

KÉPMÁS

2022
07 nőknek és
férfiaknak



”

MENNYI IZGALMAS
DOLGOT TARTOGAT

AZ ÉLET!

LOVAS ROZI



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



22007

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 júliusi új előfizetője Dr. Kelen családi naptejet és Képmás hátizsákot kap ajándékba.*

*Az akció a 2022. július 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
elofizetes@kepmas.hu
06-1 365-1414



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Nemrég egy filmbemutatón sok-sok régi ismerőssel futottunk össze, akikkel még a Képmás megalakulásakor együtt dolgoztunk. Aztán különváltak útjaink, mindenki tette a dolgát a másik számára láthatatlanul, ott, ahol úgy érezte, rá van szükség. Valami mégis végig összeköthetett minket, ha ezen az estén annyian ott voltunk. Tizenek évvel ezelőtt a film rendezője fiatal technikusként a Képmás-esteken is dolgozott. Dokumentumfilmje, a Szabadító egy börtönből szabadult cigány fiú új életének indulásáról szól.

A stáblista után színpadra hívott alkotók nem csak a filmnek, a főhős sorsának is alkotótársai voltak valahogy – több mint harminc ember állt ott. Megindító volt elképzelni, hogy egyetlen emberért ötleteltek, dolgoztak, aggódtak, és persze még sokkal többek munkája van abban, hogy ezt a szabadulástörténetet, ezt a Jézus felé induló utat – amely prostitúcióval, bűnözéssel, öngyilkossággal, droggal, hajléktalansággal és börtönnel volt szegélyezve – vászonra vigyék. Másnap kollégám, aki meglepetésemre szintén ott volt a bemutatón, lelkesen mesélte, hogy azon az estén milyen sok ismerőséről derült ki, hogy valamiképpen részese volt a főhős, Attila megtérésének. Nem sokkal később az is kiderült, hogy épp egy másik cikkünk interjúalanyának családja az, aki a főhősnek szállást adott.

Néha megmutatkozik egy-egy pillanatra az összekapcsolódó szálak alkotta erős szövet, amelyben értelmet kapnak a kerülőutak, a kudarcok, a fájdalmak, a hiábavalónak tűnő erőfeszítések és esélytelennek tűnő próbálkozások is, és erős, megtartó szövetté kapcsolódnak. Jó részt venni ezekben a pillanatokban.

Kicsit ilyen számunkra minden Képmás megjelenése. Mindenki szövi a maga történetét élethelyzete, talentuma szerint, hogy pár hét alatt látható, olvasható, tapintható újsággá szőjük össze, amelyben megcsillan valami mindannyiunkból. Legyenek részesei most is ennek az ünnepnek!

LOVAS ROZI A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Szakál Szilvia



AUGUSZTUSI CÍMLAPUNKON GUBÁS GABI



Kép: Jónás Jácint





JELENLÉT

12



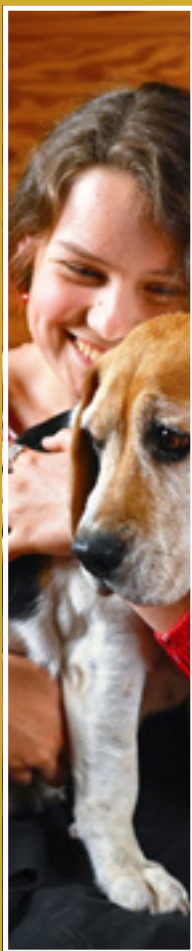
TANDEM

30



TÜKÖR

40



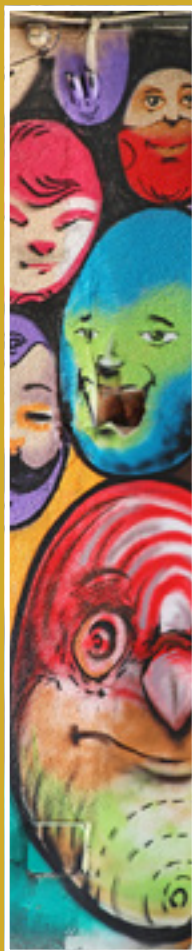
HÁZITREND

54



KIMENŐ

74



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 • Címlafotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Jónás Jácint • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

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



A kiadvány megjelenését támogatta:



KÉPMÁS

„Mennyi izgalmas dolgot tartogat az élet!”

Interjú Lovas Rozival 6

„Te hány torkot is vágát el, Sanyi?”

Így vigyáznak ránk a motoros életmentők 12

„Mindannyiunk arca tükröződik a lapban”

Interjú Szám Kátival 16

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Egy hitújító, tragikus hős

Dávid Ferenc, az unitárius próféta 20

MÉDIA A CSALÁDÉRT

23

VILÁG-KÉP

A 4:0 az új 6:3? 24

KETTŐ AZ EGYBEN

„Segítjük egymást a szárnyaink kibontásában”

Interjú Z. Kiss Adriennel és
Z. Kiss Zalánal 26

A nagyszülők a család adathordozói 30

HULLÁMVASÚT

Tűzoltás 34

APA, KEZDŐDIK!

Találkozás 35

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Agyunk fogságában 36

Az öröm vonzásában 40

KÖVILÁGÍTÁS

Mélyhazug 45

A mélységből adódik a legjobb perspektíva

Isten kegyelmére

Interjú Hajnal Gergellyel 46

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Fagyi 49

UTÁNAJÁRTUNK

A csapvíz a vádlottak padján 50

RENDELŐ

Ha kimaradt az úszásoktatás 54

ZÖLD MOZAIK

58

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Van-e varázsereje a fűszereknek? 62

A SZALON

Hercegnős álmok 64

BIBLIA ÉS IRODALOM

A becsületes kérdés 68

A tudós, akinek találmányai
megtizedelték a világ lakosságát 70

A street art arcai 74

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Emelkedünk 77

Vigyázat, kortárs! 78

„Asszonyisággal a poézis hatat nem visel” 80

#JÓÉJTPUSZI

Énidő 83

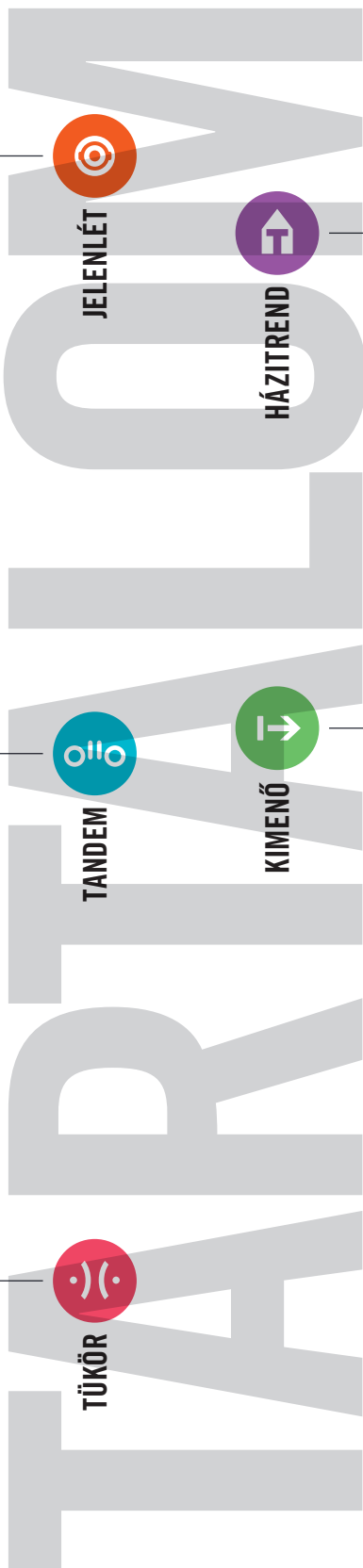
Emberek, évek, életek 84

JÚLIUSI KIMENŐ

88

„Jó reggelt, édesapám,
mi újság a szőlőben?” 94

Két csobbanás között 96







SZÖVEG –
KŐLNEI LÍVIA

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

„Mennyi izgalmas dolgot tartogat az élet!”

A címlapfotózás szünetében édesanyja felhozta a műterembe második gyermekét, a nemrég született kislányt, hogy megszoftassa. A beszélgetésünk helyszínére viszont egyedül, vagány motorosként érkezett. Leültünk egy kerthelyiségben, ahol a pultos lány kérésére készséges udvariassággal adott autogramot. Ma már nem nagyon tud sehová menni úgy Magyarországon, hogy ne ismernék fel: ő **Lovas Rozi**. Ahogy lelkesen mesélt a színészetéről és a családjáról, akaratlanul is arra gondoltam: mennyire szerethető szereplője ő a mai színházi és filmes szakmának, és mennyire szép az a szakmai és magánéleti teljesség, ahogyan az életét éli.

”

*Az életnek van áldott,
gyönyörűsége
oldala, és olyan is,
ami kőkemény, és
elfogadni lehet csak.*

- ◆ – Szabadidődben milyen filmeket szeretsz nézni?
– Azért nehéz erre válaszolni, mert rövid idő alatt fenekestül felfordult az életem. A kisfiam most lesz két éves, és februárban született a kislányom, ráadásul sokat és sokfélét dolgozom – így igazából kevés az az idő, amivel szabadon gazdálkodom. A magyar filmeket igyekszem moziban megnézni. Otthon inkább sorozatokat nézek, de csak akkor kezdem el, ha sok jót olvastam és hallottam róla. Nincs annyi idő a világon, hogy én rossz filmekre vagy rossz könyvekre vesztgessem!

”

A házasságot mindketten vagány és fontos dolognak gondoljuk.

– Még akkor se, ha az trendi film?

– A Trónok harcáért például mindenki odavolt, én viszont három rész után teljesen eluntam, elrajzoltam éreztem a karaktereket. Aztán az első várandósságom alatt mégis teljesen rákattantam, megláttam az értékeit. A popcornos mozizás viszont már rég nem jellemző rám, inkább szakmai szemmel választom ki, hogy mit nézek meg.

– Kik azok a színészegyéniségek, akiknek a filmjeit szívesen megnézed, és esetleg még el is lesel tőlük ezt-azt?

– A legutóbbi felfedezésem Kate Winslet volt az Easttowni rejtélyek című sorozatban. Korábbi filmjeiben is magas színvonalon játszott, de semmilyen különleges hatással nem volt rám. Ebben a sorozatban döböntem rá, hogy mekkora színésznő lett belőle! Az jut róla eszembe, hogy ő egy csodálatos nő. Meryl Streep is lehengető minden pillanatában. Ehhez kell a tehetség és a szakmai tudás – de ez sok emberben megvan. Mi az, amitől valaki kiugróan jó lesz? Szerintem az intelligencia és valami különleges érzékenység a kulcsa: nagyon kell tudni ezt a szakmát, nagyon kell ismerni saját magadat, tisztában lenni a hatásaiddal, hogy melyik gesztusod mit jelent. Egyben, globálisan kell tudni értelmezni mindazt, amiben színészként létezel. És ehhez jön még az, hogy a személyiségeddel hogyan sáfárkodsz.

– A saját szerepeid közül melyik volt az, amelyik teljesen távol állt a saját egyéniségedtől, így nagyon meg kellett dolgoznod érte, és melyik volt az, amelyik annyira egyezett a személyiségeddel, hogy szinte teljesen saját magadat adhattad?

– Nagyon távol állt tőlem például Tennessee Williams drámájában, az Üvegfigurákban Laura szerepe, aki egy antiszociális, sérült, magába forduló, a külvilágtól rettegő pánikrohamos lány. Mindig a saját, megélt vagy látott élményeim felől próbálok közelíteni, és megtalálni a közös pontot. Eleinte talán csak hasonlítottunk, aztán ahogy mélyül a munkafolyamat, jó esetben egyszer csak összeérünk. Ha egy szerep ennyire távol áll tőlem, sok ideig tart, vagy nehezebben megy a közeledés. Ennél a szerepnél kicsit fájtnak éreztem magamból ezt a sérültséget.

A Csillagképek című kétszemélyes darab kapcsán pedig, amelyet Brasch Bencével játszottunk, azt éreztem, hogy az a belső öröklődés, keménység és a párkapcsolati dilemmák, amikkel Marianne küzd, nagyon hasonlít az én működési mechanizmusomra – de az nem igaz, hogy ne kellett volna itt is nagyon sokat melóznia a szerepformálással. Igazából nincs olyan, amit csuklóból megcsinálhat az ember. Nemsokára kezdek forgatni egy új tévésorozatot, abban is hozzám közel álló karaktert játszom majd.

– Szerinted mostanában egy színésznek kiugrási lehetőségét igazán csak a tévésorozatok biztosítanak?

– Sokat köszönhetek a sorozatoknak, a Válotársaknak, a Csak színház és más semminek, A mi kis falunknak. Az biztos, hogy nézettség szempontjából összehasonlíthatatlan egy színházi előadás, amelyet megnéznek mondjuk háromszázan, egy szombat esti sorozatrésszel, amelyet látnak egymillióan. Viszont nem mond egymásnak ellent a népszerűség és a szakmai igényesség. Ugyanazt a szakmai színvonalat bele lehet csempészni egy televíziós vígjátékba, mint a kortárs színházak drámai előadásaiába. Ráadásul a népszerűség, ismertség vissza is tud hatni, engem például sokan néztek meg színházban azért, mert megismertek a tévében. Én nemcsak a szűk rétegnek szóló drámai szerepeimben veszem komolyan magamat színészként, hanem más műfajokba is igyekszem első osztályú munkát beletenni. Csak akkor lehet igazán sikeres egy produkció, hogyha az szakmailag is kiváló.

– Van egy nagy sikerrel futó podcast-sorozatod, az „Egyszer lent”. Hogyan lettél ilyen profi kérdező és beszélgető?

– A semmiből jött ez a megkeresés, és meg kellett tanulnom a műsorvezetést. Két szerkesztő segített a felkészülésekből, és interjúról interjúra tudtam meg egyre többet erről a komoly szakmáról. Az élő beszélgetést kell tudni irányítani, elvágni, inspirálni, kell tudni fejben



szerkeszteni, kell az időt tartani, kell tudni előre azt, hogy nagyjából mit akarunk kihozni az adott részből, és annak megfelelően kérdezni, kell tudni a mellékes szálakat elvarrni. Olyan empátiával, mélységgel és kíváncsisággal kell figyelnem a személyt, akit kérdezek, mint ahogy színészként egy szerepet próbálok megfejteni. Kezdetből nagyon érdekelt ez a munka, sok energiát tettem bele, mert szerettem volna jól csinálni, és nagyon örülök, hogy új dolgot tudtam tanulni.

– Olvastam rólad, hogy el kellett töltened a szakmában hosszabb időt, mire azt érezted, hogy „megérkezted”. Pedig az Oscar-rekorder Katharine Hepburn, aki idén lenne 115 éves, azt mondta: „Mutass egy színésznőt, aki nem egyéniség, és mutass egy nőt, aki nem sztár.” Mi a véleményed erről?

– Jól hangzik... nem tudom. Abban lehet valami, hogy ha valakinek a személyisége nem vonzza magára mások figyelmét, akkor nem igazán való erre a pályára. De például nem minden nagy színész alkalmas arra, hogy stand-upokat vagy önálló esteket csináljon, mert egyszerűen másképp működik. Az is egy kérdés, hogy ki hogyan tudja óvni, becsomagolni a tehetségét, szakmai tudását a megjelenésével, a megnyilvánulásaival, milyen formát tud adni a belső tartalomnak. Az a szólista, akit nem veszel észre, ha bevonul a zenekar elé, nem biztos, hogy jó úton jár. Ugyanakkor van színész, aki csak ül a sarokban, issza a kávéját, és ha hozzá szólsz, motyog valamit, és elszalad – de mégis, ha látsz vele egy filmet, vagy látod a színpadon, leesik az álland, mert annyi titkot és érzékenységet hordoz magában. Én csodálom azt is, aki a dívaságot hitelesen csinálja, de szimpatikusabb az a szerénység vagy csöndesség, ami nem jár nagy attrakcióval, nem a magamutogatásról szól.

– Nem hozod magad ezzel hátrányba a karriered szempontjából?

– Amikor lediplomáztam, komoly dilemmám volt, hogy én nem tudok gátlástalanul és lazán hadoválni, leszóltani embereket, „érdekeskedni”, és picit talán irigykedve is néztem azokat, akiknek ez megy. De mintha azt bizonyítaná az élet, hogy a hitelesség jóval többet ér.

– Szemérmesség és exhibicionizmus – ez a két, látszólag ellentétes tulajdonság jut rólad eszembe.

– Ez a mesterség, amit én űzök, nem is nagyon létezhetne exhibicionizmus nélkül. Biztos, hogy van a személyiségemben valami tökéletességre törekvés, megfelelni vágyás – hiszen fontos, hogy akik néznek és

”

A magánéletemben is szeretnék hiteles és önazonos életet élni, értékeket teremteni.

hallgatnak, mit gondolnak rólam. De a magánéletemben nincs igényem a harsányságra, feltűnésre, minden ilyen irányú vágyam a színpadra és a filmre koncentrálódik, ott viszont fel sem merül az, hogy valamit nem mernék megcsinálni. Ott minden kinyílik, mindenre lehetőség van, megélhetek bármit. Nagyon sokszor hálát adok azért, hogy én a belém szoruló, néha önmarcangoló érzéseket, vágyakat, gondolatokat a színészetten keresztül ki tudom dolgozni magamból. De nem terápiaként használom, és nem is a tapsért csinálom. Van valamiféle küldetéstudat bennem, hogy fontos és igaz dolgokról beszéljek, hogy ha megnéznék, adni tudjak, gondolatokat ébresszek, mély, akár titkos érzéseket pszikálgassak. Hogy értelme legyen minden színpadon töltött pillanatomban. Ezért akarok mindig nagyon jó lenni. A magánéletemben is szeretnék hiteles és önazonos életet élni, teremteni olyan értékeket, amelyeknek a környezetemben pozitív hatása lehet.

– Fiatalon átéltél végletes dolgokat: elveszítetted a párod, majd megtaláltad a mostani párod, életet adtál, két gyereked van. Hogyan élted meg ezt a hullámvasutat, elengedést és gyarapodást?

– Az élet mélyre jutás és elrugaszkodás. Egy kicsit olyan, mint a tánc. Muszáj, hogy legyen egy határozott tónusa a testednek és a lelkednek, de rugalmasnak is kell lenned, hogy ha valami hatás ér, akkor arra képes legyél

reagálni. Hogy el tud fogadni azt, ami szembejön. Talán ez vezethet el a harmóniához, amit érdemes keresni. Egy nagyon-nagyon közel álló embernek az elvesztésével járó hullámcsapás hasonlít ahhoz, mint amikor megszülettek a gyerekek. Mindkettő óriási nagy váltás. Mintha bezárná az örökre egy vaskapu, soha többé nem mehetsz át rajta, és kinyílik örökre egy másik, amin muszáj átmenni.

Én hiszem, hogy minden egyes emberi lényvel kapcsolatban az az eleve elrendeltetett szándék, hogy boldogságban kiteljesedjen, és biztosan megvan az az út, amin ha végigmegy, akkor ez megtörténik. Nagyon nehéz rátalálni erre az útra, és nagyon nehéz rajta maradni, mert annyi minden történik, és nem mindig tudunk okosan reagálni. Én igyekszem őrizni a belső rugalmasságot, nyitottságot, és keresgélni a harmóniát. Az életnek van áldott, gyönyörűsége oldala, és olyan is, ami kőkemény, és elfogadni lehet csak.

Éz a kisbabás korszak megváltoztatta a létezésemet. Már nem vagyok egyedül soha többé ebben a világban, ők a testemből jöttek ki, és már ugyanúgy vigyázok rájuk, és ugyanúgy érzek együtt velük, mint saját magammal. Megszűnt a korábbi pozitív magány, függetlenség és szabadság, mert most már nem csak magamért vagyok felelős. Ennek elfogadásához például olyan rugalmasság kell, amiért a nagy boldogság közepette is meg kell harcolnom magammal. De azt hiszem, Jánossal jól fogjuk egymás kezét, és ügyesen tartjuk a tempót ezzel az újféle boldogsággal.

– Számotokra mit fejezett ki a házasságkötés, mit jelent házasságban élni?

– Mindketten vagány és fontos dolognak gondoljuk. Az esküvő is olyan, mint egy kapu, amiről beszélgettünk. Egyikünk sem szeret mismásolni, ez a világ felé is szólt, hogy összetartozunk. Mi a házasságot nagyobb vállalásnak éreztük, mint ha csak együtt élnénk.

Egyébként nagyon jó cinkosai vagyunk egymásnak, jól passzolunk, és nagyon szeretjük egymást, de hogy minden jó kapcsolatért folyamatosan dolgozni kell, az mind a kettőnk számára evidens. Régen a házasság inkább gazdasági egység volt, úgy lehetett fenntartani a vagyont, túlélni a nehézségeket. Ma már sokkal több mindent kéne hogy kielégítsen ez a kötelék: a párod legyen a szerelmed, barátod, élettársad, szülőitársad, munkatársad, szellemi társad, házvezető társad, minden egy személyben. Ez iszonyatosan nehéz feladat, viszont lehetőség is, de ha nem dolgozik vele az ember, akkor szinte lehetetlen küldetés.

Egyházi esküvőt is szeretnénk. Hiszek abban, hogy a szentség, a földöntúli összetartozás tudata az az origó, amihez mind a ketten vissza tudunk térni, ha egymástól el is kanyarodnánk.

– Láttok példát a környezetetekben a hosszú távú jó házasságra? Sokan azt mondják, hogy senkit nem ismernek, akiknek ez sikerült volna.

– Mindkettőnk szülei együtt vannak. Ők is megvívták a saját harcaikat, de csodálatos életet élnek, ami nagy hatással van ránk is, az unokáikra is. Nagy dolog végigcsinálni egy életet úgy, hogy amellet az ember mellett ébredsz fel, akivel 40 évvel ezelőtt azt ígértétek, hogy elkíséritek egymást. Persze mindenkinek más az élete, nyilván nem szabad kitartani egy már eleve rossz döntés mellett.

– Férjed, Horváth János Antal sokoldalú művész, rendező, író, dramaturg, így a szakmákban is sok szállal összefonódtok. Nem zavaró néha, hogy szinte állandóan jelen vagytok egymás munkáiban?

– Nagyon szeretjük azt, amit csinálunk, és annyira fontos része az életünknek, hogy ha ezt nem tudnánk megosztani egymással, az olyan lenne, mintha János nem lett volna ott a gyerekeim születésekor. Hiányérzetet okozna. De szerencsére a művészvilágon kívül sok minden más is összeköt minket.

– Hogyan éled meg ezeket a hónapokat két nagyon kicsi gyerekkel, akik korlátoznak az eddig megszokott tevékenységeidben, ugyanakkor új értelmet is adhatnak mindennek? Nem aggódsz, hogy a színészi pályafutásod terén esetleg lemaradsz miattuk?

– A gyerekek születése újféle súlyokat és irányokat hozott az életembe, és teljesen új fénytörésbe helyezett mindent. Nemcsak azért, mert csodálatosak, és hihetetlen ez az egész, hanem mert mélyebben, jobban megismertem saját magamat is. Tisztábban látom, hogy mi az, ami fontos, és mi az, ami egyáltalán nem. Azt érzem most, mintha valamiféle újrakezdés előtt állnék. Sok minden történt velem eddig, amiért hálás lehetek, és felvillanyoz a gondolat, mennyi izgalmas dolgot tartogathat még az élet! Talán itt az ideje bátran kimondanom magamnak, hogy vannak dolgok, amiket már tudok, és ebben a tudásban bízva keresgélhetem az új kihívásokat. Örülök a sok szakmai lehetőségnek is, és alig várom, hogy azokat is megélhessem. ♦



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT



TE HÁNY TORKOT IS VÁGTÁL EL, SANYI?

ÍGY VIGYÁZNAK RÁNK A MOTOROS ÉLETMENTŐK

Gyorsak, felszereltek, és szűkebb helyeken is elférnek. Legyen szó közlekedési balesetről, anafilaxiás sokkról, keringési rendellenességről vagy bármilyen egészségügyi problémáról, a Magyar Mentőmotor Alapítvány önkénteseire mindig számíthatunk, bár munkájukért nem jár fizetség. Szerveznek, terveznek, motoroznak és életeket mentenek. Lelkesedésük és a csapaton belüli kapcsolódásaik pedig olyan erősek, hogy őket hallgatva az ember úgy érzi: aki velük találkozik, jó kezekbe kerül.

◆ Kényelmes tempóban robogunk Budáról Balatonvilágos felé az M7-esen. Olyan erősen süt a nap, hogy még az autó ablakát is le kell húznunk, hogy levegőhöz jussunk. Itt a nyár, a fullasztó hőség, mindenki a vízpartra vágyik, és ez a forgalmon is meglátszik: ahogy haladunk a magyar tenger felé, egyre jobban sűrűsödik az autópálya. Ez egyben azt is jelenti, hogy a motoros mentőknek is több dolga lehet, mint egy átlagos hétköznapon. Amikor lekanyarodunk az autópálya-mérnökséghez, két tekintélyt parancsoló, gyönyörű motor, Balázs és Cili jelzi, hogy jó helyen járunk. A kis helyiségben egyenruhába öltözött, jókedélyű fiatalok üdvözölnek minket.

Az egészségügyben izgalomból sosincs hiány, így már a beszélgetés legelején hátborzongató sztorik kerülnek elő. „Te hány torkot is vágtál el életedben, Sanyi?” – kérdezi

mosolyogva Mia, aki a Magyar Mentőmotor Alapítvány marketingjéért is felel, de egyébként maga is szeret motorozni. Persze nem büntényekről, hanem életmentő gégemetszésekről szól a diskurzus, miután elmesélem, hogyan húztam ki a szárnyánál fogva egy darazsat a számból néhány évvel ezelőtt (a rovar csodával határos módon nem csípett meg, de a frászt eléggé rám hozta ahhoz, hogy soha többé ne merjek dobozból inni). „Egy kezemen meg tudom számolni” – feleli a rangidős mentőtiszt elgondolkodva az ilyen eseteken, azaz ne aggódjak, nem minden allergiás eset végződik azzal, hogy „elvágják a beteg torkát”.

„Azt most kaptad meg?” – kérdezem a mentőtechnikus Mikit a kabátjára tapasztott névtáblára mutogatva, amit úgy tűnik, nagyon büszkén visel. „Igen. Most jövök először.





Önkéntesek készenlétben a balatonvilágosi autópálya-mérnökségnél

Sanyi a mentorom, ő figyel a munkámat a helyszínen, és javítja az esetleges hibáimat. Megmutatja, milyen a mentőmotoros ellátás, hiszen korábban egyszemélyest nem végeztem, csak két-három fős csapatban dolgoztunk, ezért ez teljesen új dolog számomra” – magyarázza, miközben szeretettel tisztogatja járművét.

Miki szekundáns, ami azt jelenti, hogy bár már négy éve dolgozik mentőtechnikusként az egészségügyben, nagyon sok munkát fektetett abba, hogy most itt lehessen, de még mindig nincs az út végén. Mire egy jelentkezőből önálló mentőmotoros lesz, nagyjából két év telik el. Ez most az utolsó ismerkedős fázis, amikor a mentor megmutatja, hogyan zajlik a mentés élesben.

A mentős már 2017-ben is érdeklődött a motoros pálya iránt, de akkor még nem volt lehetőség a Balatonon arra, hogy mentőtechnikusok is szolgáljanak. „Én vagyok az első

Zala megyei srác, aki mentőmotoron ül. Valóban sok lemondással jár, a szabadidő terhére kell csinálni, de hiszem, hogy megéri, és ez engem boldoggá tesz” – mondja Miki, miközben megpróbálja kihámozni magát a súlyos kabátból.

Sanyira nézek, akivel készítettem már korábban is telefonos interjút a bajtársiasságról, és pontosan ilyennek képzeltem. Határozott, kemény srác, akinek jó szíve van, és akire ránézve a beteg tudja, hogy jó kezekben van. Nyüzsgő típus, ha az életmentésről van szó: 2005 óta dolgozik az Országos Mentőszolgálatnál, és amint lehetett, a motoros mentőkhöz is csatlakozott, de emellett dolgozott önkéntes tűzoltóként is. Már általános iskolás korban lenyűgözte a biológia, az emberi test anatómiája, a sérültek ellátása, de elsősegélyversenyekre is szívesen benevezett.



Mihályi Mia és Csehi Sándor igazi csapatjátékosok



Csehi Sándor mentorként segíti Pálla Miklóst első éles bevetéses napján



Egy bajtárs épp begurult ebédelni, de nem lakott jól aznap, mert arra lépett be, hogy nem kap levegőt az egyik gyerek.

Sanyi megerősíti, hogy sok előnye van a motoros szolgáltatnak: gyorsabb, dinamikusabb, és szűkebb helyeken is elfér. „Ez azt is jelenti, hogy 30 km-es körben a helikoptert is veri a motor, így a magas időfaktorú betegek esetében előbb lehet megkezdeni a szakszerű ellátást. Motorozni egyébként közülünk mindenki nagyon szeret, így a munkaszeretetünket jól össze tudjuk kapcsolni a hobbinkkal” – teszi hozzá a mentő.

Főleg a péntek és a vasárnap az a nap, amikor sok karambolhoz riasztják őket. Ebben az időszakban az emberek a Balatonra vagy hazafelé sietnek, és gyakran ütköznek. Emellett sokszor kapnak hívást keringési problémák és a már említett anafilaxiás sokk miatt is. „Olyan is van, hogy kifogják egymást a horoggal, és ki kell őket szabádtítani” – vág közbe Mia, aki nem csupán az alapítvány marketingjéért felel, de azért is, hogy a lehetőségekhez mérten minden biztosított legyen ahhoz, hogy a mentősök el tudják végezni a feladatukat, és ha ehhez például az kell, hogy valaki szájfénnyel jelölje be a furat helyét egy szállítódobozon, akkor ott van, és segít. „Jó feladat az, hogy miközben ők életet mentenek, én ott vagyok a háttérben, és arra figyelek, hogy nekik könnyebb legyen” – magyarázza.

A beszélgetésünket az ajtó nyikorgása szakítja félbe. Hunyorgunk kicsit, próbáljuk megtudni, hogy ki a váratlan látogató. A mentőmotorosok jó ismerősként üdvözlök a futárt, aki egy ételkészítő szolgáltatótól hozza nekik az ebédet minden szolgálati napon. Ingyen. A Magyar Mentőmotor Alapítvány ugyanis nem profitorientált és nem is állami szervezet, ami azt jelenti, hogy az adó 1 százalékokból és adományokból tartják fenn magukat.

A TRAMBULINON FULLADOZÓ KISFIÚ

A hazai sajtóban is sokat cikkeztek arról az esetről, amikor Balatonakarattánál egy kisfiú életveszélyes állapotba került, fulladozni kezdett, miközben a trambulion ugrált. „A jó végkifejlet egy szerencsés véletlennek köszönhető – meséli Mia –, az volt a 2019-es mentőmotoros szezonnak az utolsó napja, augusztus 31. Az étterem, ahol történt, rendszeresen vendégül látja a mentőmotorosokat. Éppen egy bajtárs gurult be ebédelni, de nem lakott jól aznap, mert arra lépett be, hogy nem kap levegőt a gyerek. Megvizsgálta, ellátta, és bekísérte a családot a kórházba. Később az édesanya, Törökné Tenk Dóra azt gondolta, hogy milyen jó, hogy van mentőmotor, csak nagy kár, hogy ilyen kevés van belőle. Bejelentkezett nálunk, hogy szeretne összeszedni egy motorra való összeget, aminek örültünk, de a sikerességet tekintve kezdetben elég szkeptikusak voltunk. Aztán az akkor még Civil Licit Csoport néven futó későbbi csodacsoporttal társulva, illetve tőlük is segítséget kérve, ez a projektje olyan jól sikerült, hogy az a két motor, amit fotóztatok, ebből az akcióból lett. Innen van a nevük is, ami olvasható a hátsó dobozukon, a Balázs motor a kisfiúról kapta a nevét a gyűjtésben, a Cili pedig az akkor még Civil Licit Csoport után” – teszi hozzá Mia.





