

# KÉPMA

2022  
06 nőknek és  
férfiaknak



NEM KÖVETEM  
A SZABÁLYOKAT

ROSKA  
BOTOND



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



9 771586 423002

# FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY ÉVRE, ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE.

## 20 ÉV 20 AJÁNDÉK AKCIÓ!

A 20 éves Képmás magazin első 20 júniusi új előfizetője Herbow ajándékcsomagot és Képmás hátizsákot kap ajándékba.\*



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

## 12 LAPSZÁM 7 980 FT

Ha támogatói előfizetést választ, 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





## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Az újszülött napról napra tanulja meg, hogy lehet megismerésre használni a retina által közvetített jeleket. Először csak pásztáz, aztán követ egy-egy tárgyat, pár hét múlva már állítgatja a fókuszt, majd hosszasan vizsgálhatja a dolgokat, jelzi, hogy megismeri a számára fontos arcot, belefeledkezik saját kezeinek látványába, és lassan megéri, hogy ő mozgatja az ujjait.

Semmit nem kapunk „konyhakészen”, amivel közelebb juthatnánk a világ vagy saját magunk megismeréséhez. Fájdalmas tapasztalat, hogy a mászóka legfelső foka tényleg magasán van, az aszfalt pedig kemény. Egyre bonyolultabb erőfeszítések és nehezebben gyógyuló élmények kellene ahhoz, hogy válaszokat találjunk. Megtanuljuk, hogy nem hihetünk mindig a tanítónak, a tankönyvnek, anyának, hogy sok mindent mérlegelnünk kell, és a gondolkodás képességének megszerzése is annál keményebb melő, minél bonyolultabb összefüggéseket szeretnénk megérteni.

Persze az alapsomagba mindannyian kapunk valamit, szemet a látáshoz, fület a halláshoz, képességet a tiszta logikához, kegyelmet a hithez, és ezek meghatározzák, merre is araszolunk. Ahogy a gyerek a mászókan: megveti a lábát ott, ahol már biztosan áll, bátran fölne, akkor is, ha alatta a mélység, és a következő fok felé nyúl, megtapogatja, mennyire erős, aztán belekapaszkodik.

Cikkeink többsége júniusban is a világot és önmagát megismerni akaró emberről és embernek szól.

## ROSKA BOTOND A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



## JÚLIUSI CÍMLAPUNKON LOVAS ROZI



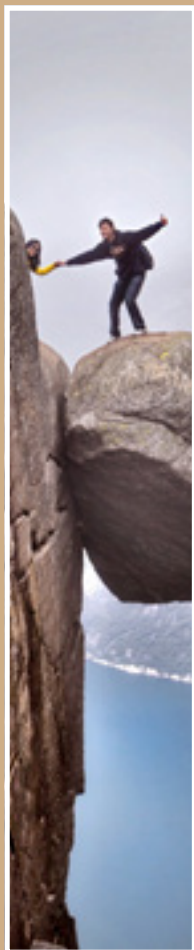
Kép: Szakál Szilvia





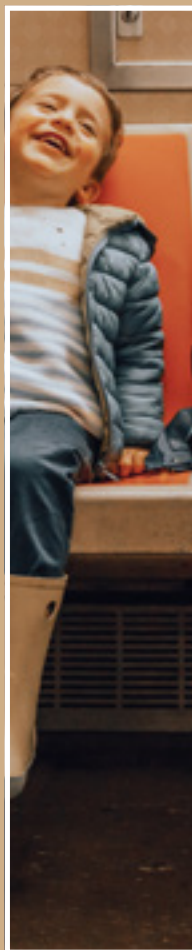
JELENLÉT

12



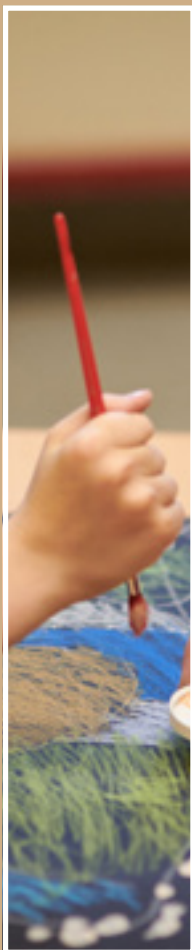
TANDEM

30



TÜKÖR

46



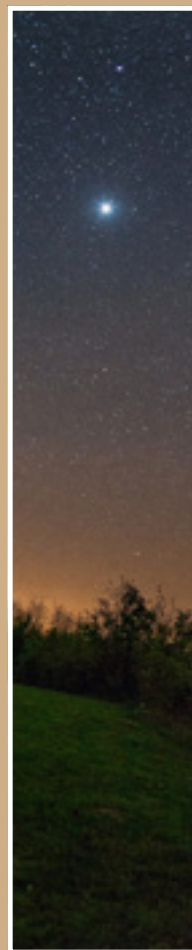
HÁZITREND

62



KIMENŐ

96



#### 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](http://www.kepmas.hu/elofizetes) | [elofizetes@kepmas.hu](mailto:elofizetes@kepmas.hu), valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: [www.digitalstand.hu](http://www.digitalstand.hu) • **Olvasási nehézséggel küzdők részére:** [www.erikkancs.hu](http://www.erikkancs.hu) • **Erdélyben is belföldi áron fizethet elő:** [kepmas.hu/kepmas-magazin-elofizetes-erdely](http://kepmas.hu/kepmas-magazin-elofizetes-erdely) • **Terjesztés:** Urbán András | [urban.andras@kepmas.hu](mailto:urban.andras@kepmas.hu) Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádas utca 8. | Felelős vezető: Vágó Attila vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **ESB** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • **Következő számunk 2022. június 30-án jelenik meg.** Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | [demecs.timea@kepmas.hu](mailto:demecs.timea@kepmas.hu) • Képmás nagykövetség program koordinátor: Urbán András | [urban.andras@kepmas.hu](mailto:urban.andras@kepmas.hu) • Képmás-estek: Fodor Krisztina | [fodor.krisztina@kepmas.hu](mailto:fodor.krisztina@kepmas.hu)



A kiadvány megjelenését támogatta:



## KÉPMÁS

Konkrét tudással és tiszta logikával  
Interjú Roska Botonddal

6

Öngyilkos szelfik,  
veszélyes bátorságpróbák

12

## MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Az úton levő humanista

16

## VILÁG-KÉP

Ezért a három napért megérte

20

A tizedik születésnap, avagy egy magazin  
ébredése a Csipkerózsika-álomból

22

## KETTŐ AZ EGYBEN

„Én egy igavonó ló vagyok,  
ő szamuráj harcos”

26

Látod, fiam, ezt vártam tőled!

30

## HULLÁMVASÚT

Szakadás

34

## APA, KEZDŐDIK!

A híd

35

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Hogyan kezeljük kamasz gyermekünk  
érzelemkitöréseit?

36

Párhuzamos valóságok

40

## SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Rendelés

43

## KÖZVILÁGÍTÁS

Fényvédő krém

44

„Olyan gyönyörű, mint te, Zsuzsa néni!”

46



HÁZITREND



JELENLÉT



TANDEM



KIMENŐ



TÜKRÖK

## RENDELŐ

Mit kezdünk a gyerekkori túlsúllyal?

50

## ZÖLD MOZAIK

54

## UTÁNAJÁRTUNK

Puhítsunk, pirítsunk, sűrítsünk –  
egészségesebben!

58

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Mit adott az asztalunkra külföld?

62

## A SZALON

Fából vaskarika?

64

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Húsvétől Úrnapjáig

68

## KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

A nő, aki csak férfiként lehetett orvos

70

Történelem közelről és távolról

74

## BIBLIAI TÖRTÉNETEK

A semmi súlya

78

## #JÓÉJTPUSZI

Bűvkör

79

„Fanatikus önbizalomra van szükség”

80

## KÖZKINCIS

Történelmünk terepszála

84

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

89

## JÚLIUSI KIMENŐ

90

Csillaglesen

96



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# KONKRÉT TUDÁSSAL ÉS TISZTA LOGIKÁVAL

**Dr. Roska Botond** pár éve a Covid által telített világsajtót is felbolygatta a vak-ság gyógyításában elért áttöréssel. Tavaly a Semmelweis Egyetemmel együtt-működve Budapesten is elindított egy kutatócsoportot, amely az emberi retina megértésére koncentrál. Emiatt jött haza Svájc-ból, amikor pár órára végre szerkesztőségünkbe is eljött, hogy lencse- és diktafonvégre kaphassuk.

◆ – **A budapesti csapatban van két olyan hazai tudós, akik egy-egy saját találmánnyal járulnak hozzá a munkához. Dr. Szabó Arnold, aki az életben tartható retina kapszán ért el eredményeket, és dr. Rózsa Balázs, aki egy új mikroszkóp fejlesztésével. Hogy jutott el Önhöz az újításuk híre?**

– Ők két egészen különböző eset. Balászról mindenki tud az idegtudományban, hogy egy újfajta mikroszkópot fedezett fel. A mikroszkópjai minden nagy tudományos konferencián jelen vannak, cikkeiket ismerik. Arnold felfedezése egészen másképp jutott el hozzám. Amikor éppen Budapestre jöttem, egyébként pont Rózsa Balázzsal találkozni, egy ismerősöm mesélte – aki most a laboromban dolgozik –, hogy van valaki Magyarországon, aki életben tudja tartani az elhunytak retináját 10-14 hétig. Mondtam, hogy ez fantasztikus lenne, de én nem hiszem el. És akkor mondta, hogy de, el is hívja Arnoldot, beszélges-sünk. Kiderült, hogy olyasmit fedezett fel, ami szerintem az egyik legnagyobb előrelépés abban, hogy génterápiát tesztelni tudjunk, mielőtt betegeken alkalmazzuk. De jó

együttműködés indult el dr. Nagy Zoltánnal is, aki az itteni Szemészeti Klinikát vezeti, úgyhogy együtt építget-jük a budapesti centrumunkat. Most épp interjúztatjuk a munkatársakat.

– **Egyébként mi jellemzi a tudományos berkekben az információáramlást, a kommunikációt? Mennyire mentes az emberi hibáktól, a féltékenységtől, a hiúságtól, a politikai háttértől vagy akár az üzleti érdekektől?**

– Kommunikáció nélkül nem tudnak dolgozni azok, akik terápia fejlesztésével foglalkoznak, de mindez nyilván az adott emberektől is függ. A kommunikáció a betegek felé is fontos, csak így tud eljutni a látássérült betegekhez, hogy milyen terápián dolgoznak a kutatók, mi az, ami pár éven belül, és mi az, ami hosszabb távon lehetséges, és mi az, amit nem tudunk megjósolni. De én azt vallom, hogy olyan szembetegség nincs, amin ne lehetne valamilyen módon segíteni. A befektetett időtől és a pénztől függ, hogy milyen gyorsan tudunk előre lépni. Ezért is kell, hogy a világ lássa, mire kell a pénz, az energia.





**– Több mint egy évtizede készítettem interjút az édesapjával, Roska Tamással, aki a bionikus szemmel foglalkozott, vagyis a látásjavítást az informatika oldaláról közelítette meg, fontos eredményeket elérve. Mesélt arról is, hogy Ön ugyanezzel foglalkozik neurobiológusként. Milyen érzés volt ugyanazt a csúcst otromolni két oldalról? Ez ma, édesapja halála után is motiválja?**

– Igen. Legfontosabb tanárom mérnök édesapám volt, nagyon megszerettette velem a matematikát, ő tanított meg gondolkodni. Nagyon különböző emberek voltunk, de volt egy közös nyelvünk, a matematika, bár engem az absztrakt matematika érdekelt, őt pedig az alkalmazott. De talán ennél is fontosabb, hogy közelről láttam olyan példát, hogy valaki minden percét arra szánja, hogy valamit megértsen. Nagyon vallásos ember volt, úgy gondolta, vasárnap nem szabad dolgozni, mégis végigdolgozta a napot vasárnap reggeltől estig. Munka közben halt meg. Ez nekem nagyon szép példa.

**– Kedvenc időtöltése gyerekként is a matematika volt, de csellistának készült, a Zeneakadémián a különleges tehetségek osztályába járt. Gondolhatnánk, hogy zenészpálinkaként eminens, szabálykövető gyerek volt, de ahogy tudom, nem egészen ez a helyzet...**

– A szabályokkal kapcsolatban ma is az az első gondolatom, hogy át kell hágni őket. Érdekel, hogy mi történik, mi lenne, ha azon a stoplámpán mégis átmennék. És akkor általában átmegyek, és abból tanulok, ami akkor történik. A kutatásban ez fontos, mindig fel kell tételezni, hogy ez a hit, vagy ez a gondolkodásmód tévedés. A jó kutató soha nem hallgat arra, hogy mit mondanak neki, csak arra, mit lát, milyen adatokat kap, csak az eredmények alapján gondolkodik. Emberek vagyunk, és állandóan tévedünk. Zsákutcába jutunk, mert annyira bonyolult a természet, hogy mindig valamiképpen le kell egyszerűsíteni, és ezek az egyszerűsítések néha segítenek a megértésben, máskor meg épp akadályoznak benne. Persze, sokféle kutató van, vannak rendkövetők, és ők pont azért jók, mert nagyon rendszeresen, alaposan és kis lépésekben mennek előre. És vannak olyanok, mint én, aki nem követem a szabályokat, sem a munkában, sem az életben. Kapok is sok szép büntetést a közlekedési rendőrségtől Svájcban...

**– A szüleinek azért kihívás lehetett egy ilyen kísérletező alkatú kisfiú...**

– Nagyon rosszul viselték. A kórházi osztályon foglalt ágyam lehetett volna, sokat segített, hogy a nagyapám sebész volt. Megszöktem az óvodából is. Tisztában vagyok vele, hogy nem voltam és nem is vagyok egy könnyű ember.

**– És merész „kísérlet” sodorta a tudományos pályára is. Ki akarta próbálni, lehet-e menet közben biciklit szerezni, megsérült a keze, ezzel pedig véget ért a csellista karrier. Az ehhez hasonló falba ütközés gondolom fontos a tudományban...**

– A falba ütközés nagyon fontos tapasztalat, abból nagyon sokat tanulunk. Azóta nem is próbáltam biciklit javítani menet közben. Nem tudjuk, hogy mi a jó irány, általában azt csináljuk, hogy ha valamilyen ötletünk van, nagy erővel megyünk előre. Amikor a falba ütközünk, elkezdjük visszafele megtanulni, mik voltak a problémák, és ez segít, hogy új irányt találjunk.

**– A tudományos kutatásban az eredménytelenség is eredmény. De azért, ha valaki zenei karrierre készül, gondolom nem könnyű feldolgozni a váltást...**

– Tizenhét éves voltam, amikor abba kellett hagynom. Nagyon nehéz volt. Az első nagy kudarcainkat fiatalon mindig nehezen éljük meg, még ha hosszú távon be is épülnek az életünkbe és a lényegünké válnak. Ma már nem vagyok emiatt szomorú.

**– Ma is rendszeresen zenél. Közönsége is van?**

– Nincs, nincs. Aki egyszer professzionális zenész volt, utána nagyon nehezen játszik közönségnek, amatőrként azért máshogy szól az a hangszer.

**– Zenélés közben min gondolkodik?**

– Hallgatom magamat, és soha nem tetszik, amit hallok, és arra koncentrálok, hogy úgy tudjam eljátszani, ahogy hallani szeretném. És élvezem a hangját a hangszernek. Zenélni egy egész másfajta létezés.

**– Segít a tudományos gondolkodásban?**

– Sokat gondolkoztam ezen, de nem tudom rá a választ.

**– Naponta foglalkozik matematikai egyenletek bizonyításával is, szórakozásképpen. Ez is olyan szellemi wellness, mint a zene? Játék, kíváncsiság, vagy van benne praktikum is?**

– Semmiféle praktikum nem hajt, de a matematika hasznos. Nem önmagában a számok, hanem az, hogy bonyolult dolgokról lehet megtanulni gondolkodni. Amikor tudományban lépegetünk előre, annak mindig két része van, az egyik része a kísérletek és az adatok, amit kapunk, és a másik része, hogy hogyan gondolkozunk ezekről. És ezen a fázison szerintem nagyon sokat segít, hogy valaki komplex problémákon megtanulta megérteni a matematikai gondolkodást. Mindenki tud ebben fejlődni.

– **Feltéve, hogy ez örömet okoz neki, ahogy Önnek.**

– Így van, de gondolkodni szerintem majdnem mindenki szeret, csak sajnos van, aki azt hiszi, a matematika abból áll, hogy összeadunk számokat. Abban a matematikában, amit én szeretek, a számok irrelevánsok. A logikában, a topológiában, a halmazelméletben az a lényeg, hogy a problémákat hogy lehet megfogni. Szívesen olvasok eredeti szövegeket matematikusoktól a filozófia és a matematika határán, például Cantortól, Zermelótól, Dedekindtől vagy Hilberttől.

– **Meséli, hogy gyerekként édesapjával egészen komoly problémákról beszélgettek, például a villamosságról. Hogy lehet izgalmasan elmagyarázni, mondjuk általános iskolásoknak, hogy mivel is foglalkozik?**

– Például egy sállal bekötik a gyerek szemét egy délelőttre, megkérlik, hasonlítsa össze, mi volt előtte, meg utána. Akkor egy tízéves is megérti, hogy a látás mennyire fontos. Ez talán az első, hogy megértjük, hogy amin dolgozunk, miért fontos. Aztán azzal folytatnám, hogy manapság, jó vagy nem jó, mindenkinek van telefonja, azzal fel lehet venni egy képet, és utána azt manipulálni lehet, ha például nem olyan jól nézek ki, ezért mindenféle képszerkesztővel javítgatom. A szem ugyanígy működik, van egy kép vagy egy videó, amely beérkezik, és van egy photoshop a retinánkban, ami ezt kicsit megváltoztatja. Az agyunkba ilyen photoshopolt képek érkeznek. A látáskutató, aki a retinával foglalkozik, azt próbálja megérteni, hogy a szemünk az milyen photoshop operációkat végez, és az mire jó.

– **A tudományos munkájában hogyan lehet körülírni a sikert?**

– Siker ritkán van. Például egy olyan pillanat, amikor az ember látja az adatokat, és rájön, hogy valami igaz, és bármilyen kísérletet csinálunk, igaz is marad. A másik fajta siker, amikor húsz éve dolgozom valamin, amiről nem tudtuk, hogy az én életem alatt elér-e egyáltalán valameddig, és ott van egy teljesen vak ember, aki a terápia után rámutat az asztalon egy tárgyra, hogy az egy pohár. Csak videón láttam, nem voltam ott, mert Covid volt, a paciens pedig Párizsban volt, de így is fantasztikus érzés volt. Talán a legnagyobb siker, amit átéltem. Konkrét tudással és tiszta logikával kis lépésekben haladunk előre, de ezek a kis lépések 20 év alatt egy nagy lépéshez vezethetnek.

– **És a pillanat, amikor az ötlet születik? Például, amikor rájött, hogy algákkal fényérzékennyé lehet tenni a retinát, és ezt baktériumokkal lehet bejuttatni? Ez nem siker?**

– Nem, ezt így nem mondhatnám. Önmagában persze az ötlet megszületését is nagyon pozitívan élem meg, de a társadalmi jelentősége adja meg a siker nagyságát, az, hogy segít az embereknek a gyógyulásban. A legérdekesebb része viszont az, amikor valamit nem tudok megérteni. Ilyenkor mélyen csöndben vagyok, és előfordul, hogy 4-5 év múlva érzem, hogy merre kell elindulni. Ez nagy belső örömet okoz, olyan, mintha négy évet gondolkodnánk egy sakklépésen, és akkor lépniénk előre. A gondolataim olyanok, mint egy svájci pályaudvar vonatai, ahol 20-30 különböző sínen elindulnak a járatok. Ezek a problémák, amelyeken paralel gondolkozom, és sok sínen évekig semmilyen haladás nincs.

– **Vannak olyan vonatok, amelyek menet közben csatlakoznak be, felismerések, amelyek anélkül robbannak be, hogy tervezte volna. Például volt egy ilyen anesztéziával kapcsolatos szál. Mi dönti el, hogy foglalkozik-e vele tovább?**

– Naponta 4-5 órát beszélgetek a diákjaimmal, sokszor ők hozzák az érdekes méréseket. Ez évi több száz mérés, de minden évben van egy-egy igazán izgalmas. És akkor elindul egy újabb sín, aztán lehet, hogy vakvágány.

– **Meg lehet osztani a sikert a sok munkatárssal, tanítvánnyal, kollégával, akika munka részesei voltak?**

– Ez nagyon fontos is. A kísérletező sikere, a felfedezés sikere talán a legjobban átélhető. Én magam már nem csinálok kísérleteket, de a jelentős eredményeknél megjelennek nálam vagy felhívnak éjszaka. Ugyanakkor az igazi kutató megtanulja, hogy ne örüljön minden apróságnak. A biológiában mindig lehet újat találni, mert minden más, ettől reggeltől estig izgalomban lehetne lenni. De a jó kutató kivár, kivár, kivár, amíg egy igazán érdekes újdonságra bukkan, és akkor igazán örül neki.

– **Mire gondolt pontosan, amikor azt mondta, hogy nem könnyű ember a munkában sem?**

– Mondok egy példát: 5-6 év munka után, ha van publikálható eredmény, elkezdünk írni egy cikket, a diákjaimmal vagy a kutatókkal. Adnak nekem egy első verziót... és ettől kezdve, amíg a cikk publikálható, körülbelül 120-150 verziónk van.

– **Akkor igyekszem én is minél hamarabb küldeni az első verziót...**

– Á, ez csak a tudományban jellemző rám. Például most fejeztünk be egy cikket, egy hónap múlva jön ki, pont az anesztéziáról, és körülbelül 150 verziónk volt, egy éve

minden egyes vasárnap együtt dolgoztam a kutatókkal este héttől kilencig. Külön persze mindennap dolgoztunk rajta.

### **– Jól értem, hogy aki Önnel dolgozik, annak vasárnap este 9-ig tart a munkaidő?**

– Van egy kifejezés a munka-magánélet egyensúlyra. Aki ezzel jön, annak rögtön az elején el tudom magyarázni, hogy nálunk abszolút egyensúly van: a mi magánéletünk a munkánk. Elvéve akad olyan kivételes ember, aki napi nyolc órában olyan hihetetlen koncentráltan tud dolgozni, hogy az elég, nekem is volt ilyen tanítványom. Arra kell felkészülni, hogy a világon nagyon sok kutató erre teszi fel az életét, ez kemény verseny.

### **– Mint az élsport, csak nem lehet kiöregedni?**

– Igen, ez olyan, pontosan. És a végén leesünk a székéről. De ennek ellenére ez olyan mély örömet tud okozni, és hihetetlenül érdekes! Olyan, mintha valaki szeretné a mozit, és ott ülhetne reggeltől estig. Elképesztően érdekes világban vagyunk benne! És minél több időt töltünk benne, minél többet értünk abból, hogy az agy hogyan működik, annál érdekesebb.

### **– Tehát addiktív?**

– Nehezen mondható, hogy addiktív, mert az addikciónak van egy nagyon nem intellektuális, repetitív része, és itt olyan problémákat tudunk megérteni vagy megoldani, amit nagyon-nagyon kevés ember a világon.

### **– A nők hogyan tudnak a tudományban érvényesülni? Ha családjuk van...**

– Manapság nagyon megváltozott a nők lehetősége a tudományban. A mostani 20-35 éves korosztálynak egészen más lehetőségei vannak, mint azoknak, akik az én időmben nőttek fel. A társadalom egyre inkább elfogadja azt, hogy egy nő épp olyan jól tud gondolkodni, mint egy férfi, hacsak a saját családjuk nem akadályozza ezt meg. Ezért fontos, hogy felismerjük, mi rejlik egy gyerekben, miben kell támogatni.

Ha a kutatónőnek családja van, az is tud működni. Egy nagyon kedves barátomnak, *Connie Cepkónak* – a laborjában is dolgoztam a Harvardon – két gyereke van, és a világ egyik vezető retinával foglalkozó molekuláris biológusa. Ő például reggel 8-tól 5-ig volt bent, utána otthon, de otthon is tudott gondolkodni. A nőknek sokkal inkább megvan az a képességük, hogy több dolgot tudnak egyszerre csinálni.

Alapvetően egyetlen dolog számít: hogy valakinek tényleg a teljes agya akörül forog-e, amit a munkában el szeretne érni. A tudomány nem karrier, hanem egy izgalmas vállalkozás. Nekem mint gyereknek, hihetetlen motiváció volt, amikor olyan dolgokat tudtam meg az édesapámtól, amit egy átlagos gyerek soha. Nem biztos, hogy csak az fontos egy gyereknek, hogy minden nap reggel kilenckor ott legyen a keksz a szájában. Sokféle módon lehet egy gyerek boldog, például mert tudós vagy festő az édesanyja, vagy zongoraművész. Én a zongora alatt aludtam, és minden egyes darab, amit édesanyám játszott, ma is a fülemben van. Olykor egy kutató is olyat tud nyújtani a gyerekének, amit más, akinek esetleg sokkal több ideje van, nem tud.

### **– Ön örökölte az édesapjától a matematika, a kutatás szeretetét, az édesanyjától a zenei tehetségét. A testvére, Roska Péter pedig, aki katolikus pap, örökölte a transzcendens iránti vonzalmát az édesapjától. Mi az, ami meghatározza, hogy a szüleinktől mit tudunk átvenni és mit nem?**

– Erre nem tudjuk a választ. Hogy ebből mi a genetikus és mi a tanult, az nem ismert.

### **– Neurológusként és emberként meg van győződve arról, hogy a szellem vagy a lélek csupán az agy terméke?**

– Az én válaszom egyértelműen igen, mások válasza egyértelműen nem. Tehát az én válaszom: minden, ami az ember, az itt, az agyban van.

### **– Mi az, amire most leginkább szeretne választ kapni?**

– Az egyik a rövidlátáshoz kapcsolódik. A probléma nem a rövidlátás maga, hanem az, hogy a szem ezzel együtt túl nagyra nő, és az úgynevezett nagyfokú, hat dioptria feletti rövidlátás időskorban makuladegenerációt, zöld hályogot, retinaleválást okozhat. 2050-től ez lesz a legfőbb oka a vakságnak. Vannak olyan országok, ahol már a gyerekek 90 százalékát érinti, például Kínában, és Európában is az 50 évvel ezelőttinek már kétszerese. Vagyis ez a probléma a világ felét vagy a háromnegyedét érinteni fogja. Meg szeretném érteni, hogy hogyan alakul ki a rövidlátás, és hogyan tudjuk a szem növekedését kordában tartani. A másik, hogy az akár húsz év alatt kialakuló, úgynevezett krónikus betegségeket hogy lehetne tanulmányozni. Hogyan lehet megérteni, ami az emberben zajlik, és nincsenek állatmodelljeink hozzá. Évek óta gondolkozom rajta... de még sikertelenül. ♦



JELLENLÉT





SZÖVEG –  
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

# ÖNGYILKOS SZELFIK, VESZÉLYES BÁTORSÁGPRÓBÁK

Ötször nagyobb esélyünk van arra, hogy szelfikészítés közben halunk meg, mint hogy cápatámadás áldozatai leszünk – legalábbis, ha a statisztikát nézzük. A veszélyes szelfik és az internetes bátorságpróbák egyre nagyobb kihívást jelentenek a felhasználók és hozzátartozóik számára. Nemrég két kamasz fiú szenvedett életveszélyes sérüléseket egy vonat tetején készített szelfi miatt. Vannak, akik a tragikus hír hallatán azzal nyugtatják magukat, hogy az ő szeretteikkel ez nem történhet meg, pedig a posztolási vágyat nem is annyira könnyű kordában tartani, mint hisszük.

- ◆ Az egész országot megrázta a hír, hogy két kamasz kórházba került áprilisban Sárospatakon, mert az egyik 16 éves fiú egy tehervagon tetején próbált meg képet készíteni magáról. Abban a pillanatban, ahogy felmászott a vonatra, a tragédia elkerülhetetlenné vált, a felsővezetékben lévő magasfeszültség áthúzott rajta, a tinédzser életveszélyes állapotba került. A jelenlévő 15 éves barátja megpróbált segíteni, de ő is súlyosan megsérült.

## **A LÁJKOK INGERLIK AGYUNK JUTALOMKÖZPONTJÁT**

A rendőrség az eset után közleményt adott ki, amelyben azt hangsúlyozták, hogy milyen fontos felhívni a gyerekek figyelmét arra, hogy egy „ügynevezett jó szelfi érdekében” ne vállaljanak be veszélyes helyzeteket. „Nem elég százszor elmondani, hogy százszor el kell mondani a gyerekeknek, családtagoknak, szülőknek, hogy nem éri meg az értelmetlen kockázatvállalás” – írják a police.hu-n.

Érdeemes tudni, hogy a gyerekek sokkal nagyobb veszélynek vannak kitéve a közösségi médiában. **Dienes Angéla** felhívja a figyelmet arra, hogy a kamaszkor a pszichoszociális fejlődésünkben az identitáskeresés időszaka, amelynek legfontosabb kérdése az, hogy „Ki vagyok én?”. A Bebalanced Pszichológiai Pont pszichológusa szerint ebben az életszakaszban ennek megmutatása és a visszacsatolás sokkal fontosabb, mint bármikor máskor, mert a kamaszok önbecsülése még nagyon törékeny. A szakértő felhívja a figyelmet a biológiai adottságokra is, a tinédzsereknél ugyanis a prefrontális kéreg, a homloklebeny első része, amely lehetővé teszi többek között a megfontolt gondolkodást, előrelátást, elővigyázatosságot, problémamegoldást és kockázatfelmérést, még fejlődésben van, tehát ebben az életszakaszban nagyobb eséllyel cselekszünk meggondolatlanul.

### INNOVATÍV OKTATÁSSAL A BALESETEK MEGELŐZÉSÉÉRT

A filmek olyan kommunikációs nyelvként szolgálhatnak, amelyeken keresztül meg lehet próbálni felhívni a kamaszok figyelmét a veszélyekre. Jó példa erre a National Geographic által gyártott *Pedig jó ötletnek tűnt* (Science of stupid) című tévésorozat, amely az interneten terjedő, balesettel végződő videókat elemzi, és az univerzum törvényeinek segítségével mutatja be, miért sült el balul, amit a netező kitalált. A készítők szerint a felvételeken a nézők azt láthatják, ahogy a szereplők, akiket „csak a vakmerőségük vezet”, eltévednek „egy tudomány nélküli világban”, és bemutatják azt is, hogyan vihették volna az ötletüket sikerre. A kézenállással például a legtöbb iskolás kísérletezik, de ha nem figyelünk oda a körülményekre, ez veszélyes is lehet. Az ezzel foglalkozó epizódban a műsorvezető elmondja, hogy a kéz alapevően nem járásra való, de aki mindenképpen a feje tetejére akarja állítani a világot, az vegye számításba a tudományos tényeket. „A hibátlan kézenálláshoz két dolog szükséges: erő és egyensúlyérzék. A karunknak elég erősnek kell lennie ahhoz, hogy meg tudja tartani a súlyunkat, a súlypontunkat pedig a csuklónk felett kell tartani.”

A szórakoztató dokumentumfilmek mellett a felvilágosítás fontos terepe az iskola is. A pedagógus részt vállalhat a megelőzésből például úgy is, ha beépíti az óráiba a kihívásokra adott tudományos válaszokat. Például elmondhatja, hogy miből áll a mosogatógépkapszula, és mi történik a szervezetünkkel, ha lenyeljük. Vagy mi lesz, ha kiskanállal esszük az ételfestéket, mert egy



Tik-Tok-videón erre buzdítanak minket, esetleg mi történhet akkor, ha teljesíteni akarjuk a koponyatörő kihívást (Skull Breaker Challenge), tehát azt, amikor három ember egymás mellett áll, majd a középső hirtelen felugrik, a szélsők belerúgnak a lábaiba, és az egyensúlyát veszített ember fejével előre a földre zuhan.

Az, hogy az internetes kihívásokra a gyerekek az iskola falain belül kaphassanak válaszokat, elsősre jól hangzik, a kivittelezés azonban a tanárok túlhajszoltsága miatt



nem egyszerű. A túlterheltség mellett nem mindenkinek marad kreatív energiája arra, hogy nyomon kövesse az aktuális trendeket, és beépítse a tanrendjébe a levont tanulságokat.

„A pedagógusok leterheltsége annyira nagy, hogy nem könnyű még az emberi kapcsolatokra és arra is időt szakítani, hogy újdon-ságokat találjanak ki. Én azért tudtam innovatív lenni, mert nem voltam teljes állásban, így maradt annyi érzelmi energiám, hogy ne égjek ki, és arra is tudjak figyelni egy negyvenfős osztályban, hogy aki szemben ül velem, az hogy van. Az egyik diákom azt írta nekem, hogy azért volt élmény bejárni az óráimra, mert nem voltam fásult. Amikor a tanárok állandóan tüzet oltanak, nagyon nehéz az inspiratív oktatásra koncentrálni, és folyton új ötletekkel előállni. Ennek ellenére minden iskolában megvannak azok a tanárok, inspiráló pedagógusok, akiknek jó bejárni az órájára, akiknek minden körülmények között van igénye újragondolni a tudás átadásának módszereit” – magyarázza Joós Andrea tanár és tréner, aki a [kepmas.hu](http://kepmas.hu)-n Tanárnő, kérem! címmel vezet podcastot, és a TedX-en is tartott előadást A tanári pálya márpedig menő! címmel.

