

# KÉPMÁS

2021  
06

nőknek és férfiaknak



NEM VAGYOK  
**zsémbes  
vendég**

—  
SZÉLL TAMÁS



ÉVES ELŐFIZETÉS: 7980 FT | 100 RON  
EGY SZÁM ÁRA: 895 FT



21006

9 771586 423002



# FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY HÓNAPRA, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

**12 LAPSZÁM 7.980 FT**

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a Képmás magazin fenntartásához.

A támogatói előfizetés egy évre:  
**14.000 FT**

## MIÉRT ÉRI MEG ELŐFIZETNI?

- › 25%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 895 Ft helyett 665 Ft-ért
- › Minden hónapban időben megkapja kedvenc magazinját
- › Előfizetőként ingyenesen vehet részt a Képmás-esteken



**Előfizetés:** [www.kepmas.hu/elofizetes](http://www.kepmas.hu/elofizetes)  
[elofizetes@kepmas.hu](mailto:elofizetes@kepmas.hu) | 06-1 365-1414



## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Őseink piacon és templomból jövet, fonóban és kávéházban, városi bálon és szüreti vigasságon, esküvők és temetések után csillapították információ- és közlésigényüket. Megtudták, mi hír a világban, elújságották, mi történt velük – s közben ráismerhettek a párhuzamos történetekben megmutatkozó örök törvényekre.

Kezdetben sokan idegenkedtünk a közösségi médiától, saját életünk megosztásától, mások híreinek áradásától. Pedig valójában nem lenne nehezebb kiszűrni belőle a számunkra fontosat, mint egy népes vásár zajából. Holott végső soron a Facebook vagy az Instagram ugyanazt az elemi, emberi igényt szolgálják, mint az agóra nyilvánossága. Egészen biztos, hogy régen is volt, aki a kor celebjeiről szóló pletykákat hallotta ki a tömegeből és a divatos influenszereket követte a társasági eseményeken (ha nem is lájkokban, hanem elismerő vagy irigykedő pillantásokban mérték mindezt). És nyilván szép számmal akadtak, akik a falu mesemondóját, a kor közéleleti szónokát, a legújabb szerkezetekkel házaló ügynököt, a kávéházi költőt vagy a karizmatikus lelkészt hallgatták inkább. A csatorna más, de a befogadók és a tartalomgyártók ma is ugyanolyan sokfélék.

Azt hiszem, a print kiadványokat sem érdemes temetnünk. Mert bár a digitalizáció és az azonnali reakciók korszakában nincs lehetőség itt és most helyeselni, vitába szállni, kérdezni, az embernek ma is elemi szüksége van az elcsendesülő történetbefogadásra. Amikor a történet bennünk folytatódik és onnan indul tovább.

Jó olvasást!

## SZÉLL TAMÁS A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



## JÚLIUSI CÍMLAPUNKON MILÁK KRISTÓF



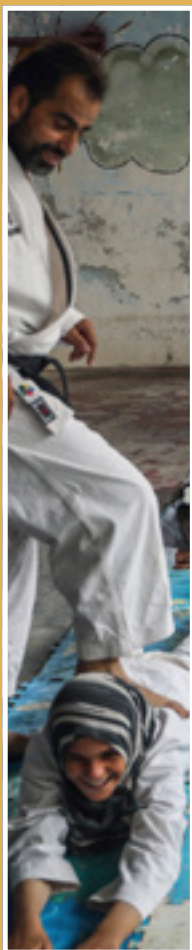
Kép: Páczai Tamás





JELENLÉT

12



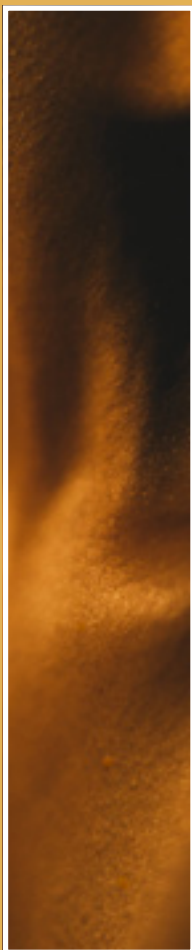
TANDEM

28



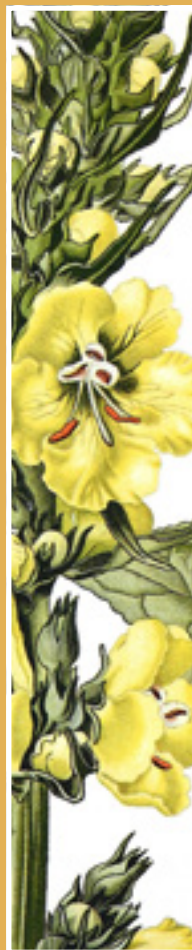
TÜKÖR

48



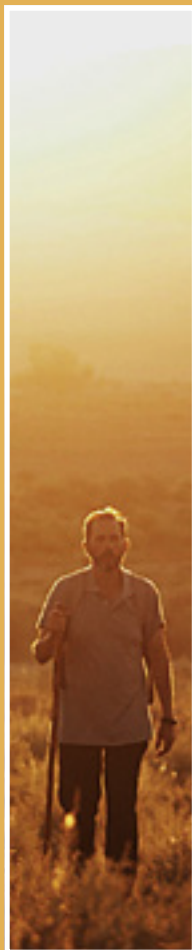
HÁZITREND

68



KIMENŐ

78







#### IMPRESSZUM

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

**Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/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. június 30-án jelenik meg.**  
Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövét program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



<b>KÉPMÁS</b> „Nem vagyok zsémbes vendég” Interjú Széll Tamással	6	 <b>JELENLÉT</b>	 <b>HÁZITREND</b>	Meztelen képkockák	48		
<b>VILÁG-KÉP</b> Újraindul az élet	12			<b>A SZALON</b> Üzenet a kifutóról	52		
<b>KÖZKINC</b> Nem csak a falakat kell újjáépítenünk	14			<b>UTÁNAJÁRTUNK</b> Fakéreg, amely az ezüsthéj is többet ért	56		
<b>LÍVIA BESZÉLGET</b> Lehet-e megfigyelve élni?	18			<b>RENDELŐ</b> Szülésre hangolódva	60		
<b>MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR</b> A Kilimandzsáró vándora, Nagymaros remetéje	20			<b>VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!</b> Ha unalmas a krumpli meg a rizs	62		
A cigánypasztoráció az egész társadalomról szól Interjú Dül Géza atyával	24			<b>ZÖLD MOZAIK</b>	64		
				<b>ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA</b> Az ökörfarkkóró	68		
Kibirjuk egymást	28			 <b>TANDEM</b>	 <b>KIMENŐ</b>	<b>BIBLIA ÉS IRODALOM</b> Az emberség eltörlése	72
<b>APA, KEZDŐDIK!</b> Apa nincs	32					<b>KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK</b> A cottingley- tündérek karrierje	74
<b>MÉDIA A CSALÁDÉRT</b>	33					Megmutatni a láthatatlant Interjú Tolvaly Ferencsel	78
<b>KETTŐ AZ EGYBEN</b> „Nem engedjük, hogy a magánéletünk csak a szakmázásról szóljon”	34	<b>LEZSER</b> Repülés	81				
Ha bántják a gyerekedet...	38	<b>JÚNIUSI KIMENŐ</b>	82				
Évtizedes javulás a gyermekvállalási mutatókban	40	<b>ÁLLATOK KÖZELRŐL</b> A szentjánosbogarak tánca	88				
<b>ÉPÍTŐKOCKÁK</b> Szívvel élni	42	<b>BIBLIAI TÖRTÉNETEK</b> Két ima	92				
<b>KÖZVILÁGÍTÁS</b> Kinek a pénzügye?	43	<b>KÖNYVESPOLC</b> A női lét nagy titkai	94				
<b>EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS</b> A kételkedés és a bizalom kényes egyensúlya	44	Dülötúrák és szabadtéri kóstolók	96				





SZÖVEG –  
SZÁM KATI

SOROZAT –  
KÉPMÁS

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

# NEM VAGYOK ZSÉMBES VENDÉG

**Széll Tamás**, aki élénken tiltakozik, amikor sztárséfnek titulálom, az első magyar szakács, aki bejutott a Bocuse d'Or szakácsverseny döntőjébe és 2016-ban megnyerte az európai versenyt, majd a 2017-es lyoni döntőben a 4. helyezést és a legjobb húsétel különdíját szerezte meg. A magyar közönség nemcsak a Stand étterem és Stand25 Bisztró fogásaiból, hanem immár fél éve a *Főmenü* című műsorból is ismerheti receptjeit. Pár műhelytitkot nekünk is elárult.

♦ – **Azt olvastam, hogy gyerekként rossz evő voltál, de gondolom, ez már a múlté. Mikor kezdted élvezni az étellel való foglalatosságod?**

– Az már régi történet. Ha valaki nem szeret enni, nem nagyon téved erre a pályára. De valójában 2003-ban Dél-Afrikában jöttem rá, hogy a gasztronómia olyan terület, amely életünk végéig tud újat nyújtani és inspirálni. Ott olyan alapanyagokkal találkoztam, amelyek tiszteletet ébresztettek bennem, és olyan emberekkel, akik hihetetlen büszkeséggel beszéltek a bányáról, amelyet neveltek, vagy a zöldségről, amely a saját kertjükben termett. Ott értettem meg a terroir fogalmát, a regionalitásnak, a helyi konyhának a fontosságát. Ma már nehezen fogadom el, hogy például egy olasz turista Budapesten olasz ételt akar enni.

– **Szóval arra nem emlékszel, hogy lettél a rossz evőből ínyenc? Akkor nincs is tipped, hogy lehet a két-háromféle ételt preferáló ismerősöket beterelgetni az ízek birodalmába?**

– Tökéletesen emlékszem a finnyáságomra, a gyerek az gyerek. Velünk született tulajdonság, hogy jó vagy rossz evők vagyunk, és ha nem megfelelő a környezet, a nevelés, akkor a rossz evő gyerek rossz evő is marad.





**A vendéglátóipar  
a szórakoztatóipar  
része,** de attól  
még a csirkepörkölt  
csirkepörkölt marad.

**– Nálatok milyen volt ez a megfelelő környezet?**

– Nálunk minden nő főzött, és az összes férfi elutasította azokat az ételeket, amelyekben nem volt hús. Nagy, közös családi házban laktunk, együtt ettünk, a nagyszülők, a szülők. A nagypapának volt konyhakertje, a telken volt gyümölcsös, természetesen volt a házi kompót, a házi savanyúság. Mindezt 30 éves koromban kezdtem értékelni. Rájöttem, hogy van mihez visszanyúlnom, hogy ezek az ízemlékek működnek nálam és a vendégeknél is.

**– Megmutatkozott az asztalnál a családi szereposztás, hierarchia? Hogy milyen volt a családban a gyerek-felnőtt, a férfi-nő kapcsolatot? (Például ki tálalt, ki szedett először, mikor lehetett fölállni, elkezdni enni, ilyesmit.)**

– A nőket maximálisan tisztelték, pláne, ha ők főztek. Persze minden férfi szerette, ha kiszolgálták és szedtek neki. Nem azért, mert apunak, nagypapának kellett elsőként enni, hanem mert ügyetlenek voltak, és ezt a hozzátérőkre bízta.

**– Fontosnak érzed az étkezéshez tartozó etikettet, például egy étteremben?**

– Mindenképpen, de csak egy szintig, ma már lazábbak a szabályok, és inkább barátinak kell lennie a viszonyoknak a vendég és személyzet között. De ha étterembe megyünk, foglaljunk, pontosan érkezünk és lehetőleg ne többet vagy kevesebbet, mint ahány főre foglaltunk. Azt választjuk, ami van az étlapon, mert arra van felkészülve a konyha. Az ad hoc igényekből legtöbbször banális kapcsolódás születik, mert megakad a rendszer. Az, hogy kézzel-lábbal, jóízűen eszik a vendég és a párok tányért cserélnek, vagy körbeadja a társaság az ételt, még a világ legjobb, legdrágább, három Michelin-csillagos éttermeiben is dicséretnek számít, és örül neki a személyzet.

**– Egy sztárséf hogy áll az egészséges étkezéshez?**

– Nem szeretem ezt a kifejezést, hogy sztárséf. A sajtó találta ki. Sztárséf, molekuláris konyha, kézműves termék... Ezek ilyen felfújtt marhaságot, ráadásul minden sarkon szembejönnek.

Mit értesz egészséges étkezés alatt? Szerintem ez ma mindenkinek mást jelent. Mondjuk, 150 különböző diéta és divat van. Ha a vendég azt várja, hogy ezt mi lereagáljuk, csalódnia fog. Annyit tudok elmondani, hogy a konyhánkban a zöldségekre fektetjük a hangsúlyt, nem használunk túl sok tejterméket, kovászos és gluténtartalmú ételeket készítünk. És persze mindenről el tudjuk mondani, hogy mi van benne, a vendég ez alapján is választhat.

**– A Főmenü egyik adásában például „megszentesített” kicsit a hagymát a kocsonyához. Erre biztosan felsziszszennének páran...**

– És amikor szénttabletát szedünk? Amellett, hogy ez egy évszázados nagymama- és profi szakácstrükk, csupán növényi szén keletkezik. E-száma is van, 153. Profi séfellátó üzletekben külön porként, színezékként is kapható. Engem arra képeztek ki, hogy jó alapanyagból jóízű étel szülessen, nem arra, hogy dietetikusként működjek. A vendéglátóipar a szórakoztatóipar része. Megtesszük, ami tőlünk telik, de attól még a csirkepörkölt csirkepörkölt marad.

**– A főzés a legtöbbünknek egyféle elfoglaltság. Neked ide tartozik az étterem, főzősműsor, a versenyeken való részvétel, a zsűrizés és az otthoni főzés, mind különböző. Mi bennük a hasonlóság és miben térnek el?**

– A főzés számomra sosem egy recept megvalósításáról szól, és nyilván egész más két főre főzni, hatra vagy százra. Az otthon főzésnél a praktikum a fontos, és az, hogy ne kelljen órákat a konyhában tölteni. Ahogy mindenki, én is az egyszerű megoldásokat és a jó ízelet keresem, persze attól még a húsleves főhet otthon is órákat, hisz nem kell mellette állni. Az étteremben az otthon nehezen reprodukálható ételeket készítem, amiért érdemes étterembe menni, de ez nagyon jól tudja segíteni a home cookingot. Ez az, amit szerintem jól eltaláltam az elmúlt években. A verseny pedig verseny, ahol mindenki igyekszik összerakni a világ legharmonikusabb ételét, minél több munkaórát igyekszik beletenni egyetlen tányérba. A probléma ott kezdődik a szakmában, amikor valaki versenytányérnak gondol minden ételt akár otthon, akár az étteremben.

**– A főzősműsorok, mondjuk, a Főmenü, amelyben Anger Zsolttal ketten álltok a konyhában, melyikre hasonlít inkább?**

– Magyarországon nincs túl sok főzősműsor. A Főmenü nem reality, tényleg megmutat egy folyamatot az elejétől a végéig, még ha szórakoztató módon is, de edukál.

**– És hogy készül mondjuk az említett 8 órás kocsonya? Van egy kocsonyadublőr a színpalak mögött?**

– Van egy háttérkonyhánk, ahol a mi receptjeinket készítik a felügyeletünk alatt. A műsor elején felrakjuk a kocsonyát, aztán amikor felvétel van, a megfelelő időben kicseréljük. A csereételt pontosan ugyanúgy készítjük. Fontos, hogy mi nem úgy főzünk húsleveset, hogy rakunk

bele 4 kanál szójaszószot, és akkor olyan lesz, mintha... Egy ilyen műsor is kőkemény logisztika és alapanyag-beszerzés, mint az éttermi munka, sőt! Minden napnak van egy konyhai forgatókönyve, amit mi magunk állítunk össze Zsolttal és a háromfős konyhai stábbal. Nem állhat le a kamera fél napra, mert dermed a málnazselé. Illetve ha kész egy felvétel, már jön is a következőhöz a kimért, összekészített pontos alapanyag. Minden „csak” időzítés.

### **– Mennyiben más a zsűrizés? 2020 őszén, a Bocuse d’Or kóstoló zsűrijében mi volt a feladatod?**

– Ilyenkor egy sorrendet kell fölállítanunk. Ez a közhiedelemmel ellentétben egyáltalán nem szubjektív értékelés. Ilyenkor minden séf a harmóniát akarja megtalálni, nem az új ízek, hanem a tökéletesség a lényeg. Szigorú kritériumok alapján a hibát kell keresni. Egy étteremben például sosem a hibát keresem, hiszen akkor nemcsak egy zsémbes, keckeckedő vendég lennék, hanem elveszíteném az élményt is. Sokan már a bejáratnál eldöntik, hogy rosszul akarják érezni magukat. Nincs olyan, sehol a világon, hogy tökéletes valami. Csupán csak törekedni lehet rá.

### **– A párod, Szulló Szabina is séf, együtt dolgoztok, együtt versenyeztek. Otthon is főztök együtt?**

– Főzünk otthon, de civilben leginkább azért főzünk közösen, hogy hamarabb végezzünk a konyhában.

### **– A családotban a nők főztek, de a fiú lett sikeres séf. Még ma is kevesebb a sikeres női séf, mi ennek az oka?**

– Valóban, abszolút hímszovinizta szakma, ennek ellenére nagyon olyan sok női képviselője van, akire fölnézek. Az, hogy a férfiak vannak többségben, annak az egyszerű ténynek is köszönhető, hogy hosszú a munkaidő, estébe nyúlik a munka, a nők pedig szülnék és a gyereknevelés nagyja is rájuk hárul. De mindenki örömmel üdvözlö a női séfeket, és az a tapasztalat, hogy sokkal agilisabbak és keményebbek a konyhában, mint a férfiak.

### **– Szabina miben a legjobb?**

– Minden tulajdonsága megvan, ami kell a szakmában, agilis, rendszerető, kreatív, kitartó...

### **– Tudnád jellemezni a stílusát?**

– Az enyémet sem könnyű meghatározni, az övét sem, azonkívül, hogy szeretjük és hiszünk a magyar konyhában. De ezenfelül mindenre nyitottak vagyunk, mindenfélét megesszünk és mindenből a legjobbat keressük.

### **– Nincs is olyan, hogy egy ételbe te ezt tennéd, ő meg inkább azt?**

– Ez összesimult az évek alatt. Mindketten tudjuk, hogy nem attól lesz valami jó, hogy köményt rakunk-e bele vagy több petrezselymet vagy kevesebbet.

### **– Ugyanazt is szeretitek?**

– Általában igen. Annyi, hogy Szabina az édesvízi halakat kevésbé, mert gyerekkorában keveset találkozott vele, ezért például nem tud egy keszeget élvezettel, jól enni. Talán ebben válik el az ízlésünk.

### **– Mi az, ami fontos számotokra, hogy meglegyen az otthoni konyhátokban?**

– Azt szoktam mondani, hogy amit nem lehet elkészíteni egy serpenyőben, egy sütőben meg egy fazékban, annak nincs is értelme. Semmi különösebb dologra nem kell gondolni, a miénk egy jól felszerelt átlagos konyha. De ha költöznénk, akkor 2 sütőt építtetnénk be.

### **– És miből áll az állandó alapanyagkészlet?**

– Jó minőségű olasz száraztészta, paradicsomkonzervvel és parmezánnal, ugyanis nagyon szeretjük az olasz tésztákat, tojás és zöldségek.

### **– Mindannyian alig várjuk, hogy visszatérhessenek a társasági alkalmak, nagyobb létszámú közös étkezések. Te milyen képzelsz el?**

– Bármilyen családi vagy baráti környezetben vagyunk, mindig én kötök ki a tűzhely mellett, még ha nem is én kezdtem el. Nagyon-nagyon szeretem, ha a szabadban vagyunk, imádok bográcsban ételt készíteni, az előtte vagy utána lévő parázson grillezni.

### **– Mi a bográcsban főzés titka?**

– A szabad tűzön a tűz-edény távolság helyettesíti a gáz gombját, ezt legtöbbször nem tudják annyira rutinosan kezelni. Ami nálam kötelező, az a halászlé, sokan követelik tőlem. Lecsó... Nem fogok szokatlant javasolni, pörkölt például... de bevallom, nagyon sok rossz bográcsételt ettem már...

### **– Mitől lehet rossz?**

– Ha nyers marad benne a hagyma.

### **– Én bevallom, emiatt kicsit csálni szoktam, a benti tűzön megdinsztelem a hagymát...**



– Nincs azzal baj, nyugodtan lehet trükközgetni. Sokan azt hiszik, hogy a bogrács íze a füst miatt más, de nem így van, hiszen az fölfelé száll. Az az oka, hogy a bogrács vékony falú edény, amelyet direkt közvetlen hő ér minden irányból, a tűzhelyen csak az edénynek az alját éri a hő. A bográcsba belekerül a zsiradék és valamilyen folyadék, húsok, amelyeknek nagy a kollagén- és a fehérjetartalma. Ettől egy olyan emulzió jön létre, amelynek más az íze.

– **Szerinted a pandémia megváltoztatja a vendéglátást?**

– Azt hiszem, a vendégek változnak meg.

– **Bizalmatlanabbak lesznek?**

– Nem, sőt, az első pár hónapban örülni fognak, hogy végre beülhetnek valahova. Azonban a korábbi éttermi

valóság összemosódott az elviteles, házhoz szállító rendszerrel, és az első örömködés után félek, mindenkinek kényelmesebb lesz felvenni a telefont, mint keresni egy jó éttermet.

– **Hogy látod, mi történik egy étkezőasztalnál az evésen és beszélgetésen kívül?**

– Én többnek gondolom a közös étkezést, mint szociális esemény. Társadalmi és kulturális befolyásoló tényező. Ha odafigyelsz arra, hogy igényesen étkezz – ezalatt érthetünk diétát, presztízs étkezést vagy egyszerűen jóízű ételt –, akkor az élet összes többi területén is megtanulsz igényesen gondolkodni.

– **Késztetést érzel, hogy az ismerőseiddel megismerd ezt a világot? Például ha találkozol egy gyerekkel, aki csak halrudacsát akar enni...**

– Igyekszem befolyásolni. Nemcsak gyerekekkel, tizen- és huszonevesekkel is találkozom, akik nem szeretnek valamit, de azért a „tiédből megkóstolom” – mondják. Az anyukám óvónő volt, jól főzött mindig is, és a saját szememmel láttam, ahogy a rábízott rokon- vagy szomszédgyerek teli szájjal ette azt, amit otthon nem volt hajlandó megenni.

– **Emlékszel, mit főztél először anyukádnak?**

– Az első évtizedben annyi volt a munkám, hogy nem is főztem otthon. Csak később, amikor már külön laktam és eljött hozzánk. De nem volt ennek semmi romantikus jellege. Ő mindent szívesen eszik, amit főzök.

– **Azt mondtad, minden séf a harmóniára törekszik. Az élet melyik területén érzed még, hogy ez a harmónia fontos számodra? És mit tudsz érte tenni?**

– Szerintem nem jó, ha valaki szakbarbár. Azok a valódi híres séfek, egészen a 2000-es évekig, akik az elvárt életritmus szerint éltek néhány évtizedig, vagyis hajnalban mentek piacra bevásárolni, majd éjjel egykor az utolsó vendéget is ők kísérték ki záráskor, ma már nem léteznek. Kiegészít, és nagyrésztük alkohol- és drogfüggőségéről is bejárta a hír a világsajtót...

A life-work balance híve vagyok. Kell és lehet is sokat dolgozni, de kell stoppot is mondani. Szükség van egy – lehetőleg fizikai igénybevételt is követelő – hobbi, amiben el lehet mélyülni, mert más agytekervényeket és izmokat mozgat meg. Sokszor ilyenkor beugrik egy ötlet, vagy szembejön egy inspiráció más területről, anélkül, hogy kényszeresen erőlködni kéne. ♦

SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

◆ Anas Alkharboutli a Damaszkuszi Egyetemen kezdte meg mérnöki tanulmányait a 2010-es évek elején, az Arab Tavasz után kitört véres szíriai polgárháború miatt azonban új irányt vett az élete. A kegyetlen, több ezer halálos áldozattal járó kelet-gútai csata (2013) után otthagya tanulmányait, hogy a német DPA ügynökség helyi tudósítójaként fényképezőgéppel dokumentálja az azóta is tartó polgárháború borzalmas pillanatait. A fiatal fotós napi munkája mellett Szíria derűs, reménykeltő arcát is szeretné megmutatni a világnak, ezért keres olyan történeteket, kezdeményzéseket az ország háborútól leginkább sújtott területein, ahol

## Újraindul az élet

az egymást segítő embereknek köszönhetően.

Waseem Satot és édesanyja 2016-ban kényszerültek elmenekülni Aleppóból, miután porig bombázták lakásukat. A közeli Aljiina falujában újjáépítették a helyi iskolát, ahol 2019-től a háborúban lebémult vagy mentálisan sérült, árva gyerekeket tanítják. Sokan közülük a szomszédos Idlib tartományból érkeztek, ahol a jelentős számú keresztény közösség nagyon megszenvedte az egy évtizede tartó borzalmakat.

Anas Alkharboutli, az aljiinai Arany Híd Iskola (Golden Bridge School) hétköznapjait bemutató sorozatát a Sony World Photography Awards 2021-es pályázatán díjazták első helyezéssel. A sorozat képei és a többi díjnyertes virtuális kiállítás is megtekinthető a pályázat honlapján: [worldphoto.org](http://worldphoto.org). ◆







# NEM CSAK A FALAKAT KELL *újjáépítenünk*

Egy nemzet, egy ország önbecsüléséhez hozzátartozik a szolidaritásra való képesség, az odafordulás azokhoz, akikkel egy közösségbe tartozunk és segítséget szenvednek. Ez nemcsak az egyén, a közösség számára is megerősítő, bátor és fontos gesztus, a felnőtt identitás jele. A volt szocialista blokk országai sokáig úgy gondoltak magukra, mint akik támogatásra, segélyre szorulnak – nem véletlenül. Harminc évvel az autonómiánk visszanyerése és a rendszerváltás után eljött az ideje, hogy mi forduljunk mások felé. A csupán négy éve működő, Hungary Helps Program névre hallgató kormányzati segélyprogram a világ üldözött keresztény közösségeinek nyújt segítséget. Vezetőjével, **Azbej Tristannal** a program budapesti irodájában, az ahhoz tartozó kertben és az épületben található kápolnában beszélgettünk.

- ◆ Az irodaház boltíves pincéjében kialakított kápolna jól szimbolizálja a program szellemiségét, spirituális voltát. A helyiséget úgy alakították ki, hogy bármelyik keleti keresztény egyház szertartása szerint is lehessen liturgiát tartani benne: érvényesül a háromsztatúság, az oltár körbejárhatósága és az elfüggönyözhetőség. A kápolnát Szent István vértanú, az első ismert üldözött keresztény és egyben államalapító szent királyunk védőszentje tiszteletére szentelték fel. István vértanút ráadásul minden keresztény egyházban tisztelik, az úgynevezett közös szentek egyike – így különösen is jó helyen van ebben a szent térben, ahol több keleti keresztény egyház képviselője (többnyire a vezetője) megfordult már, színpompás miseruhákkal, ikonokkal és egyéb kegytárgyakkal gazdagítva az egyébként puritán helyiség falait.



Molnár-Bánffy Kata és Tristan Azbej a Szent István vértanú tiszteletére szentelt kápolnában

Legtöbbünk talán nincs is tisztában azzal, hányféle keresztény felekezethez tartoznak a Közel-Kelet és Afrika keresztényei. Azbej Tristan sorolja korábbi vendégeiket, egyikről-másikról röviden mesél, utalva rá, hogy milyen nehézségekkel – terrorizmussal, üldözéssel, templomrombolással – néztek szembe. Elgondolni is fájdalmas, hogy a világon 340 millió keresztény ember, családok, gyermekek és persze papok és szerzetesek is, szenvednek üldözöttségben. Napjaink legnagyobb mértékű emberjogi válsága ez, egyúttal a legelhallgatottabb is – elhallgatott, mert túl nagy a jelentősége. Ha csak napirendre kerülne a világ nagy emberjogi szervezeteiben, kiszorítaná az ott tárgyalt, ennél sokkal kisebb jelentőségű, ám a világ ideológiai trendjeiben nagyobb fontossággal bíró problémákat. A valóság ezúttal is, mint oly sokszor, ellentmondana a liberális mainstream ideológiáknak. A munka tehát, amit a kicsiny hazai segélyprogram és a világban még néhány hasonló, elkötelezett intézmény végez, heroikusnak mondható. Ez utóbbi

programokból többet deklaráltak a magyar program mintájára alakították ki, ilyen például a lengyeleké vagy az USA előző kormánya által alapított amerikai program. Tevékenységük nem csak szimbolikus: ahová eljutnak, akiknek az életén konkrétan segítenek, ott ez a segítség jelentős és fontos. A probléma nagyságrendje és a rászoruló száma azonban messze meghaladja a lehetőségeiket. Amolyan első fecskék ők, akik remélik, hogy nyarat csinálhatnak. Így érzik ezt a közel-keleti egyházak vezetői is, akik nemcsak a humanitárius segélyért, az újjáépítésben való együttműködésért vagy éppen az ösztöndíjakért hálásak, hanem mindenekelőtt a gesztusért. Örülnek, hogy van olyan nemzet a világ jólétben élő felében, amely fontosnak érzi, hogy szolidaritást vállaljon annak a térségnek a keresztényeivel, ahonnan a modern világ kereszténysége is kinőtt. Azokkal a területekkel, ahol ma a háborúk, a terrorizmus, az üldözöttség változatos kombinációi határozzák meg a keresztény közösségek mindennapjait. >



„A munka egy elemző csoportban kezdődik, hogy pontos képiünk legyen humanitárius katasztrófákról, politikai veszélyhelyzetekről, háborúkról a szír, iraki, libanoni vagy éppen egyiptomi, nigériai keresztény közösségekben” – meséli Azbej Tristan. Az elemzők munkája alapján keresik meg az egyes rászoruló közösségeket, elsősorban az egyházzal keresztül. A beazonosított problémák közül a helyi egyházzal egyeztetve keresik meg azt a feladatot, amelynek ellátásával a legtöbbet tudnak segíteni a rendelkezésükre álló eszközökkel. Ez lehet humanitárius gyorssegély: egészségügyi, ételmezési, ellátási segítség vagy akár pénz is a katasztrófák túlélőinek. Ilyen katasztrófa volt például húsvétkor a Srí Lanka-i templomi merénylet vagy a tavalyi bejrúti kikötői robbantás a város keresztény negyedében. Ilyenkor elsősorban a kenyérkeresők nélkül maradt családokra, árván maradt gyermekekre koncentrálnak. Olyan is előfordult, hogy a súlyosan sérült áldozatoknak Budapesten szervezték meg a kórházi kezelését, rehabilitációját.

Nyújtanak a programon belül hosszú távú támogatást is, ilyen például, amikor menekülőben levő közösségeknek egészségügyi vagy oktatási segítséget adnak. Nigériában például fontos a lányok városi oktatása: az iskolákban viszonylag biztonságban vannak a Boko Haramtól, akik a keresztény kislányokat egyébként afféle szabad prédának tekintik. A segítségnyújtás harmadik formája az újjáépítés, ez teszi ki talán a legnagyobb részt a Hungary Helps Program projektjei közül. Dzsihadisták által lerombolt falvakban lakóházakat, iskolákat, utakat építenek újra – és amit más segélyszervezetek a rosszul értelmezett politikai korrektség jegyében elkerülnék: templomokat. Pedig a templom, a vallásgyakorlás helye a közösség teljes gyógyulása, újjáépülése szempontjából esszenciális jelentőséggel bír. A mentális és a fizikai újjáépítésnek is szimbolikus momentuma, mikor újra szentmisét lehet tartani egy korábban meggyalázott, esetleg lövészeti célpontnak használt templomban. Azbej Tristan



## NAPJAINK LEGNAGYOBB MÉRTÉKŰ EMBERJOGI VÁLSÁGA EZ,

egyúttal a  
leghallgatottabb is.



irodájának a falán a ninivei fennsík Tell-Aszkuf településének templomából származó fotó látható, amelyen 13 kisgyermek keresztelőjét tartják éppen: ez volt az első szertartás, amit a magyar támogatásból újjáépített szentélyben tartottak. A település nevét hálából kiegészítették a „Magyarország leánya” utótaggal. Erre a településre – ahol a dzsihádisták a templommal együtt a temetőt is lerombolták, jelezve ezzel, hogy a keresztény közösséget úgy, ahogy van, kiirtásra ítélik – azóta az itt élők háromnegyede visszaköltözött, miközben Irak más részein a keresztény közösségek létszáma egyötödére csökkent.