Az adományokból legutóbb betegfigyelő monitort vásároltak

Az adományokból legutóbb egy kis betegfigyelő monitort vásároltak. „Okos kis készülék, például ha kimegyünk egy balesethez, ahol több sérült is van, nekem pedig csak két kezem. Viszont, ha a monitort rákötöm arra a sérültre, amelyikkel éppen nem tudok foglalkozni, az sikít nekem, ha valami változás van az állapotában, így rögtön vissza tudok térni hozzá. Emellett sok információt ad, adekvátabb beavatkozást tesz lehetővé” – magyarázza Sanyi. A csapat életében a következő nagy lépés az lenne, ha sikerülne motorra szerelhető kompakt lélegeztetőgépet beszerezni, mert az is sok kezet von el, amikor valakit lélegeztetni kell.

A sikeres helyzetkezelés mindenki számára nagy boldogság, de ez kemény hivatás, mindenkit más helyzet visel meg a legjobban. Sanyit leginkább a tehetetlenség nyomasztja, ő azon szokott rágódni, hogy mit tehetett volna másként. „Nagyon komplex dolog a motorosmentő-élet. Szeretek emberekben segíteni és motorozni is, itt pedig ez a két terület összekapcsolódhat. Sokat gondolkodunk Miával közösen, hogyan lehetne tökéletesíteni az eszközeinket. Rengetegszer van, hogy leülünk papírral, ceruzával, számológéppel kitalálni. Ez hosszú évek tervezőmunkája! Nem úgy megy, hogy az ember megrendeli egy az egyben a netről, és ott van. Ki kell találni, hol legyenek a motoron a dobozok, hogyan álljanak, hogy ne befolyásolják a menetteljesítményt, a menetstabilitást, hogyan lehet elpakolni az eszközöket úgy, hogy ne legyen féloldalas a motor, milyen fényeket tegyünk, hogy jól lássanak minket. Nagy munka, de én a tervezés részét is szeretem” – magyarázza Sanyi.

A hatékony tervezésnek pedig európai hírneve is lett: angolok, csehek, szerbek és horvátok is jöttek már a Magyar Mentőmotor Alapítványhoz. „Hallottak rólunk, mert azt tudni kell, hogy az egész világon nincs még egy olyan



A motorok 30 km-es körzetben a helikopternél is gyorsabban kiérnek az esethez

motor, amelyik olyan felszerelt, olyan szintű ellátásra képes, mint a miénk. Képzeleink voltak, eljöttek, megfigyelték a kialakításainkat, és az alapján építették fel a saját struktúrájukat” – mondja a tisztt.

HARMINC KILOMÉTERES KÖRZETBEN A HELIKOPTERNÉL IS JOBBAK

Mentőmotoros szolgálat 2006 óta létezik Magyarországon. Három orvos indította el, akik 2009-ben megkerestek egy szintén kétkerekű járműveket szerető újságírót, aki később a Magyar Mentőmotor Alapítvány alapítója lett. A kuratóriumi elnök jelenleg Varsányi Zoltán mentőtiszt, egy ideje már ő vezeti alapítványi részről a csapatot. A szolgálat megkezdésekor kitolják a motorokat, átnézik őket műszakilag, bejelentkeznek az irányításnak Fejér, Veszprém és Somogy megyében is, majd várják, hogy érkezik-e riasztás. Mentősökre mindig nagy szükség van, így ha nincs sok eset, akkor megkérdezik, hogy hol lehet szükség helyettesítésre, és átmotoroznak például Siófokra vagy Balatonfüredre. Májustól szeptember közepéig vagy végéig teljesítenek szolgálatot az időntől, és szeretnének egy mentőtiszti kocsit is beindítani a Balaton környékén, mert vannak olyan bajtársaik, akik bár nem motoroznak, de orvosként, mentőtisztként szívesen segítenék a többiek munkáját. Nem lehet bárki mentőmotoros az alapítványnál. Alapvetően egyetemet végzettek vállalhatják ezt a feladatot, de néhány, meghatározott OKJ-s képzést is elfogadnak. A nagy elhivatottságú, elkötelezett jelentkezőket most is szívesen várják, hogy csatlakozzanak az életmentő csapathoz, amely egyben mély kötődésekkel bír, szeretetteljes baráti társaság is. ♦



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT



”

Mindannyiunk arca tükröződik a lapban

Amikor beültünk a süketszobába, ahol a Képmás podcastokat szoktuk rögzíteni, hogy beszélgessünk, még nem is tudtam, hogy milyen kiváltságos helyzetben vagyok, hogy fél évvel ezelőtt ilyen gyönyörű, modern, jól felszerelt irodában kaptam asztalt. A kis szerkesztőség a kezdet kezdetén egy gimnáziumban vendégeskedett, ami azt jelentette, hogy például ballagáskor ki sem tehették a lábukat a tetőtérből, amíg vége nem lett a rendezvénynek. A Képmásban dolgozó, pályája elején járó újságíró akkoriban még álmodni sem mert arról, hogy egyszer türkiz fittlabdáján egy tágas irodában ülhet, és sok kedves kollégával körülvéve írhatja a beköszöntőket és a cikkeket, szerkesztheti a szerzők írásait, és öröködhét afelett, hogy a Képmás hű maradjon önmagához. **Szám Kati** neve mára egybeforrt a magazinnal, amelynek főszerkesztője lett, de legalább ilyen erősen formálta őt is a Képmás.

◆ – **A Képmás egyik legrégebbi munkatársa vagy, ennyi idő elteltével elválasztható a magazin és a te életed egymástól?**

– Azt hiszem, hogy az életem nem választható el a Képmástól, de nem árt, ha a magaziné elválík az enyémtől.

– **Miért?**

– Mert fontosnak érzem, hogy főszerkesztőként ne telepedjek túlságosan rá az ízléssel, az érdeklődéssel, a véleményemmel. Mivel print kiadványunk csak egy van, nem úgy működünk, mint a legtöbb nagy kiadó, ahol egymást váltó felelős szerkesztők vagy rovatvezetők dolgoznak, nálunk minden, ami a nyomtatott lappal kapcsolatos, az én kezemben fut össze.

– **Hogyan formálta a Képmásban eltöltött majdnem két évtized az identitását?**

– Hívóként, feleségként, anyaként, újságíróként, egyáltalán emberként... mondhatjuk, hogy képmásként. A mi munkánkban pont az a fantasztikus, hogy miközben dolgozunk, magunkról és a világról is többet tudhatunk meg. Az a munkánk, hogy válaszokat keresünk, és azokat másokkal is meg akarjuk osztani...

– **Leginkább a nőkkel? Gyakran emlegetik a Képmást női magazinként, főszerkesztőként te is eszerint irányítod a munkát?**

– Szerintem ez pont olyan, mint a liberális vagy a konzervatív fogalma a közéletben. Bizonyos jelzők rátapadtak egyes dolgokra, bár már régen nem tartoznak hozzájuk.





Én azt gondolom, fontos, hogy megértsük, hogy a magazinolvasókat sem lehet beskatulyázni nemük, koruk, családi állapotuk vagy foglalkozásuk alapján. Az ember sokkal több és rejtélyesebb ennél. De azt egészen biztosan tudjuk, hogy sok férfi olvassa, rendszeresen vissza is jeleznek a tartalomra.

– Rád miben hasonlít a magazin?

– A világról alkotott képem lenyomatát nyilván mutatja valahogy, de fontos, hogy nem vagyok egyedül. Jó, hogy csapatban dolgozunk, mert mindannyiunk arca tükröződik a lapban. Az például kezdetektől mániám volt, hogy „használjuk” bátran a tudományt és a művészetet a magazin műfajban, hogy lépünk szintet, ne csak a kozmetika, az öltözködés meg a trendi fogyókúrák töltsék meg a lapot, hogy ne horoszkópokkal ismerjük meg önmagunkat, és ne a bulvárral mutassuk meg, hogy milyen a körülöttünk lévő világ.

– Régi munkatársaként tartóoszlopa vagy a szerkesztőségnek. Melyek a te cölöpjeid, amelyekre a munkád közben támaszkodhatsz?

– A szövegalkotás számomra magabiztos talaj, miközben kontroll alatt tartom, alázatra is tanít. De ma már az is erős támasz, hogy kicsit népesebb szerkesztőség lettünk, és ha kell, megkérhetek valakit, hogy olvassa el akár azt is, amit írok, és adjon visszajelzést. A kritika is fontos, mert ha az ember vezető pozícióban van és szakmailag rangidős, könnyen elszaladhat vele a ló, és ez rossz hatással lehet a jellemére és a munkájára is.

– Hány tagból állt kezdetben a szerkesztőség, hogyan emlékszel vissza arra az időszakra, amikor csatlakoztál a csapathoz?

– Főállású anyaságin félállásban dolgozó újságíróként telefonáltam be a szerkesztőségébe, hogy írni szeretnék. Korábban pedagógus diplomával fél évet tanítottam, >

aztán férjhez mentem, megszületett a három gyermek, közben elvégeztem egy bölcsész szakot, majd az újságíró iskolát, külsőztem sok helyen, napi négy órában szerkesztője lettem egy női magazinnak, aztán rátaláltam a Képmásra. Felhívtam a szerkesztőséget, mondták, hogy küldjek cikket, én meg küldtem, aztán pár cikk után megkérdezték, nem akarok-e szerkesztő lenni. Ez a bizalom nagyon jólesett, eszembe sem jutott nemet mondani. Lehet, hogy ezért van, hogy ha valaki jelentkezik nálunk, hogy írni szeretne, sosem ajánlást vagy papírokat kérek, hanem írásokat.

Kezdetben hárman voltunk, Bugnyár Zoli a felelős szerkesztő, Zalka Kati és én pedig a szerkesztők. Aztán főszerkesztőként évekig egy szerkesztővel dolgoztam, akik jöttek, mentek. Aztán az online, a Képmás-estek, a podcast és az alapítvány is külön termék lett, külön felelős munkatársakat is kapott, így most is mindegyik termékünknel dolgozom, ahogy a többiek is részt vesznek a nyomtatott tartalmakban, de csak a printért vagyok én a felelős.

– Milyen volt a fiatal Képmás atmoszférája?

– Kísérleteztünk, azzal dolgoztunk, amivel lehetett, mindenki több munkakört vitt egyedül. Évekig négy főből állt a teljes csapat, és pár külsősből. Én is írtam, szöveget szerkesztettem, korrektúráztam, fotóztam, képszerkesztettem, hirdetőket kerestem, lobbiztam, beálltam a pult mögé a rendezvényeken... szerencsére ma már mindent az csinál, aki ért is hozzá. Gondolhatod, én voltam ott a legtapasztaltabb a magam pár éves szerzői és egyéves szerkesztői múltjával. És ha az atmoszférát kérdezed: kicsit a pedagógusként ismerős sulis életet is éltük, át kellett mennünk a gimnáziumon a szerkesztőségbe menet, fölmenni a negyedikre, ahol a bútoraink iskolai padok voltak, mosdóba is csak akkor mentünk, ha már becsengettek, mert a szünetekben nyüzsögtek a diákok. Ha balagás volt, vesztegár alatt voltunk, amíg vége nem lett. Néha ilyen apróságok is hozzájárulnak ahhoz, hogy bizonyos pillanatokban elhiszed-e, hogy egy komoly szerkesztőségben dolgozol. Amikor Molnár-Bánffy Kata belépett a Képmás életébe, sok mással ez is megváltozott, és igazi irodába költöztünk.

– A vezércikkeidben, de interjúidban, riportjaidban, publicisztikáidban is mindig tetten érhető az igény, a szépre való törekvés. Hogyan tudnád szavakba önteni azt a dimenziót, amit az írás jelent számodra?

– Először attól féltem, hogy azt mondod majd, hogy arra törekszem, hogy mindig a szépről írjak, mert sokszor

vádként hangzik el, hogy a keresztény értékrendű, pozitív gondolkodású sajtótermékek csak rózsaszínnek látják a világot. Ez egyáltalán nem igaz, de tény, hogy az vezérel, hogy meglássam a jelenségekben az értelmet, a szépséget, az emberit és mindezek mögött az istenit. Az írás nemcsak munka, hanem a világ és a magunk megértésének eszköze is. Az instán kitaláltam az Írni és élni hagyni hashtaget. Ez nemcsak azt jelenti, hogy az írással ne rontsak mások életén, hanem azt is, hogy az írás nem veheti el az én életemet sem. Néha muszáj törekednem rá, hogy ne potenciális cikktémaként éljem meg a pillanatot.

– Közel két évtized sok izgalmas történetet tartogat. Melyek voltak a legemlékezetesebbek?

– Ahogy sok szakmában, a miénkben is nagyon sokat változott például a technika. Amikor elkezdtem dolgozni, kézzel jegyzeteltem, a világháló sem úgy működött, ahogy most, olykor hihetetlen kreativitás kellett ahhoz, hogy az ember információt szerezzen. Ráadásul az anyaszerp és a komoly újságíró néha térben és időben összefolyt. Előfordult, hogy amikor pontos időben vissza kellett hívnom a régóta keresett magas rangú illetékes szakértőmet, a bilin ülő kislányom jó hangosan kikiabált a fürdőszobából, hogy anya, kész vagyok, hozzá is téve, hogy mivel. Újságíró hallgatónak például azt szoktam elmesélni, hogy amikor Szabó Magdával készítettem interjút, aki sokféle állattal élt, kutyákkal, macskákkal és sok csicsergő madárkával, felvettem a beszélgetést, aztán otthon bekapcsoltam a felvételt: Szabó Magda csicsergő hangja teljesen egybefolyt a csiviteléssel. Visszamenni nem lehetett, ki kellett hoznom a legjobbat a helyzetből.

– Hogyan oldottad meg?

– Beleírtam a találkozás élményét, az olvasmányaimat, a pár érthető mondatfoszlány kiegészítéséhez megmaradt a memória. És próbáltam jelentést adni annak, hogy miért történt, ami történt. Hogy lehet-e ennek üzenete. Végül is plusz lett abból, ami hátránynak indult, és ez bátorságot is adott, hogy nincs megoldhatatlan helyzet.

– Milyen fejlődési utat járt be a magazin külső és belső értelemben? Hogyan állt össze például a hátsó címlap koncepciója?

– Ebben is egy probléma indította az ötletet. A hátsó borítón mindig hirdetések voltak, és zavart, hogy ha valaki úgy tartja a kezében, hogy az van kívül, akkor egy esetleges reklám a Képmás outfitje. Mi lenne, ha tartalommal



KÉPMÁS-ESTEK

AZ ÖRDÖGKATLAN FESZTIVÁLON

töltenék meg? Ha itt is egy emberi arc, egy képmás lenne? Akkor már évek óta dilemma volt, hogy a címlapra csak ismert arc kerülhet, mert az adja el a standokon a lapot, és így nem tudjuk betölteni azt a szerepünket, hogy megmutassunk, címlappá tegyünk értékes, de ismeretlen embereket. Eszembe jutott, mi lenne, ha ilyen emberek lennének a hátsó borítón.

– Szerinted mi az, amiben a Képmásnak haladnia kell a korral, és mi az, amit sose szabad hátrahagynia?

– Nem lenne jó feladni a nyelvi igényességet, nem lehetünk életellenesek vagy bulvárosak... Nyilván van egy értékrendünk, amihez tartjuk magunkat. Emellett, mivel az élet is változókéony, muszáj rugalmasnak lenni. Ma azt hiszem, ez az egyik legfontosabb tulajdonság, amire folyamatosan tanít a jelen.

– Hogyan formálta a Képmásban eltöltött idő a hitedet?

– Ebben is sokat köszönhetek a magazinnak. Amikor napi több órán keresztül olyan emberekkel vagy együtt, akik hasonlóan gondolkodnak a világról, és látod, hogy ez a lelki tartalom hogyan válik megélt hétköznapi tettekkel, hogy mit jelent a hit, ha fájdalom, örömd, nehézség van. Egymás példaképei és támaszai vagyunk, azt hiszem. Szeretném, ha a magazin is ilyen társ lenne az olvasónak. Ha azt tükrözné, hogy a problémáink és kérdéseink hasonlóak, de a hitünk egy erős tartószerkezet, miközben élhető valóság is.

– A szerkesztőségben gyakran elhangzik, hogy te vagy a „brand öre”? Mit jelent ez a felelősség?

– A (b)rendőr szerep nem feltétlenül hálás. Azt hiszem, azért szoktak így emlegetni a közösségen belül, mert őskövületként, pedagógusként, tyúkanyóként mindenbe beleütöm az orrom. Hamar kiszűröm, ha a dolgok másként mennek, mint eddig, és riasztok, hogy akkor itt álljunk meg egy percre, beszéljünk, hogy ezt akarjuk-e. És ha igen, akkor rajta, de tudatosan tegyünk.

– Miért szeretsz a leginkább a magazinnál dolgozni, mi adja a lapba vetett hitedet?

– Azt meg tudom fogalmazni, hogy miért érdemes neki állni a napi munkának: mert sok visszajelzést kapok arról, hogy segítünk az embereknek. A hétköznapi problémák megoldásában vagy éppen a gondoktól való eltávolításban. Abban, hogy magukra és egymásra is egy kicsit másképp nézzenek. Kicsit más szempontból, humorral, empátiával, bizalommal. ♦

Helyszín: **Beremend - Szabadság tér**

Kezdés: **16 óra**



Az improvizációs esteken három jelenetet láthatnak a Nézőművészeti Kft. vendégművészeinek közreműködésével. A jelenetek után **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélget egy-egy szakértővel az adott témáról.

Augusztus **03.** SZÓRAKOZTATÓAN A MUNKÁRÓL

Színészek: **Jankovics Anna**
és **Katona László**



Augusztus **04.** FÜGGŐSÉG ÉS FÜGGETLENSÉG

Színészek: **Jankovics Anna**
és **Kálmánchelyi Zoltán**



Szakértő a fenti két estén: **Orsolics Zoltán Zénó**, család-rendszer terapeuta

Augusztus **05.** JÖHET A BABA?

Színészek: **Nagy Dóra** és
Katona László



Augusztus **06.** VAKÁCIÓN A CSAPAT

Színészek: **Háda Fruzsina** és
Katona László



Szakértő a fenti két estén:
dr. Mogorósy-Révész Zsuzsanna,
tanácsadó szakpszichológus

A Kepmas-estekre a Katlan-belépők érvényesek.

TÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

RENDEZŐK:

 Média a Csaláért
Alapítvány

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak





SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

EGY HITÚJÍTÓ TRAGIKUS HŐS

Dávid Ferenc,
az unitárius próféta

A korai itthoni reformáció a lutheri, wittenbergi irányzatból kiindulva az egyre radikálisabb törekvések és mozgalmak felé tájékozódva terjedt. Így számos reformátorunk lutheránus kezdése után a kálvinizmus iránti elköteleződés következett, többen pedig az antitrinitárius eszméig is eljutottak. Utóbbi erdélyi vezéregyénisége volt **Dávid Ferenc**.

- ◆ Dávid 1510 és 1520 között született Kolozsváron Hertel Dávid német ajkú, szász varga gyermekeként. Franz David Hertelként született, a Dávid Ferenc nevet csak felnőttkorától használta, amikor magyarnak vallotta magát. Fiatalon katolikus papnak tanult, de már ekkor rokonszenvezett a reformatori eszmékkal. Ezt követően, formailag még katolikusként, a gyulafehérvári káptalan anyagi támogatásával 1545 és 1551 között Wittenberg és Frankfurt an der Oder egyetemén folytatott teológiai tanulmányokat, ahol megismerkedett Erasmus és Luther eszméivel, és tanulmányozta Erasmus nevezetes görög Újszövetség-kiadását. Alighanem katolikus pappá szentelték, hiszen hazatérve rövid ideig plébánosként szolgált, ám hamarosan nyíltan csatlakozott a reformáció lutheránus ágához. Besztercén volt a latin iskola igazgatója, rövid ideig Petresen lelkész, majd 1553-ban Kolozsvárra került kollégiumigazgatónak, 1555-től pedig ő volt a város lutheránus főlelkésze. Miután a német és magyar ajkú lutheránusok különváltak, 1556-tól a magyar lutheránusok püspökké választották. Komoly teológiai vitákat követően, miközben egyre radikálisabb eszméket képviselt, 1564-ben átlépett a református

Kép: Wikimedia Commons





Körösfői-Kriesch Aladár (1863–1920): A tordai országgyűlés. 3×4 méter, olaj, vászon, 1896

gyülekezetbe, és annak lelkipásztoraként, majd püspökeként, János Zsigmond fejedelem udvari papjaként működött tovább. Az udvarnál került kapcsolatba Giorgio Biandratával, Blandrata Györggyel, aki a fejedelem orvosaként radikális antitrinitárius nézeteket képviselt. Dávid általa ismerkedett meg a Genfben máglyára küldött spanyol Miguel Servet és a lengyel földön menedéket találó itáliai Fausto Sozzini szentháromságot tagadó radikális nézeteivel, amelyekhez idővel maga is csatlakozott. 1565-től nyíltan kétségbe vonta a Szentháromságról és Krisztus istenségéről a reformátorok által is vallott tanítást, arra a meggyőződésre jutott, hogy „a Szentírás egy Istent mond, nem hármat, egy Krisztust, nem kettőt, egy hitet, egy keresztséget és egy úrvacsorát. Semmit sem mond kettősnek”.

AZ ERDÉLYI UNITARIZMUS ÉLÉN

Meggyőződése miatt éles vitába bonyolódott a debreceni lelkésszel, Méliusz Juhász Péterrel, majd a reformátusokat is odahagyva a szerveződő unitárius közösségnek lett a lelkésze, 1568-ban az unitárius egyház alapító püspöke. Továbbra is udvari papja maradt az orvos (és Dávid támogatója), Giorgio Biandrata hatására ugyancsak antitrinitáriussá – ahogy itthon nevezték, unitáriussá – lett ifjú János Zsigmond erdélyi fejedelemnek. Együtt elérték, hogy az 1568-as, vallási toleranciát hirdető tordai országgyűlés egyenlő jogokat, szabad vallásgyakorlatot biztosított a katolikus, a lutheránus és a kálvinista egyház mellett az unitáriusoknak is. A következő évtized az unitáriusok és Dávid Ferenc pozíciójának

mege erősödését hozta, bár a püspök ekkor is állandó vitára kényszerült ellenfeleivel, különösen korábbi munkatársával, Méliusz Juhász Péterrel. Az unitáriusok a fejedelem támogatásával nyomdát nyitottak, amely lehetőséget biztosított Dávid zömében latin nyelvű írásainak, hitvédő és hitvitázó műveknek a kiadására is, bár a püspök igazán élőszóban, a szószéken érezte elemében magát. Olyan jelentős antitrinitárius gondolkodók látogatása is erősítette őket, mint *Jacobus Palaeologus*é vagy néhány évvel később Fausto Sozzinié. A püspök és az unitárius közösség helyzete János Zsigmond fejedelem halálát követően rendült meg, 1571-ben a katolikus Báthori István lépett Erdély trónjára. Báthori Dávidot megfosztotta udvari papi tisztétől, az unitáriusok elveszítették nyomdájukat, ezt követően pedig – különösen a reformátusok részéről – komoly támadásoknak voltak kitéve. Az unitárius közösség talán Dávid radikalizmusa miatt belsőleg is meghasonlott, még korábbi támogatója, Biandrata is elhagyta. Maga a püspök élénk irodalmi vitát folytatott ellenfeleivel, de egyre inkább defenzívába szorult. Végül 1579-ben a keresztény hit alapjainak megkérdőjelezése miatt per indult ellene. A vádak nem unitárius hitvallását érintették, hiszen a tordai határozatok értelmében felekezete a katolikus, a lutheránus és a kálvinista közösséghez hasonlóan törvényi elismerést nyert, hanem éppen azt, hogy az ő radikális fellépése vallási újítások hirdetésével bontja meg a tordai országgyűlés által megalkotott válásbékét, veszélyeztetve ezzel a fejedelemség rendjét és nyugalomát. A bíróság bűnösnek találta a nézetei mellett kitartó Dávidot, és országgyűlési végzéssel életfogytig tartó várbörtönre ítélte. Rövid ideig Déván raboskodott, de még 1579 novemberében meghalt. A hagyomány szerint az élettől az alábbi, börtöne falára írt kis verssel búcsúzott: „Mennyköve pápáknak, tüze, kardja, máglyarakása, semmi soha nem tartja föl azt, ki igaz. Azt írtam s hittel hirdettem, amiket érzék: holtom után a hamis hit Babilonja ledől.”

Bár Dávid a katolicizmusból indult, és a lutheranizmuson, kálvinizmusok át egészen az antitrinitarizmusig, unitarizmusig jutott, személye és nézetei azonban igazán élete utolsó, unitárius periódusában váltak jelentőssé. Hitsorsosaihoz hasonlóan ekkor már ő is elutasította

Isten háromszemélyűségének tanítását, a Fiú és a Lélek valódi istenségét. Vallotta azt is, hogy Krisztus nem megváltó, hanem erkölcsi példakép, akit a hívőnek szabad akaratral kell és lehet követnie. Ami a Krisztus imádása körül az antitrinitárius közösségen belül kiobbant úgynevezett adorantista vitát illeti, azon a radikális állásponton volt, hogy csak a kiváló embereknek, prófétáknak kijáró tisztelet illeti meg a Megváltót, imádás azonban semmiképpen. Miután fejedelme jóvoltából felekezetének saját nyomdája volt, egymás után jelentek meg latin és magyar nyelven teológiai művei, a vallási vitákhoz hozzászóló írásai. Így műveiben sajátos unitárius üdvtörténetet vázolt, Istenről és a világról elmélkedett, egyháza hitét pedig a legrendszeresebben *Rövid magyarázat* miképpen az *Antikrisztus az igaz Istenről való tudományt meghamisította* címet viselő vitaértekezésében és az azt kiegészítő, csak *Rövid útmutatás* címen emlegetett munkájában fejtette ki. A *Rövid magyarázat* bevezető részében Dávid a katolikus egyházat és a pápaságot az Antikrisztus művének nevezve. A mű második részében azután a szerző a reformátori mozgalmak áttekintését adta, úgy véelve, Luther reformációja csak a hit felszínét érintette, Zwingli és Kálvin már közelített az igaz hit újrafogalmazásához, a hamis szentháromság-hit leleplezésével azonban az unitáriusok jutottak el az igaz Istenről való tanítás helyreállításáig, amelynek diadaláról a munka befejező, prófétai hangvételű részében ír. Dávid bebörtönzése és halála nagy csapást mért a vezetőjét veszített erdélyi unitárius egyházra, amelynek helyzete csak a következő században konszolidálódott, hogy kisebbségi egyházként Erdélyben, Magyarországon és a tengerentúlon máig is őrizze alapítója hitét és emlékezetét. Kultúr- és vallástörténeti jelentősége mellett Dávid Ferenc, a szenvedélyesen kereső és hite mellett kiálló tragikus hős, helyet kapott a magyar irodalomban is. Biandrataival és Sozzinivel való képzelte találkozását az erdélyi író, Páskándi Géza örökítette meg *Vendégség* című, 1973-ban Békéscsabán bemutatott drámájában, amelynek későbbi emlékezetes pesti előadásain Várkonyi Zoltán rendezésében három színészi, Bárdy György, Básti Lajos és Darvas Iván elevenítette meg a hazai unitarizmus hőstörténetét. ♦



A Média a Családért-díj

júliusi jelöltjei

Kép: Erdélyi Gábor



Média a Családért-díj

SÜVEGES GERGŐ

Egy család a szklerózis multiplex árnyékában

Kossuth Rádió, Vendég a háznál

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Kép: Erdélyi Magyar Televízió



Külhoni Média a Családért-díj

CSATLOS TÜNDE

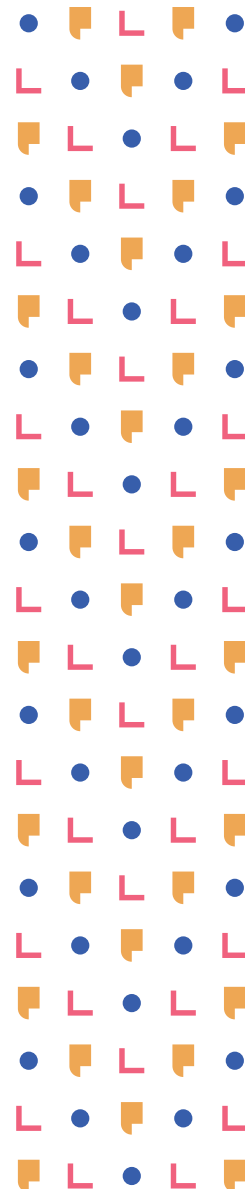
Mikor vállaljunk gyereket?

Erdély TV, Nőszemközt

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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



◆ „Az angolok 1928 óta a legsúlyosabb hazai vereségüket szenvedték el, akkor 5–1-re kikaptak Skóciától. Akárcsak 1953-ban, Magyarország most is átnézett Angliába, és elképesztő teljesítményével elámitotta a nemzetet!” – ezzel a történelmi megállapítással búcsúzott olvasóitól a brit The Guardian élő közvetítése június 14-én késő este, miközben a wolverhamptoni Molineux stadion lelátója és a magyar csapat öltözője évtizedek óta nem látott mámorban úszott a hatalmas győzelem után.

A 4:0 az új 6:3? Lehet, legyen! A magyar csapat parádés szerepléssel négy mérkőzés után vezetési csoportját Németország, Olaszország és Anglia előtt.

A képen a magyar válogatott a himnuszot énekelve köszöni meg közönségének a szurkolást és a több évtizedes hűséget. Anglia–Magyarország: 0:4. Wolverhampton, Egyesült Királyság, 2022. június 14. ◆

Kép: Profimedia – Red Dot







SZÖVEG –
STREIT NÓRA

KÉP –
SZAKÁL SZILVIA

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

SEGÍTJÜK EGYMÁST A SZÁRNYAINK KIBONTÁSÁBAN

Z. Kiss Adrienn alsós tanító, aki öt éve feladta az állását, hogy nagyobbik, autizmussal élő fiukkal lehessen Csongi délelőtti iskolája után, férje, **Z. Kiss Zalán** a Pokolgép gitárosa, énektanár. Fiatalkoruk ellenére lassan két évtizede alkotnak egy párt, harmadik éve pedig Csongi hatására is születnek közös alkotásaik: az Autizmus Világnapja alkalmából minden évben dal születik, Adrienn pedig összesen már öt könyvet írt a fiukról, a családjukról „krónikási” szemszögből. Akár egy fotóalbumban, az örömteli, az elgondolkodtató, a vicces történetekre szeretnének emlékezni, és továbbadni Tulipános kert nevű oldalukon.

♦ – Hogyan ismerkedtetek meg?

Zalán: 2005 nyarán találkoztunk először, egy koncertünkön. Adrienn keresztapukájával együtt zenéltem még egy másik zenekarban.

Adrienn: Már egy korábbi koncertjükön láttam őt, aztán ezen a szabadtéri alkalmon a keresztapámtól kaptam egy cd-t, amelyet minden zenekari taggal aláírtunk, így kezdtünk el beszélgetni Zalánnal, 2007 augusztusában össze is házasodtunk.

– Mindketten pedagógusok vagytok, ez véletlen?

Adrienn: Amikor megismerkedtünk, még csak 20 éves voltam, Zalán négy évvel idősebb. Kommunikáció szakra jártam az egyetemre, ő zenét tanult – a pedagógusi pályára a házasságunk után léptünk. Először én csináltam meg a tanítói diplomát, amíg ott-hon voltam a nagyobbik fiunkkal, és miután végeztem, kezdte el a tanárképzőt a férjem. Fontos volt, hogy a zenélés mellett legyen egy másik láb is, amire támaszkodhatunk. Zalán így lett általános iskolai és gimnáziumi énektanár. Ő mindig szerette a klasszikus zenét, és ezt át tudja adni a gyerekeknek is.



Z. Kiss Adrienn és Z. Kiss Zalán

– Fiatalon házasodtatok össze. Eleve korai családalapítást terveztek?

Zalán: Nem voltam soha az a nagyon előre tervező típus, nem gondolkodtam azon, hogy majd feleségem lesz és családom, de amikor találkoztam Adrival, minden megváltozott.