Dienes Angéla nem győzi hangsúlyozni, hogy milyen fontos a szülők nyitottsága a gyerekek érzéseire. „Amikor azt sejtjük, hogy gyermekünk veszélyes tevékenységbe bonyolódik, próbáljuk felfejteni együtt, hogy mi lehet a motivációja! Mit él meg, amiért ez fontos neki? Szeretne egy vonzó tulajdonságot hangsúlyozni, például, hogy nem unalmas, sőt inkább kalandvágyó, vagy kiemelkedni a többiek közül? Ha igen, ez miért lényeges számára éppen most? Próbáljuk elmagyarázni, hogyan működik a tinédzseragy. Amikor ezzel a témával kapcsolatban tartottam előadást kamaszoknak, nagyon elfogadóak, kíváncsiak voltak. Azt tapasztaltam, hogy elfogadják, hogy így működnek ebben az életszakaszukban, és ezért óvatosabbnak kell lenniük. Ha meglátják a valódi szükségletet, ami miatt veszélyes helyzetekbe bonyolódnak, és mutatunk nekik alternatív utakat ennek betöltésére, akkor sok esetben ezek a helyzetek megelőzhetőek” – magyarázza a pszichológus.

## **TÖBB SZELFIMENTES ZÓNÁRA LENNE SZÜKSÉG – NEM CSAK A GYEREKEK MIATT**

„Nagyon keressük a pozitív visszacsatolást. Erre épül minden social media platform, és erre épül az is, hogy szelfiket készí-tünk. Amikor reakciókat kapunk arra a tartalomra, amit kite-szünk, az egyrészt ingerli az agyunk jutalomközpontját, másrészt a visszacsatolás meglepetésszerűen érkezik, tehát nem tudjuk, hogy kitől, mikor és mennyi pozitív reakciót kapunk, ami még

izgalmasabbá teszi a dolgot. Olyan ez, mint a nyerőgépek: bedobunk valamit, és vagy nyerünk, vagy nem. Ez erőteljesen hat az agyra, mindeközben ezekben a helyzetekben fokozódik a dopamintermelő-dés” – mutatja be a lájkolás pszichés mechanizmusát Dienes Angéla.

Volt, akit egy „medvés szelfi” közben ért a halál, egy házaspár a gyerekei szeme láttára esett a sziklák közé fotózás közben Portugáliában, a Grand Canyonban pedig nyolc nap alatt két ember zuhant le a minőségi Instagram-tartalom elkészítése közben. Indiában annyira megnőtt a szelfizés áldozatainak száma a közelmúltban, hogy kénytelenek voltak szelfimentes zónákat kijelölni, és a saját érdekükben büntetéssel fenyegetni azokat, akik megszegik a szabályt.

A legtöbb veszélyes helyzetet egyébként nem maguktól találják ki a szelfizők, sokan a közösségi médiában már terjedő képeket, beállításokat igyekeznek lemásolni, vagy valamilyen kihívást teljesítenek. Nemrég két utazóblogger, Kelly Castille és Kody Workman kitettek egy olyan fotót, amelyen az látszik, hogy a pár úgy csókolózik fürdőruhában, hogy a semmiben lógó lányt csak Kody tartja. És nem ez volt az első ilyen felvételük!

A Business Insider arról is beszámolt, hogy a pároccka a perui Humantay-lagúna felett is veszélyesen pózolt. A képen Kelly látható, amint bizonytalanul lóg, egyik lábát egy sziklán támasztja, miközben Kody fogja a kezét, aki egyébként támasz nélkül ül a szakadék szélén. A pár a negatív hozzászólásokat látva arra buzdította követőit, hogy „kockáztassanak”, „lépjék át a negativitás és az önmegvalósítás elnyomásának korlátait”, és ne hagyják, hogy elnyomják őket azok, akik „félnek a saját életüket élni”. Pedig az ilyen típusú felvételek elkészítése sokszor valóban halállal végződik.

Dienes Angéla szerint egyes kutatásokból az derül ki, hogy akik szeretik megmutatni önmagukat, és szomjazzzák a figyelmet, azok nagyobb eséllyel keresik azokat a veszélyes helyzeteket, amelyekről a külvilágnak is tudósíthatnak a közösségi médiában. Ugyanakkor szólhat mindez az alacsony önbizalomról, ezekben az esetekben a veszélyes szelfik készítése egyfajta megerősítés. Az extrém szelfiket legtöbbször nem magunknak csináljuk, hanem a külvilágnak, ahogy a bátorságpróbák is arról szólnak, hogy megmutassuk magunkat másoknak. Ebben is láthatunk eszközt a tömegeből való kiemelkedéshez, akár az életünk árán is. ♦



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

# AZ ÚTON LEVŐ HUMANISTA

A reformáció hazai történetének jelentős alakja, **Szenczi Molnár Albert** életének nagy részét úton vagy hazáján kívül töltötte, mégis egyike volt azoknak, akik a 17. században a legtöbbet tették a magyar tudományos és irodalmi életért.

## ♦ VÁNDORLÁS, DIÁKÉLET, BUJDOSÁS

Szenczi Molnár székely eredetű, a Felvidékre elszármazott mezővárosi polgárcsalád gyermekeként született a Pozsony melletti Szencen 1574-ben. Nagyapja, apja módos molnár volt. Kálvinista szellemben nevelkedett, tanulmányait szülővárosában kezdte, de közben apja elszegényedett, a maga lábára kellett állnia. 1586-tól Győrben volt diák, majd gyalogosan, székéren vándorlásba kezdett Felső-Magyarországon. Göncben a Biblia-fordító lelkész, Károli Gáspár vette védőszárnyai alá. Tőle tanult, segédkezett a Vizsolyi Biblia nyomtatásának munkálataiban. Két év után Debrecenbe ment tanulni, de nem volt maradása, 1590 elején házitanító lett Kassán, majd hazatért Szencre. Elhatározta, hogy peregrinus diákként külhonban folytatja tanulmányait. 1590 végén indult útnak. Wittenberg, Drezda, Heidelberg voltak útjának állomásai, ám pénz híján egyik egyetemen sem maradhatott. Szűkölködő családjától alig kapott támogatást, tanulmányai költségét vállaló mecénást pedig nem tudott szerezni. 1593 tavaszán Strasbourgban állapodott meg, ahol sikerült ingyenes kollégiumi helyet kapnia. Három évig maradt a városban, alsóbb szintű egyetemi tanulmányait oklevél megszerzésével 1595 nyarán zárta le. Erősen hatott rá Strasbourg humanista szellemisége és a lehetőség, hogy számos tudóssal köthetett személyes ismeretséget. Kollégiumának lutheránus vezetése mint kálvinistát, kizárta az intézményből. Bujdosásra adta a fejét, bejárta Svájcot, Itáliát, megfordult Milánóban, Velencében, Rómában; Genfben találkozott

Kép: Wikimedia Commons





Theodor Bézával, Kálvin szellemi örököseivel, a svájci reformáció vezéralakjával. 1596-ban Heidelbergbe ment, ahol három évig maradt. Nehéz körülmények között élt, kollégiumi helyet, ösztöndíjat nem kapott, alkalmi munkákból, adományokból, könyvei eladásából élt. Alapos humanista műveltségre tett szert, kiemelkedő jártasságot szerzett a latin és a görög filológiában, nyelvészekkel, történetírókkal, költőkkel ismerkedett meg. Első munkája, egy antik bölcselők mondásából összeállított gyűjtemény is itt jelent meg, ám a kiadás költségei olyan adóssággá verték, hogy 1599 őszén el kellett hagynia Heidelberget.

### ANYAGI ÉS SZELLEMI TÁMOGATÓK UTÁN JÁRVA

Hazatért, hogy patrónusokat, mecénásokat, anyagi támogatást szerezzen. Kisebb összegek mellett egy nagyszombati és egy kassai patriciustól kapott nagyobb sumrát, ennek birtokában 1600 elején ismét külhonba indult. Egy-egy szemesztert a heidelbergi és a herborni akadémián töltött, majd Frankfurtban nyomdai korrektorként vállalt munkát. 1603-ban telepedett le hosszabb időre a Nürnberg melletti Altdorfbán, ahol az egyetem humanista tudósaitól némi anyagi

támogatást és komoly szellemi impulzusokat kapott. Itt készítette el alig néhány hónap alatt az *Elementa grammatica Latinae* címet viselő munkáját (amely később elvesztett), valamint fő művét, a magyar–latin és latin–magyar szótárat. E két vastos kötet még 1604-ben kikerült a nyomdából. Szenczi Molnár a két mű néhány példányát anyagi támogatójának küldte el, majd Prágába utazott, ahol személyesen adhatta át művei tiszteletpéldányait Rudolf császárnak, és találkozhatott az európai szellemi élet számos kiválóságával is, közöttük a nagy csillagász Johannes Keplerrel, aki otthonában is vendégül látta. A prágai út meghozta a remélt elismerést számára, ami pedig még fontosabb volt, mecénások, némi anyagi biztonságot is jelentett, a korábbiaknál jobb körülmények között dolgozhatott. Így készülhetett el 1606-ban másik fő műve, páratlan értékű verses zsoltár-fordítása, a magyar költői nyelv fejlődésének fontos állomása, amelynek költeményeiben Clément Marot klasszikus francia fordításait, azok ritmikáját tekintette mintának, és alkalmazta a magyar nyelv sajátosságaira: „Az Úr énnekem őriző pásztorom, azért semmiben meg nem fogyatkozom. Gyönyörű szép mezőn engemet éltet, és szép kies folyóvízre legeltet. Lelkemet megnyugotja szent nevében, és vezet engem igaz ösvényében.” Új támogatót is talált, a neki dedikált példány révén elnyerte Móric hesseni fejedelem támogatását, akinek hívására 1607-ben Marburgba költözött. Itt készítette el, adta ki Károli Gáspár bibliafordításának általa javított változatát, a Hanau Bibliát, valamint a Heidelbergi Káté alapján összeállított *Kis Catechismus* című munkáját. Követte ezt a *Kis magyar nyelvtan* megjelentetése, néhány magyar és latin nyelvű írásának közzététele, szótárainak görög párhuzamokkal kiegészített második kiadása. 1611-ben Oppenheimbe költözött és megnősült, egy helyi polgárlányt vett el. Tudósi működésének híre és művei, különösen két szótára hazai földre is eljutott, ez utóbbit a katolikus szellemi ellentábor vezéralakja, Pázmány Péter is sokra tartotta. 1612-ben szánta el magát a hazatérésre.

### NYUGHATATLAN TERMÉSZET

Batthyány Ferenc szolgálatában Rohoncon, később Komáromban vállalt lelkeszi állást, majd családját is Magyarországra költöztette. Ám itthon nem találta a helyét, sokat utazott, idővel lelkeszi állásáról is lemondott. 1515 elején Erdélybe látogatott, de Bethlen Gábor fejedelem állásajánlata sem tudta maradásra bírni, visszatért német földre. Ambergben lett tanító, majd Oppenheimben kántor és a helyi iskola rektora. 1619-ben a pfalzi fejedelemtől Bethlen közbenjárására nyert anyagi

támogatás birtokában Heidelbergbe költözött, itt élte át a harmincéves háború idején a város ostromát, elestét. Tilly generális spanyol zsoldosai megkínózták, kirabolták, majd Hanauba menekült, ahol a következő két évben vallási tárgyú munkákat adott ki, így Kálvin Intitutiójának fordítását, és saját *Imádságos könyvecke* című művét.

Végül 1624-ben elfogadta Bethlen Gábor ismételt hívását, és hazaindult. Még ellátogatott Amszterdamba, áthajózott Angliába, majd Danzig érintésével, Lengyelországon átutazva Kassára érkezett. A városban tanári állást vállalt, de élvezhette Bethlen anyagi támogatását is, és itt jelentetett meg egy terjedelmes magyar nyelvű prédikációgyűjteményt, valamint egy értekezést a vallásilag vegyes házasságok kérdéséről. Ekkor már nem vezetett naplót, élete utolsó évtizedéről keveset tudunk. Annyi bizonyos, hogy ekkor is gyakran utazott, 1628-ban Léván, 1633-ban Debrecenben járt, 1630-ban pedig *A legfőbb jóról* címmel németből fordított elmélkedésgyűjteményt adott közre. Halála évében, 1629-ben Bethlen Gábor, aki új főiskolát tervezett itt, Kolozsvárra hívta, a fejedelem halála után azonban, bár maradt a városban, rossz anyagi körülmények közé került. Német barátai levélben érdeklődtek utána, a pietizmus felé tájékozódó fiatal protestáns értelmiség pedig nagy tisztelettel vette körül, csakúgy, mint a gyulafehérvári fejedelmi udvar német tudósai. 1534 elején a pestis ragadta el. Kolozsváron temették, sírversét a német földről Erdélybe származott neves tudós és barát, Heinrich Bisterfeld írta. Szenczi Molnár legnagyobb és legtartósabb hatású tudományos teljesítménye két szótára és magyar nyelvtana volt. A szótárak alkalmat adtak arra, hogy új kifejezésekkel bővítse a magyar szókincset, lépéseket tegyen az egységes helyesírás szabályainak megalkotása felé, a latin mellett feldolgozott görög anyaga pedig évszázadokon keresztül az egyetlen magyar–görög szószedet maradt. Munkáját maga is fontosnak tartotta: „*azt mondják ugyanis mind és erősítik, hogy egyetlen szótár kibocsátásával, amit a deákság egész Magyarországon szomjúhozik, többet csinálhatok, mind az egész hazának, mintha egyik helységében több évig tanítom az ifjúságot avagy az egyházközséget*”. Magyar nyelvtana bevallottan azt szolgálta, hogy idegenek is megismerhessék egzotikusnak, tévesen a héberrel egy tőről fakadónak tekintett nyelvünket. A helyesírási szabályok mellett helyet adott az alaktannak, a mondatannak, a latin grammatika fogalmi keretei közé szorítva, példákat felvonultatva tárgyalta a konjugációk, deklinációk rendszerét, mutatványszövegei pedig a magyar históriát és tájat is közel kívánták hozni az olvasókhöz. ♦



MEGHÍVÓ

Kapunyitás: 12:00

Program: 14:00-22:00

STA  
DI  
ON

# EZ AZ A NAP! 2022

BUDAPEST  
JÚLIUS 23.

BETHEL MUSIC / MICHAEL W. SMITH

PLANETSHAKERS / TIM HUGHES / MARTIN SMITH

NOEL RICHARDS / GRAHAM KENDRICK / NOT AN IDOL

LONDON COMMUNITY GOSPEL CHOIR / NOEL ROBINSON

CAMEL / ÚJ FORRÁS / CSISZÉR LÁSZLÓ / MEZŐ MISI / MIKE SÁMUEL

PINTÉR BÉLA / GOLGOTA DICSŐÍTÉS / PZM / HANNA / DOBNER ILLÉS

DICS-SULI BAND / KERESZTKÉRDÉS / GÁVEL ANDRÁS ÉS GELLÉRT

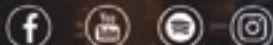
HIDDEN KINGDOM / PRAZSÁK LÁSZLÓ / CRUX / AMARO DEL / HERMONS

IMA- ÉS DICSŐÍTŐ NAP, EVANGELIZÁCIÓ A NEMZET STADIONJÁBAN

## PUSKÁS ARÉNA

A 2020-as rendezvényre megvásárolt jegyek idén is érvényesek!

JEGYEK, INFÓK: EZAZANAP.HU





A Giro d'Italia kerékpáros verseny összetettjét vezető holland versenyző, Mathieu van der Poel teker fel a budai Várba a Hunyadi János úton a budapesti időmérő futamon 2022. május 7-én. A háromhetes versenyben vezető kerékpáros megkülönböztető meze hagyományosan a rózsaszín trikó, azaz a Maglia Rosa.



Kép: Profimedia – Red Dot / AP

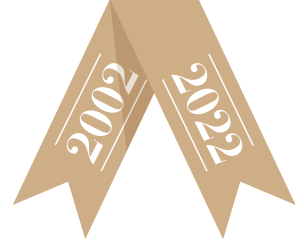
- ◆ A rendezők és a szurkolók várakozását is felülmúlta a Giro d'Italia kerékpáros verseny magyarországi Nagy Rajtja, a Grande Partenza. A háromnapos eseményen a fél ország rózsaszínbe öltözött, a versenyzőket a legkisebb falvakban is tömegek biztatták az utak szélén. A hazai kerékpáros szakma május 6-a és 9-e között döbönt rá arra, hogy ilyen hatalmas népszerűsége van itthon a sportágnak és a verseny három magyar résztvevőjének, Fetter Eriknek, Peák Barnabásnak és Valter Attilának. A mezőnyben tekerő sztárversenyzők nagy része elérékenyülve vagy meglepődve méltatta a közönséget és a fantasztikus hangulatot. A Nemzetközi Kerékpáros Szövetség (UCI) elnöke, David Lappartient pedig arról beszélt, hogy a közeljövőben a Tour de France magyarországi indulását is elképzelhetőnek tartja. Peák Barnabás az Instagram-oldalán összegezte érzékletesen a verseny első három napját: „Csodálatosak voltatok, magyar szurkolók! Megszámlálhatatlan ember az út szélén, aki mind üvölti teli torokból a hajrá magyarokat, elképesztő érzés! Ha soha többet nem érek el semmit ebben a sportban, a karrierem végén akkor is azt fogom mondani, hogy **ezért a három napért megérte** belekezdeni és ennyit dolgozni. Köszönöm nektek, hogy egy kis ideig megtapasztalhattam, milyen lehet rocsztárnak lenni! Nagyon büszke magyar vagyok.” ◆



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS





# A TIZEDIK SZÜLINAP,

avagy egy magazin ébredése  
a Csipkerózsika-álomból

**Molnár-Bánffy Katát** több mint 10 éve láttam először, amikor belépett a Képmás szerkesztőségébe, pontosabban a Csipkerózsika-toronyba – ahogy egyik kedves szerzőnk nyomán a Szent Margit Gimnázium tetőterében megbújó, tantermi bútorokkal berendezett, szobákra szabdalts folyosót neveztek. Aztán egyre többet lépett be azon az ajtón, és hamarosan hozta **Nagy Istvánt** is. Így indult a Képmás második évtizede, amely új brandet is hozott. A Képmás Kiadó ügyvezetőjével és művészeti vezetőjével, Katával és Istvánnal beszélgettünk, akiknek nem kis szerepe volt ebben, és a beszélgetésből az is kiderül, hogy került Tilda Swinton a Képmás címlapjára.

## ◆ – Mit tudtatok a Képmásról az ominózus találkozás előtt?

**Kata:** Ismertem a lapot, de azt nem tudtam, hogy ki és hol csinálja. Gondolom járt a szüleimnek, valószínűleg a solymári nagymamámnak. Akkoriban független tanácsadóként dolgoztam, és volt egy ügyfelem, aki a kisvasutakkal foglalkozott, szeretünk volna megjelenési lehetőségeket keresni neki, emiatt írtam a Képmásnak. Talán **Urbán András** válaszolt, és megkért, hogy jöjjen be személyesen a szerkesztőségbe. Én meg gyanútlanul besétáltam. A Szent Margit Gimnázium tetőterében, a kicsi, szedett-vedett iroda rongyos kanapéján körém ültetek, és elkezdtetek faggatni, hogy szerintem hogy kéne ezt a lapot működtetni. Meg is illetődtem, mert nem azért mentem oda, meg nem is igazán gondoltam, hogy én ezt meg tudnám mondani. Zavarba ejtő szituáció volt. De mégis, talán mint legnagyobb testvér a családban, fel vagyok ruházva azzal, hogy ha valaki segítségért fordul hozzám, annak segíteni kell. Ez a fajta felelősségvállalás talán néha túlzó is bennem.



**– És hamarosan már egy brandújításba cseppentünk, és hoztál ehhez egy tervezőgrafikust is...**

**Kata:** Igen, akkor még nem is volt meg a közös cégünk, a Salt Communications. Valójában a Képmás lett a Salt első ügyfele, a lap vizuális brandje lett az első munkánk.

**– István, te milyennek láttad a Képmást és az akkori keresztény médiát?**

**István:** Egyrészt volt egy erős kritikai attitűd bennem a katolikus orgánumok és a katolikus kommunikáció színvonalának megítélésével kapcsolatban. A szakmai szempontokat figyelembe véve számomra egyáltalán nem volt megnyugtató, ami ezen a téren zajlott. Katolikusként én is érintett vagyok, ezért mindig is szenvedélyesen érdekelt, hogyan lehetne magasabb minőségre emelni a vizuális kommunikációt, a tartalom és forma nászát, tekintettel ezek kölcsönös egymásra utaltságára, kölcsönhatására, egyensúlyára. Itt a korszerűségről és nem a korszellemről van szó, hiszen a keresztény gondolkodás mindig is valamiféle alternatívát képviselt az általános korszellem mellett. A korszerűség nélkülözhetetlen, ha a kor nyelvén, a kortársainkhoz szövelünk. Ehhez szükséges elsajátítani azt a dialektust, ami bennünket körülvesz, hogy gördülékeny párbeszédet folytathassunk.

Amikor a Képmással találkoztam, ez volt a prekonceptióm. De a lapról alkotott képem munka közben finomodott abban az értelemben, hogy a Képmás nem egy hitbizományba kapott egyházi lap, hanem határozott értékrendet közvetítő, hangsúlyozottan független, elkötelezett szellemi műhely. Olyan alapvető kérdésekre vártunk például választ, hogy a Képmás tradicionális, a női lapok műfaji konvencióit követő vizuális öltözékben akarja magát megmutatni, vagy alternatív formai megoldásokat keres. A munkánk úgy indult, hogy vizuális elemeire szedtük szét az újságot. A formátum, a papírmínőség, a nyomdai feldolgozás, a tipográfia, a fotók, az illusztrációk, a kompozíció, a terjedelem mind-mind intenzív egyeztetési folyamat részeit képezték. Bár akkor még talán nem voltunk annyira szofisztikáltak az analízisben, a termékelemzésben, mint most, tíz évvel később, de hoztuk félig-meddig tudatosan azokat a szakmai reflexeket, amivel próbáltuk kívülről nézni, kellő távolságból szemlélni az egészet. Ugyanakkor pedig egy üzleti termékként, hiszen tisztában voltunk vele, hogy a lapot el is kell adni. Salát Zalán látványtervező bonmotját megidévezve: „Szeretjük a megrendelő pénzét költeni, de nem szeretjük pazarolni.”

**– És jó nem elveszíteni a régi vásárlókat.**

**István:** Igen, ez egy nagy dilemma, kötélbánolás volt.

**Kata:** Élmény volt figyelni István munkamódszerét. Akkor még kevésbé ismertem őt, fogalmam sem volt, hogy dolgozik egy dizájnner. Lenyűgöztek a szakmai szempontjai, elvei. Hogy van egy szakmai, mérnöki tudás az egyik oldalon, a másikon meg a termék, a megrendelő, a célcsoport, ami hús-vér emberekből áll. Hogy a véleményeket és elképzeléseket ütköztetni kell, és megtalálni azt az okos kompromisszumot, amivel aztán a termék megfelel a szakmai elveknek is, meg a célcsoport igényeinek is.

Amikor nekiálltunk a terméket aprólékosan szétszedő, majd újra összerakó munkának, volt egy felületes képünk a lapról. Elsősorban rólatok, a csapatról, láttuk, hogy ti hisztetek a Képmásban, ez a ti kedves gyereketek, és úgy voltunk vele, mint valaki másnak a gyerekével, hogy persze, hogy a szülő szereti a gyereket, de attól ő még megszűröl sem tökéletes... Aztán a kutató-elemző munkában elmélyedve kiderült, hogy van alapja annak, hogy ti hisztetek benne, van kitapintható márka a nem túl sikeres termék mögött is, és működik. Határozott felismerésünk volt, hogy ez egy piaci réstermék. Van helye a piacon, olyan helye, ahol csak ő van, tehát tulajdonképpen nincs konkurenciája. Egyre inkább az domborodott ki, hogy ez a márka minőséget képvisel, van múltja és van jövője is. Akkor már nagyon élveztem ezt a munkát, egy kicsit a mi gyerekünk is lett a Képmás, elkezdtünk erősen kötődni hozzá, végül néhány év elteltével tulajdonosként is csatlakoztunk a csapathoz.

**– Azért te egy fáradt, viharvert csapatba érkeztl. Vagyis az első feladatod az volt, hogy mi is elhiggyük, van értelme mindent újragondolni. A saját félelmeidet háttérbe kellett szorítani?**

**Kata:** Volt egyfajta csodavárás a részletekről, és az kicsit ijesztő volt. Másrésztől meg azt is láttam, hogy azért ez a feladat olyan, mint egy zöldmezős beruházás, és amiket én a szakmában tanultam, amivel már máshol foglalkoztam, azt itt még soha nem toltá végig senki. Éreztem, hogy van értelme dolgozni, mert nem arról van szó, hogy már ötször végigcsináltak egy brandingfolyamatot, és még mindig nem jutottatok semmire, hanem hogy ilyenfajta tudatosság nélkül működött úgy-ahogy ez az egész. Üzleti tudatosság vagy márkatudatosság nélkül. Persze ezeknek a hiányát pótolta a Szentlélek, ezt azóta én is így hiszem.

**– Emlékeztek az első új lapra?**

**István:** Igen, a Schäffer Erzsí volt rajta.



**Kata:** Emlékszem, amikor István dolgozott a címlapterveken, Tilda Swintont használta dublőrnek. Kicsit megijedtem, hogy fog ez működni... jó volt utána a Schäffer Erzsi ismerős arcát látni a címlapon.

**István:** Igen, a Tilda Swinton-fotónak volt egy erős underground jellege, képviselt valamit, ami finoman provokatív volt, ez kellett nekem ahhoz, hogy kimozdítsuk abból a fél profi-fél amatőr világból a képi gondolkodást. Egy lapot megtervezni szép és hálás tervezőgrafikai feladat, az embert ilyenkor a bizsergő öröm hatja át, kevéssé az aggodalom. Inkább az a kérdés, hogy az a fajta vízió, amely nem is racionális szempontok, hanem inkább megérzések mentén formálódik, mások számára is inspiráló-e. Megkönnyítette a munkafolyamatot, hogy nagyon erős megelőlegezett bizalmat, ráhatározást és tisztelet éreztünk a szerkesztőségéből, de ez abban az értelemben fokozott felelősséget ruházott ránk, sőt éberségre készítetett, hogy kezdeményező szerepünkben fakadólag könnyebben vakvágányra tudtuk volna vinni az ügyet. És akkor elkezdte az ember önmagát is kontrollálni, és kétszeresen kontrollálni. Tehát a megrendelő helyett is elkezdtem önreflexíven gondolkodni, hogy vajon azok a megoldások, javaslatok, amiket én felkínálok, valóban minden szempontból megfelelnek-e a célnak.

### **- Volt olyan titkos vágyad, amit akkor feláldoztál a kompromisszum oltárán?**

**István:** Ott, akkor nem. Az a lapszám, ami akkor kijött a nyomdából, tényleg egy jó konstrukció volt.

**Kata:** Büszkék voltunk rá.

**István:** Persze azóta vannak új gondolataim, ötleteim, de gyakorlatilag háttérbe vonultam az aktív tervezői zónából, és a kollégáim szaktudására bíztuk a lapot. Balassa Nikolettta tervező grafikus készíti hónapról hónapra a terveket, és Légár Béla DTP-szakember felügyeli a lap műszaki minőségét.

### **- Közben pedig a print kistestvére, az online is növekedésnek indult.**

**Kata:** Korábban a weboldal a nyomtatott lap statikus marketingfelülete volt. Néhány évvel később fogalmazódott meg bennünk, hogy szeretnénk egy önálló terméként jelenlevő [kepmas.hu](http://kepmas.hu)-t. Ez nyilván egyrészt fejlesztői, informatikai munka, az Integral Vision jól használható és korszerű oldalt alakított ki ehhez, másrészt viszont itt is meg kellett fogalmazni a brandet. Egy kicsit más a [kepmas.hu](http://kepmas.hu), mint a nyomtatott Képmás, a print lap kicsit

konzervatívabb műfaj, hisz mégiscsak egy maradandóbb, kézzelfogható dolog, az online pedig egy lazább stílusú, dinamikusabban változó, kevésbé kötött.

Visszatérve a print lapra, voltak olyan évek, amikor azt gondoltuk mindannyian, hogy ez a legszebb magazin a magyar piacon. Biztos, hogy most is az egyik legszebb. De a jó márkák saját magukkal vannak versenyben, mert bármilyen jó is valami, egy idő után unalmassá válik, és el is telt tíz év... Persze, egy ilyen döntés nem egyszerű, ugye, Kati, 10 évvel ezelőtt is meg kellett győzni az olvasókat? Szó se volt arról, hogy mindenki azonnal lelkes lett volna. Voltak, akik nem örültek, hogy amit megszoktak, amihez kötődtek érzelmileg, hirtelen megváltozott.

### **- Ugyanakkor azok a lapok, amelyek leginkább konkurenciáink voltak, és maradtak ott, ahol mi voltunk, azóta megszűntek.**

**Kata:** Több lap is megszűnt, valóban. A brandváltásnak és a következő munkának köszönhetően a Képmás nem egy belterjes katolikus újság maradt, hanem fokozatosan a keresztény, konzervatív közösség számontartott, presztízzsel, reputációval bíró lapjává vált.

### **- Amikor a brandváltásba belefoglunk, meg is fogalmaztuk, hogy ez a magazin adjon bátorságot, hogy a saját értékrendünket képviseljük a médiában, az életben. A saját közös cégeteknek kovásza volt a Képmás, de miben változtatott a Képmás rajtatók, a médiáról alkotott elképzeléseken, a saját hivatásotokon?**

**István:** Talán a legbeszédesebb, amikor másoknak bemutatom, és a munkám felől érdeklődnek. A Képmást mindig megemlítem, mint szakmai identitásom részét. Ami pedig a médiát illeti: elámulok, hogy a Gutenberg-galaxison belül a Magazin égitesten is van még élet! A periodikus nyomtatott tartalmak egy része ugyan átvészelte a fogyasztási szokások radikális megváltozását, amelyet a digitális forradalom okozott, de ehhez olyan lélekkel-szellemmel átitatott atmoszférára volt szükség, mint amivel a Képmás is rendelkezik. De azért van feladat. Férfiként úgy látom, hogy a lap fejlécében szereplő hívószó – nőknek és férfiaknak – egyrészt kötelez, másrészt további kihívásokat, feladatokat jelent.

**Kata:** Ugyan többféle munkakörben, felelős és érdemi munkákkal foglalkozom, a legtöbben mégis a Képmás kiadójaként ismernek, ezt szokták megjegyezni. De a Képmás olyan minőséget képvisel, amit örömmel és büszkén viselek a képzeletbeli címeremben. ♦



# ” Én egy igavonó ló vagyok, ő szamuráj harcos

**Kun Ágnes Anna** és **Kovács István** mindketten operaénekesek, ám egyiküknek sem ez az eredeti hivatása: Ágnes református lelkész, István pedig orvos, és ez – egyebek mellett – gazdag inspirációul szolgál közös életük számára. Sorsszerűnek tartják, hogy Ágnes betegsége, az endometriózis, és az ezzel járó rengeteg fájdalom végigkísérte a kapcsolatukat, sőt, mégis megadatott számukra a lehetetlennek gondolt gyermekáldás: ma már egy kétéves kisfiú szülei.

## ◆ – Hogyan találkoztatok?

**István:** Ugyanahhoz az énektanárnőhöz jártunk, bár én egy kicsit korábban – pont váltottuk egymást. Aztán jött 2009 nyarán a szombathelyi Bartók Fesztivál, ahol a Kékszakállú volt terítéken. Ági a kurzus résztvevője volt, engem meghívtak, mert nem volt elég Kékszakállú, így nagyjából egy hét után becsatlakoztam kiegészíteni a társaságot. Felküldtek kettőnket a színpadra, hogy valamelyik részt vezessük együtt elő.

**Ágnes:** Mentünk fel a színpadra, amikor István odafordult hozzám – miután már vagy tízszer be lettünk mutatva egymásnak, igaz, sok év távlatában –, hogy „ne haragudj, te ki vagy?”. Azóta egy életre megtanulta, hogy ki vagyok. Még egy hétig tartott ez a kurzus, aztán a zárókoncert után elment a társaság egy buliba, ahol hajnalban

István odajött hozzám: hallotta, bejutottam a Domingo-versenyre (ami egy héttel később Pécsen volt), és találkoznék-e ott vele, mivel ő pécsi. A helyszínre mindketten előbb érkeztünk, így mind a ketten először egy közeli könyvesboltba mentünk be, ahol össze is találkoztunk... Attól a naptól kezdve együtt vagyunk.

## – Ágnes énekesi hivatása előtt teológus lett, István orvos. Ez a művészetten túli perspektíva hogyan ad hozzá az életetekhez?

