

KÉPMÁS

2022
11

nőknek és férfiaknak



”

NEM ÜGYEKET
VÁLASZTOTTAM,
**hanem
Istent**

FÖLDI-KOVÁCS
ANDREA



ÉVES ELŐFIZETÉS: 10 710 FT | 156 RON
EGY SZÁM ÁRA: 1190 FT | 15 RON



9 771586 423002

FIZESSZEN ELŐ ÉS NYERJEN!

HA 2022. JANUÁR 15-IG ELŐFIZET
A KÉPMÁS MAGAZINRA, MEGNYERHETI:



➤ a 3 éjszakás családi
pihenést Erdélyben,
a **dálnoki Gaál Kúriában**



➤ a 2 éjszakás páros pihenést
a **balatonalmádi Hunguest
BÁL Resortban**



➤ a **Vígszínház** 200
páros belépőjének
egyikét



12 lapszám

10 710 Ft/év

Több előfizetés - nagyobb
esély a nyereményre.

Előfizetés és részletek:
kepmas.hu/akcio2022



Az akció azokra a nyomtatott, belföldi előfizetésekre
érvényes, amelynek előfizetési díját az előfizető
2022. november 1. és 2023. január 16. között kiegyenlítette.

További információ: elofizetes@kepmas.hu





SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Emlékszem, amikor 15 éve a Képmás szerkesztőségében ültünk, ahová a másik szobából áthallatszott András kollégám hangja: „Csak havi 3 gombóc fagyí ára! Nemcsak a testnek van szüksége táplálékra, a léleknek is.” Így győzte meg az érdeklődőket, hogy előfizessék a lapot, amelyen mi a másik szobában épp dolgoztunk.

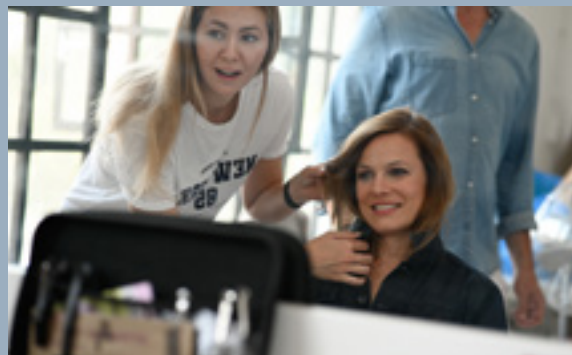
Sok nehéz időszakot átéltünk együtt, és hatalmas ajándékot kaptunk Önöktől: a havi női magazinok között, amelyekkel igyekeztünk versenyre kelni, évek óta a legnépesebb előfizetői tábor tudhatjuk magunk mellett, és mivel már azt is tudjuk, hogy olvasóink csaknem fele férfi, már nem csak nőknek készítjük a Képmást. Hálásak vagyunk, hogy bizalmat szavaztak nekünk, és ezzel hónapról hónapra megerősítették abban, hogy szükség van a munkánkra, és érdemes egyre jobb, szebb, tartalmasabb magazint készíteni. Ma is ezen dolgozunk.

Közben első előfizetőinknek gyerekei, unokái születtek, akik között szintén vannak olvasóink. Ezalatt a lap értékeit megőrizve folyamatosan változott a világgal együtt, és azóta már a fagyí ára sem a régi. Persze, minket ennél sokkal jobban érintett a nyomdaárak emelkedése, amely novembertől sajnos, már a Képmás árában is érezhető.