„A támogatásnak új megoldásai is vannak a hagyományos segélyezésen kívül” – folytatja az államtitkár. „Ösztöndíjprogramunknak köszönhetően több mint 160 fiatal jár egyetemre ma Magyarországon ezekből a közösségekből, azzal a feltétellel, hogy ha végeznek, hazamennek és otthoni közösségeiknek motorjává, vezetőivé válnak. Legújabbban pedig önkéntesek is csatlakozhatnak a Hungary Helps Programhoz, tehát a kedves

olvasó is. Lehetőség van pénzadomány célzott eljuttatására (sőt, nyomon követésére is), illetve egyes, biztonságos helyszíneken a helyi közösségek életébe való bekapcsolódásra az újjáépítésben, az oktatásban és az egészségügyben.”

Márciusban Ferenc pápa meglátogatta az iraki keresztény közösségeket, ezzel segítve, hogy az üldözött keresztények sorsával kapcsolatban leomoljanak a hallgatás és közöny falai a jóléti világban. A látogatás során Azbej Tristan is találkozott a Szentatyával, de nem volt alkalma a programról mesélni neki, mivel megelőzte őt a társaságukban levő egyházi vezető, Moszul szír ortodox érseke, Nikodémusz. Az érseki méltatta a Hungary Helps Programnak a sokat szenvedő iraki keresztény közösségek számára nyújtott, mindenki mást megelőző, érdemi és önzetlen segítségét. Talán ennek is köszönhető, hogy a pápa Irakból hazafelé, a repülőgépen bejelentette, elfogadja a magyarok meghívását, és ellátogat szeptemberben a Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus záróeseményére. ♦

<https://hungaryhelps.gov.hu/adomanyozas>

## Lívia beszélget

Dr. Benczúr Andrással,  
a SZTAKI kutatójával,  
a Mesterséges Intelligencia  
Nemzeti Laboratórium  
szakmai vezetőjével

# LEHET-E MEGFIGYELVE ÉLNI?



- ◆ **Kölnei Lívia: Térfigyelő kamerák, okoseszközök, műholdak... Az online világban minden egyes lépésünk és tettünk adatként rögzül. Sok emberben rossz érzést kelt, hogy megfigyelik és elemzik a viselkedését.**

**Dr. Benczúr András:** Ezért kellett életbe léptetni a GDPR-t, mert mindenkinek rossz érzése volt attól, hogy átláthatatlan, ki és mire használhatja az adatait. A GDPR lehetőséget ad arra, hogy törvényesen ellenőriztessem, ha úgy érzem, hogy valamelyik szolgáltató nem megfelelően kezeli az adataimat; letilthatom, ha egy szolgáltató olyan ajánlatokkal keres meg, amelyek számomra nemkívánatosak.

– Gyakran bosszankodom azon, hogy ha a közösségimédia-fiókom jelenlétében beszélgetek valamilyen termékről, hamarosan ott látom a képernyőn a reklámjait.  
– Az algoritmusok nagyon ügyesen elemzik az adatainkat és levonnak következtetéseket, és szükségünk is van arra, hogy könnyen elérhessük a hozzátartozóinkat, hogy célirányosabban tudjunk vásárolni, hogy ne tévedjünk el egy ismeretlen városban. Ami bosszantó, az a „túlmozhóság”: például ha vettem egy autót, egy ideig még autókát fognak kínálni nekem. De ezeket a funkciókat valamikor tudatlanul én engedélyeztem. Viszont az már komoly hátrányokat okozhat, ha szervezetek hozzáférnek baráti beszélgetéseinkhez, ha tudomást szerezhetnek politikai nézeteinkről, egészségi állapotunkról, szexuális



szokásainkról. Ha például rákeresek bizonyos betegségekre, abból következtetni lehet az egészségi állapomra, ha pedig ezeket az adatokat egy szolgáltató eladja egy rólam információkat gyűjtő HR-esnek, lehet, hogy nem fog felvenni a megpályázott munkahelyre. A GDPR az egyetlen módja, hogy ezeket a háttéradatcseréket szabályozott mederben tartsuk, és biztos vagyok abban, hogy Európa után az Egyesült Államok se fogja tudni elkerülni egy hasonló törvényi szabályozás bevezetését.

**– Paranoiát okozhat egyeseknél, hogy nyitott könyv az életük. Lehet ezt csökkenteni? Vagy egy vállrándítással tovább kéne lépniük, tudomásul véve, hogy most az életkörülményeinkhez tartozik a megfigyeltség?**

– Ha belenyugszunk ebbe vagy nem tudatosítjuk, akkor nem tudunk nyomást gyakorolni a politikusokra, ők pedig nem tudnak törvényi nyomást gyakorolni a szolgáltatókra, hogy etikusán kezeljék az adatainkat. Például a Kínában zajló folyamatos arcfelismeréses megfigyelés és az állampolgárok pontozása számunkra valószínűleg elfogadhatatlan. Fontos, hogy időben jelezzük mind a szolgáltatók, mind a törvényhozók felé, ha valamitől rosszul érezzük magunkat, nehogy átszakadjanak a korlátok az emberek jóváhagyása nélkül. Ha megnyitunk egy internetes oldalt, meg kell tanulni minden olyan funkciót kikapcsolni a cookie policyban, ami számunkra nem előnyös, és telepítenünk kell olyan automatikus eszközöket, amelyek a mi védelmünket szolgálják. Muszáj egyre több időt szánnunk erre.

**– Elvárható ez a tanulás az átlagemberektől?**

– Elvárható, mert a számítógép vagy okostelefon használatát is el tudta sajátítani szinte mindenki, aki belátta, hogy ez szükséges. Egy mesterségesintelligencia-rendszer működése is elsajátítható kellő motiváltsággal, és gyanítom, hogy tíz év múlva ilyen tudás híján nehezen található majd állást valaki. Ezért is alakult meg a Mesterséges Intelligencia Koalíció (<https://ai-hungary.com/>), amely első lépcsőben 100 ezer embert akar elérni az „MI Kihívás” nevű online tananyagával, a második

lépcsőben egymillió állampolgárt akarnak közelebb hozni a személyes adatok védelmének tudatosításához, a mesterséges intelligencia használatához.

**– Milyen jövőképet lát?**

– Többféle forgatókönyv valósulhat meg, nem merném egy mellé letenni a voksomat. Amitől félünk: hogy egy cégnél összpontosul majd mindenkinek minden adata, így mindenkit irányítani lehet majd. Európa a GDPR-ral nem ebbe az irányba indult, és gyanítom, hogy az USA sem erre tart majd. A másik disztópia a szingularitás, amikor a mesterséges intelligencia nagyobb hatókörrel rendelkezik majd, mint az emberek – ezt én nem tartom reálisnak, ismervé célra programozott működésüket. Persze a szoftverbiztonságra nagyon kell figyelni, és nagy a kibertámadások veszélye. Az ideális egy olyan világ, amelyben az élet nagyon sok területét megkönnyíti majd a mesterséges intelligencia – ennek pedig az adathasználat jelenti az alapját.

**– Ezért beszélnek „adatvagyonról” és „adatgazdaságról”? Ezért mondják, hogy csak azok a gazdaságok fognak igazán fejlődni, ahol élni tudnak az adatokban rejlő lehetőségekkel, míg az „adatsivatagokban” nélkülözés lesz?**

– Igen, az adatok ma már sokkal fontosabb feltételei a technológiai fejlesztéseknek, mint a tehetség, a nagy ötletek és új módszerek. Két egyforma adottsággal induló fejlesztés közül az lesz a befutó, amelyik több adathoz jut hozzá, mert sokkal jobb, intelligensebb lesz a fejlesztett terméke.

**– Hogyan lehet ebben a megfigyelt világban üzleti és magánéleti titkokat megőrizni? Lehet-e még privát szféránk?**

– Ezért is indított az MI Koalíció egy adattárca-programot (<https://szemelyesadattarca.hu/>). Ez arról szól, hogy az állampolgár döntheti el, mely adatait akarja ebben a virtuális tárcában őrizni, ahol megszabhatja, hogy például a bankkártya-, egészségügyi és mobilcellaadatokat milyen szolgáltatók számára teszi értékesíthetővé. Ez is a tudatos életet, a mi érdekeink védelmét szolgálja. ♦



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

# A KILIMANDZSÁRÓ VÁNDORA, NAGYMAROS REMETÉJE

**Kittenberger Kálmán** a kiváló zoológus, vadász és vadászati író, Afrika szerelmese, akinek sikerült a szegénységből autodidaktaként a magyar természettudomány élvonalába emelkedni, és kalandos élete megpróbáltatásokban is bővelkedett.

## ◆ AZ AFRIKA-VADÁSZ IFJÚKORA

Kittenberger Kálmán a felvidéki Léván született 1881-ben igen szegény iparoscsaládban. Édesapja, Imre suszter volt, édesanyja, Hangyási Antónia vállára nyolc gyermek nevelése nehezedett. Kálmán szülővárosában volt kisiskolás, majd gimnáziumi tanulmányokba kezdett, ezt azonban anyagi okokból kénytelen volt megszakítani. Ekkor a helyi tanítóképzőbe iratkozott át, hogy a szegény néptanítóknak, a nemzet napszamosainak útját járja. A képzőben Krick Jenő, az állat- és növényvilág kiváló ismerője, amatőr tudósa, a lévai múzeum megalapítója volt a tanára, aki megtanította a preparátori mesterségre, majd beajánlotta a Magyar Nemzeti Múzeumba, ahol további pesti tanárképzői tanulmányai mellett díjazás nélküli segédpreparátori állást kapott. Közben nyomorgott, de magánszorgalomból jártasságot szerzett a zoológiában, különösen Afrika állatvilágának ismeretében. Kapcsolatba került az ekkor már ismert tudósnak és természetrajzi írónak számító Herman Ottóval és a távoli Új-Guinea állat- és növényvilágának és az ottani emberek életének tanulmányozása révén nemzetközi hírnevet szerzett Bíró Lajossal. Anyagi gondjai azonban nem oldódtak meg, családja sem tudta támogatni, így megélhetését biztosító állás után kellett néznie. A Brassóhoz közeli Tatrangban, a hétfalusi csángók világában lett néptanító 1902-ben, talán azért is, mert a környéken hódolhatott szenvedélyének, a vadászatnak. Ekkor jelent meg első könyve, *A madarak preparálásáról*. A következő évben azonban rámosolygott a szerencse. A vagyonos délvidéki földbirtokos, szenvedélyes vadász és utazó, *Damaszkin Arzén* afrikai vadász- és gyűjtőútra indult és kísérőt, preparátort keresett expedíciójához, Kittenberger pedig élt a lehetőséggel.

Kép: MTI/Bartal Ferenc | Illusztráció: Balassa Nikoletta



**300 új fajt  
azonosított,**  
amelyek  
közül közel  
40 viseli  
a nevét.



Az író, vadgyűjtő és oroszlánvadász nagymarosi otthonában 1956-ban, a Kilimandsárótól Nagymarosig című könyvének megjelenésekor



### **ÉVTIZEDEK AFRIKÁBAN**

Afrikai tartózkodásának költségeit Damaszkín állta, utazását azonban neki kellett fedeznie. Sikerült elérnie, hogy a Nemzeti Múzeum egyesztendei fizetést utaljon ki előlegként, ő pedig cserébe vállalta, hogy Afrikában gyűjtőmunkát végez a múzeum természetrajzi gyűjteménye számára. Kittenberger Kálmán Damaszkín társaságában alig huszonkét évesen Mombasa kikötőjében, az akkor még angol gyarmat Kenya területén lépett Afrika földjére. Kettejük közös szafarija azonban nem tartott sokáig, >

Damaszkin a vadászathoz és a gyűjtőmunkához szükséges felszerelését hátrahagyva néhány hónap múlva visszafordult, Kittenberger egyedül ment tovább. Vadász- és gyűjtőmunkája támaszpontjával Moshit, az akkor még német gyarmat Észak-Tanganyikában fekvő várost választotta, onnan indult nagyobb utakra. A következő hónapokban a Kilimandzsáró hófödte csúcsát kerülgetve a nagy felfedező, Teleki Sámuel gróf nyomát követve szinte állandóan úton volt, bár közben többször megsérült, bal eset érte. A legkomolyabb az 1904. július 11-i oroszlántámadás volt, fegyvere az első lövés után csütörtököt mondott, a megsebzett oroszlán pedig rárontott és leütötte. Sajat, később könyvében is rögzített, izgalmasan hátborzongató beszámolója szerint az mentette meg, hogy meg tudta markolni a nekiugró állat nyelvét, mire az visszahőkölt, ő pedig újratöltve fegyverét le tudta teríteni. Hét komolyabb sebbel, egyik ujjpercét végleg elveszítve kórházba került, ahol felépülése három hónapot vett igénybe. Ez azonban nem szegte a kedvét. Rövid időre hazatért, ám múzeumi támogatással hamarosan ismét Afrikába indult. Ezen az 1906-1907-es második útján Kenyából kiindulva Etiópia az európaiak előtt szinte még teljesen ismeretlen régióját, a Vörös-tenger partján fekvő Danakilföldet kereste fel. Harmadik, katonaidejének letöltése utáni, 1908 és 1912 közötti utazása tovább tartott. Ekkor gyűjtőmunkát végezve a Viktória-tó környékét kereste fel, járt Ugandában és Belga-Kongó szomszédos vidékein. 1913-ban tért vissza újra Kelet-Afrikába, a következő évben azonban kirobbant a világháború. Az angol hatóságok a gyarmataikon tartózkodó, a Központi Hatalmak országaiból származó polgárokat internálták. Csak a személyes holmija maradt meg, felszerelését, gyűjtését lefoglalták. Indiai internálótáborba került, ahol öt esztendő telt, 1919-ben térhetett haza.

## A KALANDOK GYÜMÖLCSEI

Rövid időre önkéntesként belépett a Nemzeti Hadseregbe, 1920-ban azonban, miközben egyre több időt nagymarosi kis házában töltött, átvette a *Nimród* címen megjelenő vadászújság szerkesztését, amelynek 1929-től már ő volt a tulajdonosa is. A lap révén ismerkedett meg, kötött barátságot a lelkes vadással és természetismerő íróval, Fekete Istvánnal, aki később élettörténetét is megírta, valamint az amatőr zoológus és Afrika-vadász Horthy Jenővel, a kormányzó testvérével, valamivel később pedig a hozzá hasonló nagy vadász és vadászati író gróf Széchenyi Zsigmonddal. Ötödik és hatodik, egyben utolsó afrikai útjára a korábbiaknál kedvezőbb anyagi

feltételek között és alkalmasabb felszerelés birtokában Horthy Jenő társaságában indult 1925-26-ban, illetve 1928-29-ben. Ezek az útjai a Nemzeti Múzeum mellett már a Budapesti Állatkert megbízásait is teljesítette, a trófeák, preparátumok mellett élő állatokkal annak állománygyarapítását szolgálva. Hat útja során különböző állatfajok 60 000 preparált példányát küldte haza, 300 új fajt azonosított, amelyek közül közel 40 viseli a nevét. Ebben az időszakban lett ismert vadászati író, már az Állatkert munkatársaként, amelynek igazgatói székére sikertelenül pályázott is. 1927-ben jelent meg a *Vadász- és gyűjtőúton Kelet-Afrikában*, 1930-ban pedig *A megváltozott Afrika* című kötete.

## TRAGÉDIÁK ÉS REMETESÉG

A harmincas években és a negyvenes évek első felében Kittenberger korábbi gyűjtését rendezte és az állatkert prémesállat-tenyésztési programjában dolgozott. Az ostrom idején lakása megsemmisült, de ekkor még talpra tudott állni. 1946 és 48 között tovább szerkesztette a *Nimród*ot, folytatta állatkerti munkáját. A fordulat évében azonban államosították a lapot, kirúgták állásából, elutasították nyugdíj iránti kérelmét, íróként szilenciumra ítélték. Ekkor egy régi vadászbarátja, az Afrikában három évtizeddel korábban elhunyt Kovács Ödön családja vette pártfogásába, fogadta be nagymarosi otthonába. Kittenberger feleségül vette a család leányát, Kovács Líviát, akivel élete végéig a nagymarosi hegyoldalban álló, ma is emlékét őrző vadászházban, a Sylvania lakban élt. 1954-ben ismét munkát kapott az állatkerttől és a múzeumtól, az előbbi a macskafélék tartásával kapcsolatos témákban foglalkoztatta, az utóbbi készülő, zömében az ő és Széchenyi Zsigmond gyűjtésén alapuló Afrika-kiállításának rendezését bízta rá. Megjelenhetett *A Kilimandzsárótól Nagymarosig* című könyve. 1956-ban azonban újabb tragédia érte. A forradalom idején, a harcok alatt a Nemzeti Múzeumban tűz ütött ki, életműve, az afrikai anyag a lángok martaléka lett. Ez nagyon megviselte, belebetegedett, 1958-ban pedig nagymarosi otthonában, remeteségében halt meg. A következő évtizedben sorra jelentek meg, gyakran megcsonkítva, cenzúrázva a hagyatékából összeállított kötetei, neve lassan újból ismertté és elismertté vált. Sírja a Farkasréti temetőben van, emlékét nevében őrzi a veszprémi állatkert, Nagymaroson mellszobor, szülővárosában, Léván pedig utcanév emlékezik rá, az egymást követő fiatal generációk pedig időnként felidézhetik annak a nagy vadásznak az alakját, aki még az oroszlánal is birokra kelt. ♦



# HÁJIM



BUDAI  
VÁRSÉTÁK

## ÖRÖKSÉGE

## ÉLMÉNYSÉTA

KÖZÉPKORI TITKOK  
NYOMÁBAN A BUDAI VÁR ALATT



Helyszín:

BUDAVÁRI MIKVE (I. Palota út 1.)

Jegyvásárlás:

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





SZÖVEG –  
AYHAN GÖKGHAN

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

”

## A CIGÁNYPASZTORÁCIÓ AZ EGÉSZ TÁRSADALOMRÓL SZÓL

*„Az előítéletek és a nyomorúság szomorú végkimenetele, hogy emberhez nem méltó társadalmi kapcsolat jellemzi a cigányok és nem cigányok viszonyát. Ebben kívánunk, a magunk szerény módján, egyelőre hathét falunak a bevonásával, az Evangélium gyógyszerével gyógyulást elérni” – mondja **Dúl Géza** atya, a cigánypasztorációs feladatokat ellátó Ceferino Ház vezetője. Az intézmény hivatásáról, a cigányság helyzetéről és hitéről is beszélgettünk vele.*



### ♦ – Miért választja az ember hivatásul a cigánypasztorációt?

– A karácsonyi élelmiszer-segélycsomagokat hordtuk ki a Karitászs csoport tagjaival. Volt két család, amelyikhez senki nem akarta kivinni. Mit tehet ilyenkor az ember? Megfogja a csomagot, és kiviszi. Megdöbbentett, amit ott tapasztaltam. Nemcsak az, hogy a mi korunkban léteznek még ilyen higiénias viszonyok, hanem inkább az, hogy állami építési támogatást kaptak. Úgy képzeljük el, hogy a régi vályogház tűzfalára húzták föl az új épület hátsó falát. A gyerekek nagyon élvezték, mert a régi vályogház szobaablakán át az új téglapépület nappalijába lehetett „közlekedni”. Örömmel másztak ki-be. Engem viszont megrendített a látvány. Arról győzött meg, hogy nem elég a pénzzel segíteni. Megértettem, hogy a pénzbeli segítség emberi melléállás nélkül nem elég. Hiába kapnak pénzsegítséget, ha nem állunk melléjük, nem tudnak változtatni a helyzetükön. Úgy éltem meg ezt a látogatást, mint meghívást.





Képeink a Ceferino házban (Szátok, Nógrád-megye) készültek 2021. május 11-én

**– Amikor elvállalta a Ceferino Ház vezetését, közel állt Önhöz a feladat?**

– Évekkel ezelőtt egy kis falu plébániáján voltam, ahol a lakosság harminc százaléka volt cigány. Az egyház-községben voltak olyanok, akik készek voltak odafordulni a helybeli cigánysághoz, a részükről érkezett egy megkeresés, hogy szeretnének zarándoklatra menni. Kijelöltünk egy időpontot és Mátraverebély-Szentkutat helyszíneként, azonban kellő előkészület híján nem vághattunk bele. Így tehát kéthetente összegyűltünk, felkészültünk az eseményre. A találkozókon megismerhették Boldog Ceferinót, majd alakult egy felnőtt hittan, többen elsőáldozók lettek, rendezték az egyházi házasságukat. A zarándoklat az ünnephez méltóan sikerült. Ezek után vetődött fel a Ceferino Ház ötlete.

**– Konkrétan hogyan történt az intézmény létrejötte, a feladatok kijelölése?**

– Annak idején Beer Miklós püspök úr bízott meg az egyházmegye cigánypasztorációjának irányításával.

A munka első lépése az volt, hogy felmértük, hány cigány származású ember él az egyházmegye különböző falvaiban. Tudni kell, hogy az össz cigányság kilencven százaléka hátrányos helyzetű, a mi környékünkön szintén ez az arány figyelhető meg. Kerestem olyan embereket, lehetőleg romákat, akik az Evangélium emberképe alapján tenni akartak a romák és nem romák közötti, emberhez nem méltó kapcsolat javításáért, hogy velük közösen kezeljem a problémát. Tulajdonképpen mi is ez a probléma? A cigányok és nem cigányok között emelkedő fal, amely fal az elmúlt tíz-húsz évben tovább magasodott, jobban szétválasztva a két oldalt, pedig létezett olyan időszak, amikor a két népcsoport harmóniában élt együtt. Hiszem, hogy a többség jelenleg is képes lenne erre, azonban mindkét oldalon találhatók az ellentétet folyamatosan gerjesztő elemek. Ebben kívánunk, a magunk szerény módján, egyelőre ennek a hat-hét falunak a bevonásával, az Evangélium gyógyszerével gyógyulást elérni. A cigánypasztoráció nem a cigányságról, hanem az egész társadalomról szól.



A Ceferino Ház képviselte csapat az Evangélium szellemének megfelelő hozzáállást szeretné átadni. Nem hiszek a hatalmas intézkedésekben, mert úgy látom, a problémamegoldás apró lépéseket igényel, semmi nem oldható meg azonnal. Mintát akarunk hordozni, amely a jóakarátú emberek szívében meghozza a gyümölcsét.

**– Mit tekint sikernek ebben a sziszüphoszi munkában?**

– Már az nagy eredmény, hogy sikerült a feladatok elvégzésére alkalmas embereket megtalálnunk. Készítettünk egy felmérést, hogy a megalakulásunk óta hányszor szerepelt a mi cigány gyerekcsoportunk a falvak ünnepein, és a grafikon évről évre látványosan emelkedik. Ezekben a falvakban kezd tényezővé válni a cigányság, a cigány kultúra. Ezt komoly sikernek tekintem. Van olyan fiú, aki nyolcévesen egy bölcsődés gyerek színvonalához közelítő rajzot készített, mára viszont élénk, színes képeket készít. Tudom, ezek aprócska eredmények, viszont a nagyobb változások eléréséhez elengedhetetlenek.

Egy fiatal, nyolcadikos lányka rövid mondata is megmaradt bennem. Tehetséges, szép, hosszú fekete hajú kislány volt, jól szavalt. Egy évig, a nyolcadikban járt hozzánk. Sokat szerepeltünk, nagy sikerük volt a cigánytáncbemutatókkal. Megkérdeztem tőle, hogy miben változott az élete ebben az évben? Azt mondta: „Fölvettek a középiskolába. Ott nem fogom letagadni, hogy cigány vagyok.” Nem is tagadhatta volna le, de megrázó volt számomra ez a mondat. Megéreztem, hogy vannak emberek, akik úgy érzik, szégyellni kell azt, aminek születtek. Hogy lehet így élni?! Micsoda mély benső meghasonlást jelenthet! Ekkor értettem meg a cigányélet nehézségeinek igazi forrását, azt, hogy honnan jön a sok agresszivitás.

Világossá vált, hogy egyesek közülük miért élnek társadalmon kívüli, társadalomellenes életet.

**– A cigányságot erős hit jellemzi. Ez a hit nem csúszik el a babonáság felé?**

– A cigány népi hagyományban mély istenkapcsolat van. Számukra Isten egy szerető Atya, aki minden helyzetben mellettük áll, a bajban mindig van kihez fordulni. Ez egy nagyon jó kiindulópont. Idővel, ha az élő istenkép erősödik az emberben, a babona magától értelmét veszíti.

**– Előfordult, hogy elbizonytalanodott, meggyengült a hite, hogy nem értette, miért nem avatkozik be Isten? Látva, hogy a mélyszegénységben élőkön bizony nem mindig tudnak segíteni...**

– A hitem nem gyöngült meg. Hiszen azt világosan látom, hogy az a szegénység, amivel találkozom, az emberek műve. Éppen azért áll fönn, mert az emberek nem hallgatnak eléggé az Isten szavára. Ha az Isten szava szerint igazságosan osztanánk el a javakat, mindenkit az őt megillető módon tisztelnénk, a társadalom feladatait, a munkát a képességekhez mérten osztanánk el, nem lenne szegénység.

**– Ha a helyzet úgy kívánja, a Ceferino Ház utánamegy valakinek, megmenti az elkallódástól?**

– Mindenkiel próbálunk foglalkozni, aki felveszi velünk a kapcsolatot. A pár éve megalakult baba-mama klub a krízisben nyújt támaszt. Az életszükségletekre vonatkozó segítségen keresztül mélyül a programhoz csatlakozó emberek Istenkapcsolata. Ha az ember Istennel való kapcsolata rendeződik, némi segítséggel, de rendeződik az élete is.





– „Csak a sajátos jegyek figyelembevételével vihetjük az Evangéliumot a körükbe” – írta korábban. Mit ért „sajátos jegyek” alatt?

– Sajátos jegyek tekinthető az erős és színes érzelmvilág vagy például a szentképek tisztelete. Amikor az ember belép egy cigány otthonba, szentképekkel találja magát szembe. A vándorlás során, az ortodox egyházzal találkozás közben szívták magukba a kereszténységet. A cigányság életében kiemelt szerepet kap a család, a gyermekközpontú szemlélet, és ez szintén kiváló alap, amire építhetünk.

– Milyen célok állnak Önök előtt?

– Munkatársat kellene találnunk arra, hogy a nem cigány társadalommal is kapcsolatot építsünk. Jó lenne, ha a fiatalok jobban megismerhetnék a cigányságot, akár önkéntes munkákon keresztül. Fontos, hogy a cigányok és nem cigányok közti párbeszéd megteremtéséért dolgozzunk.

– Mi az, amit tanult a cigányoktól és amit a magyar társadalom is tanulhatna tőlük?

– A szeretetnek az a formája, amit náluk felfedeztem, bámulatos. Az egymásért történő kiállás, a testvériség fontossága külön tiszteletet érdemel. Valamikor azzal kerestem fel egy cigányasszonyt, hogy hónap vége van, és nincs mit adnia a gyerekének. Adtam neki élelmiszert. Három nap múlva ismét megjelent, a kapott ételmeget megosztotta a szintén nehéz körülmények között élő szomszédjával. A cigányságot jellemzi a gondviselésbe vetett hit, az erős bizakodás. Ha az Evangéliummal valóban találkoznak, az számukra nem egy halott szöveg, hanem életszerű valóság. Áthatja a mindennapok légkörét.

– A gondviselésbe vetett hit nem inkább felelőtlen-ség? Vagy Isten méltányolja ezt a fajta vak bizakodást, a „csak lesz valahogy”-hitet?

– Igen, ez istenkapcsolat nélkül valóban felelőtlen-ség. A gondviselés nem egy objektív törvény. Inkább erősen szubjektív feltételekhez, a személyes hithez kötődik. Tágabb értelemben véve észreveszem az Isten szeretetének jeleit, hogy „vigyáz rám” egy katasztrófahelyzetben, balesetben. Éspedig azért, mert van kapcsolatom vele, egyébként azt mondanám, véletlen. Van azonban egy szűkebb értelemben, az Isten országa építésében megtapasztalható gondviselés-tapasztalás. Ennek van egy nulladik lépése. Ebben nem arról van szó, hogy Isten segít nekem, megadja, amit én szeretnék. Hanem fordítva, én szeretném megvalósítani az Isten tervét. Keresem, hogy ő mit tervezett velem. A megtérés azt jelenti, hogy nem a magam javát, a magam akaratát akarom megtenni, hanem az Isten céljainak, „törekvéseinek” szenteltem magam, az Isten országát építem. Ezután következik a gondviselés megtapasztalása, hogy például ezeknek a céloknak a megvalósítására egyszer csak váratlanul 43 millió forint érkezik, ami korábban más alkalmakkor soha nem fordult elő, vagy csak megfelelő időjárást kapok egy Isten országát szolgáló program megvalósítására. Szükséges hozzá az elindulás bátorsága, a vállalkozókedv. Ha valóban az Istennel való kapcsolatból született az akció, akkor megtapasztalom, hogy Ő egy külső jellel megerősít engem: „...elsősorban az Isten országát és annak igazságát keressétek s ezeket mind megkapjátok hozzá...” (Mt6,33) ♦



# KIBÍRJUK EGYMÁST

A szenvedély és az érzelmi közelség a párkapcsolat legfontosabb motorja – állítják a népszerű romantikus filmek készítői. Elégnek bizonyul ez a két összetevő a kapcsolat megőrzéséhez, miután lepereg a stáblista? A tartós kapcsolat motorjában az üzemanyag a lojalitás, a kitartás és az állhatatosság, ám ezek nehezen megfilmesíthetők, mert szinte teljesen ellentétesek az énközpontú életstílus, az azonnali vágykielégítés és az örömelvű fogyasztás elveivel.



## ◆ AZ ÁLLHATATOSSÁG

A kibírás vagy állhatatosság a fényes, vad szerelem egyik halkabb, de annál fontosabb társa, amely a kapcsolat későbbi szakaszában megtartó oszloppá válik.

A szerelem háromszögelmélete szerint a szerelem érzésének három komponense az intimitás, a szenvedély és az elkötelezettség. A közgondolkodás a romantika óta nagyra értékeli az első két alkotóelemet, azaz az intimítást és a szenvedélyt, de az elkötelezettségnek már kevesebb jut a színpadi fényekből. Amikor a másik tökéletlen, fárasztó, kellemetlen, dühítő vagy éppen ellenszenves módon viselkedik, akkor nem elég az érzelmeinkre hagyatkoznunk, szükség van a tudatos döntésünkre, hogy a kapcsolat érdekében cselekedjünk. Az elkötelezettség a tartós kapcsolat lényeges összetevője, amikor időt és energiát fektetünk a köztünk lévő kötelék ápolásába, hűségesek vagyunk egymáshoz, és kölcsönösen odafigyelünk egymás szükségleteire, akkor is, amikor ez nem könnyű. Sternberg, az elmélet megalkotója szerint a beteljesült szerelemben egyszerre jelenik meg a tartós párkapcsolatra törekvés, az érzelmi közelség és a testi vonzalom.

Az elköteleződés a kapcsolat egymást követő időszakokban különböző formában mutatkozhat meg. A kezdeti, boldog, szimbiotikus időszakban szinte magától (értetődően) van jelen. A kapcsolat második-harmadik évében bekövetkező differenciáció időszakában már gyakoribbak a konfliktusok, hiszen ekkor vitatjuk meg közös életünk legfőbb szabályait. Az ezt követő gyakorlás fázisában pedig újra elkezdünk kifelé nyitni, a feladatainkra, a barátainkra és hobbinkra koncentrálni, ami szintén sok feszültséggel járhat.

A nagy érzelmi feszültségek közepette az elköteleződés gyakorlati megvalósulását gyakran a kibírás fogalmával írhatjuk körül. A párterápiában szerzett tapasztalataink azt mutatják, hogy a társak a veszekedések idején a kommunikációt gyakran meg-megszakítják, látszólag „semmit sem tesznek”, csak elfordulva-elhúzódva elviselik az érzelmi felfordulást, de ezzel egyúttal megállítják a feszültség további fokozódását, hogy pillanatnyilag létrejöhessen valamilyen ingatag biztonság. Ilyenkor még nem tudnak mit kezdeni egymással és a heves vitákkal, de maradnak egymásért egymásnak. Egy kis idő elteltével lesik a másik jelzését, hogy alacsony kockázat mellett megpróbálkozhatnak-e a közeledéssel,



**Elviselni egymást akkor is, amikor az érzések szinte elviselhetetlenek. Fontos meglátnunk ebben az erőt.**

illetve fogadhatják-e azt. Ekkor is éppen csak kibírják egymást, ez az, amire akkor és ott képesek. Elviselni egymást akkor is, amikor az érzések szinte elviselhetetlenek. Fontos meglátnunk ebben az erőt: ez a helyzetben maradás, ez az idegtépő, de mégis állhatatos várakozás rendkívül fontos tényező a kapcsolat fennmaradásában.