**István:** Nekem előbb volt az orvosi hivatásom, tanítottam is az egyetemen, de az éneklést is nagyon komolyan gondoltam. Az egy hosszú, sok éven át tartó folyamat volt, hogy merre induljak, van-e annyi az éneklésben, hogy érdemes legyen egy életet rászánni. Elmentem jó néhány



Kun Ágnes és Kovács István

nemzetközi versenyre, ahol nyertem is díjakat. Az egyik verseny után kaptam Olaszországba, Torinóba egy meghívást. Akkor azt mondtam, ha nem próbálom meg, biztos, hogy később szemrehányást tennék magamnak.

**Ágnes:** István szülei állatorvosok, nekem apukám orvos, a testvéreink orvosok, így ez is közös pont nálunk. Szükségünk is van arra, hogy ne csak „egyutas” legyen a partnerünk. István a pandémia alatt orvosként dolgozott, az alapellátásban ügyeletet vállalt.

Én pont a megismerkedésünk után, szeptemberben kerültem a maglódi gyülekezetbe mint „bekebelezett lelkész”, vagyis olyan valaki, aki nem vezet a gyülekezetet, de szolgáltatokat végez ott. Ha valami stabil az életben, az a hitem. Az a bizonyosság tart meg minden helyzetben, a mélypontjaimnál is, hogy az Isten a lehető

legjobbat akarja nekem. Amikor megkérdezik, hogy mivel foglalkozom, azt mondom, hogy református lelkész és operaénekes vagyok (ebben a sorrendben). Előbb lettem református lelkész, és ez az alapidentitásom nem változik meg éjjel vagy egy beszélgetés közben, vagy a színpadon állva sem – akkor sem, ha egy feslett lány szerepét játszom. Amikor például készülök egy ige hirdetésre vagy írok a Bibliaolvasó Kalauzba, illetve kutatási anyaggal foglalkozom, fontos, hogy István hozzá tudjon szólni.

**István:** Rengeteg új információt és új látásmódot hoz az életembe az ő lelkészsége. Ági minden értelemben gyűjtögető: gondolatokat is begyűjt, felhalmoz, amiről én mindig értesülök, mert megosztja velem. Jó néhány gondolata engem is megragad, elmélyülök bennük, néha még jobban is, mint ő.



”

## Az a bizonyosság tart meg minden helyzetben, a mélypontjaimnál is, hogy az Isten a lehető legjobbat akarja nekem.

**Ágnes:** Nemrég doktoráltam teológiából, előtte, 2017-ben én írtam az Énekek éneke-magyarázatot a Reformáció ötszázadik évfordulójára tervezett, de még egyelőre ki nem adott új Jubileumi Kommentárba. Hajlamos vagyok úgy dolgozni – főleg amíg nem voltam anya –, hogy nekiülök a munkámnak, bekészítem a kávémat, és hajnali 5-kor sem hagyom abba, ha rajtam múlik. István viszont ezt nem tűri, mert ezzel ártok magamnak, és este bejön szólni, hogy „idő van”. Elolvassa a napi penzumomat, aztán leállít; de említhetném a prédikációimat is, amikor igehirdetésre készülök: nagy segítség, hogy egy másik hívő ember látja ezeket a szövegeket, és javaslatot tud adni, mit gondoljak át újra, mielőtt egy szélesebb „közönséghez” eljutna.

**– Közös döntés volt, hogy beszéljete Ágnes betegségéről?**

**István:** Ági rendkívül szuverén és extrovertált ember, aki nagyon sok mindent mutat meg magából – néha ezt szóvá is szoktam tenni –, de annak kifejezetten örülök, hogy beszél az endometriózisról, mert ez most egy nagyon súlyos probléma, sok nőt érint. Ági története sokaknak erőt adhat.

**Ágnes:** Miközben a legnagyobb mélységeket jártuk meg, fontosnak tartottam a kiállást. Legelőször a régi iskolámban, a Kecskeméti Református Kollégium Gimnáziumában tartottam előadást egy egészségnapon. Sok lányban felmerült, hogy érintett lehet, elmentek orvoshoz, és a mai napig felhívnak ebből a gimiből útmutatásért. Minél hamarabb derül ki ez a betegség, annál könnyebben kezelhető, annál kevesebb fájdalmat kell átélni, annál kisebb műtétre van szükség. Az én kamaszkorom, fiatal felnőtt korom gyakorlatilag ráment erre a betegségre, 40 éves korom óta érzem jól magam. Azt is el kellett fogadnom, hogy úgy tűnt, nem lehet gyermekem.

**– Milyen változásokat hozott ez a betegség egyénként és párként? Milyen volt ezt az utat nőként megélni és férfiként végigkísérni?**

**István:** Miután először találkoztunk Pécsen, másnap lett először nagyon rosszul Ági. Ez a betegség végigkísérte a kapcsolatunkat, most, az utolsó pár évben van ebben egy nyugvópont. Mindenki, aki endometriózisos hölgygel él, tudja, hogy ez embert próbáló a férfi részéről is, mert nagyon sok fájdalommal jár. Ezt látni úgy, hogy nem tudunk segíteni, megterhelő.

**Ágnes:** Az endometriózisból nem lehet meggyógyulni, nyugvópontok vannak. A kisfiam kétéves, de még mindig szoptatom, ez is egy védelem általában. A tíz évvel ezelőtti, kilenc és fél órás nagyműtétem előtt azt mondták, ha túlélem, sztómazsákcom lesz, szóval tényleg a legvégsőkig viszi el az embert... Az erősödött meg bennem, hogy mindenért hálásnak „kell” lenni, és mindent az életben átkezelezni. Például a kisfiam még mindig nagyon sokszor ébred fel éjszaka, van, hogy hatszor, nyolcszor, tízszer is, de mindig arra gondolok, hogy milyen csodálatos, hogy van kiért felkelnem, és nem arra, hogy éppen mennyire fáradt vagyok.

**István:** Számomra nagyon fontos lett a tolerancia, az elfogadás, az élet törekenységének felismerése, és ebből fakadóan az is, mennyire lényeges megélni és megbecsülni azokat a pillanatok, amelyek örömteliek. Nem örülünk annak eléggé, hogy egészségesek vagyunk!

**Ágnes:** Még egy fontos dolgot hozott a betegség a nőiességem terén: egy belső, szülői hang hatására azokat az alkotótevékenységeket, amelyeket nagyon szerettem végezni, nem csináltam, mondván, „ez időt vesz el, neked feladatod van, arra koncentrálj”. Aztán volt egy terapeuta, aki azt mondta, az a nő, aki szeret alkotni, de nem teszi, megbetegíti a méhét. Ezután megengedtem magamnak, hogy alkossak: rajzoljak, hímezzek, hagyjak magamnak erre is időt – a mai napig mindent megteszek, hogy beleférjen ez is a napjaimba. Korábban sokkal inkább férfienergiákkal éltem, lelkeszként is – ez is alapvetően egy férfias szerep –, de a tudományos élet is ilyen, ami felé elmentem, ahogyan az énekes lét is: színpadon lenni, kitenni magad, karriert építeni. Az alkotással megengedtem a légyságot, az elfogadást, a befogadást. A pszichoterápiát egyébként mindenkinek kötelezővé tennem, mert az önismeret fél gyógyulás, és mindenkinek van miből gyógyulnia, akkor is, ha vannak fizikai tünetei, és akkor is, ha nincsenek.

**– Mit értékeltek a legjobban egymásban? Miben hasonlítotok, és hogyan élitek meg a különbözőségeiket?**

**Ágnes:** Amikor Antossal várandós voltam, annak az első fele maga volt a paradicsom, a második fele viszont

a pokol. Emlékszem rá, hogy fájdalmas volt, de ma már nem tudom felidézni a testi érzetét, viszont az az öröm, ekstázis, amikor először érintettem meg a kisfiamat, felidézhető a testemben is.

**István:** Ági alapvetően is egy örülni tudó ember. Én kicsit szemlélődőbb, introvertáltabb vagyok, de örülni én is szeretek. Ágitól erről sokat tanultam. A mi egyik kulcsszavunk a fejlődés, és ez az élet sok területére értendő. A szakmai-művészi életünket tekintve a legjobb és legszigorúbb kritikusom Ági. Ha eljön valamit megnézni, és azt mondja, hogy az rendben van, akkor megnyugszom, ha azt mondja, hogy javítsak valamit, akkor megsértődöm esetleg, de kijavítom. Szellemi szinten is sok inspirációt, segítséget, „lökődést” kapunk egymástól, de a testi egészség területéről is elmondható ez. Kell foglalkozni a fizikummal, mert ha ez nincs meg, az ember nem tudja elvégezni a dolgát, amire hivatott. Ezt Áginak nagyon kemény volt megtanulnia.

**Ágnes:** Igen, mert alapvetően van egy jó („külső”) genetikám, ami nem kényszerített rá, hogy mozogjak, a „belső” genetikám viszont nagyon igényli a mozgást. István azt mondta, „ha nem mozogsz, ne csodálkozz, hogy beteg vagy”, ő ebben nagyon szigorú volt velem, a gyógyulásom érdekében.

**István:** Én egy igavonó ló vagyok, amelyik megy, és felszántja a földet; bármibe is kezdek, végigcsinálom. Ági pedig olyan, mint egy szamuráj harcos: amikor eljön az idő, két perc alatt minden erejét mozgósítja.

**Ágnes:** Mondok egy példát. Tavaly március 15-én kiderült, hogy a doktorimhoz kell egy német nyelvvizsga, 16-án már elmentem egy tanárhoz, és augusztusban levizsgáztam, gyerek mellett.

**– Mi adott erőt nektek a várandósságnak ennek a második, nagyon nehéz részében, amikor a fájdalmak minden addiginál erősebbé váltak a kisbaba növekedésével?**

**Ágnes:** Az, hogy a kisfiunk van és lesz, mindent felülírt. Úgy fogtak bent a kórházban, hogy Istvántól el sem tudtam köszönni. Ez nagycsütörtökön volt, húsvétkor megindult a szülés, de ezt még vissza tudták tartani, két hét múlva született meg Antos. Sajnos életmentő császármetszésre volt szükség. Kisfiunk neve, az Antos az Antal régi magyar változata, azt jelenti, hogy fejedelemherceg, a második neve, a Sámuel pedig bibliai utalás: Anna, az édesanyja meddő volt, és imádkozott Istenhez, hogy gyermeke lehessen, az Úr pedig vele volt, és megkapta Sámuel. A név jelentése: az Úr meghallgatott. ♦



SZÖVEG –  
SZÓNYI LÍDIA, SZEBELLÉDI-SZABÓ ZSUZSANNA pszichológusok

# ”LÁTOD, FIAM, EZT VÁRTAM TŐLED!”

Előttünk a nyár és a szünidő, de a felhőtlen semmittevés előtt még lesz egy bizonyítványosztás. Valakinek a jól végzett munka öröme, másnak a gyomorban feszülő, háborgó érzés, megint másnak egy közönyös vállrándítás társul ehhez az alkalomhoz. Hogyan értékeljük bizonyítványunkat, és miként reagálunk a gyermekünk teljesítményére?

## ♦ EGY JÓL TELJESÍTŐ CSALÁD

A Kovács családban a bizonyítványosztás fontos alkalom. Kovács Apu és Kovács Anyu mindig nagy hangsúlyt fektettek arra, hogy a gyerekeik jó eredményeket érjenek el, amit a sikeres élet zálogának tartanak. Legnagyobb gyermekük, Karcsi kötelességtudó elsőszülöttként teljesíti, amit elvárnak tőle. Nemsokára érettségizik, szorgalmasan tanul, hogy a családi hagyományhoz híven bejuthasson a mérnöki karra. Úgy tűnik, simán veszi az akadályokat, bár a felelések, dolgozatok és versenyek előtt jobb elkerülni őt, mert amikor szorong, képtelen kordában tartani az indulatait. Húga, a 16 éves Panni az „igazság bajnoka”, a suliban is elboldogul, de sokkal inkább foglalkoztatják azok az ügyek, amiket fel kell karolni. Ilyenkor nem számít a tanulás, csak „a jó ügy”. „Igazi lázadó kamasz” – legyint a család, és nem aggódnak túlságosan, hiszen ott van a 13 éves Peti is, a család legkisebb hercege, akit úgy tűnik, rabul ejtett a szobája, és csak annyi időre merészkedik ki onnan, amíg feltankol a szörpből, a szendvicseből és a nasiból – ezek erőt adnak neki, hogy megmérkőzzön az online játékok szörnyeivel. Ez a helyzet leginkább Kovács Anyut aggasztja, hiszen Peti hetedik osztályos, jövőre központi felvételi vár rá, ám ez őt nem igazán hatja meg. Édesanyja lelkiismeretesen követi az e-Kréta-bejegyzéseket, osztályzatokat, szaktanári figyelmeztetőket, minden este átnézi a leckéjét; ha kell, be is pakol helyette. Az egész családot megviseli a helyzet feszültsége...

Kép: Gettyimages Hungary



## MEGKÜZDÉS A TELJESÍTMÉNYSZORONGÁSSAL

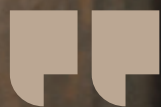
Karcsi élete egyik legmeghatározóbb megmérettése előtt áll, így a teljesítmény köti le minden gondolatát. Legidősebb testvérként azt a küldetést kapta, hogy „mutasson példát a testvéreinek”, és vigye tovább a családi hagyományt, vagyis tegyen meg mindent azért, hogy jó mérnök váljon belőle.

Az elvárások mázsás súlyként nehezednek rá, a saját értékességét és szerethetőségét a teljesítményein keresztül éli meg. („Akkor vagyok jó testvér, ha példásan viselkedem; akkor vagyok jó gyermeke szüleimnek, ha jól teljesítek.”) Bár a tanulmányaiban nagyon eredményes, de a szorongása megakadályozza, hogy kiélvezze a sikereit.

A pszichológiai rugalmasság fejlesztése hozzájárulhat, hogy Karcsi személyes megélése az életéről ne csak feladatlistákból, számára szorongást keltő megmérettések sorából és teljesítendő feladatokból álljon. Ehhez

Steven C. Hayes szerint három fő készségen érdemes dolgoznia: a tudatos jelenlétben, a nyitottságon a saját belső világa felé és a számára fontos emberekért/dolgokért való cselekvésen.

- A tudatos jelenlét abban segít, hogy meg tudja élni a sikerei pillanatait, anélkül, hogy az agya már a következő vizsgán, feladaton járna. Bár olykor hasznos lehet, ha képesek vagyunk egyszerre több dolgot csinálni, például autót vezetni, miközben csokit eszünk és a munkán gondolkodunk, de vannak helyzetek, amikor jobb anélkül megélni, hogy a következő feladatonkon agyalnánk. Ilyenek a nyaralás és a pihenés pillanatai, vagy a minőségi idő a családdal és szeretteinkkel. A tudatos jelenlét, azaz a mindfulness gyakorlásához számos hanganyag, segítő videó található az interneten. Ezek napi szintű gyakorlása hozzásegíthet miniket ahhoz a készséghez, hogy tudatosan visszatérüljünk



**Kinek lenne kedve folyton azt hallgatni, hogy mindent elrontott és semmit nem képes jól csinálni, miközben mindent megoldanak helyette?**



a figyelmünket az itt és mostra, és arra figyelünk, ami körülöttünk és bennünk történik. Ha ez az ünneplés és a pihenés, akkor arra, ha a fókuszált munka vagy a vizsgára való felkészülés, akkor arra.

- A nyitottság a saját belső világunk felé azt a kíváncsi, értékítélet-mentes szemlélődést jelenti, ahogy egy kisgyermek rácsodálkozik a világra, vagy ahogy reggelente kinézünk az ablakon, hogy megfigyeljük az időjárást. Amikor a teljesítményünk nem éri el azt a szintet, amit elvártunk volna magunktól, akkor sokféle nehéz érzés kavarghat bennünk. Mit tegyünk ezekkel az érzésekkel? Nyomjuk el őket, helyettesítsük őket pozitív gondolatokkal, vagy adjunk teret nekik? A nyitott szemlélődés azt jelenti, hogy egy lépést hátrálva a bennünk megjelenő érzéseket értékítélet-mentes rácsodálkozással megfigyeljük, anélkül, hogy túlságosan bevonódnánk: „Azta, észlelem magamon, hogy nagyon erős szomorúság/

csalódottság/elkeseredettség/harag érzést okoz bennem ez az eredmény.” Tudatosítjuk, hogy amit érzünk és gondolunk, az pusztán az elménk terméke, és nem azonos a valósággal. Így nem válunk egygyé ezekkel, nem uralják el az életünket, és nem fogunk azonnali felindulásból, az érzés diktálta módon dönteni. Na de akkor mi alapján cselekedjünk?

- A pszichológiai rugalmasság harmadik fontos készsége, hogy megtanuljunk aktívan tenni azért, ami igazán fontos, vagy azokért, akik számítanak nekünk. Érdemes feltenni a kérdést magunknak, hogy mi az a 3-6 fő érték, amik mentén az életünket élni szeretnénk? Ilyen személyesen választott fontos érték lehet a szeretet, az egészség, a hűség, a megbízhatóság, a segítőkészség, a család, az öngondoskodás, a siker vagy akár a teljesítés. Ha a teljesítés fontos érték számunkra, akkor a sikertelenség mentén megélt nehéz érzések mellett vagy ezek ellenére

dönthetünk az általunk választott értékek szerint, és újra belevethetjük magunkat a feladatba. Az is lehetséges, hogy fontos érték számunkra az öngondoskodás, és ezért inkább elmegyünk futni, alszunk egyet, vagy valami olyasmit teszünk, ami az öngondoskodás mint érték kifejezése felé visz bennünket. A választásaink során gyakran ütközhetünk értékkonfliktusba, amikor több számunkra fontos érték mentén is dönthetünk. Ilyenkor ahelyett, hogy arra próbálnánk választ találni, hogy az adott döntés vagy cselekedet mennyire jó vagy rossz, érdemes azt a kérdést feltennünk magunknak, hogy az adott helyzetben mi segítene a leginkább, hogy az értékes élet felé haladjunk.

A pszichológiai rugalmasság fejlesztése az általános stresszszint csökkentése mellett az életünk eseményeinek tudatos megélésében is jelentős változást hozhat. A teljesítménykényszer arra indít, hogy folyamatosan kiemelkedőek legyünk. Így azonban előfordulhat, hogy nem szánunk elegendő időt a feltöltődésre, vagy nehezen tudunk jelen lenni, és így a kapcsolatainkban felszínesek, esetleg Karcsihoz hasonlóan indulatosak vagyunk. Ellenben, ha megpróbálunk nyitottan viszonyulni a belső érzéseinkhez, és tudatosítani, hogy ezek csupán érzések, akkor lehetőségünk nyílik arra, hogy ne ezek a határozzák meg a magatartásunkat, hanem a személyesen választott értékeink mentén dönthessünk.

## ELFOGADÁS ÉS TELJESÍTMÉNY

A szülőknek általában a Petihez hasonló gyerekek okozzák a legtöbb fejtörést. Jane Nelsen, a pozitív fegyelmezés elméletének megalkotója szerint, amikor olyan dolgokat teszünk meg a gyermek helyett, amire ő maga is képes lenne (például felöltöztetjük, bepakolunk helyette), azzal meggátoljuk abban, hogy kialakuljon benne a felelősség, az önállóság és a magbiztosság érzése. Ez igen gyakran a legkisebb gyermek sorsa, akikről nemcsak a szülők, hanem sokszor a nagyobb testvérek is gondoskodnak. Bár talán azt hisszük, hogy az ilyenfajta gondoskodásunkkal fejesszük ki leginkább a szeretetünket, valójában megfosztjuk a gyermeket attól, hogy hasznos életvezetési készségeket sajátítson el, és gyakorolja is ezeket.

Amikor szülőként azzal szembesülünk, hogy a gyermekünk nem úgy teljesít, ahogy azt elvárnánk tőle, általában erős kétségbeesést érzünk, hogy valamiképp megértessük vele, hogy miért fontos a tanulás, az eredmények és a jó teljesítmény. Kioktatunk, tanácsokat adunk, prédikálunk. „Nem neked tanulsz. Magadnak tanulsz” – mondjuk az ismerős szövegeket, ami még soha egyetlen gyereknél sem hatott, de egyfajta varázsszövegként

ismételgetjük, hátha valami csoda történik, és a gyerek megéri, hogy nincs mese, innentől bizony tanulnia kell. Ugyanakkor jó, ha emlékeztetjük magunkat, hogy a gyerekek általában tisztában vannak ezzel a ténnyel, így nem a kioktatásunkra, hanem a jelenlétünkre van szükségük, illetve arra, hogy átérezzük és megértsük a helyzetet, amiben vannak.

Szülőként is érdemes a pszichológiai rugalmasság eszközeit elsajátítanunk, és a rossz hír hallatán észrevenni mindazokat a nehéz érzéseket, amik ilyenkor keletkeznek bennük. Teljesen jogos, ha csalódottságot vagy szomorúságot érzünk, de ahelyett, hogy mindezt a gyermekünkre öntenénk, csak figyeljük meg érzéseinket azzal a kíváncsi figyelemmel, ahogy egy kisgyermek a felhőket kémleli. Ha észrevettük és tudatosítottuk, hogy csalódottságunkban milyen könnyű lenne leordítani a gyerek fejét, dönthetünk úgy, a család vagy a szeretet érték fontossága mentén, hogy nyitottan állunk a saját és a gyermekeik érzéseire, gondolataikra, és megkérdezzük, hogy mit érez a teljesítményével kapcsolatban. Ráadásul az érzelmi jelenlét és a figyelem hosszú távon is többet számítanak, mint a dorgáló szavaink. Jane Nelsen és Rudolf Dreikurs, a pozitív fegyelmezés elméletének megalkotói nyomán érdemes megfontolnunk az alábbi gondolatot: „Honnan vettük azt a bolondos ötletet, hogy ha azt akarjuk, hogy valaki jobban viselkedjen vagy tanuljon, ahhoz az szükséges, hogy először rosszul érezze magát?” A legtöbb, amit a gyermekünknek adhatunk, az érzelmi jelenlétünk, elfogadásunk és megértésünk, ami arra motiválja őket, hogy ők maguk találják meg a megoldásokat a problémáikra. Ahelyett, hogy magunkra vállalnánk a gyerek feladatait, és folyamatosan megmentenénk őt a tettei következményeitől, bízunk benne, hogy képes lesz egyedül is helyt állni. Ezáltal fejlődik az önbecsülése, a problémamegoldó képessége és az együttműködése is. Kinek lenne kedve folyton azt hallgatni, hogy mindent elrontott és semmit nem képes jól csinálni, miközben mindent megoldanak helyette, az afelett érzett félelemben, hogy egyedül nem lenne képes kézben tartani a dolgokat? Különösen igaz ez a kamaszokra, akikre jellemző, hogy minden olyan szülői megmozdulására, ami a kontrollálás irányába mutat, egyre dacosabbá és megközelíthetlenebbé válnak. Bár szülőként talán nehezünkre esik, hogy érzelmileg támogatóan viselkedjünk, amikor a gyermekünk nyilvánvalóan hibázik, és közben ne mentjük meg a tette hatásaitól, de hosszú távon így tudja a cselekedetei természetes következményeit megtapasztalni, és a hibáiból tanulni. ♦



SZÖVEG –  
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –  
HULLÁMVASÚT

# SZAKADÁS

◆ Ott gubbaszt az előszoba padlóján, a cipőjét köti, egészen mélyen hajol a lábai fölé, a szemöldökei szinte összeérnek a koncentrációban, sietni kell, fél nyolc is elmúlt már, nem lehet olyan nehéz befűzni, neki ezt már illik tudni, sokan mondták már, a tanító is éppen tegnap, amikor megint ő készült el utolsónak a testnevelés után, csak be kell találni a fehér fűzővel a fekete lyukba, jó szorosra húzni, hogy ki ne bomljon, mert akkor kezdheti az egészet újra, és ott van még a masni, arra már gondolni sem jó, mert anya mindjárt jön, hogy az ajtót zárja, és mostában olyan ideges.

Már éppen a bal lábát kezdené, amikor egy kisebb hasadást fedez fel a térdénél, ez biztosan tegnap történt, amikor az iskolaudvaron a füves dombról gurultak le, érezte, hogy nem kellene, mondta is a Sárinak, hogy csináljanak inkább mást, de mit lehetett tenni, olyan zöld és puha volt a fű a dombon, egyszerűen nem lehetett csak úgy otthagyni, így hát egész délután csúsztak-másztak, most meg tessék. Egészen picike a lyuk, anya talán észre sem veszi, de most ezt meg kell vizsgálni, mert itt a hasadás szélén olyan érdekesen feslett fel az anyag, picit zöldre is van színeződve, és ha ezt az alig kilógó cérnaszálat meghúzzuk, akkor csigavonalban tekeredik, nő a lyuk, fogy az anyag, mint a mesében, ahol a végén nem marad semmi, se lyuk, se zokni, mondjuk akkor anya tényleg nem tudná meg, hogy kihasítottam, csak néha megkérdezné, hogy vajon hova tettük ezt a nadrágot, biztosan apánál hagytuk a múlt szombaton, amikor apás hétvége

volt, apa meg olyan rendetlen anya szerint, nem tudja fejben tartani a dolgokat.

Anya azt mondta, apa azért költözött el, mert közöttük is szakadás van. De a szakadásokat meg lehet varrni, nem? Anya olyan ügyesen stoppolta meg azt a harisnyát és apa is befoltozta a kabátujjat. Rajtuk az olyan nagyképű lyukak sem fognak ki, akik egész zoknikat falnak fel. Vagy már valaki nagyon meghúzta a kilógó cérnaszálat? És ki volt az? Remélem, azt nem én csináltam, mondjuk azzal, hogy túl sokat hemperegtem a fűben. Vagy amikor mondták, hogy ne feszítsem túl a húrt, mert elszakad a cérna. És mi lesz, ha ez a szakadás is felfal maga körül mindent?

Hallom anya kezében a kulcsot, még a bal cipőt be kell fejezni, jó lesz csomóval, az legalább nem bomlik szét, miközben szaladunk, mert azt hiszem, ma is szaladni kell, ha nem akarunk késni, és a járdán a csíkokra és repedésekre még akkor sem szabad lépni, ha nagyon sietünk, mert ott krokodilok vannak, és leharapják a lábfejünket.

Anya fogja a kezem, együtt loholunk az iskolába, és a kedvemért ő sem lép a csíkokra, azt mondja, ő ezt megérti, néha a repedéseket nem lehet csak úgy semmibe venni, sem eltüntetni, így együtt ugrálunk. Nem mondom neki, se apának, de megfogadtam, hogy én fogom a világon a legügyesebben kötni a cipőt, hogy én legyek az első az iskolában, a tanító is engem dicsérjen, és akkor talán megmutathatom nekik is, hogyan kell egy szép masnis cipőben egy hatalmas szakadékon átugrani. ◆



SZÖVEG –  
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# A híd

A fiú egy hídon ül, lóbálja a lábát, a lent elhaladó kocsikra mutogat. A híd erős, csontos szerkezet, két emberoszlop, két egymásba kapaszkodó kar, egyszerre szilárd és rugalmas, tartja a fiút, de kimozogja ficáncoló lábmozdulatait is. Sőt, a két oszlop is mozog, lábuk van, jönnek-mennek, és ha a fiú épp át szeretne kelni egy folyón, hegyen, autópályán, az oszlopok az akadály két oldalára telepednek, és már mehet is.

- ◆ Csakhogy a fiú kedvenc helye a híd, jobban szeret leülni a közepén, mint átkelni rajta, megáll félúton, bámul a mélybe, élvezi, hogy a két oszlop kapcsolódik, és az érintkezési pont éppen alatta van. Próbálgatja a szerkezet erejét, ugrál, futkározik, rángatja a csontokat, beleharap a bőrbe, várja, hogy mi történik. A szerkezet bár erős, nem törhetetlen, néha szétválk a fáradtságtól, ilyenkor az egyik kar elkapja a fiút, lóbálja, lengeti, míg a másik összeszedi magát. A fiú élvezi a mozgást, elkábul tőle, sőt, elalszik, és le lehet tenni, ilyenkor a ringató kar már nyúl is a folyó felett a pihenő másikért.

De az újabb kapcsolódáshoz nem elég egyetlen mozdulat, terveket, számolást igényel, hogy minden este találkozzon a két távoli pontból induló építészeti vállalkozás. Hol az idő nem stimmel, és a híd egyik fele mered csak a levegőbe, hogy aztán támasz nélkül lehulljon, hol az építészek számításába esik hiba, és bár egyszerre ér a holtpontra a két kéz, elnyúlnak egymás mellett. Ilyenkor az építőanyag a semmibe dől, indulhat előlről minden, költségszámítás, precíziós rajzok, munkások toborzása.

Viszont ha sikerül csak kisujjal is érinteniük egymást, összetapadnak, és szép lassan egyre közelebb kapaszkodnak egymáshoz. A kézfejek elérik a vállakat, fellendül a forgalom, az összes gondolat, szó és érintés egy irányba hajt, mint a megrakodott kamionok, amikor átadják az autópályát két távoli régió között. Aztán a híd egymás felé húzza az oszlopokat, hiszen minek a távolság, ha együtt is lehet lenni, úgyhogy ha senki sem avatkozik közbe, idővel a két oszlop eggyé válik. A karok, az utak összegabalyodnak, a két talapzatot földrengés rázza meg, és az alattuk tátongó szakadék egymásba illeszkedő partjai újra egyesülnek. ◆



SZÖVEG –  
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# HOGYAN KEZELJÜK KAMASZ GYERMEKÜNK ÉRZELEMKITÖRÉSEIT?

*A Pirula Panda* című filmről  
pszichológusszemmel

A felnövekedés sem a gyermek, sem a szülő számára nem egyszerű feladat. Mire a szülő kettőt pislog, az apró lény, aki épp csak megszületett, már öntudatos kamasz, aki szinte harapja az életet, ezer dolgot próbálna ki egyszerre, de jaj, csak az ősökkel ne kéne annyi időt eltölteni. A szülő pedig próbálja megérteni, hová tűnt a csemetéje ebben a megváltozott testben, és mikor lesz az, amikor nem fullad vitába a legegyszerűbb beszélgetés is.

## ◆ A TÖRTÉNET

A *Pirula Panda* főszereplőjének, Mei Leenek a története mindannyiunké, hiszen mindenkinek végig kell élnie a kamaszkor útkeresését, rátalálnia önmagára, elszakadni, majd más minőségben visszatérni, és valahogy nem beleragadni ebbe az érzelmi hullámvasútszerű állapotba. Mei Lee 13 éves, kissé túlbuzgó diák, aki Torontóban él a szüleivel, akik aktívan ápolják ázsiai gyökereiket és a hagyományokat: egy templomot vezetnek.

Mei Lee látszólag jól beilleszkedett a kortárs közegbe: vannak barátai, iskolai teljesítményében maximalista, szinte csak ötösöket hoz, zeneórákra jár, és életre-halálra szereti a matematikát. Úgy tűnik, semmi sem billentheti ki a belső egyensúlyi állapotából, még az sem, hogy a barátnői már javában kamaszodnak, és csillogó szemekkel bámulják a helyes fiúkat.



**A GYERMEKI RAJONGÁSBÓL**  
és a mindenről gondoskodó ember  
szerepekből idővel egy felnőtt viszony  
formálódik, amelyben a gyermekünk már  
nem mindenható lénynek lát bennünket,  
hanem egy valóságos személynek.



Azon túl, hogy Mei Lee is odavan minden idők legklasszabb zenekaráért, a 4 Townért (és nem csupán a zenéjük miatt), nem érti, mit lehet annyira megbámulni a hétköznapi fiúkon. Jóklány imázsa mögött ott áll az édesanyja, aki folyton a tanulmányokra, a tudásra és az ebből következő eredményekre helyezi a hangsúlyt. A józan ész, amit képvisel, nem fér össze holmi kamaszos lázálmokkal, szerelmekkel, rajongással. Úgy tűnik, anyja eldöntötte magában, hogy kerül, amibe kerül, ő már előre megfékezi a tinikre jellemző ámokfutást, és csírájában fojtja el lánya impulzív törekvéseit. Ennek következtében azonban számtalan olyan helyzetnek teszi ki Mei Leet, amikor a kislány legszívesebben elsüllyedne szégyenében.

A testi és személyiségfejlődést nem lehet parancs-szóra megállítani, Mei Leet a hormonjai néha megőrjítik, és valahányszor felfokozott érzelmi állapotba kerül, hirtelen egy nagy és szőrös, vörös pandává változik. Hamar kiderül, hogy nincs egyedül a problémájával: családja nőtagjai mind megküzdöttek a saját vörös pandájukkal, amikor abba a korba értek, mint most Mei Lee. Hogy ez áldás vagy átok, azt nehéz eldönteni.

Bár olykor szeretnénk, ha a környezetünk gondolatolvasó lenne, és pontosan kitalálná mi a bajunk, mégis rémisztő, amikor tényleg látható, hogy valami nem stimmel velünk. Egy szőrös panda mindenre alkalmas, csak arra nem, hogy észrevétlen maradjon a többiek előtt. Mei Lee rettenetesen szégyelli magát, a szőrös testét, és kétségbeesztő számára, hogy látszólag nem tudja kontrollálni,

ami vele történik. Legszívesebben elmenekülne az egész elől, ám barátai bátorítására mégis kísérletet tesz arra, hogy jobban kiismerje a vörös pandaság csínját-bínját, és megpróbálja együtt élni vele.

