

# KÉPMÁS

2022  
03

nőknek és férfiaknak



MAGÁNEMBERKÉNT  
NEM SZERETEK  
SZEREPELNI

**NÁDASI  
VERONIKA**



ÉVES ELŐFIZETÉS: 7980 FT | 110 RON  
EGY SZÁM ÁRA: 895 FT



9 771586 423002



MAGYARORSZÁG

# ÉLVEZD A TÉL LEGSZEBB PILLANATAIT!

Utazz itthon, és töltsd fel  
élményekkel!

DOBOGÓKŐ

csodasmagyarorszag.hu



## NÁDASI VERONIKA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint

### SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Egy kis szerkesztőségnek, ahol viszonylag kis csapattal folyamatosan print és online tartalmakat hoznak létre és rendezvényeket szerveznek, olajozottan kell dolgoznia, akár egy megbízható gépnek, amelynek működése erős, el nem kopó, a másik tuskéin meg nem csúszó fogaskerekeken alapszik. Egymáshoz illeszkedő, sőt egymásba kapaszkodó fogaskerekekre van szükség ehhez, amelyek vészhelyzetben akár helyet is tudnak cserélni. Képtelenség? Nem, mert szerencsére, mégsem méretre gyártott, változtathatatlan fogaskerekek vagyunk, hanem emberek.

Egy kis szerkesztőségben nem lehet nem tudomásul venni, hogy valaki gyűrött ingben és gyűrött arccal érkezett, hogy bár nem szokása, nem volt ideje otthon ebédet főzni, hogy aggodalmas arccal jön vissza a szobába a telefonálásból. Egy ilyen csapatban nem lehet nem örülni a másik sikerének, egyedül enni meg egy tábla csokit, szó nélkül hagyni, hogy milyen jól áll valakinek a pipacspiros, vagy hogy megint egy picivel később sötétedik.

Egy kis szerkesztőségben felolvassuk az olvasói leveleket, elmeséljük, milyen filmet láttunk, milyen könyvre bukkantunk, és azt is, ha beteg a gyerek vagy elromlott a fűtés. Néha harsányak vagyunk, olykor mély beszélgetésekbe bonyolódunk.

Mindennap eszünkbe jut, hogy nemcsak azért vagyunk itt, hogy létrehozzunk valamit, hanem mert felelősek vagyunk egymásért is.

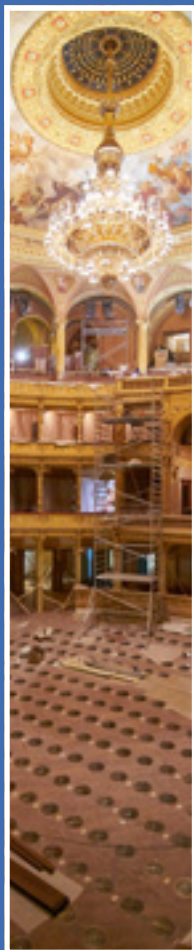
Egy kis szerkesztőség – vállalom a közhelyességet is, mert tényleg – olyan, mint egy család. Ahová jó a home office-ból vissza-visszatérni.





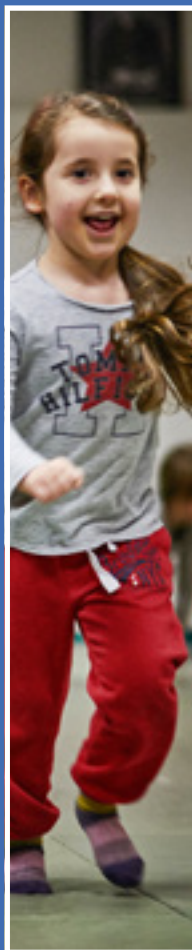
JELENLÉT

12



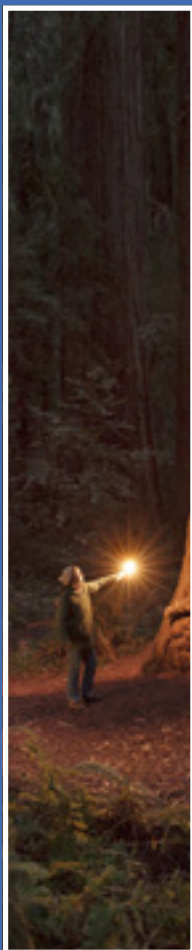
TANDEM

28



TÜKÖR

36



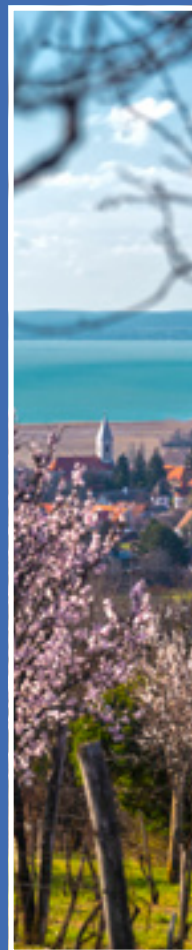
HÁZITREND

66



KIMENŐ

94



#### IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Ügyfélszolgálat: 1012 Budapest, Alagút u. 1., I. em. 2. (21-es kapucsengő) • Nyitvatartás: H-Cs 8:30–17:00, P 8:30–14:00 • Tel.: 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: Hardy Bea • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

**Hirdetésértékesítés:** Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • **Előfizethető:** www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • **Olvasási nehézséggel küzdők részére:** www.erikkancs.hu • **Erdélyben is belföldi áron fizethet elő:** kepmas.hu/kepmas-magazin-elofizetes-erdely • **Terjesztés:** Urbán András | urban.andras@kepmas.hu Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Vágó Attila vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **CSaT** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siccontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2022. március 31-én 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



## KÉPMÁS

„Mindenki arra vágyik, hogy úgy szeressék, ahogy van” – Interjú Nádasi Veronikával 6

## KÖZKINCIS

Hamarosan nyit az Operaház 12

## LÍVIA BESZÉLGET

Ne együnk húst, ha ökotudatosan akarunk élni? 16

## MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A darwinista szerzetes 18

## VILÁG-KÉP

A világ nyolcadik csodája 22

## KETTŐ AZ EGYBEN

Munkaidő nincs, bizalom van, a piros hó pedig csak a ráadás 24

„Ne húzd a hajam, mert fáj”  
Hogyan viselkedjenek a gyerekek  
konfliktushelyzetekben? 28

## HULLÁMVASÚT

Magyar-brazil rangadó 32

## APA, KEZDŐDIK!

Apaóra 33

Milyen intézkedéseknek  
örülünk a legjobban? 34

„És sose hagyjon el benneteket a remény!” 36

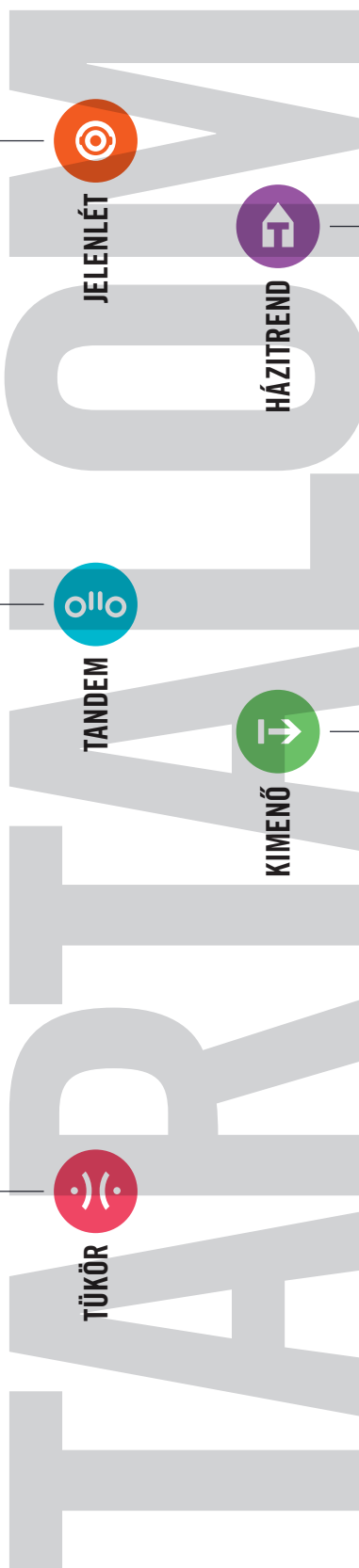
„Egyszer csak azt éreztem, hogy nincs halál”  
Beszélgetés Schäffer Erzsébettel  
Polcz Elaine-ről 40

## SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Belélegezni 44

## KÖZVILÁGÍTÁS

Bulvár és március 46



Bolhából elefántot  
A szorongást kísérő gondolkodásmódról 48

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Agyunk fogságában – Pszichológusszemmel  
Az utolsó párbaj című filmről 50

## RENDELŐ

Mi kerüljön a kosárba? 54

## ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA

Rügyekbe zárt egészség 58

## ZÖLD MOZAIK

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Hol van a magyar konyha? 64

## A SZALON

Kreativitás a szülői hagyományra  
alapozva 66

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Jóléti messiás? 70

Lámpával látni a kinti sötétben 72

A, mint Atlas 76

## KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

A kukoricapehely és a wellness születése  
A Kellogg-testvérek karrierje 78

Négy a huszonkétezerből 82

„Hit nélkül nem lehet élni”  
Interjú Bódi Barbarával 86

## MÁRCIUSI KIMENŐ

A családban is ott vannak a szuperhősök 92

Itt a tavasz, hív a természet! 94

## BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Hétköznapi fordulat 97

## #JÓÉJTPUSZI

Borászati 98





SZÖVEG –  
GERGELY-BAKA ILDIKÓ

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# ” Mindenk ARRA VÁGYIK, HOGY ÚGY SZERESSÉK, AHOGY VAN”

2020 áprilisában a Budapesti Operettszínház Facebook-oldalán megjelent egy videó, amelyben **Nádasi Veronika**, a teátrum színésznője arról beszélt, hogy ebben a nehéz helyzetben, amikor mindenki feszült a bezártság miatt, érdemes énekelni, mert az erősíti a lelki immunrendszerünket. Aztán elmesélte, hogy most, hogy otthon van, ruhapakolásba fogott, és ehhez a férje segítségét is kérte. Amikor a sokadik doboz megemelése és elpakolása után a párja rosszallóan ránézett, neki eszébe jutott egy musicaljelenet, és elkezdett énekelni: „Ne játszd a kisfiút,/ ne hidd, hogy van kiút,/ halálig együtt élünk már...” Sem a karantén előtt, sem az azóta eltelt időszakban nem nagyon osztott meg ilyen humorral gyógyító, de személyes történetet. Azt mondja, magánemberként nem szeret szerepelni, de a színházról örömmel mesél.



◆ – **Korábban azt nyilatkoztad, hogy sok mindenbe belekezdted a karantén alatt, de kudarcba fulladtak a próbálkozások, semmi sem pótolta a színházat. Volt azért sikerélményed is?**

– Igen, rákattantam a mozgásra, formában tartottam magam. A szinkronstúdiók csak 2-3 hétre álltak le teljesen, ott a megfelelő óvintézkedésekkel tudtam dolgozni, és elhatároztam, hogy gyalog megyek be. Egy óra volt odafele, egy óra vissza. Megszerettem, most is szívesen közlekednék így, ha lenne rá időm. Ment a fülemben a zene, csak magamra figyeltem, kikapcsoló volt. Még az első hullámban, valamikor 2020 márciusában egyszer csak elkezdett esni a hó – akkor meg azt éreztem, hogy olyan vagyok, mint a Delta című film egyik szereplője, ahogy gyalogolok itt a kihalt utcákon a hóesésben a Mafilm felé. De a nyelvtudásomat nem sikerült frissíteni, és a nagytakarítást sem fejeztem be.

– **A nagymamád szerkesztő volt a diafilmgyárban, többször elmesélted, hogy ő szerettette meg veled a magyar nyelvet, mindig verseket idézett. Fel tudsz még idézni konkrét sorokat?**

– Inkább arra emlékszem, hogy sok költőtől mondott rengeteg verset, de a kedvence Juhász Gyula volt. Az ő költészetét általa ismertem meg. És mindig fejből mesélt nekem, ha nála aludtam.

– **Hatodszorra vettek fel a színművészetire, így 24 évesen kezdted el az egyetemem. Mik voltak ennek a kései kezdésnek az előnyei és a hátrányai?**

– A hátrány egyértelműen az, hogy 28 évesen kaptam diplomát. Így bizonyos szerepek, az életkorból adódóan, elmennek az ember mellett. És bár én karakterileg sosem voltam naiva, így elméletileg nem maradtam le ezekről a szerepekről, mégis rossz volt.

– **Szeretnél volna 20 évesen Júliát játszani?**

– Júliát nem, de más fiatal naivakat igen, ez sokáig bántott. Fiatalon nagyon nehéz elfogadni, hogy nem kapsz főszerepeket, hogy te vagy a karakterszínész, én is megküzdöttem ezzel. A színművészetin Jente karakterével vizsgáztam (egy idős házasságközvetítő a Hegedűs a háztetőn című musicalben), és mindenki azt mondta, milyen jó lesz nekem 40 meg 50 évesen, megérek a karakterekhez, és széles palettát tudok majd játszani. Akkor azt gondoltam: én azt akarom, hogy most legyen jó nekem.

Nehéz volt, most viszont tényleg jó, valóban megkapom azokat a szerepeket, amelyek nekem valók. Egy naivának nagyon nehéz átváltani a nagy szerepekről a kicsikre, nekem meg most hatalmas dolog egy főszerep, mert sokáig én voltam a mellékszereplő, a pici csavar a történetben.

Az előnye pedig az volt, hogy én 24 évesen már pontosan tudtam, hogy mit akarok: megszerezni a lehető legtöbb tudást az egyetemen. Eminens diák voltam, egy órát sem hagytam ki. Ez a tudatosság rengeteget segített.

– **Az SZFE tanára vagy, és egy korábbi interjúban mondtad ennek kapcsán, hogy a diákokat meg kell tanítani jól próbálni. Mit jelent ez neked?**

– Szerintem a jó próbálás alapja a felkészültség és a bátorság. A felkészültség – a szerep ismeretén kívül – azt is jelenti, hogy tudom, milyen alapvető szándékok mozgatják a figurát, és hogyan illeszkedik a darab szövetébe. Így a próbafolyamat alatt a rendező koncepciójával összhangban tud kialakulni a teljes kép. A musical műfaja hajlamosít arra, hogy azt higgyük, a zene és a látvány úgyis elmond mindent. De ez egyáltalán nem így van. A szerep és a karakter felépítése ebben a műfajban is ugyanolyan fontos. Sőt, talán még fontosabb, hiszen egyenrangú partnereként kell helytállnunk, amikor megszólal a zene. Az általa kiváltott felfokozott érzelmi állapotban nem veszhetünk el. Ez gondolkodó színészt kíván. Tehát nagyon fontos dolognak tartom, hogy a diákok megtanuljanak elemezni, értelmezni és önállóan is felépíteni egy dalt vagy akár egy szerepívet. Nekem ez az egyik kedvenc „munkafázisom”.

Ez persze csak az elméleti része, ez pedig egy gyakorlati pálya. Úgyhogy kell a bátorság ahhoz, hogy kipróbáljuk az ötleteinket, és ami a legfontosabb, hogy merjünk rosszak lenni. Ha nem próbáljuk ki bátran, ami az eszünkbe jut, nem tapasztaljuk meg a szélsőségeket, akkor kívül maradunk a valódi tapasztaláson és megélésen. Nem vagyok híve a markírozásnak, amikor csak jelzésértékkel énekelünk, beszélünk és vagyunk jelen. Én nyolcvan százaléknál kevesebbel nem szeretek dolgozni. Nyilván nem kell és nem is mindig lehet egy reggel tízórás próbán ugyanolyan hévvel énekelni és táncolni, de minden mozzanat fontos, miközben a szerep a testünkbe, a gégememóriánkba épül. Ebben a metódusban hiszek, és ezt is próbálom továbbadni.



”

# Nem véletlen, hogy ide születtem, itt van dolgom.

**– Egyszer jelentkeztl egy hajóra énekesnek, különböző szórakoztató show-kban léptél volna fel. Mi volt számodra vonzó abban a világban, és végül miért nem írtad alá a szerződést?**

– Abban az időszakban kevés lehetőséget kaptam, azt éreztem, hogy sokkal több van bennem, mint amit itt meg tudok mutatni. Rádadásul annyian mondták nekem, hogy ilyen hanggal miért nem megyek külföldre, hogy egy idő után már én is azt gondoltam, legalább világot látni kimehetnék egy időre, meg kipróbálni valami mást. Elmentem egy meghallgatásra, rögtön be is kerültem. Ültem ott-hon a szerződésemmel, és nagyon erősen éreztem, hogy nekem itt van dolgom, én szeretem ezt a nyelvet, más nyelven nem tudom így átadni az üzeneteket. Persze, úgy is fogalmazhatnék, hogy gyáva voltam, nem mertem elszakadni. Azt hiszem, egy picit még hittem abban, hogy javulni fog a helyzet. És aztán javult is. Rájöttem, hogy nem kell nekem mindent ebben a színházban megvalósítanom, elkezdtem szinkronizálni, elvállalni különböző feladatokat, és aztán egyszer csak a színházban is több lehetőséget kaptam. Ma is határozottan érzem, hogy nem véletlen, hogy ide születtem, itt van dolgom.

**– Az a gondolat, hogy egy kereskedelmi tévé valamelyik show-műsorában szerezz nagyobb népszerűséget, nem kísértett meg?**

– Nem, az nem az én világom. Magánemberként nem szeretek szerepelni.

**– Az interjúkban is szinte mindig a szerepeidről beszélsz. Felfedeztem azért egy fél mondatot arról, hogy nagyon hálás vagy a házasságodért. Szerinted mitől működik hosszú távon egy kapcsolat?**

– A mi esetünkben attól, hogy azonos az értékrendünk, hasonló a humorunk, és tudunk beszélgetni. Későn találkoztunk, 33 éves voltam, amikor megismerkedtünk, de szerencse a szerencsétlenségben, hogy annyi évesen már pontosan tudtam, hogy mit akarok, és mi az, amit biztosan nem. Mellette azt éreztem, hogy önmagam vagyok, nem próbálok másilyen lenni. Tudom, hogy úgy szeret engem, ahogy vagyok, és én is úgy szeretem őt, ahogy van, az összes hibájával együtt. Mindenki erre vágyik, nem igaz? Fel tudnám most sorolni az összes hibáját, ahogy ő is az enyémet, de ez benne van a pakliban, ezzel együtt vállaltuk. A mai napig, ha idegesít vele kapcsolatban valami, arra gondolok, hogy „igen, ez akkor is zavart, amikor megismertem, ez nem változott, rendben, most sem érdemes felhúznom magam rajta”. Ez a fajta tudatosság nem volt meg bennem 20 évesen.

**– A hivatalos Facebook-oldaladon nincsenek képek a közös életetekről, és a munkádról is viszonylag keveset posztolsz. Nem szereted a közösségi oldalak világát?**

– Inkább az van bennem, hogy mindennek van ára és értéke. Nekem ez nem ad annyit, mint amennyit elvesz, például az időmből. Nem természetes közegem, ezért nem tudok gyorsan feltölteni egy fotót. Ugyanakkor, amit kapok, például a sok lájk, nem okoz akkor örömet. Rádadásul szeretem megélni azt, ami éppen történik, és engem kizökkent, ha közben le kell fotóznom.

A hivatalos oldalamon a színházról posztolok, személyes profilom pedig nincs. Egy jó barátom csinált nekem Instagram-oldalt, és tesz is fel oda tartalmakat időnként. Próbálok így, az ő segítségével az arany középponton maradni, mert bizonyos értelemben meg láthatatlan vagyok, ha nem vagyok fent.

**– „A Jekyll és Hyde legfőbb kérdése az, hogy bemezreszkedhet-e az ember és az emberi tudomány Isten felségterületére” – olvasom az Operettszínház weboldalán az új bemutatóról. A te karaktered milyen lesz?**

– Lucy Harris egy örömlány, de érdekes módon, mégiscsak egy naiva. Összetett karakter, nem egy egysíkú szerep. Szeretem Frank Wildhorn musicaljeit, itthon sajnos kevés darabját játsszák, pedig remek zenéket ír. És ahogy mondtam, én nagyon tudok értékelni egy ilyen nagy szerepet, hálás vagyok a lehetőségért. ♦

A világ egyik legnépszerűbb Broadway-produkciója  
most először budapesti színházban!

# Jekyll & HYDE

The Musical

musical-thriller

SZÍNPADRA ALKALMAZTA STEVE CUDEN ÉS FRANK WILDHORN

DALSZÖVEG ÉS SZÖVEGKÖNYV: LESLIE BRICUSSE

ZENE: FRANK WILDHORN

HANGSZERELTE: KIM SCHARNBERG

ÁTDOLGOZTA: JASON HOWLAND

DALFORDÍTÓ: VALLA ATTILA

PRÓZAFORDÍTÓ: ORBÁN JÁNOS DÉNES

RENDEZŐ-KOREOGRÁFUS: VINCZE BALÁZS

A Music Theatre International engedélyével.

[www.mtishows.eu](http://www.mtishows.eu)

A jogokat a Hartai Zenei Ügynökség  
közvetítette.



BUDAPESTI



OPERETT-SZÍNHÁZ



Bemutató: 2022. április 1.

[WWW.OPERETT.HU](http://WWW.OPERETT.HU)



JELENLÉT



SZÖVEG –  
MOLNÁR-BÁNYFY KATA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
KÖZKINCSES

# HAMAROSAN NYIT AZ OPERAHÁZ

A Magyar Állami Operaház színpada állítólag a zsinórpadrással együtt épp annyi légréteggel, mint a teljes Vígszínház, azaz kis túlzással, a Víg – itt-ott lefaragva a kilógó részeket – beférne az Ybl-palota színpadára. Nem tudom így van-e, de az biztos, hogy a zsinórpadrásról szédítő látvány fogadja az embert, mélység és magasság, acélsodronyok mérnöki pontossággal kiszámolt hálózata, odalent és körben a karzatokon pedig nyüzsgő építőmunkások. Ottjártunkkor még lázasan zajlottak a munkálatok a lassan öt éve bezárt Operaház minden pontján, hiszen egy hónap múlva át kell adni azt, már folynak a próbák a többnapos megnyitó különféle előadásaira.





♦ Ókovács Szilveszter, az OPERA főigazgatója hivatalból optimista kell hogy legyen: a szerződés szerint tizedikén levonulnak a kivitelező munkatársai, és 11-én itt már sajtótájékoztató és főpróba lesz. Egyelőre azonban nincs egy olyan sarok, ahol le lehetne ülni interjút készíteni, sőt tulajdonképpen bármerre járunk, ott útban vagyunk. A főigazgató idegenvezetőként kalauzol villanyvezetékek, létrák, csiszológépek között. Az Operaház csodás díszlet ehhez az előadáshoz is, a különféle részleteken dolgozó szakmunkások is kifejezetten büszkék arra, hogy ezen a különlegesen szép feladaton dolgozhatnak.

Kicsit elidőzünk a Vörös szalonban, ahol éppen az új – természetesen vörös – kárpitot szabják méretre. Ide hamarosan két festmény érkezik a Nemzeti Galériából, a Hunyadi László siratása Madarász Viktortól és a Hunyadi László búcsúja Benczúr Gyulától. Erkel Ferencnek, az Operaház első zeneigazgatójának Hunyadi László című operájából már az eredeti, 1884-es megnyitón is elhangzott részlet, most, az újrainvitás eseménysorán pedig a teljes darab új produkcióban kerül színpadra, ezúttal Ókovács rendezésében – a felújítást vezető Baán László pedig kölcsönadta az általa vezetett galériából a kapcsolódó témájú nagyszabású festményeket.

Számunkra talán a Hunyadi a legemblematisabb magyar opera, a világon azonban ennél sokkal ismertebb és egyedülként játszott darabunk A kézszakállú herceg vára, amely Bartók Béla, Balázs Béla és Bánffy Miklós közös munkálkodásának az eredményeképpen vált közkeletté és ismertté. Az eredeti tervek szerint ennek a műnek a századik születésnapján nyitották volna meg a megújult Operaházat, ez azonban végül mégsem így történt.

„Szükszerű volt a felújítás, ezért amióta ezt az intézményt igazgatom, készültünk is rá” – kezdi a főigazgató. „Természetesen működött a színház, de a színpad gépészete az utolsókat rúgta. Mindenki szépnak látta, szép is volt, de tudni kell, hogy az Operaház nagy előadásait kiszolgáló gépészetnek a működésén sok múlik. Egy igazi repertoár-operaház a jegyárak miatt is nagy nézőtérrel él, ahhoz persze nagy színpad tartozik. A hatalmas tér miatt komoly énekkart mozgat a színpad, 80-90 embert, akiket látni és hallani kell mindenhol, ehhez emelvényrendszerre van szükség, emiatt viszont méreteresek a díszletek is, amelyeket szintén mozgatni és pakolni kell. A bonyolult emelő- és emelvényrendszer működése vagy nem működése fajsúlyos probléma. Mintha a főkapcsoló gombot fogdosná az ember: addig kell lépni, amíg teljesen le nem pusztlul. Már volt olyan, hogy előadás közben leállt valamelyik „utca” vagy forgó – a színpadtechnika részei –, és nem mehetett le teljes értékűen a darab. Ahhoz, hogy nekiállhassunk az Operaház felújításának, először





”

## A királyi páholy feletti vetítő zónában

majdnem egy köbméternyi begyömöszölt levelet, iratot, feljegyzést találtak a századforduló idejéből, amit feltehetően a kommunisták elől rejtettek oda az Operaház munkatársai.

a lakat alatt levő Erkel Színházat kellett időlegesen rendbe hozni, hogy a felújítás alatt ott játszhasson a társulat. Másfél év az Erkel Színházért való harccal telt, utána kétszer ennyi a fel-futtatásáért – nem automatikus ugyanis, hogy az operabarát néző átjön. Az Erkel olyan, mint egy teljesen másik világ – de hisz másik városrész is. 2015-től kész terveink voltak, mit csinálunk az Operaházzal, de azt is tudtuk, hogy csak 2017-ben állhatunk neki a közbeszerzések és az előtervezés miatt, ezért szokatlan programozott leállásról beszélni. A »csomagban« ráadásul az Északi Járműjavítóból kialakítandó Eiffel Műhelyház is benne volt, amelynek 2017-re kellett volna elkészülnie. Ez tehát egy tíz-éves terv, 100 milliárdos nagyságrendű költség van benne, közben nagy építőipari boom, eljárások bonyolult láncolata – aki részt vett hasonlóban, tudja, hogy nem lehet makulátlanul, a minőség-idő-ár hármastárolból ki nem lógva végrehajtani.

A falkutatások és egyfajta közgazdasági szemlélet felülírta a terveket, a kormányzat végül a bezárás melletti teljes felújítás mellett döntött, ami érthető ugyan, de nekünk, a társulatnak hosszú és nehéz időszakot hozott. Hosszabban ragadtunk az Erkelben, illetve jött a Covid-járvány is, miközben bérleményünk sok lett, bevételünk pedig elapadt. De ez elmúlt, ráadásul sikerekkel bekeltük ki, és ezt most mind magunk mögé kell tenni, előre nézni. Örülni az új, a réginél sokkal korszerűbb háznak, ahol nem kell

félteni, hogy a falban felgyullad valamelyik vezeték, mert anno sokkal kisebb kapacitásra tervezték. A felső- vagy alsószínpadi gépezetek most világszínvonalúak, biztos, hogy 30 évig kitartanak. Mivel az eredeti, Ybl Miklós-féle tervek fő vonalai mentén zajlott a felújítás, most kicsit kevesebb néző fog beférni – a nézőteret ugyanis a zenekari árok rovására 1912-ben utólagosan megnövelték –, cserébe ők kényelmesebben ülnek majd, és az akusztikai szempontok is jobban érvényesülnek.”

Eredetileg Ybl tervpályázaton nyerte el az Operaház munkáit, a mostani felújítás vezető építésze, Zoboki Gábor az ő nyomdokain jár. Zobokiról is lehet tudni, hogy nagy operarajongó, különösen Wagnert kedveli, egyfajta szent elhivatottsággal a lehető legjobbat akarja kihozni az Operaházból is. Ehhez azonban idő kell, és a társulat már régóta birtokba szeretné venni a házat, ami feszültséget szül az építők és a későbbi üzemeltetők között. Ennek az időszaknak azonban lassan vége, sebesen közeledik a megnyitó, és a felújítás számos váratlan kalandot is tartogatott mindenki számára. A királyi páholy feletti vetítő zónában például egyfajta időkapszulát, majdnem egy köbméternyi begyömöszölt levelet, iratot, feljegyzést találtak a századforduló idejéből, amit feltehetően a kommunisták elől rejtettek oda 1948-ban az Operaház munkatársai. Reméljük, alapos levéltári feldolgozás után a nagyközönség is megismerheti ezt a páratlan anyagot, a „Nagyméltóságú Gróf úr!” kezdetű, az Operaház intendánsának szóló levelet és más kultúrtörténeti csemegéket.

Mire számíthatunk az átadás után, kérdezem Ókovács Szilvesztert. „Tudomásul kell vennünk, hogy ezek a járványos idők nem kedveznek a színházaknak, az operának sem. Nagyon sokat kell dolgoznunk azért, hogy legalább szinten tudjuk tartani a működést. Minden nézőért újra meg kell küzdenünk, ez korábban nem így volt. De aki eljön hozzánk, az nagy színpadon nagy látványt kap majd, ahogy illik egy operaházhoz. Ha továbbra is mi működtethetjük az Erkelt, amelynek örömmel állnánk elébe,





akkor ott befogadó színházat hozunk létre. Persze népszerűbb darabokat, a Cigánybárót vagy a Hány Jánost át tudjuk vinni oda, de a klasszikus, nagy operákat, balettelőadásokat mindenképpen az Operaház színpadán játsszuk majd. Aki pedig a kortársat, a kísérletezést, a modern táncot szereti, ezeknek a daraboknak kiváló helye lesz az Eiffelben, amelyet nagyon hamar megszerezett a közönség. Az efféle két- vagy háromlábú működés a világszínvonalhoz vihet minket és ott tarthat infrastrukturálisan, művészetiileg pedig azt tudjuk vállalni, hogy az európai élvonalhoz tartozunk, mert a forrásokat tekintve az a reális.”

Nehéz elhinni, de március 10-én levonulnak a kivitelezők, és március 11-én reggeli sajtótájékoztatóval kezdődik a többnapos megnyitó ünnepség az Operaházban. Ezen a pénteki napon nyílik meg a Hunyadi-festményekből a kicsi kiállítás, határainkon innen és túlról érkező diákcsereg láthatja a Hunyadi főpróbáját kora délután, majd este az építkezésen dolgozók, a „regőczy” gyerekek és sokan mások élvezhetik a másnapi gálahangverseny főpróbáját ugyanitt.

12-én a Mayerling főpróbája lesz – ez a neoklasszikus nagybalett Rudolf trónörökös és Zsófia főhercegné tragédiába forduló történetét meséli el. Este pedig jön az ünnepi megnyitó, a gálahangverseny, amikor Áder János

köztársasági elnök egyik utolsó hivatalos feladatáéént átadja az Operaházat a nagyközönségnek. Fantasztikus magyar műsorral készülnek, a Dohnányi-féle Ünnepi nyitány is programon lesz, amelyet a főigazgató „jölésően megalomániásnak” nevezett, hisz a szerző két teljes szimfonikus zenekarra és egy rézfúvós zenekarra írta, Pest és Buda egyesülésének ötvenedik évfordulójára. „Ez a rengeteg zenész a színpadon elképesztő élményt nyújt. Valósággal mellbe fogja vágni a nézőt a zene” – ígéri Ókovács. De Plácido Domingo is dirigál magyar vonatkozású darabokat, és egy Hány János-keresztmetszet is színpadra kerül, tehát a balettkar, a kórus, de még a gyerekek is kipróbálhatják a végre birtokba vehető színpadot. Másnap következik Erkel Ferenc operájának, a Hunyadi Lászlónak a bemutatója, majd harmadnap a Mayerlingé, és 15-én, a nemzeti ünnepen ismét Hunyadi. Mindezeknek a próbái az építkezések miatt az Eiffelben zajlanak, ahol öt próbatermet építenek a zökkenőmentes munkához. Mindez mutatja, hogy egyelőre küzdelmes az élet az Operaház munkatársai számára, akik már egytől egyig nagyon várják a munkálatok befejezését és a nyugodt hétköznapokat.

Ókovács is ezeket az időket várja, le nem véve pillantását az alagút végén pislákoló fényről. „Itt lesz márciusban az Ybl-díjak átadása is, terv szerint ezentúl mindig itt, az építész életművének ebben az ikonikus épületében adják át a megtisztelő építészeti díjakat. Ez alkalomból Ybl kortársainak a darabjaiból adunk ünnepi hangversenyt. Húsvétra egy új Parsifal-előadással jövünk ki, júniusban pedig végre befejezzük a Ringet, Wagner négy operából álló ciklusát. Ebből hármat már játszottunk a felújítás előtt, nagyon itt az ideje, hogy teljes legyen a sorozat. Előbb-utóbb végre mindenhol szabad lesz a pálya, és frissen felújított színpadokon, gyönyörű színházakban teljes gőzzel játszhatunk. Azt meg nagyon reméljük, hogy lassan a közönség is visszatál majd – tévés/netes konzervek helyett házikosztot és ingyencéget falatozni.” ♦

## Lívia beszélget

dr. Koncz Péter ökológussal,  
a Duna-Ipoly Nemzeti Park  
projektmenedzserével

# NE EGYÜNK HÚST, HA ÖKOTUDATOSAN AKARUNK ÉLNI?



Gyakran halljuk, hogy szinte egyáltalán nem lenne szabad húst fogyasztanunk, mert az állattenyésztés üvegházhatású gázkibocsátása is felelős a klímaváltozásért. Ilyen egyszerűen fekete-fehér a helyzet?