Adrienn: Anyukám engem 22 évesen szült, így az bennem volt, hogy én is szeretnék fiatal anyuka lenni, mert nekünk nagyon jó a viszonyunk, és azt hiszem, ez annak is köszönhető, hogy nem álltunk korban olyan távol egymástól. Nagyon fontos volt viszont, hogy ne azért legyen esküvő, mert én mondogatom, nem volt Zalánon ilyen nyomás. Úgy éreztem, hogy már az elejétől kezdve inkább ő szeretne volna, hogy legyen gyűrű, egy mindenki számára egyértelmű elköteleződés. A baráti körünkben mi voltunk

az első olyan pár, aki összeházasodott, az elején meg is kellett azzal küzdenem, hogy mindenki azt kérdezte, jön-e a baba. Nagyon bántónak éreztem ezeket a kérdéseket, hogy ez azt jelentette, „engem csak úgy lehet elvenni feleségül, ha gyerekünk lesz?”.

– Amikor valóban elérkezett a gyermekvállalás ideje, milyen érzések voltak bennetek?

Adrienn: Nagyon-nagyon vártuk és szeretnénk volna, nem volt bennünk félelem. A környezetünkben szintén nem volt még senkinek gyereke, de 25 éves koromra, mikor megszületett az első fiunk, már sok közös élményünk volt, megalapoztuk a kapcsolatunkat. Tudtuk, hogy ezekből fogunk majd tudni töltekezni abban az időszakban, amikor a kisbaba lesz a fókuszban.



A NEM SORSTÁRS SZÜLŐBEN

pedig nem szeretnék azzal lelkiismeret-furdalást kelteni, hogy magamat egy mártírszerepbe helyezem. Így sosem lenne köztünk híd.



– Hároméves volt Csongi, amikor végre diagnózist kapott: autizmus, azaz eltérő idegrendszeri fejlődés. Emellett ADHD és közepsúlyos értelmi fogyatékoság is valószínűsíthető. „Róma ledől, fogadd Hollandiát!” – szól a Zalán által szerzett Tulipános kert egyik sora, amit a helyzettel való megküzdés, annak átkeretezése, másfajta szépségeinek szemlélése inspirált. Mielőtt mindez művészetté – szavakká és hangokká – formálódott volna, hogyan küzdöttetek meg azzal, hogy eredetileg egy más út után vágyakoztatok?

Adrienn: Ez nehéz volt. Senki sem úgy vág neki a család-alapításnak, hogy „elém a göröngyös utat, mert én majd azon is áthasítok”. Egy tökéletes, idilli helyzetet képzelünk el, ahol a gyerekünk minimum agysebész, bíró, e mellé még olimpiai bajnok is lesz, aki családot is alapít. Amikor kapsz egy diagnózist, és ezt egy pillanat alatt kihúzzák alólad, az egy nehéz élethelyzet. A szülő ilyenkor elsősorban magáért aggódik, neki kell tudnia elengedni azt, hogy csak úgy tud boldognak lenni a gyereke, ahogy azt ő elképzelte a számára. Ha ezt el tudod engedni, és ránézni a gyermekedre önmagában, akkor meglátod, hogy ő egyébként boldog, nem tud a diagnózisáról. Sok helyzetben szabadabb, mint mi vagyunk, ösztönösebben éli az életét.

Zalán: Ez az az időszak arra szolgál, hogy elrendeződjenek a dolgok, információt gyűjtsünk, kutassuk,

milyen lehetőségeink vannak. Felszívtuk magunkat, felkészültünk.

Adrienn: A stratégiánk a tudásszerzés volt, mert mi is csak az *Esőember* című filmet ismertünk, illetve akkoriban, 2010 körül még nem sok szó esett az autizmusról, vagy legalábbis a mi szemünk nem volt még nyitott rá. Szülőtréningekre jártunk, sorstárs szülők könyveit kerestük, ilyen témájú filmeket néztünk. Mindez adott annyi feladatot ebben a kezdeti időszakban, ami lekötötte a figyelmünket, megtanította, hogyan alkalmazkodjunk ehhez a megváltozott élethelyzethez. Fontos, hogy még ha én is vagyok inkább a „menedzser” a családban, a döntéseket mindig közösen hozzuk Csongival kapcsolatban, hiszen ő mindkettőnk gyereke. A *Tulipános kert* nevű oldalt is együtt hoztuk létre, hogy kapcsolódjunk a nem érintettekkel, és támogassuk a sorstársakat az ott megfogalmazott gondolatokkal és alkotásokkal.

– Beni, aki „átlagos fejlődésű”, avagy „neurotipikus”, már ebbe a kertbe született, négy évvel a bátyja után. Már a családi alkotásban is részt vesz, a *Különleges testvérek* az ő hangján szólal meg, egy hangoskönyv formájában. A második gyermeketek vállalása előtt miket mérlegettetek?

Adrienn: Én úgy indultam neki a házasságnak, hogy egy gyereket szeretnék, mert az ő felnevelése is hatalmas

kihívás. Mikor aztán megszületett Csongi, ő egy áldott jó baba volt, mindent megevett, nagyokat aludt: nagyon jó volt vele otthon lenni abban az első két évben – ekkor szippantott be a második baba gondolata, és onnantól már én is akartam. Érdekes egyébként, hogy Csonginál eleinte mondtam is, „bárcsak soha ne érne véget ez a gyese időszak”, és végeredményben valamilyen szinten így is lett, gyermekek otthongondozási díján vagyok vele most is itthon...

Zalán: Én már a kezdetekkor is két gyermeket szerettem volna. Csongi születésekor voltak komplikációk, oxigénhiány lépett fel nála, az, hogy nem tud beszélni, valószínűleg ennek a számlájára is írható. Teljesen biztos voltam benne, hogy ha erre előre felkészülünk, például programozott császárral, akkor ez nem történhet meg még egyszer. Nagyon fontos, hogy a második gyermeknél nem az aggodalom volt bennünk, hanem a bizalom, hogy minden rendben lesz.

Adrienn: Nem volt olyan forgatókönyv a fejünkben, hogy ez még egyszer megtörténik, nem olvastunk statisztikákat sem. Őt is nagyon vártuk. Viszonylag nagy különbséget is hagyunk a gyerekek között, előbb „pályára állítottuk” Csongit, fejlesztésekre és egy részlegesen integrált bölcsibe járt, mire érkezett Beni.

– Alkotásaitok sok ponton összeérnek, például a Leszek én a hangod és a Különleges testvérek című Adrienn által írt könyvekhez Zalán dalt is szerzett. Emellett rengeteg egyéb módon, különféle érzékenyítő, adománygyűjtő projekttel is felhívjátok a figyelmet erre az állapotra, civil szervezeteket támogattok. Hogyan építettétek fel mindezt?

Adrienn: Nagyjából öt éve vagyok gyodon Csongival. Ez úgy nézett ki, hogy egyik nap még 31 elsőssel voltam, másnap itthon maradtam a nem beszélő gyerekemmel. Mindenki aggódott a mentális egészségemért, hiszen olyan vagyok, aki kettő helyett beszél. Fotóztattam Csongit, hogy miket csinál – felmászik a konyhapultra, bemászik a szárítógépbe –, amit elküldtem a családtagoknak, hogy „ne ijedjétek meg, nem unatkozom”. Az ő javaslatukra elkezdtem rövid történeteket is írni a képekhez, szigorúan magunknak. Ebből lettek később a könyvek. De Zalán ekkor már megírta első, Csongi által inspirált dalát, a Tulipános kertet. Ez 2019-ben volt. Fontos volt, hogy ha mi kitárjuk az ajtót, és beengedünk másokat az életünkbe, annak legyen valami mögöttes tartalma, nem szeretnénk „kiárujni” a gyerekünket, minden egyes bejövő forintot jótékony célra fordítunk. Úgy tudjuk

megőrizni a hitelességünket, hogy nem vagyunk profitorientáltak. Így tudunk lépésenként építkezni.

Zalán: Sem rossz érzéseket, sajnálatot nem akartunk kelteni, sem azt a látszatot, hogy mi mindig örülünk, és nálunk mindig minden rendben van.

Adrienn: Ebben ugyanolyanok vagyunk, mint a többi család, de mégis fontos, hogy ne a negatív történéseket emeljük ki, hiszen a sorstárs ezt pontosan tudja, neki ettől nem lesz könnyebb, hogy ugyanolyan nehéz nekem is, a nem sorstárs szülőben pedig nem szeretnék azzal lelkiismeret-furdalást kelteni, hogy magamat egy mártírszerpbe helyezem. Így sosem lenne köztünk híd. A szülőség nem olyan, hogy csak jó vagy csak rossz. Amikor a szüleink fotóalbumokat csináltak, abba is a legemlékezetesebb, a legviccesebb pillatokról készült fényképeket tették be, sőt, már ezeket is fotózták le. Én is valahogy így próbálok szelektálni a mi dolgainknál: azokat a pillanatokat szeretném megőrizni az utókornak, amiből valamit tanulhatunk, ami elgondolkodtatott, ami jó volt, és nem akkor írok, amikor éppen borzalmasan sajnálom magam. Most például nagy dolog nálunk, hogy Csongi 11 évesen egyedül felveszi a zokniját az uszodából hazafelé menet, amiben eddig nem volt motivált, hiszen ő úszni szeret járni, nem onnan hazajönni. Csonginak sajnos a diagnózisát hallják meg először az emberek, nem azt, hogy szereti a fahéjas csigát, szeret hintázni, vagy hogy a medencéből nem lehet kiszédeni, amíg úszóhártyái nem nőnek. Inspirál engem az írásra, Zalánt a zenélésre, a táskatervezőt a táskaalkotásra, és több mint egymillió forintot tudtunk már általa gyűjteni. Én egyébként nem is tartom magam írónak, mert másról nem tudnék írni. Nekem Csongi a motorom, róla, miatta és érte akarok mesélni. Hogy mire ő felnőtt lesz, egy picit több legyen a tudás.

– Hogyan jellemeznétek egymást? Mit tanultatok meg a másiktól, a másiktól?

Zalán: Egy szóval annyit mondanék: csoda, csodálatos. Minden szempontból. Amiben segített, hogy hogyan lássak egy helyzetet tisztán. Mivel én nagyrészt a fellegekben járok, általa le tudok jönni kicsit a földre, és meglátni azt, ami valóban van.

Adrienn: Zalánra nem tudok az apasága nélkül gondolni. Ő egy jó apa és férj, aki meg tudta azt ugrani, hogy mindenkit úgy fogadott el a családban, beleértve engem is, ahogy van. Meg tudja látni a jót a körülötte lévőkben, nem akarja a maga ízlése szerint alakítani a másikat, hanem a szeretet felől közelíti meg. Segítjük egymást a szárnyaink kibontásában. ♦



Kép: Profimedia - Red Dot



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

A nagyszülők a család adathordozói

Az életben sokféle eredményt és célt elérhetünk, van azonban valami, amire bármilyen intenzíven is vágyunk, csak két másik ember tőlünk független akaratából válhat lehetségessé. Olykor megtörténik azzal, aki nem is kérte, ám sokszor nem részesül belőle az, aki évtizedeken át álmodott róla. Míg egyeseknek idegen és mellékes ez az új szerep, addig mások rögtön azonosulnak vele, és az életünk egyik új értelmévé válhat. Cikkünk a nagyszülőségről szól.

◆ Nagymama konyhája volt a legjobb hely az egész világon. Ott mindig fantasztikus finomságok készültek, közben szólt a rádió, én pedig vidáman kísérletezgettem a gáztűzhelyen. Iskola után mindig egyenesen hozzá mentem, és ő örült nekem. A főtt étel illata belengte a lakást, amit azóta is az otthon befogadó nyugalommal azonosítok. Ilus mama türelmesen hallgatta a roppant fontos iskolai eseményekről szóló beszámolóimat. 55 éves volt, amikor kérésemre felhagyott a dohányzással, és a 60. évében járt, amikor a kedvemért megtanult sakkozni. Vasalás közben német szavakat tanított és verseket mondott. Élvezet volt vele bejárni a Nagycsarnok tereit, sétálni a Nagykörúton. Csendesen támogató és feltétlen szeretetet sugárzó kedvességét természetesnek vettem, mint a levegőt, amelyet belélegeztem. (Ákos)

A tizenéves hippi srác és a lelkes lány egymásba szerettek, és úgy döntöttek, hogy nyakukba veszik az országot. Sorban születtek gyermekeik: fiú, lány, lány, fiú és így tovább, egészen a tizenegyedik kisbabáig. Ők az én édesanyám és édesapám. Élünk sváb zsákfaluban a Csele-patak völgyében, tanyán a kiskunsági homokbuckák vidékén, aprócska faluban a Kakukk-hegy aljában, álmos kisvárosban a főváros mellett. A költözések közepette volt egy biztos pont: bárhol is éltünk, Mami péntekenként a munka végeztével telepakolta a kis piros autóját mindenféle finomsággal, és jött meglátogatni az unokáit. Nem állta útját fáradtság,

távolság, zord időjárási körülmények, de még a futóhomok sem. Mami sohasem érzélgősködött, nem mondott hangzatos szavakat, de mindig számíthattunk a szerető gondoskodására. Tőle tanultam meg kitartóan továbbmenni, és tenni a dolgom akkor is, amikor nehéz az élet. (Lídia)

SOKFÉLEKÉPPEN NAGYSZÜLŐ

Amikor megkérdezzük a barátainkat, hogyan emlékeznek a nagyszüleikre, sokféle történetet hallhatunk. Ha azt vizsgáljuk ezekben a történetekben, hogy mennyire vettek részt a nagyszülők unokáik nevelésében, akkor Cherlin és Furstenberg nyomán mi is azonosíthatjuk a három fő típust: a távoli, szimbolikus nagyszülőt, a szülőtárs stílusú, „elég jó nagyszülőt”, illetve az erősen bevonódott nagyszülőt.

A távoli nagyszülő ritkán jelenik meg az unokája életében, a gyermek többnyire csak az ünnepeken találkozik vele. Visszatekintve az unoka megélésében megjelenhet a hiány érzése a nagyszülővel kapcsolatban.

A szülőtárs stílusú, „elég jó nagyszülő” ezzel szemben szeretetteljes kapcsolatot alakít ki az unokájával, érzelmileg bevonódottan gondoskodik a gyermekéről. Kimutatja a szeretetét, ám nem törekszik szülőpótlékká válni, hanem inkább erősíti a szülő-gyermek kapcsolatot. ➤

Többnyire határozott elképzelése van a szerepéről. Működésében fontos szempontnak tartja, hogy ne a saját, hanem az unoka és a szülők szükségleteihez igazodjon gondoskodása és nevelése.

Az erősen bevonódott nagyszülői viselkedéssel leginkább a többgenerációban együtt élő családoknál találkozhatunk. Itt a nemzedékek sok időt töltenek egymással, segítik egymást, kölcsönösen megbeszélik a nehézségeiket. Ezek a nagyszülők sokszor vállalkoznak a két dolgozó szülő helyettesítésére is, ami nagy segítséget jelenthet, ám rendkívül fontos a tudatosság és az egyeztetés, hogy elkerüljék a túlzott bevonódást a felnőtt gyermekek életébe.

Saját emlékeinkre visszatekintve elgondolkozhatunk azon is, hogy unokaként milyenek éltük meg a nagyszüleinket. A gyermek többnyire nem a nagyszülői bevonódás mértékét mérlegeli, sokkal inkább az élményeket idézi fel. Az ezt tükröző nagyszülői működést vizsgálva Kernhaber öt funkciót különített el. Ilyen a támogatás és védelmezés; a régi időről és családi eseményekről szóló történetmesélés; az életre, a kapcsolatokra és az életszerepekre vonatkozó eligazítás és tájékoztatás; a szerepmodellség, amikor a nagyszülő a különböző szerepeit vonzó módon éli meg és mutatja be; illetve a kezűgyesség és kreativitás, amivel elvarázsolja unokáját a nagyszülő. Természetesen ezek nem élesen szétváló szerepek, és nincsen egyetlen követendő vagy kötelező nagyszülői működés, hanem az emberi tulajdonságok sokszínűsége tükröződik abban is, ahogyan ezt az életfeladatot az egyén megéli.

kihívások a nagyszülőiségben

Kezdetben, az első elméleti modellek megalkotásakor a kutatók inkább a nagymamákat értették a nagyszülők alatt. Régebben ők inkább a gondoskodó szülőiségben, míg a nagypapák a tanító-értelmező szerepben jelentek meg. Mára viszont, ahogyan az anyai és az apai funkciók egy része is közeledett egymáshoz, úgy a nagyszülők esetében sem válik el élesen a két nem viselkedése.

Bár az emberek többsége az élete körülbelül egyharmad részében nagyszülői szerepet tölt be, mégis kevés szó esik a témáról, így az érintettek segítséget sem kapnak, pedig sok kérdésük, dilemmájuk van. Számos tényező akadályozhatja a nagyszülőiség megélését. Ilyen lehet, amikor későbbre toldódik az első gyermek vállalásának időpontja, emiatt sokszor olyan idősen válnak nagyszülővé a párok, hogy már nem képesek aktívan bevonódni az unokák nevelésébe. Mások éppen ellenkezőleg, nagyon fiatalon válnak nagyszülővé, így még

sokféle aktív szerepet töltenek be az életükben, ami mehezíti az unokával való kapcsolat ápolását. Ezeknek a nagyszülőknek a filmek és könyvek is kevés fogódzót adnak, hiszen azokban általában idős, ősz hajú néniknek és bácsiknak festik le a nagyszülőket, ami a fitt, életerős középkorú emberek esetében igen távol áll a valóságtól. Másrészt a válások és a párkapcsolatok gyakori felbomlása miatt megfigyelhető az a jelenség, hogy a kései életciklusban (újra) gyermeket vállaló vagy éppen új párkapcsolatával elfoglalt nagyszülő kevés érzelmi energiát képes mozgósítani unokája számára, főleg, ha éppen egy frissen alakuló mozaikcsaládban keresi a helyét. Nagyon nem mindegy tehát, hogy mikor csöppen bele az ember a nagyszülői szerepbe. Egy kutatás szerint az 50–65 éves nagyszülők nagyobb valószínűséggel érzik magukat közel az unokájukhoz, mint az 50 évnél fiatalabb vagy 66 évnél idősebb nagyszülők.

A NAGYSZÜLŐSÉGEN GONDOLKODVA

áttekinthetjük, milyen szerepeket azonosítunk saját nagyszüleinknél. Milyen volt megélni azt? Mit vinnénk tovább saját nagyszülői működésünkben, és mi az, amit inkább letennénk? Milyen nagyszülőnek szeretnénk látni magunkat évtizedek múlva?

Fontos adathordozók

Egy elmélet szerint a civilizáció akkor született meg, amikor az őseink a beteg társukat már nem sorsára hagyták, hanem gondozni kezdték. A civilizáció fejlődésének másik fontos mérföldköve az lehetett, amikor az élettartam növekedése révén a családokban megjelentek a nagyszülők, akik segítettek az unokák gondozásában, és átadták azokat az ismereteiket, amelyek a már régen nem élő családtagok tapasztalataiból származtak. Ez a kettőnél több nemzedék közötti „adathordozás” nagy előnyt jelenthetett más csoportokkal szemben, hiszen a túlélésért folyó harcban fennmaradt korai civilizációk ismereteink szerint nagyra becsülték az időseket.

A nagyszülőiség ma is egy kiteljesedést adó életfeladat, ami óriási erőforrás a szülők számára és hatalmas

gazdagság az unokáknak. A kutatások szerint azoknak a gyermekeknek, akik rendszeres kapcsolatban vannak a nagyszüleikkel, magasabb az önbizalmuk, szociálisan fejlettebbek, illetve a felnőtt unokák kisebb valószínűséggel lesznek depressziósok, mint azok, akiknek nincs ilyen kapcsolatauk. Az unokáikról gondoskodó nagyszülők esetében is kisebb a depressziós tünetek megjelenésének valószínűsége, illetve a várható élettartamuk is magasabb. James Rilling professzor nagymamák agyi működését vizsgálta, miközben ők az unokáik képeit nézték, és megállapította, hogy ilyenkor az agy érzelmi empátiával kapcsolatos területei aktívvá válnak, ami elősegíti az unokával való érzelmi hangolódást és válaszkészséget. Sokszor rácsodálkozunk, amikor egy legendásan következetes vagy akár szigorú szülő nagyszülőként korábbi önmaga szöges ellentétéként viselkedik. A nagyszülőség valójában lehetőséget ad arra, hogy korigáljuk mindazt, amiről utólag azt gondoljuk, hogy szülőként másképpen kellett volna csinálnunk. Gyakran tapasztaljuk, hogy a nagyszülők az unokákkal való viszonyban képesek elengedni a görcsös elvárásokat, és elfogadóan jelen lenni. Ez a szerepkör lehetővé teszi azt is, hogy érzelmi támaszként és bizalmasként viselkedhessenek azokban a helyzetekben, amikor a szülő és a gyermek között ellentét feszül. A nagyszülő jelenléte folytonosságot biztosít a múlt és a jelen között, hiszen ő az, aki a család történetet, a hagyományokat és szokásokat továbbadja a következő generációk számára.

A pár- és családterápiákon gyakran találkozunk a kétgenerációs családok növekvő kimerültségével. Miközben a két szülő dolgozik, a gyerekek egész napokat töltenek az intézményekben, így a hétköznapiakban nehéz közös élményeket gyűjteni együtt töltött idő nélkül. Az énidő és a páridő megteremtése is nehézséget jelent, amiben sokat segíthet a nagyszülők jelenléte, támogatása.

A nagyszülőségben rejlő erő és gazdagság miatt a család fogalma nem szűkíthető le a nukleáris családra. Életünk körülményei és alakulása mégis ebbe az irányba visz sok családot. A munkavállalói mobilitás kívánalma nagy földrajzi távolságot teremt a családtagok között. Uhlenberg és Hammill kutatásai alapján ez jelentős szerepet játszik a nagyszülő-unoka kapcsolat minőségében. Minél közelebb él a nagyszülő, annál valószínűbb, hogy heti szintű kapcsolatot tart fenn az unokájával. Fontos hangsúlyozni, hogy ugyan soha nem látott mértékben egyszerűsödött a kapcsolattartás a technika eszközeivel, ám ez családok pótlék, ugyanis ezek az eszközök az érzelmek közvetítését már csak korlátozottan teszik lehetővé, közös élmények teremtésére pedig alkalmatlanok.

Ha elvész a közös megélések és történések sora egy kapcsolatból, megnő a távolság a nemzedékek között. Idővel már csak ünnepekkor találkoznak, és fennáll a kockázata annak, hogy pusztán beszámolókká vagy felületes beszélgetéssé redukálódnak az egykor élményszerű együttlétek.

Óriási veszteség, hogy elkopott az ösztönös tudás arról, hogyan élhetnek együtt a nemzedékek, ami társadalmi szinten az eltávolodás, az egymás nem értése és a magány irányába visz. Ha szeretnénk megállítani ezt a folyamatot, érdemes törekednünk a nemzedékek közötti kooperációban élő családokra, ahol ugyan nem élnek egy ingatlanban a generációk, de közel laknak egymáshoz, és összehangolják a hétköznapi feladatait.

Ehhez pedig az összes szereplő együttműködésére szükség van. A nagyszülőknek érdemes nyitottan és rugalmasan viszonyulni ahhoz, hogy a felnőtt gyermekek gyakran megkérdőjelezzék azokat a mintákat, amiket otthon láttak. Talán a legfontosabb, hogy képesek legyenek bízni a fiaikban és a lányaikban, hogy jó anyává és apává válnak, és megerősítsék őket a szülői szerepükben. A különbözőség elfogadása a másik oldalról is lényeges. A fiatal szülőknek általában nem érdemes túl nagy jelentőséget tulajdonítani a nagyszülőkkel való nevelésbeli eltéréseknek, hiszen a gyerekek kiválóan tudnak váltani a szabályok között. Konfliktus esetén mindig érdemes tudatosítani, hogy az adott vita éppen miről és kiről szól, mivel a nagyszülő-szülő konfliktusban gyakran a régmúlt feldolgozatlan és megbeszéletlen élményei ütnek vissza, hiszen ebben az időszakban könnyen újraélednek az unoka életkorával azonos érzelmek és emlékek.

Nincsen univerzális recept, az elvárások hangoztatása egyik fél részéről sem hozhat megoldást az esetleges konfliktusokra. Érdemes elfogadással és türelemmel közelítenie mindhárom félnek, hogy ez az időszak melegségekben és kötődésben eltöltött éveket jelentsen az unoka, a nagyszülő és a szülő számára egyaránt. ♦

Források:

Horváth-Szabó Katalin: A házasság és a család belső világa, 2016, Párbeszéd (Dialógus) Alapítvány és Semmelweis Egyetem Mentálhigiéné Intézet
How grandmothers' brain react to the sight of their grandchildren (az Emory Egyetem tanulmánya)
Grandparents and grandchildren (a The Psychologist folyóirat cikke)



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Tűzoltás

◆ A Recsák Marcinak göndör vörös haja van és szeplői. Szerintem irtó menő a vörös haj szeplőkkel. Tegnap engedte, hogy játsszak vele meg a többi fiúval betörőset. Erre a barátnőim is játszani akartak, de őket nem engedte. Azt mondta, csak egy jöhet, és az legyek én, mert nekem hosszúak a lábaim. Egész délután az udvaron rohangáltunk. Tényleg gyorsnak kellett lenni, mert rendőrök is voltak, ráadásul az egyik betörő felgyújtott egy házat, és a végén már minden égett. A Recsák Marci ki is mentett egy kiskutyát. Életem legjobb napja volt.

Este rajzoltam egy betörőt, aki egy lángoló házból rohan ki a zsákmányával. A tűznek pont olyan színe lett, mint a Recsák Marci hajának. Ma reggel oda akartam adni neki, de amikor beértem a szobába, éppen fogathajtókat játszottak. Azonnal be akartam szállni, de a Recsák Marci azt mondta, nem lehet, mert ehhez túl magas vagyok. A Juci bezzeg a tömpe lábain egész nap közöttük ugrált. Rémm idegesítő volt, ahogy azt kurjongatta, hogy gyííí meg hőőőő. Szerintem még életében nem látott igazi lovat. Nem úgy, mint én, nyáron a Csipkét, akinek még a hátára is felülhettem. Ha Recsák Marci tudná, milyen ügyes lovas vagyok, sosem állt volna szóba a Jucival.

Andi néni észrevette a rajzom, és annyira tetszett neki, hogy ki akarta tenni a falra. Mondtam gyorsan, hogy még nincs kész. Tudtam, hogy sürgősen szükségem van

egy tűzoltóra, akit oda is biggyesztettem a jobb sarokba. Aztán a legszebb kékemmel elkezdtem rajzolni a kifele zubogó vizet a tömlőjéből. Egyre nagyobb és nagyobb lett a kék folt a papíron, egészen addig nőtt, amíg teljesen el nem oltotta a lángoló házat. Pár csepp igazi vizet is engedtem azért a biztonság kedvéért a papírra, ami egy kicsit maszatos lett, de legalább jól elázott a betörő is rajta. Andi néni sajnos így már nem akarta kirakni a rajzot, hiába magyaráztam, hogy néha a tüzek nagyon veszélyesek tudnak lenni, és hogy egyszer egy kicsit meg is égettem a kisujjam.

Délután aztán fontos dolgom volt. A focizó fiúkat néztem a pálya széléről. A többi lány is ott ült. A legtöbben Recsák Marcinak drukkoltak, minden rúgását hatalmas ujjongással fogadták. Én ugyan nem értem, mi tetszik nekik a ronda répahaján. Egészen vizes lett az izzasztó futkosástól. A Juci kiabált a lehangosabban. Valaki elmagyarázhatná nekem, hogy lehet ilyen nagy hangja, mikor olyan rövidke a lábai. Közben észrevettem, hogy a Máté egész jó kapus, még a fekete keretes szemüvege sem zavarja a védésben. Szerencsére a kiabálás nem hozta meg a sikert Recsák Marcinak, a lövését Máté könnyen védte. A Marci nagyon mérges szemeket meresztett a Jucira, így végre csend lett, és nyugodtabban meg tudtam vizsgálni a Máté szemüvegét, hogy ha hazaérek, lerajzolhassam. Szerintem irtó menő a fekete keretes szemüveg. ◆



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

TALÁLKOZÁS

◆ Egy idős bácsi a játszótéren barátságosan rám mosolyog. Önkéntelenül visszamosolygok, ő pedig ezen felbátorodva odalép hozzánk, és megsimogatja a fiam fejét.

– Mennyi idős most? – kérdezi. Szeme körül, mint a százéves fák égvégyűrii, szabályos ráncokba rendeződik a bőr.

– Két és fél.

– És elég jól beszél, nem? A korához képest.

– Igen, ebben kiemelkedik a többiek közül.

– Nem is csodálom. Mostanában érkeznek a kistestvére, igaz?

– Igen – válaszolom kissé zavartan. Ezt mégis hogyan találta ki?

– Higgye el nekem, látszik az apákon is az ilyesmi. Ne aggódjon, minden rendben lesz.

Más esetben felháborodnék egy idegen tolakodásán, de ez az egyszerű mondat most mégis inkább megnyugtató. Alaposabban szemügyre veszem az öreget. A tartása, a mozdulatai... Mintha ismerném valahonnan.

– Gyakran tetszik ide járni? – kérdezem tőle.

– Tegezz csak nyugodtan. Igen, az unokámmal sokszor lejövünk. Annak idején a fiammal is ide jártam, szerettem ezt a helyet. Néha az az érzésem, hogy a fél életemet itt töltöttem.

– Ne is mondd! Én is állandóan itt vagyok. Szerencsés a fiad, hogy ilyen sokat segít neki egy nagyszülő.

– Ne viccelj, én ezt kifejezetten élvezem! Tudod, az én koromban megjön az ember türelme a gyerekekhez. Fiatalon még sokkal nehezebb, ne bántsd magad, ha néha fél kell emelned a hangod. Én is pontosan ilyen voltam.

Honnan tudja, hogy épp ezen rágom magam? Ráadásul olyan nyugodt hangon mondja ezt is, hogy egyáltalán nem tűnik mesterkéltnak. Mintha egész életemben ismert volna.

Aztán az unokája megáll a fiam mellett. Ugyanolyan kismotoruk van, csak az unokáé kopottabb, látszik rajta, hogy nem az első generáció nyüstitőli. A két gyerek is úgy hasonlít, mintha családtagok lennének. Sűrű, barna haj, nagy, sötétbarna szemek. Bámulják egymást.

– Mi lassan elköszönünk, Vince fiam már vár otthon – nyújtja felém a kezét a bácsi. – Örülök, hogy találkoztunk.

– Én is. Engedd meg, hogy bemutatkozzak. Miklós vagyok. Képzeld, az én fiamat is Vincének hívják.

– Engem pedig szintén Miklósnak. Micsoda véletlen – kacsint rám az öreg. – A feleséged pedig Klári, igaz? Add át neki üdvözlőmet. Ha nem haragszol, én most rohanok.

Korát meghazudtoló fürgeséggel fut az unokája után. Pár másodpercig dermedten állok, próbálok feldolgozni az eseményeket. Aztán eszembe jut: a vezetéknevét elfelejtettem megkérdezni. Körben hatalmas mező van, biztos látni lehet még őket. De hiába nézek szét minden irányba, sehol senki. Mintha a játszótér kapujában elnyelte volna őket a föld. ◆



AGYUNK FOGSÁGÁBAN

Természetesnek vesszük az idő érzékelését, a térlátást, azt, hogy képesek vagyunk éles emlékképeket felidézni, sőt akár még azokra a jóleső illatokra is emlékezni, amelyek szívünknek kedves szeretteinket juttatják eszünkbe. A sok apró mozzanat, információ és hangulat precízen formálódik életünk történetévé az agyunkban. Ám ha ez a rendszer meghibásodik, a demencia széttöredezett fogságában találjuk magunkat, amiből nincs kivezető út. Ez pedig mind az érintettek, mind pedig a családtagok számára kimerítő és érzelmileg megterhelő folyamat.