A film készítői egy női felnövekedéstörténetet alkottak, ami azonban nemcsak a lányoknak és nőknek lehet érdekes, hanem azoknak a férfiaknak is, akik szeretnék jobban megérteni a női szempontokat. Nemcsak a mondanivalója, hanem a nosztalgikus hangulata is gondoskodik arról, hogy a családi mozizás a felnőttek számára is élvezetes legyen, ugyanis a mese visszarepít bennünket a 2000-es évek elejére, amikor mi, szülők a kamaszéveinket éltük.

### A FELNÖVEKEDÉS TÖRTÉNETE

Tinédzserkorban csak úgy áradnak és hullámznak az érzelmek, a homlokunkra pedig akár ki is tehetnénk a „felújítás miatt átmenetileg zárva” táblát, hiszen a gátló funkcióink sem úgy működnek, ahogy kellene, miközben teljes a képzavar arról, hogy kik is vagyunk, merre tartunk, mit akarunk. Mei Lee, mintha legbelül pontosan tudná, hogy mit akar (pontosan abban azt, hogy mit nem akar), de nehéz felvállalnia mindezt, amikor a származási családja teljesen más értékrendet képvisel.

Életkorának megfelelően a kortársai felé fordul, és láthatjuk, milyen nehéz és embert próbáló feladat érzelmileg elszakadni a szülőktől, miközben fogalmunk sincs arról, hogy jó ötlet-e mindez, vagy hatalmas baklövés. Ez pedig óriási ambivalenciát rejt magában, hiszen egyszerre szeretnénk függetlenné és a saját utunkra lépni,

illetve megmaradni a biztonságos meleg fészekben. Bármennyire is próbáljuk megmutatni, hogy teljesen másképp látjuk és éljük az életet, mint a szüleink, lépten nyomon szembesülünk azzal, hogy a családjunk nem csupán genetikai, hanem szociális értelemben is nagy hatást gyakorol a fejlődésünkre, a világlátásunkra, az identitásunkra és az öndefiníciónkra. Felismerjük, hogy a szüleink, a közeli hozzátartozóink és mindazok a szokások és hagyományok, amelyek a családjunkat jellemzik, szerepmódként működnek, és formálják a szokásainkat, megküzdési stratégiánkat és értékeinket. Ezeket nem lehet egyetlen mozdulattal leseperni az asztalról, hiszen ezzel a bennünk rejlő örökségre mondanánk nemet, aminek elfogadása és feldolgozása alapozza meg a helyes önszeretetet és önismeretet.

A serdülőkor éveit a gyermekkor idealizált belső képei összetörnek és átrendeződnek, ez pedig így van jól, még akkor is, ha nehéz és fájdalmas a folyamat. A szülővel való viszony újraértékelése nem a véget jelenti, még akkor sem, ha szülőként olykor azt érezzük, hogy a régen kedves, szorgalmas és szófogadó gyermekünk egy ismeretlen és furcsa lényé változott át egyetlen varázsütésre. Valójában azonban éppen új szintre lép a kapcsolatunk: a gyermeki rajongásból és a mindenről gondoskodó ember szerepekből idővel egy felnőtt viszony formálódik, amelyben a gyermekünk már nem mindenható lénynek lát bennünket, hanem egy valóságos személynek.

Ebben az időszakban a kamasz próbálgatja a határokat, nagyobb önállóságra és függetlenségre törekszik, ami azzal jár, hogy gyakran elviselhetetlenül viselkedik. Ebben a leválási folyamatban nagy segítségére vannak a barátok, akik a fejlődését támogatják, akik mellett új szerepeket és helyzeteket próbálhat ki. Ugyanakkor a sok kortárs kapcsolat mellett is megéli a veszteséget, ami a korábbi szoros szülő-gyerekek kapcsolatától való eltávolodásból fakad.

A szülők ezt gyakran abból veszik észre, hogy az egyik pillanatban teljes mértékben elutasító kamasz gyermekük a következő percben az érdeklődés, a minőségi idő és a kapcsolódás hiányát kéri számon rajtuk. Ez pedig a szülők számára is igen megterhelő érzelmileg, így jó, ha tudnak egymásra vagy a barátokra támaszkodni, ami hozzásegíti őket ahhoz, hogy a serdülő érzelmi hullámzását elhordozzák. Megnyugtató lehet Vikár György gondolata, aki úgy fogalmaz, addig jó, amíg hullámzanak az érzelmek kamaszkorban, mert ez a fejlődés jele, ám ha a serdülő hosszabb időre beleragad egy érzelmi állapotba, akkor gond van, és segítségre szorul.

Filmünk kissé diszfunkcionálisan működő anyalánya párosa is keresztülmegy ezen a folyamaton. Végigkövethetjük, ahogy Mei Lee anyukája először teljesen kiakad azon, hogy lánya saját maga akarja a döntéseit meghozni, majd szép lassan ráébred, hogy gyermeke immár a saját útját járja, ő vállal felelősséget a testéért és a döntéseiért, neki pedig szülőként a tökéletesség elvárása helyett olyannak kell elfogadnia és szeretnie őt, amilyen. Még ha ehhez szükség van egy cseppnyi varázslatra is...

## NŐI SZEMSZÖG

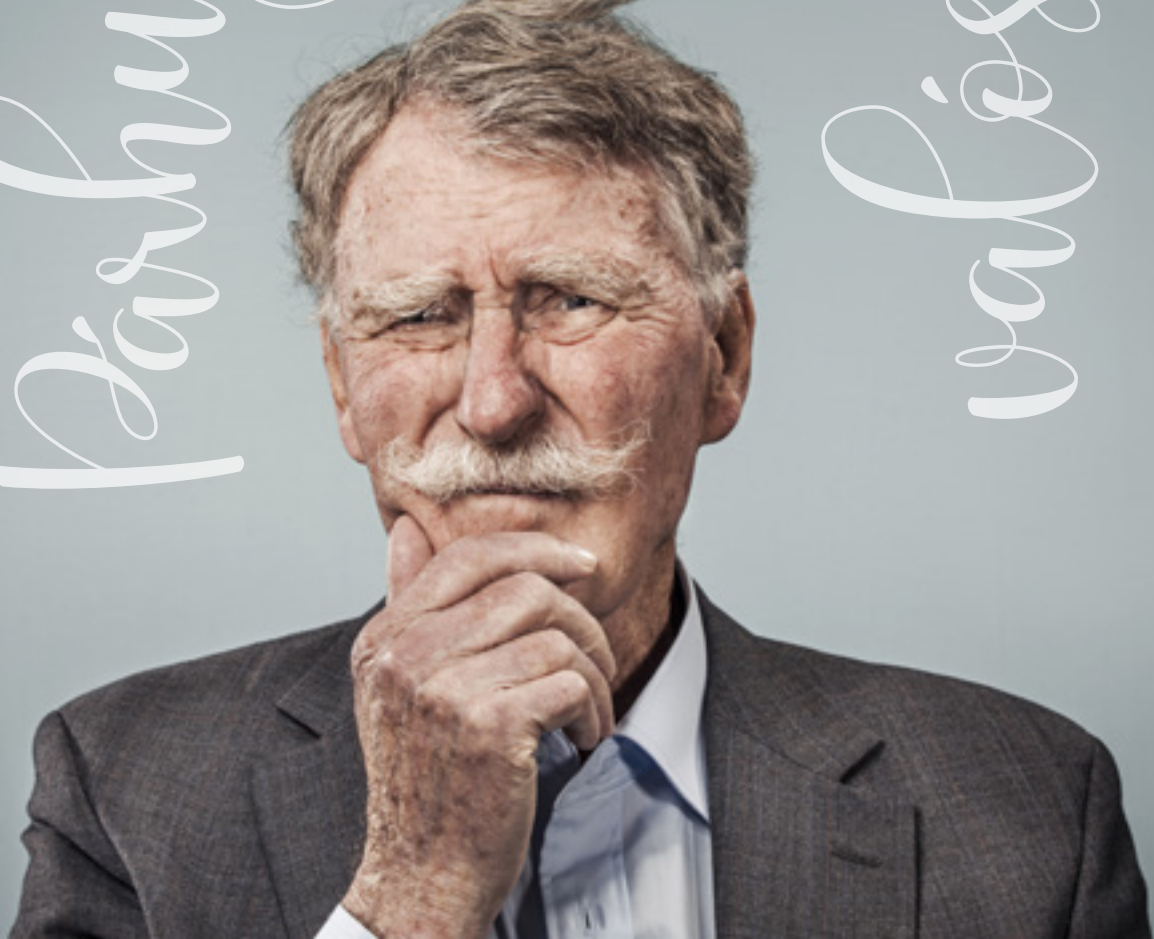
A film másik nagy kérdése, hogy mihez kezdünk azokkal a zabolátlan érzelmekkel és ösztönökkel, amik mindannyiunkban ott dúlnak? Mei Lee családjának női tagjai azt vallják, hogy „a bennünk lévő szörnyet száműznünk kell ahhoz, hogy valódi önmagunk lehessünk”. Édesapja szerető odafordulása világítja meg a másik utat, miszerint „a cél nem az, hogy a rossz dolgokat száműzzük, hanem hogy együtt éljünk velük”. Különösen nehéz ezt egy olyan családban elfogadni, ahol a tagok olyan hiedelmeket cipelnek magukkal, mint amit Mei Lee anyukája megfogalmaz: „Tökéletesnek kell lennem, és tudom, hogy soha nem leszek elég jó az anyámnak vagy bárkinek.”

A nehéz női küldetések mellett egy pillanatra felvillan a női összetartás és testvériség képe is, amikor Mei Lee nagymamája jön látogatóba, és az édesanyja ugyanúgy fél a tekintélyes nagymamától, mint a gyermek, mégis nehezen veszi észre a családi párhuzamokat, és hogy milyen terheket adnak át egymásnak generációról generációra. A film lépésről lépésre mutatja be azt a lelki utat, amelyet Mei Lee édesanyja jár, amikor szembenéz a merev és kontrolláló viselkedés mögött meghúzódó sebekkel, traumákkal, és a saját anyjához fűződő nehéz kapcsolatával. A film zseniális, hogy mindeközben nem csinál bűnbakot egyik szereplőből sem, mégis bemutatja a különböző szemszögeket.

Végül Mei Lee édesanyja is ráébred arra, hogy nem kell szupernőnek lennie az élete minden pillanatában és helyzetében. Hiszen amikor a tökéletesség reményében elzárjuk a vágyainkat és a nehéz érzéseinket, akkor minden energiánkat ezek elnyomása fogja felemészteni, ami amellel, hogy feszültséggel jár, a kreatív energiáink felszínre kerülését is megakadályozza. Mei Leenek sok örömet okoz a pandája, aminek a bőrében népszerű, laza és humoros. Ahhoz, hogy a valódi önmaga lehessen, nem száműznie kell, hanem megismernie és megtanulni kezelni mindazt, amit képvisel. ♦

*Parhuzamos*

*valóságok*





# PÁRHUZAMOS VALÓSÁGOK

Az utóbbi hónapokban több olyan jelentős esemény történt, amelyre kénytelenek voltunk reagálni. Alig lábaltunk ki a járványhelyzetből – ha túl vagyunk rajta egyáltalán –, megjelent a háború fenyegető rémsége, miközben hazánkban zajlott a parlamenti képviselők választása. Számos látásmóddal, véleménnyel találkoztam. Vajon miért tapasztalunk azonos eseményeket ennyire másképpen? Miért érzi magát az egyik személy szörnyen attól az eseménytől, amelyik másnak nem jelent problémát? Mi határozza meg az érzéseinket?

## ◆ A TYÚK VAGY A TOJÁS?

Vajon melyik volt előbb: a gondolat vagy az érzelem? Amikor próbáljuk eldönteni a kérdést, általában az érzelemből indulunk ki. „Borzasztóan érzem magam, tehát egyre negatívabb leszek, és egyre sötétebben látom a világot.” Így igaz. De nem lehetséges, hogy mindezt mégis megelőzi egy észrevétlenül bekúszó, rossz gondolat?

Bizonyos elméletalkotók (például Richard Lazarus) szerint az érzelmek keletkezésének meghatározó része egy ún. kognitív kiértékelési folyamat, amelynek során automatikusan konstatáljuk, vajon az adott helyzet mennyire veszélyes, ill. ránk nézve pozitív vagy negatív kimenetellel jár. Vagyis ha a főnököm udvariatlanul beszél velem, rögtön kialakul a benyomásom arról, mit jelent ez nekem. Ha egyébként is egy faragatlan figura, és mindenkiel így kommunikál, akkor nem tulajdonítok jelentőséget az egésznek, bár nem kellemes élmény egy pokróc felettes, és talán hosszabb távon elgondolkodom a munkahelyváltás lehetőségén. Abban az esetben viszont, ha egy bűbajos ember, és általában velem is korrekt, akkor megszólalhat bennem a vészcsengő, ami komolyabb bevonódást igényelhet részemről. Ebben a pillanatban még csak azt érzem, hogy mi ketten most nem jövünk ki jól egymással, az indulat és a testi reakció csak a második kognitív kiértékelést követően tisztázódik bennem. Ebben játszanak jelentős szerepet a hiedelmeim.

# Gondolataink nem a valóság pontos tükröződései, nem tények, csupán mentális események.

## GONDOLATOK CSAPDÁJÁBAN

Mire gondolhatunk, amikor a vezető, akivel egyébként jó viszonyban vagyunk, nem kedves velünk? „Talán bal lábbal kelt fel.” „Neki is beszólt valaki.” „Hiányosságokat fedezett fel a munkavégzésemben.” „Haragszik rám.” „Valami hibát követtem el, ami miatt gondja akadt.” „Most ki fog rúgni.” „Biztos nagyon eltoltam egy fontos projektet, az egész cégnek befellegzett.” „Egy balfék vagyok.” „Mindig mindent elrontok.”

Attól függően, miként értelmezem a helyzetet, egészen eltérő érzelmeket élhetek meg. Amennyiben a főnök viselkedésének okát külső körülményekben találok meg, kevésbé veszem magamra a modortalanságát. Ha viszont benne rejlő okokat feltételezek, akkor rá irányul a méltatlankodásom, bosszankodásom, dühöm, vagy tőle kezdek el tartani. Ugyanakkor saját magamat is tekintethetem a probléma okának, amivel gyakran a büntudat érzése párosul. Ha az egész helyzetnek nagy jelentőséget tulajdonítok, félni fogok, vajon egyáltalán megmarad-e az állásom. A legsúlyosabb esetben minden baj forrásának önmagam tartom, és eljuthatok a reménytelenség, kilátástalanság és depresszió érzéseibe.

## AZ ÉN IGAZSÁGOM NEM A TE IGAZSÁGOD!

Márk szülei hosszú évek óta pereskednek egymással a 15 éves fiú elhelyezése és szükségleteinek finanszírozása miatt. Az anya elmondása szerint az exférje szeretet- és érzelmerkifejezésre képtelen, önző ember, aki csak az anyagiakkal törődik. Nem tudja a fia emocionális igényeit kielégíteni, mindent a pénzzel akar megoldani. Az apa szerint a volt neje egy pénzéhes hárpia, aki komoly összegeket nyúlt le

tőle gyerektartás címén. Ráadásul nem engedi, hogy a fiú rendszeresen látogassa az apját. Márkot nem érintette jól a szülők elhúzódozó civakodása, így pszichológus bevonására került sor. A családkonkultáció során igyekeztünk elfogadható kompromisszumra jutni mindkettőjükkel. Nagyjából egy évvel később a szülők egymástól függetlenül pszichológiai szakvéleményt kértek a korábban lezajlott folyamatról. Mindketten szóról szóra ugyanazt a véleményt kapták kézhez, ám a tényeket olvasva mindketten módosításokat szerettek volna eszközölni a szövegben, amit elutasítottam. Mindketten meg voltak győződve az igazságról és arról, hogy a pszichológiai vélemény az ő álláspontjukat támasztja alá. Végül mindketten ugyanazt a véleményt nyújtották be a bíróságra, ügyvédek nyilvánvalóan homlokegyenest ellenkező értelmezésével.

A felek valósága vélekedéseik és hiedelmeik függvényében teljesen eltért egymástól, ezért ugyanazokat a tényeket egészen másképpen látták. A nő az apát veszélyeztetőnek, akire nem lehet rábízni a gyereket. A férfi a nőt csalónak, aki ki akarja őt forgatni a vagyonából, és el akarja tőle szakítani a fiát. Hol van hát az igazság? Mindenkinek a maga valóságában.

## KÍVÁNCISÁG, NYITOTTSÁG, ELFOGADÁS

Vajon az egymás mellett létező hiedelem-univerzumoknak lehet közös metszete? A tudatos jelenlét elérésére irányuló technikák éppen azokat a tulajdonságainkat fejlesztik, amelyek képessé tehetnek bennünket a közös halmaz felfedezésére. A módszer kutatói (például John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal; Perczel-Forintos Dóra és munkatársai; Szondy Máté és munkatársai) abból az alapfeltevésből indulnak ki, hogy érzelmi reakcióink nem az egyes helyzeteken alapulnak, sokkal inkább azok értelmezéseiben. Hiedelmeink, látásmódunk meghatározzák, miként éljük meg az egyes helyzeteket, hiszen ezek saját korábbi tapasztalatainkra támaszkodnak. Ugyanazt a szituációt különböző emberek különbözőképpen értelmezhetik, ami rámutat a gondolatok szubjektív voltára. Vagyis gondolataink nem a valóság pontos tükröződései, nem tények, csupán mentális események. És mivel ezeket mi magunk hozzuk létre, képesek vagyunk megváltoztatni őket. Az én gondolatom az én valóságom, a tiéd pedig a te valóságod. Amikor meghallgatom a te valóságod magyarázatát tőled, érdeklődésre, nyitottságra van szükségem ahhoz, hogy képes legyek befogadni. Empátiára a megértéshez. Ítélezésmenstességre és elfogadásra a különbségek tudomásulvételéhez. Toleranciára a békés együttéléshez. ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

## RENDELÉS

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrószelekrény 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.** Strand, délutáni nap, zsvaj, vízcsobogás, labdapuffanás. Apa és fia vizes papucsban cuppognak a büfé felé. Kezük már összeér anélkül, hogy az egyiknek ágaskodnia, a másiknak pedig hajolnia kellene, bár amíg a nagy egyet lép, a kicsi hármat is szaporáz. Megállnak, a gyerek leguggol, motoz a fűben, az apa pár lépés után áll csak meg.

– Menjünk, ne álljunk le minden csigánál, mert elfogy a fagy!

– Kapok a sült krumplidból?

– Ma nem veszünk krumplit, anya főzött.

A gyerekpapucsba bekerül egy kavics, meg kell vizsgálni, mielőtt megérkeznek az asztalokhoz. A férfi felrakja a fiúcskát az egyik műanyag székre. A mozdulat színpadiasan lassú, a gyerek sükségtelenül magasra lendül, mint az Oroszlánkirályban. A vékonyka karokra támasztott fejecske figyelmesen hallgatja az asztallap fölött, ahogy Apa elszórazoztatja a pincéernőt, a kisgyerekes apukákat szeretik a fiatal pincéernők. Majd kicsit mélyebb hangon fiához fordul:

– Mit kérsz? – persze, tudja, hogy kaktuszfagyit, de türelmesen megvárja, hogy az kis gondolkodás után rávágja: kaktuszfagyit.

Közben megérkezik az utca végére egy piros Honda, mustrálgatják, bólogat a kisember, gesztikulálva magyaráz a nagy. Aztán az érkező fagyit felülírja az autósodát.

– Fokozatosan kell kicsomagolni a papírból, ahogy fogy, és akkor nem lesz minden maszatos. Úgy, ügyes vagy.

Apa hosszan nézi a kalimpáló lábú gyereket, mintha csak a lecsöpögő, zöld cukorszirup miatt aggódna. Aztán rájön, hogy a söréről, amiért elindult, mielőtt a gyerek utánaszaladt, el is feledkezett. Belekortyol.

**2.** A fiú finoman fékez az oszlop mikrofonja előtt, lehalkítja a zenét, leengedi az ablakot. A hangja férfiasan kedves, ahogy a láthatatlan diszpécserlánytól rendel. Kicsit rá is játszik, maga is élvez, hogy ilyen udvarias.

– Apa, milyen üdítőt kérsz? – fordul az anyósülés felé. Tanácstalan hallgatás, de nincs szükség válaszra, hisz tudja, milyen. – Még egy light kólát, köszönöm. Szép napot! – Itt ez éri meg a legjobban – magyarázza hátrádólve, miközben a kiadóablakhoz gurul. Fizet, átveszi a papírzacskót, biccent, és érzéssel a gázra lép. – Ide állítsd a poharat, apa. Ne bontsd ki az egészét, mert szétesik... ne ott, a másik végén. Aha... Na? Milyen?

– Azért vezetés közben ne egyél, álljunk meg inkább egy parkolóban! – mondja Apa.

– A Drive lényege épp ez, Apa, hogy az ember nem áll meg minden parkolóban, ennyi erővel be is mehettünk volna, és akkor újra is tölthettük volna a poharat.

Miközben elkezdene a téli gumikról beszélgetni, Apa a kibontott sült krumplidból a fia felé nyújt egyet, de az megrázza a fejét.

– Majd a következő pirosnál kibontom az enyémet. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# FÉNYVÉDŐ KRÉM

Ha kikapcsolódásról van szó, egyre többször hallani – nyilatkozatokban, beszélgetésekben, jótanácsokban –, hogy érdemes megnézni egy „jó kis sorozatot”. Ilyenkor egyre többen gondolunk az úgynevezett „streaming szolgáltatók” tartalmaira. Ezek az új médiumok tulajdonképpen filmek és sorozatok könyvtárát kínálják online. És bár látszólag „csak” szolgáltatóknak, valójában szelektálnak, üzennek, világképet formálnak. Nézzük, hogy a nyári sorozatnézés előtt milyen új benyomásokra számíthatunk, ha kikapcsolódásra vágyva ráugrunk az egyik ilyen platformra.

◆ Egyrészt, pofozkodó, vadul verekedő nőkre. Úgy tűnik, ezek a szolgáltatók egyértelműen reagálni kívántak arra a kritikára, hogy a filmekben több a férfi szereplő, az áldozat pedig szinte mindig nő. A szükséges fordulatot pedig nagyon egyszerűen oldották meg. A saját megrendelésükre készülő, és másoktól szelektált akciófilmekben, sorozatokban kicserélték a nemeket: most már nő a főhős és férfi az áldozat. Ennek eredményeképpen nők lövik, verik, ölik egymást péppé. Arcsontok, orrok, bordák törnek a karcsú testek professzionális harcában. Biztos van, aki ezt esélyegyenlőnek és haladónak tartja. Nekem csak fáj nézni.

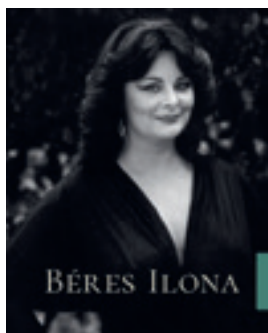
Másrészt láthatunk szeres és szertelen mélydepresszióban, kilátástalanságban tengődő fiatalokat. Akinek a 21. századi jólét csupán és kizárólag a fájdalom, melankólia és sok egyéb ezekből fakadó úgy forrása. Az egykori *Grand Ennui* újabb, ijesztő felvonása ez – pláne, mert az a címe, hogy *Eufória*. Hol vannak már a lelkes, szerelmes vegetáriánus vámpírfiatalok, akik egymás karjaiba repkedtek az *Alkonyat* című generációs eposzban? Hol van már a *High School Musical* éneklő, happy-end-gyanús közönsége? Vagy hol vannak az önmagukért küzdő mai

„Mauglik” az *Éhezők viadala* című filmtrilógiából? A mostaniak már nem az életükkel, hanem a létezésük alternatíváival játszanak. És aki látja őket a filmben, garantáltan az időskorra vágyakozik.

Harmadrészt, sok-sok órányi filmet nézhetünk olyan történetekről, amelyekre fél óra is sok lett volna. Fél óra? Ne túlozzunk! Rádadásul úgy, hogy ez csak a végén derül ki igazán, amikor több mint egy munkanapot szántunk az új opuszra. Merthogy minél több időt „fektetünk be” egy sorozatba, annál nehezebb a vége előtt belátni: kár volt. Tudják, olyan érzés ez, mint hosszas vívódás után kijönni egy színházi előadásról a vége előtt, vagy letenni a könyvet, mielőtt kiolvasnánk. Ki kellene tehát alakítani egy „értelmetlen-sorozatvég előrejelző” érzéket is, hogy megússzuk a csalódást, és... gyorsan új filmbe foghassunk.

E három jellemző persze csak egy hétköznapi néző tapasztalásait tükrözi, és csupán szemelvény a sok egyéb benyomás közül. Merthogy ezek a platformok nemcsak filmeket, hanem ideológiákat is sugároznak. És amikor nyáron velük kapcsolódunk ki, érdemes lenne hozzájuk is fényvédő krémet használnunk. ◆

Lányok minden napra!



Ablonczy  
László

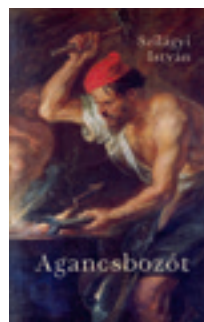
## BÉRES ILONA

4.800 Ft  
Honlapunkon:  
3.600 Ft



## SZILÁGYI ISTVÁN

4.600 Ft  
Honlapunkon:  
3.450 Ft



Szilágyi  
István

## AGANCS- BOZÓT

5.200 Ft  
Honlapunkon:  
3.900 Ft



Szunyoghy  
András

## RÉZ- METSZÉS

3.200 Ft  
Honlapunkon:  
2.400 Ft



Szunyoghy  
András

## ÚJ RAJZ- ISKOLA

6.800 Ft  
Honlapunkon:  
5.100 Ft



Szunyoghy  
András

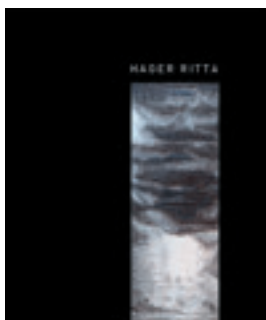
## CERUZA- RAJZ

3.200 Ft  
Honlapunkon:  
2.400 Ft



## 100 MAGYAR DOKUMEN- TUMFILM

5.600 Ft  
Honlapunkon:  
4.200 Ft



## HAGER RITTA

8.600 Ft  
Honlapunkon:  
6.450 Ft



Sümei  
György

## TEHÁT EZ A HÁBORÚ?

4.800 Ft  
Honlapunkon:  
3.600 Ft



SZÖVEG –  
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# „Olyan gyönyörű, mint te, Zsuzsa néni! „

A Semmelweis Egyetem Pető András Kara által fenntartott Pető András Gyakorló Általános Iskola, Egységes Konduktív Pedagógiai Módszertani Intézmény és Kollégium lehetővé tette, hogy ellátogathassak hozzájuk. Az intézményben négyéves konduktorképzés folyik. *Makk Ádám* intézményvezető és *Vadász Zsuzsanna* konduktor-művészetterapeuta megmutatta nekem, mit jelent konduktornak lenni.

◆ Még soha nem virágoztak úgy a cseresznyefák, mint azon az esős áprilisi délutánon a Villányi úti iskola egyik tantermében Vadász Zsuzsanna óráján. Az óra elején a konduktor egy fényképet mutatott a gyerekeknek. A felvételt saját cseresznyefájáról készítette.

„Látjátok – emelte fel a képet Zsuzsanna –, mennyi virág van az ágakon? Ezekből mind cseresznye lesz. Hozok be majd nektek. Az első termékből minél több embernek kell adni, mert azt meghálálja a fa.”

Jóval a nap végén döbbsentem csak rá, hogy ebben a mondatban rejlik Zsuzsanna „ereje”. Tulajdonképpen nem pusztán erő ez, hanem életének vezérlő elve, amely már 35 éve a pályán tartja. Hogy őt ki tanította meg adni? A Bakony lábánál megbújó kis faluban élő nagymamája, akinél gyermekkorát töltötte. Menedék volt ez a kis falu a Kádár-korszak ideológiáktól terhes időszakában. Nagymamája, bár neki sem jutott sok, mégis mindenkinek segített. Sokszor titokban támogatott szegényeket, hogy ne gerjessen feszültséget a családban. Ő tanította meg Zsuzsannát imádkozni, együtt olvasták a Bibliát, és a szociális érzékenységet is továbbadta unokájának.

A bölcsélet a cseresznyefáról is ennek az egyszerű bakonyi asszonynak a szájából hangzott el sok évvel ezelőtt.

Félve érkeztem a Pető Intézetbe, mert bár ismertem a legendás Pető professzor nevét és a világon egyedülálló konduktív pedagógiai módszerét, mégsem tudtam mit kezdeni ezzel a kívülálló számára ismeretlen és szokatlan világgal. „Mi szegregált intézmény vagyunk. Pető professzor úr így alakította ki az intézetet és konduktív pedagógiai módszerét, hogy csak azokra a súlyosan mozgássérült emberekre, gyerekekre fókuszált, akikről már mindenki lemondott. Akikről senki sem hitte el, hogy lehet belőlük valami. Pető András hite és szuggesztivitása sok mindenen átsegítette a pácienseit. Munkatársaimmal a mai napig ezt a hitet adjuk tovább. Ha én hiszek benne, akkor a gyermek is hinni fog magában, és ez már fél siker. Erre nagyon jó példa, amit pont az előző órán az egyik kis tanítványom mondott: »Ezt meg tudjuk csinálni, mert Zsuzsa néni biztos, hogy olyan feladatot ad, amit meg tudunk csinálni.« A gyerekek sokszor nem tudják elhinni magukról, hogy képesek bizonyos feladatokra. Amikor mégis sikerül, örvendeznek: »De jó Zsuzsa néni, azt gondoltam, hogy ezt nem fogom tudni, és mégis sikerült!« Mondanak olyanokat is, hogy itt van a fejemben, de nem arra megy a kezem.



A művészet sokszínű. Sok minden lehet benne. Nem biztos, hogy az lesz a tökéletes, ha pont arra megy a kezem, amerre akarom. Megvan a maga szépsége ezeknek a rajzoknak, amiket ők készítenek. Tudatosan nem szólok bele az alkotási folyamatukba. Hagyom, hadd induljanak el azon az úton, amelyen ők szeretnének, hiába nem értem még az elején, hogy mi lesz ebből. Vannak gyerekek, akik másként gondolkoznak, mint én, nem szabad bele szólni, kijavítani az alkotásukat. Engedni kell őket, és megszületnek a csodák. Valami egészen más, mint amit megszoktunk, valami zseniális, ami nekem eszembe sem jutott volna.”

### A CSERESZNYEÁG HOSSZA

Eleinte a kis terem sarkából figyelem, amint öt kis kéz szorgoskodik, Zsuzsanna különböző technikákkal vonja be őket az alkotás folyamatába. Nem megy könnyen, minden mozdulatért megküzdenek. Vannak közöttük olyanok, akik pálcára rögzített szivaccsal és ecsettel dolgoznak. Erre a segítségre a finommotorika hiánya miatt van szükségük, tudom meg. Az alkotás folyamán használt eszközök változatossága, a szivacs, az ecset és a saját ujjuk, mind a konduktív pedagógiai módszer részét

képezik. „Ennek a pedagógiának a fő célja, hogy aktivitást hozzon létre. Minél aktívabban vesz részt egy tevékenységben a gyermek, annál inkább képes gyakorolni a mozdulatokat, lebontani azokat kis mozgásokra, és egyre jobban meg fogja tanulni koordinálni a mozgását” – magyarázza Zsuzsanna, aki egész idő alatt kapcsolatot tart a gyerekekkel. Kérdéseket tesz fel nekik, hányféle színt látnak a fényképen, milyen évszakban virágoznak a fák, megszámlálják együtt, hány szirma van egy cseresznyevirágnak. Egyszerű szavakkal művészettörténeti tudást is megoszt velük, különböző festéstechnikai ismeretekre is oktatja őket, milyen színt kell a zöldhöz keverni ahhoz, hogy az világos legyen. A kis tanítványok pedig válaszolnak. Olykor a válaszok hirtelen kitörő vallomásokba csapnak át, mint például: „Zsuzsanna néni, ezek a virágok olyan gyönyörűek, mint te!”