- ◆ **Kölnei Lívia:** Ön foglalkozott az állattenyésztés, azon belül a szürkemarha-tenyésztés karbonlábnymának kutatásával, elkészítette az ország első farmszintű üvegházgáz-mérlegét. Valóban kijelenthetjük, hogy a marhahús a legnagyobb környezeti terheléssel előállítható táplálékok közé tartozik, ezért nem lenne szabad ennünk?

**Dr. Koncz Péter:** Az állattenyésztés világviszonylatban 15%-ban járul hozzá az üvegházhatású gázok kibocsátásához. Ugyanakkor megbízható számítások igazolják, hogy a több ezer évvel ezelőtt élt nagytestű növényevők, például a mamutok, a bölények és őstulkok a kérődzésük során ugyanannyi üvegházhatású gázt – metánt – bocsájtottak ki, mint a jelenleg tenyésztett állatállomány. A mai mértékű állati metángáz-kibocsájtással tehát a Föld a története során meg tudott birkózni, sőt, ez volt

a természetes. Most azonban klímaválság van, amiért elsősorban az ipar, az energia- és a háztartási szektor felelős, és természetes, hogy minden üvegházhatású gázkibocsátást igyekeznünk kell visszafogni.

**– A hús teljesen elhagyható az emberi táplálkozásból? Ha nem, akkor milyen mennyiségű és tenyésztésű húsook fogyasztására kellene áttérnünk?**

– Az emberiség egésze nem állítható át növényfogyasztásra, és nem is lenne célravezető. Egyrészt mert ma 800 millió ember közvetlen megélhetését jelenti az állattenyésztés. Másrészt mert óriási különbség van hús és hús között környezetvédelmi szempontból. Elborzasztó példaként szokták emlegetni az Amazonas-menti felégetett őserdők helyén kialakított legelőkről származó marhahúst. Ott nagyon alacsony a legelők tápanyagtartalma,



csak néhány évig tud megélni rajta a szarvasmarha, utána újabb legelőt kell felégetéssel létrehozni. Ehhez jön még a hosszú szállítással járó környezetromboló hatás, a brazil marhahús egyik legnagyobb piaca ugyanis Európa. Ezzel össze se lehet hasonlítani az Európában extenzíven (szabadban) tenyésztett marhát, például a Kiskunsági Nemzeti Parkban, a bugaci farmon tenyésztett szürkemarhát.

A szürkemarha félig vadállat, az év nagyrésztében szabadban tartható, minimális infrastruktúrát igényel. Ezen a farmon – ahol 1000 hektáron 600 állat legel – megmértük a nettó üvegházgáz-mérleget. Az derült ki, hogy a legelő növényein keresztül szén-dioxid-felvétel (szénmegkötés) kompenzálja az állatok és a talaj metántermelésének, illetve a talaj dinitrogén-oxid-kibocsátásának üvegházhatását. Ehhez az ideális mérleghez elegendő csapadék kell, hogy serkentse a növények növekedését, ezért szükséges vízmeztartó technológiákat alkalmazni a tájban, valamint a gyepek megújításakor érdemes sokféle növényfajt alkalmazni, mert például a csillagpázsit jól megél szárazabb időszakban is. Hatalmas mennyiségű biomassza gyúlik össze a gyepszint alatt – a felszíninek a hatszorosa! –, amely nagyon sok szenet képes megkötni a gyökérzetében, és ennek a folyamatnak serkentője a legeltetés. Tehát a gyepek a legelő állatokkal együtt alkotnak ökológiai rendszert, és nagy szerepük van sok létfontosságú természeti folyamatban.



*A hazai extenzív,  
rideg marhatartás  
tehát teljesen  
fenntartható lehet,  
szemben a brazil  
marhahússal.*

**– Régen a gulyások értettek ahhoz, hogyan tereljük a csorda legelését, hogy ne merítsenek ki egy-egy legelőrészt. Ma is alkalmazzák még ezt a tudást?**

– Sajnos egyre ritkább az irányított legeltetés, illetve Magyarországon a területek jellemzően alullelegeltetettek, ezért a cserjésedés veszélye fenyeget. Mongóliában viszont, ahol hatalmas területeken óriási állatállományt tartanak, komoly veszély a túllegeltetés – ott már műholdas képeken próbálják figyelni a vegetációt, hogy máshová irányítsák az állatokat. Fel kell tehát éleszteni a hagyományos gazdálkodás jól bevált, régi módszertanát, és ezek mellé kell társítani a legmodernebb eszközöket, alkalmazásokat.

**– A természetközelibbé tett állattartás magával hozná a tenyésztett állatok számának csökkenését és a mérsékelt hús fogyasztást.**

– Igen, de csak a nagy hús fogyasztású területeken – Nyugat-Európában és az Egyesült Államokban – kellene kb. felére csökkenteni a hús fogyasztást. A fejlődő régiókban jóval kisebb a fogyasztás, és vannak népcsoportok – például a hideg éghajlaton élő inuitok –, akik szinte kizárólag csak halat és rénszarvashúst fogyasztanak, és számukra ez a természetes.

**– Mondhatjuk, hogy együnk több növényt, és fenntarthatóbb lesz az életmódunk?**

– Nem ilyen egyszerű a megoldás, mert a monokultúrában vegyszerek segítségével termesztett gabona is jelentős környezeti terheléssel jár. Ezt tetézheti még, ha az a gabona génmódosított, mert a GMO-k igazi környezeti terhelését még nem ismerjük – és ez veszélyforrás. Fogalmunk sincs például arról, mi lesz a környezeti következménye annak, ha keveredik a génmódosított és a természetes növényfaj. Magyarországon tilos a GMO, a gabonatermesztés viszont a szemtermés mennyiségével megegyező üvegházhatású gázkibocsátással jár! A műtrágyákkal a talajba jutató szándékozott nitrogén fele kijut a talajból a légkörbe dinitrogén-oxid formájában, amely 298-szorosan erősebb üvegházhatású gáz, mint a szén-dioxid (míg az állatokból felszabaduló metángáz „csak” 34-szer erősebb). Pedig ennek megakadályozására is lenne természetes megoldás, ha pillangósvirágú növényekkel (lucerna, lóhere) vetnék be ősszel a szántóföldeket, amelyek megkötik, növelik a talaj nitrogéntartalmát. ♦



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

# A DARWINISTA SZERZETES

A 19. század hazai kultúrtörténetébe számos bencés szerzetes írta be a nevét, olyanok, mint a nyelvész és író *Guzmics Izidor* és *Czuczor Gergely*, a régész *Rómer Flóris* vagy a jeles fizikus, *Jedlik Ányos*. Ebbe a sorba tartozott a különösen változatos, mozgalmas életet megélt **Rónay Jácint** tudományos közíró, publicista, bölcselet és természettudós is, a lélektan és a karakterológia, a jellemtan művelője, a darwinizmus első magyarországi népszerűsítője.

- ◆ Rónay Jácint, akkor még Leitzinger János 1814-ben látta meg a napvilágot polgári család gyermekeként Székesfehérváron. Középiskoláit szülővárosában és Esztergomban végezte, 1831-ben pedig Pannonhalmán belépett a bencés szerzetesek közösségébe. Ott töltötte jelölti évét, majd Győrben és Bakonybélben tanult bölcseletet, ahol a jeles rendtárs, Guzmics Izidor is tanította. Innen került át a pannonhalmi anyakolostorba, ahol a teológiai kurzust végezte, és ekkor születtek első írói próbálkozásai, csekély irodalmi értékű történelmi színművei. Közben tette le örökfogadalmát, 1839-ben pedig pappá szentelték. A következő évben azonban Győrbe került, hogy az ottani rendi líceumban legyen a bölcselet tanára, amihez a pesti egyetemen a doktori címet is megszerezte. A filozófia és a természettudomány határvidéke, a lélektan felé fordult, amit első komolyabb munkája, a *Mutatvány a tapasztalati lélektan köréből* igazol. A győri években rendszeresen közölt tudományos és közéleti írásokat a *Hazánk* című folyóiratban, és ekkor született meg első igazán fontos, a karakterológia témáját tárgyaló munkája, a *Jellemisme*. E mű elismeréseképpen

Kép: Wikimedia Commons





a Magyar Tudományos Akadémia levelező tagjai sorába választotta, ekkor vette fel Jácint szerzetesi neve mellé a Rónay nevet. Meggyőződése volt, hogy minden nemzet rendelkezik önálló karakterrel, amely részben a természet, a biológia, az eltérő nációk által birtokolt „alap-vedváltak” és a néplélek adománya, fontos eleme azonban a nemzet nyelve, hiszen „a nemzet nyelve hévmérője a nemzeti műveltségnek és oly szoros összeköttetésben van a nemzeti étellel, hogy egyik a másik nélkül nem gondolható el”. Mint meggyőződéses Darwin-követő, vallotta az ember természeti meghatározottságának biológiai és pszichológiai elvét is, úgy fogalmazva, hogy „a természet hat az emberre, és az ember visszahat a természetre”.

### A '48-AS FORRADALOM SZÓNOKA

A 48-as márciusi forradalom után barátja, Lukács Sándor, a márciusi ifjú, idővel Győr kormánybiztosa ösztönzésére nemzetőrnek állt, táborigyelmezési szolgálatot vállalt. Tudósként is fűtötte a nemzeti érzés, hiszen úgy vélte, „amilyen a nemzet jelleme, olyanok szokásai, törvényei, álladalma, és amilyen ez, olyan a jövője”. E mély meggyőződés jegyében Pozsonyban lelkesítő beszédet tartott a szabadság ügye mellett, kiáltványban buzdította a papságot a forradalom támogatására. Komárom váránál erődépítésben dolgozott, ott volt a vesztes schwechati ütközetben. Az osztrák támadás idején Kossuthnak vitt hírt Pestre, ahol rendtársa, Czuczor Gergely adott neki szállást. Rövidesen menekülnie kellett az osztrákok elől, Pannonhalmára

## Hadbíróági eljárás fenyegette, ezért álnéven, hamis útlevéllel elhagyta az országot.

ment, ahol előjárói amolyan védőőrizetbe vették. Innen Bakonybélbe került át, a tavaszi hadjárat idején azonban visszatért Győrbe. Ott volt a honvédseregben Buda visszavétele idején, majd Győrben egyházi főszónoki kinevezést nyert, körlevélben buzdítva a papságot a császáriakkal szembeni ellenállásra. A bukás idején ismét menekülnie kellett, 1849 őszén, 1850 tavaszán álnéven, patikussegédként bujkált az Alföldön, miközben megírta A lélektan természetani rendszere című munkáját. Ám a hatóságok rátaláltak, hadbíróági eljárás fenyegette. Álnéven, hamis útlevéllel hagyta el az országot. Breslauban, Hamburgban, Brüsszelben húzta meg magát, majd más emigránsokhoz hasonlóan Londonba ment, ahol másfél évtizedig maradt.

### EMIGRÁCIÓBAN

Amíg meg nem tanulta az angol nyelvet, nehezen boldogult, a Pesti Naplónak küldött névtelen írásokból tartotta fenn magát. Ám hamarosan belevetette magát a londoni tudományos életbe, és élénk publicisztikai tevékenységbe kezdett. Emigráns barátai jóvoltából állást kapott az ottani magyar katonaiskolában, tankönyveket, nyelvkönyveket írt. 1859-től Kossuth fiainak volt a latintanára, a Brit Földrajzi Társaságban a magyar Afrikakutató, Magyar László eredményeit ismertette. Ezekben az években kötelezte el magát végleg Darwin elmélete mellett, amelyet a katolikus tudományban akkor még hevesen támadtak. A teória hazai ismertetését különösen szívügyének tekintette. Sorra jelentek meg tudományos cikkei és publicisztikái kinti és hazai lapokban, tudományos művei java része, így a Fajkeletkezés vagy Az ősemlék haladása is ekkor született meg. Megírta a bölcselet történetét is, amelyben a kantianus elvek köszönnek vissza, meg az a fájdalom, amelyet a hazai filozófiai kultúra elmaradottsága miatt érzett. Ennek felszámolására még nyelvújítással, szóalkotással is próbálkozott, úgy ítélve meg, hogy „ki megkülönböztetéseimet nem elégti, gondolja meg, e részben kezdők vagyunk. Tökéletes vagy csak jó filozófiai műszavaink csak akkor lesznek, ha a filozófiát tanodáinkban magyarul tanítandják!”. Londoni barátai között ott voltak a magyar emigráció

neves alakjai, olyanok, mint Vukovics Sebő egykori kormánybiztos, a Szemerekormány minisztere vagy Kmety György tábornok, de voltak angol arisztokrata pártfogói is, az ugyancsak emigrációban élő nagy francia író, Victor Hugót is többször meglátogatta. A hazai politikai helyzet javulásával már 1860-ban képviselőiséget ajánlottak neki, ám még nem tért haza. Erre csak 1866-ban került sor, amikor főpáti közbenjárásra amnesztiát nyert.

### ÚJRA ITTHON

Már ismert tudósként és publicistaként érkezett haza. A kiegyezés évében parlamenti képviselő lett, az Akadémia rendes tagja, tisztségviselője, számos szakmai szervezetnek a tagja. Tudományos előadások sorát tartotta, olyan témákról, mint a földtörténeti korszakok vagy az eljegesedés, szenvedélyesen állt ki az evolúció elmélete és korábbi lélektan nézetei mellett. Dolgozott a parlament tanügyi bizottságában, 1871-től osztálytanácsos volt a Vallás és Közoktatási Minisztériumban. Ugyanettől az évtől volt nevelője Rudolf főherceg trónörökösnek, akit érettségire készített fel, munkáját pedig az uralkodó a Szent István Rend lovagkeresztjével honorálta. Ekkor döntött úgy, hogy közel két évtizedes világias élete okán elhagyja a bencés rendet, ám papi hivatását megőrizve pozsonyi nagypréposti kinevezést nyert, 1873-ban pedig szkodári címzetes püspökként a Főrendiház tagjává lett. Megyes főpásztori kinevezést az egyház által elítélt darwinista szimpátia, a természeti és az emberi evolúció gondolata melletti kiállása miatt nem kaphatott, kánoni retorziók azonban nem érték. Jó kapcsolatot ápolta magát magyarokkal körülvéő Erzsébet királynéval, aki két évvel később rá bízta legkisebb leányát, Mária Valéria nevelését, akit bő fél évtizeden keresztül szigorúan magyar nyelven vezetett be a tudás világába, és aki idős korában is többször felkereste. Nevelői munkájáról ezekben az években naplót, emlékiratot is írt, amelynek nagy része azonban kéziratban maradt. Közben 1876-ban az a megtiszteltetés érte, hogy ő adhatta fel az utolsó kenetet a „nemzet atyjának”, Deák Ferencnek, akinek politikai szövetségese volt, és beszámolót is készített a nagy ember utolsó óráiról. A 80-as évek derekán vonult vissza a Vaskorona rend kitüntetettjeként a politikai és a tudományos élettől, utolsó éveit köztisztviselőnek örvendő tudósként és főpapként a pozsonyi nagypréposti palotában töltötte. Ott is halt meg 1889 áprilisában. Könyvtára a nagyprépostságé lett, kézíratait, festményeit, személyes tárgyait pedig emlékével együtt rendje főmonostora, Pannonhalma őrzí, ahol szobor is megidézi alakját. ♦



**Az  
egészségünkért,  
és hogy működjön  
az ország:**

**KÉRJE A  
3. OLTÁST!**



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

- ◆ Fantasztikus élmény volt a megújuló Magyar Állami Operaházban fényképezni február elején. Az épületben több százan dolgoztak egyszerre, a zenekari árok irányából kompresszorok, flexek, fúrók, kalapácsok és művezetők zenéltek, miközben a nézőtér díszítésein restaurátorok hada dolgozott. Az igazán különleges élményt a színpad mögötti technika rejtette: álomban sem gondoltam volna, hogy Budapest egyik legszebb épületében a díszletek mozgatásáért egy 10 emeletes panelház magasságú rendszer felel. Az építkezés a világ legnagyobb építészeti csodáit juttatta eszembe, el tudtam képzelni, hogy milyen heroikus munkát jelentett például az Akropolisz, a Szent Péter-bazilika és az Eiffel-torony építése. Vagy a képünkön látható Mont-Saint-Michel létrehozása. A misztikus árapálysziget a világ egyik legtöbbet fényképezett helyszíne, amit az elmúlt években új szemszögből ismerhettünk meg a drónfelvételeknek köszönhetően. Ezek közül a kedvencem Cigdem Ayyildiz török fotográfus felvétele, ami inkább látszik meseillusztrációnak, mint valóságnak, de a Trónok harca sorozat egyik helyszíne is lehetne. „Nekem ez az építészeti remekmű **a világ nyolcadik csodája**, mindig elbűvöl, de a legjobban teljes apálykor szeretem” – mesélte Cigdem a Sony World Photography Awards szervezőinek. Az egyik legnagyobb fotós seregszemle „nemzeti díjait” február közepén osztották ki, a Mont-Saint-Michelről készült kép lett a törökországi győztes 2022-ben. A pályázat eredményeit a [www.worldphoto.org](http://www.worldphoto.org) oldalon tekinthetjük meg. ◆

Cigdem Ayyildiz, Turkey, Winner, National Awards, Landscape, 2022 Sony World Photography Awards







# Munkaidő nincs, bizalom van, a piros hó pedig csak a ráadás

Dr. Kelen András és felesége, dr. Murányi Ágnes ötven éve kezdték gyógyszerési pályájukat, és ugyanennyi ideje házások. Harminc évvel ezelőtt döntöttek el, hogy az addig lényegében egymástól független szakmai útjuknak egy új, közös irányt adnak. Természetesen ható kozmetikai termékekkel kezdtek el foglalkozni, családi vállalkozást alapítottak: a ma dr. Kelen néven ismert céget. A családi élet és a munka eltéphetetlenül egy a Kelen házaspár életében. Az egykor a lakótelepi lakásból induló cég irodájában ülünk – társtulajdonosaikkal, ma már felnőtt gyermekeikkel, dr. Kelen Ákos gyógyszerésszel és a cég kereskedelmi és marketing területét irányító Kelen Rékával, akik időnként bekapcsolódnak a szülők közös életét felidéző beszélgetésbe.

♦ – Ágnes és András, mindketten 1971-ben diplomáztak a Semmelweis Egyetem Gyógyszerésztudományi Karán, jól gondolom, hogy ott ismerkedtek meg?

Ágnes: Igen, évfolyamtársak voltunk.

András: A villamoson utaztunk együtt, tulajdonképpen így kezdődött minden. Ugyanarra mentünk haza, Ági az akkori Lenin körúton lakott, én pedig szinte pont vele szemben, a kollégiumban. Harmadévben eljegyeztem, és a végzés után házasodtunk össze.

Ágnes: Ezután külön kezdtünk el dolgozni. Én patikában, a férjem pedig 11 hónap katonaságot követően a Kőbányai Gyógyszerárugyárba (a mai Richterhez) került, a kozmetikai ágazatba.

András: Ekkor indult meg – két évvel a fejlesztési munka kezdete után – az önálló kozmetikai gyártás Dorogon, 20 évig ide jártam munkába. 1991-ben a Richter egy profiltisztítás során az állatgyógyászati

és a növényvédelmi termékek mellett „a kozmetikát” is leépítette. Gyáron belül lehetett volna ágazatot váltani, de ezt nem szerettem volna, így eljöttem a cégtől. Fél évig a Gyógynövénykutatóban dolgoztam, és utána kezdtük el a saját vállalkozásunkat.

– Közben kétgyermekes családdá váltak, és a munkahelyük közös lett. Hogyan élték meg ezt az időszakot?

Ágnes: Az egyetem után Budaörsön, Pest megye szerintem egyik legjobb patikájában dolgozhattam: a környezetet nagyon szerettem, de magát az ottani munkát nem annyira, inkább a kutatás érdekelt. Elkerültem az Országos Gyógyszerészeti Intézetbe. Miután megszületett a fiunk, már nem mentem vissza ide, én is a Richterben kezdtem el dolgozni, de egymástól teljesen függetlenül tevékenykedtünk, a gyárnak az új készítményekkel kapcsolatos ügyintézését végeztem.



Ágnes és András

Átláthattam az új termékek bevezetésének egész folyamatát, a fejlesztéstől kezdve. Sok-sok emberrel voltam kapcsolatban. Ekkor született a lányunk, ezután átkerültem a kozmetikai ágazat budapesti részlegére, ám ekkor sem kötődött össze a munkánk: a férjemék Dorogon a fejlesztést, mi Budapesten a termelés-irányítást és az értékesítést végeztük.

**András:** Más-más területen vagyunk otthon, mások a személyiségjegyeink is, így rivalizálás sosem volt közöttünk, inkább erősítettük egymást a különbözőségünkkel, de hasonlóan ambiciózus természetünkkel.

**– Így érkezett el 1992, a cégalapítás éve. Milyen volt a kezdet?**

**András:** A mi váltásunk egybeesett a privatizációs időszakkal, a gazdaság átalakulásával, ebbe csöppentünk bele. Úgy gondolom, egy meggyökeresedett struktúrába sokkal nehezebb lett volna bekerülni. Alkalmazkodtunk, de egyben alakítói is voltunk ennek az új rendszernek.

**Ágnes:** Nagyon sokat számított, hogy András évekig a Fabulon márka termékein dolgozott, óriási anyagismerettel rendelkezett és kiterjedt kapcsolatrendszerrel: tudta, mit hol érdemes venni, gyártatni. Gyakorlatilag nem volt konkurenciánk a piacon. Magyarországon rajtunk kívül senki sem fejlesztett napozót, mert nem volt meg hozzá a szakmai felkészültség. Mi ezzel kezdtünk, 5000 darabot gyártattunk először. A jó minőség mellett azzal is sikerült bekerülnünk a piacra, hogy olcsón tudtuk kihozni az árát, hiszen nem volt irodánk vagy bármi, ami nagy költségigényű lett volna.

**András:** A lakótelepi lakásunk étkezője volt az iroda, az étkezőasztalunk a tárgyaló, és a pince a raktár. Később meg egy biciklitárolót is béreltünk. Egy kis teherautóval hoztuk-vittük a termékeket.

**Ágnes:** Rengeteget cipekedtünk, a napozó után jött a locsolókölni, de ezek természetesen szezonális termékek, így mindennap úgy keltünk, el kell fogynia a készletnek húsvétkor, illetve a nyáron. Egész más volt akkor a kereskedelem, nem voltak multicégek.

**András:** Ekkor alakultak a gyógyszerterárellátó nagykerek, ezek vették be a termékeinket. Ide bekerülni volt nagyon fontos. Előnyt jelentett, hogy mi is gyógyszerészek vagyunk, könnyebben „szóba álltak” velünk.

**Ágnes:** Később vidékre kereskedők révén jutottak el a termékek, így kezdett elveszni a személyesség, amely ma, a multik világában már még kevésbé jellemző. Kezdetben a legnagyobb érték egy cégnek az emberi kapcsolat volt. Mind az alapanyaggyártókkal, mind a kereskedőkkel nagyon jó kapcsolatokat alakítottunk ki.

**András:** Így szinte zökkenőmentes volt az indulás. A gyógykozmetikai termékek fejlesztésével még a Richterben kezdtem el kísérletezni a kollégákkal, akkor ezek nem valósultak meg, de erre a tudásra tudtunk építeni, kialakítva a mai termékínálatunkat. A feleségem szerette volna, hogy legyen saját üzemünk, de a mai napig mi fejlesztünk, kereskedünk, beszerezzük az alapanyagokat, de a gyártás nem nálunk történik. Egy-két terméket más cégeknek is fejlesztünk.

**– Az, hogy mindebbe házaspárként vágtak bele, kihívást vagy inkább könnyebbséget jelentett?**

**Ágnes:** Inkább az előnyös oldalát tapasztaltuk. Nem kellett a másikat ellenőrizni, mert megvolt a bizalom, és nem volt munkaidő sem, bármikor tudtunk beszélni egy felmerülő problémáról. Szétválasztottuk a munkát és a magánéletet, de közben mégsem: ha kellett, egy pillanat alatt tudtunk dönteni egy céges ügyben, hiszen nemcsak együtt dolgoztunk, de együtt is éltünk. Éjszaka jártunk például a grafikusunkhoz is vidékre, ekkor volt csend, nyugalom a tervezésre. Réka 10, Ákos 17 éves volt a cég alapításakor. Egyfajta családi vállalkozás volt ez már a kezdetektől is: „hozd fel ezt a pincéből”, „most ne gyere be, mert jön a bácsi tárgyalni”. Mikor nagyobbak lettek, aztán ők is besegítettek, jöttek például velünk a kiállításokra.

**András:** Azért persze voltak nehezebb helyzetek is, egyszer például Ági azzal jött haza, hogy tojásfestéket kell csinálnunk, találjam ki a receptet – ezt kérte tőle egy nagyobb cég a többi termékünk „bevételéért” cserébe. Fogalmam sem volt, ki fogja ezt legyártani, hiszen a festék mindent összefog. Végül egy volt orosz laktanya üzemi konyhaépületében készítették el: mikor mentem az áruért, onnan tudtam, jó helyen járok, hogy az épület udvarán még a hó is piros volt.



Réka és Ákos

**Ágnes:** Komolyabb kihívás inkább az első nagyjából öt év pénztelensége volt. Hiába jött bevétel, azt vissza kellett forgatnunk a következő termék gyártásába. A cég pénzéből nem vehettünk a gyerekeknek télikabátot. Amikor már nem csak szezonális termékeink voltak, akkor lett könnyebb anyagilag. A partnereinkkel is nagy szerencsénk volt, szinte senki nem vert át minket, azt a néhány rázósabb helyzetet pedig megoldottuk, vagy „lenyeltük” a veszteséget.

**Réka:** Visszatérve a család-munka egyensúlyra, nekünk gyerekként jó volt megélni, hogy lehet, hogy a szüleink dolgoznak reggel, este és olykor éjjel is, de mégis az, hogy egy fix munkaidő alatt nem szólhatunk hozzájuk, hanem igény szerint kereshetjük őket. Szinte mindig ott-hon voltak. Nem nyolc órát dolgoztak, hanem többet, de a rugalmasságuk érték volt számunkra.

**András:** Rékát például reggel el tudtam vinni az iskolába, és utána hazamentem dolgozni.

**Ágnes:** Mi már akkor „home office”-oltunk, amikor ez a fogalom itthon szinte még nem is létezett.

– Mára egyre ritkább, hogy a felnőtt gyerekek ahelyett, hogy saját karriert építenének, szüleik életművét viszik tovább. Hogyan élték, élük meg a generációváltás időszakát?

**Ágnes:** Nekünk még minden sikerélmény volt, minden új, nem is igazán volt kihez hasonlítani magunkat. A gyerekeknek szerintem már sokkal nehezebb.

**Ákos:** Más típusú személyiség kell egy cég elindításához, mint a működtetéséhez, és megint más lesz az, amikor a következő generáció esetleg már csak mint tulajdonos szerepel a cég életében, kézben tartja azt, de nem jár be mindennap.

**Réka:** Szükség van a megújulásra, a korhoz való alkalmazkodásra, de a jó alapokra is, amit a szüleinknek köszönhetünk. Szinte egymás mellett növekedtünk fel a vállalkozással. Érzek ebben egyfajta sorsszerűséget. Láttuk a szülők lelkesedését, ahogy felépítették a céget, hogy nekik ez örömet okoz, hogy ez egy jó és eredményes dolog.

**Ágnes:** Egy ideig még együtt dolgoztunk, fokozatosan adtuk át a feladatainkat. Ákos 2007 óta, Réka és férje pedig nagyjából 12 éve dolgozik itt. Ekkorra már megvolt az irodánk, és volt már néhány munkatársunk is.

**Ákos:** Nagy előny, hogy továbbra is bizalmi viszonyban működhetünk, mint testvér sem kell ellenőriznem a másikat, tudjuk, hogy mindannyian ugyanabba az irányba szeretnénk haladni.

**Réka:** Egyszerre hatalmas szabadságot és felelősséget jelent az a döntés, hogy mi nem fogunk felmondani. Ez adja a stabilitásunkat. Ugyanakkor tisztában vagyunk azzal is, hogy ez másoktól nem elvárható, értek és még érni is fognak minket veszteségek.

**Ágnes:** Valószínűleg ebben a formában megszűnt volna a cég, ha ők nem veszik át. Nagy megnyugvás volt, amikor idejöttek. Ezzel együtt sosem volt elvárás, hogy továbbvigyék a mi munkánkat. Ez egy remény beteljesülése.

– Öt unoka mellett feltételezem, hogy örömeink és feladatnak ma sincsenek híján.

**Ágnes:** Igen. A legfiatalabb unokánk hatéves, a legidősebb már egyetemista, fogorvosnak tanul. És van egy 99 éves édesanyám is, akiről gondoskodnunk kell. Emellett persze, hozzuk-visszük a kisebb unokákat iskolába, óvodába, és időnként a nagyobbak is kegyeskednek elmondani, milyen süteményt ennének. A „főállásom” ugyanakkor már régóta a parlagfű elleni küzdelem. A lányom érintett – így kezdődött. ♦



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérni



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

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



SZÖVEG –  
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# NE HÚZD A HAJAM, MERT FÁJ!

## Hogyan viselkedjenek a gyerekek konfliktushelyzetekben?

A bullying, a gyermekek közötti szóbeli vagy fizikai bántalmazás olyan téma, amelyről csak az utóbbi időben kezdtünk el beszélni. Van, hogy olyan egyszerű dolgokból fakadnak konfliktusok óvodákban, általános iskolákban, hogy az egyik gyerek elveszi a másik játékát, de szélsőséges esetekben testi erőszakig vagy komolyabb lelki abúzusig is fajulhat a bántalmazás. Mit tegyen ezekben a helyzetekben a gyerek, és hogyan segítheti őt a szülő? Nemrég mi is részt vettünk **Kovács Ildikó** önvédelmi oktató gyerekeknek szóló képzésén, ahol felnőttként is sokat tanultunk.

- ◆ A lemenő nap sugarai már nem tudnak beférkőzni a nyolcadik kerület szürke házfalai közé, hogy megvilágítsák a belvárosi edzőterem lejárátát, de ahhoz még elegendő fényt adnak, hogy láthatók legyenek az ajtóra kiragasztott plakátok. „Önvédelem oktatás” olvasom a feliratot, és miközben várakozom, a képeket nézegetem, amelyeken idősek és fiatalok, férfiak és nők láthatók edzés közben.

Kovács Ildikó feketébe öltözve, mezítláb fogad, és kedvesen invitál a terembe. Lerúgom a nehéz bakancsokat, majd törökülésben a tatamira telepszünk. Korán van, a gyerekek még úton vannak az óvodákból az edzésre.

Ildikó már tíz éve oktat önvédelmet kifejezetten azokra a szituációkra kifejlesztve, amelyek a hétköznapi életünkben előfordulhatnak. Ki ne gondolkodott volna már el azon, amikor sötétedés után gyanús alakok léptei kopogtak mögötte az utcán, hogy mit kell tenni, ha helyzet van?



### NÉHA MÁR A MEGFELELŐ TESTTARTÁS IS ELÉG

A gyermekönvédelem gondolata abból fakadt, hogy az Ildikóhoz járó édesanyák egy idő után kérdezgetni kezdték, hogyan tudnák továbbadni az edzőteremben megszerzett tudást a gyerekeiknek. Egyre több kérdés gyűlt össze, végül az oktató úgy döntött, hogy elindítja a kifejezetten gyerekeknek szóló képzését is. Az edzésre 2-5, 6-8, valamint 9-11 évesek járnak csoportokban, a 12 év felettiek pedig már a felnőttekkel együtt tanulhatnak önvédelmet.

„Más problémákkal néznek szembe a különböző korú gyerekek, és eltérően is reagálnak a konfliktushelyzetekben. A szituációk mélysége is más, mert ha már egyedül közlekedő iskolásról beszélünk, náluk nagyobb az esély arra, hogy erősebb, idősebb, akár felnőtt emberek támadják meg őket. Azért edzenek a felnőtt csoportban, hogy felkészítsük őket erre. Az óvodások esetében általában saját korosztályon belül alakulnak ki konfliktushelyzetek. Persze ott is vannak magasság- és súlykülönbségek, de nekik sokszor már az is elég, ha felvesznek egy olyan testhelyzetet, amivel azt

üzenik, hogy nekem ez nem oké, velem ezt nem lehet megtenni. Nem kell bonyolult technikákat alkalmazni, hogy leszerelje az ovistársát. Ha határozott, magabiztos a gyerek, és közben van azzal, hogy neki mi az, ami már nincs rendben, azt tudja jelezni. Ugyanez a helyzet kisiskolás korban is” – hangsúlyozza a szakember.

Az interjút a csengő hangja és hótaposó csizmácskák nyikorgása szakítja félbe. Az oktató mosolyogva elnézést kér, odasiet tanítványához és szüleijéhez, így a tatamin terpeszkedve van lehetőségem fellapozni a *Kalandos hétköznapok – önvédelem gyerekeknek* című mesekönyvet, amelyet Ildikó Kassai Eszterrel közösen írt. A kötet hétköznapi konfliktushelyzetekben mutat utat, olyan történeteken keresztül tanít gyereket és szülőt arra, hogyan kell viselkedni ezekben a szituációkban, amelyekkel szinte minden kicsi találkozott már. „Szeretettel ajánlom ezt a könyvet kislányomnak, Boginak, az önvédelmi edzésekre járó gyerekeknek és mindenkinek, aki hisz abban, hogy egy közösségbe tartozni, bár néha konfliktusokkal jár, egymástól tanulva, közösen fejlődve többé, jobbbá, értékesebbé válhatunk” – olvasom az előszóban. ➤



„Az edzésen azt tanítom, hogy fontos megmutatni a határainkat úgy, hogy közben nem kezdeményezünk, nem bántjuk a másikat” – ül vissza a szőnyegre Ildikó, miután megmutatta a kisfiúnak, hova teheti az overállját, majd folytatja. „Azt szoktam mondani a szülőknek, hogy olyan ez, mint a beszéd-tanítás. Mindig korrigálunk. Ha nagyon visszahúzó a gyerek, akkor bátorítjuk, hogy vegye vissza a kisautót, ha ő játszott vele. Ha pedig olyan, hogy elveszi mástól a játékot, amikor nem kelene, akkor azt tanítom meg, hogy ezt ne tegye” – teszi hozzá az oktató.