**Érdemes
arra is
figyeln
i,**
*hog
y senki ne
maradjon
egyedül
a terhe
cipelésével.*

◆ A TÖRTÉNET

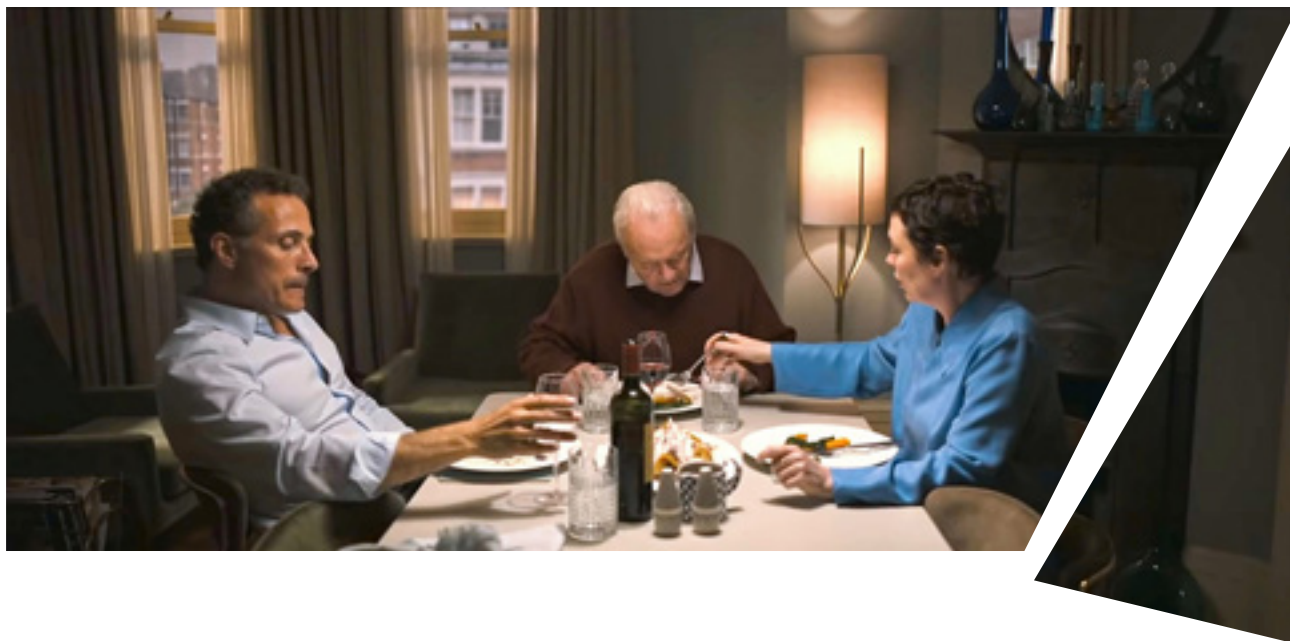
Anthony és lánya, Anne története megrendítő, ugyanakkor nagyon is hétköznapi. Az *apa* című film azt a szélmalomharcot jeleníti meg, amelyet a családok vívnak az agyat megtámadó kór, a demencia ellen. Olyan küzdelem ez, amiben mindenki elszenvető, nincs feloldás, szembe kell nézni az emberi elme és a test hanyatlásával, miközben nemcsak a beteg, hanem az egész család élete megváltoztathatatlanul széttöredezik.

Anthony nyolcvan év körüli idős úr, aki a lányával él, mert egyedül már képtelen gondoskodni önmagáról. Természetesen ennek ő nincs tudatában, meggyőződése, hogy lánya, Anne csupán sokat aggodalmaskodik, ahogy mindig is tette. Nem érti, miért lenne szüksége ápolónőre, felügyeletre, amikor egyedül is tökéletesen boldogul, ráadásul ezek a gondozók folyton ellopnak valamit, így aztán résen kell lennie, biztos helyre kell tennie a fontos értéktárgyait, különben örökre eltűnnek. Paranoid, gyanakvó és bizalmatlan minden idegennel, aki az otthonukba érkezik, betegségbelátása egyáltalán nincs, és egyre furcsábbá válik a körülötte a világ.



A film érzékletesen és mélyrehatóan mutatja be, hogyan esik szét a demenciában szenvedő egyén objektív és szubjektív valósága. Mintha egy másik bolygóra csöppenne, a tárgyak és a terek folyton változtatják a tulajdonságaikat, a családtagok, ismerősök, barátok néha teljesen más személyek bőrébe bújnak, ráadásul senki sem emlékszik arra, amit korábban közölt, az információk egyszerre igazak és hamisak. Láthatjuk, hogyan keveredik össze a fantázia a valósággal, milyen, amikor megbomlik az emlékek kronológiai sorrendje, és az értelmes, tényekkel alátámasztott narratívából hogyan lesz egy kapaszkodóktól mentes, minden koherenciát nélkülöző tényhalmaz. Sorvezetők nélkül pedig szinte lehetetlennek látszik a hétköznapi létezés.

A film egyik nagy értéke, hogy Anthony nézőpontjából mutatja be az eseményeket. A férfi egyre inkább elveszíti a kapcsolatot a külvilággal és ezzel párhuzamosan önmagával is, napról napra kevésbé tudja, hogy kicsoda ő, és mi az élete értelme. A betegség azonban a lányát sem kíméli. Anne-nek végig kell néznie, ahogy a szeme előtt esik szét az édesapja világa, ahogy eltűnik a testből az az ember és elme, akit gyermekkorától idáig ismert, és olyan, mintha ezentúl egy kellemetlenkedő, vadidegen, hisztis gyermekkel kellene együtt élnie. A szerepek megfordulnak: az édesapja lányából apja szülőjévé kell válnia, hogy megbirkózzon a rájuk váró nehézségekkel, ám ez a szerepváltás életkortól függetlenül rendkívül megterhelő.



A legrosszabb a tehetetlenség: erre a betegsége nincsen gyógymód, bármennyire szeretetteljesen és gondoskodóan bánnak a hozzátartozóval a családtagok, a hanyatlás sebességét csupán mérsékelni lehet.

A betegség előrehaladtával egy idő után már nagyon nehéz az erőforrásokat fellelni, és bár Anne egy darabig még önmaga előtt is tagadja és kisebbíti a probléma mértékét, kapaszkodik valamiféle utolsó reménysugárba, de mind fizikailag, mind érzelmileg nagyon kimerítő a helyzet számára. Ezen a ponton pedig döntéseket kell hozni: Mivel teszünk jót? Jogunkban áll-e otthonba adni a szeretettünket, hogy a lehető legprofesszionálisabb bánásmódban részesüljön? Mit kezdünk a bűntudattal, ami ezt a folyamatot végigkíséri? Nincsenek mindenkire érvényes megoldások, az érintett családoknak maguknak kell megtalálniuk a válaszaikat, ugyanakkor nagy szükségük lehet a külső támogatásra, amely segíti őket a problémamegoldásban, a változásokkal való megküzdésben és a nehéz érzések feldolgozásában.

MI SEGÍTHET A CSALÁDTAGOKNAK?

Az előregedő társadalmak egyik legnagyobb kihívása az időskori demenciával élő népesség növekedése. A demencia a kognitív képességek folyamatos hanyatlását okozza, ami memóriazavarral, gyakori emlékezetkieséssel, illetve viselkedési, alkalmazkodási-beilleszkedési nehézségekkel és személyiségváltozással is jár. A kognitív

hanyatlás következtében a betegséggel élők folyamatosan azzal szembesülnek, hogy a körülöttük lévő világ ismeretlen, és az ebből fakadó félelem miatt a viselkedésük nyugtalanná és akár agresszívává is válhat.

A korai felismerés kulcsfontosságú, hiszen a pontos diagnózis és a szakszerű ellátás segíthet a folyamat lassításában és a kísérő tünetek enyhítésében. A gyógyszer és az orvosi kontroll mellett nagy szerepe lehet a szellemileg és fizikailag is aktív életmódnak. Az agy ébrentartásában segíthet az olvasás, a keresztrejtvényfejtés vagy bármilyen hasonló tevékenység, amit a demenciával élő szeret. Sokat számít a mindennapi feladatokban való aktív részvétel, amennyire a beteg képes rá. Rendkívül pozitív hatása van a természettel kapcsolatos tevékenységeknek is, ilyen a séta vagy akár a kertészkedés, amelyek a demencia előrehaladott stádiumára jellemző agítált, agresszív viselkedés megjelenését is csökkentik.

Hazánkban az érintettek többsége az otthonában vagy családtagja otthonában él, és elsősorban a feleségek, lányok és menyek gondoskodnak róluk. Ez a munka rendkívül módon igénybe veszi az érintett hozzátartozókat, hiszen amellett, hogy fizikailag gondoskodnak a betegről, végigkísérik a szellemi leépülését is, ami súlyos pszichés terhet rak rájuk. A lélektan ezekre a helyzetekre a „bizonytalan veszteség” fogalmát használja, ami azt a sajátos helyzetet jelenti, amikor a veszteség valamilyen szempontból lezáratlan. Ahogy a demencia fokozatosan



megfosztja a szeretett személyt az identitásától, a családtagoknak is el kell gyászolniuk a kapcsolatnak azokat az aspektusait, amik már soha nem fognak visszatérni.

Kopasz Marianna a demenciával élők gondozó családtagok életminőségéről szóló tanulmányában leírja, hogy a demencia esetében a beteg állapota folyamatosan változik, ezért a gondozói szerep is időről időre átalakul. Az érintettek gyakran számolnak be arról, hogy a betegség lefolyásával összefüggő félelmek is közrejátszanak a betegség kihívásaival való megbirkózásban, így elengedhetetlen az érintett családtagokkal való munka, ami egyrészt felkészíti őket a várható folyamatra, másrészt támogatja a krónikus krízissel és az ebből fakadó stresszel való megküzdést, illetve elősegíti a családi szerepek újraszervezését. Erre azért is nagy szükség lehet, mert a betegség miatt gyakran felborulnak az addigi szerepek, így például Anthony és Anne esetéhez hasonlóan, a gyermeknek kell gondoskodó, szülői feladatokat betöltenie. A családdal való munka során kiemelten fontos lehet annak végiggondolása, hogy a család éppen milyen életciklusban van, hiszen az adott életszakasz feladatai és jellemzői különbözőképpen bonyolíthatják a betegséghez való alkalmazkodást. A jelen nehézségeivel való megküzdést támogathatja az is, ha a család akár több generációra visszatekintve feltérképezi az erősségeit és a problémamegoldó stratégiáit. A múlt áttekintése során rátekinthetnek a családban előforduló betegségekre és

halálozásokra, ami alkalmat adhat a gyászhoz és veszteségekhez kapcsolódó történetek és érzések feldolgozására is. A megküzdési és stresszcsökkentő stratégiák elsajátítása mellett érdemes arra is figyelni, hogy senki ne maradjon egyedül a terhe cipelésével. Fontos feltérképezni, hogy milyen támogató rendszereket, szociális hálót lehet mozgósítani, ami csökkenti a gondozó terheit, valamint azt is, hogy mit tehet ő maga a személyes jóllétéért. A családi élet ezen szakaszában nem csupán a betegség körüli teendőik vannak, hanem kezelni kell a vitalitás elvesztésével járó érzéseket, alkalmazkodni azokhoz a változásokhoz, amelyek a demenciából fakadnak, és feldolgozni a betegséggel, illetve a halállal kapcsolatos félelmeket. Ezek minden családtagra, sőt a demenciával élő személyre is hatással vannak, így a család jóllétének megővése és helyreállítása kulcsfontosságú minden érintett életminősége szempontjából. ♦

Források:

Kopasz Marianna: A demenciával élők gondozó családtagok életminősége, real.mtak.hu

Suzanne Midori Hanna: Családterápia a gyakorlatban – A modellek közös éptölemei, Semmelweis Kiadó, Budapest, 2021.



SZÖVEG –
KIRÁLY ESZTER

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

AZ ÖRÖM VONZÁSÁBAN

A kamaszévek és a fiatal felnőttkor az útkeresés ideje. Bár gyakran éri az énközpontúság vádja ezt a korosztályt, sokan közülük ugyanolyan hévvel kutatják, miként válhatnak mások javára, mint hogy mit tartogat számukra a világ. Ők a szárnypróbálgatásaik mellett vállalják a szív megmérettetéseit is, önkéntesként, a szabadidejükben szolgálva egy rajtuk túlmutató ügyet, egy náluk elesettebb embert, egy kiszolgáltatottabb közösséget. Tudják, mert *merik tudni*, hogy a „jövőjüket megalapozni” vagy „önmagukat megvalósítani” nem érdemes – de nem is lehetséges – a másokkal való törődés nélkül. A sorozatban ilyen fiatalokkal ismerkedünk meg közelebről – elsőként **Tarján Terézzel**, vagyis Terkával.

- ◆ C. S. Lewistől kellett címet kölcsönöznöm miatta. Ül pirosban – „az élénk, téli színek állnak jól nekem” –, szavakon túli cserfességgel, sugárzó természetességgel. Saját novelláinak főhőse, a Holdig tartó nagy repülésre szárnyait erősítő denevérlány és a testvéreinek készített szuperszivárványos palacsintatorna jut eszembe. Matematika-oklevelek a falon, klasszikus sorozatok és fantasyregények a polcain, cseresznyefüggő a cimpáján, origamisárkányok az arca körül, frissen sült olasz teasütemény az asztalán.

Egy tágas pomázi házban beszélgetünk, amely pincétől a padlásig alvó- és olvasógókat, titkos galériákat, átjárókat, lépcsőcsúszdát rejt: itt él Tarján Terka a szüleivel és a három testvérével. Ő a legidősebb. A kertben rózsabokor, no meg tanulásra kiválóan alkalmas cseresznyefa; a parkettán a vaddisznóharcban meggörbedt menhelyi kutya, Ody körme kapargat. Az ELTE magyar–matematika szakos tanári képzésére készülők Terka ölbe veszi az öreg ebet. Gondoskodásban jártas mozdulatok.



Tarján Teréz

ELÉBE MENNI EGYMÁSNAK

Terka a „kiemelkedő tanulmányi eredményeiért dicséretben részesítem”-típusú diák iskolapéldája lenne – ha be lehetne őt bárhogyan is skatulyázni. A békásmegyeri Veres Péter Gimnázium tanulójaként magyarból és emelt szinten matematikából is kilencven százalék fölötti eredményt ért el az írásbeliken. A lehető legóvatosabb kérdésekkel kerülgetem a forró kását, puhatolom, vajon nem egy vaskos teljesítménykényszer lapul-e a háttérben. Spoiler: nem. „Csak nagyon szeretem, amikor valami igazán jól sikerül” – mondja Terka, de a lelkiismeretes tanulás az életének csak az egyik szelete.

A legkülönbélebb önkéntes, illetve jótékony szolgálatokban vesz részt a legnagyobb természetességgel. Még bőven azelőtt, hogy kilencedikben gyűjteni kezdte volna a kötelező iskolai közösségi szolgálati órákat, online korrepetálásba fogott, és az E-tanoda rendszeren keresztül segítette a nála rosszabb körülmények között élő vagy a tanulással nehezebben boldoguló kortársait. Az Aranyelme Tehetséggondozó Egyesület rendezvényeinek évek óta ifi önkéntese, de lelkes kísérője a Medve Matek- táborok résztvevőinek is. Családjával együtt aktív tagja a Mécses Szeretetszolgálatnak: a börtönmisszióban egy fogvatartottal leveleznek, skype-os



Terka és Ody

börtöntalálkozókon vesznek részt. Rendszeresen látogatnak egy hajléktalan és fogyatékossgal élő embereket befogadó időse asszonyt is. De más alkalmakat is megragadnak a segítségére: legutóbb például az ukrainai háború elől menekülőket fogadó BOK csarnokban önkénteskedtek. „Keressük a lehetőséget, figyeljük, hogy hol lehet ránk szükség. Mivel nagycsaládban élünk, az odafigyelés itthon is mindig természetes volt, de tudatosan elébe menni a szolgáltatnak csak az utóbbi években kezdtünk. Édesanyám a példaképem ebben, őt pedig Ferenc pápa inspirálta.”

AZ ÖRÖM VONZÁSÁBAN

Terka nem választja szét szigorúan a magára és a másokra fordított időt: az önkénteskedésre nem mint keserves áldozatra, hanem mint belülről fakadó dologra tekint, kedvét leli benne – ami persze nem jelenti azt, hogy néha ne lenne megterhelő. „Nehéz élesen elválasztani, hogy mi a hobbim, és mi a szolgálatom. Nem tudom azt mondani, hogy hű, most elmegyek a matektáborba vagy a BOK csarnokba, mert az nagy dolog, mert abban jól elfáradok, és akkor én jó ember vagyok. Hanem azért megyek el, mert szeretnék! Mert öröm matekozni a kicsikkel, öröm játszani azzal az ukrán kislánnyal.

Az iskolai közösségi szolgálat ötven órájából az első félévben hatvanórát teljesítettem – de csak mert egyébként is csinálnám.”

Introvertált személyiségnek tartja magát, ennek ellenére mégis inkább a szociális helyzeteket keresi. „Amikor a már nehezen mozgó Marika néni keresszékbe ültettem és megettettem fagyival, amikor egy velem egyidős fiúnak egy órán keresztül magyaráztam a négyzet területét, amikor a BOK csarnokban az ukrán gyerekekkel tanítottuk egymást az állathangokra, akkor ugyan lemerültem, mégis megérte. Ilyenkor, bár szociálisan elfáradok, megerősít a tapasztalat, hogy mindezt meg tudtam csinálni. Igaz, hogy a szüleim példája nélkül bizonyos szolgálatokhoz, például a börtönlevelezéshez nem lett volna bátorságom, de épp a már megélt helyzetekből nyerek önbizalmat, sikerélményt, amik miatt később magabiztosabban vállalom fel akár nehezebb helyzeteket is.”

Az önkéntességhez szükséges bátorság forrását Terka a neveltetésében, a keresetény hitből fakadó családi mentalitásban látja, de határozottan állítja, hogy akinek nem adatott meg a szerető szülői háttér, vagy aki úgy véli, kevés tehetsége van, az is rengeteget adhat másoknak. „Az odafigyelés és a jó időzítés olyasmis, amire mindenki képes. Ha én nagy rohanásban vagyok, és épp lekésném a HÉV-et, akkor



Terka a szüivel a családi ház udvarán

abban a pillanatban óriási segítség, ha valaki lehozza nekem az emeleten felejtett pénztárcámat. A legpróbb segítségek jó időzítéssel a legnagyobbakká válnak.”

ELŐBB FÖL KELL NŐNI

Mint kiderül, a példa nem légből kapott. Terka szégyenlősen árulja el: megesik, hogy ő szorul rá, hogy mások húzzák ki a csávából. „Sosem tudok elkészülni időben... Hajlamos vagyok halogatni a dolgaimat, ráadásul amikor túlvállalom magam, néha otthon robban ki belőlem a feszültség. Gyengeségem az is, hogy nehezen figyelek oda másokra. Nekem oda kell figyelnem arra, hogy figyeljek...” – avat be Terka egyenesen, mégis megértéssel saját fejlesztendő területeinek titkába.

Az életcéljáról faggatom: mosolyogva mondja, hogy az édesanyja nyomdokain járva „mindent szeretne csinálni”. Tanítani, cukrászkodni, írni, önkénteskedni – úgy, hogy minden beleférjen. Nem ijed meg a kérdéstől, hogy milyen szeretne lenni tíz év múlva. „Az a legjobb szó rá, hogy napfényes. És ezt úgy szeretném csinálni, ahogy az hozzám illik. Tudatosítottam, hogy most az egyetemi évek következnek, ez az időszak pedig a tanulásról szól majd – és gondolom, a felnőtté is benne van. Mert ahhoz, amilyen szeretnék lenni, előbb föl kell nőni.” ♦

MEGHÍVÓ

KAPUNYITÁS: 12:00

PROGRAM: 14:00-22:00

STA
DI
ON

EZ AZ A NAP! 2022

BUDAPEST
JÚLIUS 23.

„ÉN VAGYOK AZ ÚT,
AZ IGAZSÁG ÉS AZ ÉLET.”
JN 14,6

BETHEL MUSIC / MICHAEL W. SMITH
PLANETSHAKERS / TIM HUGHES
MARTIN SMITH / NOEL RICHARDS
GRAHAM KENDRICK / NOT AN IDOL
LONDON COMMUNITY GOSPEL CHOIR
NOEL ROBINSON / CSISZÉR LÁSZLÓ
ÚJ FORRÁS / CAMEL / MEZŐ MISI
PINTÉR BÉLA / GOLGOTÁ / OLÁH GERGŐ
MIKE SÁMUEL / DOBNER ILLÉS / PZM
HANNA / DICS-SULI BAND / CRUX
HIDDEN KINGDOM / PRAZSÁK LÁSZLÓ
CRUX / AMARÓ DEL / HERMONS
GÁVEL ANDRÁS ÉS GELLÉRT

IMA- ÉS DICSŐÍTŐ NAP A NEMZET STADIONJÁBAN

PUSKÁS ARÉNA

A 2020-as rendezvényre megvásárolt jegyek idén is érvényesek!

JEGYEK, INFÓK: EZAZANAP.HU

Ez az a nap!

vallásos könnyűzenei koncertek, dicsőítés, emelkedett hangulat a Puskás Arénában

Ez az a nap! – hirdetik országszerte a plakátok. De mégis milyen nap? – kérdezhetik azok, akik most hallanak először Magyarország legnagyobb zenés dicsőítéséről. A nap, amikor több tízezres tömeggel örül a Puskás Arénában a vallásos könnyűzene színe-java, a hangulat pedig olyan euforikus, hogy a legünnepeltebb popsztárok is megirigyelhetnék.

Az *Ez az a nap!* mozgalom és rendezvénysorozat 22 évvel ezelőtt azzal a vízióval indult újtárra, hogy régióink legnagyobb és legjelentősebb stadionjába összegyűjti a magyarországi és más európai keresztényeket, kifejezve a felekezeten átívelő összetartozást. Az elmúlt években több százezren vettek részt az egész Kárpát-medencéből a rendezvényeken.

A szervezők várják mindazokat, akik szeretnék a Puskás Arénában megélni az összetartozás örömét, akik tartalmas programra, színvonalas zenei élményre, lelki feltöltődésre vágyanak. Az alkalom végén minden résztvevő díszkötetes Jézus-Bibliát kap ajándékba. A kapunyitás 12 órakor lesz, a program 14-től 22 óráig tart. A Puskás Aréna lelátója fedett, védett az esőtől, így az eseményt rossz idő esetén is megtartják. Az elmúlt években megvásárolt, nem felhasznált jegyek ugyanazokkal a feltételekkel, ugyanarra a helyre érvényesek július 23-án! Minden további információ elérhető a www.ezazanap.hu honlapon. ♦



- ♦ Országszerte nagy érdeklődés övezi az *Ez az a nap!* elnevezésű zenés dicsőítő rendezvényt, amelyet július 23-án tartanak a Puskás Arénában, Budapesten. Az esemény a 118.24 zsoltár szövegéről kapta a nevét, amely úgy szól, hogy „Ez a nap az, a melyet az Úr rendelt; örvendezzünk és vígadjunk ezen!”

Örvendezésből és vigadásból márpedig nem lesz hiány! A rendezvényen színpadra álló külföldi és hazai előadók listája népes, és olyan ismert és széles körben kedvelt zenészeket is felvonultat, mint Pintér Béla, Mező Misi, Oláh Gergő és Caramel.

„A hagyományos dalaimban is próbálok számomra fontos gondolatokat, üzeneteket közvetíteni, és én hívő vagyok, amihez szeretem hozzátartozik az is, hogy a hitet ki kell mondani, meg kell osztani másokkal. A keresztény emberek egy része azt gondolja, hogy ha a saját üdvössége már rendben van, akkor abba beletenyugodhat. Igyekszem beleírni a dalaimba, hogy ne nyugodjunk bele! Úgy érzem, ha nem mindenki üdvözülni meg ezen a bolygón, nincs igazi boldogság számunkra sem, hiszen minden egyes ember a testvérünk” – osztotta meg gondolatait a Képmással a dicsőítésről Caramel.



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

Mélyhazug

James Dean negyedik filmjét forgatja. Igen, arról a James Deanről van szó, aki 24 évesen, 1955-ben halt meg autóbalesetben, akit összesen három filmben láthattunk. Most végre elszánta magát egy negyedikre.

◆ Pontosabban nem is ő, hanem a *Megtalálni Jacket* (Finding Jack) rendezőpárosa, Anton Ernst és Tati Golykh. Egy, a vietnámi háború után szélnek eresztett több ezer katonai kutyáról szóló filmhez kerestek „másodlagos férfi főszereplőt”. Hiába kutattak, hiába küzdöttek égen-földön – ahogyan ők fogalmaztak –, végül a túlvilágról választották ki az egyetlen alkalmast, James Deant. És hogy az elhunyt kész volt-e a kalandra? Azt nem tudjuk, de a családja igent mondott, örömmel konstatálva, hogy így elkészülhet Dean negyedik filmje. Digitálisan keltik majd életre, a saját hangján, mozdulataival fog olyasmit tenni, amit életében soha nem tett. Mondhatnánk, hogy megelevenedik majd a vásznon, de itt se vászon, se valódi élet nincs többé.

Mielőtt megdöbbenénk vagy megörülnénk, elég csak a legnagyobb streaming-szolgáltatók oldalán rákattintani az *Andy Warhol naplói* címmel futó dokumentumfilmre, vagy arra az opuszra, amely a tragikusan elhunyt *Anthony Bourdain* utazó sztárszakács életéről szól. Mindkettőben mesterséges intelligenciával hoznak vissza a valóságba egykor létezőket, hogy „még élményszerűbb” legyen a történetük. Önök mit gondolnak erről? Mert valószínűleg nincs arra lehetőségünk, hogy semmit ne gondoljunk.

Egyrészt biztosan olcsóbb lesz majd a színjátszás, mert nem szükséges hús-vér szereplő többé. De amit a filmekben el lehet sütni, azt el lehet, sőt már el is süttették a politikában – olyan létező politikusokkal elmondott

beszédekkel, amelyeket azok soha a szájukon ki nem ejtettek. A tech-szakma ezt az új, intelligens digitális tartalommanipulációt úgy hívja: deepfake. Mélyhazug. Azért mély, mert a mögötte meghúzódó program tanul: nem is olyan sok adatból megtanulja, hogyan beszél, mozog, néz, pislog valaki. A felhasználó pedig ezután azt kezd a kiismert személyiséggel, amit akar. Olyan szavakat mond ki, olyan cselekvéseket tesz meg, amit nem szégyell. Így kerülnek híres színészek képei hard pornó filmekbe, olyan hihetően, hogy mindenki botrányt kiált. Így hirdeti ki a háborúban álló ország politikusa a békét – miközben a valóságban folynak a harcok. A deepfake a személy plágiuma. Hiszen a plágium eredetileg is azt jelentette: emberrablás.

Persze, jó is kiszülhet a dologból. A történelemórán megelevenedhetnek a múlt szereplői, és beszélgetni lehet velük. *Öveges tanár úr* újra végezheti szenvedélyes kísérleteit. A súlyos izomsorvadástól beszélni nem tudóknak pedig visszaadhatjuk saját hangjukat. És így talán saját gyászainkat is elengedhetjük. Mégis, van az egészben valami különös. Mintha elnyelne minket tulajdon alternatívánk. Mintha a bármi lehetséges világában csak úgy, valóban lenni egyre értelmetlenebb és megerőltetőbb lenne.

De mielőtt túlzottan megrázná minket ez a különös „infokalipszis”-érzés, gyorsan kapcsolódjunk ki! Hátha *Charlie Chaplin* legújabb, 2022-es filmjében egy posztmodern tehetségkutatóban túlélnekli *Elvis Presley*-t... ◆



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

A MÉLYSÉGBŐL ADÓDIK A LEGJOBB PERSPEKTÍVA ISTEN KEGYELMÉRE

Hajnal Gergely 25 éve készíti filmeket a számára megkerülhetetlen történetekről. Idén készült el *Szabadító* című dokumentumfilmje, amelyben *Lólé Attila* adta a rendező és *Petrik András* operatőr kezébe életének sűrű anyagát. Attilát tizennyolcszor ítélte el a bíróság, mire utoljára szabadult, eldöntötte, leteszi a drogokat, felhagy a bűnözéssel. Miért érdekes valakinek a küzdelme a démonaival, miközben felcsillan a remény? Miért nem az a film címe, hogy *Attila*? Ezekről a kérdésekről és a dokumentumfilm-készítés kockázatairól beszélgettünk.

◆ – **Kívülállóként az a kérdés foglalkoztat leginkább: lehet-e egyáltalán dokumentumfilmet rendezni?**

– Gyarmathy Livia mondta nekem még annak idején: a film az elképzelés és a valóság kompromisszumából születik. Erről a filmről is el tudom mondani: nem pont ilyet akartam, de ilyené alakult a kezünkben, és ez rendben van. A forgatás nagy része a pandémia idejére esett, vízivataros időben követéses dokumentumfilmet csinálni, amelyben a kiszámíthatatlanság egyébként is alapbeállítás, minden előkészítés és átgondoltság ellenére nagyon kockázatos volt. Sokat kellett reménykedni.

– **Te is jobban megélted a kegyelemre szorultságot?**

– A forgatási időpontok sem lehettek biztosak. Nekem mégis az volt a dolgom, hogy amit mi átéltünk két éven keresztül, számodra nézőként másfél órában érthető legyen. Ez nem játékfilm, hogy visszaküldhetem a szereplőket az utca túloldalára, hogy mondják ugyanazt másként, vagy fogja a telefont és hívja fel XY-t, mert a néző különben nem fogja érteni, hogy mi történik. Úgy kellett előkészíteni és felvenni a jeleneteket, hogy a film el tudja mesélni önmagát.

– **1996 óta csinálsz filmeket – úgy tudom, azóta ez volt az első produkció, ami olyan támogatást kapott, amiből szabadon tudtatok dolgozni.**

– Igen, ez nagyon nagy öröm volt. Ezzel együtt nem csak ezen múlik, ezért sem lényeges szempont ez, szerintem. A *Családban maradvá* sorozatot is pályázati pénzből csináltuk, csak sokkal „többsé került”, mint amit nyertünk (nevet), sok munka szívességi alapon került bele. Ezt teszi a szponzor. A *Szabadító* a Nemzeti Filmintézet támogatásával és a Budapest Film Produkció gyártásában készült, és nagy dolog, hogy bizalmat kapott a projekt. Rengeteg áldozatot követelt ez a családom és a feleségem részéről is, de valahogy úgy tűnik, hogy az alkotói folyamat hozzátartozik a működési módhoz. Amikor egy filmötlettel kapcsolatban kép jelenik meg bennem, akkor már tudom, hogy ezzel dolgom van, a szabadulás útja az, ha film lesz belőle.

– **Az alkotói tevékenységed útja nagyon szorosan kapcsolódik a valóságához. Portrék, dokumentumfilmek – miért ez érdekel?**

– Igazán a valóság megtapasztalása tudja rabul ejteni az embert. Attila sorsa nem hétköznapi sors, nem nézhetjük úgy, mint egy festményt vagy fotót, mintha vitrinben

vagy kiállításon lenne, hanem az a lényege, hogy élő, lüktető valóságot mutat – ez igazán akkor kezd érdekessé válni, amikor engem személyesen megérint. Akkor van tétje a filmnek – ezt tudja a doku. Ő is ugyanazt szeretné az életben, mint te meg én: megértést, szeretetet, elfogadást – így születünk. Csak neki nehezebb körülmények közül kellett indulnia.

Amellett, hogy ezt fontos megérteni, az ő szélsőséges élethelyzetéből szedtem ki azokat a szálakat, amelyek az általánosság felé mutatnak, túl a konkrétumon. Vannak az életben hasonló mintázatok: mindenkinek meghal valakije előbb-utóbb; mindenkinek van születésnapja – mindenki számára ugyanaz a gyász és az öröm. És mégis, ezek a pillanatok hordoznak valami többletet, ami a saját életemre nézve is reflexiós felületet nyújt.

– **Az Attilával való találkozásod is ilyen volt?**

– Könnyű megfeledkezni arról, hogy az életnek a természetes és nagyon elemi részletei valakinek egyáltalán nem magától értetődőek. Attilát a börtönben hallottam először, ahova segítőként mentem cursillos barátokkal – önmagában a tett nagyon megérintett, hogy visszajár a sorstársak közé. Én nem szoktam visszakíváncozni azokra a helyekre, ahol nekem nem volt jó. Hatalmas dolog, hogy a körülményei nem tartották benne örökre abban az állapotban, amire úgy nézett ki, hogy predestinálva van – drogfüggőségben, börtönben –, hogy képessé vált arra, hogy segíteni tudjon. Olyan kincset kapott, amiről azt érezte, hogy nem tarthatja meg magának. Ahogy szétosztja magát, azáltal ő is gyógyul és megerősödik, ezért meri megmutatni a mélységét is, mert a változás ehhez képest értelmezhető. A mélység perspektíva lehet Isten kegyelmére. Így tud ő hitelesebb lenni, mint bárki, aki civilként, „kívülről” bemegy a börtönbe azzal a tagadhatatlan jó szándékkal, hogy segítsen. Az odafordulás, a segítség rendkívül fontos, hiszen tudjuk, hogy nagyon nagy a visszaesési ráta.