Nézzék el nekem, ha a régi érvekhez fordulok. A Képmás magazin most sem kerül többbe, mint 3 gombóc fagyí, és a hidegebb napokban talán szükségünk lesz léleklemelegítő táplálékra is. Ha megtehetik, köszönjük, hogy továbbra is hűséges olvasóink maradnak. ♦

FÖLDI-KOVÁCS ANDREA A CÍMLAPFOTÓZÁSON

Kép: Jónás Jácint



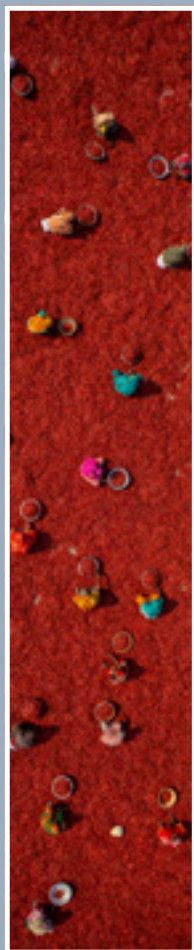
DECEMBERI CÍMLAPUNKON PAPP MIKLÓS ATYA

Kép: Jónás Jácint





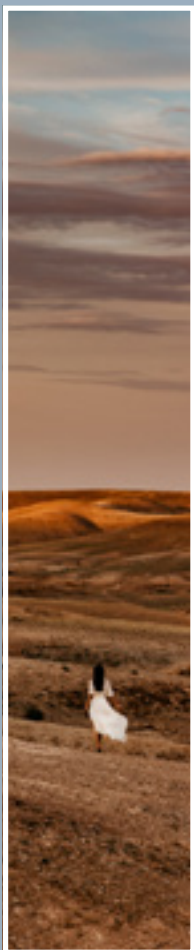
JELENLÉT
22



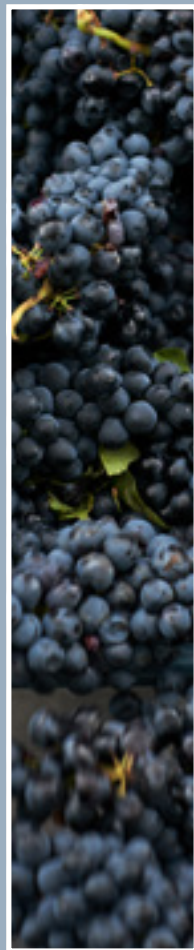
TANDEM
24



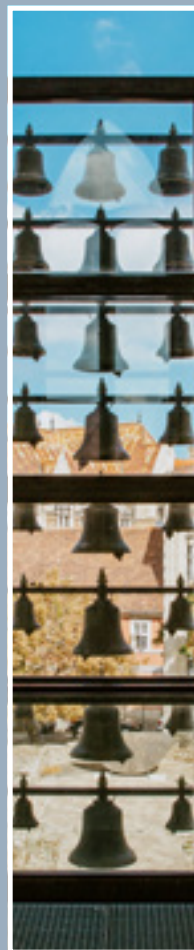
TÜKÖR
38



HÁZITREND
68



KIMENŐ
96



IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./D • Ügyfélszolgálat: 1012 Budapest, Alagút u. 1., I. em. 2. (21-es kapucsengő) • Nyitvatartás: H-Cs 8:30–17:00, P 8:30–14:00 • Tel.: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 12100011-17723064 Gránit Bank
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Gergely-Baka Ildikó • Korrektúra: Hardy Bea • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Éder Vera • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

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

A víz színén lebegve
Interjú Földi-Kovács Andreával 6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Argentín tengerészből Afrika-kutató 12

Katarban nem lesz
„szex, drog, rock'n'roll” 16

Mire jó tíz Képmás-előfizetés? 20

VILÁG-KÉP

Bangladesi csilitermesztés 22

KETTŐ AZ EGYBEN

„A Berta igazából Katáról szól,
neki és róla írtam” 24

APA, KEZDŐDIK!