Nem tarthatom már fel sokáig, egyre többen battyognak le a lépcsőn, a terem egyik pillanatról a másikra gyerekkacajtól és apró, mezítelen talpak cuppogásától lesz hangos.

### OVISOK, AKIK MEG TUDJÁK VÉDENI MAGUKAT

A szülők oldalt foglalnak helyet, a gyerekek pedig bemelegítéssel kezdik az edzést. A foglalkozás első, bemelegítő szakaszában a hagyományos testnevelés órákról ismert gyakorlatokat végeznek, utána viszont izgalmas kellékek is előkerülnek, például a harcművészek által is használt színes övek.

A gyerekeknek köröket kell készíteniük az övekből, bele kell állniuk a közepébe, és olyan testtartást kell felvenniük, hogy a társaik ne tudják kibillenteni őket az egyensúlyukból. „Ez nagyon hasznos gyakorlat, hiszen az ő korosztályukban az egyik leggyakrabban előforduló konfliktus a lökdösés” – magyarázza Ildikó.

Amíg a gyerekek belevetnek magukat a feladatokba, a szülőket arról kérdezem, miért hozták el csemetéjüket önvédelmi oktatásra. A legtöbben egyszerűen csak jó mozgásformának tartják az edzést, ahol ráadásul nő a gyerekek önbizalma és biztonságérzete is. De sajnos

vannak olyanok is, akik nemcsak a kreatív és hasznos délutáni foglalkozást és a jó közösséget látják az önvédelmi oktatásban, hanem konkrét bántalmazás miatt akartak megoldást találni. Az egyik gyerek anyukája arról mesél, hogy a kicsi csoportjába nála sokkal idősebbek és erősebbek is járnak, akik közül az egyik kipécézte magának a gyermekét, és terrorizálja. A pedagógusoktól nem kaptak segítséget, így saját kézbe szeretnék volna venni a dolgot. Eleinte harcművészetekkel próbálkoztak, de a fiatal kora miatt sehol nem találtak lehetőséget, ide viszont el tudták hozni a fiút, és abban bíznak, hogy ezáltal olyan képességekre tesz majd szert, amelyek segítségével bármilyen közösségbe is kerül a gyerek, nem fogja sem szóbeli, sem fizikai bántalmazás érni.

Bár gyermekpszichológusok szerint a vegyes életkorú óvodás csoportoknak rengeteg előnye van, sajnos olykor bele lehet futni abba, hogy az erősebb gyerekek kihasználja a fizikai fölényét a kisebbekkel szemben, akik így testi és lelki traumákat szenvedhetnek el. Ezeket a gondokat az óvodapedagógusoknak kellene kezelniük, de vannak, akik egyszerűen csak elfordítják a fejüket, vagy nincsenek szakmailag felkészülve arra, hogy hatékonyan kezeljék a csoportjukban felmerülő problémákat. Ildikó vallja, hogy az önvédelem egyik legfontosabb eszköze az elkerülés, tehát ha a gyerek tudja, hogy a másik agresszív viselkedésű, és látja, hogy ráadásul még rossz napja is van, a leghatékonyabb önvédelem az, ha figyel arra, hogy távol tartsa magát tőle. Persze ez nem mindig sikerül, ezekben a helyzetekben tudnak jó szolgálatot tenni a képzésen elsajátított technikák.

Mindig a szülő az, aki elsőként találkozik a közösségekben felmerülő problémákkal. Például a gyerek hazamegy, és elpanaszolja az édesanyjának, hogy bántották,



odaszorították a falhoz, ilyenkor pedig fontos, hogy a szülő jó válaszokat adjon. De mit tanácsoljon? Lökje vissza? Az nem jó, mert akkor verekedős lesz. Szóljon az óvó néninek? Sokszor hiába teszi. Ildikó szerint a szülőknak úgy kell reagálniuk ezekben a helyzetekben, hogy a gyerek ne érezze azt, hogy ezzel a problémával egyedül van. „A gyerekönvédelmi órákon az óvodások mellett a szülők is megtanulhatják, hogy milyen gyakorlatokkal jelölhetik ki az érhatairaikat, vagy hárríthatják el a nekik nem tetsző viselkedést. Ha a szülő látja, hogy mit csinálunk itt a foglalkozásokon, legközelebb emlékeztetheti az itt tanultakra a gyermekét, és tanácsolhatja neki például, hogy a következő konfliktushelyzetben úgy lökje el magától a másikat, mint ahogy edzésen a párnát” – fűzi hozzá az önvédelmi oktató.

### „EZ EGY TITKOS TUDÁS”

Az óvodások után a kisiskolás csoport érkezik. A gyerekek többek között azt gyakorolják, hogyan kell elhajolni a párna elől, ami később, ha valaki az öklét vagy bármilyen tárgyat lendít feljűk, szintén hasznos lehet. Ildikó azt is megmutatja nekik, hogyan kell jól esni, kifordulni a másik szorításából, vagy abból a helyzetből, amikor valaki a falhoz nyom. Ilyen szituációkkal mindannyian találkoztunk már így vagy úgy az iskolában.

A legidősebb kislány édesapja éppen azt figyeli, ahogy ártalmatlan, mégis határozott földharcban gyűrják egymást nevetve a lányai, az arcáról sugárzik a büszkeség, és ahogy elnézem a lányokat, engem is elönt a nyugalom, amikor arra gondolok, hogy ők fel lesznek készülve arra, hogy ha szembetalálkoznak egy rossz szándékú emberrel, mit tegyenek. „Nem szokták az itt szerzett tudást arra használni, hogy az otthoni testvéri viszályokat rendezzék?” – teszem fel a kérdést. „Eleinte megfordult a fejemben, hogy vajon nem

válnak-e ettől verekedőssé, de gyorsan rájöttem, hogy nincs miért aggódnom. A lányaim nem azt tanulják meg, hogyan verekedjenek, hanem azt, ha valaki beljűk köt, hogyan hárrítsák el a bajt. Ez egy titkos tudás, amit csak akkor vesznek elő, amikor kell” – magyarázza az apa.

Ildikó figyeli a gyerekek viselkedését edzés közben. Az egyik például piszkálni kezdi a másik pólóját, és többszöri felszólításra sem hagy fel vele. „Azt mondta, nem akarja, hogy hozzányűlj a pólójához, hallá meg, amit mond!” – szól oda határozottan az oktató, a fiú pedig bocsánatot kér, és továbbmegy.

A szakértő szerint fontos, hogy ezeket a szituációkat mindenki a helyén tudja kezelni, mert konfliktusok mindig voltak és lesznek, de egyáltalán nem mindegy, hogyan éljük meg őket. „Ha ezt már kicsi korban úgy éli meg a gyerek, hogy van eszköze, tudja, mit kell tennie, akkor könnyebben fog egy ilyen helyzetet felnőttként is megoldani” – hangsúlyozza Ildikó.

Az edzés végén a gyerekek hozzám egészen közel birkóznak, beljebb is kell húznom a jegyzetfüzetemet, hogy ne fekdjenek rá. Amikor már nagyon kimerültek, a hátukra fekszenek és nevetnek. Az egyik halkan megkérdezi „Leszünk barátok?” „Végülis, lehetünk” – feleli a másik, aztán felpattannak, és a terem végébe szaladnak. Egy fiú kíváncsi szemekkel közelít felém, és megkérdezi, hogy szeretnék-e eltanulni tőle néhány fogást. „Naná” – válaszolom nevetve, aztán hagyom, hogy megmutassa, hogyan tegyem ki a kezemet, ha valaki rám támad, és hárrítanom kell.

Nézem a tucatnyi gyereket, akikből magabiztos, magukat megvédeni képes fiatalok lehetnek, a közösséget, amelyben olyan elveket adnak át, amelyek jó eséllyel majd azt is meggátolják, hogy ezekből a gyerekekből bántalmazó legyen. ♦



SZÖVEG –  
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –  
HULLÁMVASÚT

# MAGYAR-BRAZIL RANGADÓ

Köszöntöm a kedves nézőket! Izgalmas estének nézünk elébe, hiszen hatalmas dolog a világbajnok brazilok ellen pályára lépni. Mindenképpen óriási erőbedobással fogja felvenni a magyar válogatott a harcot. Van kikért szurkolnunk, nincs más alternatívánk, mint győzni ezen az estén, előtte azonban halljuk a himnuszokat. Érdekes, mintha valami óriás átsuhant volna a stadion felett, egy pillanatra minden sötétbe borult. Na, de lássuk a játékot.

◆ Kezdőrúgás Kisstől. Kovács nekiindul, Kovács, már a tizenhatoson belül, kapufa. Valami hatalmas a pályára esett. Úgy néz ki, mint egy fogkefe. A nézőtérről? Nem tudom megállapítani.

A harmincnegyedik percben járunk. Támadnak a brazilok, megpattant a labda, szöglet. Most meg kell mondtam, szerencsénk volt. Varga, szép csel. Varga, Nemecek, Kiss, Kiss rálő és gól! Teljesen szinkronban mozognak a fiúk, mintha egy gondolat irányítaná őket. Mindjárt vége a félidőnek. De mi ez? Jól látom? Egy hatalmas kéz jelent meg a stadion felett. A labda után nyúl. Még életemben nem láttam ilyet! Mindenki menekülni próbál. Most eltűnt a kéz, és a labda is visszakerült. Ez valami egészen elképesztő volt. A fiúk próbálnak magukhoz térni. Uramisten, megint itt van! Fellökte Kisst, aki egyszerre zuhant el Kováccsal. Ez a kéz a labdára hajt. Most elragadja. Valaki csináljon már valamit! Jézusom, most víz zúdult a brazil Ricardo fejére a semmiből! Alig tér magához. Több orvos próbál segíteni a sokkot kapott játékoson. És a labda megint gurul. Kovács és Kiss most idegesen szaltóznak. Szinkronban pörögnek megállás nélkül. Ez szabálytalan lenne, de ezen a meccsen, úgy látszik, hihetetlen dolgok történnek. Gól! A brazil kapus

tajtétkzik, Kiss azt üvölti, ez Isten keze volt, a kéz viszont a kapuba nyúl, és kiemeli a labdát. A bíró a sípját fújja, a közönségben is hatalmas a fejetlenség. A többség a kijáratok felé nyomul. Közben a labda valahogy visszakerül. Totális a káosz. Megint itt a kéz. Kergeti a labdát. Olyan, mintha ügyetlenül hadonászna. Valaki értelmetlen szavakat gagyarászik a háttérben. Kész, végem van. A meccset lefűjják, a játékosok pánikszerűen menekülnek, de ugye fel vannak fűzve a rúdra. Ez így színtiszta kegyetlenség.

A szobában három gyerek ült a földre helyezett asztalka körül. Két nagyobb és egy pelenkás.

– Anya, légyszí vidd már ki innen Balázst!

Egyfolytában belenyúl a játékba. Így nem lehet ezt csinálni.

– Drágáim, játsszatok szépen együtt! Még van egy kevés tennivalóm!

– Anya, folyton kihalássza a labdát! Gólt kaptam miatta.

– Légy türelmesebb, kérlek! Csak egy pár perc.

– Balázs nyála folyik! Csupa ragacs a játékosom feje!

– Már itt is vagyok. Ki vezet?

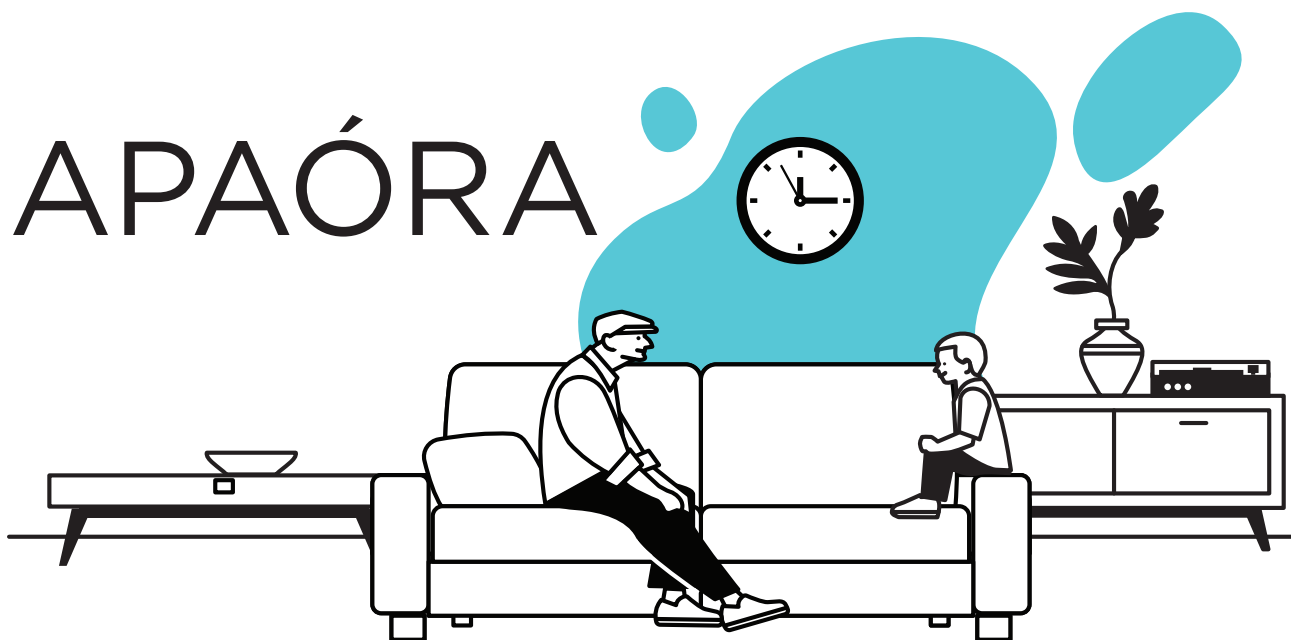
– Azt hiszem, Balázs. ◆



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# APAÓRA



◆ A fiam szabályosan követeli minden egyes hazaérkezésemkor, hogy vegyem le a kabátomat, tanúbizonyosságot téve arról, hogy nemcsak úgy hazaugrottam két kaland között, mint Odüsszeusz, hanem otthon is fogok maradni. Ugyanis sokszor csak egy pillanatra lát, és már megyek is tovább a dolgozószobámba, ahol gyér a fűtés, ezért kell a kabát. Már mint mennék, ha lenne erőm nemet mondani az elviselhetetlenül aranyos kétévesnek, aki a nadrágomat rángatja, hogy maradjak vele.

Hiszen egész nap várt, emlegetett, bogyókat, kavicsokat, ételfalatokat tett félre nekem. Persze, az anyját is imádja, de valljuk be, hogy délután ötkor ők ketten már kicsit unják egymást. Apa nincs mindig ott, épp ezért izgalmasabb: merre jár, mit csinál, mit fogunk játszani, ha hazajön? Ezért ilyenkor egy órát a fiamra szánok, ha tudok. Ezt apaórának hívom, de szerencsére egyáltalán nem rólam szól. Sőt, épp az a jó benne, hogy ilyenkor végre elfelejthetem magam, és fejest ugorhatok a fiam mindennél gazdagabb fantáziavilágába.

Ez a világ egyszerre képlékeny és logikus. Az elektromos autókat például ugyanúgy töltik, csak nem az áramhálózatról, hanem egymásból nyerik az energiát, miközben a kerekeikkel ölelkeznek. A tűzoltók itt nem

kocsival, hanem villamossal közlekednek, így elkerülik a dugókat. Persze felvetülhet a probléma, hogy csak oda tudnak menni, ahol van sín, de rögtön a tűzoltó villamos orrára szerelhetünk egy sínépítő gépet, és máris szabadon közlekedik, akár merre gyűjtöttünk is tüzet. Merthogy a tűz jó dolog, mindent fel kell gyújtani, különben mi értelme lenne az egész tűzoltósdinak? Odamegyünk az összes bútorhoz, egy cuki mozdulattal lángba borítjuk, és ha már ég az egész nappali, fordított sorrendben elfújuk a tüzeket, ahogy a gyertyát szoktuk az esti ima után. Ha már eszükbe jutott az ima, letérdelünk, imádkozunk egy kis szaloncukorért, aztán rámutatunk a falon lógó keresztre, és vörös fejjel, mint egy szurkoló, aki a bírót szidja, azt üvöltjük, hogy feltámadt, mert ezt hallottuk egyszer valakitől. Aztán futkározunk, ugrálunk a kanapén, szétcsikizzuk egymást, és egyszer csak arra eszmélünk, hogy fel kell kapcsolni a lámpát, mert lement a nap.

Az apaóra tehát akkora buli, hogy ha nem vigyázunk, könnyen apanap lesz belőle. Vagy apahét. A lakás romokban hever, mint egy házbibli másnapján, elfelejtünk enni, inni, vécére menni. Nem akarunk elérni semmit, csak fürdünk a tevékenység örömeiben, mégis csodák történnek. Időtlen, túlvilági boldogság ez. Ajánlom mindenkinek. ◆



# MILYEN INTÉZKEDÉSEKNEK ÖRÜLÜNK A LEGJOBBAN?

Azon intézkedések meghozatalakor, amelyek mindenki életét szeretnék megkönnyíteni, egyszerre kell szociális szempontokat szem előtt tartani és befektetni a jövőbe. Ezért fontos, hogy a társadalom nagy része értse és érzékelje a döntések értelmét, és olykor nagyvonalú is tudjon lenni olyan kedvezményezett csoportokkal is, amelyekbe adott esetben nem tartozik bele. Nem könnyű feladat ez, mégis, ahogy a Kopp Mária Intézet a Népesedésért és a Családokért (KINCS) felmérése mutatja, a megkérdezettek elsöprő többsége támogatja a mindennapi életüket befolyásoló legfontosabb kormányzati intézkedéseket, például a családok adó-visszatérítését, a 13. havi nyugdíjat vagy a fiatalok adómentességét.

◆ A KINCS 2022 januárjában 1000 fő megkérdezésével arról végzett felmérést, hogyan értékeli a lakosság kilenc kormányzati intézkedést, illetve intézkedéscsoportot. A válaszadóknak azt kellett megjelölniük, szerintük pozitív vagy negatív-e az országra nézve a családosok adó-visszatérítése, a minimálbér-emelés, a 13. havi nyugdíj visszavezetése, az illegális migráció megfékezése, a 25 év alattiak szja-mentessége, a rezsi-csökkentés, a benzin árának befagyasztása, valamint a családok védelme és támogatása érdekében tett lépések. A megkérdezettek nagy része jónak tartja a felsorolt intézkedéseket.

## AZ ADÓ-VISSZATÉRÍTÉS ÁLL AZ ELSŐ HELYEN

A válaszadók a családosok adó-visszatérítését és a 13. nyugdíj újbóli bevezetését támogatják a leginkább. Előbbi 88%, utóbbit 86% értékeli pozitívan.

A gyermeket nevelő családosok a 2021-ben befizetett személyi jövedelemadójukat az átlagbér adószintjéig

kapták vissza 2022. februárban. Az adó-visszatérítés családonként akár 1,6 millió Ft pluszt is jelenthetett.

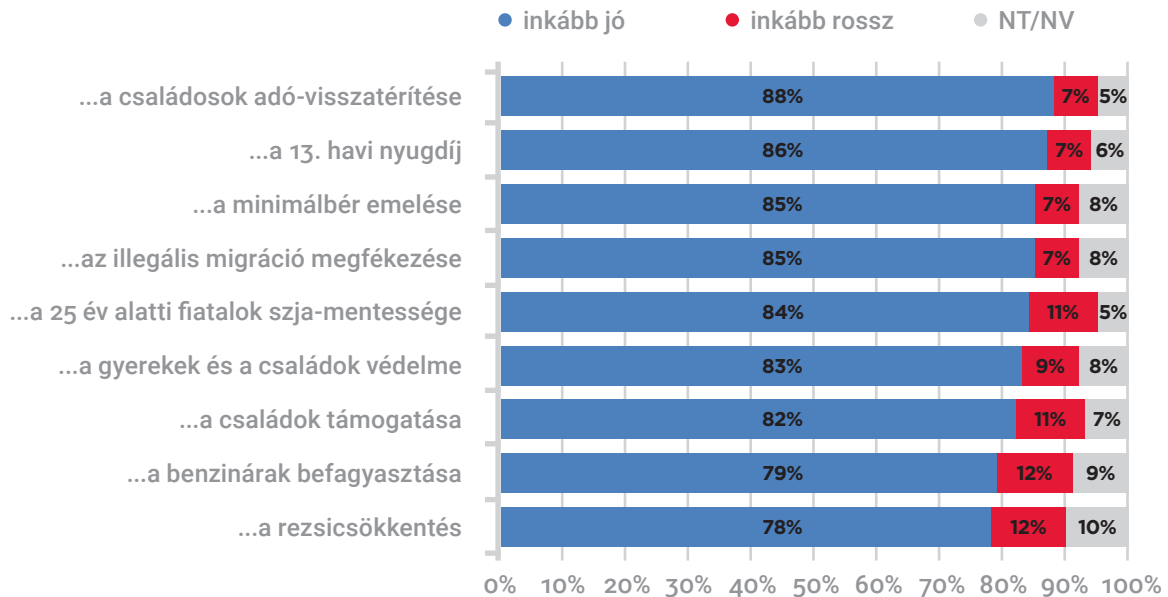
A 13. havi nyugdíjat 2021-ben vezették vissza: abban az évben plusz egyheti nyugdíjat, idén februárban viszont már a teljes összeget kézhez kapták az érintettek. Januártól maga a nyugdíj is emelkedett öt százalékkal. A KINCS egy korábbi felmérése alapján a magyarok több mint fele úgy véli, az intézkedés nemcsak a nyugdíjasok életszínvonalának megőrzését segíti, de megbecsülést is ad az időseknek.

A megkérdezettek 84 százaléka a 25 év alatti fiatalok szja-fizetési kötelezettségének eltörlését is pozitívan fogadta, amely idén januárban lépett életbe. A dolgozó fiataloknak ez 22 százalékkal magasabb jövedelmet hozott havonta. Ez segítheti a pályakezdőket önálló életük elindításában, emellett az szja-mentesség a fiatalok foglalkoztatottság növeléséhez is hozzájárul.

Hasonlóan sokan (85%) támogatják a minimálbér emelését és az illegális migráció ellen való fellépést is.

## ÖN SZERINT A MAGYAR EMBEREK, A MAGYAR CSALÁDOK ÉS ÁLTALÁBAN MAGYARORSZÁG SZEMPONTJÁBÓL INKÁBB JÓ VAGY INKÁBB ROSSZ...?

%, (N = 1000)



Idén januártól 200 000 Ft a minimálbér és 260 000 Ft a garantált bérminimum összege, ami csaknem 20 százalékos növekedést jelent a tavalyi évhez képest.

### EURÓPAI ÉS MAGYAR REZSIDÍJAK

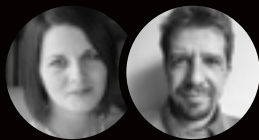
Nagy népszerűségnek örvend a megkérdezettek körében a rezsicsökkentési program is (78% értékelte pozitívan), amely a legalacsonyabb jövedelmű háztartásoknak nyújtja a legfőbb segítséget. Ezek a családok 2010-ben átlagos kiadásuk 14 százalékát fordították a közüzemi számlák kifizetésére, 2020-ban viszont már csak 10 százalékát. A rezsicsökkentés nemzetközi szinten is figyelemre méltó, ugyanis az Európai Unión belül hazánkban az egyik legolcsóbb az áram és a gáz lakossági ára. Ezzel szemben más országokban jelentős emelkedés volt tapasztalható az elmúlt években, Romániában például 240 százalékkal nőtt a gáz ára.

A nemzetközi energiaárak emelkedésére adott válasz volt 2021 novemberében az üzemanyagárak

három hónapra történő befagyasztása is. Ennek értelmében rögzítették a benzin és a gázolaj kiskereskedelmi árának felső határát. A felmérésben részt vevők 79 százaléka kedvező lépésnek találta a benzinárak befagyasztását is.

### A CSALÁDOK VÉDENDŐK ÉS TÁMOGATANDÓK

Nincs vita abban, hogy a gyermekek, a családok védelme és támogatása a magyarok és általában Magyarország szempontjából kiemelten fontos. A válaszadók 83 és 82 százaléka pozitívan értékeli ezeket a törekvéseket. A KINCS felmérése azt mutatja, a kilenc intézkedéssel az alap- és középfokú végzettségűek, a kormánypárttal szimpatizálók, a nagycsaládok és a községekben élők a leginkább elégedettek, ugyanakkor a diplomások és a nagyobb városokban élők többsége is inkább jónak tartja ezeket. Az intézkedésekkel még a kormánykritikus válaszadók nagyobb része is egyetértett. ♦



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

” És sose hagyjon  
el benneteket  
**a remény!**

A remény egyik gyakran használt jelképe a napfelkelte előtti rózsaszín fénysáv a horizonton. A belső reménység azonban már jóval a „napfelkelte” előtt megjelenik, ezért kifejezőbb lenne, ha a vaksötét éjszakában, viharban, idegen tájakon egymagában, ám a célja felé kitartóan haladó vándorként ábrázolnánk. Hogyan ébreszthetjük fel és tarthatjuk életben a reményt, amíg a hajnal első sugara megjelenik?

#### ◆ TÖBB MINT OPTIMIZMUS

A remény az a belső erő, amelyre támaszkodva a körülmények ellenére meglátjuk a változást hozó célt, és kitartóan, bizakodva bejárjuk a hozzá vezető utat. Charles R. Snyder elmélete szerint a reményteli ember képes célokat kitűzni, és ezeket nem téveszti szem elől akkor sem, amikor erőfeszítéseket kell tenni a pozitív kimenetel érdekében, illetve szükség esetén képes új ösvényeket találni a célhoz.

A remény pozitív beállítódás, amely az általunk értékesnek tartott célokhoz kapcsolódik. Míg az optimizmus esetében csupán azt várjuk, hogy jó dolgok történjenek velünk, a vágyaink pedig teljesüljenek, addig a remény magába foglalja az akaratot és eltökéltséget, hogy célokat tűzzünk ki és érjünk el. Ennek érdekében olykor a körülményeket kell átalakítanunk, máskor viszont nekünk magunknak kell alkalmazkodnunk a megváltoztathatatlan tényekhez. Megváltoztathatjuk, kikerülhetjük, de akár körbe is nőhetjük a nehézségeket, ám mindenképp aktív cselekvésre van szükség.

A reményteli ember ugyanis nem eltagadja vagy lekicsinyli a problémákat, hanem azok ellenére kitart a céljai mellett. A remény lendületet adó életenergia, mélyen gyökerező alkalmasságérzés, hogy képesek vagyunk befolyásolni az életünk történéseit. Enélkül bele sem vágnánk a megvalósításba, hiszen ki vállalná a nehézségeket, áldozatot, olykor a szenvedést is, ha nem lenne belső meggyőződése arról, hogy mindez célt fog érni? Ez a pozitív várakozás jelenti azt a motivációt, amely üzemanyagként visz előre a céljaink felé vezető úton.

#### REMÉNYRE NEVELVE

A remény gyakran láthatatlan kísérőként szegődik mellénk. Talán nem is tudatosul bennünk a minden élőt mozgató belső tudás, hogy az élet jó, érdemes felnőni, dolgokat tenni, elszünetelni és megváltoztatni. Az életutunkon haladva láthatatlanul táplál minket, és növekszik is bennünk. Kisgyermekként meggranulunk átjutni az éhség, a kényelmetlen testi érzetek, az ijedtségek okozta első frusztrációkon, és bízni abban, hogy minden rendben lesz. A válaszkész szülői odafordulás mentén formálódó bizalom építi azt a reményteli hozzáállást, hogy érdemes tenni a vágyainkért, céljainkért.

Amikor a szülők szerető gondoskodással fordulnak a síró csecsemőjük felé, és azt adják, amire a gyermeknek szüksége van (ölelést, ételt, tiszta pelenkát), akkor a gyermekben megerősödik a belső biztonságérzet, hogy képes hatékonyan elérni a céljait. Ennek hiányában úgy érezheti, hogy elvesztette a kontrollt, feladja a küzdelmet, a kezdeményezőkézsége csökken, és bizalmatlanság, illetve tanult tehetetlenség lesz úrrá rajta, hiszen felesleges próbálkoznia, ha nem ér el eredményt vele.

Később a gyermek fejlődésével a válaszkész odafordulás már inkább az érzelmi ráhangolódást jelenti. Ha a szülő állandóan helikopterként köröz a gyermek feje felett, ellenőrzi őt, megoldja helyette a problémáit, és minden nehézségből kimentí, akkor a gyermekben kialakulhat az a kép, hogy ő nem elég jó, nem bízhat magában és abban, hogy egyedül is képes megoldani a nehéz helyzeteket.

Gyakori, hogy a szülők annyira féltik a gyermeküket a kudarctól és a csalódástól, hogy folyton a nehézségeket és a veszélyt hangsúlyozzák, miközben elfelejtik hozzatenni a reményt és a bátorítást is, hogy elegendő lesz a szorgalom, a befektetett munka és az elkötelezettség. A dolgok értelmét megkérdőjelező, a helyzetet leértékelő, kritikus vagy cinikus megjegyzések inkább a nehézségekre irányítják a figyelmet, megnyirbálják a gyermek reményképességét, és önmagukat beteljesítő jóslattá válhatnak. Ilyen háttérrel aztán nehéz lesz ápolni a reményérzetét, és megküzdeni az élet sokféle, részben váratlan kihívásaival.

Hatékonyan bátoríthatjuk és támogathatjuk a gyermekeinket, ha nem kicsinyeljük le a feladatot („Micsoda? Ettől félsz? Ne viccelj már!”), nem közlünk felszólításokat („Odamész és megoldod!”), és nem érvénytelenítjük az érzéseit („Ne érezd, amit érzel! Ne félj már!”). Érdemes ehelyett az érzelmek meghallgatása után emlékeztetni őket korábbi sikeres küzdelmeikre, eredményeikre, ugyanis az egyes akadályokon való átjutás erősíti a reményt, hogy más helyzetekben is sikeresek leszünk. Bátorítást közvetíthetnek a gyermek felé a saját történeteink is, amikor megosztjuk vele, hogy miként éltük meg életünk kihívásait. A bizakodó, reményeket kifejező mondataink a nehézségekkel történő megküzdés képességét erősítik.

Talán furcsán hangzik, és nem hangsúlyozzuk eleget, de szülőként feladatunk, hogy megtanítsuk gyermekeinket a reményre – elsősorban a tetteinkkel és hozzáállásunkkal példát adva. A példaadás egyik módja, hogy hogyan reagálunk a családi kapcsolatainkban felmerülő konfliktusokra. A kutatások szerint a remény jegyében élő személyek könnyebben megbocsátanak, a megbocsátás nyomán pedig csökkenhet a reménytelenség és nőhet a reményesség szintje. Ráadásul a személyes sértettség ellen való túllépés és a kapcsolat helyreállítása felé tett lépések a másoknak is reményt adnak, így lassan, lépésről lépésre újraépülhet a bizalom.

### A REMÉNY ÉS AZ EREDETI ÖTLETEK

A reményt a kétségbeeséstől gyakran egyetlen, vékonyka hajszál választja el. A legtöbb esetben azt sem tudjuk, honnan kapjuk a remény adományát, hiszen az csak részben táplálkozik a tapasztalatokból. Az utóbbi évek kutatásai rámutatnak, hogy sokaknál megfigyelhető a „csak-azért-is-remény”, ami a tapasztalatok ellenére virágzik, és a rezilienciában, vagyis a megújuló, illetve a negatív külső hatások ellenére megjelenő, sikeres

## ” Hatékonyan támogathatjuk a gyermekeinket,

ha nem kicsinyeljük le a feladatot („Micsoda? Ettől félsz? Ne viccelj már!”), nem közlünk felszólításokat („Odamész és megoldod!”), és nem érvénytelenítjük az érzéseit („Ne érezd, amit érzel! Ne félj már!”).

alkalmazkodásban és megküzdésben jelenik meg. A reziliens emberek a külső szemlélő számára meglepő ellenálló képességgel rendelkeznek. Úgy tűnik, ez olyan reménységből táplálkozik, amelyet az elfogadó, szeretetet adó, példaképként működő kapcsolatainkból merítünk. A kapcsolatban megtapasztalt szeretet és bizalom elegendő hajtóerőt biztosít ahhoz, hogy az elképesztő nehézségeken és helyzeteken is átküzdjük magunkat.

Fontos kérdés az is, hogy a céljaink mennyire vannak összhangban az értékeinkkel. Amikor az értékeink szerint élünk, akkor a nehézségek és a kudarc is könnyebben viselhető, és könnyebb újra meg újra megtalálni magunkban a hitet és a reménységet az előttünk álló feladathoz. Érdemes megtervezni a célunkig vezető lépéseket, mert az így felépített belső képek nagyban hozzájárulnak ahhoz, hogy „képesek” legyünk cselekedni. Ráadásul minden eredményes lépés közelebb visz a célunkhoz, és ezáltal növekszik a reményérzése is.

Munkánk során gyakran tapasztaljuk azt, hogy a sikeres családterápia első lépése, hogy közvetítsük a krízisben lévők számára a reményérzést. Enélkül tehetünk bármit, annyit ér, mint az aszfaltra vetett búza vagy a homokra locsolt víz. A remény olyan erőket hozhat felszínre, amelyek által megtörténhetnek a változások, néha olyan mértékben, hogy külső szemlélőként azt mondjuk: valóságos csoda történt. A remény néha egészen különös utakra vezet bennünket. Olyan találatékony megoldásmódok születnek, amelyek első ránézésre semmilyen összefüggésben nem állnak az előidézni szándékozott eredménnyel.