– **Olyan társadalmi réteget mutattál meg a filmben, amivel a hétköznapi emberek nagy százalékának semmilyen kapcsolata nincs; önmagától talán nem is szívesen kapcsolódik senki.**

– A mosógép is akkor érdekes, amikor megvesszük az áruházban és amikor otthon mos – tehát működik. Amikor tönkremegy, az újrahasznosítóba kell vinni, akkor már nem fontos. Az életnek a hulladékudvaraira, parkoló pályáira nem szívesen gondolunk.

– Akkor téged mi vonzott oda?

– Sokat gondolkoztam már ezen, nem biztos, hogy van válaszom. Talán meg akartam érteni valamit a megbocsátásból vagy abból a mechanizmusból, ahogyan a körülmények ellenére változás történik – mert abban azért makacs hitem van, hogy ez a legszélsőségesebb helyzetből is lehetséges. Megadatott, hogy sokféle helyen forgassak, voltam műtőben szív műtét közben, vagy csilagászati obszervatóriumban – ezekről a helyekről újránézve a hétköznapi életre sok mindent látsz más megvilágításban... Gyerekkoromban ilyen érzés volt, amikor két hétre elmentem vidékre, és hazajövet máshogy nézett ki Budapest, másként láttam a villamosokat – mindent. Bizonyos dolgoknak a mozzatárugóját is Attila történetén keresztül értettem meg – miért vágyom valamire, vagy miért ejt valami kétségbe? Attila ráébredt a felelősségére, meglátta az utat. Aki nem vállalja fel a gyengeségét, az átmítja magát, mert mindannyian esendőek vagyunk. Ha nem látunk egy hibát, azon nehéz változtatni.

– Attila történetében benne éltél három évet...

– Most is benne élek. Ha dokumentumfilmet készítesz, onnantól a szereplők a barátaid is lesznek, azzal a fura aránytalansággal, hogy te jobban ismered őket, mint ők téged, de már felelősséget érzel, és kötődsz hozzájuk. Ez az aránytalanság aztán ki tud egyenlítődni, ha a film kész. 2010-ben forgattuk az *Emberöltöket*, és ha ma kapok egy fényképet az egyik szereplőtől, hogy született egy kisbabája, az nekem fontos. Közel sem azért, mert napi kapcsolatban voltunk azóta, hanem az életünk összekötődött a film által.

– Féltél attól, hogy mi történik, ha Attila visszacsúszik?

– Ez a lehetőség ott volt. A filmben is megjelenik, hogy a bezártság alatt nehéz időszakot élt meg, amiben valós volt a visszaesés lehetősége – és nem tudom, hogy akkor milyen film lett volna, így is kérdéssé vált, hogy hogyan fogjuk befejezni a filmet. Egy idő után valószínű volt, hogy nagyon meghatározó döntés Attila életében nem fog bekövetkezni a forgatás alatt.

– Nem mindenkinek fordul meg a fejében, hogy valaki a börtön után szerzetesnek álljon. Te mit gondoltál erről, látva Attila törekvéseit?

– Ki vagyok én, hogy megítéljem ezt? Nem válik hasznunkra, ha korlátozni akarjuk gondolatainkban a kegyelem lehetőségeit. Mennyi esélyt adtunk volna vajon 5-6 éve, hogy Attila fordít a sorsán? Az, hogy Attila átadta

az élete irányítását Istennek, óriási lépés. Sokan, sokszor nem tesszük meg. Hogy ezen az önátadáson belül melyik az útja, ez tényleg kettejük ügye Istennel, nem a kívülállóké.

– Jót tett volna a filmnek egy radikális váltás?

– Nem biztos, hogy attól lesz jó a film, hogy kifut valami látványos pontra. Ha visszaesett volna, akkor is film lett volna – csak szomorú, most örülök annak, hogy az lett a vége, ami. Az is látszik, hogy mit tehet a társadalom a reintegráció érdekében; mit jelent az emberektől jövő új esély, azon az esélyen túl, amit egyedül Istentől kaphatott. Mezei Szilárd zenéjével remekül ráéreztem erre, Petrik András barátom pedig nagyon jól elkapta a mozzulatokat, a hangulatot.

– A külső szemlélőnek, akit te rendezőként szépen lassan engedsz bele Attila történetébe, többször beleszakad azért a szívé.

– Ahogy többször láttam a vágásnál a történetet, még mélyebbre ette magát a lelkemben; ezt nekem is fel kell még dolgoznom, szokott ez így lenni. Az *Ő és én* felvételeinél is többször előfordult, hogy a vágó, az operatőr és én is könnyeztünk. Emberként is jelen vagyunk, nem lehetünk tisztán szakemberek.

– Az *Ő és én* 52 történet az Istennel való kapcsolatáról. A te Isten-kapcsolatod változott ezeket a történeteket hallva?

– Biztosan. De nem számítottam rá, úgyhogy nem készítettem bemeneti „fotót”. Nem azért indítok el egy kreatív folyamatot, mert kérdések vannak bennem, hanem mert megfog egy történet. Engem a megosztás öröme mozgat, mert azt gondolom, hogy ami engem gazdagít, az másnak is jelent majd valamit – persze ettől még ez nem biztos, hogy így van. Azt gondolom, hogy vannak dolgok, amelyekben azonosak a szükségünk: te is éhes vagy és szomjas, ahogy én is. Az már csak ízlésbeli kérdés, hogy valaki a lángost szereti, más meg a rétest.

A *Szabadító* is lehetett volna egy keresztény, akár habos-babos evangelizációs film, de nem ez volt a cél. Számomra a hitelesség volt a fontos; a valóságot szerettem volna megmutatni, hogy a prevenció mellett érzékenyítéssel közelítsek a többségi társadalomhoz, akiknek a támogatására szükség van Attila sorstársainak reintegrációjához. A kegyelem, a szeretet átragyog a valóságon, ha hagyjuk. ♦



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

FAGYI

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.** Délután három van, a beton egyre csak ereszti magából a forróságot és a port. A Főnök kiszáll a gépből, leveszi a sisakot, vörös göndör haja olyan, mintha vízbe merítette volna, megsimítja a homlokát, és tenyerét a munkánadrág hátsójába törli.

– Legalább negyven fok van. Ledöntök egy kávét – mondja dübörgő hangon.

Súlyos bakancsa alatt döng a gödör feletti palló. Mint egy westernfilm lassított jelenete. A többiek is leteszik a szerszámokat, nem mennek utána. Ilyenkor a Főnök egyedül kávézik, és addig nekik is pihenő van. Ahogy távolodik a panelrengetegben, mintha minden mozdulata ki lenne mérve, súlyra, kilengésre. Az izmok erőteljesen, hatékonyan üzemelnek, de semmivel sem dolgoznak többet az épp szükségesnél. A pasi, aki kidönti a fát, megcsinálja a garázsfeljárót és a vízvezetéket, de nem vesz fel hozzá izomplót, mert nem praktikus, a tűző napon eltűnik a lakótelepi házak között.

Pár perc múlva hősünk egy padon ül a lakótelep parkjában. Mellette a sisak, nadrágja kissé föltúrva, cipői meglazítva. Portól száraz, markoláshoz szokott ujjai törékeny ostyatölcsért tartanak, fekete csoki és harsány eper csordul belőle, tetején pedig tejszínhab tornyosul. Hátát a piros deszkatámlának veti, ráérősen nyalja a fagyit, és szórakozottan figyel két szarkapár veszeke-dését. Amikor befejezi, a tölcser végét kicsit összetöri,

és a galambok felé szórja. Megvárja, amíg felcsipegetik, majd befűzi a bakancsokat, lehajtja a nadrágot, veszi a sisakot, és nem sétálós, nem sietős, kimért léptekkel indul vissza a géphez. Közben eszébe jut, hogy elfelejtett kezet mosni.

2. – Nagyon-nagyon szeretném azt a markolót! – hüppögi a négy év körüli fiúcska. Még a vörösös göndör tincsek is maszatosak a könnyeitől. Az idős hölgy kicsit derékfájós tartásban hajol le hozzá:

– Most nem lehet. Majd ha nagy leszel, lehet igazi markolód. Sőt akár helikoptert vagy repülőt is vezethetsz.

A gyerek homokos tenyerével végigsimítja a homlokát.

– Darut is?

– Azt is.

– Nagyon magasat?

– Igen. Most pedig veszünk egy fagyit, jó?

– Epreset kérek.

– Jó. Csak megmossuk a kezedet ott a csapnál, mert csupa homok.

A gyerek ösztönösen a farzsebébe törli a kezét, közben a szája kicsit megint legörbül.

– Tudod mit? Tejszínhabot is kérünk rá, és a tölcserből majd adunk a madárkáknek – magyaráz a nagyanyja, miközben kézen fogva, nem sietve, de mint aki azért fontos ügyben jár, elindulnak a játszótéri csap felé. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

A CSAPVÍZ A VÁDLOTTAK PADJÁN

Sokan tartanak a csapvíztől amiatt, mert egyes hírek szerint hormonokat, gyógyszermaradványokat, egyéb káros anyagokat tartalmazhat, ez a kérdés minden megcáfolt híresztelés ellenére újra és újra felmerül. Tényleg kerülhetnek ilyen anyagok a csapvízbe? Ha igen, akkor pontosam mi és mennyi?

- ◆ Az utóbbi években már Magyarországon is előkerült az a kérdés, hogy az ivóvízben lehetnek-e hormonok és gyógyszermaradványok, sokan el is kezdték kerülni az otthoni csapvizet. A felvetés alapját az adta, hogy Németországban és az Egyesült Államokban olyan kutatások láttak napvilágot, amelyek azt jelezték, hogy a csapvízben nanogramm/literes nagyságrendben kimutatható lehet ilyesmi. Magasnak még ez az érték sem számított, viszont a vizsgálatok eredményét sok olyan cég félremagyarázta, amely víztisztító készülékeket gyárt, így érdekelt abban, hogy a csapvíz gyanúba keveredjen.

„Ez a témakör nagyon összetett. Először is fontos tisztában lenni azzal, hogy az ivóvízben egyáltalán honnan kerülhet hormon vagy gyógyszermaradvány. Főként a lakossági szennyvízből, de onnan sem csak egyféle módon. Fogamzásgátlók, illetve például a menopauza idején alkalmazott hormonkészítmények, valamint számos gyógyszer hatóanyaga biológiailag aktív formában ürül a vizelettel. Amiatt is kerülhet gyógyszermaradvány a szennyvízbe, mert sokan a vécébe dobják a főlöszes vagy lejárt gyógyszereket, ami komoly hiba. Forrás lehet a mezőgazdasági szennyvíz hulladék is, amiben hormon azért lehet, mert az állattenyésztésben is használnak hormonkészítményeket, ami így a hígtrágyában is jelen lehet. Ha ezek a szennyvizek a folyókba kerülnek, azokból pedig közvetlenül veszik ki az ivóvizet, valóban lehet probléma. De itt kell megállni és átgondolni, hogy hol miként nyerik ki az ivóvizet. Mert az, hogy az ivóvíz gyógyszermaradvány-szennyezettsége valahol, valamikor probléma volt, nem jelenti azt, hogy ez általános jelenség” – mondja **dr. Szabó Andrea** gyógyszerész, a Szegei Tudományegyetem Népegészségügyi Intézetének egyetemi adjunktusa.





HAZAI VIZEK

Magyarországon gyógyszermaradványok és hormonok – értelmezhető mennyiségben – nincsenek az ivóvízben, ilyet nem mutattak ki vizsgálatok. Erre elvi lehetőség sincs, ugyanis itthon az ivóvizet 95 százalékban felszín alatti vizekből nyerik. Ennek egy része több száz méter mélyről, vízzáró réteg alól származik, olyan fúrt kutakból, amelyekbe a szennyeződéseknek esélyük sincs lejutni. Az ivóvíz 5 százaléka származik csak felszíni vizekből, amelyekben a folyók, tavak és a talajvíz szennyeződései megjelenhetnek.

„A mélyfúrású kutakból származó ivóvízzel csak egy probléma lehet: mivel ezekből a víz nagyon mélyről érkezik, az ottani kőzetekben lévő elemek, mint például az arzén, az ivóvízben is jelen lehetnek. De ez ma már csak elméleti lehetőség, ugyanis az arzén jelenlétét folyamatosan nyomon követik a hatóságok és a szolgáltatók, az ivóvizet arzénmentesítik, a határértékeket szigorúan betartják. A 2020-as ivóvízminőségi jelentés szerint már Magyarországon is csak tíz olyan település van, ahol

a koncentrációja meghaladja 10 mikrogramm/literes értéket. Ezekben a helyeken a lakosságot tájékoztatják, az ivóvízellátást pedig átmeneti konténeres ivóvíztisztítókkal, lajtos kocsikkal vagy palackos víz osztásával oldják meg” – emeli ki szakértőnk.

SOKLÉPCSŐS SZŰRÉSEK

A felszín alatti vizekből származó ivóvíz egy része parti szűrűsű – főleg Budapesten és annak környékén nyernek ki ivóvizet ily módon –, ami azt jelenti, hogy a folyók vizét egy több 10 méteres ülepítőrétegen vezetik át. Ez a kavics- és homokrétteg már eleve kiszűri a káros anyagok, köztük a gyógyszermaradványok 95 százalékát. A tisztítást nem csak a fizikai szűrés biztosítja, az ülepítőrétegnek ugyanis olyan mikroflórája van, amelynek baktériumai szintén segítik a gyógyszermaradványok bontását, eltávolítását. Ezt követően történik a normál víztisztítás, aminek egyik lépése a klórozás, ami még tovább csökkenti a gyógyszermaradványok mennyiségét. Az olyan

módszerek, mint a nanoszűrés, az aktívszenes szűrés vagy az ózonnal való kezelés – ezeket Magyarországon is alkalmazzák – a biztonságot még tovább növelik. Emiatt a parti szűrésű vizektől sem kell félni.

MENNYI AZ ANNYI?

Azokat a híreket pláne nem szabad félreértelmezni, hogy egyes vizsgálatok bármiben gyógyszermaradványt mutatnak ki. Ma ugyanis már annyira érzékenyek az analitikai vizsgálatok, hogy az alig létező mennyiséget – akár egyetlen molekulát – is képesek kimutatni. Voltak például olyan vizsgálatok, amelyeknél vérnyomáscsökkentők nyomát keresték. Ezek a legérzékenyebb műszerekkel valóban kimutathatók, de az eredmények szerint több ezer köbméter vizet kellene meginnunk ahhoz, hogy a szervezetbe egyetlen tablettányi hatóanyag bejusson. Van olyan vizsgálat is, amely egy láz- és fájdalomcsillapító tablettának kereste nyomát, és meg is találta, viszont ahhoz, hogy vízből egyetlen tablettányi hatóanyag bejusson a szervezetünkbe, 4 millió liter vizet kellene meginnunk. Ennyi vizet napi 2 literes fogyasztás mellett több mint 5 ezer év alatt innánk meg, ami jól példázza a veszély realitását.

De persze mindenki nagyon óvatos, az Európai Parlament például idén januárban kiadott egy olyan közleményt, amely szerint a béta-esztradiol és a nonil-fenol mértékét az ivóvízben ajánlott szorosan nyomon követni. „Ezek olyan vegyületek – úgynevezett endokrin diszruptorok –, amelyek a hormonháztartást zavarják. Azt ugyanakkor érdemes tudni, hogy ezek az anyagok nem a csapvízben, hanem inkább a természetes vizekben okozhatnak gondot, a halakra, egyéb állatokra nézve lehet toxikus hatásuk. Felborulhat miattuk például a halak nemének aránya. Emiatt lehet értelme annak, hogy nézzék: esetleg jelen lehet-e a csapvízben egészen kis mennyiségben. Tehát hasonló elővigyázatosságról van szó, mint az ólom és az arzén esetében” – emeli ki Szabó Andrea.

FÉLNI KELL A PALACKTÓL?

Sokan a palackozott vizektől is tartanak, attól félnek, hogy csomagolásukból káros anyagok oldódhatnak ki. Viszont ha a PET-palackot nem tesszük ki hőhatásnak, és benne nem hurcoljuk sokáig a vizet, akkor kevésbé a használat során, mint inkább a hulladékkezelésnél okozhatnak gondot.

A mikroműanyagok kérdésköre szintén érzékeny téma, ezek ugyanis mindenhol kimutathatóak (az Európai Unió vegyipari ügynöksége úgy becsüli, hogy a különböző forrásokból évente 42 ezer tonna mikroműanyag

kerül a környezetbe). Arról viszont érdemi információ nincs, hogy ezek környezetkárosító hatásukon és fizikai jelenlétükön túl (kimutathatók például az emberi székletben is) milyen egészségügyi problémát okozhatnak. Állatokon végzett vizsgálatokból is csak az derült ki, hogy a mikroműanyagok az emésztőrendszer mellett kimutathatók a vérben és a májban is. Ott kifejtett hatásukról viszont semmit sem tudunk, mert itt az ok-okozati összefüggés nem olyan egyszerű, mint amikor egy tengeri madár beleakad egy nejlonzacskóba és



megfullad, vagy megeszik valamilyen műanyag darabot, ami miatt bélelzáródás alakul ki nála. A mikroműanyagokról tavaly tavasszal az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság is tartott egy tudományos kollokviumot, de biztos válaszok ott sem hangzottak el. A vizsgálatokból csak az ismert, hogy a mikroműanyagok kémiai alkotóelemei önmagukban nem különösebben mérgezők, maguk a mikroműanyagok pedig ideális esetben kiürülnek a szervezetünkéből. ♦

SEGÍTENEK A VÍZSZŰRŐK?

A vezetékes vizet sokan szűrve fogyasztják, azt gondolván, az így előállított víz jobb minőségű az egyszerű csapvíznél. A vízszűrők alkalmazása ugyanakkor hagy maga után kivetni valót, azokban ugyanis – főleg ha a patronokat nem cseréljük kellő gyakorisággal – megtelepedhetnek baktériumok. Emiatt a víz mikrobiológiailag szennyezett lehet, másrészt kioldódhatnak nemkívánatos anyagok egyes szűrőkből is.

VIGYÁZNI AZ ÓLOMMAL

Magyarországon a közműhálózatok vezetékeit már mindenhol lecserélték, így ólom szolgáltatói oldalról nem kerülhet a csapvízbe. Ez ugyanakkor nem jelenti azt, hogy az otthoni vízben ez a nehézfém nem lehet jelen. Erre azokban a régebbi épületekben lehet esély, amelyekben még ólomvezetékek vannak, így az ilyen helyeken a vizet érdemes lehet bevizsgáltatni. Ez azért fontos, mert az ólom hosszú évtizedek alatt magas vérnyomást és idegrendszeri megbetegedéseket (végtaggyengeséget, alvászavart, depressziót, emlékezetzavart) okozhat, várandós anyukákra és kisgyerekekre pedig már kisebb dózisban is veszélyt jelenthet. Nagy mintás, populációs vizsgálatokból kiderült, hogy az ólommal szennyezett vizet fogyasztó kisgyermek az alacsonyabb IQ-val rendelkező, tanulási és memóriazavaroktól szenvednek. Ismert az is, hogy a várandósság alatti ólombevitel alacsonyabb születési súlyhoz és enyhébb születési rendellenességekhez vezethet.

KÉPMÁS-ESTEK

A MŰVÉSZETEK
VÖLGYÉBEN 2022

**SZÍNHÁZ és
PSZICHOLÓGIA**

Helyszín: **KAPOLCS,
FILMIOPajta-Mozgó**



Színházi improvizációk a Nézőművészeti Kft. vendégművészeivel. A jelenetek között szakértővel beszélget a témáról **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője.

Színészek: **Jankovics Anna** és **Jaskó Bálint**
Szakértő: **Kozma-Vízkeleti Dániel**,
kiképző családterapeuta,
klinikai szakpszichológus



Július **22.**

16:30-17:30

**UTAZÁS A
FÉLTÉKENYSÉG KÖRÜL**

Július **23.**

16:30-17:30

**KIREPÜLÉS A
MAMAHOTELBŐL**

Július **24.**

16:30-17:30

**MI TÖRTÉNIK A
PSZICHOLÓGUSI
DÍVÁNYON?**

A kapolcsi Képmás-estekre a Művészetek Völgye belépői érvényesek.

TÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

RENDEZŐK:

 Média a
Csaláért
Alapítvány

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak







SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

HA KIMARADT AZ ÚSZÁSOKTATÁS

A mai gyerekek az óvodák, iskolák tanfolyamain gyakran kicsi korukban megtanulnak jól úszni, amire a szülők méltán büszkék. Viszont ők maguk sokszor azoknak a berögződéseknek a rabjai, amelyek fiatalkoruk óta jellemzőek rájuk. Hogyan lehet korrigálni a helytelen technikát, és miért fontos ez?

- ◆ Az uszoda bizonyos szempontból olyan, mint a sípálya: csodálva nézzük azokat, akik szép mozdulatokkal úsznak vagy siklanak, miközben mi magunk örülünk, ha leússzuk vagy leseljük a kitűzött távot. Sokszor a gyerekek, unokák edzéseit figyelve merül föl annak ötlete, hogy magunk is megtanuljunk helyes technikával úszni. „A felnőttek berögzült rossz szokásait kijavítani a legnehezebb. Aki gyerekként csak a túlélés érdekében tanult meg úszni, annak technikáját nehéz korrigálni. Viszont fontos, mert később komolyabb problémát is okozhatnak a rossz szokások, például az, ha valaki mellúszásnál nem meríti a fejét a vízbe, hanem kitarítja. Ez hosszabb távon rossz a gerincnek, okozhat nyakfájdalmat is” – mondja **Koltai Kinga** úszásoktató, sportpszichológus és gyermekpszichológus, egykori szinkronúszó.

FIGYELNI A RÉSZLETEKRE

A helyes fejtartás gyorsúszás közben is fontos, hosszú távon a fejet ilyenkor sem jó kitarítani. Ez alól az egyetlen kivétel, amikor a lábtempót deszkával gyakorolják a tanulási folyamat későbbi szakaszában (tehát nem olyankor, amikor a kezdők még csak ismerkednek ezzel az úszásnemmel). Viszont ezt a gyakorlatot sem jó sokáig végezni, mert a gerincben rendellenes hátrahajlást okozhat. A fejnek úszás közben a vízben van a helye, a nyak és gerinc meghosszabbításaként, kiemelni csak légvételkor szabad.

Ha a gyorsúszás levegővétele nem szabályos mozdulattal történik, az szintén megterheli a nyakat, sőt az egész vállövet, vállízületet. A féloldalas technika hosszabb távon szintén negatív hatású az ízületekre és az izmokra. Ez a rizikó a kor előrehaladtával ráadásul nő is, hiszen az idősebbeknél eleve gyakoribbak a gerincproblémák, ízületi rendellenességek.

A rossz technika kijavítása egyedül nehéz. Célszerű hozzá egy jól úszó családtagtól vagy ismerőstől segítséget kérni, de a legjobb, ha elmegyünk egy úszásoktatóhoz.

SOSEM KÉSŐ MEGTANULNI

A felnőttek tanfolyamai kisebb vizekben indulnak, utána jönnek a mélyebb medencék, a félhaladó és haladó csoportok. Utóbbiaknál az óra már edzés jellegű.

„Nehéz megmondani, hogy a felnőttek mennyi idő alatt tanulhatnak meg úszni. Aki például korábban jó alapokat sajátított el, az a kisvízből már egy turnus után – ez egy hónapot és 8-10 alkalmat jelent – átjuthat a mélyebb vízbe, onnan pedig egyenes útja van a haladó csoportba” – mondja Koltai Kinga.

Aki felnőttként a nulláról kezdi a tanulást, az a legkülönbözőbb időtávokon juthat el a vízbiztosságig. Ritkán, de arra is van példa, hogy valakinek évekig kisvízre van szüksége – ha olyasvalakiről van szó, aki soha nem sportolt, nagyon merev a mozgása, nem jó a testudata, testérzékelése. Viszont ha az adottságok nem rosszak, akkor akár fél év alatt is meg lehet tanulni jól úszni, onnantól kezdve pedig egyedül is le lehet járni az úszodába.

A VÍZISZONY IS LEKÜZDHETŐ?

Az úszás azok számára sem lehetetlen, akiknek víziszonyuk van, de nekik a fokozatosságra még jobban kell figyelniük. Ilyenkor a technikát szigorúan olyan vízben kell elsajátítani, ahol leér a láb, elég azt követően bemászni a mélyebb vízbe, majd kapaszkodva végigmenni a fal mellett. Következő lépésként meg lehet próbálni eszközzel úszni, a fejet még nem betéve a vízbe. A kisvízben megtanult technikát ezt követően lehet alkalmazni eszköz nélkül. Ilyenkor segíthet az úszószemüveg, mert akinek vízfóbiája van, annak komoly teher, hogy a víz alatt ki kell nyitnia a szemet. Akinek annyira komoly víziszonya van, hogy a kismedencébe sem mer belépni, annak klinikai szakpszichológushoz vagy pszichiáterhez érdemes fordulnia, az ilyen jellegű fóbiák legyőzését ők segíthetik. ♦

KELLENEK A KIEGÉSZÍTŐK?

Sokan csak orrcsipesszel és fül dugóval mernek vízbe menni, tenyérelenállást és békatalpat is beszereznek, de ezek a kellékek sokszor többet ártnak, mint használnak. Utóbbiak például csak az olyan haladóknak javasolhatók, akik már helyes technikával úsznak, és izmot szeretnének erősíteni.



Az orrcsipesz is kedvelt kiegészítő, amit sokan használnak, ám az oktatók nem javasolják. Ennek oka, hogy gátolja a helyes légzés technika elsajátítását. A versenyzők is csak hátúszásnál alkalmazzák, de akkor sem mindenki. Ennek a kiegészítőnek a használata a tanulóknál is csak hátúszásnál engedhető meg, de ott is csak akkor, ha valaki már elsajátította ennek az úszásnemnek a helyes technikáját. Ilyenkor az orrcsipesz annak válhat hasznára, aki nagyon szenved az orra kerülő víztől.

A fül dugó az úszásra nincs hatással, és akinél ez egészségügyileg szükséges, annak mindenképpen jó használnia. Ha csak amiatt használnánk, hogy elkerüljük, hogy a víz a fülünkbe menjen, nem is feltétlenül szükséges, legtöbbször elég picit ugrálni fél lábon. Sokan csöpögtetnek a fülbe paraffinolajat is, ami hasznos lehet, védheti a víztől a fül belsőbb területeit. Az úszószemüveg viselésével semmi gond nincs, ha valaki nem szeretné, hogy víz menjen a szemébe. Ez óvja a szemet, hogy a klór ne csipje, ne szárítsa ki, emiatt szoktak a vízilabdázók és a szinkronúszók – akik szemüveg nélkül vannak a vízben – szemcseppeket is használni. Rövid távon a nyitott szemmel úszás ilyen gondot nem okoz, a gyerekeknek az oktatáson meg is szokták mutatni, milyen érzés így úszni. Ez ugyanis növeli a vízbiztosságot, segít megelőzni, hogy a kicsik bepánikoljanak, ha szemüveg nélkül kerülnek vízbe. Csukott szemmel nem szabad úszni.

AMIRE FIGYELNI KELL

Az úszás a víz felhajtóereje miatt tehermentesíti a testet, az orvosok emiatt javasolják a különböző fájdalmak enyhítésére. Térdsérüléseknél, térdfájdalmaknál viszont figyelni kell, mert ezek esetén a mellúszás tilos, vagy legalábbis nagyon vissza kell fogni. Ennek oka, hogy a csavarodó mozdulatok, illetve az oldalra rotáció nem tesznek jót a térdnek. Ilyenkor a hátúszás és a gyorsúszás az ajánlott, amelyek erősítik az elülső combizmokat – a combfeszítőket –, ami nagy előny térdfájásnál. A bemelegítést úszás előtt se hagyjuk ki!



ÁRTALOMCSÖKKENTÉSSEL A FENNTARTHATÓ JÖVŐÉRT

2022-re eljutottunk oda, hogy a különböző üzleti szektorok és gazdasági ágazatok fejlődését – legyen szó autóiparról, környezetvédelemtől, gasztronómiáról vagy egy olyan hétköznapi szokásunkról, mint a dohányzás – az ártalomcsökkentés iránti társadalmi igény mozgatja.

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



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

Köztudott, hogy a dohányzás minden formája káros az egészségre, és számos betegség kialakulásáért felelős. Ennek ellenére jelenleg több mint egymilliárd ember dohányzik a Földön, és az előrejelzések szerint ez a szám a közeljövőben sem változik számottevően. Dohányzás közben pedig nemcsak a dohányos szervezetét érik

a füstben lévő káros anyagok, hanem a környezetükben lévőket is. Egy szál cigaretta meggyújtását követően több ezer vegyi anyag keletkezik, amelyek jó része a füsttel jut be a szervezetünkbe. Ma már a vezető tudományos szervezetek azon az állásponton vannak, hogy az égés és az égés során keletkező füst, valamint a kátrány felelős leginkább a dohányzással kapcsolatos megbetegedésekért, és nem elsősorban a nikotin.

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

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



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Újszerű napenergia-termelés

A napenergia-hasznosítás újszerű formája lehet az a módszer, amely során tükröket használnak a napenergia visszaverésére és koncentrálására. Az eljárás lényege, hogy a napfényt nem közvetlenül villamos energiává alakítják fotovoltaikus panelekkel, hanem heliosztátoknak nevezett tükröket alkalmaznak. Ezekkel a napfényt olyan tartályok felé irányítják, amelyek folyékony vagy szilárd anyaggal vannak töltve. A napfény az anyagot rendkívül magas hőmérsékletre hevíti, termikus energiát termelve. A túlhevített anyag gőz előállítására használható, amely egy turbina megpörgetésével vagy egy motor meghajtásával villamos energiát termelhet.

A legtöbb koncentrált naphőenergia-rendszer elegendő hőt tud tárolni ahhoz, hogy igény esetén 6-12 órányi energiát termeljen későbbi felhasználásra, szemben a fotovoltaikus rendszerek lítiumakkumulátorainak 3-4 órájával. Az így előállított energia olyan intenzív hőt igénylő ipari folyamatokban is felhasználható, mint például az acélgyártás, a betongyártás vagy a vegyipari termelés.

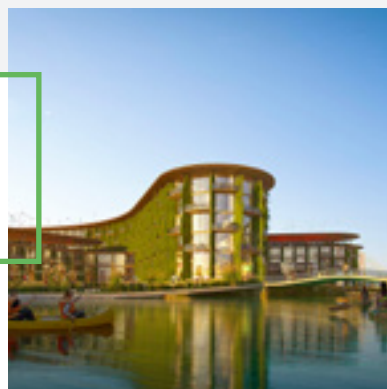
ZÖLD mozaik

Önfenntartó lebegő város

Tengeren lebegő önfenntartó várost építenének Dél-Koreában. A világ első fenntartható, úszó városának prototípusa árvízbiztos lenne, a tengervízzel együtt emelkedne, az élelmet, a vizet és az energiát is a településen belül állítanák elő. A város hulladéktermelését és kibocsátását nullára tervezik, energiaigényét tetőre telepített napelemek adnák, és innovatív városi mezőgazdaságot folytatna. A település a tervek szerint 6,3 hektáron 12 ezer ember otthonául szolgálna, és később bővíthető lenne.

Pusan városa és egy amerikai vállalat koncepciója választ adhat a tengervízszint-emelkedés okozta egyre fokozódó fenyegetésre. 1880 óta a globális tengerszint 20-22 centiméterrel nőtt, ezen belül az emelkedés egyharmada az utóbbi 25 évben volt tapasztalható. A jelenség emberek millióit veszélyezteteti, egész szigetek, nagyvárosok kerülhetnek víz alá.