Az elkötelezettség természetesen nem csak a szerelmi kapcsolatoknak fontos építőköve. Intenzív feszültségekkel járó, terápiás vagy csoportterápiás kapcsolatokban is kimondatlanul alap az, hogy tudjuk, nehéz lesz, akár frusztrálódunk is egymástól, de számíthatunk arra, hogy kibírjuk egymást. Gyógyító élmény annak megtapasztalása, hogy kibírnak engem, akkor is, amikor én is alig bírom ki magamat.

Családtérápiás folyamatban a családtagok sokszor üzenik a viselkedésükkel az éppen legnehezebb élethelyzetben lévő személynek, hogy nem tudjuk, mit és hogyan tegyünk, hogy jobban legyél, de kibírunk és itt maradunk veled! Lehet, hogy ez a támogatás csak abban nyilvánul meg, hogy ülésről ülésre eljövünk, akár csak némán ülve végighallgatjuk a nehéz mondatokat, a szemrehányásokat, a megindító monológokat – de ott vagyunk. És ez is hat, mert ez is a gyógyulás előfeltétele az érintett személy számára.

Egy családtérápiás folyamat végén a család pont ezt az állhatatosságot emelte ki mint a gyógyulás kulcsát. Az a családtag, akinek jelzései miatt a család segítséget kért, megköszönte a többieknek, hogy kitartóan vele voltak a nehéz és érzelmileg megterhelő folyamatban, a többiek pedig visszajelezték, hogy ez a hűséges jelenlét és egymás érzelmeinek és mondanivalójának elbírása családi és egyéni szinten is hozzájárult a fejlődésükhöz.



## HOGYAN CSINÁLJAM?

A kibírással kapcsolatos első tapasztalatokat a személyiségfejlődés kódos hajnalán szerezzük.

Winnicott modelltje az elég jó anyáról bemutatja, ahogyan az anya a csecsemő gondozási folyamatában lassanként bevezeti a késletetést, és ezáltal a gyermek számára megjeleníti az első frusztrációkat a kapcsolatban. Mindig egy picikét később teljesül a baba szükséglete, pár másodperccel később érkezik a táplálék vagy a tisztába vétel. Ezáltal a baba idővel rájön, hogy a rossz érzések kibírásának jutalma az, hogy biztosan számíthat rá: előbb-utóbb teljesül a vágya, csillapul az éhség, előkerül a tiszta pelus, szűnik a szomjúság. Így sajátítja el, hogy a frusztráció bizonyos szintje éppenséggel kibírható. Megérti, hogy a hiány és a kapcsolat, bár eleinte tényleg mindent elborítóan egynek tűnik, de valójában nem az. Kialakul benne a tudás, hogyha a frusztráció ellenére a kapcsolatban marad, a jutalma nem marad el.

A fontos személyekhez fűződő, átmenetiséggel jellemezhető helyzetek gyengítik azt a képességünket, hogy elviseljük a nehéz helyzeteket. Szükségünk van arra a biztonságérzésre, amit egy kölcsönös kötelezettségvállalásokkal megerősített viszony ad, amelyben megvan a bizonyosságunk, hogy számíthatunk egymásra.

**Az állhatatosság és elkötelezettség nem jelenti azt, hogy mindent ki kellene bírunk, hogy hagynunk kellene, hogy fát hasogassanak a hátunkon, megalázzanak vagy bántsanak. Amennyiben párkapcsolati erőszak vagy bántalmazás merül fel (akár szóbeli, lelki, fizikai, szexuális vagy gazdasági), ott nincs helye a kibírásnak. Senki nem lehet felelős vagy hibáztatható az ellene elkövetett erőszakért. Ilyenkor már nem a kapcsolatért, hanem saját magunkért kell harcolnunk. Ebben gyakran külső segítségre is szükség lehet. 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 (vansegitseg.hu, bantalmazas.hu).**

Az elköteleződés a kapcsolatban nem érzelem, hanem komoly döntés, amelyhez szükséges az önazonosság, az önismeret, a céljaink és az értékeink ismerete és elfogadása, valamint a felelősség következetes felvállalása önmagunkért és a kapcsolatért. Ebben a folyamatban születik meg az én fókusz helyett a mi fókusz, ezáltal pedig a közös célok és a közös jövőkép. Ezek felsorolásszerűen állnak itt, de tudjuk, hogy megszületésüket sok-sok hónapnyi belső munka és egyezkedés előzi meg, aztán pedig éveken és évtizedeken át egyezkedések útján erősítjük és alakítjuk a megállapodásainkat a különböző életciklusok viharaiiban. Ennek fontos része az is, hogy átgondoljuk, mit fogunk tenni, amikor nehéz a kapcsolatot fenntartani.

Kellenek olyan pontok is, amikor újra ránézünk a kapcsolatra, és felelevenítjük, miért és hogyan döntöttünk a másik mellett, majd újra meghozzuk az elköteleződés melletti döntést (ebben segítenek az olyan rítusok, mint a házasságkötési évfordulók).

Az elkötelezettség és állhatatosság akkor működik hosszú távon, ha a kapcsolatainkban kiegyensúlyozottságot élünk meg. Böszörményi-Nagy Iván fogalma a lelki főkönyv, amelybe a számunkra fontos kapcsolatok történéseit vezetjük, azt, hogy mennyit adunk és kapunk az adott kapcsolatban, vagyis igazságosan bánunk-e velünk. Egyedül a szülő-gyerek kapcsolat az, ahol a gyermeknek minden cserealap nélkül jár a szeretet, a törődés és a gondoskodás, amit a gyermek nagy részben a jövő generációjának tud viszonzni. Minden más kapcsolat akkor harmonikus, amikor a főkönyv két oldala egyensúlyban van. Ez sok közös megbeszélést, kölcsönös erőfeszítést, odafordulást, figyelmet, elfogadást és kibírást feltételez. Az egyensúly hiányában vagy túlzó mértékű arányeltolódás esetén mind a kapcsolati, mind a test-lelki egyensúly felborul. Senki nem cipelheti egyedül a hátán a kapcsolat jóllétének terhét, a másik számára való adás, és a kölcsönös viszonzás, a kapás egyaránt alapvető fontosságú.



## NINCSTÖKÉLETES KAPCSOLAT

A megelégedett és boldog együttlét elengedhetetlen feltétele, hogy elfogadjuk, egy kapcsolat sohasem lesz tökéletes, a jól működő kapcsolat fenntartásán kitartóan és tudatosan kell dolgoznunk.

Az állhatatosság és kibírás azonban nem jelenti az érzelmek eltagadását. Azokban a családokban, ahol úgy tesznek, mintha minden rendben lenne, de közben számos problémát a szőnyeg alá sepernek, a mélyben meghúzódó konfliktusok testi és lelki tünetekben ölthetnek alakot.

Bár a társadalom felől gyakran érkezik olyan elvárás, hogy tökéletes életet, párkapcsolatot és családot illik felmutatni, jó, ha tudjuk, hogy mindnyájan küzdünk nehézségekkel a kapcsolatainkban. Természetes, hogy vannak vitáink, nézeteltéréseink, sőt, az is előfordulhat, hogy a másik lehetetlenül viselkedik. A tökéletesség hajszoalága gátolja a kapcsolat formálódását, hiszen nem tudunk hitelesen jelen lenni, ha folyton magunkra kell erőltetnünk az elfogadó mosolyunkat.

Winnicott szerint egy kapcsolatnak nem tökéletesnek, hanem valóságosnak kell lennie. A valóságos kapcsolatok pedig nem mentesek a csalódástól, a haragtól és a frusztrációtól. Nemcsak a párkapcsolatban, hanem a szülő-gyermek kapcsolatban is felszabadító, amikor megengedjük magunknak és a másiknak a nehéz érzések kifejezését, illetve elviseljük a másik szomorúságát, csalódottságát, haragját.

**Gondoljunk egy kapcsolatunkra, amelyben sok a „kibírás”. Mi segít kibírnom a másikat (társamat, kollégámat, barátomat)? A tehetetlenség? A szép emlékek? Egy ígéret? A másik személyiségének ismerete? Vagy egy ismerős működés, mert valakivel régen ezt már többször „begyakoroltam”? A harmadik fél védelme? Mi motivál? Hogyan csinálom?**



#### **MIT KEZDJEK A NEHÉZ ÉRZÉSEKKEL?**

Amikor egy kapcsolatban elköteleződünk, azt ígérjük, hogy szeretni fogjuk egymást, és a másik mellett leszünk jóban, rosszban, egészségben, betegségben, szegénységben és gazdagságban, amíg a halál el nem választ. Pál apostol az Efézusbeliekhez írt levelében azt írja: „Szenvedjétek el egymást szeretetben!” A Biblia érzékenyen mutat rá, hogy a szeretet nem mindig könnyű, sőt, gyakran

összekapcsolódik az alázattal, a türelemmel, a hosszútűréssel, sőt, olykor a szenvedéssel is. Gyökösy Endre szerint: „A Szeretet és a Szenvadás ebben az ígében összekerült. Minél jobban szeretek valakit, annál jobban megszenvedem. Nincs szeretet szenvedés nélkül, és csak az tud igazán szenvedni, aki szeret. Jézusról beszéljek? A keresztjéről? Olyan nagyon szenvedett – mert olyan nagyon szeretett! Életét adta érettünk a kereszten.” Az ember nem Isten, van, amikor nem érezzük a szeretet érzését, de mindig dönthetünk úgy, hogy a pillanatnyi érzelmeink ellenére a kapcsolatban maradunk és szeretetteljesen reagálunk.

De mit kezdünk a haraggal, a szomorúsággal, a csalódottsággal, amit mindeközben átélünk? A megoldás semmikképpen sem az, hogy a kapcsolatért, és „a békesség kedvéért” elnyomjuk az érzéseinket, vagy ezt várjuk a másiktól. Óseredeti igényünk, hogy az érzeteinket legitimálják. Azokban a családokban, ahol az érzelmek nem megélhetőek, a családtagok gyakran azt élik meg, hogy valójában nem fogadják el őket. Érdeemes tudatosítani, hogy a harag vagy a feszültség csak egy érzés, nem valami rossz dolog, amitől mindenáron szabadulnunk kell.

A kontextuális viselkedéstudomány szerint a pszichológiai rugalmasság azt jelenti, hogy az aktuális érzelmeinket, gondolatainkat megfigyeljük és elfogadjuk, de nem azok irányítanak bennünket, hanem az érzelmeink tudatosítását követően képesek vagyunk azokkal összhangban, vagy pont azok ellenére az értékeink mentén dönteni („Most haragszom, de ennek ellenére nyitott maradok a kapcsolat folytatására.”) Amikor a vágyaink hajszoalása helyett értékalapú döntést hozunk, az pillanatnyilag nehéz lehet, de egy mélyebb és tartósabb boldogságérzést alapozunk meg vele. Dr. Márky Ádám kontextuális viselkedéstudományi szakember szerint: „Egy döntés vagy fontos, vagy könnyű.” Rajtunk áll, hogy eldöntsünk, kivel és milyen értékek alapján szeretnénk élni az életünket, majd valóban kitartsunk az elhatározásunk mellett.

Ha az egymásért folyó csatában átmenetileg ledől a szerelem bástyája, elvész az intimitás, majd követi azt a szenvedély, és aztán már minden zászló a földre hull, egy katona még biztosan állva marad: az állhatatosság, a megmaradás, a kibírás lobogójával. És amikor akár egyetlen zászló is áll, még nem veszítettünk, a küzdelem egymásért és a kapcsolatért tovább folyik! ♦



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# APA

---

♦ Apa nincs, mert balesetet szenvedett, és eltemettük. Apa nincs, mert máshol él és mással, és nem tud, vagy nem akar hazajönni. Apa nincs, mert nem akart gyereket, nem számított az sem, hogy volt már neki egy. Apa nincs, mert megbántotta anyját. Apa nincs, mert anya megbántotta őt. Apa nincs, mert átjött a nagyi, aki apának az anyósa, úgyhogy ő ilyenkor nincs. Apa nincs, mert itt ül, de most valami fontosabb, úgyhogy nem figyel ránk. Apa nincs, mert anya mondott valamit, és ilyenkor le kell mennie a garázsba szerelni egy kicsit. Apa nincs, mert felhúzta magát és kiabál, amit később úgy magyaráz meg, hogy ilyenkor nem önmaga, tehát nincs. Apa nincs, mert elváltak a szüleink, és anyához kerültünk. Apa nincs, mert anya szerint nem lehet bízni benne. Apa nincs, a helye megüresedett, úgyhogy bárki lehet az apánk, jelenleg is többen pályáznak a pozícióra. Apa nincs, mert kérdeztünk valamit, és nem mondtott igazat. Apa nincs, csak anya beszél róla néha. Apa nincs, pedig azt mondta, hogy lesz. Lenne ő szívesen, ha hagynák, ez tehet róla, meg az. De nekünk nem számít, hogy ki tehet róla, mert a vége úgyis az, hogy nincs apánk,

és ez olyan,

# NINCS

---

mintha a hegyet másznánk, és hirtelen eltűnne alólunk a hegy. Mintha repülőket vezetnénk, és sehol se kapnánk leszállási engedélyt. Mintha fociznánk, de a pályának nem lenne vége sehol: se térfelek, se kapuk, se ellenfél, csak a labdát dob-ták eléink, aztán tessék, induljunk valamerre. Mintha a kád felett nem lenne csap, csak ömlene a víz egy csőből a lefolyóba. Mintha meg kéne forgatnunk egy botot, aminek nincsen vége. Mintha át kéne néznünk egy a falon, amin nincsen ablak. Mintha vakok lennénk, és évekig nem szólna hozzánk senki. Mintha lázadók lennénk, de a világon nem létezne semmilyen szabály vagy hatalom. Mintha egy futópádon ragadtunk volna: sprintelünk tiszta erőből, mégsem mozdul körülöt-tünk a világ. Mintha az új, legmodernebb technikával épített házunkról hiányozna a tető, és belénk csapna a villám. Mintha a világűrben lebegnénk, és meg kellene mondanunk, merre van a felfelé. Mintha fák lennénk, és nem értené senki, mitől sorvadunk: a törzsünk ép, az elmetszett gyökereink meg egy-általán nem látszanak. Mintha felnéznénk az égre, és az nem lenne ott. Mintha egyszer csak megjelenünk volna a világon, ki tudja honnan, miféle akaratból, ha akart minket egyáltalán bárki is. Mintha soha nem is lett volna apánk. Pedig tudjuk, hogy volt, hogy van. Hogy létezik valahol. ♦

# A Média a Családért-díj

## júniusi jelöltjei

Kép: Merényi Zita



### Média a Családért-díj

**SZENDÉNÉ KISS NÓRA**  
Odafönről érkezik  
a fájdalomcsillapító -  
Nevelőszülőnek lenni

Midio/Magyar Kurír

A Média a Családért-díj  
fő támogatója:



### Külhoni Média a Családért-díj

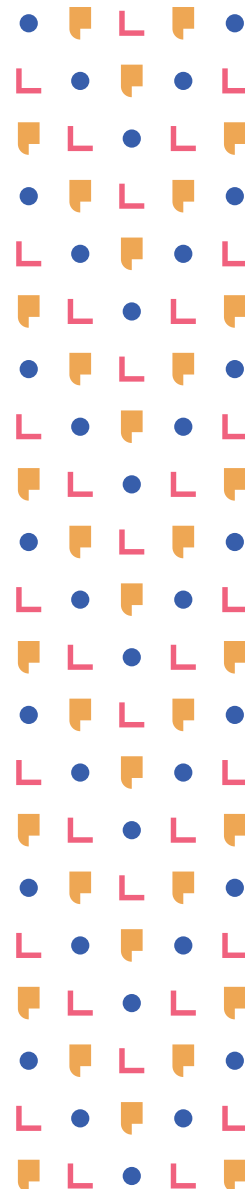
**TOMOJKA TÜNDE és  
TOMOJKA VOJTKO BÉLA**  
Kitelepítés - a nagybalogi  
Tóth család kálváriája

Duna TV, Nemzetiségi és Külhoni  
Főszerkesztőség Térkép c. műsor/ hírek.sk

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és a jelölt munkákat megismerheti a [mediaacsaladert.hu](http://mediaacsaladert.hu)-n, ahol az Ön jelölését is várjuk.





SZÖVEG –  
JÓNÁS ÁGI

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
KETTŐ AZ EGYBEN

A rovat támogatója a  Média a  
Családért  
Alapítvány

”

# NEM ENGEDJÜK, HOGY A MAGÁNÉLETÜNK CSAK A SZAKMÁZÁSRÓL SZÓLJON

**Domokos László** és felesége, **Tóth Ildikó** több mint két évtizede egy pár, mindketten színművészek. Már házások voltak, amikor egy évig még ingáztak a színésznő lakhelye, Budapest, és a színész lakhelye, Marosvásárhely között. Szerintük két ember kapcsolata olyan, mint egy gyümölcsöskert – folyamatosan ápolni kell, és nem szabad az első fagykárók miatt lelépni.

◆ – **A véletlennek köszönhetően ismerkedtek meg. Hogy történt?**

**Tóth Ildikó:** Van egy csodálatos barátnóm, **Novák Eszter**, akit meghívtak Marosvásárhelyre rendezni. Akkor még nem volt jogosítványa, ezért az volt a terv, hogy a testvére, **Novák Péter** kocsival elviszi. Csakhogy Péter eltörte a lábát, Eszter engem hívott kétségbeesetten, nekem pedig három napig nem volt előadásom, ráértem elvinni. Így találkoztunk a férjemmel. Onnantól kezdve rengeteget ingáztam a szerelem miatt.

– **Már az ismeretségük első napjaiban érezték, hogy megtalálták egymásban az igazit?**

**Domokos László:** Ezt az ember nem tudja a kezdetekkor. Bennem mindig is volt egy erős vágy arra nézve, hogy megtaláljam a párom, a lelki társam, és minél erősebb volt ez a vágy és a keresés, úgy nőtt az esély, hogy meg is találom. És szerencsére megtaláltam.

**Ildikó:** Bizonyára vannak párok, akiket ha megkérdezőnk arról, hogy tudták-e, hogy ők lesznek egymás számára az igazi, azt felelik, hogy persze, hogy tudták. Mindenkinek mást jelent a szerelem, mindenkiben más gondolatok társulnak a szeretethez, és ahány ember, annyi elképzelés él a nagy Ő-ről. Szerintem a választ az idő adja meg. Mi az első „fagykárók” után nem léptünk le egymás mellől, hanem kitarítottunk. Ezáltal a kapcsolatunk csak erősödött.



**László:** Az egyik tényező valóban az idő, a másik pedig a szerencse, tudniillik számos dolog kell együttálljon ahhoz, hogy két ember egymásra találjon. Ha sikerül, akkor a kapcsolatot már „csak” ápolni kell, mint a gyümölcsöskertet. Én ugyebár Székelyföldről származom, és nálunk helyeslik az idősebbek, ha egy fiatal huszonöt éves kora után komolyabb szándék vezérel, és ha talál magának valakit, akinek komolyabban udvarol. Egy év udvarlás után következik a jegyesség, tehát nincs húzás-halasztás, mint manapság oly sok helyen a világban. Ez az egy év egy próba, amikor is a fiatalok kitapasztalják, hogy tudnának-e, akarnak-e együtt élni.

#### – Otthon beszélnek munkáról?

**László:** Igen, de nem engedjük, hogy a magánéletünk csak a szakmázásról szóljon. Igyekszünk a dolgok nagy részét az előadások után megbeszélni. Ekkor mondjuk el egymásnak az építő jellegű kritikákat is.

#### – Melyik az a szerepe Ildikónak, amelyik különösen közel áll az ön szívéhez?

**László:** A székesfehérvári Vörösmarty Színházban *A vágy nevéű villamosban* játssza a főszerepet. Döbbenetes, hogy egyáltalán nem érem tetten azt, ahogyan Ildikó megformálja Ilonát, a főszereplőt, mert teljes mértékben átlényegül, eggyé válik a karakterrel. Ezt elérni csodálatos, ugyanakkor rendkívül nehéz.

#### – Önnek, Ildikó, melyik a kedvenc alakítása Lászlótól?

**Ildikó:** A Rózsavölgyi Szalonban az *Isten háta mögött* című színdarabban játszottunk együtt pár évvel ezelőtt. A főszereplő nőnek sokat kanyarog az élete, majd idővel rádöbben, hogy azon az Isten háta mögötti helyen, ahonét ő kiszökött a világba, volt egy férfi – ezt játssza Laci –, aki annak idején megkérte a kezét. Húsz év után visszamegy megkeresni őt, mert rájön, hogy ő volt az igazi. Laci nagyon szépen, pontosan dolgozott ebben a kis kamarajelenetben, remekül építette fel a karaktert. Nekem nagyon tetszett.

#### – Ha már a szerepekről beszélünk... Ildikó, együtt játszott Törőcsik Marival az *Aurora Borealis*-ban, amely a kiváló színművész nő utolsó játékfilmje volt. Milyen emlékeket őriz róla?

**Ildikó:** Én Mari színművészetét a rajongásig szeretem, és nagyon nagyra tartom. Emlékszem, egyszer Szolnokon



## SZÉKELYFÖLDÖN EGY ÉV UDVARLÁS UTÁN KÖVETKEZIK A JEGYESSÉG, tehát nincs húzás-halasztás...

láttam őt egy *Osztrovszkij*-darabban. Az előadás után azt gondoltam, hogy én abba hagyom a színészetet, mert sose leszek képesek úgy játszani, olyan színvonalon, ahogyan ő. Minden titkot tudott, azt is, ami megtanulható, és azt is, aminek zsigerből kell jönnie.

2015-ben levetítették a *Szerelem* című filmet a tévében Darvas Iván és Törőcsik Mari főszereplésével. Ott ragadtam, pedig már sokszor láttam. Aznap este azt álmodtam, hogy Mari egy forgatáson van, ágyban fekszik, én pedig ülök az ágya szélén. Nyilván a *Szerelem* dolgozott a tudatalattimban, de az érdekes az, hogy pár hónapra rá kért fel Mészáros Márta, hogy szerepeljek a filmjében, ahol Mari lett a partnerem, és az álombelihez nagyon hasonló jelenetet is forgattunk. Az *Aurora Borealis* forgatásán mindig a lakókocsiba „rendelt”, ahol sokat beszélgettünk, nem csak a közös jelenetekről.

#### – Visszakanyarodva a magánéletükhöz: tizennyolc évvel ezelőtt született meg fiuk, Simon. Hogyan változtatta meg önöket a szülőség?

**László:** Huszonnyolc évesen lettem apuka, és sokáig azt hittem, hogy a szülőség alig fog változtatni az életemen, noha minden ismerősünktől azt hallottam, hogy egy gyerek fenekestől felforgatja az ember életét. Simon érkezése után igazat kellett adjak nekik. Én viccesen



úgy fogalmaztam akkoriban, hogy új fékpofákat kapott az életem. Az első hat év komoly munka volt, ennyi idő kellett nekem a fiammal ahhoz, hogy a kommunikáció a mi szeretetteljes kapcsolatunkban eljusson egy olyan szintre, ahonnan már öröm és móka várt minket, és amikortól már rengeteg mély beszélgetést ejtettünk meg, gazfickóságokat találtunk ki, kirándultunk. Mindkét fázis izgalmas volt.

**Ildikó:** Én Simon születése után nehezen találtam a munka és a magánélet közti egyensúlyt. Kicsit elhanyagoltam a munkám, de ezt nem éltem meg lemondásként, hiszen előtte rengeteget dolgoztam a Radnóti Színházban, az Új Színházban és később szabadúszóként is. Ha akkoriban szerepet vállaltam

volna, folyton azon izgultam volna, hogy mi van a gyerekekkel, és fordítva. Nem akartam szorongani emiatt, mert biztosan tudtam, hogy egy kisgyermek életében a folyamatos jelenlétnek nagyon fontos szerepe van.

**– Simon hogy viseli, hogy a szülei ismert emberek?**

**László:** Mindig is a helyén kezelte. Nem rajongott túlzottan a dologért, és nem is keltett benne szorongást.

**Ildikó:** Már csak azért sem, mert mi sosem tupíroztuk fel itthon azt, hogy színészek vagyunk. Szerepkészítő kisiparos – így szoktam magunkat nevezni. Szeretjük a színházcsinálást, ez a munkánk, de sosem értékeltük feljebbvalónak, mint bármilyen más munkát. ♦



# HA BÁNTJÁK A GYEREKEDET...

Nemrég három hónapnyi elzárás után szabadlábra helyeztek egy nyolcadik osztályos fiút, aki az iskolában megkéselte a társát. Vajon mit érezhet a sértett fél és a családja, amikor összefut az utcán vidáman flangáló elkövetővel, esetleg belép ugyanabba az osztályterembe? Az eljárás lefolytatásáig érthető módon nem tartóztatnak le egy kiskorút. Mégis, ennyire súlyos bűncselekmény esetén rendben van az, ha szabadon járhat-kelhet? Hogyan segíthetjük az áldozatokat? Védi valaki az ő érdekeiket?

## ◆ ESZKÖZTELENÜL

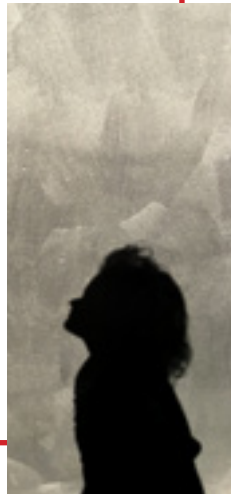
Jól képzett pszichológus kollégáimmal beszélgettünk olyan esetekről, amikor a kliensek indulatait nem sikerült megnyugtató módon lecsillapítani. Ha egy segítő beszélgetés során tehetetlenséget érzek, miközben sem a partner oldaláról, sem a magamérőlem nem látom a továbbhaladás akadályát, akkor elsősorban nem pszichológiai probléma húzódik a háttérben. Legalábbis nem olyan lép-tékű, amelyet egyedül az én közreműködésemmel meg lehet oldani. Ilyen a gyerekek és serdülők körében járványszerűen terjedő durva erőszak.

Egyik kliensemet kortársa fényes nappal megverte az utcán. Még sokkos állapotban mesélte, hogy a feljelentés megtétele után, amikor megkérdezte a nyomozót, mit lehetne tenni az atrocitás ismétlődésének elkerülése érdekében, hiszen a bántalmazó egy saroknyira lakik tőle, a cinikusan hangzó „fuss el gyorsan” választ kapta. Erről eszembe jutott az a személyes emlékem, amikor a saját udvaromon támadt rám három staffordshire terrier, akiket a gazdájuk szájkosár, póráz nélkül szabadon engedett, és amíg beálltam az autóval, berontottak. A rendőr egészen addig nem vett komolyan, amíg fel nem tettem neki a kérdést: „Vajon akkor is gúnyolódna velem, ha a szemtanú ovis gyerekeimet cincálták volna szét az ebek?”

## MIT MONDHAT A PSZICHOLÓGUS?

Amikor egy traumatikus eseményt követően fokozott stresszválaszt ad a szervezetünk, eleinte nem vagyunk képesek megfelelően reagálni. A szakirodalom szerint két-három napig teljesen normális az extrém reakció, hiszen rendkívüli esemény történt, amire nem voltunk felkészülve. Igyekszünk olyan megküzdési stratégiákkal élni, amelyekkel korábban sikeresen megoldottunk problémákat, és csökkentettük a negatív érzelmeinket. Ha nem válnak be, a működésünk nem áll helyre ezt követően, és az akut stressz állapotában maradunk. Újabb szakmai állásfoglalás szerint ilyenkor a személy természetes útkeresése a legjobb válasz. Vagyis nem feltétlenül helyénvaló a traumát követő egy hónapon belüli pszichológiai beavatkozás.

Miért nem tud ilyenkor segíteni a szakember? Azért, mert nem vagyunk mindenhatóak. Mit mondhatunk friss gyász esetén? Mit tehetünk súlyos baleset, betegség elszívódását követően? Megoldást jelent-e, ha az áldozat beszél a nemi erőszak részleteiről vagy a fizikai bántalmazásról? A pszichológus jelenlétének akkor van értelme, ha a szakember képes teljesen ráhangolódni a kliensére, annak érzelmeit elfogadni és megtartani. Vagyis visszaigazolni számára, hogy érvényes, amit érez, és akármilyen kegyetlen, végül túlélhető.



Nehéz ellenállni ugyanis a kísértésnek, hogy – saját mentális állapotunkat megóvva – azt feltételezzük, elkerülhető lett volna a katasztrófa. Ennek közlése ebben a helyzetben nem segít, sőt, áldozathibáztatássá fajulhat. Például nem szerencsés hangsúlyozni az éppen megvert gyereknek, hogy máskor ne azon az útvonalon járjon, amin egyébként mindig, vagy legyen figyelmesebb, melyik sarokból ugorhat elő az elkövető, esetleg tanuljon küzdősportot, ami egyébként jó ötlet, de fontos, hogy senki ne akarja ezzel szuperhősként megváltani a világot.

### **KEZELNI A POSZTTRAUMÁS STRESSZBETEGSÉGET KELL**

Az extrém stresszválasz különböző formáinak tartós fennmaradása olyan állapotokhoz, például posztraumás stressz szindrómához vezet, amelynek kezelése pszichiáter vagy klinikai szakpszichológus feladata. A hosszas terápia egyik kulcsfontosságú eleme a kiszámíthatatlan trauma egyediségének közvetítése a páciens felé, aki attól tart, hogy az incidens bármikor újra megtörténhet. Biztosítanunk kell őt a folyamatos rettegés fölőlegességéről. Viszonylag egyszerűbb dolgunk van egy természeti katasztrófa vagy baleset miatti félelem során, ami ritkábban esik meg. Ugyanakkor a terápiás folyamat komolyan elakadhat, ha nem szavatolható a beteg biztonsága.

Gyerekek esetében például gyakran kerülünk szembe a családon belüli erőszak állandó jelenlétével, aminek orvoslása a családvédelem területére tartozik. De ugyanez az eset áll fenn, amikor az elkövető távoltage nem biztosított.

### **LEGJOBB A MEGELŐZÉS**

Az iskolapszichológus a pedagógusokkal és szülőkkel karöltve a megelőzésben tud igen hatékonyan közreműködni. A Kék Vonal Gyermekkrízis Alapítvány szakemberei például jobbnál jobb szakmai anyagokat készítenek és tesznek közzé honlapjukon a kortárs agresszió és bántalmazás témájában, népszerűsítik a pedagógusok számára kidolgozott óravázlatokat előadásaikban. Annyi kevésbé lényeges témáról beszélünk az erkölcstan, a hittan és az osztályfőnöki órákon, miközben már az általános iskolák alsó tagozatán is dúl az erőszak, a kiközösítés, egyre jellemzőbbek a bántalmazás különböző formái!

Taníthatunk stratégiákat, amelyek segítségével jobb eséllyel kerülhetjük el a veszélyes helyzeteket, vagy védekezhetünk, ha már belecsöppentünk azokba. Szervezhetünk szülőcsoportokat a gyermeknevelésről, miként erősítsük meg az elfogadó, nem kirekesztő, toleráns viselkedést. Átadhatjuk az aszertív, erőszakmentes kommunikáció csínját-bínját. Ám ameddig lesznek olyan emberek, akik kizárólag az agresszió nyelvét értik, nem lehetünk biztosak abban, hogy legközelebb nem mi vagy szereteteink válunk éppen áldozattá.