Az oldott légkörben én is felbátorodom, közelebb megyek a gyerekekhez, megnézem a rajzaikat, és mosolygunk. Az egyik tanítvány panaszkodik, hogy nem ér el a lap végéig, hiába szeretné odáig festeni az ágat, Zsuzsanna oda lép hozzá, ő pedig küzd, hogy a virágzó ágacskája minél szebb legyen. „Látta – magyarázza

”

**Ha csak úgy azt kérném tőle, hogy nyújtsd ki a kezéd, nem biztos, hogy együttműködne. De ő most minél messzebbre akart érni a papíron, hogy megfesthesse az ágat.**



később Zsuzsanna –, amennyire csak tudta, kinyújtotta a kezét, mert el akarta érni a lap végét. Ha csak úgy azt kérném tőle, hogy nyújtsd ki a kezdet, nem biztos, hogy együttműködne. De itt most nem azon volt a hangsúly, hogy kinyújtsa a kezét, hanem hogy minél messzebb elérjen a papíron, mert meg szeretne volna festeni az ágat. Az alkotás sok mindent aktívan felhasznál a mindennapi tevékenységekből. Aki idáig el tud nyúlni, ebédnél elfogja érni az asztalon a kanalat, a fürdőszobában a törölközőt.”

### **EL IS BÚJHATNAK, ÉS MEG IS MUTATHATJÁK MAGUKAT**

Elkészülnek a cseresznyeágak. Rózsaszín virágaik beborítják a táblát.

„Mindig azt mondom a gyerekeknek, hogy vegyünk fel egy távolságot a képpel. Más közletről nézni, amikor rajzolom, és más távolról, mert akkor látom, milyen a hangulata a képnek, és mi az, ami még hiányzik belőle.”

„Olyan, mintha szomorú lenne ez a fa, mert úgy kidől!” – mondja egyik kislány az utolsó cseresznyefára. Tényleg szomorú, a sok sötét szín miatt. „De nézd, mennyi rózsaszín virág van rajta, és hogy fújja őket a szél” – egészíti ki a művészetterapeuta.

Vadász Zsuzsanna az egyedüli művészetterapeuta a Pető Intézetben. Nevéhez fűződik a 2013-ban létrehozott integrációs művészeti tábor, amely nagy népszerűségnek örvend országszerte. Kezdetben még csak a Pető Intézet növendékei és testvéreik vettek részt az eseményen. Később azonban a nagy érdeklődés miatt a tábor megnyitotta kapuit a külvilág előtt. A művészetterapeuta észrevette, hogy mennyire oldottan tudnak együttműködni a mozgássérült gyerekek az egészséges társaikkal.

Sok képet őriz meghitt pillanatokról, amikor az egészséges gyermek együtt sétál a mozgássérülttel, és észébe sincs elszaladni mellőle, hiszen barátok. Gyöngyfűzésnél egy kislány a sérült társától kért segítséget, mivel ő sokkal jobban ki tudja válogatni a megfelelő szemeket a tarka kupacból. „Nem szívesen használom az érzékenyítés szót a tábor kapcsán. Egy gyermeket nem érzékenyíteni kell, hanem meg kell teremteni az együttműködés és a kommunikáció feltételeit, például egy közös mesével, amibe mindenki pont annyira teszi bele magát, amennyire szeretné. Ebben a fantázia térben feloldódunk, elkezdünk együtt játszani, ha akarunk, el is bújhatunk benne, de elő is jöhetünk, és megmutathatjuk magunkat.” Zsuzsanna számtalan kiállítást szervezett már tanítványai képzőművészeti alkotásaiból. Legutóbb „Mi vagyunk” címmel március elején láthattunk egy tárlatot kis művészei munkáiból a Madách Színház Tolnay-termében. Ilyenkor a szülők is pozitív visszajelzést kapnak arról, hogy az ő gyermekük is értéket teremtenek.

„A szülőknek idő kell a mozgássérült gyermekük elfogadásához, ahogyan idő kell a gyászfeldolgozásához is. Nagy teher és egyáltalán nem könnyű feladat mozgássérült gyermeket nevelni. Van, aki fel tudja ezt dolgozni, és van, aki nem. Van, aki lemond a gyermekéről, és állami gondozásba helyezi, és van, aki nem. Az ember hajlamos azt képzelni, hogy a gyermekemet mindig minden körülmények között szeretem, és biztos, hogy azok is szeretik a maguk módján, akik lemondanak róla. Nem az én dolgom pálcát törni felettük. Arra viszont, hogy milyen értékek jelennek a gyermekekben, fel kell hívnom a figyelmüket. Az egyik tanítványomról az első perctől tudtam, hogy nagyon tehetséges. Vidékről hordták az intézetbe, és esélyem sem volt arra, hogy délután még itt maradjon velem a rajszakkörön. Mégis tettem egy próbát, megkérdeztem



az édesapját, és ő beleegyezett. A fiú zseniális képeket alkotott. Egyszer az egyik szakkör után, amikor a legjobb képét készítette el, megkértem, hogy ha megérkezik az édesapja, mondja meg neki, hogy csukja be a szemét, és vezesse a terem végébe, majd kérje meg, hogy nézzen a táblára. Oda tettem ki a rajzot. Soha nem fogom elfelejteni, amit akkor annak az édesapjának a szemében láttam. Könnyek csillogtak a szemeiben. A fiú felnőtt. A mai napig rajzol, most már számítógépes grafikát is csinál. Az édesapa pedig onnantól kezdve a rajzszakkör egyik legnagyobb támogatója lett.”

### VÉDŐHÁLÓBAN FEJLŐDVE

A terapeuta nemcsak rajzszakkört vezet, hanem üléseket is. Nem mindig jön el a gyógyulás, néha évek kellenek hozzá, hogy egy gyermek el tudja engedni az őt ért traumákat. Zsuzsanna vár. Semmit sem erőltet. Tudja, hogy a mozgássérült gyerekek máshogyan rajzolnak, mint az egészséges társaik. Ismeri a speciális önkifejezési jegyeiket. Érti a színes ábrákat, olvas belőlük. Emberábrázolásaikon a karok sokszor a fej fölé lendülnek, mintha segítségért nyújtanák ki őket, vagy oldalra kinyújtva helyezkednek el, mintha megpróbálnának egyensúlyozni. Tudja, hogy egy tanítványa a szakkörön soha nem rajzol embert, így üzeni meg a világnak, hogy úgy érzi, nem elég jó. Sok családban szégyenként élük meg egy mozgássérült gyermek jelenlétét.

A Pető Intézetben nem sikk a csúfolódás, minden az elfogadásról, egymás kölcsönös segítségéről szól, ez egy külön világ. A kinti, nyüzsgő, rohanó, ugráló világ nem biztonságos. Ott más törvények uralkodnak. Akik itt vannak, nehezen vagy egyáltalán nem tudnak továbbtanulni. Kevés olyan oktatási intézmény létezik

házánkban, amelynek alapító okiratában szerepel, hogy integrál mozgássérült gyerekeket. A gyermekek jövője így sok esetben bizonytalan.

Vadász Zsuzsanna 16 éves kérésztül a XVII. kerületi orvosi rendelőben babák mozgását vizsgálta, és tanácsokat adott a hozzá forduló anyukáknak, havonta egyszer, karitatív munkában. „Minden csecsemőnek joga van ahhoz, hogy segítséget kapjon, nem lehet pénzkérdés, hogy segítsünk az édesanyáknak. A munkám során három olyan babával találkoztam, akiket beküldtem az intézetbe. A többieknél kis elmaradásokat, megakadásokat láttam. Megtanítottam az anyukáknak a mozgásokat, amiket gyakorolniuk kell a babával, ők komolyan vették, és szépen behoztuk az elmaradásokat.

A szülők, akiknek először fogalma sincs róla, hogy mozgássérült gyermek érkezett hozzájuk az egészséges gyermek helyett, akit vártak, kezdetben megrémülnek. Elkezdnek ide-oda rohangálni a csecsemőjükkel. Odaadják egy, kettő, tíz embernek, hogy állapítsák meg, mi lehet a baja a kicsinek. Látja, hogy az a gyermek, akit ő úgy szeret, nem úgy fejlődik, mint a kortársai, kisebb, vékonyabb, mint a többiek, folyik a nyála, nem tud rendesen ülni, látszik rajta, hogy másmilyen. Bejön hozzánk a Petőbe, ahol a konduktor megöleli a gyermeket, és nem zavarja mindaz, ami másokat igen. Az intézetben a szülők egy csapatot kapnak maguk köré. Hiszen ott van a többi anyuka, apuka, akik előtt nem kell szégyellniük a problémáikat, mert ők is hasonlókkal küzdenek. Velünk, konduktorokkal együtt kialakítanak egy védőhálót a gyermek köré, meg tudják beszélni egymással a nehézségeket, olyan dolgokat, amit más, akinek egészséges gyermeke van, nem ért. Higgye el, ezek a gyerekek tényleg szépek és aranyosak! Nekem a Pető Intézet és a gyerekek alkotják a családom második felét. Nem dolgozni járok ide, hanem haza.” ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
RENDELŐ

# MIT KEZDJÜNK A GYEREKKORI TÚLSÚLLYAL?

Számos szülő küzd azzal, hogy gyereke duci vagy kifejezetten elhízott, a fölszökő kilókkal szemben pedig a többség eszköztelennek érzi magát. Mit tehetünk, ha azt látjuk, hogy csemeténk a kellenél jobban hízik? Miért fontos, hogy ezt a folyamatot mihamarabb megállítsuk?

◆ A gyerekkori elhízás egyfajta evészavar, amire nagyon kell figyelni. A kicsit túlsúlyos gyerek gyorsan elhízottá válhat, ez az állapot pedig megmaradhat felnőttkorban is, függetlenül attól, hogy a hozzátartozók azzal nyugtatgatják magukat, a gyerek majd kinövi. Ugyan az ilyen folyamat háttérben állhatnak genetikai tényezők is, az esetek többségében önmagában ez kevés a komoly túlsúly kialakulásához. A kutatásokból látszik például, hogy a gyerekek hízekonyságára a családi struktúrák is hatással vannak: az alacsony jövedelmű és iskolázottságú szülők gyerekei nagyobb eséllyel lesznek túlsúlyosak, és komolyabb veszélyben vannak azok is, akiket csak egy szülő nevel. Az elhízott családtagok esetében nemcsak a genetikai hajlam miatt gyakoribb a túlsúlyos gyerek, hanem azért is, mert étrendjüket a gyerekek eltanulják. „Hazánkban sajnos sok gyereken van súlyfelesleg, a felmérések azt mutatják, hogy minden negyedik vagy ötödik magyar gyerek

túlsúlyos. Ez nem csak esztétikai gond, ugyanis az elhízottság már ebben az életkorban is növeli egyes betegségek rizikóját, nagyobb eséllyel alakul ki például 2-es típusú cukorbetegség és magas vérnyomás” – mondja **Antal Emese** dietetikus, szociológus, a TÉT Platform Egyesület szakmai vezetője. A túlsúlyos gyerekeknél gyakran károsodik maga a zsírsanyagcsere is, így magas lehet a koleszterin- és egyéb vérszint is. Az elhízásnak a vázrendszerre is káros hatása van, árthat az ízületeknek, a gerincoszlopnak is.

## EGYRŐL A KETTŐRE

Komoly kérdés, hogy a szülő mit tehet, ha azt érzékeli, gyereke a kellenél jobban hízik. A drasztikus kalóriamegvonás a kicsiknél nem működőképes, fogyókúrátatni őket sem szabad. Az ilyen diéta olyan tápanyaghiányt eredményezhet, amelynek a fejlődő szervezetre nézve súlyos következményei lehetnek.





Ehelyett a gyerekek étrendjét kell jó irányba módosítani, fontos őket mozgásra bírni. Azt is el kell fogadni, hogy az életmódváltásba az egész családot be kell vonni. Nehéz ugyanis azt kérni a túlsúlyos csemetétől, hogy ne nassoljon, ha azt látja, hogy a vékonyabb testvére csokit majszol.

„A lényeg, hogy az életmód úgy változzon, hogy az energia-egyensúly megfelelő legyen. A testsúly ugyanis csak akkor fog csökkenni, ha a felhasznált energia mértéke meghaladja azt, amit a gyerek táplálékkal bevisz” – mondja szakértőnk. A dietikus kiemeli, hogy a szülőeknek azonnali csodát nem szabad várniuk, a duci gyerekek a kilókat csak lassan, fokozatosan adhatják le. A lassú fogyás kifejezetten előny, sőt egyfajta elvárás. Ha erre nem figyelünk, a kicsi pedig hirtelen sokat fogy, megnő a visszahízás esélye. A másik gond, hogy ilyenkor a gyerek átbillenhet a ló másik oldalára, és kórosan soványává válhat, étkezési zavar alakulhat ki nála.

#### Segítség az interneten

A gyerekek étrendjében tiltott élelmiszerek nincsenek, de ez nem azt jelenti, hogy az alacsony tápanyagtartalmú és magas energiasűrűségű termékeket korlátlanul lehet fogyasztani. A gyerekek menüjébe ezek is beilleszthetők, de csak kis mennyiségben. A hangsúlyt az értékes, magas tápanyagtartalmú nyersanyagokra kell helyezni. A táplálkozási irányelveket mindig az egyéni igényekhez kell igazítani, komoly túlsúly esetén ehhez érdemes dietetikustól is tanácsot kérni. A szülők ez irányú munkáját az Okostányér ([okostanyer.hu](http://okostanyer.hu)) is segítheti, ahol a szakemberek a gyerekek neme, kora és fizikai aktivitása alapján határozták meg az energiaigényt. Az oldalon ezek megadását követően lehet kiválasztani az 1600 és 3000 kalória közötti élelmiszer-adagolási útmutatók körül a legmegfelelőbbet. Egyénre szabott tanácsokat kaphat a szülő a [mibolmennyitegyek.hu](http://mibolmennyitegyek.hu) oldalon is, ahol a gyerek paramétereit beírva megtudhatja, hogy melyik élelmiszercsoportból mennyit kell fogyasztania.

## KELL A RENDSZERESSÉG

A szülő legfontosabb feladata, hogy a gyerek étkezését rendszeressé tegye, biztosítsa, hogy csemetéje naponta ötször étkezzen (abból minimum egyszer főtt ételt). Vigyázni kell arra is, hogy a reggeli soha ne maradjon el, a gyerek pedig egyszerre mindig csak kisebb mennyiséget fogyasszon, és az étkezések között ne nassoljon.

„Az élelmiszerek kiválasztásakor érdemes mindig előnyben részesíteni az alacsonyabb energia-, cukor- és zsírtartalmú termékeket. Törekedni kell arra is, hogy az ételek, italok készítésekor magunk is kevés zsírt és cukrot használjunk, a rejtett cukorral pedig számoljunk. A gyerekek például szeretik a rostos gyümölcsleveket, de azokban elég sok kalória van. Egy pohár 100 százalékos narancslé például ugyanannyit tartalmaz, mint amennyit a kóla” – emeli ki a dietetikus. Fontos, hogy a gyerekek naponta többször egyenek zöldséget és gyümölcsöt is, tejtermékekből, húsokból, húskészítményekből pedig csökkentett zsír- és cukortartalmút kapjanak. A jó választás tehát a soványabb sajt, a 12 százalékos tejföl, a másfél százalékos tej, a hal és a szárnyasok húsa és a sovány sonka. A húsok bundázását érdemes kerülni, ahogyan a bő olajban sütést is. Helyette jobb a párolás és a grillezés, így az ételekbe nem csempészünk plusz kalóriát. A kenyérrre is érdemes csökkentett zsírtartalmú margarint kenni, az egyéb zsiradékot pedig kerülni. Ugyanígy a mártásokat, majonézt, ketchupot, amelyek szintén sok kalóriát tartalmazhatnak. Édességet és desszertet legfeljebb hetente kétszer-háromszor szabad fogyasztani, főékezés után és nem helyett, és akkor sem mindegy, hogy milyen: a magas zsírtartalmúakat, így például a tortákat, hagyományos kekszeket, tejszínes jégkrémeket érdemes kerülni, helyettük célszerű gyümölcssalátát, joghurtos finomságokat fogyasztani. Az ilyen jellegű odafigyelés egészségesebbé teszi az egész család étrendjét.

### Mérlegen a kalória

**Az apró csemegék és desszertek semmiségnek tűnhetnek, de ha a kicsik ilyeneket majszolnak, akkor azokat le is kell mozogniuk. Egy banán, egy kis fűrt szőlő, egy evőkanál lekvár, egy kisebb túró rudi, fél csomag ropi, harmadcsomagnyi csipsz, 2 gombóc gyümölcsfagyi például nagyjából 100-150 kalória.**



**Ahhoz, hogy ezeket a gyerek ledolgozza, legalább húsz, de inkább harminc percet kell mozognia. Egyetlen adag meggyes pite, sós, vajas, töpörtyűs pogácsa, egy marék mogyoró, dió, mandula vagy tökmag, két-három szelet nápolyi, egyetlen pálcás jégkrém már kb. 200 kalória, aminek ledolgozásáért még többet kell tenni. Ezt egy 35 kilós gyerek például 50 perc görkocsolyázással mozoghatja le, míg egy 40 kilós 45 perc tenisszel vagy 50 perc gyaloglással, úszással. Öröm az örömben, hogy a testtömeg emelkedésével az időtartamok rövidülnek. Egy 70 kilós gyereknek például elég 35 percet gördeszkáznia a 200 kalória elégetésért. A nagyobbak használhatnak akár kalóriaszámlálós mobilapplikációt is, ami jelzi, hogy ha valamilyen desszertet megesznek, akkor azt követően mennyit kell mozogniuk.**

## MOZOGNI ÉS ALUDNI

A rendszeres testmozgás legalább annyira fontos, mint az egészséges táplálkozás, ennek ellenére a mai fiatalok keveset mozognak. Ráadásul ezt nem is az idő hiánya miatt teszik, hanem azért, mert helyette inkább számítógépeznek, sorozatokat, filmeket néznek. Emiatt kell törekedni arra, hogy a gyerek – a testnevelésórán túl – legalább napi egy órát mozogjon. A kisebbek ehhez könnyebben kedvet kapnak olyankor, ha a szülő is velük sportol, de közös biciklizésre, kocogásra akár a kamaszok is kaphatók lehetnek. „Nem szabad ilyenkor elfelejteni, hogy a duci gyerekek általában ügyetlenebbül mozognak, a sportoláshoz sokuknak emiatt sincs kedve. A sikerélmény hiánya mellett a túlsúlyos gyerekeket a kortársak is csúfolhatják, emiatt a lelküket jobban kell ápolni, nem szabad őket kövérnek nevezni” – mondja Antal Emese. Számukra a klasszikus versenysportok helyett jobb választás lehet az olyan mozgásforma, amelyben magukhoz képest fejlődhetnek, érhetnek el sikereket. Ehhez az is fontos, hogy a mozgás ne hirtelen, hanem fokozatosan épüljön be az életébe, a gyerekek legyen ideje megedzódni.

A táplálkozás és a mozgás mellett figyelni kell a pihenésre is, kiváltképpen az alvásra. Kutatások ugyanis igazolták, hogy a keveset alvó gyerekeknél nagyobb eséllyel alakul ki elhízás, mint azoknál, akik eleget alszanak. Vagyis a pihenés nemcsak a szellemi teljesítőképesség miatt fontos, hanem azért is, hogy a gyerekek ne hízzanak el. ♦



KÉPMÁS

# SPIRITUSZ



podcast  
a lelki egészségért  
Bóna Judittal

A Képmás magazin pszichológiai podcast-műsorának vendégei a lélek bonyolult működését jól ismerő szakemberek és olyan ismert személyiségek, akik bátran beszélnek életük legnehezebb és legörömtelibb időszakairól, küzdelmeikről és felismeréseikről. A boldogsághoz önmagunk és a többi ember viselkedésének megértésén keresztül vezet az út.

A műsorvezető **Bóna Judit**



**önismeret**  
**lelki egészség**  
**stresszoldás**  
**párkapcsolat**  
**gyermeknevelés**  
**életmód**  
**... és még sok más téma**





SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

1



## Csapadékvíz tárolása

Az Országos Meteorológiai Szolgálat megfigyelései szerint országosan már az elmúlt száz évben csökkent a csapadékos napok száma, ugyanakkor az intenzív esőzéses napoké, amikor a csapadékmennyiség több mint 20 milliméter, folyamatosan emelkedik. Az egyszerre lezúduló csapadék azonban nem hasznosul, mert a talaj már nem tudja felvenni a vizet, így a növények aszálytűrését sem képes javítani. Erre a jelenségre keresve megoldást egyre több vállalat, intézmény és magánszemély alakít ki szikkasztó-tározó rendszert, segítve az esővíz fokozatos elszívárgását, illetve megtartását. Az eljárás sokat fejlődött az évek során, és a hagyományos kulékavicsos (folyami kavicsos) szikkasztók helyett ma már műanyag elemekből gyorsan és könnyen létesíthető szikkasztó blokk, ami tisztítható, akár egy gépkocsi súlyát is elbírja, és alkalmas az esővíz tárolására.

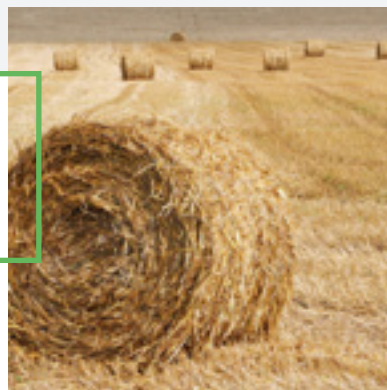
A szikkasztó-tározó blokkok olyan intelligens technológiával is felszerelhetők, amelyek képesek automatikusan az igényekhez igazítani a tározókban levő vízszintet, akár 5 percenként elemzik az 5 napos időjárás-előrejelzési adatokat és szenzorok segítségével az aktuális légnyomást. Ilyen rendszer működik a brit királyi család északír birtokán is, így védik a történelmi épületegyüttest az árvizektől és belvizektől.

# ZÖLD mozaik

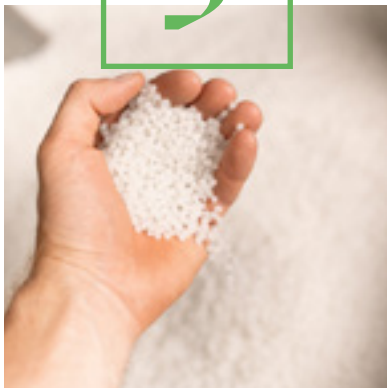
## A búzaszalma hasznosítása

A koronavírus-járvány az újrahasznosítható papír begyűjtésére is hatással volt. Az irodák bezárásával és a home office elterjedésével jelentősen csökkent az irodai papírhulladék, ami az egyik legjobb minőségű alapanyagot jelenti a körforgásos láncban. Egy vezető svéd vállalat az alternatív rostanyagok felé fordult, és a cellulóztermelés során a búzaszalmát (a búza learatása után megmaradt szármaradvány) is beépítette a körforgásos láncba, a hulladékpapírt helyettesítendő. A cég németországi alternatív rostüzeme a lakossági és ipari higiéniai papírtermékek alapanyagát képező pépet helyi gazdáktól származó búzaszalmából állítja elő.

2



3



## Zöld polimerek

Egy új, a közönséges műanyag kiváltását lehetővé tevő polimercsaládot fejlesztettek ki fenntartható nyersanyagokból a Birminghami és a Duke Egyetem kutatói.

A petrolszármazékok helyett cukoralapú anyagokat, izoididot és izomannidot használtak fel. A zöld polimereket alkotó izoidid a klasszikus műanyagokhoz hasonlóan merev és alakítható. Teherbírása pedig a gépészetben alkalmazott műanyagokkal is felveszi a versenyt. Az izomannid rendkívül rugalmas, és deformáció után visszanyeri alakját.

Elképzelhető, hogy hosszú távon a zöld polimerek helyettesíthetik a környezetben nehezen lebomló petrolkémiai műanyagokat is. Ugyanakkor az új öko-barát polimerek gyártási költsége még rendkívül magas, és a várható környezeti hatásokat is alaposan tanulmányozni kell.

## Versengő minierdők

A facseteték természetes versengésén alapuló Miyawaki-konceptió szerint valósít meg „erdőtelepítést” a FŐKERT egy újabb helyszínén, Budapest XI. kerületében. A módszert a japán növényökológus Miyawaki Akira fejlesztette ki, aki a távol-keleti országban már több mint 1300 ilyen erdőt hozott létre. A telepítés során kis erdőfoltokat alakítanak ki, amelyeknek fajösszetétele azonos az adott területen őshonos erdőével. A különlegesség abban rejlik, hogy a facseteteket véletlenszerűen, igen sűrűn ültetik egymás mellé. A növények gyorsabban növekednek, mert a fényért és a tápanyagért való versengés fokozottabban érvényesül, mint az önálló díszfák esetében. Az első ilyen erdőt 2021 júniusában a Tabánban alakították ki, és most a XI. kerületi Andor utcában fokozottan szennyezett területen 3 foltban 240 facsetetét ültettek el. Ezek főként kocsányos tölgyből és mezei juharból állnak, de megtalálható a vénic szil (szúnyogfa) is. Emellett kiegészítő cserjéket is ültettek a minierdőbe, így bibircses kecskerágót és közönséges fagyalt.

4



5



## Újrahasznosítható szélturbinalapát

Az újrahasznosítható szélturbinák teljes körű gyártását reméli egy új fejlesztéstől egy több nagyvállalat alkotta konzorcium. Első lépésként megtervezték és egy év alatt meg is építették a világ legnagyobb, 62 méter hosszú, újrahasznosítható szélturbinalapátját. A lapáthoz használt gyanta kémiai kezeléssel depolimerizálható, elválasztható az üvegszálaktól, ezáltal összetevői újra felhasználhatók. Előbbi folyamat teljesen automatizált, ami kisebb energiafelhasználást és kevesebb hulladékot eredményez. A becslések szerint a következő húsz évben világszerte 720 ezer tonnányi lapátot kell lecserélni és a keletkező hulladékot kezelni. A szakemberek a fejlesztés következő lépéseként a lapát teljes körű szerkezeti élettartamát vizsgálják, illetve tanulmányozzák az újrahasznosítási módszereket. A kutatások 2023-ban fejeződhetnek be, és ezt követően indulhat el a gyártás.



## Korábban fészkelő madarak

A globális felmelegedés a madarak fészkelési szokásaira is hatással van: egy új tanulmány szerint sok faj csaknem egy hónappal korábban rakja le tojásait, mint száz éve. Amerikai kutatók megállapították, hogy a 72 madárfaj, amelyekről történelmi és modern adatokat is ismerünk, mintegy harmada fészkel sokkal korábban. A madarak, így például a kék vércse, a pacsirta és a mezei veréb átlagosan 25 nappal korábban rakja le első tojásait, mint száz éve. A tanulmány szerint a jelenség a globális felmelegedés egyik fő kiváltójának, a légköri szén-dioxidnak az emelkedésével függ össze. A madarak a fészkekrakást ugyanis olyan tavaszi eseményekhez igazítják, mint a rügyfakadás vagy a táplálékul szolgáló rovarok számának növekedése. Az éghajlatváltozás a korábban megszokott rendet azonban felborította, és az Egyesült Államokban például a medvék is korábban ébrednek fel téli álmukból, a gyümölcsfák pedig hetekkel korábban borulnak virágba. Az előrehozott fészkekrakással pedig a madarak is ki vannak téve a tavaszi hideghullámoknak, ami a növényekre és a rovarokra is hatással lehet, és befolyásolja a madarak szaporodását. Az évszakok összevisszasága az élőhelyek beszűkülésével és a növényvédő szerek válogatás nélküli használatával jelentős szerepet játszhat sok madárfaj populációjának csökkenésében. 1970 óta az Egyesült Államokból és Kanadából közel 3 milliárd madár tűnt el, ami az összes faj egyharmadát jelenti. Leginkább a verebek, a fekete rigók, a pacsirták és a pintyek populációja szenvedett veszteséget.

## Légszennyezettségi határértékek

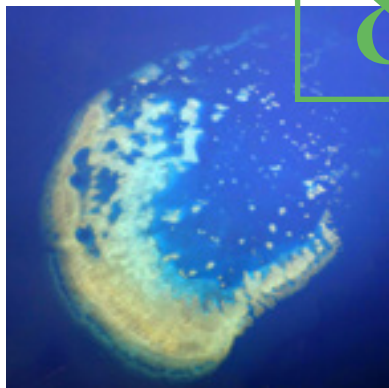
Tavaly a világ egyetlen országa sem volt képes tartani a légszennyezettségi határértékeket az Egészségügyi Világszervezet, a WHO felmérése szerint. A 647 városra, 177 országra, illetve területre kiterjedő mérés azt mutatta, hogy a városok csupán 3,4 százalékában felel meg a levegő minősége a nemzetközi szabványnak, 93 városban az ajánlott határértékeket tízszeresen meghaladja. A világ legszennyezettebb levegőjű fővárosa Új-Delhi, a legszennyezettebb országa pedig Banglades. Európában Montenegróban a legrosszabb a levegő. Magyarország a 42 államot tartalmazó régiós lista 13. helyén áll.

A WHO-ajánlás szerint a szállópor 2,5 mikronnál kisebb részecskéinek (pm<sub>2,5</sub>) mennyisége nem lehetne több köbméterenként 5 mikrogrammnál. A pm<sub>2,5</sub> már kis koncentrációban is igen ártalmas az egészségre.

A légszennyezettség magas értéke évente több százezer ember haláláért felelős, csak Magyarországon tízezerrel is magasabb ez a szám.



# 8



## Újabb korallfehéredés a Nagy-Korallzátonyon

Újabb jelentős korallfehéredést figyeltek meg az ausztráliai Nagy-Korallzátonyon. A jelenség közel 1200 kilométer hosszúságú területet érint, és ez már a hatodik tömeges fehéredés, amit a globális felmelegedés vált ki. Tudósok idén a korallok egészségi állapotának javulását prognosztizálták a hűvösebb La Niña időjárási jelenség miatt, azonban ennek épp az ellenkezője következett be. Kutatók helikopterről mérték fel a Nagy-Korallzátony 1800 kilométeres hosszát, és azt tapasztalták, hogy a Whitsunday-szigetek és Cooktown között mindenhol fehéredik a korall. A tengeri park déli részén a jelenség mérsékeltebben jelentkezik, mint a többi területen. A korall kifehéredését az váltja ki, hogy a telepeket alkotó állatokat stressz éri az átlagot meghaladó vízhőmérséklet miatt. Ekkor a korallállatok kilökik a bennük élő algákat, amelyek táplálják és színezik őket. Ez azonban nem jelenti rögtön a korallok pusztulását.

A korallok széles körű kifehéredésével a zátonyon első ízben 1998-ban találtak, majd 2012-ben, 2016-ban, 2017-ben, 2020-ban és most az idén. A kutatók év végéig több víz alatti ellenőrzést végeznek, megnézve, hány korall maradt életben, és nyerte vissza a színét.

## Italos kartondobozok újrahasznosítása

A jövő zöld gazdaságának egyik záloga lehet a kartondobozok újrahasznosítása, amelyek fenntarthatósági szempontból az üvegnél is előnyösebbek. A kartondobozok újrahasznosítása Európában egyre inkább elterjedt, a cél, hogy 2030-ra a forgalomba hozott mennyiség legalább 90 százalékát gyűjtsék be és 70 százalékát hasznosítsák újra. Az italos karton- és papírgyártó uniós központi szervezet nem kisebb elvárást fogalmazott meg a fenti időpontra, minthogy az italos kartondoboz legyen az egyik legzöldebb csomagolás. Ezen kartondobozok előállításához kevesebb fosszilis energiát igényel és kisebb karbonkibocsátást jelent, mint a többi hagyományos csomagolás. Az uniós szervezet a 2019-es évet vizsgálva megállapította, hogy az Európai Unió 27 országában az újrahasznosítás aránya átlépte az 50 százalékot, mintegy 450 ezer tonna italos dobozt hasznosítottak újra. Az italos kartondobozok karbonlányoma a PET-palackokkal összevetve mintegy 47 százalékkal, az egyszer használatos üvegekhez viszonyítva 80 százalékkal kisebb. A kartondobozok emellett 75 százalékban újra felhasználható anyagokból készülnek, például papírból. Előnyük az is, hogy könnyebben és kisebb helyvesztéssel pakolhatók: míg egy üvegekkel megrakott kamion 13 000 liter folyadékot tud szállítani, addig italos kartondobozok esetében 19 500 litert.





SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# PUHÍTSUNK, PIRÍTSUNK, SŰRÍTSÜNK – EGÉSZSÉGESEBBEN!

Ugyan az egészséges konyhatechnikai eljárások régóta terjednek, sokan ma is ragaszkodnak a hagyományos módszerekhez. Miért nem jó, ha bő olajban sütjük a húsokat, vagy nem törődünk azzal, ha megég a kenyér? Mi lehet az alternatívája az olajos rántásnak?