2



Kép: Profimedia – Red Dot





Folyóba helyezhető turbina

A víz áramlását felhasználva képes áramot előállítani az a folyóba helyezhető turbina, amelyet egy megújuló energiával foglalkozó kanadai cég mutatott be. A gyártó szerint egyetlen turbina annyi energiát termelhet, mint 12 napelemes panel, és külön előnye, hogy sekély vízben, alacsony áramlású területen is alkalmazható, és a napelemekkel szemben sötétben is működőképes. A cég a fejlesztéskor figyelembe vette azt az árapályerőművekkel szembeni kritikát, miszerint megzavarják a vízi ökoszisztémát, és veszélyeztetik a növényeket és az állatokat. Ezt elkerülendő, ún. Darrieus-rotort alkalmaztak, amely nem káros az élővilágra, és alumíniumanyaga könnyen újrahasznosítható. További előnye, hogy minimalizálhatók a szállítási igények, mivel szétszerelt állapotban szállítható. A turbina napi 12 kWh áramot tud előállítani, és még csökkentett kapacitással is képes annyi energiát termelni, ami háztartási gépek, tévék, hűtők, számítógépek működéséhez kell.

Fűtés szerverek hulladékhőjével

Jövő évtől informatikai szerverek hulladékhőjét hasznosítják Bécs legnagyobb kórházának fűtésére. A tervek szerint a kórház hőigényének 50-70 százalékát tudnák fedezni a tőle néhány száz méterre található adatközpont újrahasznosított hulladékhőjével, ezzel évente mintegy 4 ezer tonnányi széndioxidtól megkímélve a környezetet. Az adatközpontban több ezer négyzetméteren 120 ezer szerver működik, ezek folyamatosan hűtést igényelnek. A módszer lényege, hogy a termék klimatizálásakor keletkező 26 °C-os vizet átvezetik a szomszédos kórház energiaközpontjába, itt hőszivattyúk segítségével elvonják a víz hőenergiáját, és 82 °C-ra hevítik a kórház fűtéséhez használt vizet. A folyamat során keletkező hideg vizet ismét a szervertermek hűtéséhez használják. A hőszivattyúkat a tetőn elhelyezett szélkerekekkel működtetnék.



Kaliforniai rekord

Mérföldkőhöz érkezett 2022. április 30-án Kalifornia, az állam villamosenergia-szükségletének 100 százalékát közel 15 percig tiszta energia biztosította. Ezután a tiszta energia 97 százalékra csökkent. A megújuló energia nagy része a Los Angeles-től délre található hatalmas naperőművekből származik. Kalifornia megújuló energiaforrásainak nagy részét a szinte egész évben tartó napsütésnek köszönhetően a napenergia teszi ki, amely után a szélenergia, majd a geotermikus energia és a kis vízerőművek következnek.

2020-ban az állam villamos energiájának még csak mintegy 59 százaléka származott megújuló és széndioxid-mentes forrásokból.



Új típusú kerozin

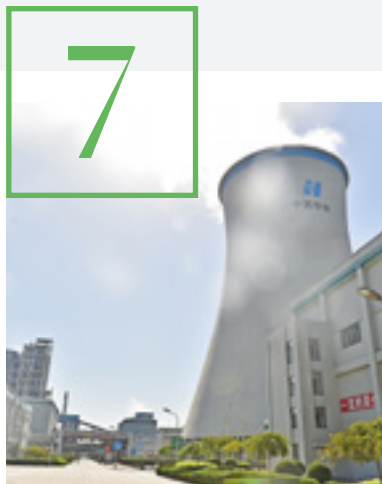
A hagyományoshoz képest 80 százalékkal kevesebb széndioxidot juttat a levegőbe, kevésbé terhelve a környezetet az a használtétolaj-alapú üzemanyag, amelynek tesztelését a közelmúltban kezdte meg egy osztrák légitársaság. Az első eredmények ígértesek. A légitársaság 2050-re teljesen klímaseglegesen szeretne üzemelni, ennek feltétele az alternatív meghajtás, illetve az alternatív üzemanyagok használata. Mivel az elektromos vagy hibrid meghajtás, az akkumulátorok tárolókapacitása és súlya nagy kihívást jelent, ezért is van kiemelt jelentősége a most tesztelt, új típusú kerozint előállító eljárásnak. Általa nagymértékben lehet a légi közlekedés okozta környezeti terhelést csökkenteni, és mindezt az infrastruktúra jelentős átalakítása nélkül. Az eljárással ugyanis hagyományos repülőgépek hagyományos hajtóművébe, az eddigi módon tudnak új üzemanyagot juttatni, amelyeket a jelenleg működő olajfinomítóknak állítanak elő. A fejlesztés keretében a használt-étolajgyűjtő helyekről beszerzett alapanyagot alakítják át fenntartható üzemanyaggá (SAF). A begyűjtést a jövőben Németországra és Romániára is kiterjesztenék, ugyanis a szükséges mennyiségű alapanyag beszerzése szintén kihívást jelent.

A kutatásokat gyorsíthatja az Európai Bizottság jövő évtől érvényes előírása, miszerint a hagyományos kerozinhoz 2 százalékból SAF-adalékot kell keverni. Ez az arány 2025-től 5 százalékból kell legyen, 2050-re pedig az Európai Unió területén szolgáltató légitársaságoknál a 60 százalékból is meg kell haladnia.

Túl sok az új szénerőmű

Noha a világvárvány előtt a globális szénfelhasználás már csökkenő tendenciát mutatott, a lezárások és a gazdasági problémák miatt ismét növekedésnek indult. Egy friss felmérés szerint tavaly több új szénerőmű épült, mint amennyit bezártak, 45 GW új kapacításra 26,8 GW kivezetett kapacitás jutott. A 45 GW új összkapacitás 56 százaléka Kínában létesült. Az újonnan épült szénerőművek nagy része is Ázsiában található, Kína után India, Dél-Korea és Indonézia következik.

Az orosz-ukrán háború az Európai Unióban is dominóeffektust indított el. Az unió kőszénimport igénye megnőtt, a kőszén ára jelentősen megemelkedett a világpiacra. A lengyel kormány már jelezte, hogy 2049 után is fognak még kőszénből előállítani áramot, annak ellenére, hogy korábban ezt az évet jelölték meg céldátumnak a kőszénből származó energia kivezetésére. Németország és Olaszország is jelezte, hogy újra számít szénalapú üzemre. Növekvő tendenciát mutat a kőszénből származó energia az Egyesült Államokban is. A Nemzetközi Atomenergia Ügynökség adatai szerint 2021-ben több áramot termeltek kőszénből, mint korábban bármikor, a növekedés a megelőző évhez képest 9 százalékos, és az előrejelzések szerint idén további növekedés várható.



8



Madárijesztő robot

A Portugáliához tartozó Berlengas szigetcsoport madárvilágát védheti meg egy, kutatók és mérnökök által kifejlesztett robot.

A szigetcsoport természeti rezervátum, kormoránok, sirályok, nyíróvizek és más tengeri madarak költőhelye. Rájuk jelentenek nagy veszélyt a halászhajók horgai és hálói. Évente több mint 200 ezer tengeri madár pusztul így el csak az európai vizeken. A leginkább veszélyeztetett tengeri madárfajnak Európában a portugáliai baleári nyíróvíz számít.

A kutatók számos módszert kipróbáltak, hogy a tengeri madarakat távol tartsák a halászoktól, de úgy tűnik, a madár alakú robot madárijesztő váltja be leginkább a reményeket. A szerkezet úgy néz ki, mint egy ragadozó, közel helyezhető a halászok által használt damilokhoz, és így elriasztja a valódi madarakat a veszélyes területről.

Közlekedés a város fölött

A város fölött futó drótkötélpályára terelnék a tömegközlekedést Párizsban. A 4,5 kilométeres vonal építése még az idén elkezdődik, megnyitása 2025-ben várható. Az elképzelések szerint a Câbler, Párizs első városi felvonója a dél-keleti részen található külvárosokat kötné össze a párizsi 8-as metró egyik állomásával. A lanovka, ami a napi ingázóknak kínál alternatívát, a tervek szerint 17 perc alatt fogja megtenni azt az utat, amely most busszal kétszer ennyi időt alatt járható csak be. Az innovatív közlekedési eszköz óránként 1600 embert tud majd szállítani, és naponta várhatóan 11 ezer lakos veszi igénybe a munkába járáshoz. Hasonló közlekedési megoldást már alkalmaznak Mexikóvárosban is 2021 nyara óta. Ott a 10,5 kilométer hosszú felvonó a város tömegközlekedésének szerves része, és szintén jó alternatíva azoknak, akik közösségi közlekedéssel utaznának. A napi ingázást segítendő a bolíviai La Pazban is működik drótkötélpályás felvonó.

9



10

Hidrogénvonatok Romániában

Hidrogénüzemű vonatok állhatnak forgalomba több, nem villamosított dél-romániai útvonalon. Az egyenként 160 férőhelyes hidrogénüzemű közlekedési eszközök olyan elektromos motorvonatok, amelyek a fedélzetükön elhelyezett, hidrogénnel táplált üzemanyagcellákban állítják elő a működésükhöz szükséges energiát. Ezekben a cellákban égetik el a hidrogént a levegőből nyert oxigén segítségével, aminek melléktermékeként kizárólag víz és gőz keletkezik. A hidrogénvonatok nem termelnek szén-dioxidot és más káros anyagokat, az üzemeltetésükhöz viszont hidrogéntöltő állomásokat kell felállítani. A most beszerzett 12 hidrogénvonat fél-egy óránként közlekedik majd. Azzal, hogy a dízelüzemű vonatokat hidrogénüzeműekre cserélik, évi 18 ezer tonnával csökken a szén-dioxid-kibocsátás, így kisebb lesz a vasúti személyszállítás miatti környezetszennyezés.



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Van-e varázssereje a fűszereknek?

Akár balkonládában, akár magaságyásban vagy kiskertben neveltük, akár a piacon szereztük be, mostanra csak úgy tobzódunk a fűszerekben. Néha már azt sem tudjuk, hova tegyük, ezért leszárítjuk őket. Ilyenkor az ízek mellett a gyógyerőt is üvegbe zárjuk.

◆ A múltban nem vágták ketté az embert testre és lélekre. A középkor embere tudta, hogy az egészségnek fontos feltetele e kettő összhangja egymással, a világgal, Istennel. Így a keresztény orvoslás mindkettő egészségén egyszerre munkálkodott – akárcsak a ma pont ezért nagy népszerűségnek örvendő keleti. Az emberek gyógyítói, akik Európában évszázadokig a szerzetesek voltak, a kolostorok mellé nem egyszer kórházat építettek, ahol a fekvőbetegeket állandó megfigyelés alatt tudták tartani. A lelkigonozás mellett speciális étrend előírása, fürdők látogatása, érvágás és egyéb, késsel vagy izzó vassal végzett beavatkozások jelentették évszázadokig a gyógyítás lehetséges módjait. Odafigyeltek természetesen a megelőzésre is, így köztisztasági szabályozások vonatkoztak a mészárosokra, a halárusokra, ellenőrizték a molnárokat, a pékeket, a serfőzőket, a vízellátást, a szemétszállítást.

SZERZETES, JAVAS, DOKTOR

A király által támogatott gyógyító szerzetesek mellett mindig voltak képviselői a népi tudásnak, illetve némely területek mindvégig világiak hatáskörébe tartoztak. Ilyen volt a szülés kísérése, ami a bábák feladata volt. Ám ebből sem maradtak ki a papok, ők áldást, lelki vigasztalást, támaszt adtak. Egy, a szülés megkönnyítésére mondott ima szövege a Pray-kódexben maradt meg – ez a kódex

őrzi a híres Halotti beszédet is. Az orvosok városokban laktak, ráadásul nem mindenki tudta megfizetni a munkájukat. A vidéki nemesasszony és a nép egyszerű leánya ezért nőgyógyászati panaszait gyógynövényekkel kezelte. Az 1606-os Házi Patikában például azt olvashatjuk, hogy menstruációs fájdalmak ellen: „végy egy tikmony [tojást], szerecsendió virágját, főzd meg kenyér héja alatt és úgy aggyad innya annak a levit a betegnek, meggyógyul”. A rendkívül egyszerű recept nem lőtt mellé: a szerecsendió hatóanyagai révén javítja a vérkeringést és fájdalomcsillapító. A szerzetes gyógyítók szintén gyógynövényeket használtak, ezeket saját maguk termesztették kolostorkertjeikben (például zsályát, levendulát, rozsmaringot), valamint begyűjtötték az erdők, mezők kincseit. Bevett gyakorlat volt ez még a 20. században is. Az 1860-ban Szepesalmáson született Zelenyák János ma is hallatlanul népszerű természetgyógyász lehetne. Lekéri plébánosként maga természetette, gyűjtötte, szárította gyógynövényeit. Szolgálatiért nem fogadott el pénzt. Az öt felkereső betegeknek gyakran napokat kellett várniuk, mire sorra kerültek. Tudását előadásokon (például Amerikában) osztotta meg másokkal, valamint újságot, könyveket írt – Az elhíjasodottak és cukorbetegség kezelése természetes étrendi alapon című munkája ma is érdekes lehet. Herbáriumban a legnépszerűbb zöldfűszerekről is olvashatunk.

Kép: Profimedia – Red Dot





”

***Végy egy tikmonyt [tojást],
szerecsendió virágját, főzd
meg kenyér héja alatt és úgy
aggyad innya annak a levit
a betegnek, meggyógyul.***

GYÓGY(FŰ)SZEREK

A szárított bazsalikomot szerinte „fürdőkre szokás használni. A magvakból, s az összetört levelekből zsírral, vagy olajjal kenőcsöt készítenek, melyet ajakrepedésnél és a csecsbimbók repedésénél, haszonnal alkalmaznak. Szájöblögető és toroktisztító vizet is készítenek a fű magjaiból, leveleiből.” A rozmaringnak „enyhén izgató, görcs csillapító erejük van. A rozmarinacetet (rozmarin, zsálya, levandula, szegfű, ecetre öntött keveréke) mint izgatószer az ájulásoknál alkalmazzuk rendetlen havibajnál. A rozmarin-olajjal sokan visszaéltek, mert magzatelhajtásra használták, azért most csak orvosi rendelésre adják ki.” Az oregánó „egyike azon növényeknek, melyet láb és más erősítő fürdőnél kellene használni.

[...] Teának főzve tüdőelnyálkásodásnál, idült hurutnál, reumatikus görcsöknel és elmaradt havibajnál elsőrangú szernek mondható. Külsőleg, fogfájásnál használjuk. A füvet virágostul tejben főzzük és gőzét a fájós fogra bocsátjuk.” A szárított zsályaleveleknek „erős, átható balzsamillatjuk és fanyar, összehúzó ízük van. Izgatólag, oldólag és erősítőleg hatnak az emésztő szervekre és a nyálkahártyára.” Teája felfúvódás és hurut ellen jó szerinte, „mint szájöblögető, vagy gargarizáló víz tesz jót a szájtrohadásnál (bűznél), mandolagyuladásnál, torokfájásnál és a laza foghúsnál. Hajdan nagy becsben állott.” A majoranna izzasztó szerként használható teának megfőzve, olaját „fejfájásnál és erős náthánál ajánljuk. Az utóbbi bajnál a kenőccsel az orlyukakat kell bedörzsölnünk.” A lestyánt és a kaprot egyaránt javasolja kólikánál, sőt, utóbbi jól megrágot magja a „gyomgyengeségből eredő fejfájást is enyhíti” Zelenyák szerint. Ha ezeket a megfigyeléseket összevetjük az adott növény hatóanyag-tartalmával, illóolajával, azt látjuk, a pap valós tudásra alapozta a gyógyítást, megfigyelései ma is megállják a helyüket. Ha tehát fűszerkertünk adományait gondosan kezeljük, nemcsak remek ízű, hanem egészségesebb ételeket is adhatunk szeretteinknek. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

Hercegnős álmok

A hazai paletta egyik legismertebb divatmárkája mára a menyasszonyok körében népszerű *Daalarna* lett. A fennállásának húszéves évfordulóját ünneplő brandet *Benes Anita* alapította, aki talán maga sem gondolta, hogy a tervezői menyasszonyi ruhák szezonális kollekcióiból az alkalmi öltözékek nemzetközi hírű vállalkozójává válik.

- ◆ A Daalarnát nemcsak ruháiról ismerik a fiatal lányok, sokak számára a márka hozta testközelbe a kifutókat is, az évente megrendezett Daalarna-bemutatók a szezon egyik legjobban várt divateseményei. A Covid miatt két évet ki kellett hagyni, de most nagyszabású, fesztiválhangulatú bemutatóval tért vissza a márka, hogy nemzetközi méreteket idéző, szabadtéri kifutóval ünnepelje a 20. évet. 2500 vendég, 67 modell, 80 ruha, egy közel 300 méteres, pink kifutó. 200 ember, akik hónapokig dolgoztak, hogy az esemény megvalósulhasson. Nemcsak az aktuális kollekciót vonultatták fel a modellek, hanem az elmúlt két év ikonikus darabjait is láthatta a közönség a *FOLK*, a *RHAPSODY*, a *BUDAPEST*, a *MIRROR*, a *RUSH* és az *IDYLL* kollekciókból.



Kép: Daalarna, wearwunderbar.hu, Kondella Misi Photography







”

A megszokott esküvői anyagok (csipke, tüll, organza) mellett feltűnik a kollekcióban a pamut, a vászon és a pamutcsipke is.

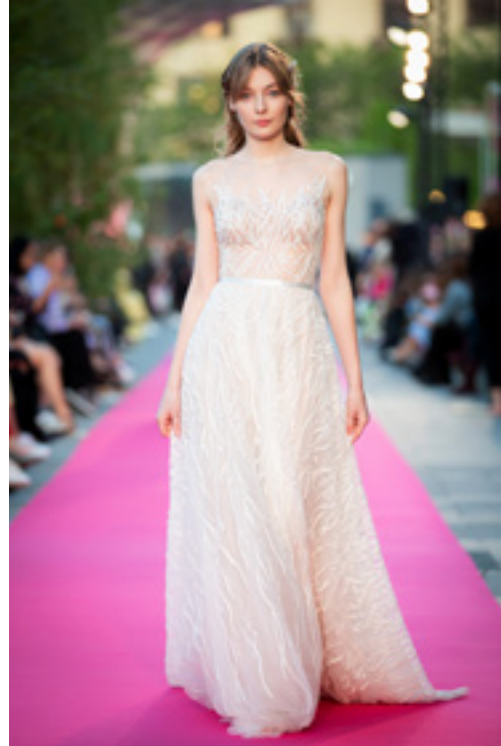
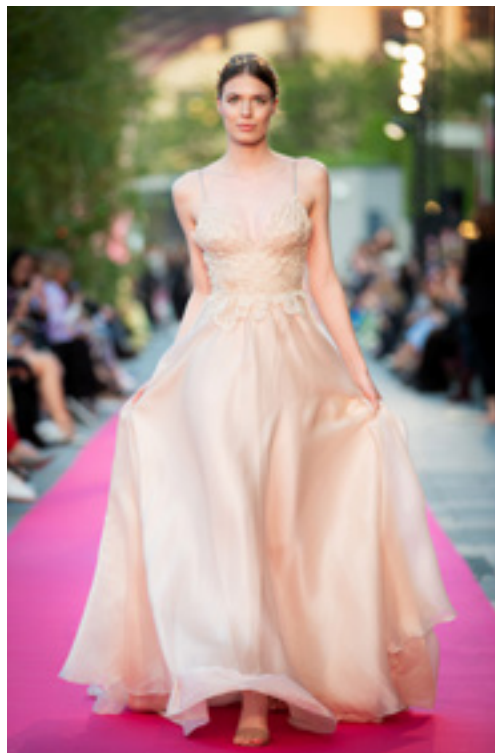
Régi és új, hagyomány és modernitás találkozik a FOLK kollekcióban, amely formavilágában a magyar népművészet elemeit ötvözi a Daalarna stílusára jellemző nőiességgel és kifinomultsággal. Buggyos ujjak, kötények, rakott és húzott technikával készült, háromnegyedes szoknyák, geometrikus és virágmotívumok, valamint csipkefodor és gyöngydíszítések teszik egyedivé a bohém és romantikus összehatású esküvői ruhákat. A megszokott esküvői anyagok (csipke, tüll, organza) mellett feltűnik a kollekcióban a pamut, a vászon és a pamutcsipke is.

A RHAPSODY kollekcióban a letisztultság és a természetesség váltakozik a túldíszítettséggel: az egyszerű szabásvonalakat időnként puffolás, ráncolás és hímzés töri meg, amely formavilágában visszautal a FOLK hangulatára. A RHAPSODY kollekció másik jellegzetessége a szőrös és tollas anyagok használata, amelyekkel a magyar népviselet subájára is utal a tervező.

Az eredetileg 2020-ban debütált BUDAPEST esküvői kollekcióban megjelenik a csillogás: fémszálakkal átszőtt textúrák, flitterek, csillámpor, gyöngyök és kristályok, amelyhez az ihletet a Duna vizén megcsillanó napfényből merítette a tervező. A korábbi FOLK és RHAPSODY kollekció magyaros motívumai és formavilága Budapest gazdag kézműves hagyományaiként térnek vissza, utalva a történelmi időkre, amikor a századfordulón Bécs mellett a divat egyik európai központjának számított a magyar főváros.

A MIRROR kollekcióval Benes Anita a romantikus lelkű 21. századi, merész menyasszonyok számára álmot egy haute couture világot. Az esküvői ruhákban a klasszikus, hercegnős stílus a Daalarnára jellemző





modern, letisztult, finoman nőies vonallal társul. A sziluetteket a látványos megoldások (királynői volumenek, lecsatolható uszályok és kettő az egyben stílusú, átalakítható ruhák), anyaghasználatban a barokk-rokokó kastélyokhoz illő pompa és a túldíszítettség, alapanyagokban pedig a karakteres, arisztokratikus színek (például az arany és a rózsaszín, a zöld és a lila árnyalatok), valamint a nemes drapériák uralják.

A RUSH kapszulakollekció 2021 bizonytalan időszakában azért jött létre, hogy azok a menyasszonyok is megtalálják a stílusukhoz illő Daalarna ruhát, akik kis létszámú esküvőben gondolkodnak. Miután sokan kényszerültek a nagy nap teljes újragondolására, egyre inkább divatba jöttek a hagyományostól eltérő házasodási formák, a mikroesküvők, a folytatásos vagy a szöktetéses esküvők. Ezekhez az igényekhez igazodnak a RUSH könnyed és alakítható szettjei.

Az év második felére visszatért a romantikus hangulat és vele az IDYLL kollekció, amely a játékos vonalvezetésre, a légies anyaghasználatra és a romantikus sziluettek helyezi a hangsúlyt. Több száz színes, illatos

rózsaszín játékosága köszön vissza a kollekció akvarellszerű printjein és pöttyös anyagain, puffos ujjakkal és légiesen libbenő tüllökkel.

A fentiekén túl az aktuális TIMELESS kollekció darabjai, valamint a kimondottan erre az alkalomra tervezett pink, lila, vörös és más élénk színekben pompázó, futurisztikus hangulatú, alkalmi ruhák is megjelentek a kifutón. A TIMELESS kollekció megalkotásakor a tervező a klasszikus hercegnős vonalvezetésekért részesítette előnyben. Anita kizárólag a fehér szín különféle árnyalataival dolgozott, különböző textúrájú és mintázatú anyagokat válogatott a kollekcióba. Az öltözékek meghatározó elemei a nőiességet finoman hangsúlyozó dekoltázsok, a karcsú sziluettek, a csipke és a tüll alapanyagok, a kézműves igényességgel tökéletesített részletek.

A hosszú kifutó lehetővé tette, hogy a közönség közelről csodálja meg a ruhákat. A legtöbbször ott álmélkodott az egykori kislány is, aki valaha tündérmesékből ismerős hercegnős ruhát álmodott az esküvőjére. ♦



A becsületes kérdés

**Be kell látnunk:
Ha kérdeznek, becsületesen
felelni kell.**

**A harcot becsületesen
fel kell venni,
az úton becsületesen
végig kell menni,
a szerepet becsületesen
el kell játszani,
keményen és tekintet nélkül.
(...)**

**És este a tűzhely mellett,
vagy szuronyos zsandárok között
hátrakötött kézzel,
mégis mondogatni kell
a fellebbezhetetlen,
sziklakemény,
erősítő,
vigasztaló
igét:**

**Krisztusnak és Pilátusnak,
farizeusoknak és vámosoknak,
zsidóknak és rómaiaknak
egyformán szolgálni
nem lehet.**

Dsida Jenő: Tekintet nélkül (részlet)

◆ Dsida Jenő költeménye vers a becsületről, nem véletlenül ismétlődik rögtön az első versszakban négyszer is ez a szó. Bár a költő csaknem száz éve, 1928-ban írta, a becsület, az igazság iránti hűség erényét és eszményét az örök értékek között tartjuk számon. Ma azonban mást tapasztalunk. A világban ez az ideál időszerűtlennek mutatkozik, mintha a helyébe már régen az érdekhez, az egyéni és csoportérdekekhez való hűség lépett volna. Ha az ember mégis a becsület útját igyekszik követni az életében, akkor az ahhoz vezető legelső lépés a döntés – erre utal a vers nyitó sora: „Be kell látnunk...” Dönteni kell, hogy az igazságot választjuk-e vezérelvül, vagy, ha talán nem is a hazugságot és a becstelenséget, de legalábbis az „okos” kompromisszumot, a megalkuvást, a belesimulást a világ értékrendjébe, mert hát ugye a körülmények kényszere, ilyen az élet, nincs mit tenni... Első olvasásra feltűnik, hogy a vers egyfajta Jézus-portré. Ő volt az, aki becsületesen felelt, ha kérdezték. Becsületesen és tekintet nélkül a hozzá intézett kérdésekben szinte mindig rejtve lappangó személyes indítékokra, érdekekre, fonáságokra, elvárásokra. Ő volt az, aki becsületesen harcolt, becsületesen végigjárta útját, „szerepét”, azaz küldetését becsületesen töltötte be. Milyen egy becsületes felelet? Egyszer például Jézustól megkérdezte valaki: „Ki az én felebarátom?” Mi volt emögött? „Mondd meg, Jézus, kiken kell segítenem, és kiken nem kell, kit zárhatok ki a felebarátok köréből!” És Jézus válaszából – az irgalmas szamaritánus példázatából – kiderült: nem az a kérdés, ki az én felebarátom. Ez nem becsületes kérdés. Az igazi kérdés az, hogy én kinek vagyok a felebarátja. Nos, mindenkinek, aki adott esetben épp az én segítségemre szorul, „tekintet nélkül” faji, vallási és egyéb hovatartozására. Persze Jézus sorsából azt is tudjuk, amiről Dsida a vers harmadik szakaszában ír, hogy hová vezet az ilyen élet: ebek vicsorognak rád, leköpdösnek, elfognak, megköveznek. Mégis marad a végső szó: Krisztusnak és Pilátusnak, az igazságnak és a hatalomnak egyformán szolgálni nem lehet. ◆



Nyikolaj Nyikolajevics Ge (1831–1894): Quid est veritas?; 233×171 cm, olaj, lenvászon, 1890



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

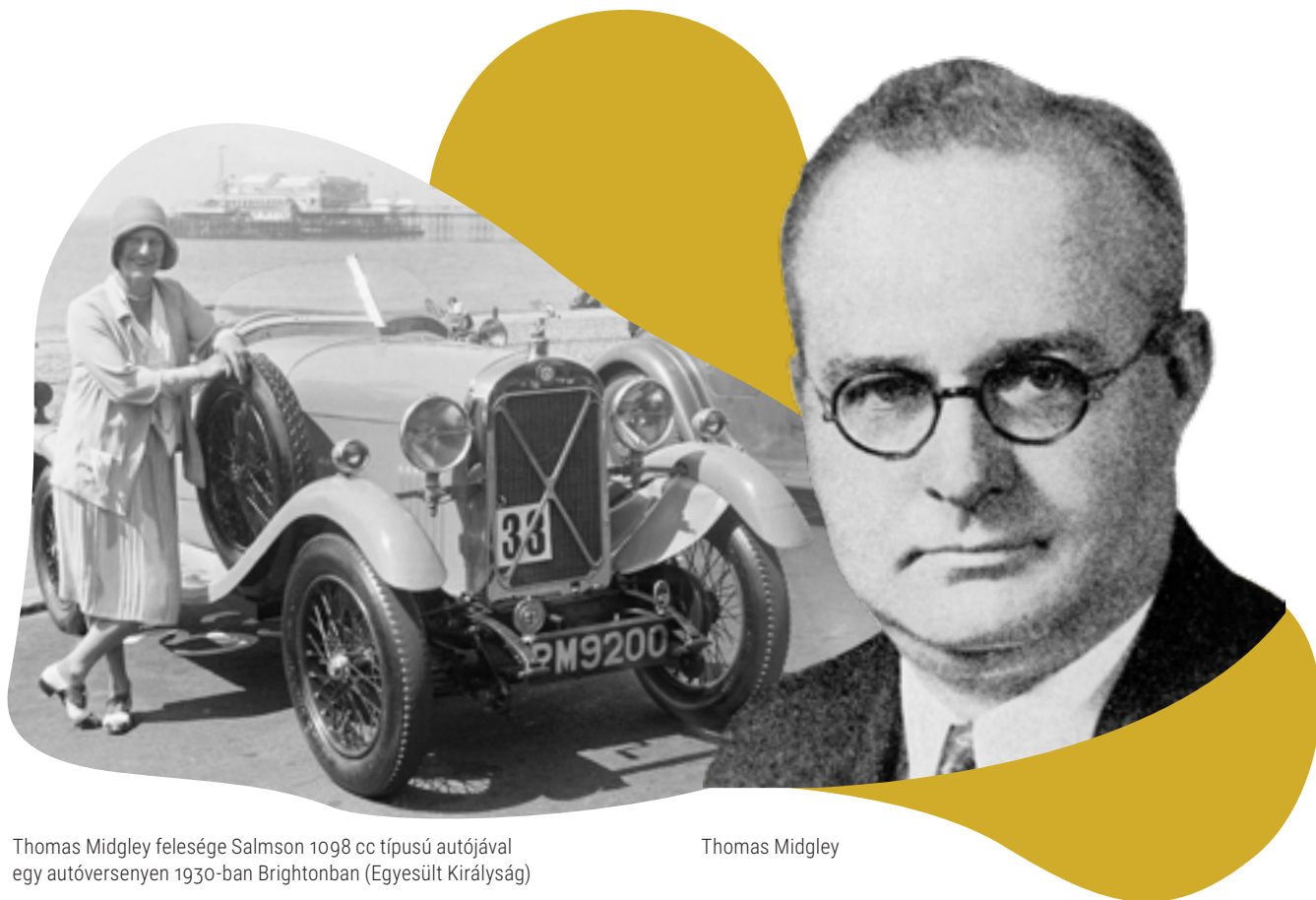
A tudós, akinek találmányai megtizedelték a világ lakosságát

Egy tehetséges vegyész-gépészmérnök két jelentős találmánya tízmilliókat ölt meg az elmúlt száz évben.

◆ VESZÉLYES KURBLIK, KOPOGÓ MOTOROK

Thomas Midgley sikeres pályafutása egy szerencsétlen balesettel kezdődött. 1908-ban egy Byron Carter nevű amerikai autógyáros Detroitban egy szerencsétlenül járt autóvezető hölgynek akart segíteni, beindítani a kocsiját. A kurbli hirtelen nagy sebességgel kezdett forogni, kiszakította magát a férfi markából, és óriási erővel állon vágta. Carter súlyos állkapocstörést szenvedett, majd a nehéz lábadozás hetei alatt tüdőgyulladást kapott, és meghalt. Barátjaként gyászolta őt egy másik autóiipari vállalkozó, Henry Leland, aki ezután megfogadta, hogy egyszer s mindenkorra kiküszöböli a veszélyes és nehézkes kurbli az autózás világából. Egy évvel Carter halála után, 1909-ben létrehozta az első önindító autót, a világhírű Cadillac 30-as modellt. Ez a gépkocsi minden korábbinál robusztusabb, negyven lóerős motorral rendelkezett, a végsebessége pedig túllépte az óránkénti hetven kilométert. Ennek azonban ára volt. A négy hengerben a dugattyúk a korábbiaknál nagyobb erővel préselték össze a benzín-levegő-keveréket, és a nyomás növekedésével a gyújtógyertyák szikráitól függetlenül is véletlenszerű robbanások történtek. Ezek nemcsak rontották a motor teljesítményét, és csökkentették az élettartamát, hanem egy sokkal észrevehetőbb és kellemetlenebb jelenséget is produkáltak. A Cadillac 30-as szinte elviselhetetlenül hangos volt. Annak ellenére, hogy az első években a Ford híres T-modelljét is megelőzte az eladott autók számában, a fülsértően „kopogó” motor rengeteg bosszúságot okozott.