Liz Day és munkatársai kutatásukban azt találták, hogy a remény a divergens gondolkodáshoz kapcsolódik, vagyis összefüggést mutat a nem szokványos, eredeti

ötletekkel, amikor nyitottan viszonyulunk a helyzethez, és több kreatív megoldással is előrukkolunk. Watzlawick, Weakland és Fisch *Változás* című művükben leírják, hogy az „ugyanabból még többet” elvvel szemben gyakran éppen a találatekony, akár paradox megoldások vezetnek célhoz. A bizonytalan helyzetek általában kontrollvesztést és bénultságot eredményeznek. A remény képes ellensúlyozni ezt a tehetetlenségérzést, mert rámutat arra, hogy ezek a helyzetek sok lehetőséget rejthetnek magukban.

A szerzők egyik ilyen története arról szól, hogy egy sereg egy várat kiéheztetéssel akart elfoglalni. Amikor elfogyott az élelem, a várkapitány nem a megadás vagy a véres kitörési kísérlet mellett döntött, hanem levágatta az utolsó marhát, megtöltötte a hasüregét az utolsó zsák árpával, majd ledobatta a várfalról, hogy mutassa, van még bőven tartalékuk. Ekkor a támadók, akik már maguk is nagyon éheztek, kétségbeestek, feladták a győzelem reményét, és elvonultak a vár alól.

### AZ EGZISZTENCIÁLIS REMÉNY

Innen még senki nem jutott ki élve, mondja a felirat, mi mégis erős belső bizonyossággal haladunk tovább a kijárat felé, miszerint élni jó, és érdemes élni. Lassan megértjük azt is, hogy nem a kijárat a cél, hanem az út, amelyen haladunk felé – a halálról szóló tudásunk ellenére. Óriási titok, hogyan csináljuk, honnan ez a remény bennünk. Választhatjuk azt, hogy hallgatunk a bennünk élő reményre, felismerhetjük, mi az, ami okot ad a reményre, de az életet igenlő, bennünk létező egzisztenciális reményt nem mi hozzuk létre.

Ma már csak kevesek születnek bele olyan kultúrába vagy hitvilágba, amely egyezményes alaptételként kimondja, hogy egzisztenciális reményünk a halálesemény után is érvényes, hogy nem a halálé az utolsó szó. A hívő ember számára is sokszor egy élet munkája, hogy ezt az érzelmek szintjéig integrálja magába („Halál, hol a te diadalod? Halál, hol a te fullánkod?” – 1Kor 15:55-57). Ez a remény pedig visszahat a létezés módunkra, megváltoztatja azt.

A kutatások szerint a vallásos értelmezések, a válás gyakorlása és a hit nagymértékben hozzájárulnak a reményteli gondolkodáshoz. Az Istenbe vetett hit segít, hogy életünk kontrollálhatatlan, megváltoztathatatlan és nehezen elviselhető eseményeivel adaptívan megküzdjünk. Ha a kontrollt Isten kezébe tudjuk helyezni, akkor a legkritikusabb, legszörnyűbb helyzeteket is könnyebben elviseljük. „Tudjuk azt is, hogy akik Istent

szeretik, azoknak minden javukra válik” (Róm. 8:28). A kutatások alapján úgy tűnik, hogy a remény kulcsfontosságú a képletben, ez segít, hogy a szenvedés realitását integrálni tudjuk a hitbeli meggyőződésünkkel. A Bibliában a Zsidókhoz írt levél II. fejezetében ennek a bátorító példát láthatjuk: a hithősök életéből megtanulhatjuk, hogy mit jelent az Istenbe vetett bizalom és remény.

### AZ ELVESZETT REMÉNY NYOMÁBAN

A legfrissebb kutatási adatok szerint a reményteli emberek nemcsak jobban érzik magukat a bőrükben, elégedettebbek az élettel, hanem jobban megbirkóznak a betegségekkel és sikeresebbek is. Gyakran a remény hiánya mutat rá a remény fontosságára. A legnehezebb érzések egyike a reményvesztés. Ez egy súlyos állapot, amely lehet egy kilátástalan helyzet fokmérője, vagy egy betegség, esetleg krízis kísérő tünete is.

Az, hogy mennyire mélyen és mindent átszövő módon él bennünk a remény, megmutatkozik abban, hogy mennyire ijesztőnek éljük meg, amikor valaki kifejezi, hogy minden reményét elvesztette, feladta. Ilyenkor átérezzük, hogy nagyon jelentős ponthoz érkezett, megsejtjük a krízis közelségét. Általában hatástalan, ha küzdeni kezdünk, vagy győzködjük, hogy ne adja fel a reményt. Érdemesebb higgadtan fogadni ezeket a mondatokat, és beszélgetni arról, hogyan jutott erre a következtetésre, milyen reményt veszített el, mi lenne az, ami visszaadná neki a reményt, volt-e már hasonló helyzetben, hallott-e már hasonló helyzetről másnál, akkor mi segített, mi lehetne az, ami némileg megkönnyítené számára a helyzet elfogadását.

Ezután érdemes felvetni, hogy hasznos lehet egy szakemberrel beszélni ezekről a gondolatokról, hiszen a nagy krízisekkel hatalmas kihívás megküzdni, majd regenerálódni utána. A szakember segíthet, hogy újra rátaláljunk a reményre, hogy az élet sok problémájára igenis van megoldás, csak bízni kell benne. Máskor pedig abban támogat, hogy feldolgozzuk, vannak olyan dolgok az életben, amik megváltoztathatatlanok, itt viszont alkalmazkodási képességünk segít az ezekkel való belső megküzdésben és az elfogadásukban. ♦

#### Felhasznált források:

Liz Day, Katie Hanson, John Maltby, Carmel Proctor, Alex Wood: **Hope uniquely predicts objective academic achievement above intelligence, personality, and previous academic achievement** (*Journal of Research in Personality*, 2010)  
Kis Médea: **A remény pszichológiája. Elméleti áttekintés az empiria tükrében** (*Mentálhigiéne és Pszichoszomatika*, 2016)



SZÖVEG –  
SZILÁGYI DIÁNA

# Egyszer csak azt éreztem, hogy nincs halál

Beszélgetés *Schäffer Erzsébet*  
Polcz Alaine-ről

A tavalyi év a Mészöly Miklós-centenárium jegyében telt, idén felesége születésének századik évfordulójára emlékezünk. A pszichológus, író Polcz Alaine alakját Schäffer Erzsébet segítségével idézzük meg, aki több alkalommal is készített mélyinterjút a magyarországi hospice-mozgalom elindítójával.

◆ A szerző a Faludi Ferenc Jezsuita Akadémia újságíró-tanfolyamának végzős hallgatója

## – Hogyan találkoztál először Polcz Alaine-nel?

– A Török Sándor alapította Gyermekünk című lap kicsike szerkesztőségében dolgoztam tizenöt évig. Egy darabig Nádas Péter is velünk volt, aki az egyik nyulacskázás alkalmával – így hívtuk ezeket az összeülő szerkesztőségi megbeszéléseket – mesélt egy fantasztikus ismerőséről, aki tanatólógus, és elkíséri a haldokló gyerekeket a halálba. Így találkoztam Polcz Alaine-nel.

## – Emlékszel, hogy az első alkalommal miről kérdezted?

– A legjobban az foglalkoztatta akkoriban, hogy a gyerekkórházakban miért nem lehet látogatni, a szüleik miért csak ablakon keresztül nézhetik meg a beteg gyerekeket. Egyáltalán, miért nem feket be a szülő is a kórházba, hiszen micsoda sokk az egy gyereknek, hogy nemcsak a betegséget szenved meg, hanem az egyedüllétet is.

Erről a küzdelméről mesélt, sok példával és okos indokkal, meggyőző nyugalommal, mégis elszántan. És én azt éreztem, hogy milyen természetes, minden fakszni nélküli ember, aki ennyire őszintén beszél ezekről a nehéz dolgokról, nem köntörfalaz. Már akkor kialakult a kölcsönös szimpátia.

## – Talán nem véletlen, hogy két kötetedbe is bevalogtál Polcz Alaine-beszélgetéseket, az Ómama és a főpincérekbe és az Egyszer voltba is.

– Beszélgettünk többször, a Városmajor utcában, a lakásukon, és Kisorosziban, a nyaralójukban is. Amikor megjelent az *Asszony a fronton* című könyve, és amikor pár év múlva színdarabot csináltak belőle. Takács Kati játszotta, és Alaine nagyon örült ennek a feldolgozásnak. Az is szép emléké a találkozásunk, amikor csak felhívtam, hogy „most nyílnak a kikericsok, most gyere, csodát látsz”. Az is volt: a legelő Kisorosziban, mint egy lila szőnyeg, fölötte ragyogott az őszi nap. Alaine tejfőllel kevert fokhagymás

Kép: Páczai Tamás



sült paprikát, sajtot, padlizsánkrémet rakott az asztalra, hogy ebédeljünk. A férje, Mészöly Miklós piros-fekete kockás flanelingben, már idős, de még mindig szép férfi, szintén velünk evett, de nem volt jókedve, morcos volt. Ha jól emlékszem, nagyothallott, ez is zavarhatta.

Nem tudom, Miklós vajon tudta-e, hogy Alaine-hez jövök aznap, de akkor gondoltam egyet. Nagyon szerettem Mészölyt – ez a csodálat a meséivel kezdődött –, és sajnáltam, hogy nincs jókedve. A sétánk előtt Alaine még valamit el akart intézni, mondta, hogy egy pillanatra el kell szaladnom. „Édes uram, Mackókám – nem tudom már, hogy szólította –, elmosogatsz?” Miklós csak rám nézett, felhúzta a szemöldökét, de nem szólt, Alaine meg szaladt elintézni, amit akart. Én meg odakucorodtam Mészöly mellé: „Miklós, hadd mosogassak el!” Mire ő: „Maga egy édes nő”, és megölelt. Alaine visszajött, és megfenyegetett az ujjával: „Tudom, hogy az Erzszi mosogatott!” – és neveltünk, de aztán lopva ezt mondtam neki: „Figyelj, Alaine, gondoltam valamit. Minden férfi hiú, és Miklóssal mostanában nem

foglalkoznak. Mi lenne, ha most veled készítenék interjút, veled meg egy következő alkalommal?” „Okos lány vagy – felelte –, és én is okos lány vagyok.” Megint neveltünk, és így történt, hogy aznap Mészöly Miklóssal beszélgettem a drága, tapintatos Polcz Alaine helyett. Nemsokára újra kimentem hozzájuk, mikor Miklós nem volt otthon, mesélt Kolozsvárról, a gyerekkoráról, a Miklóssal való filmszerű találkozásáról a kávéházban, ahol a kopott, túlméretes férfikabátja zsebéből kilógó játékbaba hozzáért a férfi vállához. Ez a két beszélgetés velük egymás után szerepel az Egyszer volt című kötetemben.

Egyszer odatelefonáltam, hogy otthon vannak-e, épp Kisoroszi táján járunk. „Gyertek!” – mondta Alaine, épp nem volt náluk senki. Előtte Erdélyből jöttünk meg a férjemmel, Alaine nagyon szerette a juhsajtot, úgy emlékszem, Miklós is, azt vittünk nekik. Nagyon örültek a sajtnek, beszélgettünk, és kiderült, hogy aznapra van jegyük a Zeneakadémián egy Bartók-estre. Később délutánra járt már, úgyhogy Alaine gyorsan kitalálta, hogy

csatlakozzunk hozzájuk, vigyük be őket a városba kocsi-  
val – mindig ilyen nagy szervező volt –, és maradjunk  
velük. Bementünk hát mi is, nagyon szép koncert volt,  
és utána visszavittük őket autóval Kisorosziba. Ekkor  
már idősek voltak, Miklós is egy betegség után lábado-  
zott. Sötét nyárárszaka volt. Emlékszem, abban a hónap-  
ban a Szaturnusz gyűrűje napokig nagyon élesen látszott  
az égen. Álltunk a ház előtt a sötétben, és abban a gyö-  
nyörű koncert utáni hangulatban a két férfi a Szaturnusz  
kémlelte az égen, mi pedig arról beszélgettünk Alaine-nel,  
hogy nekünk is csoda a csillagos ég, de milyen érdekes,  
hogy a férfiak teljes odaadással el tudnak merülni benne,  
miközben a földi csodákra meg nem biztos, hogy nyitva  
a szemük. Halkan kacagtunk... Alaine nem a nevetés szót  
használta, mindig így mondta: „Úgy kacagtam...”

Aztán sok évig nem is találkoztunk, ő pedig elkezdett írni az öregségről. És nagyszerű dolgokat. Ekkoriban mentem el hozzá, talán háromszor is, a Városmajor utcába, ahova akkor már végleg beköltözött Kisorosziból. Miután Miklós meghalt, nem tudott volna ott egyedül élni, már a kora miatt sem.

Első alkalommal még pálinkáztunk is, diót ettünk. Egyszerű dolgokról mesélt, öregkori praktikákról. Olyasmikről, hogy a késeket már nem teszi vissza az eszcájgok közé a fiókba, hanem ott hagyja a pulton, hogy kéznél legyen. Vagy hogy nem szabad panaszkodni a körülöttünk élőknek a testi nyűgjeinkről, csak nagyon röviden, egzaktul el kell mondani az állapotot, aztán lehet másról beszélni, ami a hallgatóságot érdekelheti. Hálásan mesélte, hogy a fiatal barátnők veszik meg a ruháit, hogy neki már üzletbe se kelljen menni. Én ott akkor rengeteget tanultam tőle a magam hasznára is. Anyámat ápoltam akkor, sok kérdésem volt, és Alaine őszinte és okos tanácsokkal eligazított.

A második találkozásnál már csak élvezettel megszagolta a kitöltött pálinkát, a gyógyszerei miatt nem ivott egy kortyot sem. Akkor szóba került, hogy muszáj készülni, hisz nem véletlenül hangzik el az imában: „Ments meg, Uram, minket a hirtelen haláltól!” Azt mondta, a praktikumokkal is készülünk; ő már kiválasztotta a ruháját, a harisnyáját, amit könnyű lesz feladni rá. Visszaidéztek a régi időket, amikor az emberek még otthon haltak meg, nem kórházban, a végtelenségig elhúzott, gépekkel életben tartott szenvedéssel, kiszolgáltatottan. A hozzátartozók tudták, mi a teendő, mosdatás, öltöztetés, virrasztás és a többi. Mesélte, az ő korában azt mondták, „leszáradt a lábáról”. Én is elmeséltem neki, hogy a mezőségi Széken milyen megrendítő temetésen vettem részt, ahol



nagyon hosszan sirattatták a katonaságnál meghalt fiatalembert. A temetési rítusban eljásztottak egy esküvőt is, mert eljegyzett menyasszonya volt annak a fiúnak. Jöttek a cigányok, húzták a lakodalmi marsot is a temetési menetben. Valószínűleg a hozzátartozók így tudták átszenvedni, átsegíteni magukat vissza az életbe. Azáltal, ahogy elrendezték mindazt, ami ezzel a hirtelen halállal félben maradt. Emlékszem, hogy csak egyetlen kikövezett, keskeny járda vezetett végig a falun, körülöttünk tengernyi sár a rengeteg esőtől, de azok a fényes, fekete csizmák a temetési menetben mind ragyogtak! Nők, férfiak viseletben, és egyetlen sáros csizmát sem láttál, megadták az illő tiszteletet az elhunytak. Emlékszem, hazafelé én is azon gondolkodtam: hamvasztás, temetés? Velem hogy legyen majd?

### – Az utolsó találkozások idején már nagybeteg volt, rákkal küzdött.

– „El kell ismernem, hogy megütött a guta” – mondta aznap. Pedig takargatta volna, nem akart szembesülni vele, ezt is bevallotta, de akkorra már beletörődött. És akkor megmutatta a fehér koporsót, a saját koporsóját a szomszéd szobában. Tudtam, hogy már másoknak is mutatta, és amikor erről hallottam, arra gondoltam, ebben egy picit tetszeleg talán... De amikor nála jártam, ezt egy pillanatig sem éreztem, annyira természetesen zajlott, hogy semmi rossz érzést nem keltett bennem, nem éreztem hamisnak.

# A temetési rítusban eljátszottak egy esküvőt is,

mert eljegyzett menyasszonya volt annak a fiúnak. Jöttek a cigányok, húzták a lakodalmi marsot is a temetési menetben.

## – Pedig akadt, aki szerint tudott művi és „nagyasszonyos” lenni.

– Ezt én sem akkor, sem máskor nem éreztem, de Alaine-nek nagyon sok színe volt, olyan is, amit én nem ismerhettem. De van fantáziám... Viszont ha újrahallgatom a beszélgetéseit, hangoskönyveit, olvasod a műveit vagy a Pontos történetek, útközben, amit Mészöly írt ugyan, de tudjuk, hogy Alaine elbeszélései alapján, akkor érzed, hogy milyen természetesen nyilvánul meg mindenről. Polgárember volt, paraszti körülmények között is nagyasszony tudott maradni. Csak így lehetett, hogy emelt fővel tudta megélni azt az iszonyatot negyvenötben, amiről az Asszony a frontonban ír. Azzal a hihetetlen empátiával, humánussal, úgy mondanám, hogy mély hittel, ami nem adta ki az igazságszolgáltatásnak az őt megerősítő, riadt tekintetű sorkatonát, akit agyonlőttek volna.

## – Ez a tartás, ami gondolom, ahhoz is kellett, hogy el tudja viselni azt a sok gyerekhalált, amit végigkísért.

– Igen, erről sokat mesélt, hogy milyen fantasztikusak a gyerekek. A leukémia akkor még szinte teljes egészében gyógyíthatatlan volt. Biztosan leírtam, volt egy kisfiú, aki sokáig haldokolt, aztán megalázták a perselyében néhány kis forintkáját ezzel a felirattal, hogy a „temetésemre gyűjtöttem”. Alaine zsinórban mesélte ezeket a drámaiságukban is fájdalmas-gyönyörűséges sorsokat.

## – Komoly tabukat döntött le, amíg eljutott a hospice-mozgalom hazai meghonosításáig.

– Már azzal is, hogy a szülőket sikerült rávenni, vigyék a haldokló gyerekeket haza. Ő elkísérte őket, és kimondott olyan dolgokat is, amiket azóta már természetesnek vesszünk. Hihetetlen, amit csinált, de ezzel sosem kérkedett, nem magát akarta felemelni ezekkel a történetekkel, csak elmondta őket. Kórház után hazament, főzött,

olvasta Miklós kéziratait, akkor is, ha ő épp nem volt otthon, pedig Alaine ilyenkor nagyon jól tudta, hova ment...

## – Mindaz, amit a halálról gondolsz, mennyiben változott meg annak hatására, hogy veled beszélgettél?

– Amit a halálról gondolok, az nem változott meg. Van egy gyerekkori emlékem, elmeséltem már sokszor. Hároméves lehettem, ültem a padláslépcsőn, és egyszer csak azt éreztem, hogy nincs halál. Nem tudom, miért jött ez az érzés, nem volt temetés, semmilyen alkalom, aminek kapcsán jöhetett volna, de ott a lépcsőn ülve éreztem, hogy nincs vége ennek, ami itt van. Eufórikus élmény volt; színtiszta öröm és boldogság; azóta is megmaradt, és azzal egészült ki, hogy most már tudom és remélem, hogy találkozunk mindazokkal, akik elmentek. De ez nem Alaine-től jött. Viszont nagyon sok praktika, viselkedésminta, jóra való törekvés az időskorban, az igen.

## – Itthon ápoltad az utolsó pillanatig édesanyádat, majd a férjedet. Két könyv is született ezekből az érzésekből, tapasztalatokból, A temesvári lány és a Hol vagy?

– Érdekes, de én erre se gondolok soha, hogy „jé, nekem ebben van praxisom”, pedig három évig ápoltuk anyut, öt évig Tibort, de nem jut eszembe, hogy nekem már van gyakorlatom... Most azt érzem, nem félek a haláltól, de ezzel nem kérkedni akarok. Ki tudja, ha az ember oda kerül, hogyan és mi változik benne. A betegségtől, a fájdalomtól, a kiszolgáltatottságtól tartok, de a halál ténye, az talán nem rázott meg sohasem. A hiány, az igen.

A halottakra gondolás, a gyász sokféle. Nekem jó érzés, hogy itt vannak az asztalon ezek a fotók a férjemről. Elmegyek a szőlőbe hozzám, van, amikor ott zokogok, van, amikor énekelek, vagy nézem a tájat, amiben együtt gyönyörködtünk nem is olyan régen... Félig játszva, félig komolyan mondtam sokszor, hogy „nem teheted meg velem, hogy előbb mész el, mint én!”. Aztán megtette. De hagyott időt, öt évet, készülhettem. Ha van mennyország, akkor ő biztosan ott van, jó helyen. Ezt mindig is tudtam. És emlékszem, azt is mondtam, „ha mégis te mész, majd húzogassál oda valahogy magadhoz, mert én tuti, hogy nem oda kerülsz”. Nevetett és jól megölelt: „Magácska csak ne aggódjon, minden el van intézve. És ott nem patikamérlegesen mérnek, ott kegyelem van, ha nem tudná...”

Tibor minden porcikámban ott lévő hiány. Miközben nem vagyok búskomor, és nem vörös a szemem a sírástól. Hallottam most egy jó mondatot: a gyász meg a hiány örök, és nem múlik. De közben körülöttem megnő az élet. Ha hagyod. És én hagyom... ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

## BELÉLEGEZNI

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrószeleány egymásnak fordított tükörajtóit, azt hittem, egyszerűen ismétlődnek a folyosóvá mélyülő képek. Pedig hogy is lehetne ugyanaz? Hisz minden újabb tükrözésben ott az összes előző kép.

♦ **1.** A gyermekmésén zsbvászár van. Amikor az enyéim ekkorák voltak, többnyire fegyelmezetten kibírták – ahogy most az unokám is az ölemben –, autót tologattak, mesekönyvet lapozgattak, néha súgva megkérdezték, hogy „Mikor lesz kész?”. Hacsak nem otthon voltunk, a szabálykövetők közé tartoztak. Utólag sokszor eszembe jutott, hogy akik gyerekként otthon érezték magukat a misén, kamaszként könnyebben hazataláltak a templomba...

Idegesít, hogy csúszkál a kántor hangja, az előttem bóbiskoló csecsemőt nem zavarja. A túlsó padosorban egy nénike két-három szótaggal elhúzza a sorok végét, vajon tudnak még simogatni azok a göbös merev ujjak, amelyek a botot markolják? Olvasmány... figyelek, de a második mondat máris behúz egy saját történetet, és elveszítem a fonalat. Közben érzem, hogy a gyerekek melege van, kigombolom a kabátját. Arra kapom fel a fejem, hogy már az Evangéliumhoz állunk fel, de a prédikáció felénél ki kell vennünk a kisautót a hátizsákból, aztán valahogy rabul ejt, ahogy a kis ujjacskák babrálhatnak vele. A közös imához a hároméves is feláll, a nyáj pásztor nélkül milyen elveszett is tud lenni: amikor az atya egy pillanatra abba hagyja, a hívek azonnal elbizonytalanodnak, hogy most a rövidebb vagy a hosszabb Hiszekegyet mondjuk-e. Félelmeim és kéréseim betolakszanak az átváltoztatás csendjébe. Az áldozáshoz imbolygó sorban mindannyian

visszük lelkiismeretünk kisebb nagyobb terheit, ma is csak testben voltam jelen.

A kijárat felé, ránéznek páran a lehalkított mobilra. Talán nemcsak nekem jár a fejemben, elég kis lángon hagytam-e a húsleveset. „Anyá, ez hány gombócos viselkedés volt?” – kérdezi mellettünk egy kisfiú. A kápolna mellett fagyizó van.

**2.** Ülünk a sószózában. A gyerek fészkelődik.

- Mikor lesz kész?
- Nemsokára. Még egy picit maradjunk, jó?
- Aztán mehetek a medencébe?
- Igen.

Már két mesén túlvagyunk. Kétszer is elindult a kijárat felé, hogy ő már megy. Számomra sincs ebben semmi szórakoztató, ülni a borostyánszínű téglák között, ahol látszólag nem történik semmi. Az van kiírva, minimum 20 perc.

– Tudod, a sókristályok segítenek, hogy ne legyünk betegek.

- Hol vannak?
- Láthatatlanok.
- Akkor nem kell orrszívás?
- Reméljük.
- Mit kell csinálnom, hogy meggyógyítsanak?
- Semmit. Csak belélegezni. ♦

Szent-Györgyi Albert  
C-vitamin

## VILÁGRASZÓLÓ MAGYAROK, VILÁGFORMÁLÓ TALÁLMÁNYOK

Bennük a jelen.  
Benned a jövő.

INTERAKTÍV  
KIÁLLÍTÁS  
FEBRUÁR 15-TŐL

ÁLMOK 20  
ÁLMODÓI



MINISZTERELNÖKSÉG

MLIR  
MILLENÁRIS

almokalmodoi.hu



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# BULVÁR ÉS MÁRCIUS

Bevallom, néha olvasok bulvármagazinokat. Átfutom őket – mondom magamnak. Igyekszem azzal „védekezni”, amit, azt hiszem, Szentkuthy Miklós írt valahol (persze lehet, hogy tévedek), hogy ha nem olvasnék lektúrt, nem tudnám, milyen az igazi szépirodalom...

◆ Mindenesetre egy ilyen nehezen bevallható esemény alkalmával bukkantam rá a celebválások és májdiéták metszetében egy cikkre az író Janikovszky Éváról. A szerző persze a történeti hitelességet elismerésre méltón el tudta kerülni. Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint hogy arra ragadtatta magát, hogy megemlítse, Janikovszky Évának rettenetesen nehéz volt a háború előtti és utáni időszak szörnyű eseményeit elviselni... Mintha egy küzdő hős képe rajzolódna elénk a sötét '40-es és '50-es évekből, az ártatlan, zseniális írónőé. Különös szívdobogás és félelem fogott el a bulvárcikk meghatott sajnálkozását és rajongását olvasva. Ezt a szívdobogást a mérhetetlen felháborodás és az igazságvessztés miatti szorongás okozta. Arról a Janikovszky Éváról írták ugyanis ezt, akit a kommunista rendszer ünneplott, és akinek a férje 1952-től Janikovszky Béla, az ÁVH vezető tisztje, Péter Gábor barátja, több koncepciós per véreskezű kihallgatója, az elnyomó rendszer egyik legsötétebb humán fegyvere volt. Mi lehetett az a nagy küzdés, amiről ez a cikk írt?!... Hol van a mindennapi, magától értetődő hűségünk azokhoz a hőskökhöz, akik meghaltak, és nem meggazdagodtak az elnyomásban? Miért lenne csak néhány írástudó, „bulvártnemolvasó” személyes luxusa, hogy tudja, Janikovszky Éva ugyan kellemes, olvasmányos műveket írt a szülő-gyerek kapcsolatról, de egy életeteket és sokakat követelő államrend meggyőződéses híveként és

családi kollaboránsaként? Hogy lehet néhány lábgombakrém és mentális tréning-reklám között, színes fotókkal elvenni az igazság életét és életét?

De azután, nem sokkal később, egy jóval erőt adóbb szívdobogás is meglepett. Beke Albert A behódolt vel-szi bárdok kora című nagyívű munkáját olvasva. Az írás nem tesz kevesebbet, mint a kedélyesen frázissá váló, szocialista, aczéli (milyen nehéz is nekem ez a pusztá névazonosság...!) „támogat-tűrt-tilt” elvét tartalommal tölti fel. Megírja, kik voltak a kommunizmus 45 évének támogottjai, túrtjei, tiltottjai az irodalomban. Kuratásai alapján neveket és történeteket közöl. Saját esztétikai rendszerében konzekvens állításokat tesz. Létrehozza az emlékezet egy fontos darabját. Még talán pont időben. Még talán nem késő. Még sokunkban ott lehetnek elhárított megjegyzések emlékei az otthoni beszélgetésekből, vagy belső érzések, amikor jó irodalomnak mondott szövegekre a lelkünk nem tudott a hitelesség felismerésével rezonálni. Fontos mű született. Olyan, amelyre nem adnak tudományos címetek, hiszen sokaknak kellemetlen, és egyes esztétikai ítéletében talán vitatható. Olyan, amelyet a legnépszerűbb könyvforgalmazók soha-soha nem fognak a saját sikerlistáikra feltenni. Olyan, amit éppen ezért érdemes elolvasni.

Márciusban, a szabadságharc hónapjában különösen. Mert azért néha tényleg komolyan vehetnénk, hogy „hí a haza!” ◆

# „Egy a Természettel”

VADÁSZATI ÉS TERMÉSZETI VILÁGKIÁLLÍTÁS:  
ÖTVEN ÉV UTÁN ÚJRA MARADANDÓT  
ALKOTOTT MAGYARORSZÁG



Az 1971-es Vadászati Világkiállítás 50. évfordulóján „Egy a Természettel” mottóval Vadászati és Természeti Világkiállítást szervezett Magyarország. A központi rendezvény 2021. szeptember 25. és október 14. között zajlott, ám a programsorozat több mint két évre nyúlt. Zárásként összefoglaltuk, hogy melyek voltak a világkiállítás szervezésének, kísérő eseményeinek és programjainak legfontosabb elemei 2019 végétől 2021 végéig.

- ◆ 2019 decemberében átadták a világkiállítás jegyében telepített első emlékerdőt.
- Szintén ekkor rendezték meg először az Országos Jótékonyági Vadászatot. Az összegyűjtött 37 millió forintból 19 megye gyermekkórházai vásárolhattak orvosi eszközöket.
- 2020 októberében indult el a madárodú-kihelyezési program. Országsszerte összesen 3500 odút és 350 etetőt helyeztek ki több száz gyermek bevonásával.
- 2021 júliusában befejeződött az emlékerdő-telepítési program. A 22 állami erdőgazdaság 200 ezer facsemetét ültetett el.
- 2021. szeptember 25-én megnyílt a világkiállítás központi rendezvénye.
- Szintén ezen a napon kezdődött a World Conservation Forum. Húsz nap alatt 153 hazai és nemzetközi szakember előadását hallgathatták meg az érdeklődők.
- A Fátyol Iskolaprogramban több mint 60 ezer diák, a jószolgálati programban pedig 2309 fogyatékossgal élő érkezett a világkiállítás központi helyszínére.
- Szeptember 28-án kezdődött a Nemzetközi Vadászati és Vadgazdálkodási Konferencia, amin hazai és nemzetközi szakértők előadásait hallgathatták meg az érdeklődők.

- Szeptember 30-án nyitotta meg kapuit a FeHoVa PLUSZ, október 7-én pedig a több mint 190 éves múlttal rendelkező OMÉK.
- Október 14-én a HUNGEXPO vizes csarnokában is látható tokhalak Dunába való visszaengedése zárta szimbolikusan a világkiállítás központi rendezvényét.
- A HUNGEXPO összesített látogatószáma a húsz nap alatt elérte a 616 ezret, a rendezvényen 103 ország és 683 kiállító vett részt. A világkiállítás 10 nemzetközi és hazai konferenciát is befogadott, ezeken közel 100 ország képviseltette magát, összesen 2500 fővel.
- 2021 decemberében harmadszor szerveztek Országos Jótékonyági Vadászatot, amelyen 1100-an vettek részt.
- 2021 december végén érkezett a világkiállítás programsorozatának záró rendezvénye, az FCI Európa Kutyakiállítás. Az eseményen 57 országból mintegy 16 ezer eb vett részt.
- Az „Egy a Természettel” Vadászati és Természeti Világkiállításhoz kapcsolódóan országsszerte 1500 program valósult meg, ezekre mintegy 1,5 millió látogató volt kíváncsi.

**Virtuális séta az „Egy a Természettel” Világkiállítás pavilonjaiban:**

<https://onewithnature2021.org/a-kozponti-kiallitasrol> ◆



# BOLHÁBÓL **ELEFÁNTOT**

## A szorongást kísérő gondolkodásmódról

A pandémia két éve alatt gyakran találkozhattunk a vészjeleket felerősítő logikai torzításokkal, csakúgy, mint a veszély lehetőségének teljes tagadásával. Mindkét álláspont nehezíti a megfelelő megküzdést, ám míg az elhárítás ebben az esetben elsősorban fizikailag sodorja bajba a személyt, addig a katasztrófizálás lelki megbetegedésekhez vezethet, amelyek aztán testileg is kiszolgáltatottá tehetik a gondolkodási hibával élő embert. Persze, a világjárvány nem tekinthető aprócska problémának, ugyanakkor, ha nem elég valakinek a pillanat baja, hanem több lépéssel előrébb járva már az apokaliptikus jövő képét vetíti előre, valószínűleg felnagyítja, azaz katasztrófizálja a helyzetet.

### ◆ **JOBB FÉLNI?**

A mai negyvenes korosztály még emlékezhet gyermekkorunk olvasókönyvére, amelyben a szerzők közmondásokkal próbálták tágítani pszichológiai horizontunkat. Kifejezetten óvatos kislánként boldogan vettem észre akkori életfilozófiám megfogalmazását az egyik lap alján: „jobb félni, mint megijedni”. „Lám, már a régi öregek is tudták, hogy elővigyázatosnak kell lennünk” – idéztem bölcsen meggondolatlan és fegyvelmezetlen hűgomnak, akit egyáltalán nem hatott meg kilencéves élettapasztalatom esszenciája, és felszabadult gyerekként rendetlenkedett tovább.