### **KINEK KELL CSELEKEDNIE, ÉS HOGYAN BÁNTALMAZÁS ESETÉN?**

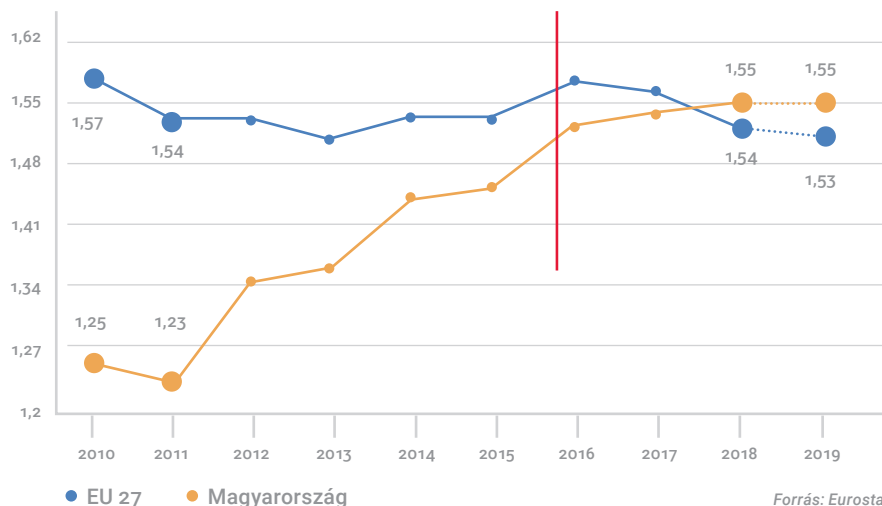
Amikor a bántalmazás már megtörtént, és az áldozat továbbra is veszélynek van kitéve, akkor a megoldásnak elsősorban nem pszichológiai szintről kell érkeznie. Hiszen a félelem ilyenkor jogos és valóságos, így az a normális emberi reakció, ha el akarjuk kerülni a fenyegető ingert. Hibáztatható-e az a kamasz, aki egy utcai verekedés után hónapokig nem hajlandó elhagyni a szobáját attól való félelmében, hogy a cselekmény megismétlődik? Nyilván nem. Vajon számonkérhető a pszichológustól a serdülő extrém reakciójának fennmaradása akkor, ha az elkövető valóban bármikor lecsaphat? Nem, hiszen ebben az esetben ez a viselkedés egy túlélést segítő válasz. Az elsődleges cél ilyenkor a biztonságba helyezés, és az újbóli traumatizálódás kivédése, ami a rendfenntartás és jogvédelem területe. ♦

# ÉVTIZEDES JAVULÁS A GYERMEKVÁLLALÁSI MUTATÓKBAN

Az utóbbi években sokat hallhattunk a demográfiáról, a házasodást és a gyermekvállalást ösztönző intézkedésekről, de vajon mekkora javulást mutatnak a számok? Az Eurostat adatai szerint Magyarország tíz év alatt sereghajtóból az EU átlagánál is jobb eredményeket elérve a középmezőnybe került, de ahogy a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) elemzése rámutat: a növekedés mértéke nálunk volt a legnagyobb mind a termékenység, mind a házasságkötések esetében.

- ◆ A gyermekvállalási kedv legjobb mutatója a teljes termékenységi arányszám, amely azt mutatja meg, hogy ha az adott év termékenységi adatai állandósulnának, akkor egy nő élete folyamán átlagosan hány gyermeknek adna életet. Míg 2010-ben ez a szám 1,23 volt, mára 1,55-re emelkedett, ezzel meghaladva az EU átlagát (1,53). Praktikusan ez azt jelenti, hogy míg Magyarországon 2010-ben öt vágyott gyermekből csak három született meg, most már ott tartunk, hogy négy gyermek jön a világra.

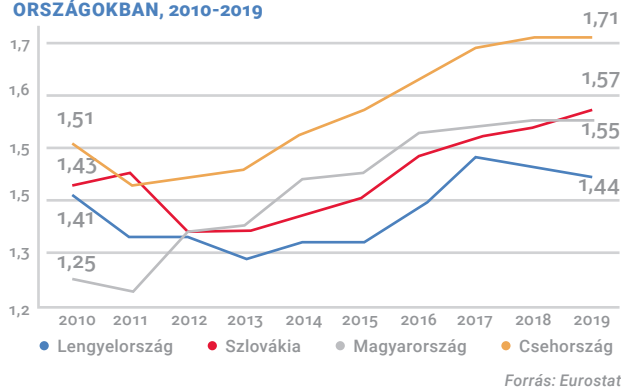
**A GYERMEKVÁLLALÁSI KEDVET MUTATÓ TERMÉKENYSÉGI ARÁNYSZÁM  
MAGYARORSZÁGON MÁR MEGHALADJA AZ EU ÁTLAGÁT**



A mögöttünk álló évtized folyamán négy jelentősebb változás következtében emelkedett a termékenységi ráta. A 2012-es első emelkedés valószínűleg a családi adókedvezmény bevezetésének köszönhető. A 2014-es második növekedés összefüggésben állhat a foglalkoztatási adatok javulásával, a családi adókedvezmények családi járulékkedvezménnyel való kiegészítésével és a gyed Extra bevezetésével, amelynek köszönhetően sokkal rugalmasabban lehetett már igénybe venni a gyermekgondozási ellátásokat. A 2016-os növekedést a KINCS elemzői a munkaerőpiaci adatok további javulásával, a reálbér növekedésével és az otthonteremtési program elindításával, a családi otthonteremtési kedvezmény (CSOK) bevezetésével magyarázzák. Az 1,55-ös érték elérésében pedig a Családvédelmi Akcióterv szerepe meghatározó.

A visegrádi országok adatait nézve láthatjuk, hogy mind a négy ország teljes termékenységi arányszáma a gazdasági fellendülésüknek és a kiterjedt családpolitikáknak köszönhetően magasabb volt 2019-ben, mint 2010-ben. A magyarországi számok emelkedése összhangban volt a cseh és a szlovák görbe felfelé ívelésével, habár az ő esetükben körülbelül feleakkora volt a növekedés mértéke.

#### TELJES TERMÉKENYSÉGI ARÁNSZÁM A VISEGRÁDI ORSZÁGOKBAN, 2010-2019



Nemzetközi összehasonlításban is figyelemreméltó változás, ahogy a házasságkötések száma emelkedett Magyarországon 2010 óta. 2020-ban közel dupla annyi házasságot kötöttek (89,5 százalékkal többet), mint egy évtizeddel korábban. Ezzel a növekedéssel Magyarország érte el a legnagyobb növekedést a házasságkötések számában az egész Európai Unióban.

Fontos tudni, hogy a házasságnak demográfiai szempontból azért van jelentősége, mert kevésbé bomlékony párkapcsolati forma a többihez képest, és a házasságban, stabil párkapcsolatban élő párok több gyermeket is vállalnak azokkal szemben, akik élettársi vagy látogató kapcsolatban élnek. Így tehát érthető, hogy a házasságok

számának növekedése magával hozta a termékenység növekedését is. Egyértelműen láthatók a jelei annak is, hogy egyre több gyermek él stabil és biztos hátteret adó családi közegben.

Magyarországon a házasságon kívüli születek aránya 2010-ben még viszonylag magas volt (40,8 százalék), majd az évtized közepéig tovább növekedett, 2016-ban azonban elkezdett csökkenni ez az arány. Ennek oka, hogy a magyarországi családpolitika számos intézkedésével (CSOK, babaváró stb.) sokakat buzdít az esküvőre és a házasságban történő gyermekvállalásra.

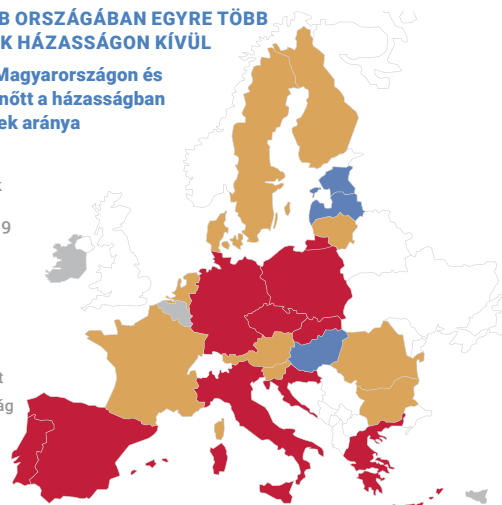
Nemzetközi viszonylatban büszkeségre adhat okot, hogy míg Európa legtöbb országában emelkedett a házasságon kívüli születek aránya, addig Magyarországon két balti állammal együtt inkább csökkent.

#### EURÓPA LEGTÖBB ORSZÁGÁBAN EGYRE TÖBB GYEREK SZÜLETIK HÁZASSÁGON KÍVÜL

2010 óta egyedül Magyarországon és két balti államban nőtt a házasságban született gyermekek aránya

Házasságban született gyermekek számarányának változása 2010–2019 között

- -14 – +1%
- 0 – +20%
- > +21%
- nincs elérhető adat
- nem EU27 tagország



A magyarországi gyermekvállaláshoz kapcsolódó statisztikai adatok tíz év távlatából nemzetközi viszonylatban is elégedettségre adnak okot. Nőtt a termékenységi ráta, a házasságkötések száma, a születések száma, és jelentősen csökkent a válások, valamint a terhességmegszakítások száma is. Kétségtelen tény, hogy a népesség újratermelődéséhez szükséges 2,1-es termékenységi rátához képest még mindig alacsony a magyar mutató, de az kifejezetten örömdetes, hogy míg Európa más tájain csökken a gyermekvállalási kedv, addig Magyarországon közel negyedével emelkedett. Kitartó munkával, kiszámítható, hosszú távú és támogató családpolitikával minden remény megvan arra, hogy egyre több helyen megszülethessenek a vágyott és tervezett gyermekek, és Magyarország minél közelebb kerüljön a népesség fenntartásához szükséges 2,1-es arányszámhoz. ♦



SZÖVEG –  
TEMESI ORSI

SOROZAT –  
ÉPÍTŐKOCKÁK

# SZÍVVEL ÉLNI

25 éves koromban egy majdnem végzetes balesetben nemcsak az egyik gerincsigolyám törött szilánkosra, hanem az úgynevezett életem is. A csontokat fixálták, de a helyzet adta leckéket egyedül kell megtanulnom. Leckéket, amelyek tapasztalataira egy új életet építhetek.

◆ Gyerekkoromban igen nehezen beszéltem az érzéseimről. Nem azért, mert nem volt szabad vagy nem volt, aki meghallgasson, egyszerűen csak nem éreztem szükségét. Azt gondoltam, minden csalódás, bánat és veszteség felett állok, velem ilyesmi nem történhet meg, nincs miről beszélni.

Ugyanez a gondolat köszönt vissza a balesetem után. Hónapokig képtelen voltam szembenézni az elszenvedett veszteségekkel, mindazzal, ami fontos volt, de már nem volt velem. Úgy éreztem, ha kimondom, minden fájdalom és hiány valósággá válik. Amikor a legnehezebb pillanatokban mellettem álló családtagok és barátok szemébe néztem, a legmélyebb szeretetet és együttérzést láttam, de mindezek mellett ott volt az őrjítő, tehetetlen fájdalom is. Nem volt bátorságom tetézni mindezt a saját érzéseimmel, a félelmekkel és a kiszolgáltatottságom fojtogató valóságával.

Mindeközben szünet nélkül arról győzködött a környezetem, hogy még sosem láttak olyan erős embert, mint én. Bármennyire is szívmengető volt ezt hallani, úgy éreztem, fel kell nőnem a feladathoz. Azt mondtam magamnak, aki erős, nem beszél az érzéseiről, nem panaszkodik. Márpedig én erős akartam lenni. Vagy legalábbis annak akartam látszani. Mit csináltam tehát?

Meggyőző(nek szánt) mosollyal bizonygattam, velem minden rendben, nincs bennem rossz érzés, csak az újdonsült lendület.

Bár valahol mélyen tudtam, nem lesz jó vége, racionális emberként azt hittem, ha megszabadulok az érzelmektől, fájdalommentesen élhetem túl a gyászt, anélkül, hogy akár egy pillanatra is bele kellene süppednem. Fájdalmas beszélgetések és könnyekkel teli, döbbenetes felismerések kellett ahhoz, hogy megértsem, ez a hozzáállás csak újabb veszteségekhez vezet. A félelmek, a bizonytalanság és a tehetetlenség elnyomásával elveszíthetem a boldogság, a hála és a szeretet érzését. Lassanként összeállt a kép, és megértettem, nem akarok semmi mást elveszíteni. Nem szeretném elbarikádozni magam azoktól az emberektől, akik a legnehezebb pillanatokban is ott voltak és nem tettek mást, csak őszintén szerettek.

Nem állítom, hogy hirtelen fordulat következett be a gondolkodásomban. Annyit azonban eltertem, hogy a hogylétem felől érdeklődő kérdésekre már nem tömönatokban válaszoltam. Idővel egyre többet meséltem arról, mi zajlik bennem, és minden beszélgetéssel mélyebbre ástam. Megtanultam: szívvel élni annyit jelent, mint kapcsolódni. Őszinte, tiszta érzéseket megosztani, felvállalni a jót és a rosszat, az örömet és a sebezhetőséget egyaránt. Szívünkön keresztül ajtót nyitni egymás felé. ◆



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# KINEK A PÉNZÜGYE?

Jól emlékszem, amikor évekkkel ezelőtt, egy egyetemi órán valahogyan arra a terelődött a szó, mi lehet, mi legyen a nők szerepe a közéletben. Parázs vita alakult ki a tekintetben, mekkora arányú részvétel kívánatos, mi lenne a minimum, milyen a helyzet és miféle lenne az ideális állapot. Az egyik csoporttag, egy fiú, kis idő múltán kifakadt. Éppen ott tartottunk, hogy vajon reális-e, hogy a költségvetésről kevés nő szavaz, ha egy országról van szó, de otthon, a családi költségvetésben jellemzően a nők döntenek. „Azzal minden rendben van, ha egy nő az otthoni kasszáját felügyeli, de nehogy már egy ország költségvetését is ő határozza meg...!” – szólt bele a fiatalember a vita folyásába, magabiztos és együttérzést váró mosollyal. Az együttérzés nem érkezett meg, bár a magabiztosság sem tűnt el. Nemrégiben pedig egy kedves barátnőm mesélte, hogy észrevett egy hibát a vállalat éves költségvetésében. Amikor szólt a gazdasági igazgatónak, az elismerőleg így szólt: „Hiába, a női intuíció!...” Erre barátnőm szerényen jegyezte meg: „Arra pont nem volt szükségem, elég volt számolni...”

♦ Van-e a pénzügyeknek „neme”? A válasz korántsem egyszerűen megadható. Hiszen tudjuk, hogy a közvélekedés a számolást, a matematikát inkább férfias képességnek tekinti. Még akkor is, ha ennek semmiféle – tényleg, bizonyítottan semmilyen! – biológiai alapja nincs. És azt is tudjuk, hogy ennek ellenére, az otthoni pénzügyek legtöbbször asszonyok kezében futnak össze. A nem is látszólagos ellentmondás kevéssé borzolt vizét az utóbbi időben két reklám zavarta fel. Az egyik egy nagy bank friss szolgáltatása, amely a pénzügyek intézésének új generációját, egy applikációt ígér. Az applikáció neve pedig angolul az, hogy György. Tudják, ahogyan a GPS-ek hangja legtöbbször női, úgy, legalábbis e bank szerint, a pénzügyek digitális tanácsadója pedig férfi: a mi „Gyurink”, aki jól bánik a pénzünkkel (és feltehetően a bankéval is). A másik kampány is egy pénzügyi programot kínál. A plakáton két fotó látszik: az egyikben egy széles-zakós, lenéző mosolyú, sokat

tapasztalt, ószes halántékú férfi. Felette az írás így szól: pénzügyek intézése a 80-as években. A másikon pedig egy vadóc, magabiztosan grimaszoló, sportos fiatal nő. Hozzá ez a felirat kapcsolódik: pénzügyeink intézése 2021-ben. Itt tehát éppenséggel a fiatal, energikus női figura testesíti meg a pénzügy-virtuozitást, a mesterségesintelligencia-alapú programot.

Bár sok egyéb nagy kérdés mellett ez jelentéktelennek tűnhet, de azt hiszem, mégsem mindegy: akkor most nőies vagy férfias a pénzügyek intézése? Józan ésszel (nem csak intuícióval) tudjuk rá a választ. Tudjuk, amikor lányainknak nem engedjük, hogy úgy fogalmazzanak magukról, „rossz vagyok matekból”, és nem hisszük, hogy a pénzügyi tudatosság csak számolás kérdése. És akkor is tudjuk, amikor fiainkat ugyanúgy tanítjuk a családi kasszáért való felelősségvállalásra, mint arra, hogy szeressék, ha a nők a közéletet is benépesítik. ♦



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# A KÉTELKEDÉS ÉS A BIZALOM KÉNYES EGYENSÚLYA

*A Raya és az utolsó sárkány című  
filmről pszichológusszemmel*

„Oszd meg, és uralkodj!” – mondta egyszer régen *Julius Caesar*, és sajnos ez a mondat azóta sem kopott ki az emberiség szótárából. Megéri együttműködni vagy inkább tapossuk el egymást? Gyanakodjunk, vagy bízunk a másokban? Folytathatunk érdemi párbeszédet azokkal, akiknek más a világnézetük?

## ◆ A TÖRTÉNET

Képzeljünk el egy fantasztikus országot, Kumandrát, ami valamilyen különös okból sárkányalakú a térképen. Az emberek békében és harmóniában élnek, nemcsak egymással, hanem a köztük járó igazi sárkányokkal is. Egy napon azonban valamiféle gonosz erő támadja meg a vidéket, és tartja rettegésben a lakókat. A sűrű, fekete, füstszerű drúnok alaktalanul és fenyegetően suhannak, bárhol képesek felbukkanni és egy szempillantás alatt kővé dermedtenek minden élőlényt. A sárkányoknak nem marad más választásuk, minden csepp varázserejüket egy különleges ékkőbe sűrítik és feláldozzák magukat, hogy megmentsék az emberiséget. Az ékkőbe zárt sárkánymágia elzavarja a drúnokat és feléleszti a kővé vált embereket. Bár a sárkányok eltűnnek, legalább az emberek békében, elégedettségben élhetnek tovább. Ugyanakkor semmit sem tanulnak a leckéből, összefogás helyett viszálykodás alakul ki köztük, amely végül háborúba torkollik. Kumandra

Kép: Disney.hu



darabjaira hullik, az egyes tartományok pedig körülbástyázzák magukat, és ádáz ellenséggként tekintenek egymásra. Féltékenységük és irigységük oka pedig a már említett, sárkánymágiával átitatott, felbecsülhetetlen értékű ékkő, amelyet az egyik tartomány őriz. Innen származik főhősnőnk, Raya is.

Raya édesapja ügyes harcosként képezte ki a kislányt, és az ékkő őrzőjévé avatta. Az apa álma az, hogy egyesítse az egymástól elszakadt területeket, mert hiszi, hogy a barátságosság, a kedvesség, a tisztelet és a bizalom még nem ment ki a divatból, és bár lehet, hogy szokásainkban és kultúránkban különbözünk, de éppen ezektől a különbségektől lehetünk mégis egyek, mert mindenki hozzátesz valamit a nagy egészhez. Raya bár szkeptikus, mégis megpróbál apja nézetei szerint cselekedni, ám sajnos rossz embert tüntet ki a bizalmával, amelynek következtében a drúnok ismét pusztításba kezdenek, a világuk pedig talán örökre és visszavonhatatlanul megváltozik. Rayának szembe kell néznie a tettei következményeivel,

és meg kell próbálnia helyreállítani a felborult egyensúlyt. Barátjával útnak indul, hogy megtalálja az utolsó sárkányt, és egyesítse a széttöredezett világot.

Rayának útja során szembesülnie kell a ténnyel, hogy bármilyen éles eszű, bátor és tehetséges is valaki, attól még akadnak olyan problémás helyzetek, amelyekben elkél a segítség. Meg kell tanulnia segítséget kérni és elfogadni, bátorságot kell gyűjtenie az ismerkedéshez és a bizalomhoz, mert a másikkal való kapcsolódás az egyetlen esély arra, hogy a kifelé prezentált maszk mögött megláthassuk az emberek valódi arcát.

#### **A GYANAKVÁS PSZICHOLÓGIÁJA**

Társas lények vagyunk, ami egyben azt is jelenti, hogy boldogságunk és boldogulásunk sem csupán az egyéni indíttatásainktól függ, hanem a minket körülvevő környezet is szerepet játszik benne. Ahhoz, hogy ebben az útvesztőben eligazodjunk, meg kell találnunk a kételkedés és a bizalom kényes egyensúlyát.

## Neurológiai vizsgálatok szerint az agyunk kétségbeesetten torzítja a tényeket, átszínezi és radírozgat, hogy azok illeszkedjenek a saját nézeteinkhez.

Egy kis gyanakvás hasznos és természetes reakció, hiszen a kételkedés szemüvegén keresztül könnyebben észre vesszük a fenyegetettséget, ami a védelmünket és a túlélésünket szolgálja. Fontos, hogy mielőtt bizalmat szavazunk valakinek, meggyőződjünk a becsületességéről, átláthatóságáról, elszámoltathatóságáról és tisztességéről. De mi van akkor, amikor valaki mindent fenyegetésnek érzékel, csak a rosszat látja meg, és elképzelhetetlennek tartja, hogy valakit a pusztán jó szándék vezessen? Ilyenkor érdemes a történésekre és az azokhoz kapcsolódó ítéletekre kívülről és bizonyos távolságból rátekinteni. Tegyük fel magunknak a kérdést: „Mások is reálisnak látják a gyanúmat? Valóban megalapozott a féltelmem? Hogyan magyarázhatnám a történeteket, ha alapvetően jóindulatot feltételeznék?” Más szemszögből vizsgálva az eseményeket talán kiderül, hogy a másikat nem a rosszindulat vezérelte, esetleg valamilyen félreértés húzódik meg a háttérben. Érdemes arra is vigyázni, hogy megőrizzük a nyitottságunkat, és egy-egy rossz tapasztalat alapján ne vonjunk le általános következtetéseket.

### EGYÜTTMŰKÖDÉS VAGY VERSENGÉS?

A rajzfilm gyerekeknek és felnőtteknek egyaránt emésztendő módon tálalja az együttműködés kontra versengés dilemmáját. Vajon hol húzódik meg a határ az egyéni és a közös érdekek között? Felülírhatja-e egyik a másikat, és egyáltalán lehetséges-e a kéz a kézben haladás?

A versengés és kooperáció közti választással kapcsolatos legismertebb helyzet a fogolydilemma, amelynek során a foglyoknak arról kell dönteniük, hogy bevallják-e a bankrablást, amit a társukkal együtt követtek el. A játékelmélet klasszikus története szerint a két gyanúsítottat elkülönítve őrzik, majd az ügyész mindkettőjükkel külön-külön ismerteti a helyzetet. Ha egyikük sem vall, 1-1 évet kapnak; ha mindketten beismerő vallomást tesznek, 6-6 év lesz a büntetés; ha pedig csak az egyikük vall, akkor az, aki beismerte a rablást, szabadon elmehet, aki pedig hallgatott, 10 év börtönt kap. A közös érdeket tekintve a helyes stratégia, hogy egyikük sem tesz vallomást, de a legvalószínűbb az, hogy mindkét érintett beismeri a rablást, hogy ezzel elkerülhesse a legrosszabb végkimenetelt. Hasonló szituációt ír le a pánikhelyzet csapdamodellje, amelyben a résztvevőknek egy zsinór lógó kúpot kell egy olyan palack száján kihúzni, aminek a száján egyszerre csak egy kúp fér ki, miközben a veszélyt jelképezve a palackban a vízszint folyamatosan emelkedik. Ha mindenki együttműködik, és kivárja a sorát, akkor valószínűleg mindenki megmenekül, ha viszont feladja a kooperációt, akkor forgalmi dugó alakul ki, és sokan bennragadnak.

Általában a másikkal való előzetes tapasztalatainkat használjuk fel annak megítélésére, hogy mennyire várhatunk együttműködést tőle. N. Kollár Katalin és Szabó Éva tanulmányából kiderül, hogy egymást követő interakciók során a versengő magatartásra a másik fél is versengéssel válaszol, míg a kooperáció együttműködést vált ki. Axelrod szerint a versengés és együttműködés útvesztőjében az optimális stratégia elemei a következők: Soha ne kezdjünk elsőként versengeni! A másik fél versengő magatartására mi is válaszoljunk versengéssel! Ne tartsunk haragot, ha a másik együttműködővé válik, mi is kooperáljunk! Felejtsük el az irigységet, és ne bánkódjunk azon, ha a másik többet nyer, mint mi! Tartsuk szem előtt, hogy a döntésünkkel a következő interakciót is megalapozzuk!

A fentiek alapján úgy tűnik, sem az erőltetett együttműködés, sem a versengés életre-halálra nem kifizetendő stratégia. Az előbbi esetében könnyen balekké válhatunk, míg az utóbbi esetében a kapzsiság és önzőség pillanatnyi sikerekhez és örömmámorhoz vezethet, esetleg egy szűk réteg bizonyos ideig még élvezheti is a megszerzett kiváltságokat, ám előbb-utóbb az élet mindenkinek benyújtja a számlát. Megoldást a párbeszéd, a megbeszélés jelent, amikor képesek vagyunk félretenni az előzetes elvárásainkat, és valóban meghallani, amit a másik mondani szeretne.



## PÁRBESEDRE HANGOLVA

Talán nincs is általános igazság, hiszen a mesét elnézve minden tartománynak igaza volt valamiben, érzéseik, gondolataik és szenvedésük valós és tapintható, de a saját nehézségeik annyira elhomályosították a tisztánlátásukat, hogy képtelenek voltak a többi tartomány fejével is gondolkodni. Szinte teljesen elvesztették az együttérzésüket a nem szorosan hozzájuk tartozó emberek iránt. Önző érdekből küzdöttek a túlélésért, ez a csata ebben a formában pedig az elejétől kezdve kudarcra volt ítélve. Vajon miért ragaszkodunk körömszakadtáig az állásponthoz, és miért olyan nehéz kitörni az általunk kreált kényelmes és zárt véleménybuborékból?

A tudomány szerint az előzetes beállítódásunk hatással van arra, hogy miként dolgozzuk fel az eseményeket. Ennek hátterében a kognitív disszonancia húzódik meg, ugyanis amikor egy új információ ellentmond a gondosan felépített világmépünknek és identitásunknak, akkor mély belső feszültséget élünk át. Neurológiai vizsgálatok szerint az agyunk kétségbeesetten torzítja a tényeket, átszínez és rádirozgat, hogy azok illeszkedjenek a saját nézeteinkhez. A disszonáns információk hatására a logikus gondolkodásért felelős agyterület kikapcsolódik, majd amikor a konzonancia helyreáll, akkor az agy érzelmi területe boldogan aktiválódik. A megerősítő torzulás fogalma szerint nem a véleményünket igazítjuk a tényekhez, hanem a tényeket szűrjük és értékeljük aszerint, hogy azok alátámasztják-e a véleményünket. Rádásul nemcsak a tényeket, hanem a vitapartneret is torzítva érzékeljük: miközben magunkat hibátlanak látjuk, addig a másikat csupa negatív tulajdonsággal ruházzuk fel.

Ennek feloldása csak úgy történhet meg, ha tudatosan kilépünk elménk börtönéből és a kényelmes véleménybuborékunkból azért, hogy érdemi párbeszédet folytathassunk. A sikeres kommunikáció feltétele, hogy bármennyire is meg vagyunk győződve az igazunkról, elfogadjuk, hogy a másik nézőpontja is érvényes olvasat. Nem kell egyetértünk, de érdemes a megértés igényével fordulunk az eltérő vélemény felé. Amikor ugyanis előítélettel fordulunk a másik felé, vagy ellenségnek látjuk őt, akkor az megakadályozza, hogy jól értsük a mondanivalóját. Szükség van értelmes vitákra, mert a különböző nézőpontok megismerése és ütköztetése nagyban hozzájárul ahhoz, hogy szélesítsük a látásmódunkat és új, kreatív gondolatok születhessenek. A vita alatt tartsuk szem előtt azokat az egyetemes emberi értékeket, amelyeket nem lehet pénzért megvenni, sem pénzre váltani: megbecsülés, tisztelet, barátságosság, bátorság, bizalom, összefogás, szeretet. Emberiességünknek az a belső magja, ékköve, amelyet csak az élet kalandos útjain, másokkal való találkozásaink nyomán fedezhetünk fel igazán. Ki tudja, talán még az utolsó sárkányt is megtalálhatjuk, ha jó helyen keressük! ♦

### Források:

Dúll Andrea és Varga Katalin:  
Általános pszichológiai gyakorlatok 2.

N. Kollár Katalin és Szabó Éva:  
Pszichológia pedagógusoknak

Elliot Aronson és Carol Tavis: Törtétek hibák  
(de nem én tehetek rólok)



SZÖVEG –  
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

# Meztelen

Szexuális ingerekkel lépten-nyomon találkozhatunk. Ott vannak a hirdetésekben, a videóklipekben és a művészetben is, gondoljunk csak *Antonio Canova* páratlan *Ámor* és *Psziché* című alkotására, amelyet a párizsi Louvre-ban őriznek. A filmekben is van szerepe az erotikának, de nem mindegy, hogy az ábrázolásokat hogyan készítik el, és milyen célokra kívánják felhasználni. Azt gondolhatnánk, hogy a színészek „könnyen ledobják a textilt”, de a tapasztalat azt mutatja, hogy a kitárulkozás sokszor traumatikus élmény számukra, a verseny és a naturalista filmes trendek erősödése miatt azonban egyre nagyobb nyomás nehezedik rájuk.

- ◆ „Nem tudom, hogy meg tudom-e csinálni. Félek. Antoniótól is féltem – abszolút úriember volt, és nagyon kedves, közeli barátok vagyunk azóta is, de akkor is: ő nagyon szabad volt, és megijesztett, hogy neki ez semmiség. Sírní kezdtem, mire ő azt mondta, nagyon rosszul érzi magát. Szégyelltem, hogy sírok. (...) Nem bírtam elengedni a törölközőt. Próbáltak megnevettetni. Aztán levettem a törölközőt, de nagyjából két másodperccel később újra sírva fakadtam. De valahogy túljutottunk a dologon. Kihoztuk abból a kis időből, amit tudtunk” – így nyilatkozott Salma Hayek nemrég Dax Shepard podcastjában, ahol arról beszélt, hogyan traumatizálta az 1995-ös *Desperado* forgatása. A színésznő folyton az apjára és a bátyjaira gondolt, hogy vajon látják-e majd, és hogy piszkálni fogják-e ezért. Hayek 2017-ben arról is őszintén beszélt, hogy Harvey Weinstein több szexjelenevet követelt a Fridába, és gyakorlatilag belezsarolta őt a snittek eljátszásába annak ellenére, hogy a felvételek előtt hányingere volt, és sírógörcsöket kapott.

# KÉRKOSKÁK



Sharon Stone egyáltalán nem akarta, hogy az Elemi ösztön nézői lássák a nemi szervét, a forgatáson azt mondták neki, hogy direktbe semmit nem mutatnak majd. Amikor a vetítésen végül mégiscsak meglátta a legintimebb testrészét, teljesen kiborult, még a rendezőt is pofon vágta. Nicole Kidman arra panaszkodott, hogy nehezen viselte a Hatalmas kis hazugságok erőszakos jeleneteit, a forgatás után dühösnek és megalázottnak érezte magát. Natalie Portman karrierje során kerülte a vetkőzést, a Hotel Chevalier című rövidfilmben mégis láthatjuk a színésznőt meztelenül. Portman később az MTV News-nak elárulta, hogy megbánta a jelenetek leforgatását, de nem azért, mert a forgatás traumatizálta volna, hanem mert a bemutatót követően a képkockák pornóoldalakra is felkerültek, és ez már „túl sok volt neki.” „Nem szeretem, amikor visszaélnék valamivel. Ez egy drámai jelenet, egy történet része, nagyon dühít, hogy pornóoldalakra került” – fakadt ki a színésznő.

A férfiaknak is lehet gondja a meztelenséggel a filmvászonon. Nők milliói rajonganak az Alkonyatban játszó Taylor Lautnerért, aki sokszor tűnik fel póló nélkül a trilógiában. „A motivációm a film és a rajongók jelentették, de nem akarom, hogy csak a testem miatt ismerjenek. Ha lenne választásom, többé nem venném le a pólómat egyik filmben sem, de gondolom erről senki nem fog megkérdezni” – fűzte hozzá Lautner egy interjújában.

Bár Hollywoodban intimitáskoordinátorok alkalmazásával igyekeznek kényelmesebbé tenni a meztelen jelenetek forgatását, sokan továbbra is arról számolnak be, hogy csak azért veszik le a ruhájukat, mert nyomás alatt tartják őket.

## Az én testem,

### AZ ÉN DÖNTÉSEM!

Dienes Angéla szerint nem meglepő, hogy sok színész nehéz érzésekkel éli meg az erotikus jelenetek forgatását. Mindenkinek van intim tere, ahová nem enged be akárkit. Azt, hogy mikor, illetve ki előtt vetkőzünk le, szeretjük mi szabályozni, és amikor mások ki akarják venni a kezünkől az irányítást, az kiszolgáltatottságérzéssel, kontrollvesztéssel, szorongással járhat.