Akkor sem 27

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Kis bizsu – nagy kincs 28

MÉDIA A CSALÁDÉRT

ÖREGANYA

Öreganyának szólított! 30

HULLÁMVASÚT

Porlasztott víz 32

FÜGGÉSBEN

A nők és az alkohol 34

Amikor megjelenik korunk
kardfogú tigrise 38

SZÍVE-JAVA

Olthatatlan szenvedély 42

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Mi történik velünk egy krízis után? 46

KÖZVILÁGÍTÁS

Vigyázz, kész, metaverzum? 50

„Tökéletes anya-lánya páros vagyunk” 52

RENDELŐ

Hidegebb hétköznapok 56

UTÁNAJÁRTUNK

Pépeset vagy darabosat? 58

ZÖLD MOZAIK

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Hogyan együk a tarhonyát? 66

A SZALON

Lengyel és ukrán sziluettek 70

Rossz hangulatban nem lehet
jó filmet csinálni 74

A pólyától a szemfedélig 78

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Felszíni feszültség 81

BIBLIA ÉS IRODALOM

Életöröm 82

A túlélés aranyermese 84

Játszunk vonatosat! 88

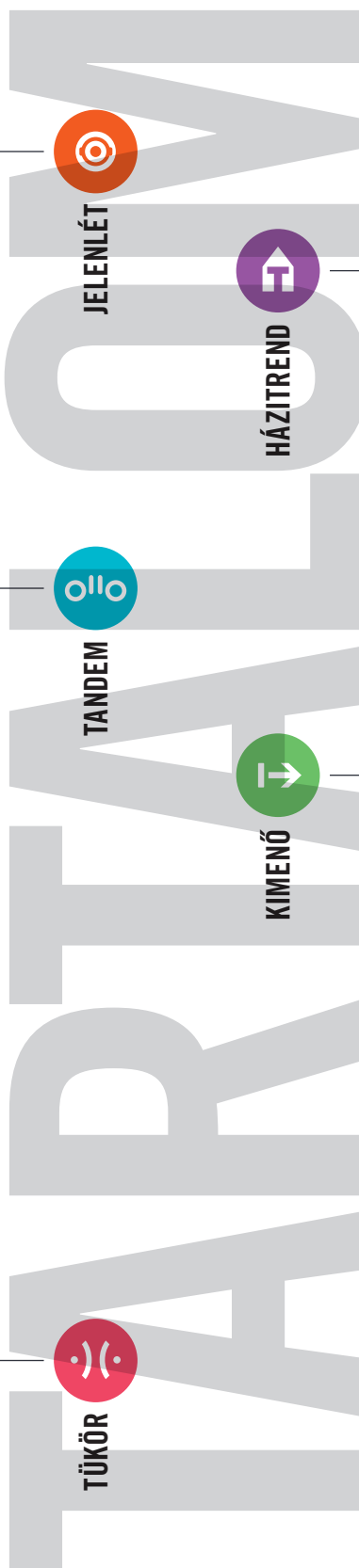
#JÓÉJTPUSZI

Hiszékenység 91

Karácsonyi elővásárlás 92

NOVEMBERI KIMENŐ 94

14 hazai élmény, amely világszinten is
kuriózumnak számít 96







SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
KÉPMÁS

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

A víz színén lebegve

Földi-Kovács Andreát szigorú nőnek láttam a képernyőn. Ennek nemcsak a híradós háttér, az ehhez dukáló outfit és mimika volt az oka, hanem a súlyos témák is, amelyeket képernyőre vitt akár oknyomozó riporterként, akár személyes és szakmai hitvallásában, a Credóban. Főnöke egy laudációban azt írta róla: „*Andit erre a pályára találták ki. Ezenkívül esetleg még Jeanne d’Arc lehetett volna, vagy Sarah Connor a Terminátorból.*” Vitathatatlanul szép mosolyát még akkor is keménynek láttam, amikor egyszer kollégaként egy „kerekasztalnál” ültünk. Beszélgetésünkben sok szó esik erőről, határozottságról, küldetéstudatról és arról is, hogy lehet mindezt összeegyeztetni az alázattal, a befogadással, a nőiességgel. Amikor elbúcsúztunk, észrevettem, hogy már nem látok a mosolyában keménységet.