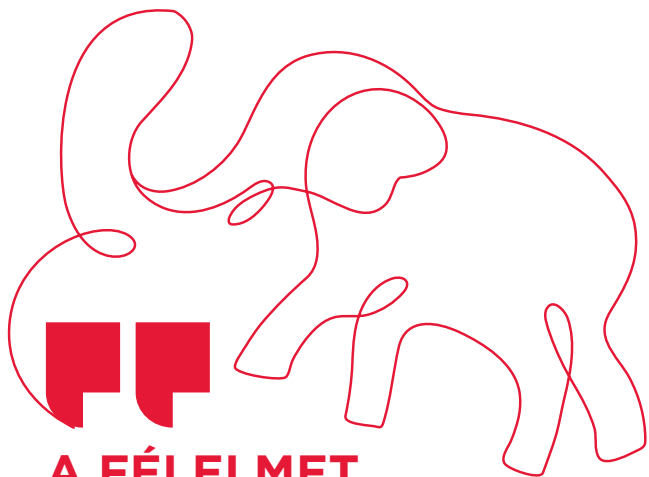
### **JÓSNÓK ÉS GONDOLATOLVASÓK**

A segítségért hozzám forduló serdülők jelentős része a teljesítményével, illetve a kortárs kapcsolataival összefüggésben fogalmaz meg gondolati torzításokat. Kriszti, az egyik kliensem ebben a tanévben került középiskolába, ahol jóval magasabb követelménnyel találkozott, mint korábban. Úgy érzi, az osztálytársai sokkal ügyesebben alkalmazkodtak az új elvárásokhoz, mint ő. Nem mer megszólalni, amikor a tanár kérdezi, és már felelni sem megy ki, inkább beírta az ügyszót. „Azt is elfogom

felejtetni, amit megtanultam.” „Beégek az egész osztály előtt.” „Idiótának fognak gondolni a többiek.” „A tanár az hiszi rólam, hogy nem tanultam.” Az ilyen feltételezések mögött elharmarkodott következtetések állnak. A jövődómondás logikai hibája esetében (például „el fogom felejtetni, amit tudok”) Kriszti a jövőre vonatkozóan a leginkább negatív kimenetelt vetíti előre, miközben más, valószínűbb lehetőségeket teljesen figyelmen kívül hagy. Kriszti gondolatolvasásra is hajlamos (például „idiótának gondolnak”), kitalálja, mi lehet a másik ember fejében, ahelyett, hogy erről valóban meggyőződne. A teljesítményszorongó és szociális fóbiás emberek kedvelt logikai torzításai ezek.

### **AZ MIND SEMMI...**

Gabi olyan fiatal felnőtt, aki egészen szépen teljesít az életében: már letett az asztalra egy diplomát, jó állást szerzett, beilleszkedett a munkahelyére, ahol elégedettek vele a főnökei. Önmagával még sincs megbékélve. „Az semmit sem jelent, ha van egy diplomád, kinek nincs ma már?” „A nyelvvizsga alap.” „Nem vagyok büszke az angol felsőfokúra, a legtöbben megcsinálják a gimiben.” „Mások kiemelkedő eredményekkel rukkolhatnak elő, hozzájuk képest nemsok mindennel



## A FÉLELMET BEFOLYÁSOLHATJUK

a vele együtt járó gondolati torzítások átkeretezésével, felsorakoztatva az irreális állítás melletti érveket, valamint azokat, amelyek ellene szólnak.

büszkélkedhetek.” Gabi önértékelése bizony ingatag talajon áll, amelynek háttérében a felnagyítás és a bagatellizálás logikai hibáit fedezhetjük fel. Míg saját eredményeit lekicsinyli, másokét felnagyítja, így aztán nem csodálkozhatunk rajta, ha szorongóvá válik társaságban, hiszen mindenkit értékesebbnek talál saját magához képest.

### BELEHALOK!

Márk szívritmuszavarral küzd pár hónapja, így az orvosi kivizsgálások idejére abbahagyta az általa kedvelt és rendszeresen űzött sportokat. Egyre kevésbé mozdul ki az otthonából, nem mer fizikailag megerőltető munkába kezdeni, pedig éppen építkeznek, így bőven akadna tenni-valója. A kardiológiai eredmények szerint teljesen egészséges. Orvosai mégsem képesek meggyőzni őt arról, hogy nyugodtan folytassa a fizikai aktivitást. A férfi fejében olyan gondolatok járnak, mint „szívrohamot fogok kapni”, „focizás közben összeesem, és meghalok”, „súlyos betegségem lesz”. Márk érzékenyen reagál saját testi működéseire, és azokat az átlagnál erőteljesebben észleli. Egy hevesebb szívdobogás, nehézlégzés már figyelmeztetés a számára: gond lehet az egészségével. Mivel könnyebben észreveszi ezeket a jeleket, és hajlamos nagyobb jelentőséget tulajdonítani nekik, gyorsan következtet tévesen a legrosszabb kimenetelre, vagyis katasztrofizálja a jövőt.

### MINEK AZ ÉRZELMEKET SZABÁLYOZNI?

Az egyik kliensem, Béla, megjegyezte, amikor az érzelmszabályozás fontosságára próbáltam felhívni a figyelmét: „Az érzelmek vannak és kész. Minek azokat szabályozni?”

Valóban, az érzelmek kialakulnak, egy darabig fennmaradnak, majd elmúlnak. Sokak számára azonban ez sem egyértelmű. Némelyek ugyanis nem képesek átélni az érzéseiket, mások bizonyos emóciókat hátrítanak, míg vannak olyanok is, amelyeket megengednek maguknak. Néha azt gondoljuk egyes érzelmeinkről, nem illendőek vagy helyénvalóak egy bizonyos helyzetben. Az érzelmek kifejezésével kapcsolatban is adódhatnak problémák. Az első lépés tehát az, hogy engedjük meg magunknak az érzelmeink átélését. Ezután tudjuk őket megfigyelni és elfogadni. Ha eljutottunk ideig, akkor eldönthetjük, hogy az a megnyilvánulási mód, ahogy egy adott szituációban kimutatjuk őket, megfelelő-e.

### SZORONGÁST CSÖKKENTŐ TECHNIKÁK

Az érzelmszabályozás a szorongás esetében irányulhat a testi feszültség csökkentésére. Ennek érdekében tanulhatunk különböző relaxációs, imaginációs vagy meditációs technikákat, sportolhatunk, végezhetünk bármilyen intenzív fizikai aktivitást, amellyel becsatornázzuk a felgyülemlett, fokozott mértékű energiát.

Ugyanakkor a félelem redukcióját megközelíthetjük az adott szituációban mutatott magatartás oldaláról is. Amennyiben képes vagyok megváltoztatni a viselkedésemet egy szorongáskeltő helyzetben, azzal viszszahatok magára az átélt érzelmre is. Ha például félek a szerepléstől, és ennek ellenére kiállok a közönség elé, akkor egy darabig magas fokú feszültséget tapasztalok, ám ez idővel magától oldódik, ezáltal megismerem ennek a helyzetnek az átélhetőségét. Vagyis menekülés helyett vállalom a megmérettetést, egyúttal csökkentem a félelmemet.

Végül a félelmet befolyásolhatom a vele együtt járó gondolati torzítások átkeretezésével, felsorakoztatva az irreális állítás melletti érveket, valamint azokat, amelyek ellene szólnak. Megkérdezhetem magamtól, vajon mi történne, ha a logikai hibát tartalmazó negatív automatikus gondolat bekövetkezne? Végül mit tanácsolnék egy barátomnak hasonló helyzetben? Még a legkonokabb negatív automatikus gondolatok is reális irányba terelhetőek, ami azonnal a hozzá kapcsolódó rossz érzések csökkenéséhez vezet. Ahogy Béla mondja, az érzelmek vannak, pont. És ugyanígy el is múlnak. Ha hiszünk ebben, a legkomolyabb félelmeinkkel is bátran szembenézhetünk. ♦



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# AGYUNK FOGSÁGÁBAN

Pszichológusszemmel  
*Az utolsó párbaj* című filmről

Minden csak nézőpont kérdése, hangzik a már jól ismert mondat, de közben bele sem gondolunk ennek a mélyebb, pszichológiai értelmébe. Életünk fontos eseményei, legyenek akár pozitívak, akár traumatikusak, mind-mind egy nagy történetfolyammá, narratívává formálódnak össze. Ezeket az élet írja, ám az agyunk színezi, és az, hogy mit milyen fényben látunk, nagyrészt az elménkben zajló kognitív folyamatok eredménye.



*Mindannyian képesek vagyunk elhinni olyasmit, amiről tudjuk, hogy nem igaz, és amikor tévedésünk végül bebizonyosodik, arcátlanul úgy forgatjuk a tényeket, hogy azt bizonyítsák, nekünk volt igazunk. A végtelenségig lehet folytatni ezt az eljárást: az egyetlen bökkenő, hogy a tévhit előbb-utóbb beleütközik a kézzelfogható valóságba – rendszerint a csatatéren.*  
(George Orwell)

## ◆ A TÖRTÉNET

A Ridley Scott által rendezett film igaz történeten alapul, a forgatókönyvet pedig Nicole Holofcener, Matt Damon és Ben Affleck írta. Hősei egy olyan korban éltek, amikor másképp volt kemény az élet. A 14. századi Franciaország és a középkor miliője akár érthetetlenül durva is lehetne számunkra, de mégis találhatunk párhuzamokat, olyan jelenségeket, amelyek a mi társadalmunkban is jelen vannak. A film különlegessége, hogy ugyanazt az eseménysorozatot háromféle nézőpontból látjuk, így megfigyelhetjük, hogyan változik egy adott történet észlelése és feldolgozása annak fényében, hogy éppen kinek az elméjében vendégeskedünk.

Jean de Carrouges (Matt Damon) sokat látott katona, aki leginkább a harmezőn érzi elemében magát, főleg azután, hogy elveszíti a feleségét és gyermekét a pestisjárványban. Barátja, Jaques Le Gris (Adam Driver) mellette küzd és mindenhova vele tart, de nem kell sokáig tanulmányoznunk a két férfit, hogy megértsük, teljesen ellentétes karakterek. Jean érdes, makacs és impulzív, válogatás nélkül kimondja bárkinek, ami a szívének nyomja, míg Jaques inkább egy finom, művelt úriember benyomását kelti, aki jól megválogatja a szavait. Simulékony modora miatt sokkal sikeresebb, és hamarabb jut előre a ranglétrán, mint Jean. Ugyanakkor utóbbira is rámosolyog a szerencse, amikor sikerül nőül vennie a gyönyörű szép és művelt Marguerite-t (Jodie Comer).



A középkori házasságokhoz mérten úgy tűnik, Marguerite-nek egészen jó dolga van, férje durva külseje mintha egy érző szívet takarna. A szerencse azonban forogó: el kell búcsúzniuk Marguerite kedvenc birtokától, mert az édesapja nem tudja máshogy megfizetni az adót. Jean még Jaques-kal is szembefordul, hevessége és pereskedése pedig odáig vezet, hogy már az udvarban sem fogadják őket, egy évre szinte remeteéletre kényszerülnek, miközben a birodalom valamelyik pontján mindig akad egy-egy csata, ami távol tartja a férjet ifjú feleségétől. Végül mégiscsak meghívást kapnak egy társas eseményre, ahol a két férfi végre elássa a csatabárdot, ám Jaques szemet vet Marguerite-re, és szinte már a megszállottsághoz hasonló szerelembe esik.

Képzeletében idealizálja és felmagasztalja a nőt, apró kis jeleket vél felfedezni, és meggyőzi magát arról, hogy nála jobb társat kívánni sem lehetne, hiszen annyira hasonlóak. Egy napon csellel befurakodik a házba, amikor senki sincs otthon, és végül megerőszkolja Marguerite-t. Egy ilyen erőszakos bűncselekményt még ma is nehéz

felgöngyölíteni, abban a korban pedig szinte lehetetlen volt. A nő a férj tulajdona, az ellene elkövetett bármilyen cselekmény a férj becsületét sérti (már ha sérti), így Marguerite sem tud addig jogi lépéseket tenni, amíg a férje nem támogatja ebben. Jean, talán a Jaques-kal szemben táplált kiújult ellenszenvé okán, de a felesége mellé áll.

Ebben a férfiak uralta világban nem egyszerű az eset kivizsgálása. Annál is inkább, mert még nőtársai sem hisznek neki, bűnösnek tartják, vagy bolondnak, aki a helyett, hogy hallgatna, vásárra viszi a saját és a férje bőrét. A kérdések sora, amit a tárgyaláson a nőhöz intéznek, hitetlenkedő, kételkedő és teljes mértékben áldozathibáztató. Minden eszközzel igyekeznek kétségbe vonni a szavát, miközben bármit megtesznek azért, hogy elretentsék a szándékától, és visszalépésre kényszerítsék. Marguerite azonban kitartó, még az elevenen elégetés rémképe sem tántorítja el attól, hogy kiálljon önmagáért és az igazáért. Végül a bíróság úgy dönt, hogy a két férfinak életre-halálra párbajoznia kell, és a nyertest tekintik az igazmondó félnek.



## AGYUNK FOGSÁGÁBAN

Nem könnyű háromszor is végignézni ugyanazt a tragédiát, ugyanakkor a film fontos aspektusra világít rá: mindannyian a saját kognitív torzításaink tükrében látjuk a világot és a körülöttünk zajló történeteket. Hiába nézzük ugyanazt az eseménysort, egészen biztos, hogy más aspektusból fogjuk meg. Más lesz az emléklenyomata az agyunkban, mert nem ugyanazokat a részleteket ítéljük fontosnak, ráadásul az emlékezetünk önigazoló krónikásként rögzíti az eseményeket.

Történetünk szereplői is némiképp eltérően látják az erőszakhoz vezető események láncolatát, ennek megfelelően teljesen más részletek kapnak hangsúlyt, így nézőként talán sikerülhet kicsit jobban megértenünk, hogy a résztvevők hogyan viszonyulnak egymáshoz, és miként élik meg a történeteket. Végigkövethetjük az áldozat fizikai és lelki megpróbáltatásait, azt, ahogy a külső szemlélők kétségbe vonják a történeteket és az áldozatot hibáztatják, továbbá azt is, hogy az elkövető milyen kognitív torzulások mentén igyekszik elfogadhatóvá tenni a tettét, amelynek következtében életek dőlnek romba egyetlen szempillantás alatt.

## A SZEMLÉLŐK FEJÉBEN

Marguerite történetét hallva az idegenek, az ismerősök, sőt a barátok és családtagok is behunyják a szemüket, és úgy tesznek, mintha a nő állításának nem lenne jelentősége, vagy kétségbe vonják szavahihetőségét. Még barát-nője is a szemére veti, hogy mivel Jaques Le Gris-t vonzó férfinak gondolta, ezért nincs oka erőszakra panaszkodni. Férje az egyetlen, aki kiáll mellette, de valójában a saját a büszkeségén ejtett csorbát és a dühét szeretné megbosszulni.

A film egy 14. századi történetet dolgoz fel, mégis számtalan párhuzamot találunk a régmúlt idők és a mai kor emberének viszonyulásában. Bár az eszköztárunkból már kikopott a párbaj vagy a máglyahalállal való fenyegetés,

de ugyanúgy szeretnénk megőrizni az igazságos világba vetett hitünket, ahol a rossz dolgok csak a rossz emberekkel történhetnek meg. A belső önvédelem ára a valóság torzítása. Az áldozathibáztatás segít, hogy meggyőzzük magunkat, mindenki azt kapja, amit megérdemel, és velünk ilyen szörnyűségek nem történhetnek meg.

Amikor az áldozat megosztja az élményét, akkor gyakran szembesül azzal, hogy történetét bagatellizálják, kétségbe vonják, vagy egyenesen őt vádolják a történetért („Minek ment oda?”, „Miért öltözködött olyan kihívóan?”). Így megmaradhat a biztonságos világ hamis illúziója. Mindeközben a valóság az, hogy az erőszak csakis az elkövető felelőssége, sosem az áldozaté. Az elkövető ugyanis mindig jelentős erőfőlényben van az áldozathoz képest. Az áldozat kiszolgáltatottsága adódhat a fizikai erőkülönbségből, de olyan pszichológiai erőfőlényből is, mint az alá- és fölérendeltségi viszonyok.

Még erősebb kételyeket kelt, amikor valamelyik családtag vagy éppenséggel a házastárs követi el a nemi erőszakot. A leggyakrabban elhangzó kérdés, hogy az áldozat miért nem jelezte rögtön a bántalmazást. Fontos látnunk, hogy ilyenkor az áldozat gyakran függő viszonyban van az elkövetővel, és emellett ambivalens érzelmeket is táplálhat iránta: a harag, a csalódottság és az undor mellett megjelenhet a szeretet érzése is. Lelkileg igen megterhelő szembenézni azzal, hogy éppen az bántott, akiben bízunk. Amikor a bántalmazott elmondja a történetét, nagy kockázatot vállal: az események újramesélése felszakítja a sebeket, majd gyakran szembe kell néznie a bagatellizálással és az áldozathibáztatással. Éppen ezért fontos, hogy a jelzést mindig vegyük komolyan. Ezt már kiskorban elkezdhetjük, és megtaníthatjuk a gyermekeknek az árulkodás és a jelzés közti különbséget. Nem árulkodás, ha segítséget kérünk, mert mi magunk vagy valaki a környezetünkben bajba jutott.



## A TETTES FEJÉBEN

Amikor egy erőszakot elkövető személyről hallunk, előbb-utóbb felmerül a kérdés, hogy mi történik benne. Hogyan tud egyáltalán tükörbe nézni?

Az elkövető nem hősszerelmes, akit a hirtelen fellángoló vágy vagy a mélyen izzó szerelem vezet. Az erőszakot az agresszió, a hatalomvágy, a másik megalázása és az áldozat feletti kontroll igénye szüli. Ezért hibás az az érv, hogy az adott személy biztos nem követte el, amivel vádolják, hiszen bárkit megkaphatna.

A nemi erőszakot sokféle motivációból követhetik el. Haller és munkatársai tanulmánya alapján az elkövetők különböző önhazugságok és gondolkodási torzulások árán igyekeznek saját maguk számára elfogadhatóvá tenni a tettüket. Egyesek úgy gondolják, hogy a nők érthetetlenek. Mivel különböznek a férfiaktól, így nem is lehet megérteni őket. A tőlünk különböző embereket pedig könnyebb bántani, vagy sematikusan közelíteni hozzájuk (egy nő vagy angyal, vagy prostituált). Vannak, akik szerint a nők valójában szexuális tárgyak, akiknek nincs emberi méltósága, egyetlen rendeltetésük a férfi vágyainak kielégítése. Mások meg vannak győződve a saját jogosultságukról, amit azzal a téves elképzeléssel indokolnak, hogy a szexuális vágy nem tartható ellenőrzés alatt, így a nő feladata, hogy lehetőséget teremtsen a férfi szükségleteinek kielégítésére. Megint mások szerint a világ veszélyes hely, ahol csak a saját érdekeinket kell szem előtt tartanunk, és bármikor megtámadhatunk másokat, máskülönbön könnyen előfordulhat, hogy mi válunk áldozattá. A filmben megjelenik még egy kognitív torzulás, miszerint a nők csak azért „vonakodnak” az együttléttől (ellenkeznek), mert így illik, de a lelkük legmélyén ők is vágnak rá.

Jól látható, hogy ezek az „érvek” gyakran csak a nőkkel való kapcsolatra koncentrálnak, így előfordulhat, hogy az elkövető a mindennapi életében elismert mintapolgár.

Mivel ezek a személyek csak ezen a területen érzékelik torzultan a valóságot, a külvilág nehezen hiszi el róluk, hogy milyen szörnyűségekre képesek.

## AZ ÁLDOZAT FEJÉBEN

Az áldozatok sokféle érzéssel küzdhetnek. Vannak, akik dühösek, kiállnak magukért és harcolnak, mint Marguerite. Mások küzdenek a kontrollvesztettség érzésével, tehetetlennek és bénultnak érzik magukat, úgy érzik, elvesztették az irányítást az életük felett, és nem tudják magukat megvédeni. Újra és újra végigpörgetik magukban az eseményeket, hogy valóban úgy történt-e, ahogy emlékeznek rá, esetleg valamit rosszat követtek-e el, hogy mindez megtörténhetett. Retteghetnek az elkövető bosszújától, lehetnek rémálmaik, emlékbetöréseik, alvászavaraik, megjelenhet az alacsony önértékelés, az étvágytalanság, a szorongás és a depresszió. Elhatalmasodhat rajtuk a félelem attól, hogy újra és újra el kell mesélni a történeteket, ami a trauma újraélését is jelentheti számukra. Éppen ezért különösen fájdalmas, amikor a környezet is kétségekkel, áldozathibáztató mondatokkal és kérdésekkel bombázza őket, hiszen ezáltal a szégyen és a bűntudat érzése erősödik bennük. Az ítéletkezésmentes és empatikus odafordulás segít a történetek szavakba öntésében.

A fent említett tünetek okán, az erőszakot gyakran követő PTSD (poszttraumatikus stressz-zavar) miatt, továbbá a feldolgozást és a továbblépést megsegítendő, érdemes az áldozatoknak professzionális segítséget igénybe venni. A terápiában mind az empátia, mind az ítéletkezésmentes alaptézis, a terapeuta pedig számos eszközzel segíti és kíséri a gyógyulás folyamatát. ♦

## Felhasznált forrás:

**Haller J, Fogarasi M, Farkas J.: Szexuális bűncselekmények (Bűntettek kriminálpszichológiája, 2020)**



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ

# MI KERÜLJÖN A KOSÁRBA?

A gazdasági válság sokunkat arra sarkall, hogy jobban megnézzük, mit teszünk a kosárba, különösen igaz lehet ez a népesebb családokra, ahol az élelmiszerköltség teszi ki a havi költés nagy részét. Ha körültekintőek vagyunk és tudatosan vásárolunk, magasabb árak mellett is egészségesen táplálkozhatunk. Mire érdemes figyelni?

◆ „Az egészséges táplálkozás alapját a minőség és a mennyiség összehangolása adja. A kapcsolatot a leginkább a húskészítményeken lehet szemléltetni, a hústartalomban megmutatózó különbség nagyon látványos. A magasabb hústartalmú termékek jellemzően drágábbak, de ezekből nem kell hatalmas adagokat venni. Sok termék – például a sajtok – olcsóbb nagyobb kiszerelesben, így ezekből érdemes ilyet választani. Praktikus húsból is akciósat venni, például daráltból jó kifejezetten ilyet keresni. Ebből megcsinálhatjuk az ebédet, a többit pedig kiporciózva betehetjük a fagyasztoba későbbi felhasználásra, például bolognai spagettit, rakott zöldséget vagy fasírtot csinálhatunk belőle. A lényeg tehát, hogy a minőség és a mennyiség között jól lavírogassunk” – mondja **Antal Emese** dietetikus, szociológus, a TÉT Platform egyesület szakmai vezetője.

## NEM MINDEGY, MIT ISZUNK

A dietetikus arra is föl hívja a figyelmet, hogy bár az egészségi állapot, a táplálkozási szokások és az anyagi helyzet között jellemzően van összefüggés, lehet olcsón is egészségesen táplálkozni, és drágán is egészségtelemül. Erre példaként a cukros üdítőket hozza föl, amelyek

egyrészt drágák, másrészt túlzott fogyasztásuk magas cukor- és energiatartalmuk miatt a szervezetre sincs jó hatással. Ezeknél a szörpök is jobbak lehetnek, pláne, ha házilag készülnek, kevés cukorral. Jó és takarékos megoldás az is, ha a 100 százalékos gyümölcsleveket nem „töményen” isszuk, hanem vízzel vagy szórával hígítva. Az ízélmény ilyenkor is megmarad, a költségek viszont csökkennek, nem mellesleg pedig a bevitt cukortartalom is. A narancslé és az almalé rengeteg cukrot tartalmaz, nyakló nélkül emiatt sem jó ezeket fogyasztani.

Ásványvízre is fölösleges vagyontok költeni, mert bár ezek egyesével nem tűnnek drágának, de havi szinten tetemes összeget tehet ki az áruk. Napi szinten ezeket inni azért is fölösleges, mert a hazai csapvíz jó minőségű, semmi okunk tartani tőle. Ráadásul, ha palackozott vizet iszunk, azzal szemetet is termelünk. Vízből, friss zöldségekből és gyümölcsökből, gyömbérből és fűszerekből különleges smoothie is készíthető otthon, ehhez a kevésbé szép darabokat is fölhasználhatjuk. Így a boltinál sokkal olcsóbban szert tehetünk ilyen italokra, akár egészen különlegesekre is. Ugyanez a helyzet





a joghurtokkal: a natúr változat általában olcsóbb, nincs benne hozzáadott cukor, lekvárral vagy gyümölcssel viszont házilag is finommá, egyedivé tehető.

### ÉRTÉK A ZÖLDSÉGBEN

Mindig vannak olyan egzotikus zöldségek és gyümölcsök, amelyeket borsos áruk ellenére felkapnak, ezekre könnyű elkölteni sok ezer forintot. A kipróbálásról persze nem kell lemondani, de azt érdemes elkerülni, hogy ezek az alapanyagok háttérbe szorítsák a hazaiakat, amelyek ugyanolyan egészségesek lehetnek, ráadásul olcsóbbak. A cékla például olyan filléres alapanyag, ami nagyon egészséges, rendkívül sokféleképpen felhasználható. Készülhet belőle például rizottó, húsmentes fasírt, brownie, borscsleves és persze rengetegféle – például rozmaringos – krémleves. Ezek a fogások nemcsak olcsók és egészségesek, hanem különlegese is, így akkor is elkészíthetők, ha vendégeket vár a család. Hasonló a helyzet a fehérrépával és a sárgarépával, a zellerrel, a fejes káposztával. Utóbbinak a leveleit fogyaszthatjuk nyersen, sülve és főzve, használhatjuk levesekhez, főzelékekhez, rakott és töltött ételekhez.

„A napi zöldség- és gyümölcsbevitelt azzal is lehet növelni – és olcsóbbá tenni –, ha ilyesmit otthon savanyítunk. Ehhez elég egyszer beszerezni egy savanyítóedényt, és abba beledobálni mindent – például gyöngyhagymát és karfiolt –, ami a keziünk ügyébe kerül a levesek, főtételek készítése során” – tanácsolja Antal Emese. A megoldásnak nagy előnye, hogy úgy tehetjük változatossá és különlegessé az étrendet, hogy az plusz költséget gyakorlatilag nem jelent. Ha nincs időnk házi savanyúságot készíteni, vásárolni is érdemes: a savanyú uborka például olcsó és rendkívül egészséges.

### JÖJJENEK A HÜVELYESEK!

A hüvelyesek igazi jolly jokerek, többségük olcsó és remek fehérjeforrás, alkalmanként a húsokat is kiválthatjuk velük. Ha csak a klasszikus szárazbabot nézzük, akkor abból készülhet például bableves és babfőzelék, de akár remek saláta, zöldséges köret, egytálétel és szendvicssaláta is. Ez az alapanyag nemcsak azért értékes, mert sok benne a fehérje (20-35 százalék), hanem azért is, mert remek kalcium-, kálium-, foszfor-, magnézium- és rostforrás, tartalmaz B- és K-vitamint, folsavat. Ha hajlamosak



### KÖZELI LEJÁRATÚ ÉLELMISZEREK

Sokszor elbizonytalanodunk, érdemes-e megvásárolni a kedvező árú, közeli lejáratú tartós élelmiszereket. Az olajokat, sós ropogtatnivalókat 2 hónappal a minőségmegőrzési idő lejáta után is meg lehet enni, míg az aszalványok, müzlik és gabonapelyhek, fagyasztott termékek, édes kekszek és csokik akár 3 hónappal is tovább bírják, mint ami a csomagolásukon dátumként szerepel. Az üdítőket, gyümölcsleveket és szörpöket akár fél évvel a minőségmegőrzési idő után is elfogyaszthatjuk, és nem kell félni az UHT tejszíntől, tejszíntől sem. Meglepő, de ezek 9 hónappal a minőségmegőrzési idő lejáta után is biztonságosak, ugyanúgy, ahogy a hüvelyesek, a rizs, a szószok, az instant termékek, a tészták, a lisztek és a gabonafélék is. Vannak termékek, amelyet egy évvel a lejárat dátum után is el lehet fogyasztani. Ilyenek például a gyümölcs- és zöldségkonzervek, a hús- és halkonzervek, a konzerves dobozokban lévő készételek, a lekvárok és a mézek.



### MIT VÁLASSZUNK A KIFŐZDÉBŐL?

A munkahelyi kifőzdékben is drágultak az ételek, de ezeken a helyeken is lehet úgy étkezni, hogy az a lehető legolcsóbb, ám mégis egészséges legyen. Érdemes például főzeléket választani, az árban általában kedvezőbb, rostban és vitaminban viszont gazdag. Jó döntés lehet például egy adag spenót tükörtojással vagy éppen egy zöldségben gazdag leves, majd utána főételből egy fél adag. Egész adagra akkor sincs szükség, ha van például túrógombóc, amit a főétel után még megehetünk. Jó arra is figyelni, hogy ha nem tudjuk megenni a teljes fogást, akkor a maradékot elcsomagoltassuk. Még jobb, ha viszünk magunkkal tartóedényt, hogy a hazaszállítás miatt plusz hulladék se keletkezzen.

vagyunk a puffadásra, akkor a babot a főzés előtt érdemes pár órára vízbe áztatni, így egyrészt hamarabb elkészül, másrészt csökken a raffinóztartalma is (ez az oligoszacharid okozhat puffadást). Ha főzés során fedőt sem teszünk a fazékra, akkor a szelesedést okozó hatóanyagok egy része távozni tud a párával is.

Szintén hüvelyes és nagyon értékes alapanyag a lencse és a csicseriborsó, ezek sem kerülnek sokba. Ha a színről lemondunk, akkor megfőzhető belőlük szinte bármi, ami úgy a náluk drágább vörös lencséből készülne.

### BŰVÖS DÁTUMOK

Spórolhatunk azzal is – és nem utolsósorban csökkenthetjük az élelmiszer-hulladék mennyiségét –, ha megtanulunk különbséget tenni a minőségmegőrzési és a fogyaszthatósági idő között. Nagyon pazarló gyakorlat ugyanis az, amikor a dátumot látva megijedünk, kidobjuk a termékeket, majd rohanunk a boltba, hogy beszerezzük az utánpótlást. „A minőségmegőrzési idő lejáta nem mindig jelenti azt, hogy az alapanyagot ki kell dobnunk, hiszen ez a fajta dátumjelölés a tartósabb termékeken szerepel. Ilyen például a szárasztészta, a rizs és a konzerv. Ezek a minőségmegőrzési idő után nem feltétlenül ugyanolyan minőségűek, mint előtte – gyengébb lehet például az állaguk, halványabb lehet a színük –, de általában még hetekig, hónapokig fogyaszthatóak” – magyarázza Antal Emese. Ha tehát az ilyen termékeket megfelelően tároltuk, nem tettük ki őket például hőnek, csomagolásuk pedig bontatlan, nyugodtan felhasználhatjuk őket. A fogyaszthatósági idővel már csínján kell bánni, az ugyanis a romlékony termékek jelölésére szolgál. Ezt már jobban tiszteletben kell tartani, mert ha nem tesszük, annak komoly egészségügyi következménye is lehet. ♦



# Megtérülő gondoskodás BABAKÖTVÉNY

AKÁR

**8,1%**

ÉVES KAMAT\*

A Babakötvénnyel előre gondoskodhat gyermeke jövőjéről. Havi rendszeres befizetéssel, **AKÁR ÉVI 12.000 FT ÁLLAMI TÁMOGATÁSSAL** és kimagasló kamatozással gyermeke akár **több mint 4 millió forinttal** kezdheti el felnőtt életét.

**KERESSE A MAGYAR ÁLLAMKINCSTÁRBAN**

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



*Babakötvény*

\* A Babakötvény forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az aktuális Ismertető és a Nyilvános Ajánlattétel tartalmazza, mely megtekinthető a forgalmazóhelyeken, illetve a [www.allampapir.hu](http://www.allampapir.hu) és a [www.akk.hu](http://www.akk.hu) honlapon. Jelen tájékoztatás a tákepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezéseivel alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Babakötvény esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen az infláció változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget a befektetőnek kell felmérnie. Az első sorozat esetében (2032/S) a kamat: 6,3%, mely sorozat a 2014. január 31-ig született, a Magyar Államkincstárnál Start-számlával rendelkező gyermek javára vásárolható. Minden évben 3% inflációt és 3% kamatfelárat feltételezve, havi 10.000,- forint befizetésével 18 éven keresztül, kb. 4 millió forint takarítható meg a Babakötvény befektetéssel. Az állami támogatás részletes szabályait a fiatalok életkezdesi támogatásáról szóló 2005. évi CLXXIV. törvény tartalmazza.



SZÖVEG –  
**POLYÁK ÁGNES** gyógynövény-botanikus

SOROZAT –  
**ERDŐ-MEZŐ PATIKÁJA**



# RÜGYEKBE ZÁRT EGÉSZSÉG

Amikor gyermekként egész nap az erdőben mászkáltam, és a szüleim kiabálása már nem hallatszott el hozzám, akkor éreztem igazán nyugodtnak magam. Készítettem kerítést lehullott ágakból, kicsi fekhelyet és tűzrakóhelyet. Akkor alkottam meg el első rügyteámat, olyan rügyekből, amelyeket még februárban a viharos szél ágastul vert le a nyárfákról. Ha az őz megeszi, gondoltam magamban, nekem sem árthat.

- ◆ Márciusban itt a metszés ideje. Koronaigazításakor jó, ha ismerjük a fák rügyeit, hisz a metszést végző dönti el, merre nőjön az a hajtás. Kiválogatja a megfelelő térállású rügyet, és felette vágja el srégen. A legtöbb gyümölcsöt adó fa szórt rügyállással rendelkezik, ezért ha valamit elrontottunk, van lehetőségünk kijavítani. Léteznek olyan fák is, amelyeknek váltakozó a rügyállásuk, ilyenek a hársak és a bükkök, vagy keresztben átellenesek, mint a kőrisek és a juharok, és előfordul, hogy a levélnyel eltakarja a rügyet, és ha leszakítjuk a fa levelét, a hónaljrügyből pótolja. Egy rügyben benne van az éves hajtás a levélkezdeményekkel együtt, ezért óvja a fa, hogy egészséges maradjon.