A Be Balanced Pszichológiai Pont pszichológusa szerint a színészet egyike azoknak a szakmáknak, amelyben folyton erős a versengés és nagy a bizonytalanság. Még a sikeres, foglalkoztatott színészek karrieríve is pillanatok alatt megváltozhat, ami felerősítheti a megfelelni vágyást. „Ebben a hivatásban könnyen beleeshetünk abba

a csapdába, hogy mélyebb önismeret híján akkor érezzük magunkat igazán értékesnek, ha külső visszaigazolásokat kapunk, mondjuk kiválasztanak egy szerepre. Nagyon nagy lehet a nyomás, az attól való félelem, hogy mi történik, ha kiesem a pixisből, ha visszautasítanak engem vagy ha nem vállalom egy valamit” – magyarázza Dienes Angéla.

A szakember szerint Salma Hayek és Sharon Stone esete jól példázza, hogy az is előfordul, hogy a forgatás közben változnak a feltételek, például bekerül a filmbe egy olyan erotikus jelenet, amiről korábban nem volt szó, és ez újabb nehéz döntési helyzetet teremt. „Hogyha valaki aláír egy szerződést, azzal igent mond egy produkciónak, és ha nem vállalja a rendező kéréseit, akkor úgy érezheti, hogy cserben hagy másokat. Még akkor is, ha olyan jelenetekről van szó, amelyekbe korábban nem egyezett bele. Ez pszichológiai szempontból úgy néz ki, hogyha képletesen betesszük a lábunkat az ajtóba, tehát elindultunk valami felé, akkor sokkal kevésbé vagyunk hajlamosak arra, hogy visszalépjünk, mint a folyamat elején. Inkább beszélünk a szobába” – teszi hozzá a pszichológus.



Kép: Shifaaz Shamoan / Unsplash

## A meztelenség

### KÖZÖNSÉGCSALOGATÓ ESZKÖZ

Tóth-Bertók Eszter úgy véli, hogy a meztelenség film-béli megjelenése lehet polgárpukkasztó, hangulatkeltő, illetve fokozó eszköz, és szolgálhatja a néző szexuális vágyainak felébresztését – kiváltképpen az erotikus film és a szexfilm műfajában –, ugyanakkor ennél fontosabb funkciója is lehet, méghozzá az, hogy egyértelművé és átélhetőbbé tegye a film mondanivalóját, üzenetét, kérdésfelvetését. „Ez utóbbi mondható el George Foster Platt *Inspiration* című 1915-ös alkotásáról, amely a filmtörténet első olyan filmje, amelyben megjelenik egy meztelen női test. Ez a fajta alkotói törekvés a film története során igen jellemző, de természetesen számos olyan – elsősorban – közönségfilmmel találkozhatunk, ahol inkább az a tét, hogy egy ismert és rajongott színész vagy színésznő megmutatja a testét, ezzel pedig a szigorúbb korhatárbesorolás ellenére is biztosítja a hatalmas érdeklődést és a nézettségi rekordokat” – fűzi hozzá a filmszakértő.

Dienes Angéla szerint nem véletlenül tartják úgy ma is sokan, hogy szexszel, kisbabával és kiskutyával mindent el lehet adni. „Manapság sokkal több szexuális tartalom érhető el, ennek ellenére még mindig van egyfajta izgalma annak, ha egy másik embert meztelenül vagy szexuális helyzetben látnak a nézők a filmvászonon. Olyan, mintha beleshetnének a kulcslyukon és megtudhatnák, hogy milyen a színészek teste, vagy hogyan néznek ki szexuális helyzetekben. Emellett kutatások kimutatták, hogy a nőknél és a férfiaknál egyaránt észrevehető, hogy az erotikus jelenetek aktivizálják a szexuális vágyhoz kapcsolódó agyterületeket” – teszi hozzá a pszichológus.

## A művészet

### SZOLGÁLATÁBAN

Az Eszter és a filmek blog szerzője szerint van különbség az alkotói szemléletmód, a hozzáállás és a törekvések tekintetében szerzői film és műfajfilm között, de a műfajfilmekben is lehet a meztelenség megjelenítése rámutatás valami mélyebb, összetettebb dologra, mint például az Amerikai szépség vagy a Diploma előtt című filmek esetében.

„A szerzői filmeket a legtöbb esetben markáns személyes hang jellemzi, ami azt jelenti, hogy bennük könnyedén felfedezhető az alkotó személyes kézjegye, világlátása, beszédmódja és mondanója, ily módon az is, hogyan viszonyul és mit akar mondani, üzenni a meztelenséggel. A szerzői filmekben a meztelenség és a szexualitás ábrázolása sokszor túlmutat önmagán – gondoljunk csak Jancsó Miklós filmjeire, ahol a meztelenség allegorikus jelentéssel bír, vagy Roy Andersson mérhetetlenül távolságtartó alkotásaira, amelyekben az ember testileg és lelkileg a végletekig lecsupaszítva áll a néző előtt, mintegy rámutatva: ezek vagyunk mindannyian. A meztelenség, a szexualitás tehát nem csak önmagáért lehet; bemutathatja az emberi kapcsolatok gazdagságát vagy éppen kiüresedtségét, magába foglalhatja a társadalmi rendszer kritikáját, az ember törekenységét és még számos dolgot, és ha ilyen törekvéssel jelenik meg egy filmben, akkor nemcsak elfogadható, de bátran mondhatjuk: szükséges is lehet” – fejti ki szakember, aki szerint arra is van példa, amikor a rendező meztelenkedés nélkül ábrázolja a szexualitást. Ez a visszafogott – és önmagán messze túlmutató – érzékiség érhető tetten többek között a *Szelemlre* hangolva című Wong Kar-Wai-műben, valamint a *Kizárólag öttől hétig*, a *Fény az óceán felett* és a *Hidegháború* című filmekben is.

Bár az internet korában könnyen hozzáférhetővé váltak az erotikus tartalmak, szexuális töltetű jeleneteket tenni a filmekbe még ma is kockázatos lehet. Tóth-Bertók szerint ennek kereskedelmi okai vannak, hiszen egy fedetlen mell vagy egy póre test látványa már önmagában indokolja a szigorúbb korhatárbesorolást, ami pedig együtt jár az alacsonyabb bevételszerzés lehetőségével. „Ha megnézzük például az álmogyár múltját és visszatekintünk Hollywood első önkorlátozó szabálygyűjteményére, a Will H. Hays 1927-ben tett javaslatára megszületett Hays-kódexre, akkor láthatjuk, hogy az 1934-es évtől 1968-ig szigorúan betartott kikötések között megjelent többek között az is: kéjvágyó vagy erkölcsstelen szexuális tartalmú megjegyzés a filmben nem hangozhat el, és a meztelenség ilyen formában még árnyképként sem jelenhet meg. Emellett javaslatok szerepeltek a szabályzatban arra vonatkozóan is, hogy különös gonddal kell eljárni a házaseset gyakorlása, a szenvedélyes szerelmes csókolózás, a nők elcsábítása, illetve a férfi és nő egy ágyban mutatása esetén” – magyarázza a szakértő.

A filmes hangsúlyozza, hogy bár e szigorúságnak ma már mondhatjuk, hogy nyoma sincs, ám a meztelenséget, a nemi aktust bemutató filmekre jelenleg is vonatkozik korlátozás, mégpedig a tekintetben, hogy kik és milyen idősávban nézhetik meg azt a moziban vagy a televízióban. ♦



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# ÜZENET A KIFUTÓRÓL

Az elmúlt egy év nagy hatással volt nemcsak a divatipar működésére, de mindannyiunk hétköznapi öltözködésére is. Az otthoni, kényelmes ruházat került előtérbe, ezt viseltük munka közben home office-ban, a digitális oktatás során, a Zoomos megbeszéléseinken. Elegáns, csinos ruháink a szekrény aljára kerültek; nem volt hova és minek kiöltözni. Mindez olyan hosszú ideje tart, hogy mostanra már talán azok is „csini ruhára” vágnak, akiknek ez korábban nem volt a mindennapjaik része.

- ◆ A nagy, nemzetközi divatházak ősszel bemutatott kollekcióikban azt vetítették előre, hogy 2021 nyarán újra változatos színekben, csillogó anyagokban és vidám, mintás darabokban vonulunk ki a világba. A magyar tervezők ehhez képest a fokozatosságban hisznek, azaz a kényelmes és a látványos darabok vegyítésében.



## ARTISTA

Az AIR néven bemutatott kollekciót a friss levegő és a természetbe vágyódás ihlette. Az anyagokon található mintázatokban és színválasztásokban a fekete mellett visszaköszön az ég és a vizek kékje, a növények zöldje, a virágok színei és a napfény ragyogása. A könnyed, de közben mégis művészi szabásvonalakra a merész szelőlösség jellemző. A márka kényelmes darabjai alkalmi és funkcionális viseletként is jól megállják a helyüket. A tervezőtrío az öltözéksorhoz ezúttal is karakteres táskákat készített, amelyeknek geometrikus változatossága a ruhák egyedi vonalvezetésével játszik.

## CAKO

A hazai kreatív ipar egyik legismertebb „balatoni lánya”, Cakó Kinga mi máshoz is nyúlt volna a bezártságban ihletésért, mint a magyar tengerhez. Kinga kollekcióira jellemző, hogy egy-két színre és azok árnyalataira építi fel az öltözéksort. A vízkék irányából a türkizen át így haladunk most a zöld felé a női és férfi ruhákban egyaránt. A márka szezonális öltözéksorából otthoni viseletre, mindennapi rohangálásra és alkalmi megjelenésre is könnyedén tudunk válogatni.



## CELENI

Cselényi Eszter a menta és a pink pasztell hangulattal indítva egy finom öltözéksort álmódott meg nekünk a szezonra. A Kossuth- és Munkácsy-díjas festőművész, Gross Arnold világából ihletődött kollekcióban találunk nappali, esti, alkalmi és szabadidős öltözékeket is.

Nem maradt ki az örök érvényű plizészsoknya, amit maxi és lábközépig érő hosszban is választhatunk. A könnyed blúzok, szoknyák, nadrágok, ruhák és overallok egymással is jól kombinálhatóak. A masni több variációban is új értelmet nyer.

## KATTI ZOÓB

Peplumos, forrónadrágos kiskosztüm, klasszikus, kétsoros gombolású nadrágkosztüm, nappali kis ruhák, alkalmi öltözékek, inges, nagy szoknyás összeállítások és egy igazi New Lookot idéző estélyi. A Katti Zoób-divatház luxust idéző öltözéksorában a metál fényben szikrázó pasztellviseletekhez selyem, szatén, organza, taft és tüll anyagokat használtak. A styling izgalmas játéka, ahogy a szokatlanul alkalmazott grandiózus ékszerekkel terelik a tekintetet. Már csak a színházaknak és a báltermeknek kell újranytniuk, hogy ilyen látványos kombinációkban villoghassunk egymás örömére.



## ROMANI DESIGN

Az erőteljes színekben pompázó virágminták pirossal, kékkel, feketével egyből azt az életigenlést hozzák, amelyre a szokásosnál is jobban ki vagyunk éhezve. A márka fazonjainak változatosságát ezúttal az otthoni viseletre hajazó, melegítő- és pizsamászerű szettekkel egészítették ki. Mindennapjaink kifutójának nagy kedvence lehet a köntös-kabát és a tüllszoknya, amely a mintás pólókkal és pulcsikkal kombinálva örök darab marad.

## TOMCSANYI

A saját, mintás anyagait kivételes alkotói bravúrral alkalmazó Tomcsányi Dórát ezúttal a hazai vadvizek világa ihlette meg. Így jelennek meg a textileken az édesvízi halacszkák, a burjánzó vízi és vízparti növényzet, valamint a kék és barna darabok révén a víz és a part maga. Az overallok, az átlapolós, megkötös és ingruhák a praktikus zsebekkel a nyári gardróbok kihagyhatatlan alapdarabjai. Az összehasonlíthatatlan dinamikával felvonultatott TOMCSANYI-öltözékekhez most halászsapka is dukál.



## VIKTORIAVARGA BUDAPEST

A szín- és mintakavalkád, a virágmotívumok és a kézimunkák műves alkalmazója, Varga Viktória ellenállhatatlan palettával készült a szezonra. Az *In Bloom* kollekciónak ihletője ezúttal a comói táj volt, amelynek vibráló szín- és fényözöne változatos mintavilággal köszön vissza – és minőségi anyagválasztással párosul. Az öltözéksor kivételes eleganciáját a könnyed, nőies szabásvonalak teremtik meg. A fehér alapú öltözékektől haladunk a sárga-vörösöknön át, majd a türkizen keresztül a sötétebb tónusú kékekig, hogy mi megtalálhassuk az aktuális hangulatunkhoz legjobban illő darabot.

A hazai divathétvégén bemutatott kollekciónak szemeztetve elmondható, hogy a zöld és a kék árnyalataival nem fogunk mellé idén sem. A kosztüm soha nem megy ki a divatból, a derékhangsúlyos, öves, masnis viseletek

mindig nőiesek maradnak, ahogy a pliszészeknyák is. Bátran viselhetünk színes, mintás darabokat. Az éjszakai életben pedig merjünk csillogni, akár visszafogott pasztell árnyalatokban, akár ragyogó flitterekben és glitterekben! ♦



# FAKÉREG, AMELY AZ EZÜSTNÉL IS TÖBBET ÉRT

## A kinin ma is tartó sikere

Logikusnak tűnik, hogy egy betegség kezeléséhez először tudni kell, mi okozza, de a malária esetében ez nem így történt. Gyógyszere a most 200 éves kinin, amit az emberiség úgy kezdett el használni a fertőzés ellen, hogy annak eredetéről sejtelve sem volt senkinek. Miért különleges ez a hatóanyag, és hogy szövi át történelmünket és kultúránkat?

- ◆ A maláriának hosszú története van, a betegséget már időszámításunk előtt is említették a Védákban, India legrégebbi irodalmi emlékeiben. Az európai írásokban csak később találni utalást a lázas kórra, használják rá a mocsárláz, a korzikai láz, a negyednapos láz és római láz megnevezést is. Utóbbi arra vezethető vissza, hogy a trópusi maláriát a rómaiak hozták a kontinensre abban az időszakban, amikor a gabonát elkezdték Karthágóból és egyéb déli területekről beszerezni. Akkor még nem tudták, hogy a fertőzést a szúnyog terjeszti, kórokozóját pedig végképp nem ismerték. Egyedül a betegségről tudtak, aminek számos nyoma van a képzőművészetben és az irodalomban is. A lázas kór még Shakespeare drámáiban is gyakran feltűnik, azok harmadában utal rá a szerző. „Ugyan Európában a trópusi malária járványokat nem okozott, de térségünk hosszú ideig szenvedett a betegség egyéb formáitól. A maláriának ugyanis négyféle típusa van, nem mind ugyanolyan veszélyes” – mondja **dr. Kiss Árpád** gyógyszerész, aki a malária gyógyszerének, a kininnek a történetét kutatta, nemrég könyve is megjelent a témáról. A grófné csodálatos fái című kötet a kinin útját mutatja be, a gyógyszerészt a téma személyesen is érinti: évekig dolgozott Kelet-Afrikában, ahol két családtagját a malária miatt majdnem elvesztette. A téma ekkor kezdte el érdekelni.





### KARÖLTVE AZ EZÜSTTEL

A kinin története Dél-Amerika felfedezésével kezdődött, pedig maga a malária nem is volt jelen az Újvilágban, azt csak az európai ember hurcolta be oda a gyarmatosítás során. Furcsa, de a betegség ellenszerét ennek ellenére ezen a földrészen találták meg. Ez volt a kínafa kérgé, ami a spanyol hódítók révén került Európába. „Porát eleinte a jezsuiták terjesztették, vittek belőle a Vatikánba is. Mivel a pápai állam – különösképp de Lugo bíboros – komoly erőfeszítéseket tett a kínakéreg elterjesztéséért, sok helyen gyanakodva fogadták a bíborosporként is emlegetett gyógyszert. Az orvosok is nehezen adták fel a több mint másfél évezredes világképüket, amely szerint a maláriát érvágással és piócázással kell kezelni” – emeli ki Kiss Árpád. Mert bár a gyógyszer több uralkodó életét is megmentette, a konzervatív orvosi szemlélet és az Újvilágból hozott kinin nem igazán fért meg egymás mellett. Azt nem tudni pontosan, hogy a kínakéreg

maláriaellenes hatását hogy fedezték fel, erről több feltételezés is van. Az egyik szerint az ősi indiánok használták másra, és annak kapcsán – amikor a maláriát behurcolták hozzájuk – fedezték fel az új lehetőséget. Az elmélet szerint a kínafa kérgéből a magas hegyekben főztek teát a hideg ellen, és annak hatására szűnt meg a vacogás. Mivel a malária is hasonló tünetekkel – hidegrázással – indul, kipróbálhatták annak jelentkezésekor is, és ugyan más miatt, mint a hidegnél, de sikereket értek el vele. A spanyol jezsuita szerzetesek is juthattak ugyanerre a következtetésre. Magát a kinint először két francia gyógyszerész vonta ki a kínafa kérgéből, nagyjából 200 évvel ezelőtt, 1820-ban. A hatóanyag nélkülözhetetlen kelléke lett a trópusi gyarmatosításoknak is. Később a gyarmatokon hoztak létre kínafaültetvényeket, a 19. század végén, 20. század elején pedig kiningyárat is létesítettek.



## MINDENT ÉS SEMMIT

A kinin történetének legérdekesebb része az, hogy segítségével úgy tudtak kezelni egy világjárványt okozó betegséget – mert a malária is ilyen volt –, hogy közben azt sem tudták, mi okozza a kórt. A 19. század közepén már azt is felismerték, hogy a malária nemcsak kezelhető, hanem meg is előzhető a kininnel. Ekkor kezdték a britek Indiában ginnel keverni a kínakéreg porát, míg azok a haditengerészek, akik Afrika partjainál hajóztak, borral elegyítették. Ezzel sikerült megelőzni már magát a megbetegedést is. Arra, hogy magát a maláriát mi okozza, csak később derült fény. „A betegség kórokozóját egy francia kutató 1880-ban fedezte fel egy maláriás katonára vérében, Algériában. Ez egy plazmódium, ami egy, a sejtfal nélküli, amőbaszerű egysejtű. Viszont hiába volt meg a kórokozó, azt ekkor még nem tudták, hogy a fertőzés szúnyogcsípéssel terjed” – mondja Kiss Árpád. Később egy angol orvos fedezte föl – szúnyogok boncolása közben –, hogy a malária vektora a szúnyog. Eredményét 1902-ben Nobel-díjjal ismerték el, bár ő nem az ember, hanem a madár maláriáját mutatta ki a vérszívókban. Ez viszont elég volt ahhoz, hogy meg tudja határozni a terjedés útját, rájöjjön, hogy a plazmódium gazdaállata a szúnyog, és köztes gazdája az ember. Az emberi malária kórokozóját később azonosította egy olasz orvos, Rossi. A lázas kór járványtanának megismerése után a betegség kezelése és megelőzése sokkal egyszerűbb lett, de az út nem volt egyszerű, a megoldás pedig ma sem tökéletes.

## MA SINCS PÁRJA A KININNEK

A helyzetet nehezítette, hogy a világháborúk idején kininhiány lépett föl, a hadiállapotok ellehetetlenítették a beszerzést, emiatt felgyorsult a mesterséges vagy szintetikus kininpótlók (úgynevezett kinin analógok) kutatása. Fontos cél lett emellett a maláriát terjesztő szúnyogok irtása, aminek eszköze a DDT volt. „Ezt először katonáknál használták a tetű ellen, majd elkezdte alkalmazni a mezőgazdaság, később segítségével – a szúnyogok kiirtásával – akarták felszámolni a maláriát is. Emiatt is permetezték vele végig Afrikát és Ázsiát is” – meséli Kiss Árpád. Ez a próbálkozás nagyon sikeres volt, azonban az egyre nagyobb dózisokban alkalmazott DDT súlyos károkat okozott a környezetben. Miután a szúnyogokkal leszámolni nem lehet, a malária ellen a fertőzés megelőzésével, majd ha az sem sikerül, kezelésével lehet védekezni. Ennek legjobb eszköze még mindig a kinin, amelyet igyekeznek egyfajta aranytartáléként kezelni, a rezisztencia kialakulását megelőzendő, csak a legsúlyosabb eseteknél bevetni. Ezt a hatóanyagot ma is a kínafa kérgéből nyerik ki, lévén szintézise bonyolult és drága. Persze jók a szintetikus kininpótlók is, de azok csak átmenetileg jelentenek megoldást, idővel rezisztencia alakul ki velük szemben. A malária elleni harc emiatt ma is tart, a betegséggel állandó a versenyfutás. ♦





## 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

# KÉPMÁS-EST

HELYSZÍN: **MOMKult**

1124 Budapest, Csörsz u. 18.



## MÁSOKÉRT ÉS MAGADÉRT

Az önkéntesség és az altruizmus lélektanáról beszélgetünk a nigériai missziójáról híres **Fodor Réka** doktornővel és **Tolnai Nóra** tanácsadó szakpszichológussal, aki maga is önkénteskedik. Honnan van energiánk arra, hogy másoknak segítsünk? Van-e határa az önzetlenségnek? Hogyan fér bele a missziós életbe a magánélet és a család?

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

Időpont:

2021.  
**06.15.**  
KEDD

19 ÓRA



Tájékoztatjuk közönségünket, hogy Magyarország Kormányának 194/2021. (IV.26.) rendelete alapján a Képmás-estekre kizárólag érvényes védettségi és személyazonosság igazolására alkalmas hatósági igazolvány bemutatásával lehet belépni.

A RENDEZVÉNYEN A RÉSZVÉTEL  
ELŐZETES REGISZTRÁCIÓHOZ KÖTÖTT.  
BELÉPŐ AZ AKTUÁLIS HAVI KÉPMÁS MAGAZIN,  
AMELY A HELYSZÍNEEN IS MEGVÁSÁROLHATÓ.  
ELŐFIZETŐINKNEK INGYENES A BELÉPÉS,  
KÉRJÜK, HOZZA MAGÁVAL AZ AKTUÁLIS KÉPMÁST!

A korábbi Képmás-estekről YouTube-csatornánkon  
összefoglalókat láthat:

[youtube.com/kepmas-magazin](https://youtube.com/kepmas-magazin)

RENDEZŐ:

**KÉPMÁS**  
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

 Média a  
Csaláért  
Alapítvány

TÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ

# Szülésre HANGOLÓDVA

A járványt ritkán emlegetjük pozitív kontextusban, pedig vannak jó hozadékaik is. Sok tanfolyam például online elérhetővé vált, így olyanoknak is lehetősége nyílt részt venni rajtuk, akik ezt lakóhelyük miatt békeidőben nem tehették meg. Mit tud a János Kórház szülésfelkészítője, amely igen hamar a legnépszerűbb online tanfolyam lett?

- ◆ A Szent János Kórház már 20 éve minden héten megtartotta tematikus szülésfelkészítő előadásait, mindig is népszerű volt. Az 5 hetes program sok hasznos információval segítette a kicsi érkezésére való felkészülést, a szülésre való ráhangolódást: az előadásokat alkalmanként százan-százhuszan hallgatták, a kórház auditoriuma rendszerint teli volt a kismamákkal.



Ez a lehetőség a koronavírus-járvány indulásakor megszűnt, a programot határozatlan időre felfüggesztették – de a szervezők ez idő alatt sem tétlenkedtek, hamar léptek annak érdekében, hogy a tanfolyam online folytatódhasson. „A programot magam is jól ismertem, én is jártam rá, amikor a kisfiamat vártam. Keddenként tartottuk, elsősorban szülésznőink vettek részt rajta, de gyakran bevontak más szakembereket is. Amikor a tanfolyamot a járvány miatt le kellett állítanunk, egyből érkeztek hozzánk a visszajelzések, az anyukák nagyon aggódtak, hogyan és mikor fog folytatódni” – mondja **Németh Franciska**, a Szent János Kórház ápolója. Az ilyen programok lényegesen megkönnyítik a szülés folyamatát, pláne első gyermeknél. Ilyenkor sokan szoronganak, és persze, senki nem egy tanfolyamon fog megtanulni szülni, de annyi információt szerezhet, hogy az egyes helyzetek, szituációk ismerősek legyenek. Például komoly trauma lehet, ha valakinél váratlanul császármetszést kell végezni, de ilyenkor is segít, ha valaki felkészült az ilyen lehetőségekre, tudja, hogy pontosan mi fog vele történni. Ugyanez igaz a szoptatási kérdésekre, de igazából bármire, amivel a kismama találkozhat. A kórházi dolgozók emiatt is kerestek olyan megoldást, amely pótolni tudta az élőben nem megtartható előadásokat.

### SENKI SEM MARADT KI

„Az online tanfolyam is ingyenes, előadóit úgy válogattuk össze, hogy minden terület képviseltesse magát. Szülésznőinken és csecsemőápolóinkon kívül laktációs szaktanácsadó, gyógytornász, szülész-nőgyógyász, gyermeksebész és neonatológus szakorvos előadásait is hallhatják a résztvevők. Bekapcsolódtak a tanfolyamba pszichológusaink és pszichiatereink is, akik azt segítik, hogy a gyereket váró családok lelkileg is felkészülhessenek a kicsik érkezésére” – mondja Németh Franciska. Az online program az indulás óra 7 ezren vettek részt, köztük leendő apukák és határon túl élő kismamák is. A szülésfelkészítő tematikáját ki is bővítették, bekerülhettek olyan témák is, amelyek a személyes előadásokba az időbeli kötöttségek miatt nem fértek bele. Nem volt például az előadók közt gyógytornász, és az élő programban még nem vettek részt a Budai Családközpontú Lelki Egészség Centrum szakemberei sem. Pedig nagyon fontosak azok a specialitások is, akik a szülés körüli mentális kérdésekkel – egyebek mellett a szülés utáni depresszióval – foglalkoznak. Az online elérhetőséget a kórház munkatársai is fontosnak tartották, lelkesen vágtak bele az új feladatba. Tavaly szeptemberben zajlott a forgatás, az utómunkákra kellett nagyjából két hónap. A végeredmény egy több mint 8 órányi vágott videóanyagból álló tanfolyam lett, ami tavaly

november óta elérhető. A sikert mutatja, hogy a Babára várva nagyjából fél év alatt a legnépszerűbb hazai online tanfolyammá vált.

### LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Az epizódok külön foglalkoznak a közvetlenül szülés előtti, a szülés alatti, majd a szülés utáni témákkal. Külön kitérnek például a vajúdra és relaxációra, de az apák szülőszobai jelenlétére is. Fontos téma a szülés közbeni fájdalomcsillapítás és légzéstechnika, a kitolás és a gátvédelem, de a császármetszés is. Foglalkozik a tanfolyam az újszülött élettani jellemzőivel, a gyermekágyas időszakkal és a szoptatással. „Az online program bármikor elkezdhető, de érdemes rászánni 8 hetet. Azért javasoljuk ezt, mert így biztosan mindenki be tudja illeszteni mindennapjaiba” – mondja Németh Franciska. A tanfolyam bármikor megállítható és továbbléptethető, át lehet ugrani más témákra is. Anyagába olyan kérdések is bekerültek, amelyekről még ma is keveset hallani. Ilyen például a császármetszés utáni hüvelyi szülés problémaköre, ami a visszajelzések alapján nagyon sok kismamát érdekel. Emiatt készült róla külön videó anyag is. Szintén a visszajelzések alapján emelték ki a köldökcsomokellátás témáját, valamint az újszülött fiúk „kuki-problémáit”. Ezekről sebész szakorvosok beszélnek a szülésfelkészítőn, akiknek ez az egyik szakterületük.

### ÉRKEZNEK A KISPAPÁK

Szintén a visszajelzésekből tudták, hogy a babafürdetés kérdése nagyon fontos, emiatt készült arról is külön videó. „Persze ennek mikéntjét megmutatják a kórházakban is, de egy elsőgyerekes anyukának ez még így is nehéz. Emiatt jó, hogy a kisfilmen pontosan látható és visszanezézhető, hogy kell a kicsinek tartani a fejét, a nyakát” – emeli ki Németh Franciska. Sztártémája a programnak a szoptatás is, amivel kapcsolatban rengeteg a tévhit, sok a félreértés, fölösleges szorongás. A szülésfelkészítő tanfolyamon sok apuka is részt vesz, rájuk nagy hangsúlyt fektettek, készült olyan videó is, ami kifejezetten nekik szól. Visszajelzések is érkeznek tőlük, így egyértelmű, hogy nagy igény van az ilyesmire is. Az online tanfolyamon élőben ugyan nem lehet feltenni kérdéseket, de írásban igen. A készítők már dolgoznak azon is, hogy a leggyakoribb kérdésekre átfogó válaszok születessenek, esetleg fölvegyenek olyan új témákat, amiket a kismamák még hiányolnak. Tervezik azt is, hogy külön online tanfolyamot indítsanak a fejlődési rendellenességek, a meddőségi kezelések és a szülés körüli lelki egészség kérdésköréről is. ♦



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

# HA UNALMAS A KRUMPLI MEG A RIZS

Köles, árpa, hajdina. Sokszor halljuk, milyen egészségesek, és azt is, hogy régen mennyivel többet ettek ezekből. De valljuk be, ettől még nem kapunk kedvet a főzésükhöz. Néhány régi recept és ötlet azonban segíthet ezen.

◆ Tényleg többet érdemelnének ezek a gabonák, hiszen új színt hozhatnak konyhánkba, a rizsen túl, de még a quinoán innen. Bár elsőre talán csak a kása jut eszünkbe róluk, használhatjuk sülték mellé köretnek, készülhet belőlük zöldségekkel leves, kerülhet töltelékbe (legyen szó csirkéről vagy töltött káposztáról, paprikáról), és salátába is keverhetjük. Sőt, édességekhez is kiválóak. Elkészítésük nem hosszabb vagy bonyolultabb a rizsfőzésnél, úgyhogy egy próbát mindenképp megérnek. Ha beválnak, beköltözhetnek kamránkba állandó lakónak.

## KÖLES

A köles az ország gabonája lehetne: a honfoglalástól kezdve hosszú évszázadokon át népeledel volt. Ha valahol volt búza, ott kölest is természetek, de a köles azon a vidéken is jelen volt, ahol a búza esetleg nem tudott jól teremni. Jelentőségét, sokszínűségét, elterjedtségét mutatja, hogy milyen sok tájfajtája van: az 1960-as években az Agrobotanikai Intézet gyűjteményében 150 kölesfajtát tároltak. Mint sok más ételünk, ez is a 19. században kezdett veszteni népszerűségéből, amikor a burgonya, a kukorica és a rizs átvette szerepét. Néhány hagyományos ételben és a baromfi takarmányozásához később is megmaradt, ma pedig a vegán ételekben találkozhatunk vele, például a túró helyettesítőjeként gombócban vagy körözöttben. De régi dicsőségét még mindig nem nyerte vissza. Pedig a rizsnél alacsonyabb szénhidrát- és kalóriatartalmú, gluténmentes, beltartalmában alig különbözik a quinoától, úgyhogy érdemes lenne tartanunk belőle a kamrapolcon. Nagyjából negyed óra alatt megfő, ezalatt piríthatunk mellé zöldséget és/vagy reszelhetünk hozzá répát, zellert, céklát, almát, körtét, és máris kész a laktató, frissítő, újszerű köret. Joghurtos vagy krémsajttal elkevert joghurtos öntettel összekeverve tartalmaz saláta is lehet a fentiekből, grillezett sajt vagy hal mellé. Magyar Elek (1939) a megfőzött kölest (először kicsit megpirította zsíron, mint a rizst szokás olajon, majd alaplében főzte meg) pirított füstölt szalonnával és hagymával keverte össze.





