FÖLDÖN, VÍZEN, BIZTONSÁGBAN

Lapzártánk időpontjában a koronavírus-járvány harmadik hullámában vagyunk. Most, március közepén a közeli jövő még bizonytalannak látszik, csak remélhetjük, hogy a korlátozások és mindannyiunk felelős hozzáállása április elejére már derűsebb napokat eredményez. Turisztikai sorozatunk témaválasztásánál is nehéz dolga van a szerkesztőségnek és szakmai partnerünknek. Úgy látjuk, egy helyszín maradt, ahol kicsit fellélegezhetünk, sőt, fizikai állóképességünk és mentális állapotunk megőrzése érdekében „receptre írhatnánk fel”: a természet. A vírus-helyzet miatt azonban nagyon fontos, hogyan készülünk fel egy kirándulásra.

◆ Az elmúlt hónapokban ökölszabályként jelezzük utazási ajánlóinkban, hogy a legfontosabb szempont saját magunk és embertársaink biztonsága legyen, ezért elindulás előtt legyünk naprakészek a társas érintkezés, a szabadtéri sportolás, a gyülekezés, az utazás szabályaiból, indokolt esetben inkább halasszuk el a tervezett egész napos túrát, ne kockáztassunk! A legfrissebb információk begyűjtésében segít a koronavirus.gov.hu hazánk hivatalos turisztikai portálját, a csodasmagyarorszag.hu-t is érdemes felkeresni indulás előtt, mert ott remek virtuális túrákat, tippeket és útleírásokat is találunk legszebb tájainkról.

Áprilisban már virágzik az alma és a barack, a fekete-rigók első fészekaljukat nevelgetik, hazatértek a gólyák, kizöldülnek az orgonák, a természet az újrakezdés varázslatos időszakát éli. A hosszabbodó nappalok, a melegebb idő, az ezernyi hang és illat kirándulásra csábít. Mielőtt azonban túrabotot ragadunk, bringára pattanunk vagy kenuba ülünk, olvassuk el az alábbi tippeket, hogy az egész napos kirándulásunk zökkenőmentes, élményekben gazdag legyen!



GYALOGTÚRA

- ▶ A nordic walkingot szokás az idősebb korosztály sportjának tekinteni, pedig a túrabotos sétálás remek hatással van ízületeink állapotára, hiszen megmozgatja minden végtagunkat, amelyeknek ez megváltás lehet, mert elgémberedtek a számítógép előtt ülő távmunka miatt.
- ▶ A sportáruházláncok és túraboltok a megnövekedett érdeklődés miatt hónapok óta átmeneti készlethiánnyal küzdenek, ezért érdemes időben, 1-2 héttel kirándulás előtt beszerezni a hiányzó eszközöket. Bakancs, nordic walking cipő vásárlása után hagyjunk néhány napot a lábbeliek betörésére, ne a túra első kilométerén legyen hólyagos a talpunk.
- ▶ Online vásárlásnál arra is figyeljünk, hogy hány napos és mennyire megbízható szállítást ígér az üzlet. A méretválasztás – főleg cipőknél – problémás lehet, erre a legtöbb üzlet honlapján találunk hasznos ötleteket.
- ▶ Azt, hogy milyen méretű nordic walking botra van szükségünk, úgy számolhatjuk ki, hogy





Biciklivel a Tisza-tó körül

a testmagasságunkat megszorozzuk 0,68-cal. Az eredmény például egy 183 cm-es embernél 124,44 lesz, neki tehát a 125 cm-es bot lesz a jó választás. A botok hosszai 5 centiméterenként emelkednek, így ha közttes adat jön ki számításakor, akkor az alacsonyabb bot lassabb, a magasabb pedig gyors tempónál lesz ideális.



BRINGATÚRA

- ▶ Tavaly április óta az aktív kerékpárosok száma ország-szerte – de különösen a fővárosban – megsokszorozódott, ezért a tavasszal egyébként is leterhelt szervizeknél most 1–1,5 hónapos várólistára kell számítani. Az áruházakra is igaz, hogy az érkező kerékpárokat gyorsan megvásárolják. Apróbb javításokat, karbantartásokat otthon is elvégezhetünk, ehhez remek összefoglalókat találunk túra- és kerékpáros oldalakon. Száraz láncsal és fogaskerekekkel, lazán fogó fékrendszerrel, a téli állás után félig leeresztett gumikkal ne induljunk el, balesetveszélyes lehet!
- ▶ Vigyünk szerszámtáskát az útra! Legyen benne (a kerékpáros üzletekben beszerezhető) kulcskészlet,

zsebpumpa kétféle szelepvégződéssel, univerzális köpenyleszedő, foltkészlet, mérethelyes tartalék belső, sebtapasz, fertőtlenítő!

- ▶ Állítsuk be helyesen kerékpárunk ülés magasságát, sokkal hatékonyabban tekerhetünk és az ízületeinket is kímélhetjük így!
- ▶ A Magyar Kerékpárosklub oldalán remek tanácsokat találunk a kerékpárok szállításához, összefoglalót KRESZ-ből, valamint térképeket: kerekparosklub.hu/kerekparos-tanacsok.