Kép: Profimedia – Red Dot



A rügyteák nem ismertek hazánkban, Oroszországban viszont nagy becsben tartják a közönséges nyír, Erdélyben a nagylevelű hárs rügyét. Pedig régi hagyományokból táplálkozik a nyárfarügy gyűjtése, de ma már nincs ember, aki gyűjtse, hiszen csak a jobb famászók férhetnek hozzá, vagy amikor télen kivágják a fákat, ami valljuk be, elég pepecs munka a fázó ujjaknak. Erdélyben is egyre kevesebb gyűjtője akad a közönséges luc tobozvirágzatának, amelyet tévesen fenyőrügynek neveztek el. Helyette gyűjtik a friss hajtásokat, amelyek sárgászöldek, és nyersen is meg lehet enni őket. Köptető és köhögéscsillapító szirupok készülnek belőle.

A fekete nyár terebélyes koronát nevel, a rügyei hegyesek, 2-3 cm hosszúak, ragadósak és illatosak. A levelek szórt állásban helyezkednek el, deltoid alakúak, csúcsuk kihegyesedő, és a levélnyelű lapított. A barkavirágzata már március végén megjelenik, kis piros „hernyók” formájában. A nyár eleji „hóesést” már a vattaszerű repítőkészülékekkel ellátott magok okozzák, amelyek toktermésben fejlődnek. A tengelice előszeretettel használja fészeképítésre. A nyárfák kizárólag kétlaki és szél porozta növények. A fekete nyár és az ültetvényeszerűen ültetett hibrid nyárfajok rügyeit gyűjtjük februárban és márciusban. A rügyek a tavaszi melegek hatására felpattannak, gyógyászati kezelésekre nem alkalmasak, szárításuk hosszú időt vesz igénybe, mivel a vizet csak nagyon lassan engedik ki.

A nyárfarügy illóolajokat (humulén, kariofilén), flavonoidokat és fenolglükozidokat (frangulin, populin) tartalmaz. Hatásos házi szer köszvényes megbetegedésekre, sokízületi gyulladások enyhítésére, és antibakteriális hatása is jelentős. Nem véletlen, hogy a méhek bizonyos fajok, mint a nyárfa és a fűzfa gyantás terméket összegyűjtik, és ezzel fertőtlenítik a kaptárok belsejét. Gyakran a betolakodókat is előbb összeszűrik, majd belesomagolják, nehogy az ifjítás valamilyen fertőzés miatt odalegyen. Gyerekkorunk barna buborékfóliás propolisz tablettája minden gyulladt torkot meggyógyított. Amikor megfáztunk vagy kapar a torkunk, elég egy bögrébe 4-5 darab rügyet tenni, mondjuk a bodzavirág mellé.

2006-ban nem véletlenül lett a fekete nyár az év fája, mivel a természetes és őshonos genetikájú fák veszélybe kerültek hazánkban, és élőhelyüket kiszorítják a nemesnyarasok, amelyeket 25-30 éves, intenzív művelés esetén 15 éves vágásfordulóval ültetnek. Gyermekkoromban én is megakadályoztam egy közel 100 éves példány kivágását, amely még a katonai térképekre is felkerült. Sokat ölelgettem ezt a fát, amely kora miatt is kiemelkedett a többi fa közül. ♦

ZAX  
HAND MADE CHOCOLATE

LEGÉDESEBB  
NŐNAPI LUXUS  
BOLDOG NŐNAPOT!



GYORS ÉS PRECÍZ ONLINE RENDELÉS  
ÉS AZT KÖVETŐ KISZÁLLÍTÁS:  
**zaxchoco.com**



SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

1



## Olajfúrótornyok új szerepben

A kiöregedett tengeri olajfúrótornyok leszerelése költséges és munkaigényes, és ha tönkremennek, elrozsdásodnak, veszélyeztetik a vízi ökoszisztémát. Az elhasznált és gazdaságosan tovább már nem működtethető olajfúrótornyokat a Mexikói-öböl ötpartmenti tagállamában mesterséges zátonyként hasznosítják. Ezek a mesterségesen kialakított tengeri élőhelyek menedéket kínálnak a ragadozók elől, a szaporodáshoz biztonságos és táplálékban gazdagok. Tengerbiológusok szerint egyes fajoknak még a természetes zátonyoknál is jobb feltételeket nyújtanak a fúrótornyok. A sziklahal, amelynek állománya a túlhalászás miatt az utóbbi időben erősen megfogyatkozott, különösen jól érzi magát az olajfúrótornyok környékén, olyannyira, hogy itt már nagyobb számban fordulnak elő, mint természetes élőhelyükön.

Világszerte több mint 12 ezer tengeri olaj- és gázkitermelő platform üzemel, általában a partoktól néhány kilométerre. Ezek 60-70 méterre magasodnak ki a vízből, a víz felszíne alatt 100-120 méter mélységig gazdag élővilágot találhatunk.

# ZÖLD mozaik

## Elajándékozott sziget

Továbbra is háborítatlanul élhetnek a veszélyeztetett térképteknősök, valamint a tarajos teknősök Kanadában, az Ottawa- és a Szent Lőrinc-folyók találkozásánál lévő, Île Ronde kis szigeten. A fölterületet a 93 éves Thor Wikström a Kanadai Természetvédelmi Hatóságnak ajándékozta, örök védelem alá helyezve az általa 50 év alatt kialakított különleges természeti világot. Wikström Svédországból emigrált Kanadába, és vásárolta meg a vad- és vándormadarak, teknősök által lakott mocsaras, lápos szigetet, megmentve ezzel a beépítéstől. A terület egy különleges fafajnak, a fehér hikoridióknak is otthona.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



## Szigetelőanyag neptunfűből

A jövő szigetelőanyaga lehet a Földközi-tengerben fellelhető vízinövény, a neptunfű (*Posidonia oceanica*). A növényre Richard Meier német építész figyelt fel a spanyol tengerparton. A sziklás tengerfenéken 40 méter mélységig élő növény elhalt levelei kisodródhatnak a tengerpartra, és ott a hullámok különböző nagyságú sűrű, barna golyókká görgetik azokat. A professzor összegyűjtött néhányat a gömbökben álló neptunfűből, és eljuttatta egy németországi kutatóintézetbe. Az elvégzett vizsgálatok azt mutatták, hogy a kiszáritott, homoktól megtisztított és feldarabolt növény hamar szárad, penészálló, és kiváló hő- és hangszigetelő tulajdonságokkal bír.

Az építész vállalkozása ma már a neptunfűvet Albániából és Tunéziából hajókkal és teherautókkal szállítja Németországba. Emellett más országok is felkerültek a lelőhelylistára, a neptunfű ugyanis a Földközi-tenger partvidékén nagy mennyiségben fordul elő.

## Világrekorder Norvégia

Norvégia 2021-ben világszű volt az elektromos autók értékesítésében, minden három eladott új gépkocsiból kettő villanyautó volt, 48 százalékkal több, mint egy évvel korábban. 2010-ben az eladott autókban még csupán 1 százaléka volt elektromos meghajtású. Az elműlt évben a legtöbb villanyautót a Tesla értékesítette, amivel a teljes autópiacon 11,5 százalékat birtokolta, megelőzve a Volkswagent (9,4 százalék).

Norvégia célul tűzte ki, hogy 2025-re megszünteti a fosszilis üzemanyaggal közlekedő új autók eladását. A skandináv országban az elektromos autók után nem kell autópálya- és parkolási díjat fizetni.

4



5



## Élő lagúnák a tiszta vízért

Litvániában az erősen szennyezett Curlandia-lagúnában mesterséges úszó vizes élőhelyek segítik a víz tisztulását. Ezek a nádból és fűzfából álló szigetek a folyók szállította nitrogénnel és foszforral táplálkoznak. A hidrogén főleg a mezőgazdaságból, a foszfor a kommunális szennyvízből származik. Egy sziget egy év alatt 2-3 háztartás szennyvizét tisztítja meg.

Az úszó szigetek gyökérzetükön és leveleiken keresztül veszik fel és távolítják el a tápanyagot, javítva a víz minőségét, élőhelyet biztosítva mikrobák, rovarok, halak és madarak számára. Ezek a szigetek a biológiai sokszínűség kérésere a környező élőhelyekénél.

Az Élő Lagúna elnevezésű projektet az Európai Unió 1,2 millió euróval támogatja. A projekt keretében már Németországban és Lengyelországban is telepítettek úszóvizes élőhelyeket.

# 6



## Betétdíjas műanyag palackok

Szlovákiában 2022. január 1-jétől betétdíjassá váltak a műanyag palackok és fémdobozok, darabonként 15 eurocentet (kb. 50 forint) kell fizetni. A boltok polcain a vásárlók Z betűvel jelzett csomagolásban találhatják a visszaváltható palackokat és fémdobozokat. Ezzel a módszerrel a hazai piacon évente megjelenő több mint 1 milliárd italdoboz feldolgozását szeretnék megoldani, ezek ugyanis szelektálás nélkül sokszor eldobva végzik, a műanyag hulladék a folyókba, onnan az óceánokba jut, óriási szennyezést előidézve. Az a cél, hogy öt éven belül az újrahasznosítás elérje a 90 százalékos arányt, de már két éven belül szeretnék a 70 százalékos arányt felülmúlni, amihez a lakosság segítségére is számítanak. A visszaváltás során a sértetlen (nem összegyűrt) palackokat, illetve fémdobozokat egy automata a vonalkód leolvasásával ellenőrzi, hogy Szlovákiában vették-e azokat. Erre azért van szükség, mert meg akarják előzni, hogy tonnaszám érkezzen Szlovákiába műanyag palack, amelyet betétdíj megfizetése nélkül váltanának vissza. Eddig 2 ezer üzlet kapcsolódott be a hálózatba. A boltokban Z betűs csomagolású terméket csak a féléves átmeneti időszakban találnak a vásárlók, július 1-jétől már csak visszaváltható műanyag palackokat és fémdobozokat lehet árusítani. A Z jelzés nélküli palackokat továbbra is a szelektív hulladékgyűjtőkbe kell dobni. A betétdíjat érvényesíteni lehet a vásárláskor, vagy visszaigényelhető a készpénz, de csak abban az üzletben, ahol a visszaváltás történt.

Az uniós jogszabályok alapján 2029-re minden tagállamnak biztosítani kell az üdítőitalos palackok 90 százalékanak az összegyűjtését.

## Veszélyben a Cerrado szavanna

A biológiai sokszínűséget veszélyezteti a felgyorsult erdőirtás a Brazília szívében, több állam területén elnyúló Cerrado szavannán. A Brazil Űrkutatási Hivatal adatai szerint egy év alatt 8 százalékkal, 8531 négyzetkilométerre nőtt az erdőt vesztett terület nagysága. A térségben rendszeresen fedeznek fel eddig nem ismert növény- és állatfajokat. Környezetvédők azért is figyelik árgus szemmel Cerradót, mert az 1970-es évek óta a természetes növényvilág mintegy fele esett áldozatul a földművelésnek (főként szójatermelés) és állattartásnak. Mostanra a szójatáblák több mint fele a szavannás területeken található.

A füves, fás-erdős vidéket „fejtetőre állított erdő”-ként is említik, az itt élő növények ugyanis nagyon mélyen gyökereznek, hogy átveszeljék az aszályokat és a futótűzeket. A növényzet ezért jelentős karbonelnyelő, kipusztulásával karbonkibocsátóvá válik a régió.

Az Amazonas esőerdőinél is nagyobb veszélyben levő Cerrado szavanna élővilága rendkívül sokszínű, leghíresebb képviselői a sörényes farkas és a tapír, de a még itt is ritka, struccszerű nagy nandunak is otthona.



# A Média a Családért-díj

## márciusi jelöltjei



### Média a Családért-díj

**MOHÁCSI EDIT**

**Így működik a lelked – pszichológiai ismeretek gyerekeknek**

Kossuth Rádió, Vendég a háznál

A Média a Családért-díj  
fő támogatója:



### Külhoni Média a Családért-díj

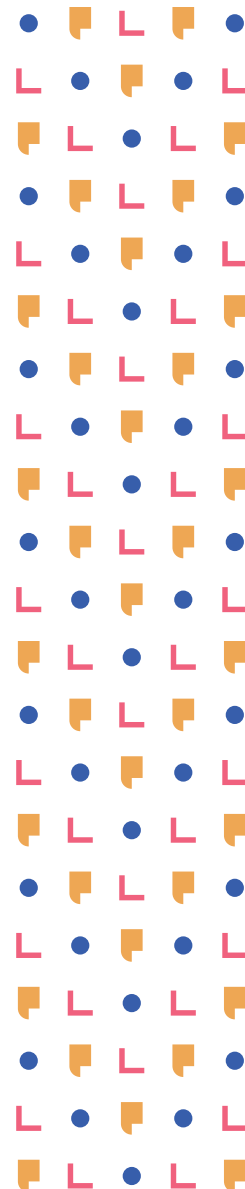
**KÁDÁR HANGA**

**Mesével megértetni a világot  
romkat.ro**

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 –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

# HOL VAN A MAGYAR KONYHA?

Ahány ház, annyi szokás. Mondjuk, de valóban így van? Ismerjük még a házunk szokásait? Nem inkább ugyanarra, ugyanazokra az ételekre gondolunk, ha a magyar konyhát kell bemutatnunk? Vajon miért?

◆ Gulyás, pörkölt, lecsó, rétes. Paprika. Ezeket sorolnánk, ha valaki a magyar ételekről kérdezne. Ma tényleg ezek a legismertebbek. De mi van az egyes tájegységek ételivel? Hiszen tudjuk, hogy van ez máshol. Nincs egységes olasz konyha: északon rizottóznak, és innen (Genovából) lett világhírű a pesto, délen pizzáznak és tésztát esznek, Szicíliában meg padlizsánnal, pisztáciával főznek, olykor egészen keleties ételeket. A francia konyhával kapcsolatban közismert a *de Gaulle*-nak tulajdonított mondat: „Hogyan lehetséges egy olyan országot kormányozni, ahol 246 féle sajt létezik?” A régiók sokszínűségét hirdeti a burgundiai vörösborból főtt marharagu, a bretagne-i vékony palacsinta (crêpes), az ardenneki sonka, a lotaringiai zöldséges lepény (quiche lorraine), a nizzai saláta vagy éppen a korzikai gesztenyeliszt is. Bármely nép ételkultúráját nézzük, hasonló változatosságot találunk. Mi a helyzet akkor a sajátunkkal?

## „HOLLÓSZÁRNYAIVAL LEBEGETT A ZORDON ENYÉSZET”

Ha felütünk egy régi szakácskönyvet, régi korok mindennapjaiba lapozunk bele. Azon, hogy mit ettek egykor, nyomon követhető a történelmünk. Kezdjük azzal, hogy igazán régít nem is tudunk nézni: a török megszállás nyomán a lakosságunk, tárgyi és szellemi kultúránk jelentős része megsemmisült. Mohácsnál a király és főszakácsai is elesetek, Buda elfoglalásával pedig a szellemi központot

rombolták porig, és a pusztítás a szakácskönyveket sem kímélte. Legfeljebb régészeti feltárások árulkodnak arról, mit ehettek a középkori magyarok. Kutakból, hulladék- és fekáliagyödrökből, kemencékből, tüzelőhelyekből, házak egykori járósíntjéről előkerült leleteket, morzsákat, csontokat kell ahhoz alaposan megvizsgálni, hogy megtudhassuk, szamócatorta, köleskása, füge, marha, hal került őseink asztalára. Az ország három részre szakadása után erős központ hiányában az egyes főúri családok jelentősége megnőtt. Ezzel összhangban a gyulafehérvári központú Erdélyi Fejedelemség, a késmárki Thököly Sebestyén vagy éppen a csáktornyai Zrínyiek szakácskönyvét ismerjük ezekből az időkben. Receptjeik a korabeli főúri világot mutatják be, gazdag mártásokkal (gyümölcsökkel, gyömbérrel például), izgalmas húsetelekkel. Ezeket az ízeket élvezhette a 18. század embere is, némely elemében kiegészülve a következő századot már teljesen uráló stílussal: megjelent a burgonya, a paradicsom, a kukorica, a tejfölös habarás, a rántás, a pirospaprika. Az 1900 utáni receptgyűjteményeket azonban már nehéz lenne általánosságban jellemezni, több, egymástól élesen elkülönülő korszak jött. A nagy és gyors társadalmi-politikai változások életünk, ételünk is rányomták bélyegüket. Trianon és a kommunizmus végképp megváltoztatta azt, amit magyar konyhának tekintettek.





## A KÁRPÁT- MEDENCÉBEN MINDEN VAN:

puszta, ártér, síkság, dombvidék, magashegység. Így aztán lehetőség nyílik az istálló és a rideg nagyállattartástól a gabona- és gyümölcsstermesztésen, a halászaton át a hegyvidéki tejtermékek előállításáig sok mindenre.



### „ZSEBRE VÁGOTT MINKET A TÖRTÉNELEM”

A 19–20. század szakácskönyvei gyakran polgári, nagypolgári háztartások számára készültek, legyen szó a vidék ízeiről vagy a fővároséről. Ez a világ azonban a század közepére eltűnt. A zsidó polgárság szinte teljesen megsemmisült a II. világháború üldöztetésében. Majd jött a kommunizmus, ahol a megmaradt magyar polgárságot, nagybirtokosokat, arisztokratákat vették célpontba. Kivándoroltak, meghaltak, megtörttek. Életmódjuk és ételkultúrájuk feledésbe merült. E világ emlékét őrzik szakácskönyveinkben az olyan fogások, mint az ibolyafagyalt, a kapribogyós mártás, a mazsolás csirke. Az iparosítás, az urbanizáció az embereket a városba terelte, ahol a gyerekek az iskolában, a felnőttek a munkahelyen estek. A leegyszerűsített, ízében és tartalmában egyaránt meglopott menzaétel jelentette sokaknak a magyar konyhát, ez került a polgári, illetve a vidéki tájételek helyére. Itt találkoztunk sokszor az alföldi régió fogásaival, hiszen a nagy adagban is könnyen készíthető pörkölteket, paprikásokat, a lebbencs és a tarhonya ideálisnak bizonyultak a tömegétkeztetésben. (A gulyás már a Monarchia idején is a kaszárnyakoszt sztárja volt, így jutott el a cseh gasztronómiába.) A sokszínűség itt már nem volt cél. A helyzetet tovább

nehezítette, hogy Trianonnal ételünkéből is veszítettünk. A Kárpát-medencében minden van: puszta, ártér, síkság, dombvidék, magashegység. Így aztán lehetőség nyílik az istálló és a rideg nagyállattartástól a gabona-, szőlő- és gyümölcsstermesztésen, a halászaton át a hegyvidéki tejtermékek előállításáig sok mindenre. Mivel mindenki azt főzi, amit előhelye elsődlegesen ad, ez a tarkaság visszaköszött régi ételünkben. Sőt, a velünk együtt élő nemzetiségek szintén gazdagították konyhánkat, összefonódva azzal a magyarországi tájegységgel, ahol éltek. Az északi szlávok (ruszinok) például céklás fogásokkal, töltött batyukkal ismertettek meg, a déliek (rácok) meg a lecsós, paradicsomos ételeket főzték. Ugyanígy a magyar konyha is egészen változatos volt. Zalából vagy Vasból a dödöllét, az Őrség erdeiből a gombát és tökmagolajat, a palócoktól a sűrű leveseket (sóska leves, salátaleves, tárkonyos füstölt sonkás, krumplis) vagy a savanyított tarlórépát, Szabolcsból a paradicsomos töltött káposztát, Szatmárból a szilvalevest, Délvidékről a savanyú húsvalest, Erdélyből a reneszánsz konyha hagyományait, Székelyföldről az izgalmas vadnövényeket, fűszereket, tejtermékeket lenne érdemes újra felfedeznünk. És a sor hosszan folytatható. Sokszínűek vagyunk. ♦



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# KREATIVITÁS

## A SZÜLŐI HAGYOMÁNYRA ALAPOZVA



Tudomásunk szerint nincs más a világon, aki a fém, fonal és bőr kombinációjából hasonló kiegészítőket alkotna, mint **Tisza-Domokos Dóra**. A fiatal tervező egyedi anyagtársításának ötlete a gyerekkori élményeken keresztül a szülők mesterségig vezethető vissza.

◆ Dóra Békés megyében, Újkígyóson nőtt fel, ipari varrógépek között. Édesanyja a ruhaiparban dolgozott, kislányai mellett otthonról is. Dóra egyik kedvenc elfoglaltsága volt a gombokkal játszani, az anyagokat tapogatni, válogatni, és persze párosítani őket. 16 éves korára már ő is tudta használni a varrógépet, rendszeresen készített magának ruhákat. Szeretett kézzel is hímezni, maga alkotta kreatív dolgokat ajándékozott szeretteinek, barátainak.

Érettségi után a párizsi központú, budapesti magánfőiskola, a Modart előkészítő évére iratkozott be. A következő évben felvették a divattervező szakra. „Óriási segítség volt, hogy anyukámtól kivételes szakmai támogatást kaptam. Rengeteg technológia van, fontos átlátni, hogyan épül fel egy ruha. Tőle mindig kérdezhettem, hogyan kell egy öltözőkardarabot kivitelezni, lemodellezni, megvarrni” – idézi fel a kezdeteket. A fém iránti érdeklődése apai oldalról érkezett. Az 1989 után indult családi vállalkozásban ugyanis ipari fémmegmunkálással foglalkoznak mind a mai napig.

Kép: Delaciel







”

## Dóra több évig tartó munka során

kísérletezte ki az acél megfelelő vastagságát, hogyan legyen például hengerítve és festve. Különböző módszerekkel finomították, amíg hordhatóvá vált.

Az ötlet, hogy a kettőt összekombinálja, egy éjszaka alatt pattant ki a fejéből: „Sokat kísérleteztem gyerekkorunk egyik kedvenc technikájával, a cérnaképpel. Szerettem volna ezt a látványvilágot az öltözékek felületein megjeleníteni, de sem a textil, sem a bőr nem hozta azt a merevséget, ami erre alkalmassá tette volna. És akkor egy éjszaka beugrott, hogy az acél milyen szép és mennyi jó tulajdonsága van. Apáké cége egyébként kazánokat, polcrendszereket gyárt, amiben semmi nőies nincs. Ide lementem harminc férfi közé a műhelybe, hogy elkezdjek kísérletezni” – meséli.

Dóra több évig tartó munka során kísérletezte ki az acél megfelelő vastagságát, hogyan legyen hengerítve, festve stb. Különböző módszerekkel finomították, amíg hordhatóvá vált. Az így előkészített, merev acél felületére lyukacsákat fúrnak, Dóra ezeken fűzi át és alkotja meg saját cérnakép mintázatait. „Szeretem a kézzel megmunkált részleteket; úgy gondolom, ettől tud egyedivé válni egy-egy termék” – meséli.

Diplomamunkaként ruhakollekciót kellett készítenie, így az öltözékekbe építette be ezeket a kreatív részeket. Levehető kiegészítőket alkotott úgy, hogy a ruha elemeként is megállják a helyüket, és különálló ékszerként is funkcionáljanak. Ezután úgy döntött, az ékszer és kiegészítő vonalon alkot tovább. „Diploma után különböző cégek-nél dolgoztam tervezőként, illetve a szériázástól a gyártásig sok folyamatát végigkövettem a ruhakészítésnek. Úgy láttam, a szezonális és a méretfüggőség, amit a ruhák megkívánnak, óriási meló és befektetés, ami nekem akkor hatalmas kihívás lett volna. Az ékszereknek nincs szezonális, nem függ attól, milyen az időjárás odakint, és a méretekkel is csak ritkán kell foglalkozni pusztán egy övnél vagy egy karkötőnél” – avat be a döntés hátterébe.

Dóra egyéb munkái mellett folyamatosan formálta saját márkájának arculatát és termékkínálatát. Az első években színpadiasabb, amazonos, power woman karakterű darabokat készített, amikben izzott az alkotói

Kép: Delaciel





kreativitás. A magazinok szívesen használták konceptuális divatanyagaikhoz, a vásárlók számára azonban ez távoli volt. „Amikor épp csak kiesel a főiskola ajtaján, még nem tudod, hogy a termékre valóban szükség van-e, lesz-e, aki megvásárolja. Így ez is folyamatos kísérletezés volt, mire megtaláltam az utat, illetve azt a mezsgyét, amiben megtartom a tervezői kreativitásom, és közben érthetőbb termékeket kínáló márka vagyok” – meséli.

Saját tanulási folyamatával szinkronban a fogyasztói szokások alakulása is hozzájárult, hogy ma már az egyik legnépszerűbb hazai, kortárs kiegészítő márka a DELACIER. Egyre többen vásárolnak tudatosan, és odafigyelnek, hogy inkább magyar márkától, helyi vállalkozástól válasszanak magasabb árkategóriájú, egyedi terméket. Fontos a variálhatóság is, hogy egyféle terméket egészen különböző stílusú öltözékekhez tudjanak viselni. Ugyanaz az öv például felvehető egy magas derekú farmerral és tornacipővel, de ha áthelyezik egy estélyi ruhára vagy egy nőiesebb megjelenésre, akkor is megállja a helyét.

Dóra vásárlói köre folyamatosan bővül. A szintípusok igényeihez alkalmazkodva ma már rengeteg szint is kínál. A termékpalettát úgy alakítja, hogy a különböző ékszer-típusok egymással is jól kombinálhatóak legyenek, akár szettben, akár külön is örömmel viseljük őket.

Termékeinek elsődleges lelőhelye a Clique Design Studio, ahol más tervezőkkel összefogva az értékesítés mellett rendszeresen szerveznek programokat is. A járványhelyzet miatt ezek az utóbbi időben visszaestek, de bíznak benne, hogy a nőnapot idén újra színes programkínálattal tudják megünnepelni. Dórának az online értékesítés előretörésének köszönhetően a Covid-járvány alatt

is folyamatosan voltak vásárlói, a személyes találkozásokot viszont hiányolta: „Alkotóként abból fejlődök, és a termék palettát is annak alapján tudom egyre jobban alakítani, hogy az ügyfeleimmel beszélgetek. Egy-egy találkozó során, próba közben elmondják, mi az igényük, mire vágnak.”

Pár éve az Óbudai Egyetemen kezdett újra tanulni, hamarosan marketingből diplomázik, amellyel szintén a saját vállalkozást kívánja erősíteni. Szakdolgozatához az ügyfelei körében készített felmérést a vásárlói élményteremtésről, ami izgalmas visszacsatolást adott neki a márka pozícióját illetően: „Sok közép- és felsővezető ügyfelem van... Van, akinek még nincs családja, és van, aki többgyerekes anyukaként dolgozik. Az egyik legizgalmasabb visszajelzés a termékeimre az volt, hogy ezt a kettősséget látják viszont a DELACIER kiegészítőkből. A nőies, finom, részletgazdag vonalvezetés jól működik a férfias, hideg, merev, kemény acéllal. Úgy érzik, vezetőként ők is ezt képviselik, hiszen egy ilyen pozíció sok esetben megkíván egy férfias energiát, amivel harmóniában meg lehet tartani a finom részletekben elmélyülő nőt és családanyát, aki az otthon melegét megeremti.” Dóra, aki négy éve csak a saját márkán dolgozik, másfél évvel ezelőtt férjhez ment, és nála is tervben van a család bővülése.

Bár a járványhelyzet előtt rendszeresen járt külföldi kiállításokra, vásárookra, most kifejezetten az itthoni piacra kíván koncentrálni. A digitalizációs trendek mentén az online jelenlét megerősítésén és bővítésén dolgozik, amivel párhuzamosan a személyes találkozásokat is szeretné fenntartani. A gyerekvállalási tervekkel összhangban a műhely a stúdióból valószínűleg otthonra költözik majd. Ahogy Dóra annak idején édesanyja varrógépe mellől, óvodásként ihletődött ebbe az új irányba, úgy alakíthatja majd saját kettős női szerepe és férje alkotói munkája gyermekeik kreativitását. ♦



# Jóléti messiás?

”

**„Változtasd a köveket kenyerekké!” –  
Nem a sátán szól. Milliók zokogják.  
Egyetlen jajkiáltás a világ,  
Egyetlen kéztördelő mozdulat,  
Egyetlenegy roppant fenyegetés.  
A nyomorúság völgyei fölött  
A bosszúálló Isten hegyei  
Feltornyosulnak irgalmatlanul,  
Nem indulnak változni kenyerekké.**

(Reményik Sándor: Kenyér helyett; részlet)

◆ Amikor Jézus kiment a pusztába, hogy tisztába jöjjön messiási, isteni küldetésének természetével, három kísértést kellett kiállni. Az első az volt, hogy a sátán felszólította: „Változtasd ezeket a köveket kenyérré!” Jézus azonban nem tett eleget a követelésnek, mert tudta, nem az a feladata, hogy bőség-messiás, jóléti messiás legyen. Az evangéliumban lényegében ugyanez az igény fogalmazódott meg vele szemben. Miután megszorította a kenyereket, és több mint ötezer embernek adott enni, űk azt kívánták, hogy állandósítsa ezt a csodát: „Adj nekünk mindig kenyeret!” (János evangéliuma 6,34) Jézus ekkor sem állt kötélnek. És ugyanez az igény hangzik el ma is. Jézus messiási küldetésének egész problémája sűrűsödik össze itt. A sátán célja az, hogy eltorzítsa ezt a küldetést: legyél király, méghozzá olyan király, aki kenyeret ad a népnek, jó életet, jólétet biztosít a társadalomban! Ma tömegek kérdezik, vagy ahogy a versben olvassuk, „milliók zokogják”: ha Isten mindeható, ha Jézus Isten Fia, akkor miért nem kezeli a földi

nyomorúságokat, miért nem gyógyítja be az egész világ sebeit, itt és most, azonnal? Egyáltalán, Isten, Jézus miért rejtőzködik, miért nem mutatja meg magát világosabban, kézzel fogható módon?

Isten tett csodákat a múltban, és tesz ma is, ám – a kenyérszaporítást kivéve – mindig egyének javára, nem tömegeknek. Mert azt sehol és soha nem ígérte, hogy megoldja az emberiség gazdasági, szociális nehézségeit, a társadalmi problémákat, felszámolja az éhezést, a nyomort, az elnyomást. Ilyet sehol a Bibliában nem olvashatunk, mert ezt a feladatot Isten már a teremtéskor az emberre bízta, amikor azt rendelte neki, hogy művelje, őrizze és védelmezze a földet, a teremtett világot. A kultúra legáltalában értelemben a javak megtermelésének, elosztásának és fogyasztásának módja. Mindezt pedig, a termelés, az elosztás és a fogyasztás rendjét az ember és egyedül az ember határozza meg a földön. Nem Isten. Ő annyit tesz, hogy törvényeivel útmutatást ad az embernek arra, hogy miként végezze ezeket. Az igaz, hogy törvényeinek megtartásához az áldások ígértét fűzi; az is igaz, hogy társadalmi jólétet, bővelkedést és boldogságot ígér azoknak a közösségeknek, amelyek valóban az ő törvényei szerint rendezik be az életüket. Nos, ez az oka annak, hogy ő közvetlenül, direkt módon nem avatkozik bele az ilyen társadalmi jellegű földi ügyekbe. Ő megadta a helyes élethez szükséges törvényeket, nemcsak az egyéneknek, hanem a közösségnek is. Ezeknek engedelmeskedve kellene élni a társadalomban – de hát nem így van. A jelenlegi társadalmak közül persze az egyik jobb, a másik rosszabb, de abban megegyeznek, hogy valamennyit, vagy többé, vagy kevésbé az önzésre, az érdekre, a hatalomra, a pénzre, a versengésre alapozták, nem érvényesül vagy alig-alig érvényesül bennük Isten országának, társadalmának alap-törvénye, a szeretet és az igazságosság.



Juan de Flandes (kb. 1460–1519): Krisztus megkísértése a pusztában. Olaj, fa, 1500/1504 körül

Isten megmondta, hogyan kell a javakat igazságosan elosztani. Ám ha egy hatalom nem így tesz, hanem enged éheztetni, kizsákmányolni, elnyomni tömegeket, és az így cselekvőket még támogatja is, akkor ezt a helyzetet az Úr alapvetően nem orvosolja. Nem fog kenyérbőséget és általában jólétet teremteni ott, ahol a társadalom a javak elosztását az ő parancsolataival, törvényeivel,

figyelmeztetéseivel ellentétesen intézi. Ez logikai képtelenség lenne és abszurdum, ellentétben állna a kezdetkor adott felszólításával: „Isten megáldotta őket (az embereket), és azt mondta nekik Isten: »Szaporodjatok, sokasodjatok, töltsétek be a földet! Hajtsátok azt uralmatok alá, és uralkodjatok a tenger halain, az ég madarain, és minden állaton, amely mozog a földön!«” (Ter 1,28) ♦



SZÖVEG –  
AYHAN GÖKHAN

# LÁMPÁVAL LÁTNI A KINTI SÖTÉT BEN

„Nem vagyok optimista, ugyanakkor nem vagyok pesszimista sem, mert a lányaimnak egyelőre számos tekintetben sokkal jobb gyerekkora van, mint nekem volt” – mondja a József Attila-díjas és Térey-ösztöndíjas **Lanczok Gábor** író, költő, műfordító. Legújabb, *Sarjerdő* című, megrázó erejű kötetéről, szülői felelősségről és hitről beszélgettünk vele.

◆ **Író, költő, műfordító, szerkesztő, férj és apa – ezekkel a megnevezésekkel vagy körülírható. A négy fal között, a tükörrel szemben hogyan határozod meg magad?**

– Az attól is függ, hogy egyedül vagyok-e itthon, és a laptop mellől mentem oda egy pillanatra a fürdőszobai tükörhöz, vagy hogy éppen ott ülnek a nappaliban egy óriási legócsatatór mellett a lányaim (*nevet*). Komolyra fordítva a szót, erős bennem a szándék, hogy igyekezzem a külső körülményektől függetleníteni magamat, vagyis próbálok a lehetőségekhez képest derűsen megélni a hétköznapokat. A családdal töltött órákat különösen.