A rizses húst újragondolhatjuk a Divat Újság (1909) alapján. Hagymát és szalonnát pirítunk, kockára vágott sertéshúst dobunk rá, megszórjuk pirospaprikával, felöntjük vízzel, és amikor már félig megpuhult, hozzáadjuk a kölest. Együtt főzzük készre. Ugyanebben a szakácskönyvben olvashatjuk az örmény káposzta receptjét. Ehhez lenmagolajon kell vöröshagymát és szárított vagy friss gombát pirítani. Ezt összekeverjük főtt kölessel, sózzuk, borsozzuk, és az így kapott töltelékkel töltjük a savanyított káposztaleveleket. Húslében megfőzzük. És persze ott van a régi jolly joker, a köleskása. „Látam is oly urat, az kinek volt száz forintos szakácsa, mikor megszegődött vele, azzal próbálta meg, ha mit tud, ha vajás kását főzetett vele legelsőbben is. Tudhatod magad is, hogy lakodalmakban utolsó tál éték az kása, de ugyan kedvesen elkél” – áll az erdélyi fejedelmi udvar 16. századi szakácskönyvében. A kása elkészítése nem volt bonyolult, vízben főzték hozzá a kölest, a végén egy kis vajjal krémesítették, tálaláskor pedig úgy szedték ki a tányérra, hogy a közepén egy kis lyuk legyen, abba tejet töltöttek. Tej helyett kipróbálhatjuk szilvalekvárral, de akár egy kis vaníliával is aktualizálhatjuk ezt az egyszerű ételt. Simai Kristóf piarista szerint (1795) a tejjel elkevert köleskását húsuk ki, üssünk bele három tojássárgáját, egy kevés rózsavizet, nádcukrot, vajot és így süssük meg kemencében – nekünk jó lesz a sütő is. Tehetünk bele befőttet vagy friss gyümölcsöt is, de lekvárral is jól működik ez az egyszerű édesség. A köleskása sós változatához olajat használtak, ezt ma köretként tudom elképzelni porköltek, különösen belsőségek mellé.

### ÁRPA, HAJDINA

Az árpa koleszterinbarát alapanyag, amit szintén ugyanúgy használhatunk, mint a rizst: hús mellé, töltelékbe egyaránt jó, és rizottót is főzhetünk belőle. A Zrínyi-udvar szakácskönyve (17. század) alapján ebből is készült egykor vajjal krémesített, nádcukorral édesített kása. A Divat Újság húslevesbe ajánlja levesbetétként, és a Magyar Gazdasszonyban (1864) is olvashatunk jó árpás receptet. Az árpát tegyük fel bő vízbe főni, adjunk hozzá vajon megpirított gombát, apróra vágott petrezselymet, sózzuk, borsozzuk, fűszerezzük szerecsendió-virággal. A másik ételhez főtt zöldborsóra lesz szükségünk, amit leszűrünk, majd vajon átfogatunk. Szintén vajon, vöröshagymával és sonkával megpirítjuk az árpát. Ezután egy üvegtálat kivajazunk, és rárétegezzük a borsót és a sonkás-hagymás árpát. Tejfölt tennék még hozzá.

Könnyen emészthető, alacsony glikémiás indexű fehérjeforrás a hajdina. A magyar paraszti konyhában édes vagy sós kása, hurkatöltelék, vargánya leves betétje, lisztnék őrlőve pedig dödölle készült belőle. A Magyar Gazdasszony ötlete nyomán csinálhatunk belőle köretet. A főtt hajdinát kihűtjük, összekeverjük zsemlemorzsával, tojással és petrezselyemmel, majd krokettet formázunk belőle és olajban kisütjük. De megfőzve használhatjuk salátákhoz is, grillzöldséggel vagy tonhallal, főtt tojással és friss salátával elkeverve. Ha a barna, pirított változatot vásároljuk, enyhén diós ízű lesz ételünk. ♦



SZÖVEG –  
BOGÁRNÉ MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

A rovat támogatója a



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

# ZÖLD mozaik

1



## Hínárból csomagolóanyag

Tonnaszámra szedik ki a Dunából az ott tenyésző, egyre szaporodó vízinövényeket Bécsben és Alsó-Ausztriában. Ezeket eddig is komposztálták, de a Bécsi Agrártudományi Egyetemen még kedvezőbb megoldást találtak a hínárszerű vízinövények, a makrofiták hasznosítására. Ezekből ugyanis bio-csomagolóanyagok állíthatók elő, amelyek kiválóan alkalmasak például gyümölcslevek, élelmiszerek egyszer használatos csomagolására, eldobható edényekhez, aztán pedig komposztálhatók. Az évente összegyűjtendő több ezer tonna vízinövény szinte kimeríthetetlen alapanyagforrásnak ígérkezik. Jelenleg csak Bécsben 17 speciális hajó dolgozik márciustól októberig, hogy a burjánzó növényzetet annak folyamatos nyírásával kordában tartsa.

E vízinövények hasonlítanak a növényi gyökerekhez. Így azok is erősek és ligninhez hasonló biopolimerek alkotják őket, miközben proteinben is gazdagok. A csomagolóanyagok gyártási melléktermékeiből műtrágya is készülhet.

A növényekből ráadásul erjesztéssel biogáz is előállítható.

## Lebomló maszkok

A kötelező maszkviselés példa arra, hogyan „sikerült” egy probléma elhárítására irányuló igyekezettel egy másikat előidézni. Kimutatások szerint havonta már 129 milliárd, vagyis percenként 3 millió védőmaszkot dobnak el világszerte, többnyire persze nem szelektív szemégyűjtőkbe. A maszkok nagyobb része mikroszálás műanyag, ami különösen környezetszennyező.

Egy valenciai cégnek és a Spanyol Nemzeti Kutatási Tanácsnak jutott eszébe, hogy biológiailag lebomló maszkokat kellene gyártani. Ezekhez természetes anyagokat használnak fel. Áruk 2 euro, és 16 órán át lehet őket használni. A kutatók szerint az új maszknak 98 százalékos hatékonyságú az aeroszolszűrése, emellett jobban eloszlatja a nedvességet és a szén-dioxidot.

2



3



## Szeméttelappé váló Himalája

A Mount Everestet immár tömegesen rohamozzák meg a turisták is: 2019-ben például volt néhány nap, amikor több mint 750-en akartak feljutni a csúcsra. Ekkor valóságos „forgalmi dugó” alakult ki a csúcs előtt. Ennek persze a feljutás útvonalán felhalmozódó egyre több szemét a nemkívánatos velejárója: tavaly például 2,2 tonna hulladékot hoztak le, 47 napig tartó munkával. A szemétben találtak még az 1960-as évekből származó hulladékokat is.

2020-ban az Everest mellett még hét másik, 8000 méter feletti hegyet is megtisztítottak. Az idei mászószezon után pedig a Kancsenzöngát, a Dhaulagirit, a Manaszlut és az Annapurnát veszik célba. A növekvő forgalom oka, hogy a kereskedelmi expedíciók immár szinte bárkit fel tudnak vinni a kiszemelt magashegyre.

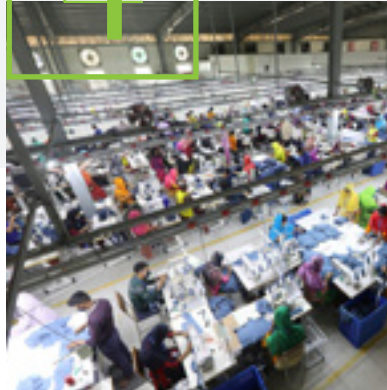
## Szennyező divatipar

Több nagy divatipari cég is ígéretet tett a környezeti és társadalmi károk csökkentésére, ezek beváltásával azonban nagyrészt adósak maradtak. 15 céget hat területen vizsgáltak, így az átláthatóság, az emisszió, a víz és vegyszerek, a felhasznált anyagok, a munkavállalási jogok és a hulladékok tekintetében. A 100 pontos skálán egyik cég sem érte el még az 50 pontot sem: a legjobb, a francia Kering luxuscég is csak 49-et produkált, míg az utolsók az Under Armour és a svájci Richemont lettek 9, illetve 14 ponttal.

Pedig 2019-es adatok szerint a divatipar a második legnagyobb vízfelhasználó, és a globális széndioxid-kibocsátásnak is a 8-10 százaléka írható a számlájára. Utóbbi több mint amennyiért a nemzetközi repülőjáratok és a tengeri hajózás együttesen felelnek.

A legrosszabb eredményeket a hulladékok terén érték el a cégek. A világon 40 millió tonna textilt dobnak évente szeméttelpekre vagy égetnek el.

4



5



## Élelmünk a méhektől (is) függ

A méhek beporzásától függ az élelmiszer-termelés 76 százaléka, Európában pedig 84 százaléka – állapította meg három magyar szervezet, köztük az Országos Magyar Méhészeti Egyesület. Méhek nélkül nem teremne számos gyümölcs, kávé, kakaó és sok takarmánynövény sem. A környezet romló állapota azonban a méheket és általában a beporzást végző rovarokat is érinti. Ezek életere besűkül, mert kevesebb olyan növényfajt találnak, amely táplálékforrás számukra. A méhek száma világszerte csökkenőben van.

A Földön élő rovarfajok 40 százaléka-nak egyébként csökken az egyedszáma, és harmaduk immár veszélyeztetetté vált. Pesszimista forgatókönyvek szerint a rovarok száz éven belül ki fognak halni.

A méhállomány megtartásához mi is hozzájárulhatunk azzal, hogy virágport adó növényzetet telepítsünk a kiskertbe vagy a balkonra.

# 6



## Monokultúrák és járványok

Az erdők helyén telepített ültetvények és az állatokról emberre terjedő fertőző betegségek között összefüggést találtak francia kutatók. A valószínű ok az lehet, hogy az ültetvények monokultúrákat képeznek. Ez a biológiai sokszínűség elvesztését jelenti, az így leegyszerűsödött létezők pedig kedvezőek a kórokozók és a betegséget hordozó állatok számára. Az egészséges, fajokban gazdag erdőkben élő nagyobb számú, sokféle ragadozó nagyban hozzájárul a betegség-hordozók elpusztításához. Ha ilyen erdőterület helyére olajpálma-ültetvényt, szójamezőt vagy eukaliptuszerdőt telepítenek, akkor a különleges igényű fajok helyére olyan, patogéneket hordozó fajok lépnek, mint a patkányok és a moszkítók.

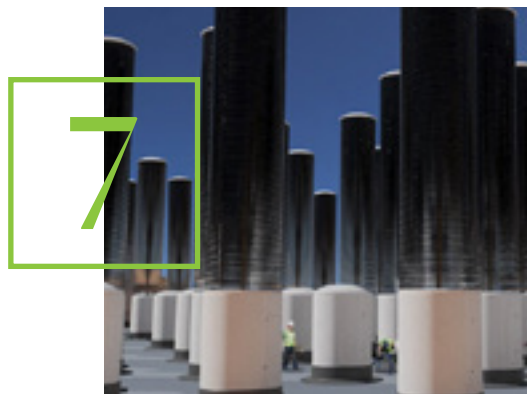
A kutatók egyértelmű összefüggést találtak az ezekben a megfogyatkozó eredeti erdőkben végzett fokozott fakitermelés és az olyan járványok között, mint a malária és az ebola. Az érintett országok közé tartozik Bolívia, Peru, Brazília, a Kongói Demokratikus Köztársaság, Malajzia, Mianmar és Indonézia.

Érdekes módon a fatelepítés is járhat hasonló eredménnyel, ha az füves területek felszámolásával és monokultúrák létrehozásával történik. Erre találtak példát Kínában és az USA-ban. Az ezek során terjedő betegségek egyike a kullancsok által terjesztett Lyme-kór.

## „Gépfáerdők”

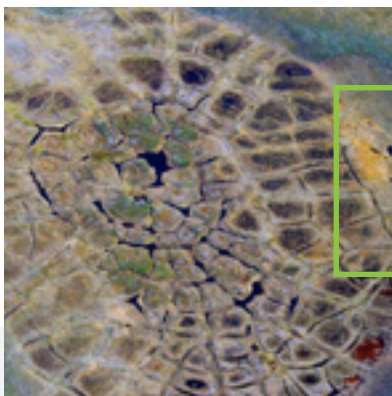
Köztudott, hogy a klímaváltozás fő oka a növekvő széndioxid-kibocsátás. Drasztikus csökkentésében a fő akadály, hogy az a gazdaság visszafogását jelentené. Ezért széndioxid-elnyelő berendezésekkel próbálkoznak. Ezek sajátos változatai a „gépfák”, amelyeknek már több típusa is létezik, az eddigiekhez alkalmazott technológiák azonban nagyon energiaigényesek, így egyelőre jóval többbe kerülnének, mint a természetes fák. Most azonban kidolgoztak egy módszert, aminek révén ez a mesterséges fa a természetesekhez hasonlóan, passzív módon nyeli el a széndioxidot. A fa „törzsében”, egy magas építményben speciális nanoporózus anyagot helyeznek el. Ez a nedvesség szabályozásával nyeli el a széndioxidot. A fák leveleire emlékeztető fehér gyantadarabokat vitorlaszerűen rendezik el, és ezek valóban fára emlékeztető megjelenést adnak a szerkezetnek. A széndioxidot felvevő lapok feltöltődve egy kamrába ereszkednek, majd a torony magától összezsugorodik, a beengedett nedvesség hatására pedig újra szabaddá válik a gáz. Ezt a „fában” elraktározzák, majd a fa újra munkába áll. 12 ilyen műfa naponta 1 tonna széndioxidot köt meg, a belőlük telepített „erdő” hatékonyságát tehát elképzelhetjük...

A gépfák által összegyűjtött széndioxidból szintetikus üzemanyag készülhet, de alkalmas lehet üdítőitalok gyártására is, és serkentheti az üvegházi kultúráknál a növények növekedését. Sajnos egyelőre az így kivont széndioxidra még csak nagyon kicsi a kereslet. Nagyobb mennyiségben éppen a környezetet igencsak szennyező kőolaj kitermelésére használják például az USA-ban, ahol ezt a talajba préselve hozzák fel az olajat a felszínre.



# 7





## 8

### Az éghajlatváltozás velejárója

Az éghajlatváltozás egyik jellemző velejárója, hogy korábban is jó vízellátottságú területek még nedvesebbé válnak, az eddig is vízhiányosak pedig egyre szárazabbá. Az évi átlagos csapadékmennyiség növekszik Amerika és Európa északi részein, viszont a trópusi övezetben, Afrika és Ausztrália déli vidékein, valamint a Mediterráneumban csökken. A másik kísérő jelenség a tengerek vízszintjének az emelkedése. Ennek átlagos mértéke az elmúlt évtizedben évi 3,6 milliméter volt. Ez fele részben a jégtakarók és a gleccserek jégolvadásának, fele részben pedig az óceánok felmelegedéséből származó hőtágulás következménye. A tengerszint-emelkedésnek ez az üteme már néhány évtizeden belül katasztrofális helyzetbe hozhat egyes alacsonyan fekvő területeket, nagyvárosokat, a partközeli talajvízviszonyok változása pedig a mezőgazdaságra lehet káros hatással.

A csapadékcsökkenéshez további negatív jelenséggént járulhat a közeli jégtakarók, gleccserek visszahúzódása, ami fokozhatja a kiszáradást, sőt, az adott terület vízbázisát is csökkentheti.

Fenyegető jelenség a permafroszt kiterjedésének a visszahúzódása is. A permafroszt olyan átfagyott talajréteget jelent, aminek vastagsága akár 500 méter is lehet. Ilyenek vannak például Oroszországban, Kanadában, Alaszkában, illetve Tibetben is. Az üvegházhatás miatt ezen permafroszt-térségek „kiolvadása” azért különösen veszélyes, mivel ezek a talajrétegek rengeteg üvegházhatású gázt, így metánt, szén-dioxidot tartalmaznak, amelyeknek kiszabadulása felgyorsíthatja a melegedést.

Az aszályos időszakok gyarapodása idővel pedig sivatagosodáshoz vezet. Ez nálunk a Duna-Tisza közti homokhátságot máris fenyegeti. Nem mellékesen egyes térségekben gyakoribbak lesznek az erdőtűzek is.

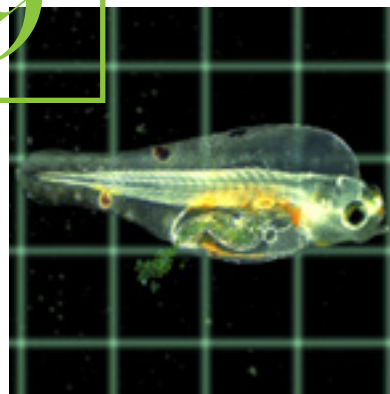
A magyarországi vizsgálódások azt állapították meg, hogy az elmúlt 120 évben országosan csökkent a csapadékos napok száma, viszont több lett az egyszerre min. 20 milliméternyi eső. A nyári átlagos napi csapadékmennyiség szintén nőtt.

### Mikroműanyag már 1950 óta a vizekben

1950 előtt gyakorlatilag nem voltak műanyagok, de amikor a múlt század közepén megindult a gyártásuk, az ebből származó szennyezés is azonnal megjelent. Ennek megfelelően a halak már 1950 óta nyelik a mikroműanyag-szemcséket, mint azt amerikai kutatók megállapították. Alkoholos üvegekben tárolt halak emésztőszerveit vizsgálták meg, ezek között volt pettyesharcsa, pisztrángsügér és feketeszájú géb. A szerves anyagokat hidrogén-peroxiddal kezelték, ami a műanyagon kívül mindent lebontott. A szabad szemmel sárga foltként megjelenő, mikroszkóp alatt azonban jól elkülönülő szemcsék származhattak széttöredezett nagyobb tárgyakból vagy ruhákból is. Egy harisnya vagy poliészter póló kimosásával rengeteg apró szál válik le az anyagról, és kerül a vizekbe.

Hogy a rengeteg műanyag mennyire káros a vízi élőlényekre, azt néhány éve már tudjuk, de ezek szerint a probléma egyáltalán nem új keletű.

## 9





SZÖVEG –  
POLYÁK ÁGNES gyógynövény-botanikus

SOROZAT –  
ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA



ÚJ  
SOROZAT

# Az ökörfarkkóró

Június a gyógynövények hónapja, ilyenkor virágzik a legtöbb közülük. Az ökörfarkkóró is június közepétől bontogatja napsárga szirmait. Gyakran nagy tömegben találkozhatunk vele, az egész országban elterjedt. Még manapság is gyomnövényként kezelik, kevesen ismerik gyógyhatásait ennek az illatos növénynek, amely a citromot és a keserűnarancsot idézi.

- ◆ Régen a tátogatófélék családjába tartoztak ezek a fajok, ma már a görvélyfűfélék közé sorolják őket. A görvélyfűvek nagyon büdösek tudnak lenni, de ez az ökörfarkkóróra nem igaz. Gyógyászati szempontból három faj érdekes: a szöszös (*Verbascum phlomoides* L.), a molyhos (*Verbascum thapsus* L.) és a dúsvirágú ökörfarkkóró (*Verbascum densiflorum* Bertol.). A szöszös ökörfarkkóró a homokosabb, szárazabb élőhelyek növénye. A dúsvirágú zavarástűró faj, és legtöbbször útszéleken, rudeális talajokban található meg, amely nem művelt, elhagyott területeket jelent. A kertés házak zöldségeskertjében is találkozhatunk vele. Könnyen kisajátítja magának a területet. Hatalmas levelei árnyékolják a talajt, és karószerű gyökerét nehéz kihúzni a földből. Nagyon mélyen bele tud nőni a talajba. Különösen szereti a tápanyagban dús, mélyebb rétegű talajokat. A harmadik fajjal, a molyhos ökörfarkkóróval az Alpoknál és a Soproni-hegységben találkozhatunk túráink során, de ez Nyugat-Európában őshonos. Mindhárom fajnak gyűjthetők a virágai, abból is a szirmaik, amelyeket összenőttek. Mellette még a leveleket is felhasználják. A szöszös és a dúsvirágú levelei csillagszőrökkel erősen borítottak, tapintásra szúrósak. Életciklusuk két év, első évben tőlevélrózsát fejlesztenek, és áttelelnek, majd a második évben hoznak virágokat. Ebben az évben a termésből kiszóródó magokkal újra elvetik magukat.

Érdeemes korán kezdeni a gyűjtést, mert az ökörfarkkóró reggel hat órakor kinyitja szirmait, amelyeket számtalan beporzó rovar látogat, különösen a bányászmehek és a kék fadongó. Dél körül már elhullatja a szirmait, és ez ismétlődik majdnem egy hónapon keresztül. A földre leeső virágokat nem szabad begyűjteni, mert a talajjal mikroszkopikus gombák kerülhetnek a virágok közé, és ez később penészedéshez vezethet. Sokszor ez a baj az akácvirág begyűjtésével is, mert így már alkalmatlan házi szerként a gyógyításra. Növényünk mindig csak néhány virágot bont ki füzéres virágzatában, így mindennap gyűjtenünk kell, hogy egy üvegre valót összeszedjünk. Beszáradási aránya 9:1-hez, tehát pár gramm gyógynövényért is sokat kell dolgoznunk. Kevés olyan gyógynövény van, amelynek virágját napon is lehet szárítani. Az ökörfarkkóró virágja ilyen.





**A gyógynövények túlnyomó többségét leszárítjuk és tartósítjuk. A víz 90%-a így elpárolog belőlük, ezért több évig is meg tudják őrizni hatóanyagaikat. Lezárt üvegben, száraz, naptól védett helyen érdemes tárolni őket, ahol a kártevők sem férhetnek hozzájuk. A levélbogarak például kifejezetten kedvelik a fűszerespolcunkat, és természetesen a gyógynövényeinket is.**

Az ökörfarkkóró-virág (*Verbascum*) benne volt a VII. és benne van a most érvényben lévő VIII. Magyar Gyógyszerkönyvben is. Virágja sok nyálkát és szaponint, főleg verbaszkogenint tartalmaz, amely hurutos megbetegedéseknél nagyon jó bevonó és köptető hatású (expektoráns) szer. Elsősorban légszű- és hörghurut esetén ajánlott. Mint minden virág, az ökörfarkkóró virága is tartalmaz flavonoidokat, főleg apigenint. Izzasztó teák alapanyaga meghűléses megbetegedések esetén, mint ahogyan a bodzavirág is. A népgyógyászatban hidegen áztatták virágait, amelyet rekedtségre használtak. Díszítő funkciója is van, mint a búzavirágnak: szebbé és színesebbé teszi a teakeveréket. A levelek tartalmaznak még iridoidokat, főleg aukubint és katalpolt, amelyek gyulladáscsökkentő hatással bírnak, hasonlóan az útifűleveléhez. A népgyógyászatban levelét sebek fertőtlenítésére használták.

**A virágot gyógytea formájában készítsük el: 2 dl forró vízhez 2-3 g szárított virágot számolunk forrázatként, amelyet 3-4 percig még áztatunk. A gyógynövényekből készült teákat fogyaszthatjuk ízesítés nélkül, vagy édesíthetjük mézzel, de a citromlé mellőzendő. Napi két-három csésze javasolt kúraszerűen, amíg indokolt a fogyasztása. Egy hétnél tovább ne alkalmazzuk! 10 éves kor alatt használata ellenjavallt.**

#### **CSAK A SZEMNEK**

Az ökörfarkkóró nemzetséghez tartozik még a molyűző ökörfarkkóró, amely érdekes elnevezését a ruhák közé tett friss leveléről kapta. Azt feltételezték róla, hogy elpusztítja a molylepkéket és elűzi a poloskákat. A tavasz első virágzó ökörfarkkórója a lila ökörfarkkóró, amelynek színe nemcsak lila, hanem fehér is lehet. Jól ismert még, és sok helyen előfordul a csilláros ökörfarkkóró, amelynek virágzata a gyertyatartóhoz hasonlít. Több olyan faj is őshonos Magyarországon, amelyeknek a porzói vörös-lilásak. Ilyenek például a fekete és az osztrák ökörfarkkóró. Ezeket a fajokat sem gyűjtjük. ♦



# ÁRTALOMCSÖKKENTÉSSEL A FENNTARTHATÓ JÖVŐÉRT

2021-re eljutottunk oda, hogy a különböző üzleti szektorok és gazdasági ágazatok fejlődését – legyen szó autóparról, környezetvédelelről, gasztronómiáról vagy egy olyan hétköznapi szokásunkról, mint a dohányzás – az ártalomcsökkentés iránti társadalmi igény mozgatja.

- ◆ A világon jelenleg számos kutatás folyik, amelyek egy jelentős része az ártalomcsökkentést tűzte ki célul. Az autóiparban például egyre több törekvés van a levegőt szennyező káros anyagkibocsátás csökkentésére, és más iparágakban is megfigyelhetők hasonló tendenciák, elég csak a hőszivattyús vagy az elektromos fűtési rendszerekre gondolni. Hasonló törekvés zajlik egy egészen más területen, a dohányiparban is, ahol a füst jelenléte vet fel kérdéseket!

Köztudott, hogy a dohányzás minden formája káros az egészségre, és számos betegség kialakulásáért felelős. Ennek ellenére jelenleg több mint egymilliárd ember dohányzik a Földön, és az előrejelzések szerint ez a szám a közeljövőben sem változik számottevően. Dohányzás közben pedig nem csak a dohányos szervezetét érik a füstben lévő káros anyagok, hanem a környezetükben lévőket is. Egy szál cigaretta meggyújtását követően több ezer vegyi anyag keletkezik, amelyek jó része a füsttel jut be a szervezetünkbe. Ma már a vezető tudományos szervezetek azon az állásponton vannak, hogy az égés és az égés során keletkező füst, valamint a kátrány felelős

leginkább a dohányzással kapcsolatos megbetegedésekért, és nem elsősorban a nikotin.

Egyértelmű tehát, hogy a kormányoknak továbbra is folytatniuk kell a megelőzéssel és leszoktatással kapcsolatos munkát, hogy azok az emberek, akik nem dohányoznak, azok ne is kezdjék el, és azok, akik már dohányoznak, minél előbb leszokjanak, hiszen hosszú távon csak így csökkenthetőek 100%-ban a dohányzás ártalmi. Fontos emellett, hogy azok a felnőtt dohányzók, akik valamiért nem szoknak le, hiteles forrásból tudjanak tájékozódni az ártalomcsökkentés lehetőségeiről és a cigarettánál potenciálisan kevésbé káros alternatívákról. Az égés nélküli technológiák például előrelépést jelenthetnek számukra az ártalomcsökkentés útján a hagyományos cigarettákhoz képest, hiszen ezekkel a technológiákkal különböző mértékben, de csökkenthetőek a dohányzás ártalmi. Vannak olyan égés nélkül működő füstmentes alternatívák, amelyek a cigarettánál akár 70-95%-kal kevesebb káros anyagot bocsátanak ki, így az ezekre való áttéréssel nagy fokú ártalomcsökkentés érhető el.

Az ártalomcsökkentés elvét ma már az élet számos területén alkalmazzuk – joggal adódik a kérdés, miért ne vennénk figyelembe akkor épp egy olyan káros és hétköznapi szokásunk kapcsán is, mint amilyen például a dohányzás? Hiszen egy fenntartható, füstmentes jövő olyan értékek mentén jöhet csak létre, amelyek hosszú távon a társadalom javát szolgálják! ◆

*A cikk társadalmi célú reklám, megrendelője a Philip Morris Magyarország Kft.*





A nyár legmenőbb párosa

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

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



# Az emberség ELTÖRLÉSE

Naponta tapasztaljuk, ahogy folyamatosan növekszik a feszültség a világban. Az emberek ingerültek, semmisségek, apróságok miatt, ok nélkül egymásnak rontanak szóban vagy akár tettelesen is az utcán, a közlekedésben, boltokban. A közbeszéd színvonala már nem is sülyed, hanem zuhan, sosem látott mélységekbe. Miért?

## Szép templom, mért sikolt a csended? Talán az Isten jajszava A torzult Emberért, kit valaha a maga képére teremtett.

Jékely Zoltán: A csend jajszava

- ◆ Egyre inkább úgy tűnik, hogy nem csupán egyszerű félreértésekről, apró-cseprő napi érdekütközésekről van szó, nem olyasmikről, amiket „tárgyalás útján”, a problémák meg- és kibeszélésével kezelni lehetne. A járványhelyzet, a bezártság pedig, amelynek elvben megálljt kellett volna parancsolnia az egymás ellen törő indulatoknak, észhez kellett volna térítenie az embereket, éppen ellenkezőleg hatott: csak fokozta a feszültségeket. Vagy meglehet, csak kihozta azt, ami már régóta fortyogott a bensőkben. Az ilyen állandósulni látszó konfliktushelyzetek mögött, messze túl az egyes viták konkrét, akkor és ott fontos okain valami nagyon mély oknak kell meghúzódnia. És ez az ok fenyegető. Az emberlétről, az emberség megszüntetésének lopakodó, ám egyre nyíltabb törekvéseiről van szó. Globalizmus és nemzeti törekvés állnak szemben egymással, szexuális szabadság és humanizmus, LMBTQ-propaganda és hagyományos családmodell,

az abortuszok számának világméretű emelkedése és a megfogant élet védelme, emlékezetkultúra és a múlt teljes eltörlésének szándéka. Az emberlét legalapvetőbb fundamentumai kerültek veszélybe, elsősorban a két természetes nem megkülönböztetésére épülő család, a nemzet összejtje. Miért?

Legalább kétszázötven éve tart az a folyamat, amelyben az Isten képére és hasonlatosságára teremtett ember alkotója helyébe akarta tenni magát, hogy Istentől független lényé, úgymond, szabaddá legyen. Csakhogy ma már, egyebek mellett a pandémia miatt is, nyilvánvaló, hogy ez a törekvés látványosan megbukott. Erre pedig napjainkban a válasz nem az Istenhez való visszatérés, amely garantálná a valódi szabadságot, vagyis azt, hogy mindenki felfedezhesse valódi identitását és rendeltetését. Nem ez a válasz, hanem az úgynevezett poszt-humanizmus szellemi irányzata: az ember, ha már nem a képmása Istennek, ember sem akar lenni többé. Ez áll a mai törekvések mögött. Kenjük el, mossuk össze létezésünk határait, hogy az ember ne tudja, kicsoda ő, és mi a dolga e földön! Vicces dolognak tűnik, ám nagyon is mélyen jellemző erre a helyzetre az állapotfás maszkok terjedő divatja. Ez lett az Isten képmásából. Állatpofa.

A templom pedig csendes, és nem csak a karantén miatt. Többé nem az áhítat szent csendje ez, hanem az egyházé. Az egyházé, amely nem tudja a választ, dadogva keresi a szót, amely megállíthatná mind e borzalmakat. ◆



Giovanni Paolo Panini (1691–1765): A Pantheon belseje. Róma, 1747



SZÖVEG –  
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –  
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

# A Cottingley-i tündérek KARRIERJE

Száz évvel ezelőtt két kreatív, unatkozó kislány csínytevése egészen váratlan fordulatot vett. A felnőttek hiszékenysége ugyanis fölülmúlta a gyerekek minden várakozását, és olyan lökést adott az ártatlan tréfának, hogy az így keletkezett legendát évtizedekig nem lehetett kiiktatni a köztudatból.

## ◆ PATAKPARTI TÁRSASÁG

1917-ben a kilencéves Frances Griffiths és édesanyja a dél-afrikai brit domíniumból Angliába költözött. A nyarat a kislány nagynénjénél töltötték a yorkshire-i Cottingley-ben. Frances egész nap együtt lehetett idősebb unokatestvérével, a tizenhat éves Elsie Wrighttal. Elsie hatalmas képzelőerővel rendelkező kamasz lány volt, személyisége teljesen magával ragadta a fiatalabb gyereket.

Wrighték házához óriási kert is tartozott, aminek a végében ráadásul egy festői patak csörgedezett. A két kislány az egész nyarat itt töltötte: mindennap a patakparton játszottak, ahol semmi nem állt a képzeletük útjába. A házban beszélgető hölgyek rendszeresen mérgelődtek, amikor a két gyerek vizesen és sárosan tért vissza ezekből az önfeledt kalandokból. Próbálták rábeszélteni őket, hogy találjanak maguknak valami más szórakozást, de a lányok hajthatatlanok voltak. Az egyik ilyen vita után közölték, hogy kizárólag azért tartózkodnak olyan sokat a pataknál, mert ott lehet tündérekkel találkozni. Nem örültek neki, hogy a felnőttek egy ingerült kézlegyintéssel elintézik az ilyen állításokat, ezért megfogadták, hogy bizonyítékot fognak szolgáltatni.

## REJTÉLYES FOTÓK

Elsie apja, Arthur Wright lelkes amatőr fotós volt, és meglehetősen drága felszereléssel rendelkezett. A gyerekek kölcsönkérték a családfő fényképezőgépét, és elvonultak vele a kert hátsó részébe. Amikor Arthur előhívta a képet a saját, házi sötétkamrájában, a lemezen előtűnt a növények között üldögélő Frances, aki körül négy apró termetű tündér táncolt.

Mivel a figurák jól láthatóan kartonpapírból voltak kivágva, az apa megsimogatta a gyerekek fejét, és elküldte őket játszani. Két hónap múlva egyszer csak újabb fotók kerültek elő. A főszereplő ezúttal Elsie volt, amint a fűvön ülve, kedvesen mosolyogva egy szárnyas törpike felé nyújtja a kezét. A figura láthatóan kétdimenziós, rajzolt alak volt, Arthur most már dühös lett, és elvette a lányoktól a fényképezőgépet.