Kép: Profimedia – Red Dot



Thomas Midgley felesége Salmson 1098 cc típusú autójával egy autóversenyen 1930-ban Brightonban (Egyesült Királyság)

Thomas Midgley

A gyártó, a már akkor is nagy befolyással rendelkező General Motors, komoly energiát és pénzt fektetett abba, hogy megszüntesse ezt a mellékhatást. A probléma kezelésére ideális jelöltnek találta Thomas Midgley-t, aki ismert név volt a szakmában, és kiváló kapcsolatokat ápolt az autóipar nagygúyúival. A gépészmérnöki és vegyész végzettséggel is rendelkező, huszonhét éves szakember munkába állt, és kísérletezni kezdett az ideális adalékanyag megtalálása érdekében. A kámfortól az olvasztott vajig rengetegféle anyagot kipróbált, amelyeknek – mint később leírta – egyáltalán semmiféle hatásuk nem volt. Az alkohol megszüntette ugyan a kopogást, de túl sok kellett belőle, ami aránytalanul megrágitotta volna az autózást. Szintén sikerült megszüntetni a zajt tellúr felhasználásával, de ez olyan bűzt árasztott, amit Midgley sem a ruhájából, sem a hajából nem tudott kimosni, így a felesége több mint fél évig a pincébe számúzta minden éjszakára.

Öt év kísérletezés után, 1921-ben talált rá a tetraetil-ólom nevű vegyületre.

SOK GRAMM, SOK CENT, SOK EMBERÉLET

Az ólom lett számára a tökéletes megoldás: megszüntette a kopogást, mindössze egyetlen ezreléknyi részt kellett a benzinhez adni, nem volt büdös, ráadásul nagy mennyiségben és kifizetődően lehetett gyártani. Midgley azonnal megérezte a pénz szagát. Elképzelte, ahogy a világ összes autója minden egyes liter benzinhez egy gramm tetraetil-ólmot használ, és a General Motorsszal együtt szabadalmaztatta az eljárást. Az adalékanyagot etilnek nevezték el.

Három nagyvállalat megalapította az Ethyl Corporation nevű céget, majd nekiláttak a gyártásnak és a reklámkampanyának. A fényes jövőről, a tudomány diadaláról beszéltek, és azt ígérték, hogy az új találmány mindenki életét kényelmesebbé és könnyebbé teszi majd. Az „ólom” szó viszont el sem hangzott, nem véletlenül. Az már száz évvel ezelőtt sem volt titok, hogy az ólom mérgező anyag. Az ókori egyiptomiak a szemöldöküket és a szemük környékét kenték be ólomtartalmú



Thomas Midgley egy eredeti Morse táviró működését magyarázza Conway P. Coe-nak, az Egyesült Államok Szabadalmi és Védjegy Hivatala vezetőjének. Washington, 1940

kozmetikumokkal, a görögök az egész arcukat. A rómaiak körében olyan méreteket öltött az ólom felhasználása, hogy egyes tudósok szerint a birodalom bukásában is szerepet játszott. A középkor végére – amint az angliai I. Erzsébet királynő arcképein megfigyelhető – divatba jött a „halottfehér” arcszín, amit szintén ólomtartalmú szerek használatával értek el. A mérgezések és a halálesetek gyakoriak voltak, és a tizennyolcadik század második felére köztudomásúvá vált az ólom mérgező hatása. Az 1920-as években tehát nem lett volna kifizetődő politika bedobni a köztudatba, hogy az új benzinadalék miatt hamarosan az egész világon nagy mennyiségben kerül a léghőbe.

Az etil viharos gyorsasággal meghódította a világot, az új vállalat hatalmas gyárat épített az igények kielégítésére. Minden egyes liter eladott benzin és gázolaj körülbelül egy centtel gazdagította a vállalkozást. A figyelmeztető jelek pedig szaporodtak. A gyártási folyamatban mindennaposak voltak az ólommérgezések, több munkás meghalt. Midgley – hogy látványosan cáfolja a kellemetlen híreket – egy sajtókonferencián tartott bemutatót. Színtiszta tetraetil-ólmot öntött a kezére, és egy hosszú percen át folyamatosan belélegezte a gőzét. Azt állította, hogy ezt megtehetné akár minden nap,

semmi baja sem lenne tőle. Nemsokára persze ő is beteg lett, le kellett mondania minden előadását, és hosszú kezelésre kórházba vonult, hogy megpróbálják kitisztítani a szervezetéből a mérget.

Az ólom alattomosan hat a szervezetre. Bizonyos tekintetben a kalciumhoz hasonlóan viselkedik, és hosszú évekig tárolódik a csontokban, eltávolítani pedig szinte lehetetlen. Ennek következtében még hosszú évekkel a bekerülése után is folyamatosan mérgezi az áldozatot. A legnagyobb veszélyt az agy számára jelenti. Elpusztítja az idegrostokat védő mielinshüvelyt, ezáltal fejfájást és memóriaproblémákat okoz. A gyerekekre különösen veszélyes, tanulási nehézségeket és viselkedészavarokat eredményezhet.

Az amerikai közegészségügyi hatóságok és az összes nagy egyetem megkereste Midgley-t. Figyelmeztették, milyen óriási veszélyt hoz ez az alattomos mérge az emberiségre. Kérték, hogy hagyja abba a tetraetil-ólmog gyártását. A kérésük süket fülekre talált. A General Motors állásfoglalása szerint, *„nem igazolható, hogy el kellene utasítanunk valamit, ami mennyei ajándékként érkezett hozzánk, csak azért, mert esetleg veszélyes is lehet”*. Mint mondták, az ólom a földi élet természetes része.

Az ember aggodalommal figyeli,

milyen sokáig lappanghat egy hasznos igazság, mielőtt közismertté válik, és átültetik a gyakorlatba.

Benjamin Franklin

ÓLOM MINDENHOL, MINDENBEN

Az elkövetkező évtizedekben – miközben az új adalékanyag milliárdokat termelt a szabadalom tulajdonosainak – autók tíz- és százmilliói ürítették a légkörbe az ólmot. A következmények katasztrofálisak voltak, és ennek a nagyságrendje a nyolcvanas évekre nyilvánvalóvá vált. Az óceánok felső rétegeitől kezdve a sarki jégsapkákig, sőt, az üledékes kőzetekig a legkülönbözőbb helyeken mutatták ki a tudósok a veszélyesen megemelkedett értékeket. A huszadik század során elhunyt emberek fogaiban és csontjaiban a normális értéknél ezerszer nagyobb koncentrációt találtak; rájöttek, hogy a gyerekek szervezetében egy egészen csekély emelkedés is elég ahhoz, hogy csökkenjen az intelligenciahányadosuk; a megmagyarázatlan értelmi fogyatékoságok kétharmadáért az ólom a felelős. Nagyszabású amerikai kutatások szerint az 1950 és 1980 között születettek több mint fele abnormálisan magas ólomszinttel él. Ez a jelenség összességében több mint nyolcszázmillió IQ-pont elvesztésével járt világszerte, így elmondhatjuk, hogy a világ az ólmozott üzemanyagok miatt kevésbé intelligens ma, mint amilyen lehetne.

Mindazokban az országokban, ahol az ötvenes évektől mérték a gyerekek vérében található egyre szaporodó ólom mennyiségét, pontosan ugyanilyen emelkedést mutattak ki húsz évvel később az erőszakos bűncselekmények számában. A statisztikai görbék alakja még részleteikben is szinte pontosan megegyezik. Az USA-ban mért adatok alapján évente több mint kétszázötvenezer haláleset köthető közvetlenül ólommérgezéshez – egyedül az általa okozott szív- és érrendszeri betegségeken

keresztül. Ha ezt az elmúlt száz évre kivetítjük, az ebben az egy országban huszonötmillió embert jelent. Ez a szám világszerte a százmilliót is megközelítheti.

A nyolcvanas évek második felétől kezdve a föld országai egymás után tiltották be az ólmozott benzint. Magyarország 2004-ben szüntette be végleg a használatát, Algéria 2021-ben.

ÉS MÉG KÉT TALÁL MÁNY

Thomas Midgley-t a General Motors azzal is megbízta, hogy az általuk gyártott hűtőgépek problémáját oldja meg. Az akkoriban használt hűtőgázok közül az egyik mérgező volt, a másik erősen gyúlékony. Ezek helyett fejlesztette ki Midgley a freonnak elnevezett gázt, ami a ma CFC-gázok néven ismert anyagok első képviselője volt. Újabb látványos bemutatón bizonyította a gáz ártalmatlanságát: belélegezte, majd elfújt egy gyertyát. A freont évtizedekig használták a hűtésen kívül aeroszolként és oldószerként is. Ez újabb megdöbbenő összegeket termelt a szabadalmak tulajdonosainak és a gyártóknak.

Mire felfedezték, hogy a sztratoszférába jutva lebontja az ózonréteget, már olyan károk keletkeztek, amelyeket csak évtizedek tudatos munkájával lehet visszafordítani. A CFC-gázokat 1989-ben nemzetközi egyezményben tiltották be, így van remény rá, hogy az ózonpajzs az elkövetkezendő ötven-száz évben teljesen regenerálódik. Addig azonban szembe kell néznünk azzal, hogy a megnövekedett mennyiségben beáramló ultraibolya-sugárzás folyamatosan szedi az áldozatait bőrrák formájában. Az ultraibolya-sugárzástól legjobban sújtott ausztráliai Queensland államban ma a lakosok háromnegyede kap valamilyen bőrrákot az élete során. De a CFC-gázok hatása nem merül ki ennyiben: tízezerszer erősebb üveg-házhatású anyagok, mint a sokat emlegetett szén-dioxid, így a bolygó felmelegedéséhez is aránytalanul nagy mértékben járulnak hozzá.

Egy John McNeil nevű történész szavaival élve „Midgley nagyobb hatást gyakorolt a légkörre, mint bármely más élőlény a Föld történetében”.

Halála körülményeinek szimbolikus jelentőséget is tulajdoníthatunk, ugyanis a saját találmánya ölte meg: 1940-ben, ötvenéves korában megfertőződött az akkoriban pusztító poliovírusral, azaz a gyermekbénulással. Szinte teljesen lebénult, ezért saját magának tervezett egy bonyolult ágyat, amelyben csigák és zsinórok segítségével tudott elvégezni bizonyos mozdulatokat. 1944-ben egy szerencsétlen mozdulat során belegabalyodott a zsinórokba, és megfulladt. ♦



SZÖVEG –
ZSIGÓ BIANKA művészettörténész, street art kutató

A STREET ART ARCAI

Ki gondolta volna, hogy azok a New York-i tinik, akik 50 évvel ezelőtt játékból és figyelemfelkeltésből, eleinte filmekkel, majd festékszóró spray-vel az álnevüket firkálták különböző felületekre, egy új művészeti mozgalom előfutáiraivá válnak?





A magyar street art egyik legismertebb művésze Void, akit a 31. Művészetek Völgye Fesztiválon közelebbről is megismerhet a közönség (bővebben a 90. oldalon)

- ◆ A gettó falait és a metrókocsikat színesítő tevékenységüket az 1984-ben megjelent *Subway Art* című könyv dokumentálja. Hatására a graffitizés a világ minden táján elterjedt. Magyarországon a nyolcvanas évek közepén ütötte fel a fejét ez a szubkultúra, elterjedéséhez a Magyar Televízió is hozzájárult, amikor 1991 áprilisában levetítette a *Style Wars* (Graffiti-háború) című dokumentumfilmet. Nem kellett sokat várni arra, hogy az önkényes kreatívok kézjegye megjelenjen a város testén, mint egy tetoválás, majd beborítsa azt, néha elfedve, máskor kiemelve a szépséghibákat. Az illegális dekorálás felszínre hozta a városi senki földje problémakörét is. Sok nagyváros, de különösen Budapest az új évezred első éveire nagyon elhanyagolt képet mutatott. Romos épületeivel, rendezetlen köztereivel már-már kaotikus volt, nem látszott ki a firkák és reklámok alól. Ez a terep remek lehetőséget nyújtott az urbánus gerillák új nemzedékének, hogy immár jóval nagyobb arzenált bevetve alakítsanak a városképen.

A street art kreáció közérthető megjelenésével már nemcsak a bajtársakat szólította meg, hanem bárkit, aki észrevette azt. Már nem csupán a saját név hirdetése volt a cél, hanem bármilyen téma állhatott az illegális kampány középpontjában (például környezetvédelem, globalizáció). A marker és kanna mellé becsatlakoztak olyan hagyományos propagandaeszközök is, mint a saját tervezésű matrica, stencil és plakát. Megjelentek az utcán a bravúros installációk is, amelyek a faldekorációval együtt spontán kiállítóterré alakították a szürke utcákat. A mozgalom terjedésében fontos szerepet játszott az internet: a tematikus oldalak és fórumszekciók igazi ötletbörzéként üzemeltek, és lassan a sajtó is felfigyelt például Banksy, Shepard Fairey és Invader ma már klasszikusnak számító munkáira.



Budapest, Gellért tér

2010-re a galériák és múzeumok már versenyeztek egymással, hogy kiállításokat szervezzenek a legismertebb utcai alkotóknak. Az aukciósházak rekordösszegeért árverezték munkáikat, az Ebayen is számos festett faldarab keringett, amelyet az utcáról engedély nélkül emeltek el.

Ebben az időszakban más szempontból is tetőzött itthon a vizuális környezetszennyezés: szabályozás nélkül lehetett elhelyezni reklámtáblákat, politikai plakátokat is. Ezt rövidesen visszaszorította a graffitit mint rongálást érintő szigorúbb törvényi szabályozás, a reklámokra vonatkozó rendeletek, valamint a köztéri kamerák megduplázása.

Ráadásul a magyar graffitisek első generációja felnőtt, az illegális akciók elveszítették prioritásukat, külföldi

minták alapján a street art eladhatóvá vált, az alkotók inkább megrendelésre dolgoztak.

Filatorigáton van az egyetlen legálfal, ahol helyhiány miatt majdnem napi szinten lefestik egymás munkáit, hogy azért a régi hobbijt is gyakorolják. Több ilyen falra lenne szükség, vélhetőleg több fiatal koncentrálna muralfestésre, mint a tagelésre.

Évekkel később több egykori „vandál” kilépett az árnyékból, és továbbfejlesztve tehetségét, akár művészeti iskolát elvégezve, kreatív pályán helyezkedett el. Ma már inkább csak felkérésre festenek, galériás megrendelésre alkotnak hordozóra, vagy művészeti fesztiválok keretein belül dekorálnak belvárosi tűzfalakat. A régi csínytevés mára a kulturális élet és a városkép meghatározó része, valamint turisztikai látványosság lett. ♦





SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Emelkedünk

” És kijőnek, a kik a jót cselekedték, az élet feltámadására; a kik pedig a gonoszt művelték, a kárhozat feltámadására.

(Jn 5, 29)

◆ A feleségem megint késik, úgy tűnik, ez a tulajdonsága már nem változik. Nem bánom, mert van mit nézni addig is, ülök a sírkő szélén, és szájtátva figyelem, ahogy szép lassan felemelik a Karsai Bélát, aki elégedetten mosolyog, láthatóan élvezi. A Gyukics Józsit meg otthagyják, nehéz elhinni ezt, a szomszédom volt mindkettő, és hát a Karsait én nem vinném sehová a helyükben, mert hallgathatnám az okoskodásait egy életen keresztül, de nincs mit tenni, így megy ez.

Aztán megjön a feleségem is, nyújtja a kezét, megfogom, segíték kimászni. Igazán felvehettél volna valami szebbet erre a jeles alkalomra, mondja mosolyogva, imádom a humorát, ezért is szerettem bele annak idején. Ülünk a kövön anyaszült meztelenül, tetőtől talpig végigmérjük egymást. Felnőttek vagyunk, a testünk alapján körülbelül huszonöt évesek, de közben ott van a tenyerelem az a heg, amit hetvenévesen szereztem, amikor belenyúltam a forró tűzhelybe. A feleségemen is ott a császármeteszés nyoma, pedig negyvenéves volt, amikor a gyerekek fogant. Tényleg, vele vajon mi történik most, nézünk össze. Nincs mit tenni, csak reménykedhetünk, mondja a feleségem, nézd, a zöldséges Miki nem hagyja, hogy felemeljék, ilyet is lehet?

A nagydarab, izmos férfi nem engedi, hogy hozzá nyúljanak, lökdösődni kezd, húzzatok innen, és hagyjatok békén, neki köszönhetem, hogy ilyen életem volt, egyáltalán nem vágyom a közelségére, szálljatok le rólam. Elhárítanak tőle, és mennek a következőhöz, ő meg duzzog tovább magában, rohadjatok meg a tökéletességetekkel együtt, én ugyan nem kérek belőletek. Egyre közelebb érnek hozzánk, a feleségemre nézek, eddig eszembe se jutott a lehetőség, de mi van, ha csak az egyikünket viszik, mit válaszolna a másik, elmenne-e egyedül. Látom rajta, hogy ő is ugyanerre gondol, de nem mondunk semmit, mit is lehetne erre mondani, üdvösség a másik nélkül, vagy kárhozat együtt, ilyen a házasság, mondta volna erre cinikusan egy elvált haverom.

Odaérnek hozzánk, de a félelemtől rájuk sem tudunk nézni, lehajtom a fejemet, mert a fényük elviselhetetlenül erős. Sokáig nem történik semmi, aztán meghalloom a hangjukat, olyan, mint egy vízesés robaja, mégis rögtön megértem, azt akarják, hogy fogjuk meg egymás kezét. Kinyújtom a karomat a feleségem irányába, összeérnek az ujjaink, ráfogok, magamhoz rántom, átölelem, és nem tudnám megmondani, hogy ő emel engem, vagy én emelem őt, csak annyit érzek, hogy emelkedünk. ◆



SZÖVEG –
NAGY VILLŐ

VIGYÁZAT, KORTÁRS!

Nemrég kulturális területen dolgozó ismerősöm egy művészeti folyóiratot lapozgatva váratlanul nekem szegezte a kérdést: „Ez szerinted művészet?!” A fotón, ami felhábortotta, egy férfi hátakt volt látható, és nem volt kétséges, milyen választ vár tőlem. Meglepett és elgondolkodtatott az eset (ezek szerint csak a női akt számít művészetnek?), ezért erre a hónapra egy kissé provokatív kiállítást választottam.

◆ A szentendrei MűvészetMalom eredetileg fűrészmalomként szolgált a 19. században, de már több mint két évtizede a kortárs művészet fontos kiállítóhelye. Itt látható Puklus Péter *Egész életemben hazudtam* című tárlata.

Festmények, fényképek, installációk vezetnek végig a galéria három szintjén. A hármas szám mágikussága, különösen a címmel együtt, erősen arra késztet, hogy hármas szimbólumcsoportokat keressünk a jelentésrétegek

feltárásához. Így eszünkbe juthat az életkorok hármassága; az én, ösztönén és felettes én freudi felosztása és még számos hármasság.

Az ismertető szerint Puklus Péter legújabb alkotásaiiban a magánéleti intimitás, traumák feldolgozása és életközépi válsághelyzetek kérdésköreinek gazdag vonulatát sorakoztatja fel, és ez a gondolatkör, valamint a kérdés személyes feldolgozása esetenként megérint, a kiállítás



ugyanakkor mégsem áll számomra élményszerűen össze. Ennek okát legfőképp a művész *art brut* stílusú festményeiben vélem megtalálni. A kifejezés nyers, durva, csiszolatlan művészetet jelent, gyermekek, képzetlen egyének, egzotikus kultúrájú népcsoportok, elmebeteg, a perifériára szorultak önkifejezését. A 20. század modernizmusa természetesen rajongott, kereste, sőt, nem egy művész utánózni is próbálta ezt az expresszív alkotásmódot.

Számomra maradandóbb élményt az alább is reprodukált két fotó jelentett, a győztes Szent Györgyként induló az első szinten és az alkotásba gabalyodó, leeső vagy épp megkapaszkodó önportré a harmadik szinten. E harmadik, legfelső szinten – a szimbolikusság miatt nem véletlen, hogy pont itt – egy házszerű konstrukciót is találunk, hősünk egzisztenciát, szilárd formát teremt a kívül-belül kavargó, zabolázatlan, olykor vad indulatoknak, ösztönkésztetéseknek. A szexualitás, amely a kiállításon szinte főtémaként konkrét formában is

megjelenik, Puklus számára többletjelentéssel bír: társadalmi érintkezéseink és életünk hatalmi harcait is láthatjuk rajta keresztül. A győzelem, a birtoklás vágya is primer ösztönünkből fakad.

A kiállítás lírai részeként egy videóanyagban Puklus a *Vörös és fekete* című regény színpadi adaptációjából a főszereplő, Julien monológját adja elő. Julien utolsó szó jogán elmondott beszédét Nagy András rekonstruálta, maga a regény csak utal a szövegre. A monológ a főhős társadalmon kívüliségének magyarázata: a beilleszkedés vágyának és kudarcának, a társadalmi érvényesülés morális kérdéseinek boncolgatása.

Nem törekedtem a kiállítás teljes elemzésére, de néhány szemponttal szerettem volna bátorítani a fenti ismerősömhöz hasonlóan gondolkodó olvasókat is e kiállítás megtekintésére.

(Puklus Péter: *Egész életemben hazudtam*; Szentendre, MűvészetMalom, megtekinthető 2022. 07. 24-ig) ♦



„ASSZONYISÁGGAL A POÉZIS HADAT NEM VISEL”

A magyar irodalomtörténet egyik legszebb szerelmes verse *Berzsenyi Dániel Dukai Takách Judit*nak címzett verse, amelybe a költő *Kalitkába zárt madár* című költeményének sorait is beleszótta. Nemcsak csupa rejtelmes utalás ez a mű, hanem úttörő programbeszéd is, Berzsenyi ugyanis a női emancipációra hívja fel benne a figyelmet. De ki is volt ez a korai magyar poétanő, aki verseinek nagy részét rokka pergetése mellett írta, és költők szívét rabolta el?

„ *Hogy a szelíden érző szépnemet
Letiltva minden főbb pályáiról,
Guzsalyra, töre kárhozthatni szokta
A férjfitörvény, vajjon jól van-e?
Igen: ha az csak úgy tekintetik,
Mint ösztöninknek szenvedő edénye
S nyers kényeinknek játszó eszköze.*

(Részlet Berzsenyi Dániel
Dukai Takács Judithhoz című verséből)



Berzsenyi Dániel és Dukai Takách Judit

- ◆ Dukai Takách Judit verseit 1909-ben Vadász Norbert premontrai kanonok rendezte sajtó alá. Az idős atya plátói módon bolondult az őzikeszemű szerzőért. Ő volt az, aki egy titokzatos szombathelyi grófnő hagyatékában megtalálta az akkor már több évtizede elfeledett költőnő hagyatékát, és nem engedte elkallódní.

POÉTÁBÓL HÁZIASSZONY

Az 1795-ben született Juditot szülei Takách István és Vitznyády Terézia gonddal és szeretettel nevelték, a gazdag család egyetlen lányaként, apja valósággal bálványozta. A kor legnagyobb költőjével, Berzsenyi Dániellel került rokonságba unokanővérén Dukai Takách Zsuzsannán keresztül. Ilyen pártfogók mellett a Parnasszusra vezető út sem bizonyult lehetetlennek.

Vas megyében a mai napig látható az ősi Dukay-kúria. Hatalmas fenyők árnyékában csendben dacol az enyészettel. Valamikor Berzsenyi Dánielt látrák vendégül

tágas szobái. A niklai remete, ahogy magát az öregedő Berzsenyi nevezte, reménytelen szerelmet táplált a fiatal poétanő iránt, aki úgy tett, mintha ebből semmit nem venne észre. Elfogadta, hogy az idős Berzsenyi Dudinak becézte, és a pártfogását sem vetette meg. A férfi egyébként csak a lány szemében tűnt öregnek, még negyvenéves sem volt, amikor találkoztak. 1814. november 14-én Judit a következő sorokat jegyezte fel naplójába: „A halhatatlan Berzsenyi volt nálunk, isteni mód mulattuk magunkat. Egész héten mindennap vendégeim voltak, s utoljára jött a legkedvesebb vendég, a mi Berzsenyink. Igen jól töltöttük időnket, délután mind egész estvélyig olvastatott vélem. Igen jó kedve volt nálunk, kimondhatatlan sokat nevettem véle. Örülök, hogy Dukában mindég víg kedvvel van.” 1814. július 5-én keltezett Juditnak címzett levelében Berzsenyi a sorok közé rejtette szerelmi vallomását. „Már két ízben is voltam Vasban, de elkerültem Dukát, így kerültem valaha szeretőmet midőn látására nem valék elkészülve.”

Judit tisztelte a férfit és a költőt, de nem szerette. Ő a kontár Horvát József Elekbe volt szerelmes, és mikor imádotja mást vezetett oltár elé, bánatában férjhez ment egy felsőbüki földbirtokoshoz, Göndözt Ferenchez. Háziasszony lett, önként hajtotta igába babérkoszorús fejét.

EGY APA REMÉNYSÉGE

Az 1811 és 1820 közötti időszakban azonban Juditnak még bőven terem babér, magyar Szapphóként tündökölt. Berzsényi a következő sorokkal ajánlja felfedezettjét Kazinczy Ferenc figyelmébe: „Szép értéke legalább megér hetvenezret” – de mielőtt a feministák táborá felhördülne, meg kell jegyeznünk azt az aprócska tényt, hogy Berzsényi levelében Judit hozományára gondol, amit azért említ meg Kazinczynek, hogy tudja, nem akárkivel van dolga. A lány apja, Takách István Magyarország egyik legtehetősebb középbirtokosa, aki gyermekének a korszellem diktálta feleség-, anya-, gazdaasszony-szerep helyett egészen mást képzel el. Egyszer azon kapta lányát, hogy verset ír. Az ijedt Judit el akarta rejtetni művét, ám apja homlokon csókolta, akár egy „nyájas múzsa”, aki későbbi verseinek állandó visszatérője lett. 1811-ben Judit édesanyja meghalt. Apja, hogy enyhítse lánya gyászát, Sopronba küldte, ahol zenét, német nyelvet és irodalmat tanult.

A lutheránus városban német nyelvű kőszínház működött, hangversenyeket is adtak, a város nagy múltú líceumának országos híre volt. Az intézményben kiváló teológusok működtettek magyar nyelvű irodalmi önképzőkört, egyébként maga Berzsényi Dániel is ennek az alma maternek a kebelén nőtt fel. Igaz, nem élvezhette sokáig, mert állandó botrányai miatt rövid időn belül kicsapták az iskolából. Judit viszont egyetlen nőként részt vett a Kiss János irodalompartoló, tudós lelkes vezető Magyar Társaság ülésein, amely önképzőkörként funkcionált. Ezekben a foglalkozásokon csiszolódott a fiatal lány poétikai eszköztára, sajátította el a verstant és az antik műveltséget, ismerkedett meg a kortárs költészettel.

AKIÉRT BOLONDULTAK A KÖLTŐK

„Asszonyi foglalatosságok között fonyás és varrás az ő legkedvesebb munkája, verseinek is nagyobb részét rokkája pergése mellett írta, a szabónak nem patronája, mert minden öltözet-jét önnön kezei készítik. Ez nem úgy említettik, mint dicséret, hanem csak annak bizonyosságára vagy onn, hogy az asszonyisággal s annak foglalatosságaival a poézis hadat nem visel” –

írta magáról Judit rövidke bemutatkozó életrajzában, amikor Festetics gróf invitálására részt vett a Keszthelyi Helikon ünnepségen, amelynek pillanatok alatt ő lett a legnépszerűbb művésze. Sikerében persze közrejátszott legendás szépsége, bolondultak utána a sármos, bús-borongós szakállas bajuszos poéták. Dukait sokszor frusztrálta hirtelen és könnyen jött emancipációja. Kazinczy, aki Berzsényin keresztül keveredett Judit hálójába, és aki szerint „Judit méltó a tömjénre”, rövid levelében bátorította a lányt: „Ne rettegje kisasszony azt a vádat, hogy amely leány verset ír, nem lehet jó asszonya a háznak, így ítél a közönséges ember.” A költőnőre felszabadítóan hatottak a széphalmi mester szavai. Katona József, a Bánk bán szerzője sem ment el szó nélkül az ígésző szépségű lányka mellett. Bár személyesen soha nem találkoztak, és a zárkózott férfi csak a híret hallotta a nőnek, ennek ellenére ünnepelő verssel üdvözölte az új „istennét.”

CSALÁDBAN MAGÁNYOSAN

Dukai gyorsan felívelő költői pályájának hirtelen szakadt vége. Házasságot kötött első férjével, Göndözt Ferencel, akit nem szeretett igazán, legalábbis Az én sorsom című verséből erre következtethetünk. „Szelíden mosolygó férj hű karjain igyekezett elfelejteni ifjú kori álmait” – írja egyik versében a házasodása okáról. Az ifjúkori álmom – ahogy fent már írtam – nagy valószínűséggel a jóképű fűzfapoéta, Horváth József Elek volt. Klaviromhoz című versében utalást is tett egy bizonyos aranyfürtű „Apollóra”, akinek karja közé rogy, Apollón pedig „lantot ad, azt gondolom, hogy én is istennő vagyok!”

A fiatalasszony 1829-ben elveszítette leánykáját, Juliskát. Az anya fájdalmát Juliskám halálára című versében próbálta feldolgozni. Alig két év múlva férje is meghalt. Judit három gyermekkel maradt egyedül. Bizonytalan jövője újabb házasságra sarkallta. Az özvegyet 1835-ben férje egyik legjobb barátja, Patthy István táblabíró vezette oltár elé Ágfalván, nagy titokban. A házaspár Rábatytra, a névadó folyó partján épített kúriába költözött. Judit ismét anyai örömök elé nézett. Ezekben az években írta meg élete utolsó versét, a már említett Az én sorsomat. Fájdalom és szomorúság csendül ki ebből a rímbe szedett önéletrajsból. Többé nem írt. Teljesen felhagyott a költészettel. Örömtelenül és magányosan élte mindennapjait népes családja körében férje birtokán. Fiatalon, mindössze 41 évesen halt meg tüdővízenyőben, 1836-ban, abban az évben távozott a niklai remete, Berzsényi is. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI

Én idő



♦ Jézus belépne egy kézműves kávézóba, elővinné a bankkártyáját és a törzsvásárlói kártyáját, lecsippantana egy burundi lattét, beleszípantana az illatába, ez lenne az ő kis énídeje, távol az értetlen tanítványoktól, a ricsajozó tömegtől, amely hol köztársasági elnököt akarna csinálni belőle, hol kis híján meglincselné. Jézus két nagy szatyorral közlekedne a TESCO-nál, kartonpapírt keresne fekhelynek, mert az Emberfiának nincs hová lehajtani a fejét, csóválná a fejét, mennyien kihajigálják a még simán fogyasztható ételeket, meg persze örülne is ennek, hiszen jóllakhat, és alapvetően kedvesek tudnak lenni az emberek, adnak némi aprót vagy visszatolhatja a bevásárlókocsit, van, aki még a mondókáját is végighallgatja néha. Jézusnak lenne egy szolid kis befektetési cége, több tucat embernek adna munkát, nagyon emberségesen bánna mindenkivel, a problémákat empatikusan oldaná meg, önzetlenül adakozna jótékony célokra, zárándoklatokat szervezne fiataloknak, hétfévente wellnesshotelben pihenné ki

az örült hajtás fáradalmait. Jézusnak jól működő plébániája vagy gyülekezete lenne, sokszor vidékre is leívnák előadásokat meg lelkigyakorlatokat tartani, hiszen igazán tüzesen tudna beszélni a jóhírről, nem csak olyan lagymatag kegyességgel, mint a farizeusok, de azért néhányan ferde szemmel néznének rá, szerintük csomó eretnokséget beszél, nagyon hatásos, de folyton túloz, nem hiteles ez a nagy lángolás, a radikális kijelentések meg minden, ez az az eset, amikor a kevesebb több. Jézus lenne a legjobb autószerelő, ezt az egész környéken tudnák, nem kéne bedobálni a névjegyét a postaládákba, szóbeszéd útján terjedne hírveve, te, ez a pasas sosem ideges, végtelen a türelme, „nem probléma, megoldjuk”, ez a szavajárása, belépsz a műhelyébe, és valami időtlen nyugalom fog el, még pucér nők sincsenek a falon, és ha arra gondolsz, még csak nem is drága, valósággal csodát tesz a kocsikkal. ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

EMBEREK, ÉVEK, ÉLETEK

A tavasz vége, nyár eleje Magyarországon a könyveseké. Az évi termés fele ebben az időszakban kerül a boltokba, ekkor tartják a legtöbb könyvbemutatót. Nehéz választani a több száz kötet közül, és persze nem lehet mindenhol ott lenni, ahol portékát dicsérik. Most három, nagyon különböző, mégis egy vonulatra felfűzhető kötetet mutatunk be.