- ◆ Az olajban sütés akkor sem ideális választás, ha figyelünk arra, hogy a zsiradékot csak egyszer használjuk, ne hagyjuk füstölni, és ne égessük meg az ételt se. Azzal a rengeteg plusz kalóriával ugyanis számolnunk kell, amit az így készülő ételek sütés közben magukba szívnak. Emiatt jobb, ha inkább a zsiradéktakarékos sütési módokat választjuk és az olajfelhasználást minimalizáljuk, vagy akár ki is iktatjuk. „Például a bundázott, hagyományosan bő zsírban sült ételeket – ilyen például a rántott hús, a fasírt és a rántott zöldség – nyugodtan rá lehet tenni egy sütőpapírral kibélelt tepsire, majd be lehet helyezni a sütőbe. Ilyenkor az alapanyagokat elég csak néhány csepp étolajjal megspriccelni. Ehhez az olajat érdemes eleve spricelős kiserelésben beszerezni” – mondja **Szűcs Zsuzsanna**, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke. Zsírtakarékos technika a konyhai grillezés is, az olajban sütés azzal is kiváltható. Arra ennél a módszernél is ügyelni kell, hogy a nyersanyagok túl barnára ne piruljanak, mert ha ez történik, akkor bennük káros anyagok is képződnek. Ha olyan edényeket használunk, amelyek teflon- vagy kerámiabevonatúak, akkor a grillezésnél az olaj teljesen el is hagyható. Alufóliában, sütőzacskóban, cserépedényben szintén készülhet sült hal, hús vagy zöldség zsiradék nélkül. Vannak olyan új technológiák is – ilyen például az airfryer –, amelyekkel szintén lehet zsiradék nélkül sütni.





### FIGYELNI AZ OLAJRA

Ha a sütéshez mindenképpen olajat akarunk használni (de akkor sem tocsogva), akkor fontos megnézni, hogy melyet szerzünk be. Hiba például az egészségesség jegyében extra szűz olívaolajat használni ilyen célra, az ugyanis kevésbé hőstabil. A finomítatlan olajok zsírsavösszetételüknél fogva érzékenyebbek a hőre, oxidációs képességük nagyobb a finomítottakénál. Emiatt ezeket nem javasolt hevíteni, jobb hidegen, például salátaolajként vagy kenyérré, piritósra locsolva fogyasztani. A finomított olajok hőstabilitása nagyobb, ezért ezeket elsősorban főzésre, sütésre érdemes felhasználni. Viszont hiába a hőstabilitás, bő olajban sült ételeket maximum heti egyszer szabad fogyasztani. Fontos az is, hogy az olajokat fénytől védett, hűvös helyen tároljuk, sötét üvegben vagy az eredeti csomagolásban. Így tudjuk legjobban megőrizni a rájuk jellemző ízvilágot, megelőzni az avasodást, valamint az E-vitamin-tartalom csökkenését. Hűtőszekrényben az olajokat nem szabad tartani, az olívaolajat pláne nem, mert megdermed.



### PÁROLNI JÓ!

Míg az olajban sütés hagy maga után kivetni valót, addig a párolás nagyon egészséges ételkészítési mód, érdemes gyakran alkalmazni. Egy adagnyi párolt ételhez legfeljebb fél evőkanál növényi étolajat adjunk. „Készülhetnek ezzel a módszerrel zöldségköret, zöldséges és gyümölcsös húsráguk, sőt natúr szeletek is. Mivel a rágás segíti a fogak egészségének megőrzését, a zöldségeket nem szerencsés túl puhára párolni” – emeli ki a dietetikus. Készülhetnek ezzel a módszerrel olyan saláták is, amelyeknél az amúgy főzést igénylő zöldségeket – például a zöldbabot – éppen csak megláncsírjuk, azaz pár percre bedobjuk őket forrásban lévő vízbe.

### GŐZBEN PUHÍTVÁ

Ha főtt zöldségre, gyümölcsre van szükségünk, esetleg kását – például kölest, hajdinát vagy kuszkuszt – akarunk készíteni, akkor ezeket az alapanyagokat jellemzően vízbe, zöldség-, hús- és halalaplébe tesszük, majd abban főzzük meg. Ennek lehet alternatívája az úgynevezett gőzben főzés. A módszerhez egy gőzölő edényt kell beszerezni, az alapanyagokat abban lehet forrásban lévő víz fölé helyezni. Ezáltal a zöldségek vitamin- és ásványianyag-tartalma jobban megmarad, kevésbé oldódik ki a főzővízbe. A módszert sokféle zöldségnél alkalmazhatjuk, ilyen például a brokkoli, a sárgarépa, de még a spárga is. Gőzben főzéssel a kásák is könnyen elkészíthetők, ily módon az is megelőzhető, hogy azok leégjenek, odapiruljanak a főzőedény aljára.



Zöldségpároló

### ÉSSZEL PIRÍTANI

Míg az sokak számára egyértelmű, hogy a grillezés során megégett hús egészségtelen, benne rákkeltő anyagok képződnek, addig a megégett palacsintára vagy sokáig pirított kenyérré hajlamosak vagyunk legyinteni, mondván, nem veszélyesek. „Az öt percgig pirított kenyér közel négyszer annyi akrilamidot tartalmaz, mint a három percgig pirított. Ez az anyag olyan vegyület, amely a keményítőtartalmú élelmiszerekben természetes módon képződik magas hőmérsékleten történő sütés során, és növeli a daganatok kockázatát minden korcsoportban” – mondja Szűcs Zsuzsanna. Az akrilamid 120 Celsius-fok felett kezd el képződni, jelenléte 170 fok felett ugrásszerűen megnő.

### VARIÁCIÓK HABARÁSRA

A habarás régi praktika, a hazai konyhában gyakran alkalmazzák ételek – elsősorban levesek, főzelékek és mártások – sűrítésére. Az egyszerű habaráshoz

lisztre, olajra, vízre vagy alaplére van szükség, illetve arra, hogy az ezekből készített, csomómentesre kevert sűrítőanyagot a forrásban lévő ételhez adjuk. Van a habarásnak olyan típusa is, amelynél a lisztet tejjel, tejföllel vagy tejszínnel keverik simára. Ezeket az eljárásokat szintén érdemes zsírtakarékosan alkalmazni. Az úgynevezett száraz rántásnál például zsiradék nélkül pirítják a lisztet, vagy a rántásra csak fél evőkanálnyi növényi étolajat tesznek. A habarás készülhet akár vízzel, de használható hozzá kefir vagy joghurt is. Utóbbiból érdemes csökkentett zsírtartalmút választani, ahogyan az ilyen műveletekhez használt tejből is. A habarást lehet helyettesíteni saját anyaggal történő sűrítéssel is, aminél az ételt nem terheli sem plusz liszttel, sem plusz olajjal, zsírral. Ilyenkor elég kivenni a készülő fogásból néhány kanálnyi, majd azt visszazenteni a botmixeres pürésítés után. ♦





# Egy inspiráló női vezető

A Bridgestone Tatabánya ügyvezetője, **Topolcsik Melinda**, nemrég harmadik helyezett lett az „Év cégvezetője” megmérettetés nagyvállalati kategóriájában. Több mint öt éve irányítja a japán székhelyű világvállalat magyarországi üzemét, olyan szervezetek tagjaként, mint a Menedzserek Országos Szövetsége, az AmCham, a Joint Venture és a HBLF. Szakmai múltja és jelene, és a tény, hogy vezetőként dolgozik a férfiasnak tartott autóiparban, azon belül is az abroncsgyártásban, igazi inspiráció a jövő vezetőinek, akiknek útját mentorként is egyengeti.

## ♦ – Mit gondol, minek köszönhető az elismerés?

– Az „Év cégvezetője” díj az egész Bridgestone Tatabányát illeti, nekem pedig pozitív és egyben motiváló visszajelzés, hogy jó úton járok. Ennek az elismerésnek két oldala van: az egyik szakmai, a másik pedig emberi. Előbbiben meghatározó a vezetésem alatt megvalósult számos beruházás, bővítés, dolgozói létszámnövekedés, kapacitásaink emelkedése; míg utóbbiban fontos szerepet játszik a tiszta, egyenes kommunikáció, a konzekvens és átlátható döntések. Rengeteg programunk van a gyáron belül, szeretnék közösségi helyet létrehozni, ezért magam is részt veszek az önkéntes, családi és sportprogramokon. Olyan munkahely teremtésén dolgozom, ahová jó bejárni dolgozni és amely támogatja a kollégákat. Ezen törekvéseinket a szakma is elismerte, hiszen a Bridgestone Tatabánya az utóbbi három évben elnyerte a Családbarát Munkahely és tavaly az Év beszállítója címet is.

– **Napjainkban egyre nagyobb hangsúlyt kap a női munkaerő helyzete, a női vezetők számának növelése.**

## Önnek egy túlnyomórészt férfiak által dominált iparágban milyen kihívásokkal kell szembenéznie?

– Kollégák mesélték, hogy még az első napom előtt ment a szóbeszéd, hogy új ügyvezető érkezik, de arról nem volt spekuláció, hogy férfi vagy nő lesz-e: mindenki biztosra vette, hogy férfi lesz. Valószínűnek tartom, hogy sokan meglepődtek, mikor kiderült, hogy női vezető kerül a Bridgestone Tatabánya élére. Én magam is tudtam, hogy nőként az autóiparban több elvárásnak kell megfelelnem, és tévhiteket kell megcáfolnom, de úgy gondolom, hogy sikerrel vettem az akadályokat, a Bridgestone-nál töltött öt év eredményei magukért beszélnek. Manapság már számtalan sikeres nő példája bizonyítja, hogy a hölgyeknek létjogosultságuk van minden iparágban, minden beosztásban – nálunk is egyre több a női kolléga. Sokuknak kifejezetten erőssége, hogy jól átlátják a folyamatokat, ezért minden lépésnél számítunk a hozzáértésükre.

## – Nehéz megtalálni egy ilyen felelősségteljes pozícióban a munka és magánélet egyensúlyát?

– Ahhoz, hogy több fronton is megfeleljünk az elvárásoknak, rendkívül fontos az összhang önmagunkkal és a feladatainkkal. A bűvös egyensúlyt csak támogatással lehet kialakítani, a családom pedig minden helyzetben mögöttem áll. ♦



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTEK!

# Mit adott az asztalunkra külföld?

Gyerekkori ízeinknek a családi konyha mellett fontos elemei egy-egy utazás ételei. Mert ezeknek is megvan a saját zamatuk. Ehhez jönnek még a divatok: az örökzöld olasz fogások, a francia desszertek, az ellenállhatatlan amerikai és távol-keleti gyorsételek. De hogy volt ez a nem is oly' távoli múltban, amikor még a vasfüggöny határolta le és be a lehetőségeinket?

◆ Valamit megtudhatunk erről, ha felütjük a *Magyar Konyha* 1985-ben megjelent kiadványát, amely a *Főzőkanállal hazán kívül* címet kapta. A szakácskönyv éppen abban az évben jelent meg, amikor Gorbacsov az SZKP főtitkára lett. Ma már tudjuk, reformkísérletei a Szovjetunió bukásához vezettek. A rendszer itthon is recsegett-ropogott már, amelynek egyfajta lenyomata a receptgyűjtemény előszava: „soha nem volt még olyan eleven a kapcsolat a külföldön honossá lett magyarok és az itthoniak között, mint mostanában”. És itt nem csak a rendszerhű külkeresek vagy hírszerzők élménybeszámolóira kell gondolnunk. Találunk a kötetben határon túli magyaroktól érkezett recepteket, és olyan szerzőket is, akik korábban emigráltak – a bevezetőben róluk szólhat az a rész, amely az egyre gyakoribb hazalátogatást, levélváltást, családi találkozókat említi. Ennek megfelelően számtalan nyugati étel található a kötetben, márpedig az, hogy innen ajánlanak inspirációt a háziasszonyoknak, sok más mellett szintén előszele volt a készülő változásoknak.

## „VOLTAM KELETEN”

Természetesen a Szovjetunió és az akkori baráti országok receptjei nem hiányozhattak a kötetből. A klasszikus

orosz fogások, az izgalmas örmény ízek, a dagesztáni tökropogós, az üzbég piláf, a zöldségben tobzódó bolgár egytálételek mellett távol-keleti különlegességek is szerepelnek a könyvben. Mint mondjuk a saigoni húslevés, amelynek érdekessége, hogy a hozzávalók közt felsorolt szójaszószt mellé odaírták: „vagy kubai Conchita ételízesítő”. Tökéletes korlenyomat. Az akkori olvasónak ugyanakkor újszerű lehetett a ceyloni hallevés (korianderrel és citrommal), a marhacurry, a szír joghurtos birka, a kínai sertéssült készítési módja (a hosszú száakra vágott zöldségek, a forró wok, a külön megpirított hozzávalók és a fűszerek), a csilitől méregerős thai ragu (itt meg is jegyezték, hogy ha nem bírjuk az erőset, csökkentsük a paprikaadagot), a szakében pácolt japán csirke.

## „JÁRTAM NYUGATON”

A kötetben ismerős ételeket is találunk: minestrone, rizottó, cukkinis spagetti, paella, mexikói tortilla, angol húsos pite, francia csirkeragu konyakkal, provence-i fűszerekkel. De vannak ismeretlenebb ízek. Mint például a narancsos babfőzelék, aminek receptje Argentínából érkezett – valójában a citrusnak csak a héja kerül bele, fűszerként. A francia reteklevélleves, az osztrák





palacsinta levesbetétként pedig két egyszerű, de nagyszerű ötlet. Franciaországból érkezett továbbá két luxusrecept, főleg a 80-as évek Magyarországáról nézve. Az egyikben lazaccal, a másikban rákkrémmel töltik a palacsintát. Uruguayból egy klasszikust küldtek, a tarta pascualinát. A liguriai bevándorlók által meghonosított fogáshoz a pitétészáat spenót, hagyma, tojás, sajt keverékével töltik, majd a felső, fedő térszaréteg alá egész tojásokat ütnek (hogy minden szeletre jusson majd belőle), és így sütik meg sütőben.

### „DÉLI LEGELŐN”

Szerintem ezek az afrikai, izraeli fogások a könyv legérdekesebb darabjai. Egy Kenyában élő levélírótól érkezett a paradicsomos-currys okra receptje. Nem tudom, hányan tudták ezt akkoriban kipróbálni itthon, mindenestre a fűszerről zárójelben megjegyzik, hogy indiai sáfrány, a zöldségről pedig, hogy a zöldbabhoz hasonlít kissé az íze. Aztán ott van a nigériai igbóktól tanult hagymás banán. Olajban sült főzőbanánból készül, ez kerül bele a hagymás-paradicsomos raguba. Fűszere a bors, sült húshoz, omletthez ajánlja a recept beküldője. Gizdodo néven találtam rá egyébként erre az ételre, és

sült paprikát is tehetünk bele. A líbiai mentás salátához nagyon apróra kell vágni paprikát, uborkát, paradicsomot, hagymát, majd elkeverni paradicsompürével, mentalevéllel, olívaolajjal. Főtt tojással és kenyérral könnyű nyári vacsora a szerző szerint.

### „ÉSZAKI UGARON”

Amikor a járvány kitörésekor bezártak az üzletek, remek reklámfogásként közkinccsé tették a híres svéd húsgolyó receptjét, hasonló stílusban, mint amilyenek a bútorhoz csatolt összeszerelési útmutatók. Az 1985-ös szakácskönyvben azonban már rég ott volt ez is. Sőt, a levélíró azt is megosztotta a hazai olvasókkal, hogy főtt krumplival és áfonyalekvárral egyék. Összevettem egyébként a két receptet, és csak pár apró eltérést találtam. Darált marhát és sertést keverünk össze zsemlemorzsával, reszelt hagymával, tejjel, tojással, zsemlemorzsával, sóval, borssal. (Különbség: a régi recept szerint mehet bele bazsalikom is.) A kisült golyókat aztán tejszínes-mustáros szószba forgatjuk. Érdekes, hogy a '85-ös recept szójaszószot ajánl még bele. A híres bútoráruház csak öt évvel később érkezett meg hazánkba, úgyhogy aki elkészítette ezt a korabeli olvasók közül, megelőzhette korát – legalábbis itthon. ♦



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# FÁBÓL VASKARIKA?

**Kálmán Szilvia** a negyvenes éveiben járt, amikor úgy döntött, feladja a biztosat a bizonytalanért. Volt egy ötlete, egy álma, amin kitartóan dolgozott akkor is, amikor senki nem hitt benne. *Silkwood design* néven forgalmazott, fából készült táskái és pénztárcái pár év alatt Indiától Kanadáig a világ legtávolabbi pontjaira is eljutottak. Vásárlói egymásnak ajánlják a termékeit.



## ♦ – Honnan hozod a kreativitásod?

– Aktív gyerek voltam, szerettem rajzolni is, már kislányként volt szerencsém egy keramikustól tanulni, Szilágyi Mária kerámiaművésznél Budapesten. Ő vezetett be a kreatív világba. Később Herenden tanultam porcelánfestőnek; azt a munkát egy allergia miatt kellett abbahagynom. Annyira elveszettnek éreztem magam, hogy dacból éveket nem vettem ceruzát a kezembe. Amikor már erősen éreztem a hiányát, selyemmel kezdtem dolgozni. Ruhákat terveztem, amikre mintákat festettem. Abban az időben (2000-es évek eleje) erre kevésbé volt még igény itthon, vagy én nem találtam meg erre a csatornákat, és valamiből meg kellett élni, így elmentem dolgozni.

## – A fa hogyan érkezett az életedbe?

– Az ismerőseim tudták, hogy szeretek kreatívkodni, és egyszer az egyikük azzal keresett meg, vannak famaradványai, készíthetnék belőle ékszereket. Elkezdtem megtanulni az alapokat, hogyan kell a fát megmunkálni. Már értékesítettem az ékszereimet, amikor azt éreztem, kellene hozzá táskák is fából. Nem láttam ahhoz hasonlót, amit elképzeltem, és hónapokig kísérleteztem, mire az első összeállt.

## – Mi fogott meg a fában ennyire?

– Imádom az illatát, ahogy annak idején a kerámiánál is az agyag illata fogott meg. A fát érezni akarod az erdőben, az asztalosműhelyben. Szerintem a vevőimet is ez fogja meg. Amint kezükbe veszik a táskát, az az első, hogy beleszippantanak.

Kép: Silkwood Design







”

## Sokan meglepődnek, hogy egy nő fával dolgozik,

és maga fejleszti ki a táskakészítés műszaki részét is.



De azért is szeretem a fát, mert sok egyediség van benne. Nem tudok két egyforma tárgyat készíteni, mert még ha egy anyagból is dolgozom, a fának vonul a mintázata, az erezete, amint feldarabolom, más mintázatot ad ki minden elem, más lesz a táska hatása.

### – Milyen fából dolgozol?

– A táskák anyaga milliméternél vékonyabb falemezekből áll össze, amit rétegelek és préselek. Belül is minőségi fával dolgozom – bükk, mahagóni, hárs –, ez kapja meg kívül azt a faanyagot, aminek még szebb a színe, az erezete. Elképesztő mennyiségű, különleges fafajta van: mogyoró, amerikai dió, sima dió, egzotikus, trópusi fafajták, tigrisfa, zebránó, kigyó. Fantasztikus a paletta, teljesen elvarázsol. Amikor belépek a faanyagok közé, úgy lubickolok, mint más egy plázában vagy cipőboltban.

Kép: Silkwood Design



### **– Honnan szerzed be az alapanyagot?**

– Olyan fatelepekre járok, ahol kimondottan ilyen furnérokot árulnak, amiket asztalosok visznek.

Ezek nem táska céljára vannak legyártva, parkettához, bútorokhoz, hangszerekhez használják fel. De menyinyi minden nem arra a célra születik meg, amire végül is felhasználjuk!

A falemezeket leszabom méretre, préselem, fűrészselem, csiszolom. Végig kézimunka, utána jön a szabás-varrás, összeállítás. Nagyon hosszú a folyamat, mire egy táska megszületik, és nagyon sok a száradási idő, amit ki kell várni, hogy tovább lehessen vele dolgozni.

### **– Minden munkafolyamatot magad csinálsz?**

– Mindent. Egyelőre nem engedhetem meg magamnak, hogy alkalmazzak valakit.

### **– Soha nem bizonytalanodsz el?**

– Amikor ezt kigondoltam, nem bízott bennem senki. A szemembe nevettek, hogy „kíváncsi leszek én arra a táskára, amit te ebből összehozol”. Ebben az ellenszélben mertem határozott lenni, és mivel tudtam, sok időre van szükség, mire kikísérletezem a technológiát, felmondtam a munkahelyemen. Úgy éreztem, ha akkor nem próbálok meg változtatni az életemen, hogy visszatereljem a kreatív munkákhoz, később lehet, már nem lesz bennem annyi energia, és örökre megbánom. Az ember idősödik, elfárad, bármi mást hozhat az élet, vagy egyszerűen belelaposodik abba, amiben él, és ezt nem akartam. Hittem benne, hogy minden meg fog valahogy oldódni, ha én erre az útra vagyok szánva. Volt bennem ez a hajtóerő, hogy nem a problémát nézem, hanem a lehetőséget a megoldásra. Csak így érdemes felkelni. Visszamenni alkalmazzottként dolgozni mindig lehet, ha úgy alakul az élet.

### **– Kik voltak az első vásárlóid?**

– A Wamp vásárán mutattam be először a táskákat. Borzasztóan izgultam, hogy mit szólnak egyáltalán hozzá, mennyire idegenkednek tőle. A fából készült ékszereimet is csodálkozva nézték az elején, így arra számítottam, a táska még durvább lesz. Valóban meghökkentek, de nagyon jól fogadták. Volt egy kezdeti idegenkedés, de az a sok dicséret, amit a konkurenciától, más táskásoktól kaptam, teljesen feltöltött. Mindenki odajött megnézni, és érdeklődött a technológia iránt. Ez volt az első visszaigazolás, hogy van értelme, érdemes folytatnom.

### **– Mi volt a célod?**

– Elsődlegesen az, hogy magamnak teremtsek egy olyan alkotómunkát, ami biztonságos megélhetést ad és napi szinten szeretettel kezdek neki. Hogy a saját kezem munkájából élek, és nem függök senkitől. Boldog vagyok, ha kint lehetek a műhelyemben és alkothatok; minden nap elégedettséggel tölt el, hogy készítettem valamit. A márka a Covid előtt már beváltotta a hozzá fűzött reményeimet, de a járványhelyzet visszavetette ezt az ívet. Bezártak az üzletek, ahol a termékeim kaphatóak voltak, egy pár hónapra vissza is mentem alkalmazzottként dolgozni.

Most, hogy újra kinyíltak a kapuk, egyre több rendezvényen akarok részt venni a termékeimmel. Fontosnak tartom a személyes jelenlétet, mivel még mindig nagyon sokan vannak, akik nem láttak, nem tapintottak ilyen táskát élőben. Ezt fontos kézbe venni és érezni, hogy nem nehéz, hogy praktikus, hogy vannak benne zsebek, hogy használható, és nagyon szép kiegészítője lehet a ruhatárnak. Nagy terveim nincsenek, úgy értem, annál sokkal spontánabb vagyok. Hiszem, hogy az égiek terelgetik az embert. Ha jön egy új lehetőség, élek vele.

### **– Mint például a párizsi bemutatkozás?**

– Igen, ez is egy ilyen váratlan lehetőségként adódott, hogy a Wamp szervezői nagyvárosok magyar intézeteiben állítanak ki válogatott hazai termékeket. Jelentkeztem, beválogattak. Erre is úgy tekintek, mint egy pozitív visszaigazolás a munkámra: van értelme.

### **– Hol látod magad öt év múlva?**

– Egy nagyobb műhelyben, ahol jobban szét tudom választani a munkafolyamatokat, és alkotni tovább, esetleg már segítséggel. Szeretném, ha lenne akkora igény a termékeimre, hogy munkahelyet is teremtsék nőknek. Egyébként sokan meglepődnek, hogy egy nő fával dolgozik, és maga fejleszt ki a táskakészítés műszaki részét is. Az asztalosok csodálkoznak rá a legjobban. Ahogy a kezébe veszi a termékem, már tudom, hogy asztalos. Teljesen más szemmel nézik. Szakmailag vizsgálgatják, hogy van megcsiszolva, hogyan rétegeltem, hogy van lakkozva.

### **– Mit mondanak?**

– Ők is gratulálnak, ez is nagy elismerés. ♦



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# HÚSVÉTTÓL ÚRNAPJÁIG

” Az Úr nem ment el, itt maradt.  
Őbelőle táplálkozunk.  
Óh különös, szent, nagy titok!  
Az Istent esszük, mint az ős

törzsek borzongó lagzikon  
ették-itták királyaik  
húsát-vérét, hogy óriás  
halott királyok ereje

szállna mellükbe – de a mi  
királyunk, Krisztus, nem halott!  
A mi királyunk eleven!  
A gyenge bárány nem totem.

(Babits Mihály: Eucharistia; részlet)

◆ Június havában a katolikus egyház az Úrnapiját, az Eucharisztia éltető szentségét ünnepli. Babits Eucharistia című költeménye a kereszténységnek arra a meggyőződéésre épül, amely Jézus kétezer éve az utolsó vacsorán elmondott ígéretén alapul: „Aki eszi az én testemet és issza az én véretem, az bennem marad, és én őbenne.” (János-evangélium 6,56) Ez az Eucharisztia lényege, az ember és az istenség egymásban léte. „Az Úr nem ment el, itt maradt.” Ez a mi szentségünk. Az Eucharishtiában minden mise alkalmával, Úrnapiján pedig különösen is Krisztus misztikus testét és vérét ünnepeljük. Ám az Úrnapja nem áll egymagában, hanem egy nagyszabású ünnepsorozatot zár le. A sorozat húsvétal, Jézus halálának és feltámadásának ünnepével kezdődik, amelyet az úgynevezett húsvéti időszak követ,

benne Jézus Krisztus megjelenéseivel. A húsvét utáni negyvenedik nap a mennybemenetel ünnepe, aztán következik a Szentlélek elküldése, Pünkösd, az egyház születésének napja, majd a Szentháromság vasárnapja, amely azért került a Pünkösd utáni vasárnapra, hogy hálás visszaemlékezés legyen az üdvösség húsvétal és a Lélek elküldésével teljessé lett, megvalósult egész misztériumára, amely a Szentháromság műve. Végül mindezt az Úrnapja zárja. Ekkor azt ünnepeljük, hogy a beteljesedés nem befejeződik, az ünnepi sorozat nem múlik el, hanem meghosszabbodik jelenünk mindennapjaira, mert Krisztus, ezeknek az ünnepeknek a hőse, aki mindezt kiküzdötte számunkra, velünk marad szent testével és vérével az Eucharishtiában. Velünk marad: ez az Úrnap lényege.

Öt nagy tavaszi ünnep sűrűsödik egymás után, és így együtt az idő sodrába, az egész üdvtörténet sodrába, sőt, az időn túl, az örökkévalóság sodrába állít bele mindannyiunkat. Húsvétal Úrnapiig hétről hétre az ember sok ezer éves legmélyebb ősi zsigeri vágyát testesíti meg – hiszen ez az ünnep dolga –, a vágyat az örök életre, az örök boldogságra, és e vágy realitását, valóra válását mutatják fel. Amit húsvétal Úrnapiáig ünnepelünk, az nemcsak az egyházra, a közösségre tartozik, hanem az egyénre is, személyesen mindenkire, aki hajlandó az ünnepet többnek tekinteni egyszerű munkaszüneti napnál, és elfogadja azoknak az eseményeknek az igazságát, amelyekről az egyes ünnepek szólnak. Az, amire az ünnepsorozat visszaemlékezik, amit újra jelenvalóvá tesz, re-prezentál, mindenkivel történik, bármikor él; nemcsak a közösség története, hanem mindenkinek egyenként saját tulajdon lelki őstörténete, misztikus genezise Istenben. ◆



Juan de Flandes (1460–1519): A Feltámadás. A madridi (Spanyolország) Museo del Prado gyűjteményéből



SZÖVEG –  
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –  
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

# A NŐ, AKI CSAK FÉRFIKÉNT LEHETETT ORVOS

Ha mindez egy vígjátékban zajlana, kissé megmosolyognánk. Pedig kétszáz évvel ezelőtt valóban megtörtént, hogy egy ír lány a világ egyik legbefolyásosabb orvosának pályáját futotta be, mert férfinak adta ki magát. Csak halálakor derült ki a titka.

- ◆ 1809-ben egy Margaret Bulkley nevű, húsz év körüli ír lány hajóra szállt az anyjával és néhány megbízható baráttal, hogy Edinburgh-be utazzon. A fedélzeten azonban már James Barryként szerepelt, aki éppen az orvosi egyetemre tartott, hogy megkezdje a tanulmányait.

A családi tanács ezt az egyetlen lehetőséget látta célravezetőnek, hogy beteljesedhessen a lányuk álma. A tehetséges és ambiciózus Margaret orvos akart lenni, de akkoriban ez a hivatás tökéletesen el volt zárva a nők elől. Ahhoz, hogy az egyetemen egyáltalán szóba álljanak vele, férfinak kellett lennie, ezért – jobb híján – az elkövetkezendő ötvenhat évben férfinak adta ki magát.

Az edinburgh-i egyetemen gyanakodva fogadták az új diákokat. Alacsony volt, vékony, a hangja gyermekien magas, meg voltak győződve róla, hogy egy fejletlen kiskamasz-szal van dolguk. Márpedig fiatal fiúcskáknak nem jár orvosi képzés. Csakhogy a Bulkley család már jó előre felkészült az ilyen problémákra. Magas rangú jóakarójuk, David Steuart Erskine gróf, Benjamin Franklin barátja, George Washington levelezőpartnere szót emelt az érdekében, így Margaret – azaz most már James – háborítatlanul járhatott az intézménybe. Három évvel később le is diplomázott, majd frissen végzett orvosként Londonban tanult tovább, még hozzá a kor sztársebészeitől. Hamarosan felvették az Angol Sebészek Királyi Kollégiumába, és megkezdődhetett egy valószínűtlen karrier.

Kép: Profimedia – Red Dot



James Barry portréja az 1820-as évekből

### A DÉL-AFRIKAI PÁRTFOGÓ

Az indiai gyarmatosítás és a napóleoni háborúk során hatalmasra duzzadt a brit hadsereg mérete és infrastruktúrája. Nagy tömegeket szívott magába a városi hajléktalanoktól és bűnözőktől egészen a jól képzett mérnökökig, orvosokig és a dicsőségre vágyó főnemesekig. Az állami költségvetésen kívül a meghökkentő összegekért vásárolható tiszti rangok is bőkezűen finanszírozták a hódításokat, így szinte természetesnek tűnt, hogy a fiatal Barry is ebben a közegben keresse a boldogulás lehetőségét. Miután néhány évig különböző angol városokban teljesített szolgálatot, Erskine gróf megint közbelépett. Levelet írt a dél-afrikai brit kormányzónak, és a figyelmébe ajánlotta a fiatal orvost. A tekintélyes nevű Lord Charles Henry Somerset altábornagy bizalmi pozícióba emelte Jameset: azzal bízta meg, hogy kezelje súlyos beteg lányát. A lány meggyógyult.

A húszas éveik derekán járó Barry ezzel a húzással nagyhatalmú barátot szerzett, aki hosszú évekig egyengette a pályáját. Az is könnyen lehet, hogy a barátságnál többről volt szó: több életrajzírója gyanakszik arra, hogy a lord valójában Margaret szeretője volt.

### GYANÚS KAPCSOLAT

Barry és jóakarója kapcsolata sokakban gyanút keltett. Olyannyira, hogy a gróftól ellenségei 1824-ben homoszexualitással vádolták egy nagyméretű plakáton, amelyet egy fokvárosi hídon helyeztek el. A szöveg szerint valaki rajtakapta őket egy szexuális együttlét közben. A hatóságok komolyan vették a gyanút, és a kormányzót bíróság elé idézték. Ő szót sem ejtett James titkáról, bár az azonos neműek szexuális kapcsolata 1861-ig halálbüntetéssel volt sújtható. Mivel azonban ebben az esetben bizonyítékot senki nem tudott szolgáltatni, az ügy vége felmentés lett. >



Ismeretlen szerző miniatúrája a fiatal James Barry-ről

James a gróf személyi kezelőorvosa lett, majd mélyreható reformokat vezetett be. Minden korábnál több figyelmet szentelt a tisztaságnak, a megfelelő vízellátásnak és csatornázásnak, minden ellenkezéssel szemben javított az elmebetegek helyzetén, a lepratelepek ellátását szinte megszállottan fejlesztette. Sokat küzdött a rabszolgák körülményeinek javításáért is, de a legtöbb ellenkezést azzal váltotta ki, hogy a börtönbe zárt feketeket személyesen kereste fel. Megkérdezte őket, hogy bánnak velük, és minden erejével azon volt, hogy ennek a végtelenen perifériára szorult csoportnak a helyzetén is javítson.

Mindezt kötekedő hangnemben tette, szinte kereste a konfliktust. Mintha rájárt volna a férfiszerepre; talán ezzel akarta kompenzálni a törékeny, nőies külsejére és magas hangjára vonatkozó maliciózus megjegyzéseket.

### **AZ ELSŐ AFRIKÁBAN VÉGREHAJTOTT CSÁSZÁRMETSZÉS**

Elvitathatatlan sebészi tehetsége is erősítette a pozícióját a brit Dél-Afrika társadalmi hierarchiájában. Valóságos legendává vált az a teljesítménye, amit egy Thomas Munnik nevű férfi kétségbeesett kérésére hajtott végre. Munnik felesége hosszas vajúdással sem tudta megszülni a gyermekét, és az apa Barryhez fordult segítségért. Az anglikán egyház ellenkezésével

---

## **Meg voltak győződve róla, hogy egy fejletlen kiskamasszal van dolguk.**

Márpedig fiatal fiúcskáknak nem jár orvosi képzés.

---

szembeszállva James végrehajtotta a nőn Afrika első sikeres császármetszését.