Elsie anyja, Polly viszont romantikus alkat volt, így elhitte a tündérekéről szóló történetet. A kor divatja szerint ő is imádta a titokzatos történeteket: okkultista társaságokba járt, és őszintén borzongott az asztaltáncoltatások, szellemidézés hírére. A férje földhözragadtabb gondolkodásmódjával szembeállva rendszeresen eljárt a közeli Bradfordba a Teozófiai Társaság gyűléseire. 1919-ben a fényképeket is magával vitte az egyik ilyen összejövételre.



Az első fényképek egyike Frances Griffith-ről a tündérekkel. Cottengley Glen West, Yorkshire, Egyesült Királyság, 1917 július

### A TEOZÓFIAI TÁRSASÁG TERMÉKENY TÁPTALAJA

A Teozófiai Társaságot 1875-ben alapították New Yorkban, de hamar létrejöttek a fiókszervezetei az egész világon. A filozófiájuk misztikus alapelvei szerint a mindenséget ismeretlen okkult alapelvek irányítják, amelyek beleszövődnek a Világegyetem szövetébe. Feladatuknak tekintették, hogy a világ vallásainak vizsgálatával minél több ismeretet szerezzenek erről a titokzatos erőről, és ennek a tudásnak a felhasználásával az emberiség javát szolgálják. Álmaik szerint az emberiségnek a jövőben el kell érnie egyfajta ideális, édeni állapotot, amelyben nem játszik szerepet a faj, a nem, a világnézet vagy a bőrszín, mindenki egy univerzális testvériségben egyesül. Mindezt rejtett ezoterekus jelenségek és vallásfilozófiai alapelvek kutatásával akarták megvalósítani: eszméikben könnyedén keveredett egymással az ókori görög és neoplatonikus hitvilág, a buddhizmus, a zsidó kabbala, a hindu védikus filozófia és a muszlim szúfizmus. A társaság tagjai voltak olyan hírességek is, mint T. S. Eliot, James Joyce, Thomas Alva Edison, Jack London, Paul Gauguin, Kurt Vonnegut vagy éppen Elvis Presley.

A társaságnak persze Magyarországon is létezett tagozata, Teozófiai Társulat néven. A története már önmagában is kalandos, egykori székháza a mai napig látható Budapesten, a Kazinczy utca 55. alatt. A régi, kétszintes ház a huszadik század elején egy fogorvos tulajdonába került, aki az épület egy részét a Teozófiai Társulatnak adta bérbe.

Polly Wright azért vitte el a képeket a bradfordi gyűlésre, mert az egyik előadás a tündérek létezéséről szólt. A beszéd végén be is mutatta őket, és nagy sikert aratott velük. A társaság egyik prominens tagja, Edward Gardner különösen tűzbe jött a hírtől, mert az kiválóan beleillett az emberiség csodálatos fejlődéséről alkotott elképzeléseibe. Ezzel bemutatathatták a darwini evolúció valamiféle kifacsart változatát, amely szerint a segítőkész tündérvilág emelheti egy magasabb szintre az emberi fajt. Gardner el is küldte a fotókat egy fényképszakértőnek, aki kijelentette, hogy eredetiek, és minden, amit ábrázolnak, valóságos.

Az áttörés akkor következett be, amikor Gardner felvette a kapcsolatot Sir Arthur Conan Doyle-lal.



Elsie Wright egy tündérrel.  
Cottingley Glen West,  
Yorkshire, Egyesült Királyság,  
1917 augusztus

## A TÜNDERSZTORI NAGYKÖVETE

Az író azonnal ráharapott a témára, mivel éppen a tündérek létezéséről szóló cikken dolgozott a *Sherlock Holmes*-történeteket is megjelentető *Strand Magazin* megrendelésére. Engedélyt kért a lányok apjától a fényképek felhasználására, Wright pedig el volt ragadtatva. A kezdeti szkepticizmusa megszűnt; mint mondta, Conan Doyle személye garancia az elfogulatlan, objektív ítéletalkotásra. Elvégre – szólt az érvelés – Sherlock Holmes megteremtője nyilvánvalóan figyelembe veszi a logika szabályait, így ha ő állítja, biztosan léteznek tündérek.

Conan Doyle mindent elhitt, ami misztikus, ezotirikus vagy természetfölötti romantikát rejtett magában. Rendszeresen vett részt például szellemidézéseken, mert mint mondta, „halál nem létezik”. Ez talán menekülés lehetett az életét beárnyékoló tragédiák sorozata elől. Első felesége tuberkulózisban halt meg, és két gyermeket hagyott maga után, az első világháborúban pedig

tizenegy családtagját vesztette el. Volt közöttük, aki a harcokban esett el, mások a pusztító spanyolnátha áldozatai lettek. A halottak között volt Conan Doyle imádott bátyja, Innes, valamint legidősebb fia, Kingsley is.

De ugyanebbe az irányba befolyásolta őt a szülei példája is. Apja, *Charles Altamont Doyle* az edinburghi munkügyi hivatal tisztviselője volt, de soha nem érezte magát boldognak ebben a pozícióban. Tehetséges amatőr festő és rajzoló volt: köztisztviselői fizetését azzal egészítette ki, hogy újságcikkekhez és könyvekhez készített illusztrációkat. Sokat festett, a lakásuk falát az ő fantáziadús, mesebeli képei borították. Kedvenc témái a tündérek voltak.

Művészi ambíciói sajnos fontosabbnak bizonyultak a családfenntartó szerepénél. Minden energiáját arra fordította, hogy kizárólag az alkotásaiból élhessen. A tehetsége és a szerencséje azonban ehhez már nem volt elég. Egyre frusztráltabb lett, majd hamarosan eluralkodott rajta

a depresszió és az alkoholizmus. Az állásából elbocsátották, és hamarosan teljesen munkaképtelenné vált. A felesége ezekben a zord időkben is példás szeretettel nevelte mind a hét gyereküket. Annak érdekében, hogy fenntartsa a lelki egyensúlyukat, hősi történeteket mesélt nekik az ősei misztikus, lovagi kalandjairól, így ültette el Conan lelkében is a mesék iránti elpusztíthatatlan rajongást.

Az apa állapota hamarosan olyan súlyossá vált, hogy egy „zabolátlan urak” részére fenntartott zárt intézetbe kellett vonulnia elvonókúrára. Később epilepsziás rohamai is lettek, és ettől kezdve elmeorvosintézetekben töltötte az életét. A festést és rajzolást ezeken a helyeken sem hagyta abba: képei nemcsak tündérekéről és más mesebeli lényekről szóltak, hanem felkavaró és ijesztő alkotásokat készített a halálról és a feltámadásról is. 1893-ban egy heves epilepsziás rohamba halt bele.

## A TÜNDÉRKUTATÓ

1920 nyarán a lelkes Gardner két profi fényképezőgéppel és rengeteg fotólemezzel felszerelve érkezett a cottingley-i házhoz. Örömmel közölte a lányokkal, hogy itt a nagy lehetőség újabb, megdönthetetlen bizonyítékok beszerzésére. Ő úgy képzelte, hogy közösen fognak fényképezni a patakparton, de Elsie és Frances pánikszzerűen megtagadta ezt. Arra hivatkoztak, hogy ők már kialakították a tündérekkel a bizalmi kapcsolatot, de idegenek jelenlétében ezek a félnék élőlények nem fognak mutatkozni. A két unokatestvér ezekben a pillanatokban döbönt rá, hogy a három évvel korábbi ártatlan csínnyel veszélyes helyzetbe kerültek. Rémülten vették észre, milyen hatalmas nyomás nehezedik rájuk. Vagy most azonnal bevallják, hogy csalás volt az egész, és csúnyán rászédtek a köztisztviselőben álló Sir Arthur Conan Doyle-t, vagy tovább játsszák a szerepüket, és ezzel egyre jobban belegabalyodnak a hazugságba. Nem merték bevallani az igazat.

Jobb híján a felnőttek is beismerték, hogy nemkívánatos személyek a légius lények környezetében, így a lányok kettjesben vonultak el a kert végébe. Nemsokára újabb fotókkal jelentek meg. Az egyikben Frances volt látható, amint egy tündér lebeg az arca előtt, a következőn egy másik tündér Elsie-nek ad át egy virágot, a harmadikon pedig napozó tündérek szerepelnek. A Strand decemberi számában jó minőségű fotókkal megjelent Conan Doyle exatikus írása, és a lapot napokon belül el is kapkodták. Az író így fejezte be a cikket: „A létezésük elismerése ki fogja zökkenteni a materialista huszadik századot a maga mély, sáros kerékvágásából, és rávezeti annak belátására, hogy az életben jelen van a csillogás és a misztérium.”

## KÉTKEDŐK ÉS RAJONGÓK

Néhány lelkes és naiv kommentár kivételével a reakciók lesújtóak voltak. A legtöbben Conan Doyle hiszékenységet tettek nevetségessé, mások gúnyosan mutattak rá, hogy különböző okkult jelenségek helyett inkább a gyermeki lélek mélységeit kellene vizsgálni. A fotók vizsgálatára felkért Kodak vállalat nem volt hajlandó igazolni a képek eredetiségét, az Ilford pedig kifejezetten hamisítványoknak nevezte őket. Egy Sir Oliver Lodge nevű fizikus arra mutatott rá, hogy ezek a tündérek gyanúsán a legújabb párizsi divat szerint öltözködnek. Conan Doyle egy logikai csavarral érvelt: azt mondta, hogy az ilyen vélemények egytől egyig előítéletesek, hiszen eleve arra a tévhitre építenek, amely szerint tündérek nem léteznek.

1921-ben Gardner már egy Geoffrey Hodson nevű okkultista „szakértő” társaságában érkezett a lányokhoz, akiknek viszont már nagyon elégük volt a tündérekből. Kijelentették, hogy egyet sem láttak az elmúlt időszakban, és fotókat sem voltak hajlandók készíteni. Csakhogy a lelkes rajongókat nem lehetett ilyen könnyen megállítani. Hodson elragadtatva tette közzé, hogy Cottingleyben lépten-nyomon tündérekbe botlott, követői pedig lelkesen terjesztették a hírt.

A cottingley-i tündérek titokzatos története egy ideig még lázban tartotta a közvéleményt, aztán persze lassacskán megszűnt a varázsa. A relativitáselmélet és a kvantumfizika szenzációs sajtóhírei lassan, de biztosan a perifériára szorították a csodalényeket. Teljesen persze soha nem múlt el ez a vágyódás: az újságírók az elkövetkezendő évtizedekben rendre elővették a két lány fényképeit. Ők maguk kétértelmű nyilatkozatokat tettek, amelyeknek az volt a lényege, hogy valószínűleg a saját gyermeki gondolataikat fényképezték le.

Egy 1984-es interjúban aztán végre elárulták, hogy milyen technikával készültek a hamisítványok. A képeket a *Mária hercegnő ajándékkönyve* című 1914-es mesekiadványból másolták, kartonpapírra kasírozták, majd kalaptűkkel rögzítették a fényképek kedvéért. Igaz, az addigra megöregedett hölgyek még ekkor is azt állították, hogy tényleg láttak tündéret, csak nem tudták őket lefényképezni. Frances 1986-ig élt, Elsie pedig 1988-ig.

A Magyar Teozófiai Társulat ma is létezik. Honlapot tart fenn, könyveket ad ki, előadásokat szervez, ha kell, a Zoom segítségével. Ha pedig valaki valóban tündéresre akar menni, az interneten könnyedén talál társakat, akikkel Szent Iván éjjelén boszorkánykört rajzolhat, és végigülhet egy romantikus éjszakát. Csak csendben kell maradniuk, nehogy elriasszák a tündéret. ♦



SZÖVEG –  
UGHY SZABINA

# Megmutatni a láthatatlant

Májusban kezdődött Loyolai Szent Ignác megtérésének jubileumi ünnepi éve. 1521-ben az akkor még katona életét egy ágyúgolyó okozta súlyos sebesülés gyökeresen megváltoztatta. Felépülése után zarándokútra indult. A jezsuita rend alapítójának állít emléket **Tolvaly Ferenc** legújabb dokumentumfilmje, a *Szent Ignác útja*.

♦ – 2005 óta gyakorlatilag minden világvallást bemutatott egy-egy regényben, holott korábban – bár költőként, rendezőként és producerként is alkotott – elsősorban üzletember és médiaszemélyiség volt. Mi történt önnel akkoriban, hogy a világi dolgok helyett a vallásokra irányította a figyelmét?

– Erdélyben nőttem föl, ahol – mint köztudott – *Ceaușescu* diktatúrája alatt korlátozott volt a vallásgyakorlás. Tizenhét évesen disszidáltam Németországba, és a Kastlben, a Németországi Magyar Gimnáziumban fejeztem be a középiskolát. Ez az időszak mély nyomot hagyott bennem. Hiányos lelkeségi neveléssel bekerülni egy román kori kolostor vastag falai közé, és ott vallásos tárgyú előadásokat hallgatni óriási élmény volt. Ekkor kezdtek el érdekelni a világvallások. Amikor felvettek a Müncheni Filmfőiskolára, rendszeresen átjártam a szemközti épületbe, a jezsuiták filozófia tanszékére, hogy még inkább elmélyítsem a tudásomat. Aztán más úton indultam el, de a vallások és Isten iránti vonzalmam megmaradt, és folyamatosan vágytam a mélyebb, kiteljesedettebb életre. 2002-ben azért adtam el a TV2-s üzletrészemet, hogy csak azzal foglalkozhassak, ami igazán érdekelt.

Kép: Cameofilm Studio



Jelenet a Szent Ignác útja filmből

**– Az alkotás vagy az inspiráció a fontosabb?**

– Nem azért élek, hogy írjak róla, mint Márquez. Én azért élek, hogy megtapasztaljam a csodákat, amelyekkel Isten nap mint nap megajándékoz minket. A gazdagság számomra többek között azokat a pillanatokat jelenti, amelyekben embertársaink megnyílnak előttünk, és érezzük egy idő után a szeretetüket. Ezt az ajándékot pedig szeretném megosztani másokkal, ezért írok, vagy forgatok filmet róla. Így született az *El Camino húsz év múlva – Szent Ignác útja* című regényem is, aminek alapján a film forgatókönyvét készítettük.

**– Minden egyes munkájában hangsúlyos az utazás és az út motívuma, amely az önismeret metaforája is. Ha körbenézünk, manapság nagyon sok tanfolyam és képzés propagálja az önismeret fontosságát. Úgy tűnik, mintha a vallás helyét a terápia vette volna át. Mi lehet ennek az oka?**

– A történelem során nem először fordul elő, hogy az anyagi világ felé fordulunk. Egy idő után érezzük, hogy hiányzik valami, ami kiteljesítheti az életünket, és elkezdünk keresni. Érdemes egy kicsit a múltba tekintelnünk. Nézzük meg a 16. századot, ahol tulajdonképp a filmünk játszódik! Egyre inkább azt hiszem, hogy az 1500-as évek első fele nagyon is hasonlít a mostani időszakra.

Akkoriban olyan intenzív globális kereskedelem alakult ki, mint addig soha. A gyarmatoknak köszönhetően Európa számos országa mérhetetlen gazdagságra tett szert. A világ elanyagiasodott, a belső értékek háttérbe szorultak. Olyan járványok pusztítottak, mint az izzadási betegség és a táncoló pestis. A könyvnyomtatás feltalálásnak köszönhetően pedig kommunikációs forradalom zajlott, amely nagyjából akkora ugrás volt a korábbi információterjesztéshez képest, mint napjainkban az internet nyújtotta végtelen lehetőségek. Ebben a maihoz hasonló korban élt filmünk főhőse, egy igazi világhíró, Iñigo López de Loyola, aki zsoldos parancsnokként védte Pamplona várát, amikor megsebesítette a lábát egy ágyúgolyó. Gyógyulása után a Loyolából Manresáig tartó 640 kilométeres úton rádöbben, addigi kiüresedett élete nem folytatható tovább. Isten katonájaként akarta folytatni az életét.

**– A pszichológia szerint krízis kell a változáshoz. Ön szerint min múlik a változás?**

– Elsősorban bátorságon. Hátat fordítani a langyos, délibábos életnek csak elhatározás kérdése. Az életváltatást nem lehet elnapolni, mert mindenki életében elérkezik legalább egyszer a lehetőség, hogy belátható időn belül megváltoztassa az életét. Az elodázás zálogként működhet egy ideig, de amikor feszítően jelen van

## Egy pizzaséf a Gozsdu-udvarból, egy bölcsész és egy pszichológus lány, valamint egy szociális munkás.

a beteljesedett élet hiánya, akkor nem szabad tovább halogatni a váltást. Nem szabad kifogásokat keresni, hogy „majd akkor, ha...” Én magam Ignáchoz hasonlóan nagy, világi álmokat szőttem, de neveltetésemnek köszönhetően ott volt bennem a belső út vágya is. A TV2-s időkben elhatároztam, hogy amint lehetőségem lesz tisztességesen lezárni egy nemzetközi karriert, útra kelek. De emléhetném példaként barátomat, Kiss Ulrich atyát is, aki a L'Oréal párizsi marketingigazgatójaként 48 éves korában otthagytta a felszínes, csillogó világot, szétszította vagyonát, és belépett a jezsuita rendbe. Ehhez nagyon nagy merészség és elkötelezettség kellett. Én nem voltam ennyire bátor.

### – Őszintén szólva nem tudtam erről az útról, csak Szent Jakab-útról hallottam ez idáig. Min múlik egy zarándokút hírneve?

– Szent Jakabba nagyon sok mindent belevetíthetünk, mert keveset tudunk róla. Az El Camino inkább a legendák útja, amelyre komoly infrastruktúra épült, és idővel sokaknak kényelmesen járhatóvá vált. Ellenben a Camino Ignaciano szervezett formában alig tíz éve látogatható.

A filmben bemutatott négy zarándokot egy lelki vezető, Iriberry atya is kíséri. A nap elején az atya egy-egy bibliai idézettel indítja útjukra a fiatalokat, az aznapi zarándoklat végén pedig lehetőségük van megosztani vele és a „kamerával” a lelki rezdüléseiket, felismeréseiket. Ez az út abban is különbözik az El Caminótól, hogy ismerjük a névadót, Szent Ignácot. Készültek róla korabeli festmények, és útjára személyesen emlékezik vissza A zarándok című könyvében. Mi több, a Lelki gyakorlatok című műve évszázadok óta szolgál irányműként több millió embernek a befelé vezető útjukon.

### – Hogy zajlott a zarándokok kiválasztása?

– A zarándokok kiválasztásával Balázs Zsuzsa, a forgatókönyv társszerzője foglalkozott. Közel száz jelentkező közül hívtunk meg végül harmincat a castingra. Négy különböző nemzetiségű közreműködőt választottunk ki, de jött a pandémia, és a korlátozások miatt ők végül nem tudtak a helyszínre utazni. Így azok közül, akiket

meghívtunk személyes beszélgetésre, négy eltérő élet helyzetben lévő magyar fiatal mellett döntöttünk. Egy pizzaséf a Gozsdu-udvarból, egy bölcsész és egy pszichológus lány, valamint egy szociális munkás. Fontos volt, hogy ne színészeket vigyünk magunkkal, hanem egyet a hétköznapi emberek közül, akik nem megjátszva, hanem őszintén vissza tudják adni az egyes útszakaszon szerzett lelki élményeiket.

### – Milyen volt instruálni egy ilyen nagyon különleges, bensőséges életesemény közepette a zarándokokat?

– Megmutatni a lélek fejlődését, a láthatatlant nagyon nehéz. Az esti élménybeszámolókon nem akartam beavatkozni, kerültem, hogy megzavarjam az őszinte, mély vallomásokat. Azonban a filmen mégis jól lehet látni, ahogy a világítás, a két kamera meg hangtechnika ellenére megnyílnak a zarándokok. A forgatókönyv csak keretet adott, amin belül járták a zarándokok a lélekútjukat. Nagy hangsúlyt fektettünk a helyszínek kiválasztására is. A zarándokokat megpróbáltuk olyan teremtett és épített környezetben megmutatni, ami úgy néz ki ma is, mint Szent Ignác korában. Se a történelmi városmagokat övező panelrengeteget, se ipari parkokat, se antennát, se autót, se reklámtáblákat, de még maszkos embereket sem látunk a filmben. Tulajdonképp végig egy 16-17. századi festményben járják az útjukat. A film így hoz létre egy vizuális hidat Szent Ignác kora és a 21. század között.

### – A pandémia mennyiben nehezítette meg a film létrejöttét?

– A vírus első hulláma miatt el kellett halasztani a múlt évben a májusi forgatást. Amikor útnak indultunk július végén, már közeledett a második hullám, de nem sejtettük, hogy pont a spanyolországi tartózkodásunk alatt fog felerősödni annyira, hogy újabb lezárásokat kelljen bevezetni. Ennek következtében a huszonkét nap alatt sokszor nem, vagy csak nehezen tudtuk megközelíteni a helyszíneket, még a szállásokkal is nehézségeink voltak, de a film producerének, Csáky Attilának, valamint kreatív igazgatóinknak, Kovács Lajos atyának köszönhetően le tudtuk küzdeni a nehézségeket, és úgy gondolom, a stábból egy kicsit mindenki részt vett ezen a lelki úton – a megpróbáltatások következtében.

A film premierje a tervek szerint 2021 májusában, Rómában lesz (az interjú áprilisban készült). Magyarországon 2021 szeptemberében, a Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus idején mutatják majd be. ♦



SZÖVEG –  
FUTÓ ISTVÁN

SOROZAT –  
LEZSER



# REPÜLÉS

◆ Már nem emlékezett rá, hogyan került a lakásba. Azelőtt kint volt a szabadban. Jó levegő volt, napsütés. Rengeteg szép dolog, vidám színek, jó illatok, amelyek vonzották. A tágas, kék levegőben ide-oda röpdösött. Sok mindent látott, fentről és lentől, légszemével még annál is több szempontból. Ha megunt, vagy elfáradt, akkor leszállt valamire, napozott, vagy épp az árnyékba húzódott. Élvezte az új találkozásokat is és lassan megtanulta, hogy mitől kell távolságot tartani, mi az, ami biztonságos, kivel lehet kergetőzni, ki az, aki megkergeti.

Aztán valahogy bejutott a lakásba, maga sem értette, hogy hogyan. Talán valaki után repült, vagy egy illat vonzotta be a négy fal közé, de az is lehet, hogy egy langyos áramlattal hagyta magát besodorni az ajtón.

Eleinte élvezte az új helyeket és tereket, a fényes tárgyakat, a konyhapulton hagyott finomságokat, a puha kanapékat.

Aztán kezdte megenni az újra és újra megtett köröket, a négy fal közé szorult röppályát. Levegőre vágyott, új izgalmakra. Napfényre és hűvösre, az eső illatára. És találkozásokra.

Látta a kinti kéket, nekirugaszkodott, de nagy erővel az ablaküvegnek csapódott. Újabb és újabb köröket tett, és egyre elszántabban próbálkozott. Időnként megpihent, de aztán összeszedte magát és ismét repült és megint nagy hanggal koppant a tiszta üvegtáblán. Tett egy kört a nappaliban, a konyhában, a kétszárnyú erkélyajtóval is megküzdött. Furcsa, mert már pontosan tudta, hogy mi következik, mégis nekivágott, újból előről kezdte, megint a nappali ablakánál, aztán az erkélyajtón és a többin is. Már koválygott a sok ütközéstől, a saját fejében visszhangzottak az iszonyú koppanások, ahogy elemi erővel az üvegnek csapódik.

Aztán nyitódta és csukódta az ablakok, és valahogy végleg a két ablakszárny közé rekedt. Légszemével egyszerre látta a kinti kéket és a puha kanapékat. ◆

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –  
GERGELY-BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

# JÚNIUSI KIMENŐ



Kép A Tigris című előadásból

## MAGYAR SZÍNHÁZAK KISVÁRDAI FESZTIVÁLJA

Ha a járványügyi szabályok engedik, idén is megrendezik a fesztivált, amelyen határon túli magyar színházak előadásait láthatjuk. Megnézhetjük többek között a szabadkai Kosztolányi Dezső Színház *Szedjetelek szét* című előadását, a Kolozsvári Állami Magyar Színház *Nóráját* és a Nagyváradi Szigligeti Színház előadásában *A tigris* című darabot. Három helyszínen tizenöt versenyelőadás és öt versenyen kívüli produkció várja a nézőket.

**Kisvárdra, 2021. június 18–26.**



Képr: Vigh László Miklós

## BONDORÓ UTCASZÍNHÁZ FESZTIVÁL

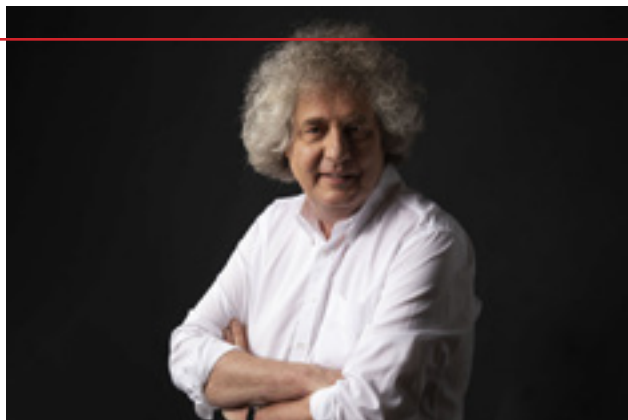
Harmadik alkalommal rendezik meg a fesztivált, amelynek keretében báb- és cirkuszi előadások, koncertek, kiállítások várnak mindenkit. Fellép többek között *Tompos Kátya* és *Hrutka Róbert*, *Kárász Eszter*, láthatunk pantomimes és marionett-előadásokat is.

**Kapolcs, 2021. június 11–13.**

## DÉS LÁSZLÓ-KONCERT

Dés László nevéhez musicalek, filmzenék, népszerű dalok és dzsesszlemezek sora fűződik, rengetegen ismerik az olyan slágereket, mint a *Nagy utazás*, a *Legyen úgy!* vagy a *Mi vagyunk a grund!*. Ezen a koncerten eddigi pályájának legismertebb dalait és legutóbbi lemezének, az *Éjféλι járatnak* egyes számait adja elő. Fellép *Tóth Vera*, és szerepelnek majd a vígszínház Pál utcai fiúk – elhangzanak részletek a kirobbanó sikerű musicalből is.

Margitszigeti Szabadtéri Színpad, 2021. július 4.



Nemzeti  
Táncszínház



HÁZHOZ JÖN   
A TÁNCMŰVÉSZET

ONLINE BEMUTATÓ ELŐADÁSOK

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





Harcsa Veronika és Gyémánt Bálint

## SZELÁVÍ! FESZTIVÁL

A slow turizmus, az ökotudatosság és az összművészetiség jegyében rendezik meg az első Szelávi! fesztivált Pilisborosjenőn, ahol koncertek, gyerekprogramok és iparművészeti vásár vár mindenkit. Fellép többek között *Harcsa Veronika és Gyémánt Bálint*, *Szirtes Edina Mókus*, és megnézhetjük a *Swing á la Django* és *Horányi Juli* közös műsorát is. Ráadásul a fesztiválterület a Kevélyhegyi Levendulamező szomszédságában van, és csodás rálátást kínál a településre.

**Pilisborosjenő, 2021. június 18–20.**



## TELJESÍTMÉNYTÚRÁK – A FÖLD ALATT IS

A Vasutas Természetjáró Baráti Kör, Bánréve és az Aggteleki Nemzeti Park Igazgatósága hatodszor rendezi meg a programot, amelyen megcsodálhatjuk az Aggteleki-karszt barlangvilágát, valamint a felszíni karsztképződmények. A túra során a résztvevők szűk völgyeket érintenek, a széles, méltóságteljes Szelce-völgyben bandukolnak, áthaladnak borókás és bükkös részen is. Érdeemes az ország távolabbi szegleteiből is ellátogatni a túrára, azt esetleg összekötni egy felvidéki kirándulással.

**Aggteleki Nemzeti Park, 2021. június 26.**



## VIGH ANDREA ÉS BALÁZS JÁNOS KONCERTJE

Az online koncertet Balázs János otthonában vették fel, az MVM Koncertek – A Zongora-sorozat keretében. Válogatást hallhatunk a zongoraművész új lemezének anyagából, amelynek koncepciója azt a romantikus hagyományt tükrözi, amikor a zongoristák és zeneszerzők improvizáltak és átíratokat készítettek ismert dalokból és operákból.

Vigh Andrea pedig a hárfairodalom legjobb darabjaiból ad rövid ízelítőt.

**Online program, megtekinthető 2021. július 31-ig**

Kép: Juhász Éva/Pesti Magyar Színház



## LEGYETEK JÓK, HA TUDTOK!

Az 1500-as évek Rómájában játszódó zenés játék *Néri Szent Fülöp* életét dolgozza fel, aki nem szabályok szerint éli meg a hitét, hanem pusztán jóssággal, és ezt tanítja a koldus gyerekeknek is. Ez azonban felingerli a Sátánt, aki hatalmát látja veszélyben. Megindul a jó és a rossz küzdelme, amelynek központjában *Cirifischio*, az éles eszű, melegszívű római utcagyerek áll. Fülöp atya szerepében *Eperjes Károlyt* láthatjuk, az előadást *Nagy Viktor* rendezte.

**Online előadás a Pesti Magyar Színházból,  
2021. június 7. és 13.**



## VÁLASZFALAK

Az előadásban *Kern András* és *Hernádi Judit* egy több évtizede együtt élő házaspárt alakít, akik szinte már egyszerre lélegeznek, ismerik egymás minden mozdulatát. A gyerekeik felnőttek, élük a saját életüket, ők pedig új otthonban kezdnek új életet. Vagy mégsem ilyen gömbölyű minden? Lehet, hogy ők is ugyanolyanok, mint bárki? Tele beteljesítetlen tervekkel, viszonzatlan érzésekkel, eltitkolt frusztrációkkal?

**Városmajori Szabadtéri Színpad, 2021. június 18.**

Kép: Végh Tamás



## 25. DUNA KARNEVÁL GÁLA

A rendezvény negyedévszázados jubileuma alkalmából a közönség válogatást láthat *A Monarchia bálja*, az *Európai Tánckaraván*, a *Szerelmünk*, *Kalotaszeg* előadások legszebb jeleneteiből. Az est főszereplői a Duna Művészegyüttes és a Magyar Állami Népi Együttes mellett hazánk legkiválóbb néptáncgyűjtései és zenekarai lesznek. Fellép többek között a Bartina Néptánc Egyesület, a Bem Néptáncgyűjtés, a Tököl Délszláv Táncegyüttes, illetve a Göncöl és a Kolo zenekarok. A 25. Duna Karnevál Gála előestéjén, június 11-én pedig jubileumi népzenei koncerttel ünnepli megalakulásának 15. évfordulóját Szalonna és Bandája.

**Margitszigeti Szabadtéri Színpad,  
2021. június 11. és 12.**

# Képzési Hitel1

Szak- és felnőttképzésben résztvevők számára

**1,99%-os kamattal**

Szabad felhasználásra

# Képzési Hitel2

Szak- és felnőttképzésben résztvevők számára

**0%-os kamattal**

Képzési díjakra

Fektess  
a jövődbe!



SZÖVEG –  
MIRTSE ÁRON zoológus

SOROZAT –  
ÁLLATOK KÖZELRŐL

# A SZENTJÁNOS

Kép: Profimedia-Red Dot

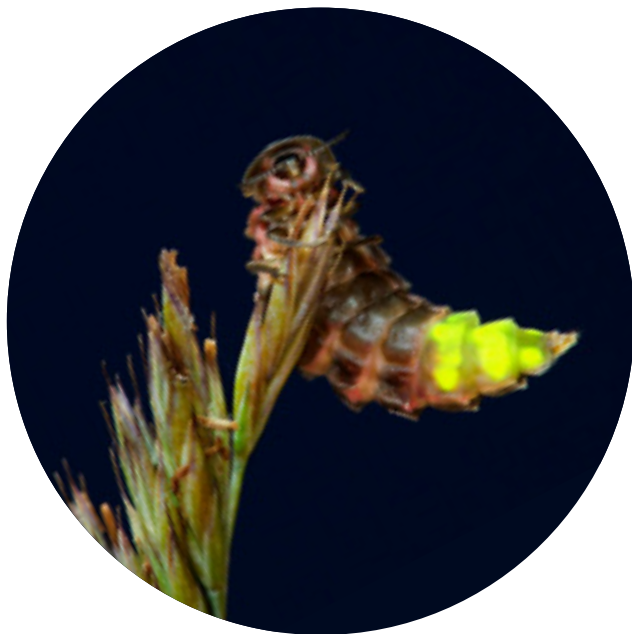
# BOGARAK

## Táncra

Június végén, Szent Iván éjszakáján gyakoriak a tűzhöz kötődő népszokások, például a tűzgrás vagy az örömtüzek gyújtása. A természetet is kedveskedik nekünk egy kis éjszakai „tüzes” látványossággal: a világító szentjánosbogarak rajzásával, amelynek megfigyelésére több botanikus kertben is várják a látogatókat.