– **A Goethe születési évéről elnevezett 1749.hu világirodalmi oldal főszerkesztőjeként rálátásod van az idegen nyelvű irodalomra. Ahhoz, hogy a világ az otthonunk legyen, ismernünk kell a nemzetek irodalmát?**

– A kérdésre nem tudok egyértelműen válaszolni, mert hogy mely kultúrák mely irodalmi művei képezik részét a világirodalomnak nevezett közös halmaznak, abban sose volt demokrácia, és számos komoly erőfeszítés ellenére nem is lesz soha, amíg piac a piac. A rálátásom vagy talán inkább érdeklődésem a más nyelveken írott és idegen

nyelvekből fordított szövegek iránt természetesen korábban is megvolt, de tény, hogy mióta az 1749.hu létezik, sok-sok olyan remek szöveg és reflexió is eljut hozzám, amik korábban esetleg elkerülték volna a figyelmemet.

– **Legújabb, *Sarjerdő* című könyved temetők, befejezett életek, az emlékezés megannyi helyszíne között mozog. Hogyan éreztél meg ehhez a kötethez?**

– A temetőjárás régi „mániám”, és három évvel ezelőtt elérkezettnek láttam az időt, hogy erről egy könyvben is számot adjak. A Kárpát-medencei temetőket célzatosan járva, mintha a történelemnek egy kísértetiesen eleven – és ugyanakkor zavarba ejtően ismeretlen – topográfia-ja jelent volna meg előttem. Az utazás a temetőkapukig a földrajzi térben történt, az egyes temetői séták szintén, de ahogy a mozaikdarabkák összeálltak, visszanézve úgy látom, mintha egy szellemvilágban bolyonghattam volna.

– **Nem ejt kétségbe a temető? Megnyugtat?**

– Dehogy ejt kétségbe, megnyugtat, maximálisan. Mivel a temetők minden esetben kertek is – ha másként nem, legalább szimbolikusan –, így igen szép és jól átélhető



metszetét adják halottnak és élőnek, az élő ember által odahordott holt anyagnak és az eleven növényvilágnak, amely a föld alatt gyökerezik. A képzelte túlvilágnak és evilágnak. Minden temetőben van valami erős bizonyosságérzés, ez engem nemcsak maximálisan érdekel, de meg is nyugtat.

**– „Megmaradt bennem a gyöngéd univerzália, hogy milyen volt szőrös mellkasodra fektetni szőke fejemet, hogy sűrű és erős volt rajta a szőr, mint a kakukkfű a temető kiégett gyepében, apám” – írod a kötetben. Milyen apaképet őrzöl magadban, mérsékelhető-e ez a típusú veszteség?**

– Nem, hiányt régóta nem érzek a huszonhat éve halott apámmal kapcsolatban. Többször arrébb tolódtak, sőt volt, hogy föl is számolódtak az elmúlt két évtizedben az otthonaim kulisszái, a szüleimmel közös otthonoké és a sajátjaimé is, és ez jó. Anyámról már nagyon régóta nem jut eszembe az apám. A két élő személy, aki még emlékeztet rá, a nagynéném és a kilencvennégy éves nagymamám, de ezek most már mindig kellemes emlékek, finom benyomások.

**– Nem ragaszkodsz a tárgyakhoz?**

– Nem igazán. Nem nagyon hiszek a tárgyi világban. Örülök, hogy a lakásomban szép tárgyak vesznek körül, de ragaszkodni egyikhez se ragaszkodom különösebben. De oké, el kell ismernem, hogy van egy hülye maszkulin szenvedélyem, imádom a szép kézműves töröket és bicskákat, különös tekintettel a szénacél pengékre, és így nagyon sajnálom, hogy pusztá hanyagságból nem maradt rám az anyai nagyapám tűhegyesre fent böllérkése, amit gyerekként annyiszor láttam a kezében.

**– Két lány édesapja vagy. Mi az az értékrend, amit átadhatsz a gyermekeidnek, egyedül tőled sajátíthatják el, útmutatásként, és az életükben szerzett tudás, tapasztalat nem pótolhatja?**

– Valamiféle mátrix; törekvés az egyszerűsége, letisztultságra, a taktilitás fontossága, az analóg eszközök becsülete, az érzelmek nevesítése, humor. Szívesen mutatok meg nekik albumban vagy múzeumokban képzőművészeti alkotásokat. Szeretek velük bemenni az erdőbe.



## Visszavonultunk

abba a Balaton-felvidéki zsákfaluba, ahol a lányaim születését követő időszakban hat évig éltünk. Most már mind a ketten be tudnak fűteni fával.

Gombát szedni, amiből aztán csak a kisebbik hajlandó enni, a nagyobbik csak szedni szereti. Fákat fölismerni. Lámpával látni a kinti sötétben.

**– Szülőként van benned aggodalom, mi lesz a gyerekeiddel tíz-húsz-harminc év múlva? Hogyan érdemes bánnunk ezzel a féltéssel, hogy ettől ne szenvedjen a gyerek kárt?**

– Szerintem ezt kár latolgatni. A kérdéssről Kertész Imre jutott eszembe, és a *Kaddis a meg nem született gyermekért*; de míg ő utána volt a maga szörnyűséges tapasztalatának, én gyerekes szülőként előtte vagyok egy beláthatatlan valaminek, ami számos jel szerint szörnyű lesz, de hogy részleteiben miként, az beláthatatlan. Nem vagyok optimista, ugyanakkor nem vagyok pesszimista sem, mert a lányaimnak egyelőre számos tekintetben sokkal jobb gyerekkora van, mint nekem volt. Nem tömik magukat szírszar édességekkel; ha főzünk, akkor biozöldségekből és húsból, és az se mindegy, hogy mostanra – és ez az elmúlt két év hozadéka – tökéletesen nyilvánvalóvá vált, hogy egy csomó olyan dolognak vége van, amivel kapcsolatban nemrég még hitegethettük magunkat, hogy nincs vége. Tiszta fej, józanság – ez alapvetően jó.

**– Tavaly töltötted be a negyvenet. Hozott valamilyen változást az életedbe a kerek szám: összegzést, a veszteségek elengedését, megbékélést?**

– Nem vagyok születésnap- és évforduló-fetisiszta, távolról sem. Tanulságos élményként maradt meg bennem a tizennyolcadik születésnapom, amire annak idején rettenetesen készültem, ám az előző napon véresen összevesztünk az akkori szerelmemmel. Bepezsgőzve, egyedül mentem el a szombathelyi művészmoziba megnézni valami film noirt, aminek már nem emlékszem a címére se.

Aztán kibékültünk a lánnyal még egy időre, de ott és akkor valami örökre megszakadt bennem az évfordulók szimbolikájával kapcsolatban.

**– Szövegeidben – a kortárs magyar irodalom ritka jelenségeként – gyakori vendég egy-egy keresztény motívum, utalás, gondolok például a *Vissza Londonba* című, jó pár éve megjelent verseskötetedre. A privát életedben hol van Isten, ki ő neked?**

– Jó ideje inkább csak kultúrkeresztény volnék, amiről csak részben tehet a magyarországi katolikusság majd' egészének elnéző közönye a bigott kispolgári demagógiával szemben. Istenről nyilatkozni nekem nagyon nehéz; mostanra jutottam el odáig, hogy egy versfolyam részeként megpróbálkozzam vele. A korábbi munkáimban valóban inkább motívumokként jelent meg a szentség és a katolicizmus, mindenféle halott közvetítőik segítő támogatásával. Mostanra mintha elengedhetem volna a kezüket.

**– A maximumra csavart bizonytalanság – említhetnénk a járványt, az egyre fenyegetőbb klímaváltozást – a mindennapok szerves tartozéka. Ebben a térben és időben hogyan éled meg a jelent?**

– Próbálok tiszta fejfel, amint már mondtam. 2020 márciusától a tavalyi év szeptemberéig a járványhullámok nekem és a családomnak egy nagy-nagy elvonulást is jelentettek, és így a létező belső és külső viszonyaink újragondolását. Ehhez az öntisztuláshoz természetes segítség volt, hogy a korábbi életünk színterére vonulhattunk vissza, abba a Balaton-felvidéki zsákfaluba, ahol a lányaim születését követő időszakban hat évig éltünk. A Covid-hónapjaink szimbolikus eredményének tartom, hogy immár mind a ketten be tudnak fűteni fával. ♦



# FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY ÉVRE, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

## 20 ÉV 20 AJÁNDÉK AKCIÓ!

A 20 éves Képmás magazin első 20 márciusi, új előfizetője páros jegyet kap ajándékba a Budapesti Operettszínház egyik tavaszi előadására.\*



### 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
- ▶ A magazin aktuális száma belépőül szolgál a Képmás-estekre (1 db magazin 1 fő részére)

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

\*Az akció a 2022. március 1. után beérkező új, nyomtatott, belföldi előfizetésekre érvényes, amelyeknek díját az előfizető kiegyenlítette.



SZÖVEG –  
NAGY VILLÓ

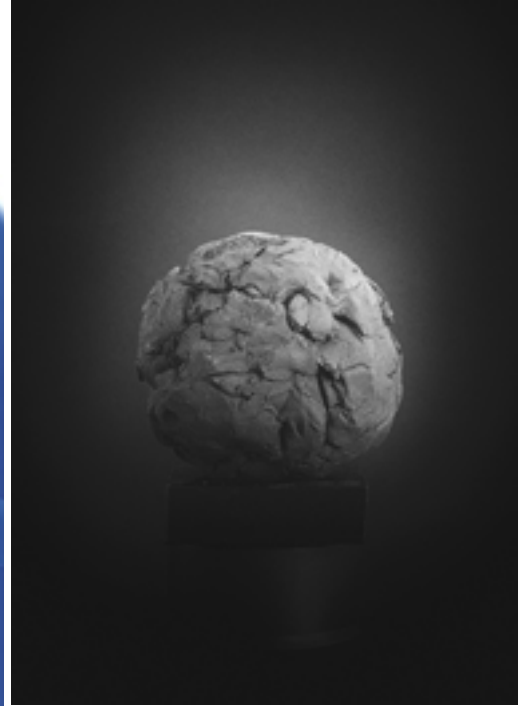
# A, MINT ATLAS

Még jócskán az év első felében járunk, de meg merem kockáztatni, Gerhes Gábor Kiscelli Múzeumban látható Atlas című kiállítását az év legérdekesebb tárlatai közt fogjuk emlegetni. Na de kiállítás ez egyáltalán?

- ◆ Néhány infotábla, egy film, egy különös építmény (könyvespolc? épület? csontkamra?), és benne könyvek – első ránézésre ennyi fogad a múzeum templomterében.

A képzőművész, művészeti oktató (ennek is jelentősége van) Gerhes Gábor egy öt évig zajló folyamat során azonban nem kisebb dologra vállalkozott, minthogy egy kihalófélben lévő műfaj, a nyomtatott enciklopédia mintájára, személyes összefoglaló kötetet készítsen mindarról, ami őt legmélyebben, akár gyerekkorától foglalkoztatja. Ahogy az Atlasban megidéztet Peter Handke írja: „mikor a gyermek gyermek volt,/

Kép: Simon Zsuzsanna



egy botot lánzsaként a falnak dobott, / s az ott rezeg ma is még”. Minderről saját készítésű, több esetben régi technikával készült fotográfiák segítségével közöl gondolatokat – vagy még inkább: érzékeltet, inspirál. Ezért használja az Atlas címet is, az eredetileg túlnyomó részt képeket tartalmazó lexikonok hagyományos elnevezését. A „régiség” mint aranykor, és az iránta érzett nosztalgia a kiállításnak szinte minden elemét áthatja: kezdve az enciklopédiaformán, folytatva a papír és a régies fotótechnikák használatával, de idevehetjük a romos templomtér mint kiállítóhely kiválasztását is.

A kozmosz, a természet, az emberi test és annak ábrázolásától így jutunk el egészen a melankólia, elmúlás, jelhagyás, relikvia, emlék fogalmáig, miközben ez a látszólagos linearitás csak a könyvforma kényszeréből fakad. Valójában, mint maga az alkotó is elmondja, a különböző fejezetek egyes képei sokféle módon, sok szálon kapcsolódnak, „diskurálnak” egymással. A kiállítás anyaga jelzesszerűen tartalmaz tudomány-, filozófia- és művészettörténeti utalásokat is, de ezek szinte csak jelzesszerűen tűnnek fel, nem válnak nyomasztóan nehézkessé, a látogatót csak kísérik, orientálják, segítik a további gondolkodásban. Önmérséklet és párbeszédkészség

nyilvánul meg abban is, hogy az Atlasban üres lapok is találhatóak a fejezetek végén, a majdani tulajdonosok saját munkái, megjegyzései számára.

Miközben a korlátlan információszerzés korában akár megmosolyogtató is lehet egy ilyen vállalkozás, belátás és figyelmeztetés is kiolvasható belőle: „egész világ nem a mi birtokunk”. Ideje valóban beismerni nem csupán az ismeretek gyors elévülését és módosulását, de kapacitásaink végességét is az információk befogadásában, szűrésében, birtoklásában és kombinálásában. Ez a tudás akár fókuszunk, vizsgálódásaink tárgyainak a gondosabb válogatására, sorrendjének megváltoztatására is ösztönözhet.

Nem lenne meglepő, ha ez a műfaj – egy művész személyes univerzumának bemutatása – összetettségével, gondolatgazdagságával és műgondjával együtt további követőkre találna a kiállítani vágyó művészek körében.

**Az Atlas példányai lapzártánkig csak helyben olvashatóak, de a tervek szerint később megvásárolhatóak lesznek.**

**A kiállítás megtekinthető a Kiscelli Múzeum – Fővárosi Képtárban 2022. április 17-ig. ♦**



SZÖVEG –  
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –  
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

# A KUKORICAPEHELY ÉS A WELLNESS SZÜLETÉSE

## A Kellogg-testvérek karrierje

A huszadik század robbanásszerű tudományos és technikai fejlődése szinte automatikus ellenhatásként hozta magával a természetes életmódra való törekvést. A szinte vallásos hevület, amely olykor az egészséges életmód terén tapasztalható, ugyancsak ebben az időszakban kezdődött egy megszállott külön magánszanatóriumában.

◆ John Preston Kellogg buzgón dolgozó seprűgyáros és mélyen hívő ember volt az amerikai Michigan államban. Számos kisebb egyházban megfordult, például a baptistáknál, a kongregacionistáknál és a hetednapi adventista közösségben. Két feleségtől összesen tizenhét gyereke volt, akiket szigorú vallási elvek alapján neveltek. Szilárd meggyőződéssel hitték, hogy Krisztus második eljövetele most már bármelyik pillanatban bekövetkezhet, így a gyerekek taníttatását egyáltalán nem érezték szükségesnek. A szerencsésebbek két osztályt végeztek el a helyi elemi iskolában, aztán jobbra seprűket szortíroztak az apjuk gyárában. A Kellogg család sok fia közül kettő, John és öccse, Will egész gyerekkorukban furcsa kapcsolatban voltak, az idősebbik volt a főnök, aki nagy örömmel uralkodott a kisebbik fölött. Parancsolgatott neki, megalázta, gyakran meg is verte.

### RENDÍTHETETLEN KÜLDETÉSTUDATTAL

John magabiztos küldetéstudata abban is megnyilvánult, hogy hivatalos iskoláztatás híján válogatás nélkül falta a könyveket, és már tizenhat évesen tanítani kezdett a helyi közösség kerületi iskolájában. Nem sokkal később világbővítő szándékkal orvosi egyetemre ment, és le is diplomázott.

John Harvey Kelloggot huszonnégy éves korában, 1876-ban kinevezték az adventista egyház által működtetett Nyugati Egészségreform Intézet nevű kórház igazgatójává. A következő évben megnősült, de a feleségével külön hálószobájuk volt, és tartózkodtak mindenféle testi kapcsolattól. Mivel a szüzességi fogadalmat komolyan gondolták, hivatalosan örökbe fogadtak nyolc gyermeket, negyvenkét másikat pedig nevelőszülőként patronáltak.

Kellogg nagy lelkesedéssel látott neki, hogy a saját képére formálja az intézetet. Átnevezte Battle Creek Orvosi Sebészeti Szanatóriumnak, és az egykori szerény, egyházi kórházból drága, elit intézményt csinált. Az egyre divatosabb egészségügyi trend alapján meghirdette a bio életmódot. Az adventista egyház erkölcsi és vallási alapjait ügyesen ötvözte a korabeli modern orvostudomány és a természetes gyógymódok utáni vágyakozás igényeivel. A gazdagodó Amerikában a fizetőképes kereslet megvolt az ilyesmire, így hamar híre ment a jótékony hatásúnak tartott kezeléseknél. Később csodálói közé tartozott Thomas Alva Edison, Amelia Earhart és Henry Ford is. Több amerikai elnök is járt itt, az intézmény egy gyógyfürdő, egy kórház és egy luxusszálloda optimális keverékvé vált. Az újdonságokra éhes közönség szeme előtt egy mai szemmel nézve is zseniálisan felépített, holisztikus



kezelést nyújtó wellnessközpontot alakított ki. Amikor az eredeti épület 1902-ben leégett, és a biztosítás a károk felét sem fedezte, Kellogg tizenkilencre lapot húzott. Újjáépíttette a szanatóriumot, méghozzá hatemeletesre, és az új, kényelmes, tágas környezetben a korábnál jóval imponálóbb körülmények között fogadhatta a vendégeit.

Emellett mindig fordított pénzt arra is, hogy a hozzá forduló szegényeket ingyen kezelje.

### A KELLOGG-FÉLE GYÓGYMÓD

A kezeléseket Kellogg meglehetősen önkényesen fejlesztette ki és állította össze. Csodamódszernek tartotta például a beöntést, de nem elégedett meg a hagyományos eljárással. Azon az állásponton volt, hogy az emberi test belsejének is maradéktalanul tisztának kell lennie, ezért a beöntésből soha nem lehet elég. Külön erre a célra kifejlesztett szerkezet segítségével folyamatosan adagolta



## Akkoriban még újdonságnak számított a baktériumok szerepének vizsgálata, ő pedig a korát megelőzve már a joghurt jótékony hatásairól beszélt.

a vizet a páciens beleibe, percenként akár tizenöt litert is. Akkoriban még újdonságnak számított a baktériumok szerteágazó szerepének vizsgálata, ő pedig a korát megelőzve már a joghurt jótékony hatásairól beszélt. Azonban szokatlan módon nemcsak szájon át, hanem beöntés formájában is alkalmazta a szanatórium vendégei számára.

A bélrendszer stimulálására találta föl a vibráló széklet, pácienseit fából készült, kemény székbe ültette, amelyek másodpercenként hatvan rezgésükkel a lelket is kirázták belőlük.

Kifejezetten modern elvek is belefértek egységcsomagjába. Az ép testben ép lélek alapelv rendíthetetlen híveként rendszeres testedzésre ösztönözte az ügyfeleit, miközben messze földön híres konyhájában igyekezett tápláló, könnyű és természetesen vegetáriánus ételeket készíttetni vendégeinek.

Az új biomozzgalom Kellogg-féle alapelvei szerint a tudatos és erkölcsös embernek meg kell tartóztatnia magát nemcsak az alkoholtól, a kávétól és a húsevéstől, de a nemi élet veszélyeitől is. A legradikálisabban az önkielégítés ellen prédikált, összekötötte emésztési zavarokkal, memóriavesztéssel, látásproblémákkal, epilepsziával és elmebetegséggel, miközben számos módszert is ajánlott ahhoz, hogy az ideális társadalom tagjai ellenálljanak a kísértésnek. Ilyen volt például, hogy a kamasz fiúknak be kell kötni a kezét és a bűnös szervét, vagy akár erényességre nevelő kalitkát keríteni köré. Azoknak, akik ez nem segített, apró, de annál fájdalmasabb műtéteket javasolt – nevelő célzattal – érzéstelenítés nélkül. Mivel képzett és ügyes sebész volt, a beavatkozásokat maga is avatott kézzel hajtotta végre.

### JOHN ÉS AZ ÁRNYÉKA

Kellogg a jóságos, tiszta erkölcsű csodadoktor hírében állt, valódi gurut csinált magából. Újságcikkeket írt, előadásokat tartott, könyveket publikált, híres, befolyásos emberek is igénybe vették a szolgáltatásait. A show-műsort teljes egészében ő dolgozta ki, azonban volt mellette valaki, aki szolgálai végrehajtotta az utasításokat, és a minden napokban kivitelezte a széles spektrumú elgondolásokat. Ez az ember az öccse, Will volt, akit John gyerekkoruk óta egy pillanatra sem eresztett el. Felnőttkorukban éppen úgy megkövetelte szolgálatait, mint évtizedekkel korábban, ugyanúgy megalázta mások jelenlétében, és mindezt cserébe alamizsnaszerű fizetést adott neki. A szanatórium lakói számára mindennapos látvány volt, ahogy a hófehérbe öltözött John Kellogg, vállán egy szelídített kakaduval, öles léptekkel sétál a parkban, biciklizik vagy intézi a dolgait az épületben, miközben Will füzettel a kezében talpal utána, és szorgalmasan jegyzeteli a mester gondolatait. Gyakran a vécén ülve is diktált.

John Harvey Kellogg hosszú életet élt. 1943-ban, kilencvenéves korában halt meg. Hívei, tisztelői ebben megdönthetetlen bizonyítékát látták annak, hogy a módszere bevált. Ellenfelei azonban inkább annak tudták be, hogy a legbizarrabb gyógy módokat soha nem alkalmazta saját magán.

### A KISEBB TESTVÉR

Öccse, Will vezetésével hosszas kísérletek folytak annak érdekében, hogy kifejlesszenek egy egyszerű, gyorsan fel-tálalható, univerzális fogást. Először zab és búza, később kukorica felhasználásával készítették tésztát, majd ezt sütőben megpirítva tették könnyebben emészthetővé. Az áttörést a véletlen hozta meg. Valaki kint felejtett a konyhaasztalon egy kisebb adag tésztát, majd amikor az másnap reggelre magától megkelt, elvégezték rajta a szokásos procedúrát. Meglepve és örömmel tapasztalták, hogy a tészta pikkelyes pelyhekre törve sokkal hatékonyabban sül át, és könnyebben tálalható. Bevezették ezt a fogást a szanatórium lakói számára, és azonnal zajos sikert aratott. Olyannyira, hogy sokan az intézetből való távozás után postán rendelték belőle nagyobb mennyiségeket.

Will tovább kísérletezett, és hosszas munkával kialakította azt az eljárást, amit a mai kukoricapehely készítésekor is alkalmaznak. Meggyőződésévé vált, hogy ezzel a termékkel ki kell lépni a szabad piacra, mert óriási lenne

# KÉPMÁS-EST

## SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

MOMKult, Kupolaterem  
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



a népszerűsége, és nagy összegeket lehetne rajta keresni. A bátyját azonban nem érdekelte az ilyesmi: ő csak szanatóriumi egyeduralmát tartotta fontosnak. Ez volt az a pillanat, amikor az elnyomott fiatalabb testvér megelégedte az évtizedes megaláztatásokat, és fellázadt. Alaposan összeveszett a bátyjával, és 1906-ban megalapította a Battle Creek Pirított Kukoricapehely Társaságot.

Ettől kezdve az új vállalkozás nagy tételben gyártotta a kukoricapehelyt, és az üzlet döbbenetes sebességgel indult be. Mialatt hosszasan pereskedtek egymással, emberek tömegei döbbsenek rá, hogy ezzel az étellel radikálisan leegyszerűsíthetik a reggelit. Nem volt szükség arra, hogy begyűjtsák a fatüzelésű konyhai tűzhelyet, előkeressék az előző esti maradékokat, nem kellett feltétlenül tojást és szalonnát pirítani, kenyeret szeletelni. A sors igazságtételeként Will végül megnyerte a pert John ellen, és 1922-től kezdve ő használhatta a Kellogg's márkanévét is.

### A KÉNYELMESEK REGGELIJE

A cég a harmincas évek elejére annyira kinőtte magát, hogy bevezette a harmincórás munkahetet, és további alkalmazottakat vett föl a gazdasági válság enyhítésére. A vállalkozás nemsokára multinacionális vállalat lett, és ma már évi milliárd dolláros nagyságrendben kereskedik. Mialatt a hirtelen felszabadult kistestvér hatalmas üzleteket ütött nyélbe, az idősebb Kellogg tovább élte a saját életét a maga világában. Meghonosította azt a mai napig elterjedt tévhitet, hogy minden falatot negyvenszer kell megrágni, villanylámpákkal fényfürdőt adott a pácienseinek, elektromos árammal és napokig tartó gyógyfürdővel próbálta őket kezelni, miközben korát messze megelőző módon iktatta be a mindennapi életükbe a modern orvostudomány egyes elemeit is.

Ahogy teltek az évek, az idő lassan elhaladt John feje fölött. A szanatórium lassacskán elvesztette a vonzerejét. Egyre kevesebben jöttek, az idősödő igazgató pedig mindinkább az általa kidolgozott életvezetési alapelvek propagálása felé fordult. Tiszteletre méltó szakember hírében állt, a világ legnépszerűbb orvosa volt. Újságját milliók olvasták, könyveit óriási példányszámokban adták el világszerte. Sokan természetesnek találták azt az általa is buzgón hirdetett, világszerte elterjedt eugenikai alapelveket, amely szerint az emberi fajt kontrollált szaporodással, nemesítéssel, külső beavatkozással kell megszabadítani a genetikailag kellemetlen jelenségektől. ♦

Március

**24.**

19:00

### MIKOR VAN ITT AZ IDEJE?

Mi határozza meg a gyerekvállalás ideális időpontját? Hogyan lehetünk biztosak benne, hogy érettek vagyunk a döntésre, láthatjuk-e egyáltalán tisztán és racionálisan ezt a kérdést?

Improvizációs estjeinken 3 jelenetet láthatnak a Nézőművészeti Kft. vendégművészeinek közreműködésével.

**Színészek: Varga Ádám és Mosolygós Sára**

Szakértő vendégünkkel **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélget.



A Képmás-estre a belépés regisztrációhoz kötött, belépő személyenként egy Képmás magazin.

**Regisztráció: [kepmas.hu/kepmas-est](http://kepmas.hu/kepmas-est)**

TÁMOGATÓ:

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

RENDEZŐK:

Média a  
Csaláért  
Alapítvány

**KÉPMÁS**  
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

**mOmKULT**  
KULTURÁLIS KÖZPONT



SZÖVEG –  
OSZTOVITS ÁGNES

## NÉGY A HUSZONKÉTEZERBŐL

Kedvenc könyves barátom nem ismer lehetetlent. Ha keresek valamit, rögtön siet a polchoz, és a kezembe adja a könyvet. Vagy elnézést kér, és beüti a keresett művet a számítógépbe. Rögtön hozom a raktárból, mondja, majd hozzáteszi, több mint huszonkétezer címet forgalmazunk, és az én fejem sem káptalan. Van igazán jó könyvük? – kérdeztem legutóbb. Egy pillanat, mondta. Ez a legjobb. Két vaskos kötet.

### ◆ LEV TOLSZTOJ ANNA KARENYINA új fordításban.

Napjaink egyik legjobb műfordítója, Gy. Horváth László vállalkozott arra, hogy Németh László közel hetvenéves magyarítása után megbirkózik Tolsztoj utolérhetetlen remekével. Félreértés ne essék, ez a vállalkozás nem újabb nemtelen támadás a fordítást gályarabságként átélő Németh László ellen, hanem annak bizonyítéka, hogy kapcsolódunk a legnemesebb hagyományokhoz, amelyek értelmében a klasszikusok fordítását az új nyelvi és filológiai eredmények birtokában időről időre meg kell újítani. Figyelembe kell venni az évtizedek szövegromlását, a magyar nyelv változását és azt, hogy a hetvenéves fordulatok közül néhány ma már modorosnak hat.

A fiatalokat nehéz rávenni a világirodalom vaskos remekeinek olvasására, így aztán mindent meg kell ragadni, hogy ne poros szöveggként értékeljék a műveket. Gy. Horváth remek, maníroktól mentes, pontos fordítása persze nemcsak őket, hanem Tolsztoj régi rajongóit is meghódítja. Ők a Németh László-féle Anna Karenina mellé teszik a polcra az új Anna Kareninát, alkalmasint egybevetik a két magyarítást, és rájönnek, hogy Tolsztoj több misét is megér. Az Anna Karenina zseniális mű, házasságról, szerelemről, anyaságtól és a társadalmi konvenciók erejéről aligha született nála nagyobb regény. (És még egy jó hír: Gy. Horváth László a *Háború és béke* új fordításán dolgozik.) (Európa Könyvkiadó, 6999 Ft)





A tavalyi Pilinszky-év után most a száz éve született *Nemes Nagy Ágnes*t ünnepeljük, akit néhány éve beszorítottak ugyan a gimnáziumi tantervekbe, mégsem lett széles körben ismert költő. Nem éppen vonzó jelzőket aggattak rá, olyasmiket írtak róla a tankönyvek, hogy ő a legférfiasabb lírát művelő költő, aki a szenvedély helyett a tárgyilagosságot részesíti előnyben. Azon túl, hogy a meghatározás az egész női nemet sérti, nem igaz Nemes Nagy Ágnesre sem. Ezt nagyszerűen bizonyíthatná egy húsz-harminc verset felvonultató népszerű válogatás. De mint halljuk, az irodalmárok az összes művet kívánják újra megjelentetni. Az emlékévé első kiadványa a **SZORONGATOTT IDILL. NEMES NAGY ÁGNES, LENGYEL BALÁZS, MÉSZÖLY MIKLÓS, POLCZ ALAINE LEVELEZÉSE 1955–1997**

*Hernádi Mária* és *Urbanik Tímea* gondos gyűjtőmunkája is leginkább a szűk szakmának szól. Ha az olvasó abban reménykedik, hogy olyan pikáns részleteket tud meg e négyes magánéletéről, mint amilyenekről a néhány éve, a *Bilincs a szabadság legyen* címen megjelent Mészöly Miklós – Polcz Alaine leveleskönyvből értesülhetett, nagyot fog csalódní. És ennek oka Nemes Nagy Ágnes személyiségében keresendő, aki irtózott a magánélet kiteretetésétől, aki soha egy rossz szót nem írt le volt férjéről, akivel élete végéig közeli munkatársi kapcsolatban maradt. Hiába biztatta gondjainak elmondására a pszichológus Polcz Alaine.

A két házaspár barátságban vészeli át az ötvenes évek nyomorúságát, együtt utaznak Erdélybe, majd együtt élnek meg az 56-os forradalom végjátékát, a lakásba csapódó halálos lövedéket, Lengyel Balázs letartóztatását és kiszabadulását. Ahogy enged a politikai nyomás, a levelezés megrikkul. A feszültség a két férfi között egyre nyilvánvalóbb, majd a 90-es években szakításhoz vezet, mikor is Mészöly elvi alapon kilép az általa szűkkeblűnek tartott Széchenyi Művészeti Akadémiából, amelyet a vezetőségben helyet foglaló Lengyel egykori barátjának címzett levelében meg akar védeni a *Makovecz, Páskándi* és társai állítólag szélsőjobbos nézeteitől.



A kötetből egyértelműen kiderül, hogy a megidézett négyesben két igazán eredeti és vonzó személyiség, formátumos alkotó volt: Nemes Nagy Ágnes és Mészöly Miklós. Ők értették meg igazán egymást. A magát irodalmi vezérnek képzelő Lengyel Balázs és az *Asszony a fronton* című regényével szépírói babérokra is törő Polcz Alaine mellékszereplők csupán.

A kötet felét teszik ki a levelek, a másik részét a két házaspár közös élményeit megőrkítő versek, novellák emlékezések, valamint a bibliográfia.

(Jelenkor Kiadó, 3999 Ft)



### MAROSI GYULA AZ IFJÚSÁG TÖRT SZÁRNYÚ MADARA

című kötete tizenöt önéletrajzi írást vonultat fel. A magát mindig is realista történetmesélőnek tartó, nyolcvanadik évében járó szerző, aki nem mellesleg többtucatnyi remek tévéjáték és film forgatókönyvírója, konokul kitarít régi elképzelése mellett: a tudomásunkra jutott történetek „*legyenek írásba foglalva, legyenek fellelhetők, akár úgy is, mint az ősemlék keze nyoma a barlangok falán*”. Marosi nagyszüleinek életét az első világháború, apját a második történet derékba, nemzedékét 1956. Életré szülő sebet ejtett a történelem. A Budapest VII. kerületében felnövő fiúcska éles, kritikus szemmel figyeli a világot, az iskolát, majd a sok megpróbáltatással járó katonaságot, míg ki nem kőt az írásnál. Nincs nagy családi könyvtár, nincs írógép otthon, de lehet olvasni és sok-sok alkuval masinát is szerezni, amibe be kell fűzni a lapokat, és bepötyögni a már kiértelt történeteket. Így elfogadják az írásokat a szerkesztők, a fiatalemberből író lesz, irodalomszervező, majd dramaturg a Magyar Televízióban. Bármilyen fájdalmas: Marosinak és a legsikeresebb tévéjátékokat rendező Mihályfy Sándornak a rendszerváltás nem felszabadító élmény, hanem óriási csalódás. Az MTV új vezetése nem tart igényt a munkájukra, nem forgathatnak, a pozícióikat a náluk szabadabb demokraták foglalják el. A sérelmek jogosak, de nincs hová fellebbezni.

Csak arra biztathatjuk Marosi Gyulát, hogy ne tegye le a tollat. Keserűen szép történeteire szükségük van az olvasóknak.