◆ **SZEPESI ATILA BARBÁR SZONETTEK** című, több mint háromszáz nagy oldalas könyvének alcíme: *Életrajz versekben elbeszélve*. A babérkoszorús, József Attila-díjas költő öt évvel ezelőtt, 74 éves korában meghalt, így nem élhette meg, hogy nagy vállalkozásának minden darabját együtt lássa. Az ifjabb pályatárs, *Száraz Miklós György* szerkesztette egybe őket.

Szepesi szonettjei tizennégy sorosak ugyan, mint *Petrarcáé*, ám az élő beszédet követve hiányoznak a szigorúan elhelyezett rímek, a ritmika pedig a felidézett történethez, emlékképhez, gondolatfutamhoz igazodik. A vers és a próza ritka szerencsés találkozásával van dolgunk. Olvashatjuk ezt a könyvet akár egyvégtében, a beregszászi gyermekkortól, a budapesti iskolás éveken, az 1956-os forradalmi élményeken, a szegedi főiskolán és egyetemen, a falusi tanítóságon, az irodalmi útkeresésen, a *Weöres Sándornál* töltött inas éveken, a nagy barátságokon túl a halálra készülésig, de elidőzhetünk külön-külön minden darabnál, és hosszan meditatálhatunk azon, miért nincs ebben az életútban semmi féltés. Hogyan lehetséges, hogy valaki kortársai között biztosan meglássa a nagyságot, legyen muzsikusról, festőművészről vagy költőről szó? Miféle tehetség kell ahhoz, hogy egyetlen gesztusból, tétova lépésből kibontakoztassunk egy drámát?

Szepesi Attila azon kevés kortárs költők közé tartozott, akik még hittek abban, hogy a költészet segít az olvasónak a múlt józan értelmezésében és iránytű lehet a tájékozódásban, segít felfedni a világ csodáit, a mindig menedéket nyújtó természetet. *A Barbár szonettek* nagyszerű olvasmány.

(Nap Kiadó, 3675 Ft)



ROMSICS IGNÁC HETVEN ÉV – EGOTÖRTÉNELEM 1951–2021 című könyvének első kötetét, az 1951–1985-ös időszakot taglaló 320 oldalat jelentette meg a könyvhétre a Helikon Kiadó. Bár a kiváló történész jó ideje sztárszerző, akinek hála Isten, komoly olvasótábora van, mégis nehezen fogadható el, hogy a második kötet csak jövőre várható. Persze ez nem jelenti azt, hogy ne lenne élvezhető és roppant tanulságos önmagában is az első rész.

Legfőképpen az izgalmas, hogy miként viszonyul a tények és adatok fontosságát mindenképp elé helyező tudós a saját életéhez. Aki hang- és szemléletváltást vár a történelmi alakok és események bemutatása után, csalódnia fog. Ebben a könyvben is mellékesek az adományok, az intimítások, csak a szigorú tények fontosak. Tehát: milyen volt az a Bács-Kiskun megyei falucska, Alsóhány, ahol felnőtt, kik voltak a kalocsai szállások lakói? Mit

jegyeznek fel az anyakönyvek, honnan jött a család, mivel foglalkoztak? A *Gyermekkorom Alsóhányán* (1951–65) fejezet legfőbb mondanója, hogy egy kis faluból is tovább lehet lépni, ha a gyerekek könyveket kapnak a kezükbe, ha a tanítók, tanárok figyelnek rájuk. Ők javasolják a szülőknek, hogy a 14 éves Ignácot, akiből anyja kőművest szeretne faragni, adják a kalocsai gimnáziumba. A következő négy év nem az *Ottlik Géza* által maradandón megidézett kamaszkori magányt és szeretetét taglalja elsősorban, hanem az iskola szociológiai összetételét, szigorú rendjét, a tanárok felkészültségét. Érettségi után Romsics történelmet akar tanulni, de előbb ki kell bírnia egy esztendő a kalocsai páncélos ezrednél. Csak ezután jöhet a szegedi főiskola, majd az egyetem 1970-től. Innen a kecskeméti levéltárba vezet az út, ahol 1977-ig élvezi felettesei és a város bizalmát. Itt nősül meg, itt adja be jóakarói tanácsára felvételi kérelmét



az MSZMP-be. A nagy ugrás ezután jön: Romsics Ignác az MTA Történettudományi Intézetének munkatársa lesz 1985-ig. Vélhetően ennek a nyolc évnek a taglalása váltja majd ki a legnagyobb vitát szakmai körökben. Lehet-e kizárólag a tényekre támaszkodva, objektíven értékelni a Horthy-korszakot? Felül tudnak-e emelkedni az intézet zsidó származású vezetői jogos családi sérelmeiken alapuló elfogultságukon? Miért érzi magát végzetesen magányosnak az ifjú történész? A nemzeti oldalnak nem elég népi, az urbánusoknak túlságosan is az. Miféle erők irányítják a hazai történettudományt? Romsics tabukat kérdőjelez meg, és szorgosan gyűjti a tényeket, amelyek ellentmondanak a használatos történelemliteratúra alaptéziseinek.

Idővel rájön, hogy igaza elfogadtatásához idegen nyelveken is jól kell érvelnie. Rengeteg időt és energiát fektet a világnyelvek elsajátításába. És erőfeszítései sikerrel járnak. (A kötetet egykori tanítványainak ajánlja, akiknek talán fogalmuk sincs, mit jelent érett fejjel nyelvrákra járni, hiszen szüleik révén vagy ösztöndíjakkal megúszták ezt a tortúrát.)

(Helikon Kiadó, 4399 Ft)

KISS GY. CSABA HARMINC ÉV UTÁN: 1989–1990 címmel írta meg „személyes történelmét” 1989. június 16-tól 1990. december 16-ig. Ebben az időszakban a közép-európai kultúra és irodalom elismert kutatója tudósi, irodalomtörténész ambícióit háttérbe szorítva a Magyar Demokrata Fórum egyik legfontosabb embere, szervező szónívó, egy ideig alelnök volt. Kiss Gy. egykori jegyzeteire (sajnos naplót nem vezetett), írásaira, a vele készült interjúkra támaszkodva idézi a sorsfordító másfél év történetét, amelynek voltak nagyszerű pillanatai (1990. április 8-án magabiztos győzelmet arat az MDF), és voltak mélypontjai, amikor a párt szétesésétől lehetett tartani. Az értelmiségi mozgalmárok egy része komoly fenntartásokkal viseltetett *Antall József* iránt. Máig nem bocsátották meg neki, hogy a stabil kormányzás érdekében paktumot kötött a Szabad Demokraták Szövetségével, hogy az ő lakitelekieket nem avatta be terveibe, nem juttatta őket fontos pozíciókba. Kiss Gy. is sértett ember, hiszen nem lett sem külügy-, sem kultuszminister, pedig sokan ezt várták, de még fontos nagykövet sem, hiába beszélt remekül több idegen nyelven. A sértődöttség ellenére



elismeri, hogy *Antall József* nagyszerű, felkészült politikus, közjogi ismeretei sokkal szélesebbek, mint a párt elnökségi tagjaié. De sajnos túl hosszan beszél, modora tanáros, német nyelvtudása sem tökéletes.

Kiss Gy. büszkén vallja, hogy ő az MDF liberális szárnyához tartozott, ami jelentette azt, hogy nem értékelte volna az úgynevezett nép-nemzetieket. Köztük *Csurka Istvánt*, akinek kezdeti Magyar Fórumába hetente adott cikket. Abban minden bizonnyal igaza van, hogy *Csurkaék* nélkül nem győzhetett volna 1990-ben az MDF. Egyébként *Antall* nélkül sem.

Ez a személyes történelem értékes szempontokkal, adalékokkal színezi a magyar rendszerváltás legmozgalmasabb másfél évét. *Kónya Imre* és *Kodolányi Gyula* visszaemlékezése után érdemes fontolóra venni Kiss Gy. Csaba észrevételeit is.

(Nap Kiadó, 3990 Ft) ♦

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

Giuseppe Verdi

Az álarcosbál

Un ballo in maschera

OPERA HÁROM RÉSZBEN, HÁROM FELVONÁSBAN, OLASZ NYELVEN, MAGYAR ÉS ANGOL FELIRATTAL

EUGÈNE SCRIBE MŰVE ALAPJÁN A SZÖVEGKÖNYVET ÍRTA **ANTONIO SOMMA** RENDEZŐ **FABIO CERESA** DÍSZLETTERVEZŐ **TIZIANO SANTI**

JELMEZTERVEZŐ **GIUSEPPE PALELLA** MOZGÁSTERVEZŐ **MATTIA AGATIELLO** VILÁGÍTÁSTERVEZŐ **STADLER FERENC**

DRAMATURG, MAGYAR NYELVŰ FELIRATOK **ORBÁN ESZTER** ANGOL NYELVŰ FELIRATOK **ARTHUR ROGER CRANE** KARIGAZGATÓ **CSIKI GÁBOR**

KARMESTER **LEONARDO SINI**

2022. JÚLIUS 2-TŐL, OPERAHÁZ

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

MÍTOSZ & TÖRTÉNELEM

JEGYVÁSÁRLÁS

2022. JÚLIUS 4-TŐL

OPERAHAZ, OPERA ÉRTÉKESÍTÉSI CENTRUM,
EIFFEL MŰHELYHÁZ ÉS INTERNETES VÁSÁRLÁS

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ

2023

JÚLIUSI KIMENŐ



LÁNCSZEM VAGYOK

Megjelent a Margitos Ifjúsági ÉnekKar első lemeze *Láncszem vagyok* címmel, ami egyben válogatás az elmúlt közel ötven év margitos dalaiból. A dalokat új, eddig sosem hallott formában hangszerelték újra, megőrizve azokat az értékeket, amiért már évtizedek óta szeretik őket a Lehel téren. Az Árpád-házi Szent Margit-templom életének ugyanis ma már nélkülözhetetlen része az 1975-ben életre hívott ifjúsági énekkar. A sok évtizedes szolgálat több dal születését is inspirálta.

Az album CD-n és digitális formában is elérhető



15. ÖRDÖGKATLAN

Ismét rengeteg programmal készülnek a szervezők, érdemes a jegyeket már júliusban megvenni. A korábban nagy népszerűségnek örvendő operabeavatót idén is megtartja a Dinnyés Dániel-Kolonits Klára házaspár; a Zöld Udvar többek között szemétszedő kiállítással és ökokalandjátékkal várja a látogatókat; fellép Udvaros Dorottya, Básti Juli, Pokorny Lia és a Nézőművészeti Kft.; a Hagyományok Háza pedig gyerekprogramokat, táncházat, népzenei koncerteket kínál. A Budapest Bábszínház kicsiknek, kamaszoknak, felnőtteknek egyaránt készül előadásokkal, és érkezik egy cirkusztársulat Spanyolországból, illetve egy utcaszínház Mexikóból.

**Nagyharsány, Kisharsány, Beremend,
Villánykövesd, Vilyan, Mocos
2022. augusztus 2–6.**



JÉZUS KRISZTUS MISZTÉRIUMA

„A misztérium az a szólásképtelenség, amely elfogja az embert a kifejezhetetlen, az elmondhatatlan előtt, de amelyet mégis el kell mondani” – olvashatjuk Dér Katalin könyvében. A klasszika-filológus és irodalomtudós szerző a kereszténység és Krisztus titkát ostromolja, tudva, hogy a „misztérium nem olyasvalami, amit meg lehetne fejteni vagy megoldani, hogy többé már ne legyen misztérium”. Legújabb könyve mégis újabb és újabb felfedezéseket, rádöbbenéseket hoz a Szentírást ismerő, vallásgyakorló olvasó számára is.

Kairosz, 2022.



Nemzeti
Táncszínház



**SZABAD A TÉR,
SZABAD A TÁNC**

— 2022. —
július 14–24.

NYÁRESTI ELŐADÁSOK
A MILLENÁRISON

www.tancszinhaz.hu



Fotó: movingtancephoto



TALÁLKOZÁS A STREET ART ARCAIVAL

A magyar street art egyik legismertebb művésze, Void a 31. Művészetek Völgye Fesztivál keretében

Kapolcs Fő terén, a közönség előtt készíti el *A város arca* című monumentális alkotását a rá jellemző forma- és színvilággal. Az ott felállított kapu egyik oldalára street art, a másik oldalára graffitit alkotást fest majd. Hogy mi a különbség a kettő között, az is kiderül!

Amíg a festmény készül, Zsigó Bianka művészettörténész beszélget Petykával, a magyar street art másik ismert alakjával a művészi motivációról, a műfajt övező titokzatosságról, az előítéletekről, az elfogadásról és a támogatásról.

Kapolcs, 2022. július 23.



ZAZ-KONCERT

A VeszprémFest ötödik napján a jazz, a soul és a francia sanzon stíluskeverékében éneklő francia sztár, ZAZ koncertjét élvezheti a közönség. ZAZ ötéves korától zeneelméletet, hegedűt, zongorát, gitárt és éneklést tanult, zenei hatásai között Vivaldi és Ella Fitzgerald egyaránt szerepel. Kezdetben utcazenészként játszott a Montmartre-on, majd apró klubokban lépett fel. Első zenekara a Fifty Fingers bluesegyüttes volt, amellyel fesztiválokon és kisebb turnékon vett részt. 2010-ben jelent meg első albuma, a *Zaz*, amelyről a *Je veux* című dal bombasiker lett. Ötödik, legújabb stúdióalbumát a világhírvány ideje alatt készítette, és októberben jelentette meg *ISA* címmel.

Veszprém, 2022. július 15.



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

MOZI°KERT

mOmKult



FILMEK SZABADTÉREN A MOMKULT KERTJÉBEN

07/06 L'ECŐ
07/27 SZERELMÜNK LAPJAI
08/03 ÉRKEZÉS
08/17 A TÖKÉLETES TRÜKK



art • design • popup
kiállítások és zene szabadtéren
július–szeptember





ELŐADÁSOK A GYULAI VÁRSZÍNHÁZBAN

A Gyulai Várszínház rengeteg programmal várja a nézőket: lesz táncszínházi előadás, jazzfesztivál, musical, felolvasószínház, népzenei és világzenei koncertek.

A Hamlear, a dán királyfiból lett brit király című előadás Shakespeare két művének cselekményét fűzi egybe, azok egymásra rímelő viszonyait, konfliktusait összehangolva kínál nagy ívű, a főhős ifjúkorától öregkoráig tartó, burleszkelemekkel átszótt paródiát. Az irodalmi persziflázs csak kerete a műnek, a középpontban nagy emberi témák – szülő-gyermek kapcsolat, viszonzatlan érzelmek, megfelelési vágy, öregedéssel való szembenézés – shakespeare-i pillanatai állnak, tragikomikus újrafeldolgozásban. Az alkotók „harsány, abszurd, Monty Python-szerű komédiát” ígérnek.

Gyula, 2022. július és augusztus



Keresztesi Botond *Reiseummeinen Schädel_2* című alkotása

EREKLYE, HAYDNKOPF

A Haydn eltűnt koponyáját övező rejtély sokakat érdekel – a műfajteremtő zeneszerző koponyáját állítólag azért lopták el, hogy megvizsgálhassák egy kiemelkedően tehetséges ember agyát. A *The Rest in Peace* formáció alkotói – Keresztes Zsófia, Keresztesi Botond, Lőrinc Lilla, Borsos János és Szinyova Gergő képzőművészek – a maguk módján dolgozták fel, és teszik mindannyiunk számára elgondolkodtatóvá, újra átélhetővé a nem mindennapi történetet a Tihanyi Bencés Apátság kiállítótermében látható kiállításon.

Tihany, 2022. 09. 30-ig

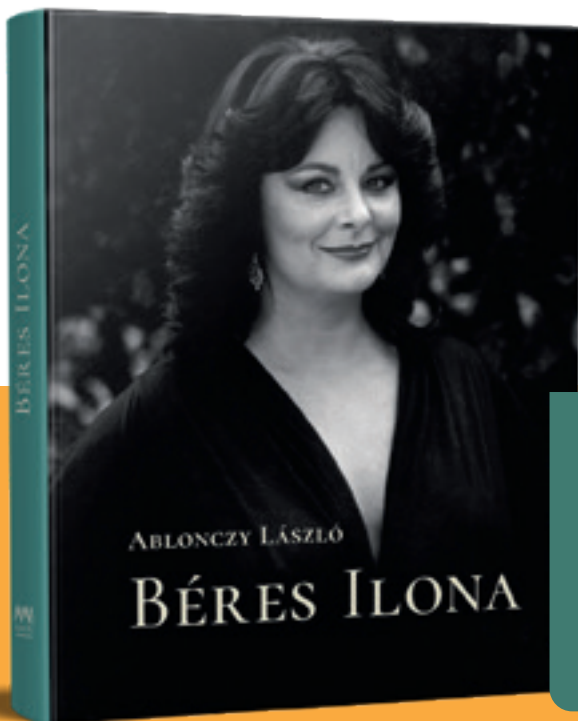


SORSFORDÍTÓ

A Magyar Nemzeti Múzeum és a Lendület Családtörténeti Kutatócsoport új virtuális kiállítása egy interaktív családtörténeti játék, amelyben a látogató egy 17. századi arisztokrata vagy egy 18. századi polgár bőrébe bújva találja magát szemben a korszakra jellemző mindennapos problémákkal. A hősök és hősnők, akiknek alakját a játék során magukra ölthetik, kitaláltak, de történeteik egykor élt emberek hiteles életrajzain alapulnak.

Az emberi élet hét állomását végigjárva lehet belőlünk hittérítő szerzetes vagy hadvezér, családjáért imádkozó apáca vagy gondoskodó édesanya is. Aki megéri az öregkort, és eljut az utolsó állomásig, megvénülve búcsúzhat a földi világtól.

Elérhető a Magyar Nemzeti Múzeum weboldalán



Béres Ilona A színésznő.

A kötet júniustól kapható
a könyvesboltokban
és a www.mmakiado.hu
honlapon.



MMA
KIADÓ

MMA
MAGYAR
MŰVESZETI
AKADÉMIA



Bolyki János legkisebb fiával

SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

„JÓ REGGELT, ÉDESAPÁM, MI ÚJSÁG A SZŐLŐBEN?”

„Ezek voltak Jani első szavai. Ekkor már tisztán látszott, hogy borász, pontosabban szőlész-borász lesz belőle. Kisvártatva megcsinálta az első borát, ekkor még csak négyéves volt” – olvasható a Bolyki pincészet honlapján, hogy mik is voltak az első lépések **Bolyki János** kalandos életében. Egy évvel később persze már az is látszott, hogy Jani ötgyerekes családapa lesz, és sejthető volt, hogy 2022 nyarán elkészíti 49. díjnyertes borát is, „szabadidejében” pedig lóistállót pucol tízhektáros tanyáján.

Támogatott tartalom



A rendezvényterem és az azt körülölelő parkosított bányaudvar esküvők és borkóstolók népszerű helyszíne



A kitűnő superior és grand superior bikavérek ezekben a magyar gyártású hordókban érlelődnek



Jani borai hagyományosan egyedi és bravúros címkéket kapnak, a pincészet teljes választéka megvásárolható a modern kóstolóterületen



Jani szerint amióta a borokat a 2020-ban befejezett új üzemben készítik, „sokkal finomabbak”. A modern épület gondos tervezőjének köszönhetően a riolittufa bánya vonalaival is harmonizál

- ◆ Bolyki János 2003 óta készít borokat, és első bikavére 2006-ban Bordeaux-ban a borok olimpiáján ezüstérmet kapott. Azóta minden évben egy-két borral sikerül érmet elhoznia a világ legnagyobb borversenyeiről. Az azóta eltelt közel két évtizedben a mindig csibészesen mosolygó egri borász titán az érmekből hatalmas birtokot épített: a borvidék legjobb területein 26 hektár szőlőt művel. A birtokközpontot egy bezárt riolittufa bánya területén alakította ki bányamérnök édesapja segítségével. A parkosított, hatalmas bányaudvarok évek óta esküvők, fesztiválok és rendezvények népszerű helyszínei, a hegybe vájt pincékben érnek a palackozott tételek, a 2020-ra elkészült,

modern borászati üzem pedig még tökéletesebb körülményeket biztosít, hogy az unokák is díjnyertes bikavéreket palackozhassanak majd a következő évtizedekben.

A Bolyki Pincészet idén nyáron és kora ősszel is több nagyszabású programmal készül. Szeptember 16–17-én például egy Gourmet és Jazz fesztivált szerveznek külföldi fellépőkkel, az esemény azért is lesz különleges, mert itt mutatják be a nagyközönségnek a pincészet első grand superior kategóriás bikavéréit. A részletekről a borászat honlapján (bolykipinczeszet.hu) és a közösségi médiás felületeken lehet érdeklődni. A borászat az őszi rendezvények után is várja a látogatókat mindennap. ◆



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



KÉT CSOBBANÁS KÖZÖTT

Vízparton is aktívan


Ha végre megérkezik a nyár és a jó idő, hol is múlathatnánk jobban a napot, mint vízparton? Ám vannak, akik nem szeretik a semmittevést, jobban kedvelik az aktív kikapcsolódást: túráznak, kirándulnak, és szívesen fedeznek fel új dolgokat. Nekik ajánlunk izgalmas programokat.

◆ BALATON CAMINO

A Balaton és környéke számtalan lehetőséget kínál fürdőzésre, fesztiválózásra, városnézésre vagy kisebb-nagyobb gyalog- és biciklitúrák megtételére. A tavat körbe lehet kerékpározni, de a 200 kilométer hosszú Balaton Camino túraútvonal is várja a látogatókat – végigjárhatunk egy kisebb szakaszt, vagy az egészet is. Az út erdőkben, part mentén, nádasok mellett visz, olyan csúcspontokkal, mint az akarattyai magaspart, a szürke marhás Kerekedi-öböl vagy a fonyódi kilátás a Badacsonyra és a tanúhegyekre. A túra útvonala csoportosan is végigjárható, de lehet elvonulós zárandokút is.


DESEDA-TAVI WAKEBOARDOZÁS

Kaposvártól északra található Magyarország leghosszabb, 8 km hosszú, 26 km területű mesterséges tava, a Deseda. A tó kedvelt pihenő- és üdülőhely, nyáron strand és elektromos kirándulóhajó is üzemel itt. Erdővel, mezővel tarkított környezete a kirándulóknak és a vízi sportok szerelmeseinek is kellemes időtöltést nyújt. Az aktív kikapcsolódást kedvelők bejárhatják a környék tanösvényeit, a Deseda-parkerdő arborétumát, amely fél-szigetként nyúlik be északi irányból a tóba, az extrém sportok kedvelői pedig wakeboardozhatnak is a tó vizén.

 **Tipp:** Ha nem szeretnénk messzire utazni a főváros-tól, menjünk a 2017-ben nyílt Lupa Wake Centrumba, amely Magyarország legnagyobb wakeboard komplexuma Budapesttől mindössze negyedórányira.

SUP-OLÁS HAZAI VIZEKEN

SUP-olni természetes a Balatonon és a Velencei-tavon is lehet, de ha unalmas a parttal párhuzamos oda-vissza cikázás vagy a „közepéig és vissza”, érdemes kipróbálni a Tiszatavat is. Páratlan és változatos természeti környezetben lehet állva evezni, és a csónakokból, kajakokból kevésbé látható vízi életet fentről szemmel követni. Egyszerűen csodás, még annak is, aki sok tíz éve járja a vizet.

 **Tipp:** SUP-ot bérelni a Tisza-tónál több helyen is lehet: a tiszafüredi szabadstrandon, Sarodon, Poroszlón, Kiskörén, Tiszaörvényen a Kormorán kikötőnél vagy Abádszalókon az Abádi kikötőnél.

VADREGÉNYES KISVASUTAK

Ha meguntuk a napozást, vízparton lustálkodást, patanjunk kisvasútra! A Balaton környékén több lehetőség közül választhatunk.


A Balatonfenyvesi Kisvasút Balatonfenyves és Somogyszentpál, illetve Balatonfenyves és Csisztafürdő



Balaton

között közlekedik. A vonatablakokból nézelődve felfedezhetjük Nagyberek vidékét, amely egykor igazi mocsárvilág volt, átjárhatatlan nádasokkal, kisebb szigetekkel, és az út során nádasban fészkelő ritka vízimadarakat is láthatunk. De nemcsak az útvonal, a kisvasút mozdonyai is különlegesek: a nosztalgiavonatokat az 1960-as évekből dízel-mechanikus Mk48-as mozdony mellett egy 490-es gőzmozdony is továbbíthatja.


A Mesztegyői Erdei Vasút Magyarország egyik leghangulatosabb kisvasútja, a Balaton partjától mindössze harminc kilométerre. A 8 kilométeres útvonal védett természeti tájakat érintve, erdők, halastavak, patakok és zuhatagok között kanyarog, és áthalad a Boronka-melléki Tájvédelmi Körzet területén, ahol a lápoktól a száraz homoki gyepekig a legkülönbözőbb növénytakaságok találhatók meg. A vízfolyások és a tavak területén közel 50 védett növényfaj él. Közülük a legkülönlegesebbek a békalilium és a fehér tündérrózsa.

 **Tipp:** Kérésre erdész, természetvédelmi szakember kíséri az utasokat, és mutatja be a látnivalókat.

HORGÁSZÁSRA FEL!

Az Őrségi Nemzeti Park területén található és Szentgotthárd egyik éke a Máriaújfalu településrész szélén elterülő Hársas-tó. Már építése idején fürdőhellyé és horgászparadicsommá kívánták fejleszteni, ezért északi

részén és a nyugati parton a völgyet mesterségesen kimélyítették. A tavon szabadstrandot is kialakítottak, és nyaranta a családi horgászturizmus is virágzik.

 **Tipp:** A Vadása-tó az Őrség másik gyöngyszeme, és a horgászat szerelmeseinek is remek kikapcsolódási lehetőség. Tulajdonképpen két tóból áll, a kisebb vízfelületű, újabb tó vadregényes, sűrű erdő közepén fekszik, vízből tuskók állnak ki. A nagyobbik, alsó tó partja pedig a strandolóké.

TÚRA A BÜKKBEN

A hegyvidéki környezet miatt nem csak nyáron érdemes felkeresni a Lakvölgyi-tavat, hisz a hegyes-dombos vidék erdei káprázatosak. A Bükk számos túraútvonallal és látnivalóval kecsegtet ezen kívül is, a Lakvölgyi-tó csak egy a sok közül, ha a túránk során csobbanásra vágyunk. Napjainkra a környék igazi szabadidő-paradicsom lett. A fák közötti rétek kiválóan alkalmasak sportolásra, játéokra, a környéken kisebb kirándulásokat is tehetünk, és nemcsak bakancsos turistaként, hanem kerékpáron is. Tiszta vízért elsétálhatunk a Lóczi-forráshoz, szalonnasütéshez, bográcsózáshoz pedig kiépített tűzhelyeket találunk.

ORFŰI-TÓ KERÜLÉSE KÉT KERÉKEN

A mesebeli mecseki táj ölelésében terülnek el a pécsi tavak, ezek legnagyobbja az Orfűi-tó, ami a méltán híres





Hévíz, Tavirózsa tanösvény



Veszprém állatkert

nyári fesztiváljáról ismert a széles nagyközönség számára. Kellemes fürdőhely, és a horgászok is kedvelik: a környék tiszta, egyben állatbarát is. Aki szeret biciklizni, de a Balaton körbekerekezése túl nagy falat lenne, annak kiváló alternatíva az Orfűi-tó.

Tipp: Az Orfűi Kistó Strand nyíltvízi strand, lassan mélyülő, homokos parttal, de van egy gyorsabban mélyülő, épített partja is. Az aktívabb időtöltést választókat vízbicikli-kölcsönző, a gyerekeket kisállat-simogató, trambulín és ugrálóvár várja.

HÉVÍZ – AHOGY A MADARAK LÁTJÁK

Hévíz fő nevezetessége az Európában egyedülálló természetes tőzegmedrű meleg vizű tó, amelynek gyógyító hatását már a rómaiak is ismerték – erre olyan nyomok is utalnak, mint a bűvárok által az 1980-as évek elején a tóból gyűjtött pénzérmék és a tó környékén talált oltárkő. Nemrégiben épült itt lombkorona-kilátó és lombkorona-tanösvény is. A 2,2 kilométer hosszú Tavirózsa Tanösvényt járva és a 15 méter magas lombkoronasétányon végighaladva fentről csodálhatjuk meg a tavat, ahogyan a madarak látják.

CSAK EGY UGRÁS VESZPRÉM!

Veszprém csupán 15 km-re van a Balaton partjától, és tele van jobbnál jobb programlehetőségekkel, párok és kisgyermekes családok számára is. A Veszprémi Állatkert különlegessége, hogy itt található hazánk legnagyobb Afrika-szavannája, ahol zebrákat, szélesszájú orrszarvúkat és zsiráfokat láthatunk, és van olyan rész is, ahol a csimpánzcsapattól csak egy üvegfal választ el bennünket. Van dinópark is, amiért a kicsik általában rajonganak, és itt található az ország legnagyobb madárröpdéje.

Veszprémből csak egy ugrás a hazai Toszkánának is becézett, gyönyörű Balaton-felvidék. Olyan látványosságokat találunk itt, mint az egykori vulkánkitörés eredményeként keletkezett Hegyes-tű vagy a Dörgicse és Mencshely között emelkedő híres Halom-hegy, amelynek kilátójához kedves kis préházak között kanyargó ösvény vezet. De említhetnénk a Pula és Nagyvázsony közötti misztikus kolostorromokat, amelyet egykor pálosok laktak. Szentbékálla és környéke ugyancsak csodákat kínál: a falutól pár perces sétával elérhetjük a Fekete-hegy krátertavait vagy a Balaton-felvidék egyik legkülönlegesebb látnivalóját, a Kőtengert. A Kisörsi-hegyre pedig nemcsak a kilátásért érdemes felmászni, hanem a varázslatos atmoszférájú Folly Arborétum híres fenyő-, ciprus-, cédrus- és örökzöldgyűjteménye miatt is.

A Balaton-felvidék remek gasztronómiai és kulturális célpont is: nyáron számtalan fesztivál várja a zenerajongókat – a jazztól a popzenéig igen széles a paletta –, de híresek kulináris élményeket adó borospincéi és termelői piacai is, amelyek közül a káptalantóti és a tihanyi piac a leghíresebbek.

Tipp: Veszprémhez közel található hazánk legnagyobb kalandparkja, a Sobri Jóska Kalandpark, ahol kicsik és nagyok is aktívan és önfeledten szórakozhatnak. Van itt különböző nehézségi szinteken teljesíthető akadálypálya és drótkötélrendszer, bobbálya és 10 méter magasból a vízen landoló repülő csónak is. A kalandpark közepét kéthektáros tó foglalja el, amely strandként is üzemel, de a tóban van ügyességi pálya, vízigömb, vízbicikli és egy igen vicces szerkezet is: a vízi rájder – egy alul vízbicikli, felül mountain-bike hibrid. ♦

EURO JACKPOT

A LEGMERÉSZEBB ÁLMAIDAT IS
VALÓRA VÁLTHATOD!

AKÁR **43** MILLIÁRD FORINT
FŐNYEREMÉNY
MAXIMÁLIS HALMOZÓDÁS ESETÉN

HETENTE KÉTSZER

KEDDEN ÉS PÉNTEKEN

EUROJACKPOT SORSOLÁS



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



Az aktuális főnyeremény összegét és a részleteket keresd a www.szerencsejatek.hu oldalon.
A feltüntetett összeg a bruttó 120 millió EUR-nak megfelelő, az előző évi EUR/HUF MNB
árfolyam átlaga alapján számított főnyeremény bruttó összege.

#MARADJONJÁTÉK

18

2AM



CSEHI SÁNDOR
MENTŐMOTOROS.
SZENVEDÉLYE
AZ ÉLETMENTÉS.

Cikk az 12. oldalon