- ◆ Miféle jószág ez a szentjánosbogar, és ha Szent Iván napjához köthető, akkor miért János? A második kérdésre egyszerű a válasz: az Iván (vagy például a szerb nyelvben Jován) keresztnév a János szláv változata. A nyári napforduló ősi, pogány ünnepét pedig nem véletlenül választotta a kereszténység Keresztelő Szent János ünnepének, hiszen ilyenkor a leghosszabb a világosság, és a legrövidebb a sötétség. Az angolban az ünnep nevében nem szerepel sem János, sem Iván, de még John sem, csak a nyár közepe: *Shakespeare* a *Midsummer Night's Dream* című darabjának címét is *Arany János* fordította Szentivánéji álomnak. Mint ahogy bogarunkat is egyszerűen csak tűzlégynek nevezi az angol (*firefly*), és világító kukacnak a német (*Glühwürmchen*, bár ismeretes a *Johanniskäfer* névváltozat is), Franciaországban, Olaszországban pedig számos népi elnevezése van, a pásztorok fényétől a holtak lámpásáig.





**A SKORPIÓK ÉS EGYES EZERLÁBÚAK KÜLTAKARÓJA** olyan anyagot tartalmaz, amely UV-fénnyel megvilágítva fluoreszkál. Ezt a fényt azonban nem luciferin, hanem egy másik vegyület, a béta-karbolin okozza.

### CSAK A HÍM REPÜL

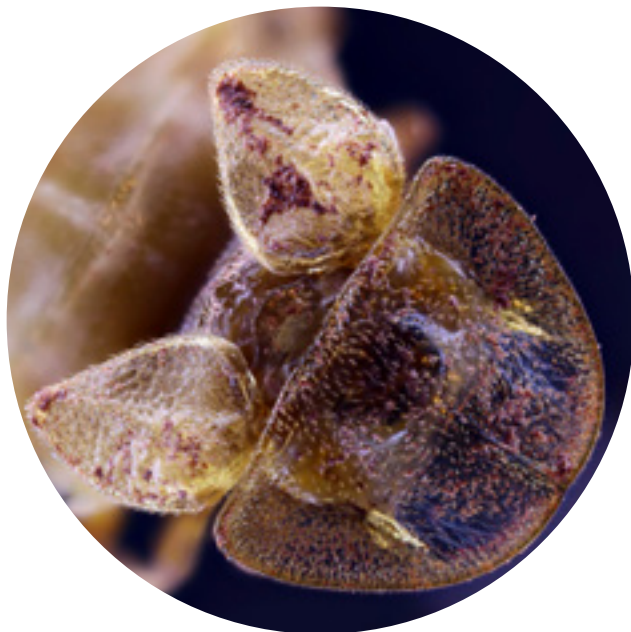
Most akkor kukac, légy vagy micsoda? Egyik sem, a szentjánosbogár bizony valóban bogár, bár nőstény példányai szárnyatlanok, és a bogarakra jellemző kemény szárnyfedő hiánya miatt szelvényezett potrohukkal valóban inkább kukacra emlékeztetnek. Világítani ő is tud, fényét gyakran lehet látni a bokrok alján, „lámpását” a potroha alsó részén viseli; világításkor ezt oldalt fordítja, hogy jobban látható legyen. A hímek viszont röptükben is világítanak, és úgy ráncolnak a levegőben, mint a legyek. Nekik tehát van szárnyuk, és kemény szárnyfedőjük is – róluk már könnyebb elhinni, hogy tényleg bogarak. Összetett szemükkel igen jól látnak, amire szükségük is van, hiszen a nőstényt a kibocsátott fénnye alapján találják meg. A lárvák a nőstényekhez hasonlóak, de még nem rendelkeznek összetett szemekkel, míg a kifejllett nőstények igen, bár sokkal kisebbekkel, mint a hímek.

### HATÉKONY ENERGIAFELHASZNÁLÁS

Hogy egy állat képes világítani, az valóságos csodának tűnik. A csoda titka a luciferin nevű vegyület és a luciferáz nevű enzim. A fény tehát kémiai reakció útján jön létre, és szükséges hozzá még víz, oxigén és magnéziumionok is. Ez az oka annak, hogy a szentjánosbogár szereti a nyirkos, nedves helyeket: nyirkos erdők, mocsaras alföldi rétek, gondosan öntözött kertek állata. Ha a bogár megszakítja az oxigénfelvételt, a fény kialszik – így tudja tehát kikapcsolni a lámpáját a szentjánosbogár. A fény, amit kibocsát, hideg fény: nem tartalmaz sem infravörös, sem ultraibolya sugarakat. A felhasznált energia 98 százaléka fénytermelésre fordítódik (összehasonlításként: a hagyományos villanykörték energiafogyasztásából 96 százalékban hő lesz, és csak 4 százalékban fény).

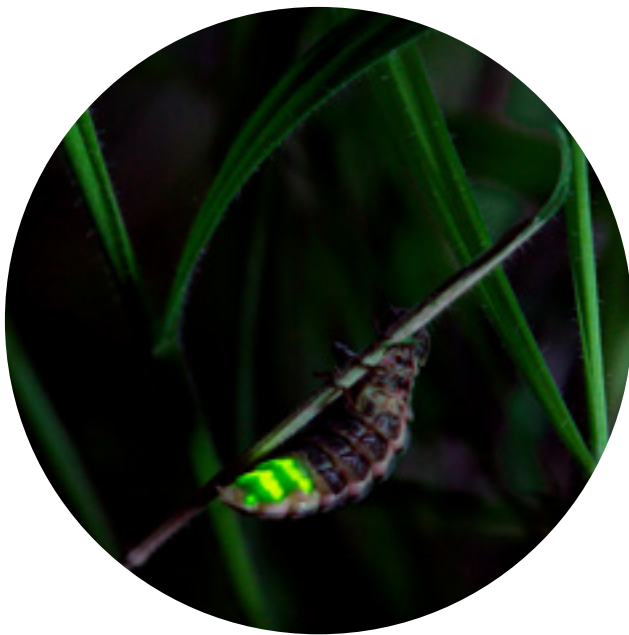


**A NAGY SZENTJÁNOSBOGÁRON KÍVÜL** hazánkban még két faj él: a kis és a törpe szentjánosbogár. Az egyes fajok hímjei csak a saját a nőstényeik jelzésére reagálnak.





### A SZENTJÁNOSBOGARAK CSALÁDJÁNAK legkorábbi kövületei a kréta korból származnak.



#### RIASZTÁS ÉS MEGTÉVESZTÉS

A szentjánosbogarak biolumineszcenciája a ragadozók elriasztására is szolgál, sőt, eredetileg kimondottan az lehetett a célja, hogy felhívja a figyelmet a bogarak kellemetlen ízű, mérgező testnedveire, amelyeknek összetétele a varangyok mérgeéhez hasonlít. Ez a magyarázata annak, hogy a szentjánosbogárnak már a lárvái is világítanak, holott a partner odavonzása a párosodás céljából náluk még nem esedékes. Ezzel együtt nem minden szentjánosbogár világít. A nappali életmódot folytató fajok kémiai jelzésekkel csalogatják magukhoz a párjukat. Van olyan szentjánosbogárfaj is, amelynek ragadozó nőténye más fajok hímjeit csalogatja magához, úgy, hogy azok nőtényének fényét utánozza, majd felfalja az elcsábított hímeiket. A világ kb. 2000 szentjánosbogárfaja között vannak azonban békésebbek is, amelyeknek kifejlett példányai virággal és nektárral táplálkoznak.

#### SZÁJA NINCS

A hazánkban is élő nagy szentjánosbogár kifejlett példányai már nem táplálkoznak, szájszervük csökevényes. Sok más rovarhoz hasonlóan a lárvakorban felhalmozott zsírtartalékjuktól élnek, és a párzás után nem sokkal elpusztulnak – természetesen a nőtények előtte még lerakják petéiket, amelyek már ekkor is világítanak. Lárvaik specialista ragadozók: zsákmányállataik a csigák (házasak és meztelenek egyaránt), amelyeknek testébe erőteljes rágóikkal bénító emésztőnedvet fecskendeznek. A nagyobb csigák súlyos sérülésekkel bár, de túlélhetik a támadást, a kisebbeket azonban a lárva teljesen felfalja. Sok más rovarhoz hasonlóan a szentjánosbogár is évekig fejlődik lárvaként, és életének csak egy kis része az az idő, amit kifejlett bogárként tölt el. Fejlődése teljes átalakulással történik, vagyis a lárvából bábállapotot követően lesz kifejlett rovar.

#### FOGYATKOZÓ BOGÁRKÁK

Hol él a szentjánosbogár? Elméletileg egész Európában bárhol, de gyakorlatilag egyre ritkábbak az olyan vizenyős rétek, árokpartok, erdőszélek, amelyek kedvező feltételeket kínálnak neki. A sűrű erdőben a bogarak nem látják egymás fényét, a nyílt mezőkön viszont a kiszáradás fenyegeti őket, és zsákmányállataikat, a csigákat is. A szentjánosbogár kedveli a méz tartalmú talajt, hiszen a csigáknak házuk felépítéséhez mészre van szükségük. A földterületek egyre nagyobb arányú megművelése és a rovar- és gyomirtó szerek alkalmazása is hozzájárul megfogyatkozásához. Mivel szaporodási sikerében meghatározó szerepe van a fénynek, a fényszennyezés rá nézve rendkívül veszélyes: a mesterséges fényforrások megzavarják tájékozódását, megakadályozzák abban, hogy partnerre találjon. Nagy veszteség volna, ha Szent Iván éjszakáján nem gyönyörködhetnénk többé a kis bogarak éjszakai fényjátékában. ♦



#### NEM A SZENTJÁNOSBOGÁR AZ EGYETLEN ÉLŐLÉNY, AMELY VILÁGÍT A SÖTÉTEN.

Más bogarak, illetve ezek lárvái, valamint tengeri rákok, medúzák, bizonyos korallak, egyes halak, tintahalak, sőt, egysejtűek és gombák is rendelkeznek ezzel a képességgel.



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

# KÉT IMA

◆ Istenem, hálás vagyok mindazért, amit elértem az életemben. A vállalkozásom folyamatosan növekszik, mondjuk ez nem a véletlen műve, hiszen a munkámat alázattal, becsületesen végzem. A megrendelőknek tisztességes árat szabok, az adót hiánytalanul megfizetem, sőt, a profit tíz százalékát egy szegényekkel foglalkozó alapítványnak adom. Péntekenként gyónok, vasárnaponként misére járok. Részt veszek a plébánia életében, akár minden szabadidőmet feláldozva is: ministrálok, takarítok, programokat szervezek. Tisztában vagyok vele, hogy egy rendes hívőnek, férjnek és szülőnek mi a feladata, és maradéktalanul el is végzem ezeket. Igent mondtam az életre, ezért négy gyönyörű gyermekem született, akiket szintén tisztelettel tudásra és a hibák elkerülésére nevelek, hogy ők is méltóak legyenek hozzád. Soha egy rossz szavam sincs se hozzájuk, se a feleségemhez, ha fel is megy bennem a pumpa, tudok uralkodni magamon. Mindez persze óriási erőfeszítésembe kerül, de jól tudom, csak így lehetek méltó arra, hogy az oltárnál magamhoz vegyelek. Köszönöm neked, hogy büszkén ülhetek az első padokban, és nem kell az oszlopok mögé bújnom elöled azokkal együtt, akik valamilyen gyengeségük miatt nem áldozhatnak. Ott áll hátul például az a szomszéd srác. Állítólag hívő ember, pedig mindenki tudja, hogy egy munkakerülő alkoholista, ráadásul még a feleségét is veri. És még van bőr a képén kereszténynek hívni magát, megáll az eszem! Most nézd meg, még le is térdel, mintha áldozott volna. Köszönöm neked Uram, hogy a bűnösök képében megmutattad, milyen mélyre zuhanhatunk, ha nem figyelünk eléggé, ámen.

”

*Mondom nektek, ez megigazulva ment haza, nem úgy, mint amaz. Mert mindenki, aki felmagasztalja magát, megaláztatik, aki pedig megalázza magát, felmagasztaltatik.*

(Lk 18, 14)

Most jön az áldozás, de én nyilván nem mehetek oda. Csoda, hogy a templomodban megtűrsz, Uram, és nem válok füstté, amikor átlépek a küszöböt. Igazából azt sem tudom, mit keresek itt, csak a templom útba esik a kocsmá felé, és láttam, hogy ég a villany. Otthonról muszáj volt eljőnnöm, nehogy megint megüssöm a feleségemet, a gyerekeimről nem is beszélve. Éreztem, ahogy növekszik bennem a feszültség, és ha kibújik, nem lesz jó vége. Szóval csoda, hogy megtűrsz itt, félek is tőled rendesen. Hisz olyan hatalmas vagy, egyetlen apró sóhajoddal kifújhatnád belőlem a lelket, ha akarnád. Bár tudom, hogy atyánk vagy, és ezért bízunkunk kell benned. Az én gyerekeim mondjuk rettegnek tőlem, nem is csodálom, mert amikor részeg vagyok, én is félek önmagamtól. Tudom én, hogy a pia az oka mindennek, már a lakásunk is félig ráment, de mit tegyek, ha egyszer nem tudom abbahagyni? Nem, én nem vagyok méltó arra, hogy magamhoz vegyelek. Gyónhatnék, persze, de nem lenne képmutatás úgy mondani a bűnbánat szavait, hogy már ott és akkor piáért remegek? Most is itt verem a mellem, aztán tessék, megyek tovább a kocsmába, és folytatom ugyanazt, ugyanúgy. Próbáltam változtatni ezerszer, de nem megy, nekem csak ennyi telik az erőmből. Gyenge vagyok, ez az igazság, egy változni képtelen, alkoholista senki. Azért most letérdelek, hogy úgy tűnjön, mintha áldoztam volna, különben a többiek kinéznék maguk közül. Már az is csoda, hogy erre a pár percre megtűrnek itt... Uram, bocsáss meg nekem, és adj erőt, hogy változni tudjak, ámen. ◆

# EIFFEL

EIFFEL MŰHELYHÁZ  
EIFFEL ART STUDIOS

# AZ ÚR HATNÁM, POLGÁR

*Jean-Baptiste Lully*  
*Molière*

*Le bourgeois gentilhomme*

VÍGJÁTÉK KÍSÉRŐZENÉVEL EGY RÉSZBEN, ÖT FELVONÁSBAN, FRANCIA NYELVEN, MAGYAR ÉS ANGOL FELIRATTAL  
ÖSSZMŰVÉSZETI ELŐADÁS MOLIÈRE ÉS LULLY MŰVEI ALAPJÁN

SZÖVEGÍRÓ **MOLIÈRE** MOLIÈRE EREDETI MŰVE ALAPJÁN AZ ELŐADÁS SZÖVEGVÁLTOZATÁT KÉSZÍTETTE **VARGA ZSÓFIA, TARNÓCZI JAKAB**

RENDEZŐ **TARNÓCZI JAKAB** LÁTVÁNYTERVEZŐ **KÁLMÁN ESZTER**

KARMESTER **THOMAS KORNÉL**

BEMUTATÓ 2021. JÚNIUS 12., 19:00, EIFFEL MŰHELYHÁZ

## OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

Médiapartner:  **PAPAGENO**

[OPERA.HU](http://OPERA.HU) | [FACEBOOK.COM/OPERAHAZ](https://FACEBOOK.COM/OPERAHAZ)



SZÖVEG –  
OSZTOVITS ÁGNES

# A NŐI LÉT NAGY TITKAI

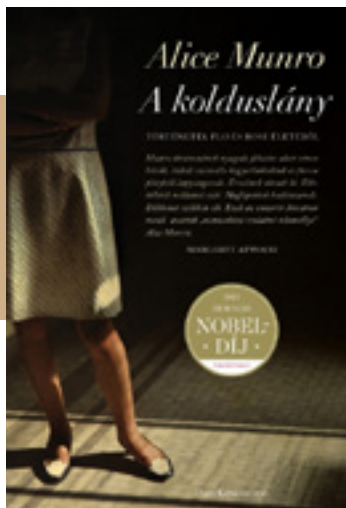
Roskadoznak a polcok a könyvesboltokban, mert a tavaszi zárás után csak lassan térnek vissza a vevők. Ráadásul ők is tétovák, hiszen a fülszövegek aligha igazítják el őket, a kritikák eltűnedeznek az újságokból, és egyre ritkábbak a jó hangulatú könyvbemutatók, a személyes találkozások a szerzőkkel.

◆ **ZSUFFA TÜNDE AZ ÉG TARTJA A FÖLDET** című regénye az utóbbi időszak nagy sikere volt – tudtam meg az egyik katolikus könyvüzletben. Az írónőt szereti és ismeri a közönség, ráadásul olyan témát választott, ami megdobogtatja a szíveket – mondja az eladó, és biztosít, hogy nem fogok csalódnai, ha megveszem a könyvet. Ami *Árpád-házi Szent Erzsébetet*, a regény hősnőjét illeti, a múlt század talán legnagyobb francia írónője, *Marguerite Yourcenar* (1903–1987) azt állította róla egyik utolsó interjújában, hogy ő Európa legszerethetőbb női szentje. Az írónő évtizedekig készült, gyűjtötte az anyagot, hogy megírja életregényét. Sajnos a könyv nem készült el, pedig milyen jó volna tudni, mi izgatta Erzsébet alakjában az Egyesült Államokban élő, francia nyelven író Yourcenart.

Zsuffa Tündét öt, önéletrajzi elemeket is tartalmazó regénye után a Covid-járvány vezette el Szent Erzsébethez, akiről több magyar életrajz, regény is született már. Nem is beszélve a közkincsekké vált legendákról, a zeneművekről, a képi ábrázolásokról. *II. András* magyar király és a *Bánk bán*ból ismerős meráni *Gertrud királyné* kislányát négyévesen Tübingenbe küldik, hogy ott a leendő őrgróf feleségévé neveljék. Erzsébet 1221-ben, tizennégy évesen köt szerelmi házasságot Lajossal. Hat év boldogság jut nekik. És három gyermek. Férje halála után Erzsébet gyászruhát

ölt, és többé nem veti le. Alamizsnát oszt, betegeket ápol, lemond a világi javokról, harmadrendi ferences nővér lesz. 24 évesen meghal, négy év múlva szentté avatják. Ezt a megindító történetet meséli el Zsuffa Tünde, nagy súlyt helyezve arra, hogy itt egy magyar lány felnövekvését, szép életét követhetjük nyomon. Még Erzsébet legendás csodáját – kosarában az alamizsna rózsává változik – is magyar földre helyezi. András király kéri számon az alig négyéves kislányon a jótékonykodást, és ő pillantja meg az illatozó virágokat. Igaz, hogy kapunk egy magyar csodát, de ettől a szentté válás, a felnövés izgalmas folyamata elhomályosul. Ha négyévesen csodatévő szent lesz valaki, akkor nincs igazi tétje a további cselekedeteinek. Hasonlóan problematikus Erzsébet politikai tisztánlátásának megmutatása, amit a kisérőjének szegődött *Walter* lovag közvetít a regényben. András király és fia, a későbbi *IV. Béla* közötti konfliktust szeretné a távolban élő királylány elsimítani, hiszen a szembenállással hazájuk ellen vétenek a felek, vallja. Ez a kitérő lehetőséget ad az írónőnek, hogy bemutassa az országos politika irányítóit és azok szándékait a XIII. századi Magyarországon. Kétségtelen, hogy ráfér a mai magyar olvasóra egy kis történelemlecke. És mint a könyv sikere mutatja, hálás is érte.

(*Antológia Kiadó, Lakitelek, 3500 Ft*)



### DONATELLA DI PIETRANTONIO A VISSZAADOTT LÁNY

című regényének története olyan egyszerű, akár egy népmeséé. Egyetlen, közhelyesnek tűnő mondatban összefoglalható a tanulsága is: az igazi szeretet nem a tékozló külsőségekben mutatkozik meg, hanem a csendes önfeláldozásban. Hogy miért kell kétszáz oldalt elolvasni ezért a gondolatért? Mert kivételes nagy művel van dolgunk, mert nincs benne egyetlen felesleges mondat, jelző vagy kép, mert nem akar kioktatni, bármit is a szájunkba rágni, mert nem idealizálja szereplőit, mert minden figura lelkivilágába bele tudunk helyezkedni, hiszen hihetetlenül árnyalt alakok, mert tudunk rajtuk nevetni és tudjuk megsírni is őket.

Egy tizenhárom éves kislánynak, aki jólétben, szép tengerparti házban nőtt fel, remek iskolába járt, balettozott, úszott, barátnők vették körül, egy nap ajtót mutatnak: irány haza a szüleidhez. Szegény gyerek eddig szüleinek hitte nevelőapját és -anyját. Egy isten háta mögötti faluba száműzik, ahol egy rozoga viskóban kell meghúznia magát tucatnyi testvére mellett. Persze hogy nem hajlandó elfogadni a helyzetet, rossz tréfának véli az egészt, és folyamatosan vélt szüleit sírja vissza. A regény azt mondja el, hogy sok-sok csalódás után hogyan talál vissza igazi családjához ez az egy év alatt felnőtté váló kislány.

(Fordította: Toderó Anna. Park Kiadó, 2990 Ft)

**ALICE MUNRO A KOLDUSLÁNY** című könyve regényként is olvasható novellafüzér. Időnként félre lehet tenni, mert az egyes fejezetek önmagukban is megállnak, de biztosan újra kézbe vesszük, mert izgat a főszereplők sorsa, életük egyszerre kiszámítható és kiszámíthatatlan fordulatai. Rose születésekor meghal az édesanyja, ezért apja gyorsan mostohát hoz a házhoz. Flo ravasz, gyakorlatias asszony, aki remekül feltalálja magát a kanadai kisváros szegénynegyedében. Rose-t a saját képére akarja formálni, de az ambiciózus és tehetséges lány többre vágyik. Ösztöndíjat kap, így Torontóba megy tanulni. Hétféteken könyvtárosként keresi a pénzét. Itt ismerkedik meg a könyvmoly *Patrick*kal, aki halálosan beleszeret a lányba, és feleségül kéri. A házasság hamar csődbe jut, Rose otthagyja a dúsgazdag családja befolyása alatt lévő férfit.

Újságíróként és tévésztárként próbálja megvalósítani magát. Miközben sikerek és kudarcok váltják egymást Rose életében, Flo azon kesereg, hogy nevelt lánya nem hallgatott rá. Pedig ha az ő útját követi, boldog is lehetett volna. Ki tudja?

Amikor 2013-ban kihirdették az irodalmi Nobel-díj nyertesét, semmit sem tudtunk Alice Munróról. Az életművet magyarul közzé tevő Park Kiadónak hála, bizton állíthatjuk, jó döntés született nyolc évvel ezelőtt.

(Fordította: Lukács Laura, Park Kiadó, 4500 Ft) ♦



# DŰLŐTÚRÁK ÉS SZABADTÉRI KÓSTOLÓK

## Nyitnak a borvidékek is

A koronavírus-járvány alaposan megnehezítette a hazai borászatok hétköznapjait, többen az életben maradásért küzdöttek az elmúlt hónapokban. Öröm az üremben, hogy az ágazat a jelek szerint sikerrel vette a rendkívüli akadályokat, többek között az online vásárlások erősödése és az online szervezett borkóstoló rendezvényeknek köszönhetően. Bortermelőink, ha óvatosan is, de fokozatosan nyitják a pinceajtókat, hazánk varázslatos dűlői pedig ismét megtelhetnek étellel.

◆ A legjobb időszak erre amúgy is a június, hiszen a kivételesnek ígérkező 2020-as évszám első tételei – mint a reduktív fehérborok, habzó rozé és vörösborok vagy a kadarkák – már palackérettek ilyenkor, a borászok az aktuális szabályok betartásával megmutathatják tavalyi munkájuk első gyümölcseit.

Az utazás szervezésénél ezúttal is gondosan kell tervezni. A legfontosabb, hogy – a korábbiakkal ellentétben – idén a legnépszerűbb dűlőtúrák limitált számú vendéget fogadnak, így az általában pár száz fős események gyorsan betelnek. A májusi adatok alapján remélhetjük a közeli nyitást, de fontos, hogy az aktuális rendelkezéseket figyeljük és legyen egy kidolgozott B tervünk. Amennyiben egy kiszemelt dűlőtúra jegyei az orrunk előtt fogynak el, ne keseredjünk el! Sok borászat szervez térképes-piknikkosaras kirándulást saját birtokon kijelölt útvonallal, így ha fesztiválhangulat nem is lesz, biztonságos, csendesebb családi-baráti kirándulást szervezhetünk a júniusi-júliusi hétvégékre. Lássuk részletesen, milyen asztalt terítenek borvidékeink a következő hetekben!

### TOKAJ

A világhírű aszú hazája az első júniusi hétvégén rendezi meg a Tokaji Bornapokat, ahol Tokaj-Hegyalja minőségi pincészeite kínálják remek boraikat, a belvároshoz közeli pincék szabadon látogathatóak, esténként pedig gitár- és cimbalomkoncert is lesz a rendezvényen. Június 5-én rendezi meg a Tokaji Borászok Asztaltársasága a IV. Tokaji gasztro- és dűlőtúrát. A népszerű kirándulás a Szerelmi pincesorról indul, majd a Hétszőlő 50 hektáros birtokát járják be a bor szerelmesei két megállóval, pazar kilátással és persze kóstolóval, piknikkel fűszerezve. (Részletes programok a tokaj-turizmus.hu oldalon.)

A Jó éjszakát, Mád! rendezvény június 12-én vár mindenkit: Csomortáni Gál László kiállításmegnyitója után Lovasi András, majd Tim Atkins koncertjét élvezhetjük egy pohár bor mellett a késő éjszakai nyitva tartó mádi pincészetek udvarában (madikor.hu).

Közeleg a II. Mad Run futóverseny is a mádi dűlők meredek kaptatóin 4, 8 és 16 km versenytávokon. A Tokaji Vízitúra Központ minden héten csütörtöktől vasárnapig várja a túrázókat, 4-es és 6-os kajakokkal, valamint 2 fős túrakenukkal fedezhetjük fel a Bodrogzug csodálatos vadvilágát.



Tokaj, Mád, Szent Tamás-dűlő



Szekszárd, birtoktúra

## SZEKSZÁRD

Már hagyománynak tekinthető, hogy Szekszárdon júniusban összeakasztják szarvukat az északi „Fősváros” és a déli Alsóváros pincészetei. Bikavérrel, illetve kádarkával mérkőznek meg egymással. Észak és Dél nemes háborújában persze a borrajongó közönség jár jól, hiszen mindkét program szervezői kitesznek magukért.

A Bikavér Borongoló egy gyalogos bortúra, amelynek keretében a város északi pincészeteit járják be a vendégek – ez június 5-én lesz. Fáradtabbak és idősebbek ingyenes buszjáratokon is eljuthatnak a következő állomásig, többek között az Eszterbauer borászat, a Vesztergombi pince és a Mészáros borászat készül kóstolósorokkal, borcorcsolyákkal ([bikaverborongolo.hu](http://bikaverborongolo.hu)).

Egy héttel később mutatják meg az alsóvárosiak a tavalyi kádarkák zamatát a X. jubileumi Iván-völgyi Kadarka túrán. Azőt házigazda (Heimann, Vida, Sebestyén, Tüske, Németh János) udvarában vendégpincék teteleit is kóstolhatjuk; idén új helyszínen, a Kerámia Borműhelyben közös program is lesz este zenével és borral ([ivanvolgyitura.hu](http://ivanvolgyitura.hu)). Minkét rendezvény limitált számú vendéget fogad.



Badacsony, Laposa-terasz

A Heimann család a nyári hónapokban hétfőtől szombatig piknikhátizsákot állít össze, benne behűtött borokkal, pohárral, térképpel, pléddel és elemózsziával. A családi-baráti dűlőtúrára előzetesen regisztrálni kell ([heimann.hu](http://heimann.hu)).

Szekszárd nemzetközileg híres futóversenye, a Borvidék Félmaraton idén sajnos elmarad, de a trópusokat idéző löszszurdokok két kijelölt túraútvonalon is bejárhatóak, akár futócipővel is. Terepjárós kiránduláson pedig a borvidék dűlőit és kilátópontjait is bejárhatjuk ([videkjaroterepjaro.hu](http://videkjaroterepjaro.hu), [borvidekidzsiptura.hu](http://borvidekidzsiptura.hu)).

## VILLÁNY

Villány óvatosan tárja fel a pincesorok ajtóit mögött rejlő kincseket, de júliusban két fantasztikus rendezvénnyel is csábít mediterrán borvidékünk.

Július 3-án piknikkel, mountain bike teljesítménytúrával, dűlők között kanyargó élménykerékpározással és tenkesi piknikkel vár a Siklós és Villány közös szervezésében rajtoló Gördülő Dűlők.

Július 14-15-én rózsaszínbe öltözik Villány, hogy az országban egyedülálló módon ünnepelje meg a rozé borokat. A fesztiválon az összes mérvadó pincészet standokon és a pincékben egyaránt a legfrissebb rozékat kínálja, az esemény csúcspontja azonban a Rozémaraton, ahol az induló futóknál elvárás a rózsaszín mez. ([villanyiborvidek.hu](http://villanyiborvidek.hu)).

Bár csak augusztus elején kezdődik, a kulturális fesztiválok rajongói számára kihagyhatatlan az Ördögkatlan Fesztivál ([ordogkatlan.hu](http://ordogkatlan.hu)).

## BALATON

Bár a magyar tenger több borvidékünk (például a Balatonboglári vagy a Balatonfüred-csopaki borvidék) dűlőinek partjait is áztatja, júniusi programokban



Tokaj, Kikelet-pince

a tó nyugati medencéjében a Tapolcai-medence környéke jeleskedik.

A badacsonyi Gasztrohegy a június 4–5-i hétvégén folytatja tematikus hétvégéit, ezúttal a mexikói eredetű tapas lesz terítéken, kóstolói tökéletesen párosíthatóak a minerális, savakban gazdag helyi borokhoz. A rendezvénybe csatlakozó éttermeket egyénileg kereshetjük fel, Gasztrohegy bérlettel kedvezményeket kapunk a kóstolók árából ([badacsony.com](http://badacsony.com)).

Érdeemes kerékpárral végiglátogatni az éttermeket és pincéket, ha pedig egész hétvégére tervezünk, érdemes a közeli Szent György-hegyre is átruccanni. A szintén június első hétvégéjére tervezett, koncertező, tábortüzes napfelkelteváró mulatság ugyan elmarad, de a Szászi Birtok terasza és a Bencze Családi Birtok vinotékája már várja a borturistákat kóstolókkal, szervezett programokkal.

A Tapolcai-medencétől nem messze, Balatonyörökön is nyitnak a pincék június 12-én. A kóstolópothar 15 órától lehet megvásárolni a szépkilátói büfésornál, majd a Becehegy pincéinél tölthetjük fel finom borral, ahol a pincék pogácsával és zsíros kenyérral is várnak a pazar kilátás mellett ([balatonyorok.hu](http://balatonyorok.hu)).

Fedezzük fel – akár újra – a tanúhegyek bazaltorgonáit a tematikus tanösvényeken, és élvezzük a Balaton panorámáját a hegyi tisztásokról! ♦



Összeállításunkban igyekeztünk a körülményekhez képest biztosan megrendezett programok közül szemlézni, azonban változások az utolsó pillanatban is lehetnek, figyeljük a kiszemelt események online felületeit! A Magyar Turisztikai Ügynökség információs portálja, a Magyar Bor Személyesen tökéletes adatbázis kezdő vagy akár tapasztalt borturistáknak, részletes borvidéki leírásokkal, túra- és programajánlókkal ([bor.hu](http://bor.hu)).

5 ÖTÖS  
90 LOTTÓ

Élj a lehetőséggel!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

[www.szerencsejatek.hu](http://www.szerencsejatek.hu) #maradjonjatek

18

# SZAMPÓN



**SAJGÓ SZABOLCS**  
JEZSUITA KÖLTŐ,  
A HUNGARY  
HELPS PROGRAM  
JÓSZOLGÁLATI  
NAGYKÖVETE

A segélyprogramról  
a 14. oldalon olvashat 