(Magyar Napló Kiadó, 2500 Ft)

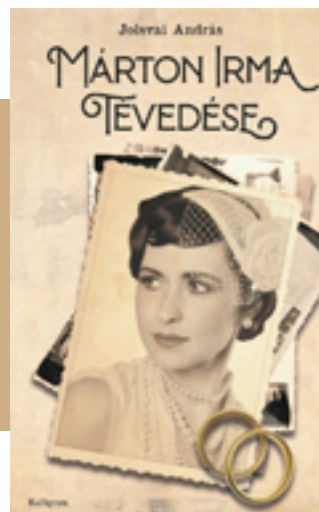
### JOLSVAI ANDRÁS MÁRTON IRMA TÉVEDÉSE

című, több mint háromszázhatvan oldalas regénye könnyed olvasható, itt-ott irodalmiaszkodó lektúr. Három fiatal nő életét meséli el az 1930-as évek Budapestjén. Az egyik főszereplő, Márton Irma szülésznő egy Krúdy-rajongó villamoskalauzba szeret bele. A szerelem nem kölcsönös. A nő unszolására végül egynapos házasságot kötnek, hogy Irma örökbe fogadhasson egy kórházban hagyott csecsemőt. *Madarász Henrietta*, miután apja elvesztette vidéki birtokát, a fővárosban keres pártfogókat. A szép, éles eszű lány hamarosan a művészvilág kedvence lesz, de az a férfi, akit kinézett magának, s akitől gyereket vár, nem hajlandó feleségül venni. Marad egy szépreményű vidéki zongorakísérő, akivel elhitheti, hogy az ő gyermekét hordozza a méhében, az pedig rááll a gyors házasságkötésre.

A harmadik nőt tiszta szándék vezérli, szeretne hozzámenni hűséges lovagjához, egy szegény munkásfiúhoz, de az anyagiak hiánya miatt sokáig várniuk kell. Aztán elérkezik a házasságkötés, majd a szülés napja. A három főszereplő a szülőszobában találkozik.

Jolsvai, aki irodalmi szerkesztőként kezdte pályáját, de ismertté újságíróként vált, az utóbbi időben ontja magából a könyveket. Mivel jól ír, szerkeszt, s egyszerre tud érzelmes és humoros lenni, a közönség jól fogadja a regényeit.

(Kalligram Kiadó, 3990 Ft) ♦





OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

ÚJRA  
NYITÁS

2022. MÁRCIUS 12.



SZÖVEG –  
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# „Hit nélkül nem lehet élni”

„...generációjának egyik legképzettebb és legsokoldalúbb tehetsége, a roma kortárs művészet mozgalmának egyik vezető képviselője. Tanulmányait képzőművészeti felsőoktatási intézményekben végezte, és a hivatalos képzettség mellett mindvégig megmaradt érdeklődése és érzékenysége a roma kultúra magyarországi közege iránt” – írja Junghaus Tímea művészettörténész **Bódi Barbaráról**, „Bobáról”, aki nemcsak festőművész, hanem művészpédagógus és szociológus is.

◆ – Legutóbbi kiállításának megnyitóján Széll Virág művészettörténész megemlítette, hogy az ön életében az Isten-ember kapcsolat meghatározó szerepet játszik. Ha jól tudom az Apor Vilmos Katolikus Főiskolán elvégezte a hittanári szakot. Mit jelent Önnek a hit?

– Szerintem hit nélkül nem lehet élni. A hit ereje az embert a legmélyebb állapotában is képes megsegíteni. Erőt, reményt és bátorságot ad, kell ahhoz, hogy talpon tudjunk maradni. A szakadékból is ki tudja rántani a lezuhant embert. Fontos, hogy egy átlagos hétfői téli reggelen is hálával tudjunk ébredni, lehet örülni egy parányi napfénynek is. Gyermekkoromtól kezdve bennem volt a hit, és az önismeretem Isten ismeretével együtt fejlődött. Kamaszként vesztettem el az édesapámat. Ezen a nehéz időszakon is a hit segített át. Hittan szakra azért mentem, hogy ne csak érzelmi megtapasztalások legyenek a hitem mögött, hanem szerettem volna intellektuális tudást is szerezni minderről. A művészi hitvallásom szerves része az aktív hitéletem, és erős párhuzamot tapasztalok a kettő között.

– *Tükröm – Tükröm, avagy a Másságról másképpen* című tárlatán 12 portrét állított ki. A képeken hat férfi és hat nő arca látható. Különböző érzelmek jelennek meg az arcukon. A 12 festmény egyike nem mindennapi módon Krisztust ábrázolja. A vásznon egyszerre van jelen a feltámadt és a kínhalált halt Jézust. Merész és szokatlan kép.

– Azzal, hogy Jézus Krisztus arca megjelent az emberi arcok között, ennek a tárlatnak az üzenetét misztériummá, próféciává transzformálta. Jézus Krisztus az emberré lett Isten, aki fájdalmainkat és bűneinket magára vette. Megértette az emberi esendőséget, sebezhetőséget. Meghalt és feltámadott. Egyszerre ura az életnek és a halálnak. Nemcsak a személyes hitem, hanem egy filmélmény is nagy hatással volt rám ennek a festménynek a megszületésekor. Mel Gibson *Passió* című alkotása nagyon megérintett. Bepillantást kaptam Krisztus szenvedésébe, abba, hogyan tusakodott benne az emberi és isteni én a Getsemáni-kertben a megfeszítése előtti éjszakán. Megrázó élmény volt ennek a kettősségnek a viaskodása, de segített az én Krisztus képem megszületésében.



” **Az a cél,** hogy az egyetemre bekerült 0,1%-os arányból ne történjen további lemorzsolódás. De ennél is jóval fontosabb lenne az általános iskolás tanulók támogatása.

**– Milyen érzés, ha egyfajta kuriózumként, cigány festőművész munkáiként közelítik meg a képeit?**

– Amikor a tanáraink alsó tagozatos koromban észrevették a tehetségemet, nem azért látták meg, mert cigány származású vagyok, vagy „cigányosan tehetséges.” A tehetségnek nincs színe, nem hovatartozás kérdése. A diplomáimat sem szolidaritásból, empátiából,

segélyként kaptam, semmilyen pozitív diszkriminációban nem volt részem, sőt többet kellett teljesítenem, hogy az előítéletek ellenére megmaradjak. Festőművészként sem a származásomból indultam ki. Nem az archaikus, autodidakta roma képzőművészetet művelem. Tudatosan készültem a művészi pályára. Az egyetemen töltött évek alatt Nagy B. István és Földi Péter Munkácsydíjas festőművészeknél tanultam, és sajátítottam el a rajz- és festészeti technikákat. Megismerkedhettem számos más kultúra művészeti értékével is, bekapcsolódhattam az európai festészet vérkeringésébe, újításokat kezdhettem saját magam is kipróbálni a festővásznon. A származásomból hozott tapasztalatok szabadabb és bátrabb átjárásra hívnak a műfajok között, és innovatív technikák alkalmazására sarkallnak.

Sokak családjában van más nemzetiségű ember is, így nem csak a magyar nemzeti érzés van bennük. Próbáljuk ezt Isten adta természetességgel egészségesen, harmonikusan felfogni, hiszen ajándék, hogy sokfélék vagyunk! Én a magyarságom mellett hasonlóan fontosnak tartom



a roma nemzetiségtudatomat – az identitásom más hasonlóan fontos összetevője mellett, azonban nem kedvelem, amikor kifejezetten ezt emelik ki, mert emögött szegregáció és előítélet van, ami eleve alárendelt állapotba kényszerít.

**– Szociológusként hogy látja a Kádár-rendszer intézkedéseit, például a cigánytelepek felszámolását?**

– Az 1961-ben megszületett párthatározat a cigányság helyzetét szociális problémaként aposztrofálta. Semmi mást nem láttak ebben a nemzetben, csak a nyomorúságos helyzetüket, nehéz életkörülményeiket. A Kádár-rendszer szociális programokkal próbált felületi kezelést nyújtani a fent említett problémákra. Elfeledve, hogy a roma nemzetiségnek erős kulturális tőkéje van, ami plusz hozadék is lehet. A körülmények azonban kevésbé adtak lehetőséget ennek a tehetségnek a kibontakoztatására, vagy akár csak esélyt egy jobb életminőség kialakítására. Az úgynevezett csökkentett értékű lakásokban közüzemi szolgáltatás nem volt, és egyszerre több család is élt egy szoba-konyhában, akik közös mellékhelyiséget használtak. Arról nem is beszélve, hogy szociális alapon nem kaphatták meg ezeket, hanem a családokat hitelfelvételre kényszerítették, meglévő házaikat ledózerolták, hogy vásárlásra sarkallják a hajlék nélkül maradt romákat. A rendszerváltás után a gyárprivatizációk következményeként, betanított munkaerőként a cigányok veszítették el először állásukat, majd lakhatásukat is, mivel hiteleiket nem tudták fizetni. A történelem folyamán többször kerültek megalázott, kiszolgáltatott helyzetbe, ami máig meghatározza ennek a nemzetiségnek a jelenét.

**– Művészetpedagógusként mit gondol, hogyan tudnánk népszerűsíteni a roma kultúrát az oktatásban, és mi segíthetné még az integrációt?**



– Elsősorban nem a különbségeket kellene nézni, hanem az együttélésből fakadó értékpluralizmust és a közös múltunkat. A cigányság 1300 óta jelen van Magyarországon. Közös a történelmünk, közös a nyelvünk, közös a kultúránk – szimbiózisban élünk évszázadok óta. Hadd mondjak pár példát! Ha magyar néptáncot tanulunk, akkor találkozni fogunk benne cigány néptánc elemekkel, ahogyan a magyar népdalokban is megtalálhatóak a cigány dallamvilágból merített elemek. A magyar díszítőművészetben is visszaköszönnek a különböző cigány motívumok. Nem beszélve a magyar nótákról, kiváló magyar cigányzenekarokról és zenészdinasztiákról, akik nemzetközi szintű elismerést hoztak hazánknak. A közös értékeinkre kellene felhívni a figyelmet, amelyek mentén össze tudunk kapcsolódni. A másik nagyon fontos dolog szerintem ebben a tanulás



és együttélési folyamatban a pedagógusok szerepe. Szükség lenne olyan óvónőkre, tanítónőkre, tanárookra, akik beszélnek a romák nyelvét, ha nem is tökéletesen, de legalább egy kicsit tudnak cigányul, ennek nagy szerepe lehet főleg azokon a településeken, ahol sok roma lakik. Az oktatásban a roma nemzetiségből adódó sajátosságokat is figyelembe kellene venni, és mindenekelőtt olyan empatikus pedagógusokra lenne szükség, akik nem negatívumként, nyűgként élik meg a roma származású diákok szegénységét vagy összetett szociális hátterét, hanem próbálják fejleszteni őket, megtalálni a közös hangot. Nagyon fontos lenne, és ezt már fel is ismerték, hogy az oktatásban ezeket a roma nemzetiségből adódó sajátosságokat, inkluzív pedagógiai módszerekkel be kellene vezetni. Jól képzett pedagógusokra lenne szükség, olyanokra, akik a roma társadalomtörténetet,



történelmet, kultúrát és művészeteket is számba vesszük, mint a magyar történelem és kultúrtörténet szerves részeit. Egyébként a romák integrációjában, oktatásában próbál szerepet vállalni az egyház is a roma szakkollégiumi hálózat kiépítésével: az egyetemisták tanulmányait követik, hogy az egyetemre bekerült 0,1%-os arányból ne történjen további lemorzsolódás. Azonban hatékonyabb kezdeményezés lenne az általános iskolás roma származású diákok szakmai támogatása, mert a lemorzsolódás ebben az időszakban a legnagyobb, a középiskolai továbbtanulás jóval kevesebb a többségi fiatalokhoz képest, amit negatívan befolyásol a 2011-ben bevezetett 16. életévig tartó tankötelezettség is.

#### **– Milyen fontos értékeket köszönhet roma származásának?**

– Bátorságot és határtalan szabadságot. A festészetben – bár megőrizve és tiszteletben tartva a festészeti hagyományokat, a szabályok megszegésére törekszem, merész újdonságot hozok. Egész életemben szabálykövető ember voltam, most is az vagyok, viszont a festészetben szabad szeretek lenni. Amikor elvégeztem az egyetemet, a megszerzett tudás gátakat épített fel bennem. Tudtam, hogy ha meghúzok egy vonalat, az hogyan fejeződik majd be, hová vezet. Állandóan a hibákat láttam a munkáimban, túltengett bennem az önkritika. Akkor két évig nem nyúltam ecsethez, ceruzához. Kellott ez a kis szünet, hogy visszatérjek az alapokhoz. Amikor újra elkezdtem festeni, hihetetlen vakmerőséggel és bátorsággal láttam munkához, nem felejtve a tanultakat – de átértelmezve azokat egyéni küldetésemhez.

Bódi Barbara festőművész kiállítása a tervek szerint márciustól a Magyar Művészeti Akadémia első végzős ösztöndíjasainak kiállításán, a Pesti Vigadóban lesz látható. ♦

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –  
GERGELY-BAKA ILDIKÓ, FODOR KRISZTINA

# MÁRCIUSI KIMENŐ



## REJTELMES RENGETEG – ERDŐMENTŐ KÜLDETÉS

A Vajdahunyadvár gótikus szárnyában látható kiállítás és kalandjáték egy képzeletbeli erdőmentő küldetésre hív. A látogatók belépéskor szöveges játékfüzetet kapnak, amellyel lépésről lépésre kerülhetnek közelebb a célhoz. Találkozhatnak óriásgombákkal, egy behemót hídfoglalóval, egy titokzatos ladikossal, egy fullánkos szobrászmesterrel és az erdők-mezők számos különleges lakójával. Ha sikerül minden feladványt megoldani, a gyerekek jutalmat kapnak.

**Budapest, Vajdahunyadvár, 2022. március 15-ig**



## XX. VÁCI TAVASZI FESZTIVÁL

Az eseménysorozat keretében idén is hangversenyek, gyerekkoncertek, színházi előadások várnak mindenkit. Egy rézfúvós együttes film- és mesezenéket ad elő, lesz egy koncertszínházi előadás Csoóri Sándor életműve alapján, fellép Szentpéteri Csilla, a Kolompos, Csuja Imre és Czutor Zoltán.

A Karinthy Színház *A baba* című előadása is látható lesz: Ha valaki társat keres, olyanra vágyik, akivel egy lehet. És ha az élkben csalódott, nincs más, mint a gép, amelyet pont arra terveztek, hogy társ legyen. De mi van akkor, ha ez a gép rájön, hogy kik is vagyunk, és ki ő? És mi történik, amikor saját magunkkal szembesít?

**Vác, 2022. május végéig**

# KÉPMÁS-EST

## FILM és PSZICHOLÓGIA

Várkert Bazár,  
Testőrpalota, Vetítőterem



Március

# 30.

# 18:00

## TÉTOVA GENERÁCIÓ

Három érettségi előtt álló lány és egy fiatal egyetemista fiú szemszögéből (aki maga a rendező) pillanthatunk be a felnőtté válás és a beilleszkedés nehézségeibe. Őszinte pillanatfelvételt láthatunk a Z generációról, majd vendégünkkel a pszichológia eszköztárával is körbejárjuk a kérdést.

**Szakértővendég: Orsolits Zoltán Zénó,**  
addiktológiai tanácsadó

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

**Film: Dívák** (magyar dokumentumfilm)  
Rendező: Kőrösi Máté



## ÁLMOK ÁLMODÓI 20

A kiállításon olyan tudományos és technikai vívmányokat mutatnak be, amelyek felfedezői, megalkotói között a magyar néphez és kultúrához kötődő tudósok, szakemberek találhatók.

A Szent-Györgyi által felfedezett C-vitamin, Semmelweis áttörése a gyermekágyi láz megelőzésében, Karikó Katalin mRNS-vakcinája, Goldmark színes televíziója, Neumann számítógépe, Gábor Dénes hologramja mind-mind átforgatta addigi világunkat, felforgatta az életünket.

A tudomány egy szórakoztató rácsodálkozás az újdonságra – ennek élményét ígérjük a szervezők. A tárlat 20 évvel az első után egy teljesen új kiállítással nyílik meg.

**Budapest, Millenáris, 2022. február 15-től**



A Képmás-estre a belépés regisztrációhoz kötött, belépő személyenként egy Képmás magazin.

**Regisztráció: [kepmas.hu/kepmas-est](https://kepmas.hu/kepmas-est)**

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





Lévai Anikó

## A családban is ott vannak a superhősök

Az elmúlt időszak nemcsak a családokat, a médiát is próbára tette, tudnak-e a nehéz helyzetben stabil tájékozódási pontokat és támogató segítséget nyújtani. Az olvasottsági, hallgatottsági, nézettségi számok fontosabbak-e, mint a lapzárta utáni emberi sorsok? Valójában ezekre a kérdésekre adott válaszokat ünnepeltük a Magyar Állami Operaház Eiffel Műhelyházában tartott díjátadó gálán. A médiát, amely nem csupán megismerteti az igazságot, hanem jobb és boldogabb emberré tesz minket. Képriport a Média a Csaláért-díjak átadásáról.

„Bármilyen különös, a legegyszerűbb családi történet is izgalmasabb tud lenni, mint egy akciófilm. Hiszen a családban is ott vannak a superhősök, a varázslók, a harcosok, a bajok és a diadalok. Minden adott tehát ahhoz, hogy a sztori izgalmassá – pontosabban az életünkké – váljon. Mi ezeket az igaz és valódi történeteket díjazzuk, azt ünnepeelve, ami mindig velünk van, mégis olyan kevészer mondunk köszönetet érte: a családot” – mondta a rendezvényen **dr. Aczél Petra**, a Média a Csaláért Alapítvány és a szakmai zsűri elnöke, a Corvinus Egyetem professzora.

„Mi, akik most itt vagyunk együtt, hiszünk abban, hogy egy jobb társadalom legfontosabb alkotóeleme, kicsiny sejtje a család. Itt éljük meg, hogy szeretnek minket, itt érezzük magunkat biztonságban. Itt figyelnek oda ránk. Itt neveljük szerzte a világon az emberi közösség hasznos és értékes tagjait emberré, érző és cselekvő lényekké. Ezért mindannyian tehetiünk egy kicsit, a magunk tudásával, lehetőségeivel. A kormányok hozhatnak családbarát intézkedéseket. Mi gyermekeket és unokákat nevelhetünk. A média munkatársai pedig beszélhetnek sokat a család fontosságáról, ráadásul a lehető legjobb szakmaisággal.” (Lévai Anikó)

### TÁMOGATÓK:





Az 1 millió forinttal járó, magyarországi Média a Családeért-díjat a szakmai zsűri döntése alapján **Kácsor Zsolt** Irigység című írása nyerte el, amely a Népszavában jelent meg. A győztes Lévai Anikótól vehette át a díjat.



Az 1 millió forinttal járó Külhoni Média a Családeért-díjat idén **Péter Beáta**nak, a Liget.ro újságírójának És a gyerekkel mi lesz? című írásáért Potápi Árpád János nemzetpolitikaért felelős államtitkár adta át.



A 300 ezer forinttal járó Családbarát Média – Miniszteri Különdíjat **Farkas Adrienne**, a Kossuth Rádió munkatársa vehette át Zsigó Róbert családokért felelős államtitkártól, a Kháron ladikján – a gyász kísérés a gyakorlatban című riportjáért.



A magyarországi Közönségdíjat **Uzsalyné dr. Pécsi Rita** neveléskutató, az Apor Vilmos Katolikus Főiskola docense vehette át Beteljesedés vagy leépülés? A második féлдő dönt! című, MagyarKurír.hu-n megjelent cikkéért.



A Külhoni Közönségdíjat 2021-ben a Magyar Szóban megjelent Folyamatosan frissíteni kell az „adatbázist”! című írásával hozta el **Kállai G. Nikoletta**. A közönségszavazás győztesének díját a Kolping Hotel és a Zax Kézműves Csokoládé biztosította.



SZÖVEG –  
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség  
szakmai támogatásával készült.



# Itt a tavasz, hív a természet!

A tavasz közeledtével, amikor már testünk, lelkünk áhítozik a szabadba, a hazai arborétumok, rezervátumok és nemzeti parkok remek túracélpontok lehetnek, egy-egy napsütéses hétvégén csodás program az ébredező természetet megfigyelni, magunkba szívni a tavasz illatát. Sok helyre már a következő hetekben is érdemes ellátogatni.

## ♦ VIRÁGBA BORULÓ ARBORÉTUMOK

A Csaplári-erdőben található Alcsútdobozai Arborétum a második világháborút megelőző időkben a Habsburg-család magyarországi birtokainak központja volt, mára hazánk legértékesebb, Európában szinte páratlan, 540 fajtából álló élőfagyűjteményének birtokosa. Egyedülálló 24 törzsű óriástujája, zuhatagos bükkje, héttörzsű török mogorója és 170 éves – ezzel az ország legidősebb libanoni cédrusa. Március elején szinte kötelező ellátogatni ide, mert olyankor az egész arborétum szemkápráztató hóvirágmezővé változik.

Aki a különleges virágok és cserjék szerelmese, annak bizonyára szerepel a bakancslistáján Magyarország és Közép-Európa egyik legcsodálatosabb botanikus kertje, a Jeli Arborétum, amely évről évre látogatók sokaságát vonzza az áprilisi–májusi rododendronvirágzás idején. Ilyenkor hetekre virágba borul az egész arborétum, a park területén található több ezer rododendronnak köszönhetően.

Tavasszal a Zirci Arborétum is virágba borul: ilyenkor igazán szép a parkon keresztülfutó Cuha-patak két oldalán látható, védett lágyszárú fajokból álló virágszőnyeg. Az arborétum arról is nevezetes, hogy ez ma hazánk legmagasabban fekvő élőfagyűjteménye, és itt csodálhatjuk meg a híres hársfasort, amelyet 1809-ben telepítettek.

A Szarvasi Arborétum a Körös parti csodák világa: a történelmi Magyarország közepén létesült több mint 200 évvel ezelőtt, és hazánk egyik legszebb arborétumának tartják. A kezdeti gyűjtemény Pepi gróf, azaz Bolza József gróf nevéhez kötődik, amelyet unokaöccse, Bolza Pál fejlesztett a Hármaskörös szabályozása útján ligetes-fás arborétummá. A terület az idők során tovább fejlődött és kibővült. A kert különleges, népszerű óriásfája a Hegyi mamutfenyő, látványosságai a 200 éves tölgyek, a szabadon élő pávák és a tavasszal virágzó liliumfák.

Kép: Magyar Turisztikai Ügynökség





Mandulavirágzás a Balatonnál

### KÜLÖNLEGES BIOSZFÉRA-REZERVÁTUMOK

Vannak olyan kiemelt természetvédelmi területek a Földön, amelyek egyfajta rezervátumként próbálják megőrizni az egyes országokra jellemző élőhelyeket és tájtypusokat. Hazánkban összesen 6 ilyen bioszféra-rezervátum található, köztük az aggteleki és a Fertő tavi.

Az Aggteleki rezervátum része az Aggteleki-barlangrendszer is, amelyet leginkább cseppkövekkel ékes 270 barlangja tesz híressé – ezek közül is a legnevezetesebb a Baradla-Domica, amely 25 km-es hosszúságával a mérsékelt égöv egyik leghosszabb, csodálatos látványvilágú cseppkőbarlangja, de a változatos élővilág, a dús erdők, a kopár karsztok, vadregényes szurdokok is hívogatóak lehetnek a természet kedvelőinek. Csak kevesen tudják, hogy az Aggteleki Nemzeti Park területén található az egyetlen terület az országban,

amelyet rendszeresen elönt a víz: Bodrozug ilyenkor igen gazdag vízi élővilágnak ad otthont.

A Fertő tavi rezervátum a tó teljes magyarországi területét foglalja magába, és a Világörökség részét képezi. Ez a második legkönnyebben felmelegedő tó egész Európában (az első a Balaton), és vize harmincháromszor sósabb, mint a „magyar tenger”. Van egy nagyon különleges jelenség is, ami csak itt figyelhető meg, igaz, a híres fertői ferde vízhez nagy szerencse kell, ugyanis az kizárólag különleges és szélsőségesen szeles időjárási viszonyok között jön létre. Olyankor majdnem egy méter a vízkülönbség az északi és a déli part között. Érdemes tavasszal két kerékre pattanni, és körbetekerni a tavat, látnivalókban nem lesz hiány, de ha a kényelmesebb utat választanánk, hajókázhatunk is rajta.



Makó, lombkoronasétány



Hóvirágzás az Alcsúti Arborétumban

### CSODÁS NEMZETI PARKJAINK

Aki szeret túrázni, és érdeklő a különböző tájegységek múltja, kialakulása, az ok-okozati összefüggések, annak ajánljuk a geotúrákat a Bakony–Balaton Geopark területén.

A szurdokvölgyek, öreg barlangok és hűs források kedvelőinek az Öreg-Bakony térségét ajánljuk, a lenyűgöző kőzetek szerelmeseinek a Káli-medence nyújt majd izgalmas ismereteket, míg a vulkánok és hévforrások rajongói a Keszthelyi-hegység csodái közt lelhetnek újabb kedvencekre. Az állatszeretők számára a különböző Balaton-felvidéki tanösvények számos izgalmas, védett fajt rejtenek.

A Bükk hatalmas hegyvonulatai, különös sziklaformái megmozgatják a sziklamászás szerelmeseinek fantáziáját – nem is csoda, hiszen a csúcsokra felérve lélegzetelállító látványban lehet része annak, aki vállalkozik egy ilyen túrára. A Szőlő-kő, a Felsőtárkányi szurdok-szikla, a Bárány-kő, valamint a Fehér-kő egész évben mászható, és túraösvényeken is megközelíthető. A Bükki Nemzeti Park ad otthont a hazánkban ismert barlangok több mint egynegyedének is, ezzel különleges helyet foglal el a nemzeti parkok között. A tapasztalt természetjárók szerint a park legszebb kincseit az éjjeli órákban fedi fel: a Bükki Csillagoségbolt-park olyan hely, amit az életben egyszer mindenkinek látnia kell. A Bükki Nemzeti Park területén több megfigyelőhely is van, ahol a fényszennyezés már olyan alacsony mértékű, hogy láthatóvá válik az éjszakai égbolt, és teljes pompájukban tárulnak elénk a Tejútrendszernek – de akár az űr távolabbi régióinak – onnan belátható szegletei is.

### IZGALMAS LOMBKORONA-TANÖSVÉNYEK

Egyre népszerűbbek hazánkban is a lombkoronaösvények vagy tanösvények, és bár legek tekintetében ugyan nem kelhetünk versenyre a dél-amerikaiakkal, büszkéek lehetünk az itthoni kínálatra. Talán mind közül a leghíresebb ösvény a hagyma alakú toronnyal díszített, 191 méter hosszú, Makói lombkoronasétány, amely márciusban nyit. A 9 méter magasan elhelyezkedő tanösvényen 10 szakasz található, amelyeken különböző információkat tudhatunk meg a fákról, madarokról, és egyéb erdei állatokról és növényekről. A lombkorona egyik érdekessége a benne található spirál alakú csúszda.

A kaszói lombkoronaösvény része annak a 4 tanösvényből álló rendszernek, ami Kaszói település környékén található. Az ösvények célja, hogy a növény- és állatvilágot minél jobban megismertesse a látogatókkal. Itt 9 méter magasan, 124 méter hosszan csodálhatjuk a fák mesés világát, és sokak öröme Kaszón kisvasút is közlekedik.

A szintén márciusban nyitó gyomaendrődi lombkorona-tanösvényt Erzsébet Liget néven találjuk meg a térképen. Különlegessége, hogy itt nemcsak a föld fölött, hanem a víz fölött is át tudunk kelni a kiépített faút segítségével. Maga az ösvény több mint 1000 méter hosszú, és tornya 15 méter magas.

A zömében tölgyekből álló Karcagi Parkerdő nem kevesebb mint 314 m hosszú lombkorona-tanösvénnyel várja a kíváncsi érdeklődőket. Az ösvény 6 méter magas, a környék pedig 40 interaktív állomást kínál, és ideális kirándulócélpont gyerekekkel. ♦



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

# Hétköznapi fordulat

” Már Damaszkusz közelében járt, amikor az égből egyszerre nagy fényesség ragyogta körül.

(ApCsel 9–13)

◆ Régen, ha megálltam, és az utas nem fizetett, csak nézett rám, mint valami tizenennyolcadik századi szolgára, hogy mire várok, tessék, kezdjem csak kipakolni a csomagokat, így éreztetve velem, hogy addig nem ad borravalót, én ettől úgy felhúztam magam, hogy csak azért sem segítettem neki. Mondjuk ha szépen kér, akkor sem lettem volna köteles megtenni, ismerem a taxistörvényt, egyetlen betű sincs benne arról, hogy ki kéne pakolnom a kuncsaft mázsás cuccait. Mért csinálnék olyat, amire nem köteleztek? Mi vagyok én, szállodai londiner? Emlékszem egy öregasszonyra, csak ült, és bámult rám, láthatólag pénze is volt, kicsit több ideje volt megkeresni, mint nekem, de azért elvárta persze, mint a kocsiától az arisztokrata hercegfeleség, hogy cipeljem el a nyers hústól bűzlő cekkerét a házig. Mondtam neki, hogy persze, máris, alig vártam, hogy kiszálljon, már léptem is a gázra, a banyatank odagurult az orra elé a csomagtartóból, vegye fel, azt' vigye, vagy fizessen szolgálatait, szerinted érdekelt?

Aztán egyszer leintett egy vézna, alacsony csávó. Már nem is emlékszem, miért álltam meg neki, gondolom kellett a pénz, de rögtön megbántam, amikor megláttam a mellette heverő táskákat. Akkorák voltak, hogy egy felnőtt ember is elfért volna bennük... Azért muszájból

megkérdeztem a palit, hogy segítsék-e. Röviden meg rázta a fejét, hogy nem kell, nagy levegőt vett, a hátára kapta mindkét táskát, majdnem összeroppant alattuk, de valahogy beemelte őket a csomagtartóba. Én meg csak álltam tátott szájjal, alig hittem a szememnek.

Nem akarok dicsekedni, de az az igazság, hogy ott és akkor megváltozott bennem valami. Nem lett belőlem szent, csupán annyi a különbség, hogy azóta mindig elcipelem a cuccokat az ajtóig. Nem csak a nőknek meg az öregeknek, a múltkor egy ilyen huszonéves bodybuilder srácnak is kipakoltam, pedig volt vagy negyven kiló a táska, gondolom, súlyzókkal volt tele. Nézett is rám a gyerek, hogy mit akarok tőle, biztos arra gondolt, hogy a borraivaló miatt. Hogyan is érthetné meg, hogy én ezt már élvezetből teszem? Tudom, hogy önző dolog, amit csinálok, de olyan jó látni az emberek arcán a köszönetteljes félmosolyt, hogy én erre rászoktam, nekem ez lett a drogom. De ha nem veszik észre, akkor is megcsinálom, megszoktam, egyfajta kényszer lett, sőt, ha véletlenül elmarad valakinél, akkor napokig rosszul érzem magam. Persze tudom, hogy nem kötelező, mondjuk ha az lenne, lehet, hogy abbaahagynám. Elrontaná az egészséget, hogy elvárják tőlem... ◆



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
#JÓÉJTPUSZI



# BORÁSZATI

- ◆ – Nézd fiam, elfogyott a boruk!  
Mondja Mária Jézusnak az esküvőn.  
Mire Jézus:  
– Ácsmester vagyok, harminc évig  
a saját mesterségemet űztem, soha semmi  
rendkívülit nem tettem. Anyám,  
nem vetted te túl komolyan az angyal  
meg a pásztorok furcsa beszédét?  
Ja, nem. Hanem?  
Jézus így szól:  
– Nem vagyok specialista!  
Vannak nekik szommóliéik és borkereskedőik,  
akik sejtelmesen mesélnek dűlőíziőről, csersavakról,  
zsongó illatárnyalatokról és alkonyi füstaromáról,  
azokra hallgassanak!  
Ja, nem. Hanem?  
Jézus így szól:  
– Most nem azért, de itt mindenki fetreng.  
Értem én, hogy kell a hangulat, jó a mulató, de szerinted Isten akarata tényleg  
a filmszakadás lenne?  
Ja, nem. Hanem?  
Jézus így szól:  
– Szólhatnék a szolgálknak, hogy hordják tele  
a kútról vagy a ciszternából hatszáz liter  
vízzel a három nagy kőkorsót,

- egy órán belül végezni fognak,  
remegő tagokkal, csurom izzadtan.  
Meg ott a rizikó, hogy agyonverik őket,  
ha ebből visznek a násznagynak, és víz marad.  
Tuti bevállalják, nem?  
A két szép szememért...  
Ja, nem. Hanem?  
Jézus így szól:  
– Szép dolog, hogy két élet összeköttetik,  
hogy meghívják a lagzira Tolnát-Baranyát,  
egy vagy csak a sok székszoknya  
meg virágdísz meg szalagcsokor,  
de most azért izmozzak, hogy évekig  
mesélhesse mindenki, na, a Ruben meg a Méráb  
esküvőjén olyan saturészeg volt,  
mint még soha életében, fergeteges buli!  
Ja, nem. Hanem?  
Ezt mondta valójában:  
– Asszony, mi dolgom ezzel? Nem jött el az én időm...  
Utána pedig szépen csodát tett, hogy lássuk,  
nem az számít, mennyire észszerű a dolog,  
nem az számít, ő-e az illetékes,  
nem az számít, mi jár, mi nem jár,  
nem az számít, mit szólnak a többiek,  
kérjem tőle nyugodtan a hihetlent! ◆

Játékra hív  
a Vadvilág!

Játsz az új  
Vadvilág sorsjegycsalád  
tagjaival és nyerj akár

75  
millió  
forintot!



KERESD A LOTTÓZÓKBAN!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SORSJEGY

További részletek  
a [www.szerencsejatek.hu](http://www.szerencsejatek.hu) honlapon.

#maradnjatek

18

# 24MAGYAR



## **VÁCZI DÁNIEL A GLISSOTÁRRAL**

BEJUTOTT  
A HANGSZERTERVEZŐK  
VERSENYÉNEK (*GUTHMAN  
MUSICAL INSTRUMENT  
COMPETITION*) DÖNTŐJÉBE.  
INTERJÚNK A FELTALÁLÓVAL  
**A KEPMAS.HU-N**  
OLVASHATÓ AZ ATLANTAI  
EREDMÉNYHIRDETÉS UTÁN,  
MÁRCIUS 20-TÓL.