A tizenkilencedik század elején ez a beavatkozás gyakorlatilag felért egy halálos ítélettel. Ha egyáltalán ehhez folyamodott valaki, ezt azért tette, hogy legalább a gyerekek legyen egy kis esélye életben maradni. Évezredekig csak a mítoszok világában létezett ilyesmi, például a névadó Julius Caesarról terjedt el, hogy az anyja méhéből vágta ki. Az első dokumentáltan sikeres császármetszést – amikor anya és csecsemője is életben maradt – egy disznók herélésével foglalkozó svájci hentes hajtotta végre saját feleségén az 1580-as években. Ezután háromszáz évig nem történt előrelépés.

Barry is alig változtatott módszerekkel hajtotta végre a műtétet. Sem érzéstelenítés, sem fertőtlenítés nem létezett, így valóban szinte csodaszámba ment, hogy jól végződött a beavatkozás, a szülők hálából a Barry nevet is adták a gyermeknek.

Az újszülött későbbi unokája James Barry Munnik Hertzog tábornok a huszadik század elején négy alkalommal is betöltötte Dél-Afrika miniszterelnöki tisztségét, és a második búr háború során komoly veszteségeket okozott Nagy-Britanniának. Diktatórikus vezető volt, tevékenyen részt vett az apartheidrendszer kiépítésében. Négy méter magas szobrát csak 2013-ban távolították el Pretoria központjából, a helyére Nelson Mandela kilenc méter magas szobra került.

## A KÖTÖZKÖDŐ REFORMER

Barry tíz évet töltött Dél-Afrikában, és egyre magasabb rangokat kapott. Amikor áthelyezték, már az egész gyarmat egészségügyi igazgatását ő felügyelte. Ettől kezdve újabb és újabb állomáshelyekre vezényelték az egész birodalom területén. Az előre sejthető forgatókönyv mindenhol ugyanaz volt: megérkezett, átvette az uralmat, kritizált, reformokat vezetett be, javította a körülményeket, sok embert megsértett, összeveszett a feljebbvalóival, esetenként hadbíróság elé idézték. Negyvenévesen éppen Mauritiuson teljesített szolgálatot, amikor jóakarója és esetleges szerelme, Somerset súlyos beteg lett. Barry ekkor elhagyta az állomáshelyét, Angliába utazott, és ott is maradt, hogy ápolja. Csak három évvel később, Somerset halála után tért vissza a szolgálati helyére.

Szent Ilona szigetétől a Karib-szigeteken és Korfun át egészen Kanadáig mindenhol ő volt a kötözködő, rendíthetetlen reformer, a rászorulók gyámolítója, a párját ritkító sebészorvos, a madárcsontú, nőies, de egyfolytában kakaskodó zseni. Mintha vonzotta volna a botrányokat. Volt, hogy azért idézték bíróság elé, mert egy másik katonai sebésszel minősítetlen hangon beszélt, ami „összeegyeztethetetlen egy katonatiszt és egy úriember magaviseletével”. Máskor azért részesült megrovásban, mert egy templomban a magas rangú papok számára fenntartott széken foglalt helyet, és nem volt hajlandó máshová átülni.

Eltűzöttan férfias viselkedése egy ízben párbaíjhoz is vezetett. Egy dragonyostiszt valamivel megsértette Barryt, aki elégtételt akart venni. Mindössze centiméterekkel vétette el ellenfele fejét, és keresztüllötte a sapkáját.

Hetvenéves volt, amikor a hadsereg felmentette a szolgálat alól. Ekkor visszavonult, és csendes életet élt Londonban egészen 1865-ig, amikor vérhasban meghalt. Végredeletében szigorúan megtiltotta, hogy felboncolják. Meghagyta, hogy ne vetköztessék le, abban a ruhában temessék el, amelyikben meghalt.

Azzal azonban ő sem számolt, hogy a végakarát teljesítői nem fogják kifizetni a szokásos alkalmazott bérért, a feladatot a házvezetőnőre bízzák, aki felhívja a sajtót. Elmondja, hogy a hivatalos halotti bizonyítvány állításával szemben a holttest egy nőé, akinek a hasán egy egykori szülés nyomai is jól láthatók. A fiatal lányt korábban elcsábíthatta vagy megerőszakolhatta valaki. Talán ez is hozzájárult az egykori Margaret Bulkley nyomtalan eltűnéséhez. ♦



## OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba is vásárolható



Kiadványát több eszközön is elérheti



Pár kattintással azonnal olvasható, előfizethető

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



SZÖVEG –  
OSZTOVITS ÁGNES

# TÖRTÉNELEM KÖZELRŐL ÉS TÁVOLRÓL

A hamarosan megnyíló ünnepi könyvhét, amelyet a kiváló író-újságíró-szerkesztő Supka Géza álmódott meg 1926-ban, elősorban a kortárs magyar szépirodalomra irányítja a figyelmet. Az április–május viszont még a történelemé volt, ami iránt nem csökken az érdeklődés.

- ◆ **MARTYN RADY A HABSBURGOK – A VILÁG URAI**  
című térképekkel, grafikákkal, fotókkal is illusztrált, közel négyszáz oldalas, komoly tudományos apparátussal megírt munkája rendkívül szórakoztató könyv (*Illés Róbert* gondos fordításában). A közép-európai történelem brit kutatója – egyébként a Károli Gáspár Református Egyetem díszdoktora – könnyed, párját ritkító eleganciával tekint át tíz évszázadot, vázol fel portrékat bölcs és ostoba uralkodókról, s közben a világ sorsának alakulásáról is képet ad. Nem titkolt szándéka a Habsburgok rehabilitálása, annak bemutatása, mit adott az emberiségnek ez a mélyen katolikus, nemzeti elfogultsággal nem vádolható, fél Európa uralkodó elitjével rokonságra lépett dinasztia. Mit hoztak létre a tudományban, a művészetben, miféle stílusok értői, kibontakozásuk kezdeményezői voltak, hogyan építkeztek, hogyan éltek? Miért talált otthonra Bécsben a zsidóság, miért volt a császárváros a szabadkőművesség egyik központja, miért itt működött a legtöbb bordélyház? És még sorolhatnánk a nagy történelmi összefüggések közé szőtt pikáns és tanulságos mozaikokat. E tekintetben a szerző a legjobb angol hagyományok folytatója. Abban is, ahogy a különböző uralkodók és családtagok emberi gyarlóságát, szerelmi életét vagy éppen aszketizmusát felvillantja. *Sisi*, *Ferenc József* hitvese például Rady szerint egy öntelt, önző nőszemély volt, méltatlan Ferenc Józsefhez.



Minket, magyarokat persze legjobban hazánk és a Habsburgok együttélése, illetve szembenállása izgat. E tekintetben olykor sértve érezzük magunkat, mert a messziről jött ember, a horizont egészét figyelő történész nem sokra értékeli minket. A XVIII. században köpköd és káromkodik a magyar nemesség, ha sérelem éri; később többet hőzöng, mint kellene, és ahelyett, hogy beértük volna a megtisztelő és a fejlődés szempontjából előnyös társnemzeti státusszal, *Kossuth Lajos* az egész világot megpróbálta a Habsburgok ellen uszítani. Martyn Rady szerint jobban jártunk volna, ha a rendszerváltozás idején a kiváló *Habsburg Ottó* mögé sorakozunk fel, és nem korrupt politikusokat állítunk az ország élére. Nem Habsburg Ottó, hanem az általánosítás miatt bosszankodunk. És közben azon töprengünk, hol is a helyünk a világban.

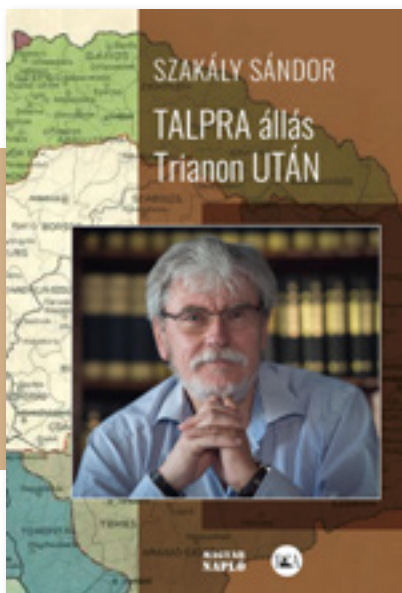
(Helikon Kiadó, 6499 Ft)

**LOVÁSZY LÁSZLÓ LÁNGOLÓ SZIRMOK** című könyvének alcíme: *Historiae fragmenta: száz esztendő, harminchárom történet*. Ez a fajta, a részben az egészet, a szépirodalmi igényességet és történelmi tényeket

összekapcsoló kísérlet komoly angolszász hagyományokra vezethető vissza, ám hogy ki mit ragad ki a történelemből, milyen találkozásokat, vitákat, összetűzéseket, sorsfordulókat jelenít meg az olvasónak, személyes lelemény, világkép kérdése. A fiatal Lovász László magabiztosan tájékozódik a XX. századi történelemben, izgalmas pillanatokot idéz fel, rámutat arra, hogy a kortársak milyen gyakran nem értették egy-egy esemény, történelmi személyiség jelentőségét és hatását a világ folyására, hogy a nagy hatású *Time* magazin az év emberének kiválasztásakor milyen sokszor melléfogott (*Sztálin, Hitler, Mussolini* és mások esetében).

A kötet harminchárom fejezetében egy-egy valós vagy képzeletbeli találkozás novellaként előadott története után mindig jön a szikár, történelmi magyarázat. Nemcsak a múlt század ismert diktátorai, népiértői vonulnak fel *Lenintől Pol Potig*, hanem nagyszerű tudósok, humanisták, szilárd erkölcsi alapokon álló gondolkodók. Arra a kérdésre, hogy a barbárság kora volt-e a XX. század, a szerző nem ad egyértelmű választ, és ettől igazán izgalmas és tanulságos a szépen illusztrált *Lángoló szirmok*.

(Orpheusz Kiadó, 3500 Ft)



**SZAKÁLY SÁNDOR TALPRA ÁLLÁS TRIANON UTÁN** című kötetében interjúk, esszék, tanulmányok kaptak helyet. Jeladás ez a könyv: a talán legtöbbet és legméltatlanabban támadott magyar történész a halálos betegséggel folytatott közel egy évig tartó küzdelemből visszatért az életbe, vissza a tudományba. A törökkoppányi születésű, negyven éve publikáló Szakály, a 2014-ben alapított Veritas Intézet főigazgatója elsősorban kiváló hadtörténész. A Horthy-korszak katonai vezetéséről írott könyvei megkerülhetetlen szakmunkák, amelyek szikár tényekkel cáfolják az 1945 utáni leegyszerűsítő, megbélyegző meghatározásokat. A jelen kötet írásai arra mutatnak rá, miért éppen *Horthy Miklósr*a esett a választás a nagy összeomlás után. Hogyan indult meg a Nemzeti Hadsereg szervezése, hogyan tudott a megcsonkított ország talpra állni? Hogyan és kik vezették a Ludovika Akadémiát? Milyen sors várt az egykori tábornokokra, parancsnokokra? Ki volt *Röder Vilmos*? Hogyan alakult *Vitéz Vattay Antal* pályája? Felkavaró történetek, gondosan adatolva.

Szakály Sándor szívügye a történelmi ismeretterjesztés, ezért ad szívesen interjút felkészült újságíróknak, nekik mondja el azt is, hogy „én vagyok a családban az első nem cipész- és csizmadiamester”.

(*Magyar Napló* Kiadó, 4000 Ft)



### BALOGH PETRES JUDITH ÚTBAN HAZAFELÉ

címmel jelentette meg kétkötetes, közel ezeroldalas emlékezését magyarul. Kaptunk némi szemrehányást az 1933-ban született szerzőtől, hogy a *Képmás* magazinban még nem közöltünk recenziót művéről, amelyet először Amerikában adott ki, később magyarra fordította és átdolgozta a szöveget. Ez a nagy munka személyes élettörténet egy fáradhatatlan asszonyról, aki tizenkét éves korában elmenekült a háború poklából, aki mindig, mindenütt talpra tudott állni. Amerikában lapot szerkesztett a magyar emigránsoknak, kapcsolatban állt a magyar művészeti élet számos kiválóságával, felnevelt három remek gyermeket. Férje halála után rátalált a szerelem, és új párjával időskorában visszatért Magyarországra. Ma idősothtonban él, aktívan. Ez az asszony maga a csoda: gyönyörű fiatal lányból mára nemes vonású, szépséges matróna lett. Mindenütt, a legnehezebb körülmények között is feltalálta magát, és bizonyítani tudta, hogy lehet rá számítani. Végzett fizikai és szellemi munkát (irodalmi tehetségét *Wass Albert* fedezte fel), tudott pénzt szerezni, hogy az általa szerkesztett lap fennmaradjon. Amikor kilépett a szerkesztőségéből, új hivatást talált: amerikai katonákat tanított németre Frankfurtban egyedi módszerekkel. Tanítványai rajongtak érte.

Könyvének második kötetében szép portrékat rajzol az 1945 utáni magyar emigráns művészekről, írókról. Nagy teret szentel a hit kérdésének, vallja, hogy a tudomány nem összeférhetetlen az istenhittel.

Bár Balogh Petres Judith a fiataloknak szánja okulásul emlékezését, valószínű, hogy elsősorban az idősebb generáció leli majd örömet ebben a kellemes stílusban megírt, olykor sok humort felvillantó két vastkos könyvben.

(A köteteket a [judithpetres@gmail.com](mailto:judithpetres@gmail.com) e-mail címen lehet megrendelni.) ♦

# OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA



MÍTOSZ  
& TÖRTÉNELEM 2022

**BÉRLETVÁLTÁS 2022. JÚNIUS 30-IG**

OPERA ÉRTÉKESÍTÉSI CENTRUM, EIFFEL MŰHELYHÁZ ÉS INTERNETES VÁSÁRLÁS

**JEGYVÁSÁRLÁS 2022. JÚLIUS 4-TŐL**

OPERAHÁZ, OPERA ÉRTÉKESÍTÉSI CENTRUM, EIFFEL MŰHELYHÁZ ÉS INTERNETES VÁSÁRLÁS

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

# A SEMMI SÚLYA

” *Ha tökéletes akarsz lenni – felelte Jézus –, add el, amid van, az árát oszd szét a szegények között, így kincsed lesz a mennyben. Aztán gyere és kövess engem!*

(Máté 19,21)

◆ Mondtam a vezetőjüknek, hogy megtartottam mindent, amiről prédikál, még egy ilyen becsületes gazdagot nem talál, mint én, mi kell még? Erre azt mondja, hogy adjak túl a vagyonomon. Ilyen különadóról még nem hallottam, hogy az egészet, önként és azonnal... Erre még az állam se vetemedne, pedig neki ott a NAV meg a rendőrség, simán beszédhetné, ha akarná. Szóval ennek elment az esze, gondoltam, beültem a kocsiba, és mondtam a sofőrnek, hogy mehetünk szépen haza, legközelebb figyelmeztessen, ha szektás buliba hívnak, hogy nincsen semmi értelme az ilyesminek.

Otthon befűtöttem a szaunát, és beindítottam a kedvenc számomat. Amikor már kellemesen izzadtam, átkapcsoltam a zenét a medence alatti hangszórókba, és fejest ugrottam a tizenöt fokos állandó hőmérsékleten tartott, szűrt vízbe. Pár hossz után kikönyököltem a partra, és a pincéremre néztem, akinek a kezében már ott volt a kedvenc koktéloom. A kezembe adta, és már indult is kinyitni az ajtókat, felkapcsolni a lámpákat. Pontosan tudta, hogy be akarom járni a házat, ez része a mindennapi rutinomnak. Moziterem, biliárdszoba, beltéri medence, konditerem, három vendégszoba, mindegyik külön fürdővel, egy részleg a zenei

gyűjteményemnek, egy másik a ruháimnak, az óriási étkező, a patyolattiszta látványkonyha és a koszos igazi, ahol három szakács főz. Miután ezeken mind végigsétáltam, jóleső félmosollyal elfoglaltam a helyem a moziteremben, elindítottam egy filmet, és hozattam a jobbnál jobb borokat. Egy ponton leültettem magam mellé a pincéremet, és elmagyaráztam neki, hogy amit ma este átélünk, az pótolhatatlan, megismételhetetlen, egyedi élmény.

Barátságosan bólogatott, még mosolygott is, aztán éjfél körül jelezte, hogy lejárt a munkaideje, és haza kell mennie a családjához. Persze, válaszoltam, és a kezébe nyomtam egy kis borraivalót. Átsétáltam a hálószobába, hanyatt feküdtem az ágyon, és a plafont bámultam unalmamban. Üres volt és fehér. Rakni kéne oda egy tévét, gondoltam, mert már elegendem volt az ürességből. Ekkor jutott eszembe, miért is mentem el arra a vallási eseményre: mert azt ígérték, hogy el fog múlni az ürességérzet, és utána sokkal könnyebb lesz.

Félrészegen is rácsodálkoztam, pontos megfogalmazás ez, hogy könnyebb. Mert a semmi elvileg könnyű. Az a semmi, amit belül érzünk, mégis a legsúlyosabb dolog a világon. ◆



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
#JÓÉJTPUSZI



# BŰVKÖR

◆ Elvitték az Urat, és nem tudom, hova tették.  
Nincs a zsebedben?  
A kesztyűtartóban?  
Nem lehet, hogy a régi táskában felejtetted?  
Érdemes lenne végignézni az összes szatyrot?  
A kocsis csomagtartójában nem maradhatott?  
És ha becsúszott az üléskárpit mögé?  
De mi van, ha kiesett valahol, és most a földön kallódik?  
Ha sosem fogom megtalálni többé?  
Na, gondoljuk végig módszeresen...  
Hol volt meg utoljára?  
Feltámadáskor, a templomban határozottan emlékszem, hogy még elkísért, talán párszor megfeledkeztem róla, miközben a többieket vettem szemügyre, hogy megint kinek futja méregdrága ruhára, ki fogyott, ki hizott, kinek mennyibe fáj a haja, kinek nőttek meg hirtelen a gyerekei, ki néz ki pofátlanul jól a korához képest, ki öregedett meg rettenetesen.  
De amúgy ott megvolt, behunytam a szememet, és megláttam, amint egy ideje

ott sütögeti a halat, pedig semmit sem fogtam egész éjjel. Akkor vajon honnan szedte?  
A húsvéti vacsora előkészületei alatt szem elől vesztettem, ügyelni kellett a vasalt terítőre, a szalvétára, a talpas poharakra, a svéd gombára, a friss retekre, a sonkaszeletelésre, a virágra, a tormára, a majonézes kukoricára, a borra, az ásványvízre, a bejglire, túl sok mindenre, de ahogy ettünk, és hálával körbenéztem az asztalnál ülőkön, láttam, ott eszeget, úgy tűnt, ízlik neki a krumplisaláta.  
A köznapokban is kiintegetett néha egy elsuhanó autóból, láttam, ahogy alpin-technikával mossa az egyik irodaépület ablakát, átkarolja egy hajléktalan vállát, egy görcsösen síró nő fejére teszi kezét, a kórházban a nénit ölelte, aki azt jajgatta, fázik, de nem törődtek vele. Igen, akkor vesztettem el, amikor kiléptem az ünnep bűvköréből, és elkezdtem megint magam körül forogni. Visszamegyek érte, ott kell lennie. ◆



SZÖVEG –  
PARTI JUDIT

KÉP –  
SZAKÁL SZILVIA



# FANATIKUS ÖNBIZALOMRA VAN SZÜKSÉG

**Köbli Norbert** forgatókönyvíró három filmje kerül idén a mozikba – bár *Hosszú Katinka* életrajzi dokumentumfilmjét kreatív producerként jegyzi. Júniusban debütál *A játszma*, amit kifejezetten *Kulka János* számára írt, ősszel pedig a *Blokádot* is bemutatják a hazai mozik. Köbli Norberttel közvetlenül a *Katinka* bemutatója után beszélgettünk az élet váratlan és kiszámítható fordulatairól, formálódó és elengedett filmterveiről.

◆ – **A Katinka kapcsán te magad is szerepváltásban vagy, kreatív producerként jegyzed a filmet, nem forgatókönyvet írtál. Ez kényszerpálya?**

– Más típusú jelenléteket igényel egy dokumentumfilm – bár itt is van forgatókönyv, előzetes koncepció, ami adott esetben lehet nagyon részletes is, de az élet rácsáfol a kicentizett tervekkel. *Lajos Tamás* producer szerette volna, hogy ez a film létrejöjjön, és behívott játszótársnak azzal a kéréssel, hogy koherens történetet álljon össze a nyersanyag. Az élet a legjobb forgatókönyvíró: hiába volt elképzelés, a Covid mindent átírt – én nem tudtam volna ilyen sztorit kitalálni. A Covid okozta leállással nyertünk egy sokkal izgalmasabb és mélyebb történetet annál, mint amire szerződöttünk.

– **Az élet váratlan fordulata meglepte a jól képzett forgatókönyvírókat?**

– Az eredeti elképzelést látva arra gondoltam, hogy lesz egy szép, de nem különösebben érdekes filmünk. Az fog

benne történni, mint általában: *Katinka* keményen edz, majd elmegy a versenyre – ennyi. De a Covid miatt az olimpiát elhalasztották, mi pedig úgy döntöttünk, hogy még egy évet forgatunk, így olyan váratlan helyzetbe keveredtünk *Katinkával* együtt, amilyenekkel ő maga is először találkozott. Ott voltunk mögötte a kamerával, amikor a nehézségek érték őt – és a kreatív producer dörzsölte a kezét, hogy milyen jó tesz ez a filmnek. Hét és fél órányi hasznos és jó anyag állt össze, de mert nem a *Sátántangó* (*Tarr Béla* hét és fél órás filmje – a szerk.) közönségét céloztuk, hanem játékfilmre szerződöttünk, másfél órányira szabtuk a hosszát. Meggyőződésem, hogy ez a helyes formája ennek az anyagnak, bár vonzza a netflixes sorozat lehetőségét is. Gyönyörű ív rajzolódt ki, amit csak be kellett azonosítani, és nekünk nem volt más dolgunk, mint jelenetről jelenetre azon dolgozni a vágószobában, hogy a nyert narratívát szolgálja minden jelenet és beállítás.



**– Említetted a sorozatformát, amiben nemcsak bőséges tapasztalatot, de sikereket is magad mögött tudhatsz (Válótársak, A tanár, Apatigris). Eljátszottál az adaptáció gondolatával?**

– Nem. Mielőtt nekiálltunk a dokumentumfilmnek, azt gondoltam, hogy potenciálisan két játékfilm van Katinka életében. Az egyik a kicsi lány és az őt edző nagypapa története – ez egy gyönyörű, felemelő családi sztori, amit a Disney minimum háromszor remake-elne. A másik nagy történet a zárt ajtók mögött játszódó dráma, Katinka házassága, *Shane*-nel való kapcsolata, munkakapcsolata – és ahogy ez a kettő teljesen egyévé vált a medencetérben közöttük. Ez dokumentumfilmben szinte feldolgozhatatlan, mert két ember drámája a zárt ajtók mögött zajlik, és nem dokumentálható, hogy pontosan mi történt. Játékfilmben persze mindenki megnézné, mert mindenki kíváncsi rá.



**Ha megállok a sebeimet nyalogatni,**

akkor ott is maradhatok ebben a pózban örökre.

**– Ha játékfilmet írhattál volna belőle, rögtön beeresztesz egy harmadik személyt is a medencetérbe – jellemzően három kulcsszereplőben gondolkodsz a filmjeidben.**

– De nem a botrány érdekel, hogy nézzünk meg exkluzív, sosem tudott részleteket az ő kapcsolatukról. Ez egy különleges összetartozás volt, amelyet nem látni gyakran. Nagyon szépen sikerült megragadni a filmben – azok a nézők is meg fognak lepődni, akik már mindent tudni vélnek a bulvárból vagy az Instagramról.

**– Számodra melyik a nagyobb téttel bíró érzelmi pillanat, amikor írni kezdesz egy forgatókönyvet, amikor átengeded a rendezőnek, amikor megméri a szakma, vagy amikor megméri a közönség?**

– Az igazi tét, hogy a végén nekem tetszik-e. Nagyon hamar, a karrierem elején rájöttem, hogy ez a mérce. Volt, hogy nagyon sokan megnézték egy filmemet, gratuláltak, tapsoltak, de én azt éreztem, hogy nem lett jó, mert vagy nem tettem meg mindent, vagy rossz kompromisszumokat kötöttem. Ez a hozzáállás megtanított arra, hogy a munka ön maga fizetése. Persze örülök, ha egy filmet sokan látnak, jó, ha díjakat kap, mert az ember pénzt kap érte, de önmagát fizeti ki a jó munka, mert ott van kreatív kielégülés, az öröm, hogy jól sikerült – és ha ez nincs, a többit megette a fene valójában.

**– Olyan erős a belső cenzorod, hogy számodra bárki más visszajelzése majdhogynem indifferens?**

– Soha nem kaptam olyan kemény kritikát, mint amilyen kíméletlen bírálója vagyok önmagamnak. A mai napig, ha látom a filmjeimet, bizonyos részekenél elkezdek sülyedni a székből, hogy nem csináltam meg elég jól. De szerencsére annyira nem vagyok perfekcionista, hogy emiatt ne születessenek meg ezek a művek.

**– Nagyon érdekes, amiket mondasz, a szorongó lelki alkated, ami egy párhuzamos valóság az írói éned**





**sajátossága mellett. Mi okozza ezt a szorongást? Hiszen komoly szakmai elismertség kíséri a pályádat, aminek 2022 egyelőre a csúcspontja lehet.**

– Ebben tudtam Katinkával azonosulni, amikor először beszélgettünk: ha kicsiben is, de hasonlót élek meg: versenyek vannak – amikor filmet csinállok, az számomra olyan, mint amikor döntőben úszik az úszó: mindenki szeme láttára most kell megmutatni az eddigi munka eredményét – és mindenki a sikert várja el. Nem mondhatom, hogy nem örülök a díjaknak, ugyanakkor sokkal jobban kell figyelnem, mint tíz éve, amikor hajszolhattam a saját mániáimat. Ezt nem panaszképpen mondom, csak beazonosítottam a jelenséget, amin keresztül jobban megértettem, hogy mit élt át Katinka nagyban.

**– A díjak nyomás alá helyeznek?**

– Annyit tűztem ki célul tíz éve, hogy minden évben jobb filmet fogok írni, mint az előző. Jelenleg annyit tudok ebből őszintén elvállalni, hogy amikor írom a forgatókönyvet, amikor készül a film, az lüktet bennem, hogy ez a mostani munka a főművem, az eddigiek csak lábjegyzetek voltak. Vallom, hogy ez egy önszuggesztió az író számára, amiben el tudja hinni, hogy a közönség kíváncsi a gondolataira – ehhez a hithez fanatikus önbizalomra

van szükség az alkotás idejére. Ha elkészült a film, már összetettebben gondolkodom a folyamatról, de addig ezt a szuggesztiót tartom fenn hónapokon át.

**– 2021 végén jelentek meg a forgatókönyveid nyomtatásban, mintha korszakhatárhoz értél volna, vagy mementó lenne. Jó a feltételezés?**

– A munkámhoz mindig együttállásra van szükségem a rendezővel, a finanszírozási közeggel, tehát hogy melyik forgatókönyv jut el egyáltalán a végleges formáig, az legtöbbször nem rajtam áll. Számomra is meglepetés az élet, hogy mi az, ami megvalósul, ugyanúgy nem tudom kontrollálni, ahogy az ötleteket sem, amik beleeszik magukat a lelkembe és muszáj velük foglalkoznom. Ha tudnám előre az életemet, hogy mikor mit fogok csinálni, akkor a flow-nak semmilyen szerepe nem volna. Így nem tudom megmondani, hogy ez most lezárás és egyben új korszak kezdete-e. Mindig jobbat és frisset szeretnék csinálni, ebben biztos vagyok.

**– Amikor megszületett a gondolat, hogy kiadjátok ezeket a forgatókönyveket, milyen közönséget láttál magad előtt? Mondtad korábban egy interjúban, hogy amikor írod a forgatókönyvet, akkor is látod a mozinézőt, aki ezt majd be fogja fogadni.**

– Nagyon sokszor az a néző én voltam, illetve a kamaszkori önmagam. 16-18 éves koromban hatottak rám leg-erősebben a filmek, a versek, a szerelmek... Tetszene-e ez annak a kamasznak, aki én voltam? Tehát gondoltam azokra, akik most kamaszok, és nem láttak még forgatókönyvet – mert magyar forgatókönyvekhez egyébként nem lehet hozzájutni, üzleti titokként vannak kezelve, holott ez véleményem szerint irodalom. Ha egy 120 oldalas paksamétára nem írok műfaji megjelölést, azt mindenki irodalomként fogadja el. Ha ráírom, hogy forgatókönyv, azonnal elvitatják az értékét – pedig szerintem ez a negyedik műnem, a líra, dráma, epika mellett. Ott van a helye a polcon, mert ötvözve a másik hármat, új minőséget hoz létre. Egyébként a forgatókönyvet összevetni a kész filmmel a legjobb tanulási folyamat, ha valaki filmes pályára készül.

#### **– Tanítasz forgatókönyvírást – ezt is szereted csinálni?**

– Amit most csinálok a MOME Open keretein belül, inkább felnőttképzés. Nagyon élvezem, anyukám tanár volt, és én még 14 évesen is tanítani akartam, ami nem is veszett el: a filmjeimben is van állandó történelmi ismeretterjesztő szándék. Mégis sokáig úgy gondoltam, hogy ebben a formában nem lehet tanítani forgatókönyvírást, de most már célratartó vagyok abban, amit át szeretnék adni.

#### **– Az a dilettáns kérdés forog bennem, hogy tanítható-e egyáltalán?**

– Nagyon sok filmet kell nézni – jókat, rosszakat egyaránt, hogy ösztönösen megérezze az ember, milyen a jó forgatókönyv, és erre lehet aztán építeni tudatos tanulási folyamatot. Az amatőr sosem a rossz színönimája. Annyit jelent, hogy lehet, hogy valaki egyszer képes akár világszínvonalú teljesítményre is, de nem tudja reprodukálni és nem tudja analizálni magát. A profi azt jelenti, hogy valaki biztosan be tudja lőni a gólt.

#### **– Mindig tudod az ötöslottó nyerőszámait?**

– Ettől a ponttól kezdve viszont az a nehézség, hogy megmaradjon a tűz is a szakmaiság mellett és az az igény, hogy mély koncentrációban alkotva szülessenek meg ezek a munkák, és ne vállaljon az ember kiégett profivá.

#### **– Könnyű ezt elkerülni? Azt mondtad korábban, hogy sosem kerültél írói válságba – közben ott a rutin fenyegető réme.**

– Az „üres papír válságába” valóban nem, de elhinni, hogy évről évre lehet jobbat csinálni, számomra is feladat.

Szerencse, hogy ez nem élsport, visszatérve Katinkához – a sportolók kiöregednek. Az író élete végéig potenciálisan egyre jobb író lehet azáltal, hogy egyre többet lát az életből. Nem akármiről írunk, hanem az életről.

#### **– 2016-ban adtál be sportfilmtervet, ami nem kapott pénzt. A Katinka, bár más műfaj, de kárpótol ezért valamelyest, vagy gondolkodsz még sportfilmen?**

– Szeretem a témát, de most máson dolgozom, Szent-Györgyi Albertről írok filmet. Nagyon régóta foglalkoztat a kivételes életútja: nemcsak az ország legokosabb embere volt a maga korában, de repülőgépet vezetett, motorozott, vitorlázott, rektor volt Szegeden, kutatóként felfedezte a C-vitamint... remélem, hogy ez lesz a következő film, ami meg is valósul. A János vitéz sem jött össze, pedig iszonyú jó forgatókönyvet írtam hozzá, Puskásról is írtam, a Piros, fehér, zöld is nagyon erős volt, Máté Péterről, József Attiláról is született forgatókönyvem...

#### **– Van, ami nagyon fáj, hogy nem valósult meg?**

– Ez mind fáj. Ezekbe belehal az ember, de nincs más gyógymód, mint menni tovább, és írni egy következőt. Ha megállok a sebeimet nyalogatni, akkor ott is maradhatok ebben a pózban örökre. Látom azt is, hogy ezeknek lejár a szavatosságuk előbb-utóbb, mert nem ugyanaz az ember vagyok öt és tíz év múlva, mint aki írta őket, és egy idő után már nem is akarom, hogy megvalósuljanak.

#### **– Mit mond rólad 2022 – a Katinka, A játszma, a Blokád?**

– Ezek összeecsúsztak. 2020 januárjában kezdtük a Katinkát forgatni és azon az őszön A játszmat, 2021 őszén a Blokádot, amit valószínűleg ősszel már láthatnak a nézők is. Véletlenül alakult így – a 2019-es Apró mesék óta nem volt bemutatóm, pedig folyamatosan dolgoztam. Most egy évben lett három film, ami az elmúlt három évről azt meséli, hogy nagyon szerencsés ember vagyok, bár keményen megdolgoztam ezért.