KENU ÉS SUP

- ▶ Jelenleg csak egyéni szabadidős tevékenység engedélyezett, ez érinti a vízi túrákat is. Szervezett túrák nincsenek, viszont bérelni szabad, de három- vagy több személyes csónakot csak akkor, ha egy háztartásban élők utaznak benne. Nagyon fontos, hogy tisztában legyünk a képességeinkkel, és azzal, hogy a tavaszi áradások idején veszélyesek is lehetnek vadvízeink!
- ▶ A már tavaly is nagy népszerűségnek örvendő SUP szintén engedélyezett.



Érdeemes csónakot bérelni a Tisza-tavon



A vízi sétány különleges hangulata az egész családot elvarázsolja



OKOSTÚRA

- ▶ Használjuk okoseszközünket kirándulás közben! A pulzusszámmérés például segíthet beosztani erőtartalékainkat, a megtett kilométerek számából és a szintkülönbségadatokból pedig jó következtetéseket vonhatunk le a következő túrák tervezéséhez.
- ▶ A Természetjáró, az Országos Kéktúra, a Locus Map, a Strava csak néhány remek alkalmazás, ami pontos útvonaltervezéssel, fényképekkel, leírásokkal segíti a tájékozódást.
- ▶ Amennyiben munkánk, családi helyzetünk és szabadidőnk engedi, próbáljunk hétköznapiakon kirándulni, a népszerű helyszíneken a következő hetekben nagy érdeklődésre kell számítani, ezt a terhelést enyhíthetjük így.

KALANDRA FEL!

Aktív kikapcsolódásra hazánk kiválóan alkalmas, bármelyik vidéki nagyvárosunkhoz vagy a fővárostól elérhető közelségben találunk csodálatos vízi és kerékpáros kirándulóhelyeket, folyóinknak hála mindezeket egymás közvetlen közelében. Kiemelhetnénk a Felső-Tisza vidékét, az Ipoly mentét, a Dráva gátjait, a Szigetköz holtágait, a Körösök vidékét, a Balatont vagy a Velencei-tavat megkerülő kerékpárutakat, a Fertő-táj kincseit, mi most a közép-európai szinten is egyedülálló ökoturisztikai helyszínt, a mesterséges víztározóból kialakult paradicsomot, a Tisza-tavat ajánljuk. Tavaly nyár elején átadták a Tiszafüredet Poroszlóval összekötő, zárt kerékpárosshidat, ezzel kisgyermekes családok is biztonságosan, zárt úton teljesíthetik a 65 km-es „kis kört”, ami a tó déli medencéjén visz körbe. Ez könnyen teljesíthető egy nap alatt bárkinek, a teljes törendszert körbejáró, 120 kilométeres „nagy kört” inkább gyakorlott, edzett bringásoknak ajánljuk.

Kerékpárral célszerű Tiszafüredről indulni, a híd mellett található Tisza-tavi kerékpároscentrumban megtölthetjük a kulacsokat, térképet, információkat gyűjthetünk, de kerékpárt is bérelhetünk egész napra.

Poroszlón a Tisza-tavi Ökocentrum, benne Európa legnagyobb édesvízi akváriumával bizonytalan ideig zárva van, de kárpótolni fog minket útközben a zsi-bongó madárvilág, a gáton átrepülő lepkék és szitakötők, a sekély part menti vízben napozó mocsári teknősök látványa. A tó déli végében a kiskörei gát mellett találjuk a hallépcsőt. Mindenképpen sétáljunk le az aknába, mert ott a megfigyelőablakokon át nézhetjük a vonuló halakat. Továbbtekerve az abádszalóki strand pázsitja tökéletes lehet piknikhez, de az innen Tiszafüredig tartó szakaszon is számos apró tisztást találunk pihenéshez.

A tiszavényi szakasznál találjuk a Szabics kikötőt, ahonnan csónakkal érjük el a Tiszavirág ártéri tanösvényt. Ebből ágazik le a vadregényes, 1 km-es pákász tanösvény, ahol mindent megtudhatunk egy régi mesterségről, átvontathatjuk magunkat ladikkal egy kötélpályán a Göbe túlpartjára, kipróbálhatjuk a ląpjarást, készíthetünk nádsípót és célba is dobhatunk sárgolyóval a 12 állomásos útvonalon. Fontos tudni, hogy a tanösvényekre csak online, de vásárolhatunk jegyet, részletekért a Hortobágyi Nemzeti Park honlapját keressük fel (hnp.hu)!

A Szabics kikötőben is bérelhetünk csónakot, kenut, kajakot, de Tiszafüred vagy Poroszló többi kikötője is felkészülten várja a vízitúrázókat. Nemcsak evezős élményekkel, hanem ideális esetben kulináris élvezetekkel, szabadterei játszóterekkel és kalandparkokkal is. ♦



TIPP

Aktuális információkat és részletes ötleteket túrázáshoz a velovetiszato.hu és a hnp.hu oldalakon találunk.



FEDEZD FEL A MEGÚJULT TIPPMIXPRO VILÁGÁT!



ONLINE
SPORTFOGADÁS

BÁRHOL, BÁRMIKOR.

TippmixPRO



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



#maradjonjáték

#többmintszerencse

TIPPMIXPRO.HU

ZAMOLDA



**RÁCZNÉ KALÁNYOS
GYÖNGYI és
VERSEGI BEÁTA**

”

NEKEM VOLTAK SZAVAIM,
GYÖNGYINEK VOLTAK KÉPEI
ZSIGERI MEGÉLÉSEKKEL.
(BEÁTA NÓVÉR)

Cikk a 18. oldalon