#### **– Idén még vőlegény is lettél. A forgatókönyvíró megtervezi a lánykérést?**

– Terveztem; három forgatókönyvem is volt rá, ami mind látványosak és izgalmasak voltak, gondoltam rá, hogy Párizsban az átszállásnál bemondatom a hangosbemondóba, vagy használom a kivetítőt és egy reptér közönsége lehet a tanú – aztán mindezt elvetve arra jutottam, hogy mégis intimnek kell lennie az eseménynek, és csak ránk tartozik. ♦



SZÖVEG –  
MOLNÁR-BÁNYFY KATA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
KÖZKINCS

# Történelmünk terepasztala

Játékos kedv kell ahhoz, hogy egy emberszabású terepasztalt, egy valós elemekből építkező játékvárost megálmodjon, megépíttessen és menedzseljen az ember. Ez a játékos kedv a legerősebb benyomásom **Cseri Miklóssal**, a Szentendrei Néprajzi Múzeum főigazgatójával kapcsolatban. Ahogy egy kis golfautóban végiggurulunk a nyitás előtt álló erdélyi tájegységen, arra gondolok, milyen jó olyan elhivatott szakemberrel találkozni, aki több évtizedet töltött ugyanabban a feladatkörben, de a lelkesedéséből semmit nem veszített, még mindig tele van tervekkel.

◆ Cseri Miklós őszinte örömmel, érthető büszkeséggel mutatja végig az újonnan épült erdélyi tájegységet: ha teljesen elkészül, valódi léptékváltást jelent majd a skanzen történetében, hiszen 15 hektáron 140 épület alkotja, amelyekben összesen 25000 műtárgy várja majd a látogatókat. A májustól látogatható rész központi eleme egy erdélyi város főtere: kávéház, szecessziós szerkesztőség és nyomda, szatócsbolt, gyógyszertár, működőképes postahivatal, felette a hivatalnok lakása, és a tér közepén egy 48-as emlékmű. Nem véletlenül mozgunk ismerősen ezek között, az épületek több erdélyi városból is ismerősek lehetnek, Marosvásárhelyről, Székelyudvarhelyről, Kézdivásárhelyről, Sepsiszentgyörgyről, Székelykeresztúrról. A hagyományos skanzenek falusi házaival ellentétben nem szétszedték, leszállították, és újra összerakták őket, hanem replikaszerűen megépítették a korhű másolatokat.

Nem ez az egyetlen, ami miatt úgy érzem, néhány óra alatt teljesen át kell programoznom a fejemben mindazt, amit eddig a skanzenről gondoltam. A skanzen már nem az eltűnőben levő hagyományos falusi életmód élethű, de statikus, a pillanatba belemerevedett emlékműve. Nemcsak megjelenik a város is a tájegységek között, hanem élővé is válik: a gyógyszertárban lehet vásárolni, a postahivatalban levelet feladni, a kávéházban enni egy jó süteményt. A skanzenek új generációja, így a világszerte között számon tartott szentendrei gyűjtemény is, információt ad át, de nem állításokat fogalmaz meg, hanem kérdéseket tesz fel a látogatóknak. Gondolkodásra késztet és óvatosan terel ebben a folyamatban, külön odafigyelve a skanzen látogatóinak jelentős hányadát kitevő gyerekekre is.

A legkisebbeknek már nincs meg az igazi „skanzenfeelingje”, a személyes kötődése a skanzenekben kiállított tárgyakhoz: már nem láttak ezekhez hasonló eszközöket,



Az erdélyi tájegység makettje Cseri Miklós irodájában



A főtér

bútorokat a nagyszüleiknél, nem aludtak vakációk alatt a nagymama dunyhája alatt, és kemencét is legfeljebb a látványpékségekben figyelhettek meg. Őket történetmeséléssel, élményszerű elemekkel lehet megfogni. Ilyennek szánják az erdélyi tájegység leendő főbejártát, amely a román–magyar határt idézi a rendszerváltás előtti időkből. A „határfrász” felidézése, az aprólékosan átvizsgált gépkocsiban átcsempészett irodalomról vagy éppen élelmiszerről szóló történetek már az első pillanatban erőteljesen megjelenítik a látogatónak, hogy itt két, egymástól mesterségesen, erőszakos eszközökkel elválasztott országrészről beszélünk. Mert valójában cseppet sem magától értetődő, hogy Szentendrén egy határon túli, erdélyi tájegységet alakítottak ki most.

„Komoly szakmai, történeti és néprajzi oka van, hogy miért foglalkozunk Erdéllyel is, és persze van érzelmi és nemzetpolitikai célja” – mondja a főigazgató. „A szakmai oka az, hogy



Molnár-Bánffy Kata és Cseri Miklós

## NEMCSAK MEGJELENIK A VÁROS IS A TÁJEGYSÉGEK KÖZÖTT, HANEM ÉLŐVÉ IS VÁLIK:

a gyógyszertárban lehet vásárolni, a postahivatalban levelet feladni, a kávéházban enni egy jó süteményt.



A „marosvásárhelyi” könyvnyomda homlokzata



A gyógyszertár homlokzata

Erdély néprajzi, kulturális, történelmi tekintetben is önálló entitás, kiemelt, kitüntetett helye van a magyar történelemben. 1998-ig a régi, kommunista időkben létrehozott alapító okiratunk alapján működtünk: nem volt lehetséges, majdhogynem tiltott volt, hogy határon túli területekkel foglalkozunk. Amikor végre ez a lehetőség is bekerült a telepítési koncepcióba, el kellett döntőnünk, hogy legyen egy új, határon túli tájegységünk, vagy kövessük a szakmai megfontolásokat a skanzen bővítésénél. A szakmai kánon, nagyon helyesen, azt mondja, hogy a kulturális jelenségeket nem kötik a közigazgatási határok. Ebből az következik, hogy ha Burgenlandban ugyanazt találjuk, mint amink az Őrség-Göcsej tájegységben már felépült, akkor nem hozunk épületeket, eszközöket Burgenlandból. A Csallóköz a Kisalfölddel, a Felvidék



Polc a patikában

a Palócfölddel, Kárpátalja a Felső-Tiszavidékkel mutat azonos jegyeket. De Erdély nem hasonlít semmihez, mert önálló, ráadásul az összes többi tájegységnél nagyobb és sokszínűbb entitás. Hogy csak egy példát mondjak, az úgynevezett keleti vagy szamosi háztípus nem található meg sehol a Kárpát-medencében. Persze a szakmai és laikus közönségtől folyamatosan jött a kérdés, hogy miért nem foglalkozunk a többi határon túli területtel is, ezért végül abban maradtunk, hogy a már meglévő tájegységekhez áthozunk egy-egy jellemző épületet a szomszédos területtől is. Ez tehát a szakmai oka az erdélyi tájegység kialakításának. De van érzelmi, ha úgy tetszik, szubjektív oka is, ez pedig abból a borzasztó buta és gyilkos viccből indul ki, ami így szól: »Mikor lesz a székelyből román? Amikor leszáll a vonatról a Keleti



Próba a kalapszalzonban



Az örmény ház szalonja



Márciusban még gőzerővel folyt az erdélyi tájegység építése



Cseri Miklós

pályaudvaron.« Sok kérdés és nagy katyvasz van a fejekben ezzel kapcsolatban, erre valami tisztességes választ kellett adni. A kulturális nemzetegyesítés arról szól, hogy ez a közigazgatásilag, politikailag Magyarországtól elszakított régió része a magyar fejlődéstörténetnek. Mindig is az volt, és a jövőben is az lesz, és erre oda kell figyelni. És nem utolsósorban van egy ezeknél praktikusabb célja is az erdélyi tájegység kialakításának: az értékmegtés, hiszen Ceaușescu legszebb álmában nem gondolta volna, hogy olyan mérvű lesz a falupusztulás, a régi épületek pusztulása, mint ami a németországi, olaszországi vagy angliai munkavállalás következtében lett. Kimennek az erdélyi falvak lakói, jön haza a pénz, és ebből a magyarok azonnal felújítják a nagyszülőktől örökölt, hagyományos házaikat. Ez érthető, de nagy károkat okoz.

Néhány hónap alatt egész utcaképek változnak meg. Az utolsó pillanatban vagyunk, hogy ebből valamit megmenthessünk.”

Cseri Miklóstól megtudom, hogyan alakult ki konferenciák, egyeztetések mentén lassan a szándék, majd a koncepció; hogy lett a bűvópatak-szerűen előkerülő álomból terv, a tervből kormányhatározat; hogy vásárolták meg különféle pénzekből a legfontosabb tárgyakat és épületeket, mentették a menthetőt, és hogy épülte fel végül a most átadott tájegység. Nemcsak a politikai vezetést, de a szakmai közvéleményt is meg kellett győzni, ráadásul együtt kellett működni a romániai hatóságokkal is. A főigazgató elmeséli, hogy hogyan kapott helyet az erdélyi tájegység koncepciójában végül



Korabeli reklám a kávéház tűzfalán

a magyar néprajzi jelentőséggel bíró tárgyakon túl a román, szász, cigány, zsidó, örmény, szórványmagyar, tömbszékely, tehát gyakorlatilag az Erdély varázsát adó valamennyi nemzetiség. És szót ejtünk a talán legfontosabb, szemléletbeli különbségről is, hogy a hagyományos, vidéki életet bemutató skanzen-koncepcióhoz képest itt a városi élet bemutatásának is jelentősége van. 2022 tavaszára felépült az erdélyi város – már az autóútról jól látszik a megtevéstől épületegyüttes, ha az ember nem tudja, hogy egy skanzen két oldala között vezet, nem is értené, hogy került ide a szentendrei dombok közé. De készen áll a faluból is 5-6 porta, templom, közösségi épület, egyelőre csak mutatóban. Hozzám hasonló laikusok biztos ugyanúgy kíváncsiak arra, mégis mi alapján válogatják össze a szakemberek a tájegységet bemutató épületeket Erdély egész területéről. Cseri Miklós az Amélie csodálatos élete című filmre utal, arra a jelenetre, ahol a főszereplő egy zsák gabona szemeit pergeti át az ujjai között. Ilyen szűrőt alakítanak ki a néprajzosok is, a nagy tájegységen belüli kisebb egységekből a Szilágyságtól Moldváig, a jellegzetes erdélyi kulturális jelenségekből, mint a medve, a só, a puliszka vagy a tánc, a zene, de akár az unitárius vallás maga is. Összetett mátrixon szűrjük át az összegyűjtésre alkalmas tárgyakat és épületeket, és igyekeznek egy olyan leltárt felállítani a végére, ahol egy tárgy vagy épület több jellegzetes kategóriába is beletartozik és típust alkot. Ezek rajzolják ki mozaikszerűen a teljességet, már amennyire ez egyáltalán kirajzolható egy ilyen sokrétű, gazdag hagyománnyal bíró közösség évszázadairól.



Imakönyv az örmény ház hálószobájában

„Mikor lesz készen a teljes erdélyi tájegység?” – horgad fel bennem a türelmetlenség. Meglepetésemre Cseri Miklós egészen pontos dátummal válaszol: a második ütem 2025. július 5-én kell hogy megnyíljon. „Ez kiütemezett dátum, ekkor megyek nyugdíjba. És úgy lenne jó, ha ezt a harmincegynehány éves pályafutásomat ezzel be lehetne fejezni” – mosolyog a bajsza alatt a főigazgató. De addig is vannak még tervek a tarsolyában: az egyik ilyen a diaszpórákban élő magyarság építményeinek a bemutatása. Azt meséli, hogy már itt van a pennsylvaniai és az argentinai magyarok egy-egy lebontásra ítélt, ikonikus épülete, de hazahoznak egy izraeli magyar kibucból is egy kis építményt. Ezek segítségével tulajdonképpen az idehaza maradtak gondolkodhatnak el, miért és milyen utakat választottak a megmaradásra az emigránsok szerte a világban. A másik fontos terv az 1920 utáni évszázad bemutatása. „A néprajzi kánon eddig tartja számon a hagyományos paraszti életmódot, nem törekszik az elmúlt száz év életmódjának a kutatására. Pedig a történelem kellőképpen felgyorsult már ahhoz, hogy bőven legyen mit bemutatni a huszadik század későbbi évtizedeiből is, kezdve a Kós Károlyék által tervezett és egyéb típustervek alapján épült épületektől, egészen a beregi árvíz és a vörösiszap-katasztrófa után kialakított, népies formák alapján újjáépített házakig. Nagyon izgalmas az épített örökségen keresztül megérteni azokat a folyamatokat, amelyek során eltűnt a parasztság, átalakult az életmód, kialakultak az ingázó, városba települő közösségek, vagy éppen megépültek a vikendházak, mert a városi emberek zsigereiben is ott élt még a kertművelés iránti vágy” – lendül bele a Cseri Miklós távlati terveiről részletezésébe. Még sokáig érdemes lesz vissza-visszajárunk a Szabadtéri Néprajzi Múzeumba, Szentendrére. ♦

# A Média a Családért-díj

## júniusi jelöltjei



### Média a Családért-díj

**IVANOVA DANIELA**

**Idősgondozás - Segítséget kérni nem szégyen!**

csalad.hu

A Média a Családért-díj fő támogatója:



### Külhoni Média a Családért-díj

**KISS RÉKA**

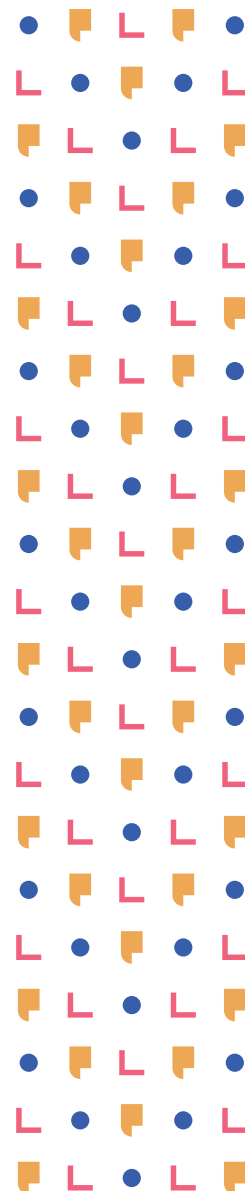
**Sok nagymama sok története**

ma7.sk

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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



# JÚNIUSI KIMENŐ



Képr. Keppel Ákos

## BUDAPEST KÖSZÖNTI A GIRÓT!

2022 májusában Budapest adott otthont a 105. Giro d'Italia rajtjának. Az elsőként 1909-ben megrendezett olasz háromhetes verseny a kerékpársport egyik legnépszerűbb, komoly történelmi hagyományokra visszatekintő eseménye.

Az időszak kiállítás a verseny és általában kerékpársport előtt tisztelleg. A tárlatot bejárva olyan érdekességeket is megtudhatunk, mint hogy a háromszoros Giro-győztes *Gino Bartali* (1914–2000) a második világháború idején a kerékpárja nyeregcsövésébe rejtve csempészett menekült zsidók számára iratokat Assisiből Firenzébe.

**BTM Vármúzeum, 2022. szeptember 11-ig**



## ART DECO BUDAPEST. PLAKÁTOK, TÁRGYAK, TEREK (1925–1938)

A Magyar Nemzeti Galéria nagyszabású kiállítással mutatja be az 1920-as és az 1930-as évek sok változást hozó izgalmas időszakát. A tárlaton az art deco művészet és kor tárul fel a plakát műfaján keresztül. Száz évvel ezelőtt – az első világháború traumája és a spanyolnáthajárvány szörnyűségei után – a gazdasági konszolidációval együtt a húszas évek második felében féktelen vágy jelent meg az élet élvezete iránt, és az ezzel járó csillogás, az olykor dekadenciába átcsapó mohó életvágy volt az egyik meghatározó eleme az art deco ízlésvilágának.

**Magyar Nemzeti Galéria, 2022. augusztus 28-ig**



## MÚZEUMOK ÉJSZAKÁJA

A nagy népszerűségnek örvendő, idén 20. alkalommal megrendezett estén ismét rengeteg érdekes program várja a látogatókat. Az Aquincumi

Múzeum tárlatvezetésén például megtudhatjuk, hogy mennyire hasonlítanak a római fürdők a mai wellness-központokhoz, a gyerekek megismerhetik az ókori találmányokat, az Aeropark repülőmúzeum pedig beviszi a látogatókat a Liszt Ferenc Repülőtér kulisszái mögé. Kiderül, hogy mi történik a járatok 30 perces fordulójében, megnyílik a pilóták és a légiutas-kísérők életét bemutató kiállítás a Tu-154-es repülőgép hátsó kabinjában, és az érdeklődők az Airbus A320 szimulátorában kipróbálhatják, milyen vezetni egy repülőgépet.

**Országszerte, 2022. június 25.**



## MAGYAR SZÍNHÁZAK 34. KISVÁRDAI FESZTIVÁLJA

A háborús övezetből érkező beregszásziak a *Forráspont* című előadásukat hozzák el a fesztiválra, amely az emberiség megosztottságát *Yasmina Reza Az öldöklés istene* című művéből kiindulva mutatja be. A Zentai Magyar Kamaraszínház és a Soproni Petőfi Színház az *Ördögölő Józsiás* című zenés tündérvjátékot viszi színre, a Komáromi Jókai Színház pedig *Schwechtje Mihály* igaz történetet feldolgozó drámáját, *Az örökséget* adja elő, amely azt a kérdést teszi fel, hogy hol van a polgármester, amikor prostituáltak adják el a gyerekeket. A nagyváradi társulat *Nyikolaj Erdman Az öngyilkos* című vígjátékával áll színpadra, amelynek főszereplője egy házastársa vitában végzetes döntésre szánja el magát. Rajta keresztül láttatja a szerző, hogy mennyire groteszk tud lenni az ember önnön személye előtt leborulva.

**Kisvárdra, 2022. június 24.–július 2.**





## **GYEREKKONCERT ÉS HANGSZERKIPRÓBÁLÁS A GIPSY CHAMBER ORCHESTRA VEZETÉSÉVEL**

A foglalkozás célja a hangszerek hangjának megismertetése és az együttzenélés, együtténeklés örömeinek átadása. A gyerekek bevonódhatnak az előadásba, énekelhetnek, táncolhatnak, és a koncert után ki is próbálhatják a hangszereket.

**Budapest, Aranytíz Kultúrház, 2022. június 11.**



## **KALANDOS ERDŐ**

A természetismereti kiállítás a 3-8 éves, óvodás és kisiskolás korosztály számára készült, az életkoruknak megfelelő eszközökkel közvetít ismereteket az erdő élővilágáról. A gyermekek és kísérőik különböző játékokon keresztül ismerhetik meg az erdő komplex rendszerét, találkozhatnak óriáskullanccsal, vaspondróval, üregi állatokkal, gombafélékkel, borzzal, rókavárral, és tanulmányozhatják a kiállítás leghangsúlyosabb elemét: a nagy diorámát, amelyben megtalálhatóak a Kárpát-medence erdeinek leggyakoribb fajai.

**Budapest, Magyar Természettudományi Múzeum,  
2022. december 31-ig**

# TERET ADUNK AZ OLVASÁSNAK

## Könyvheti újdonságok



### ESTI PESTI SWING BUDÁN

Június 15-én két swing stílusban alkotó zenekar lép fel a Kobuciban. A Stereo Swing az elektronikus zenét ötvözi a hagyományos századeleji dallamokkal, a Swing Á la Django pedig a magyar autentikus folklór zene, a francia manouche swing és a sanzon műfajában van otthon. A zenekarok közös produkciókkal is készülnek.

**Budapest, Kobuci Kert, 2022. június 15.**



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

 Lira



## NAGYERDEI SZABADTÉRI JÁTÉKOK

Idén összesen 11 színházi előadás lesz látható, ezek között találunk klasszikus és kortárs darabot, magyar és külföldi vígjátékot, musicalt és táncjátékot is. A Csokonai Színház a *Játék a kastélyban* című Molnár Ferenc-vígjátékot és *A Pál utcai fiúk* című musicalt adja elő, a József Attila Színház *Furcsa pár – női változat* című komédiája pedig arról szól, hogy mi történik, ha összeköltözik egy pedáns és hipochonder nő egy életvidám és rendetlen csajjal.

**Debrecen, Nagyerdei Szabadtéri Színpad,  
2022. június 8-tól augusztus 23-ig**



## SZABÓ BALÁZS BANDÁJA: CSÖNDKABÁT

Az irodalom és a zene fonódik össze a zenekar június 18-i koncertjén, amit az együttes teljes egészében magyar költőknek szentel. A versmegzenésítésekre épülő, a hagyományos zenekari hangzástól eltérő, vonósokkal kiegészülő, *Csöndkabát* című akusztikus, irodalmi esten többek között *Pilinszky János*, *Radnóti Miklós* és *Greccsó Krisztián* művei szólnak meg a zenekar tolmácsolásában. Vendégként a Hasonlatok-koncertlemezen is hallható Accord Quartet működik közre vonóshangszereken.

**Budapest, Városmajori Szabadtéri Színpad,  
2022. június 18.**

# KÉPMÁS-EST

FILM és  
PSZICHOLÓGIA

Várkert Bazár,  
Testőrpalota, Vetítőterem



Kép: Emmer László



Június

08.

19:00

## NEM FOG FÁJNI? Avagy mi történik a pszichológusnál?

Ha pszichológushoz jársz, nem vagy százas?  
A rendelő díványa olyan, mint egy lelki wellness?  
A jó pszichológus minden klienssel kompatibilis?

Estünket a **Terápia** c. sorozat egy epizódjával kezdjük, majd tévhitekről és közhelyekről beszélgetünk, körbejárunk, kinek milyen szakembert érdemes választania, és mire számíthat, aki szakemberhez fordul.

**Szám Kati vendégei: prof. dr. Bagdy Emőke,** klinikai szakpszichológus, pszichoterapeuta és **Kozma-Vízkeleti Dániel,** kiképző családterapeuta, klinikai szakpszichológus.

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

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

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



## GYEREK SZIGET

Két év szünet után ismét gyerekekkel népesül be a Hajógyári-sziget három júniusi hétvégén. A tucatnyi programhelyszínen kicsik és nagyok is megtalálhatják a nekik való elfoglaltságot, kézműves foglalkozások, színházi és bábelőadások, táncház és koncertek várják a családokat. Fellép többek között a Kolompos, a Kaláka, Halász Judit, a Rutkai Bori Banda, lesz állatsimogató, társasjátékozás, ugrálóvár és sok minden más.

**Budapest, Hajógyári-sziget,  
2022. június 4., 5., 6., 11., 12., 18., 19.**



SZÖVEG –  
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség  
szakmai támogatásával készült.



# CSILLAGLESEN

Vajon amikor ősünk felpillantottak az égboltra, hány csillagot láttak? Bizonyára jóval többet, mint mi, a következő generációk pedig talán már csak filmekből ismerhetik majd meg a teljes pompájában ragyogó csillagos égbolt látványát. A fényszennyezés miatt ugyanis napjainkra már csak igen kevés hely maradt a Földön, ahol a sötét éjszakai égbolt a maga természetes állapotában csodálható meg.

## ◆ A FÉNYSZENNYEZÉS NEM CSAK ESZTÉTIKAI KÉRDÉS

A fényszennyezés mérséklése elsősorban nem esztétikai kérdés. A mesterséges megvilágítás súlyosan károsítja a környezetünket benépesítő élővilágot, megzavarja az életközösségek éjszakai nyugalma, életritmusát, és helyrehozhatatlan változásokat indít el, hazánkban például vándormadarak millióinak pusztulását okozhatja.

A fenti káros folyamatok megfékezése érdekében indította el a Nemzetközi Sötét Égbolt Társaság (International Dark Sky Association) azt a programot, amelynek lényege, hogy világszerte csillagoségbolt-parkokat hoznak létre olyan térségekben, ahol elenyésző az éjszakai fényszennyezés.

Magyarország jelenleg három csillagoségbolt-parkkal is büszkélkedhet: a Zselici Csillagparkkal, a Hortobágyi Csillagoségbolt-parkkal és a Bükk-i Csillagoségbolt-parkkal.

## A ZSELICI CSILLAGPARK

A Zselici Tájvédelmi Körzet egyedülálló élővilága mellett arról is nevezetes, hogy ez Európa egyik legkevésbé fényszennyezett területe. 2009-ben Európában elsőként nyerte el a „Nemzetközi Csillagoségbolt-park” címet.

A dús vegetációjú erdőszéggel körbevett Zselici Csillagparkban felhőmentes éjszakákon szabad szemmel

is több ezer csillag látható, és derült nyári éjjeleken a Tejút halványan derengő látványában is gyönyörködhetünk az épület erre a célra kialakított teraszáról, a csillagvizsgáló 40 cm tükörátmérőjű távcsövével pedig az égbolt rejtett kincsei is megfigyelhetők, így a Naprendszer bolygói, azok gyűrűi és holdjai, csillaghalmazok, állatövi fény és akár üstökösök is.

A csillagparkot körbevevő erdőben vezet egy tanösvény is, amelynek nyitott pihenőpavilonjai az éjszakai csillagtúrák állomáshelyeiként funkcionálnak. Az erre járókat meghatározott időpontokban komplett program és egy páratlan meteoritgyűjtemény-kiállítás is várja. A planetárium hátradöntött székeiben pedig átélhetjük, ahogy az épület falai átlátszóvá válnak, és feltárul a csillagos ég, nagyítható, felcímkézett csodáival. Külön élményt jelentenek a szervezett éjszakai csillagnéző túrák is, ahol kizárólag a természetes fények világítják be az utat.



**Tipp:** Mielőtt látogatást tervezünk ide, tájékozódjunk az aktuális programokról! Barangoljunk be a környék többi látnivalóját is, így az épület közelében található 25 méter magas kilátót, ahonnan szép időben belátható az egész Zselici Tájvédelmi Körzet, a Balaton-felvidék tanúhegyei, a Mecsek és akár a horvátországi Papuk-hegység is!

Kép: Pannon Csillagda / Ladányi Tamás





Pannon Csillagda, Bakonybél

### A HORTOBÁGYI CSILLAGOSÉGBOLT-PARK

A Hortobágyi Nemzeti Park nemcsak páratlan élővilágáról, a gémeskutakról és a Kilenclyükú hídról híres. A Hortobágyon az ég és a föld találkozását semmi sem zavarja meg a horizonton, és mesterséges fények sem halványítják el a csillagokat. Míg a nagyvárosok központjából csak egy-két tucatnyi, az átlagos településekről pár száz csillag figyelhető meg, a Hortobágy egén közel 2000 fénypontot láthatunk.

A Hortobágyi Nemzeti Park a háborítatlan természet szimbóluma: a nemzetközi madárvándorlási útvonalak metszéspontjában van. A csillagoségbolt-park kialakításának éppen ezért egyik fontos célja volt, hogy csökkentse a meglévő fényszennyezést a nemzeti park területén, és megelőzzön minden további kedvezőtlen változást.

A csillagoségbolt-parkban több látványos csillagcsoport látszik szabad szemmel is, és már kisebb távcsővel is ködök, csillaghalmazok tucatjait kereshetjük meg. Meghirdetett programjaikon a résztvevőknek a Nemzeti Park szakavatott munkatársai mutatják be a látnivalókat, többek között a 7 méter magas csillagda tetején helyet

foglaló, 140 mm átmérőjű „CFF” típusú apokromatikus lencsés távcső segítségével.



**Tipp:** A csillagoségbolt-parkban részt vehetünk csillagászattal egybekötött Naplemente-túrán, e-bike-túrán vagy akár csillagjai esteken is.

Érdeemes bejárni a Hortobágy-Halastavi tanösvényt is. A kisvasút régi indítóállomása előtti térről alkonyat után teljes szépségében élvezhető a zavaró fényektől mentes hortobágyi égbolt.

### A BÜKKI CSILLAGOSÉGBOLT-PARK

A répáshutai Bükki Csillagoségbolt-park határtalan élményeket ígér: ötven férőhelyes planetáriumában az égbolt csodái a nyolc méter átmérőjű kupolán jelennek meg, a több mint 100 négyzetméter nagyságú látványt pedig négy, egyszerre működő lézerprojektor szolgáltatja 4K minőségben. Az „Éltető Napunk” elnevezésű kiállításon képet kaphatunk a csillagok és a naprendszerek kialakulásának folyamatáról, a naprendszerbeli látogatást pedig két hologúla teszi teljessé. A kiállítás egy külön részlegében szinte minden megtudható a hullócsillagokról és a meteoritokról, és nemcsak szabad szemmel, hanem



A Hortobágyi Csillagoségbolt-park



A Zselici Csillagpark

polarizációs mikroszkóp segítségével is vizsgálhatók a távoli világokból érkezett kövek. A fő attrakció pedig egy hatalmas, 32,3 kilogramm tömegű, földbe csapódott vasmeteorit, amelyet meg is érinthetünk.



**Tipp:** Egyedi élményeket nyújtanak a VR-eszközök, amelyekkel a vállalkozó kedvűek repülhetnek a Bükki felett. A legkülönlegesebb játék az Apolló-18 küldetés, amikor egy holdrovert vezetve vehetünk részt egy izgalmas kalandban.

### A PANNON CSILLAGDA

Ugyan nem csillagoségbolt-park, de az ország egyik legmenőbb csillagászati bemutatóhelye a Bakonybélben található Pannon Csillagda, ahol az űrkutatásról és a csillagászatról szóló kiállításon túl még akár meteoritot is simogathatunk. Az éjszakai távcsöves bemutatókon a Holdról és a csillaghalmazokról tanulhatunk, a csillaghullás időszakában pedig szinte testközelbe kerülhetünk a meteorrajokkal.

A csillagda egyik attrakciója egy naptávcső, amelynek segítségével a Nap felületének döbbenetes részleteit figyelhetjük meg. A Pannon Csillagda az első és egyetlen Ultra HD-felbontású digitális planetárium Közép-Európában, amelynek legnagyobb újdonsága, hogy speciálisan kupolafelületre optimalizált, ismeretterjesztő filmeket képes vetíteni, döbbenetes minőségben.



**Tudta?** Sárnecky Krisztián észlelő-csillagász a Pannon Csillagda projekt lelkes támogatója. Szimpátiájának kifejezéséül az egyik általa felfedezett kisbolygót a csillagda és az annak otthont adó település tiszteletére Bakonybél névre keresztelte.

### A PISZKÉSTETŐI OBSZERVÁTORIUM

A csillagvizsgáló története 1952-ben kezdődött Budapesten, egy 60/90 centiméteres Schmidt-rendszerű teleszkóp beszerzésével, amit a Magyar Tudományos Akadémia rendelt meg a Zeiss-művektől. Az új távcsőnek egy tiszta és derült égbolttal rendelkező helyszínt kerestek, és végül a Mátrában 944 méter magasan elhelyezkedő Pizskéstető mellett döntöttek. A Pizskéstetői Observatórium azóta is hazánk legnagyobb és legjobban felszerelt csillagvizsgálója.

Itt található az ország legnagyobb – két emelet magas – távcsöve, és itt működik az a Schmidt-teleszkóp, amellyel eddig mintegy 2000 új kisbolygót, 5 új üstököszt és több mint 50 új szupernóvát fedeztek fel, valamint itt kapott helyet egy új 80 cm-es robottávcső is, amely időnként olyan izgalmas eseményeket is lencsevégre kap, mint amikor egy szupernagy tömegű fekete lyuk szétép egy csillagot. A hely érdekessége még a csillagászok lakhelyéül szolgáló főépület, amelynek alakja az Oroszlán csillagképet mintázza, és mind a négy irányból szemlélve különbözik a szintjeinek száma.

Pizskéstetőn tudományos kutatás zajlik, ezért csak bejelentkezéssel látogatható.

### SVÁBHEGYI CSILLAGVIZSGÁLÓ

Az egyik legkézenfekvőbb választás az ég csodáira kíváncsiaknak a Budapest 12. kerületében található Svábhegyi Csillagvizsgáló, ahol ma már kimondottan a bemutatásra és az ismeretterjesztésre töreksenek. Számtalan programmal várják az érdeklődőket heti rendszerességgel, műszerparkjuk pedig talán a legkomolyabb azok közül, ami demonstrációs célra a nagyközönség számára elérhető. Emellett csodálatos természeti környezet és elhivatott szakemberek várják az érkezőket, így az életre szóló élmény garantált. ♦

# ÖKOKALAND EXTRA SORSJEGY AKCIO!



Töltsd fel nyeretlen ÖKOKALAND EXTRA sorsjegyed adatait az akciós nyereményekért!

## HETI NYEREMÉNYEK:

4 db Xiaomi MI Pro 2 elektromos roller  
6 db, egyenként 100.000 Ft pénznyeremény

## FŐNYEREMÉNY:

ŠKODA ENYAQ iV 60  
ELEKTROMOS AUTÓ!

AZ AKCIÓ IDŐTARTAMA: 2022. május 13. – június 5.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SORSJEGY

További részletek a lottózókban, a karitatív sorsjegyárusoknál  
és a [www.szerencsejatek.hu](http://www.szerencsejatek.hu) honlapon.

#maradjonjáték 18

# 2AMSTED



**VADÁSZ  
ZSUZSANNA**

KONDUKTOR-  
MŰVÉSZETTERAPEUTA  
MEGMUTATTA, MIT JELENT  
KONDUKTORNAK LENNI.

Cikk az 46. oldalon 