♦ – **Mielőtt újságíró lettél, volt elképzelésed arról, hogy mit is jelent ez?**

– Képzőművészeti pályára készültem, a riporterkedésről romantikus elképzeléseim voltak, nagyon bátor műfajnak gondoltam, ez tetszett benne. Jó íráskészségem volt, vonzó lehetőségnek tűnt, hogy ebből éljek meg, csak később szembesültem a gyakorlati nehézségekkel meg azzal, hogy nem mindig jön az ihlet. Aztán egyre gyakorlatiasabb lettem, a rutinnal megkopott a líra, az általam használt nyelvezet is egyre praktikusabbá vált, de a hírműfajban ez törvényszerűnek mondható. Merthogy gyakoronokként, híradózással kezdtem a Hír TV-ben. Akkor még nem is sejtettem, hogy milyen könnyen bele lehet szeretni, sőt, hogy egy idő után még függőséget is okoz ez a pálya.

– **A visszajelzések miatt, vagy mert úgy érezed, fontos hivatásod van?**

– Úgy éreztem, hogy jó ügyet szolgálok. Nekem mindig kellett magasztos célok, az induláskor szemernyi kétségem sem volt afelől, hogy meg fogom változtatni a világot. Fontos és elfoglalt akartam lenni, nagy dolgokban részt venni. Nekem nem hivatás-, hanem küldetéstudatom volt.

– **És ez sosem tört meg?**

– Nem, de volt időszak, amikor többnek gondoltam magam annál, mint ami voltam, vagy túlterjeszkedtem a „hatáskörömön”. Ma már nem „szórom magam” annyira szét, mint korábban, de ma is azt gondolom, hogy

magánemberként, anyaként, barátként, feleségként, kollégaként, műsorvezetőként, újságíróként is van küldetésünk a világban.

– Mi a küldetésed újságíróként? A tájékoztatás, a tények kiderítése és az objektív közvetítés, vagy inkább mind ezekből leszűrni valamit, ami hasznos és fontos, vagyis mintát, kapaszkodót kell adni? Néha a kettő nem fedi egymást...

– Szerintem ebben a műfajban nem működnek a sablonok és az általános igazságok, kulcsszerepe van az újságírónak. Látni kell az összképet, hogy szolgálod-e ezzel a közjót, az embertársaidat, vagy elkeseredésbe, reménytelenségbe, kilátástalanságba hajszolod őket az általad közölt információkkal. Nem biztos, hogy a szenzációhajhász katasztrófa- vagy botránykrónika a megfelelő út, nem kell elhítenni a nézővel, hogy mindenről értesülhet, hiszen ez lehetetlen. A mértéktartás a mi hivatás-területünkön nem egyenlő a hazugsággal. Egy idő után nem magadat igazítod a pályához, hanem megpróbálsz a pályát és a hivatásodat saját magadra szabni, és a te értékrended szerint berendezni a feladataidat, ahol dolgozol, ahogy dolgozol, akikkel dolgozol.

– Melyik munkádra vagy a legbüszkébb?

– A tévés pályafutásomból a *Credóra*. Riporteri korszakomból két bűnügyi anyagra. Klasszikus terepmunka volt, nagybetűs oknyomozás. Az elsőnek *Segély-kérők* volt a címe, utalva ezzel a kisebbségben élő őslakosokra, erőszakos bűncselekmények áldozataira, akik segítséget kérnek, és a segélyeket kérő roma családokra, amelyekben a fiatalok nagy százaléka bűnözésből él. Ezt Tarnabodon meg *Gadnán* készítettük. A másik filmet a gyermekprostituáltokról forgattam. Tabutémák, amelyekhez nem nagyon mer hozzányúlni a média.

– Talán az is nehéz benne, hogy az olvasóban olykor erős a késztetés, hogy megítéljenek egy-egy helyzetet, hogy kimondassék, ki hibázott, ki a bűnös. Miközben maga az újságíró sem tudhatja, hogy tényleg az igazság birtokában van-e.

– Egyszerre kell elmélyülni és távolságot tartani. Működnie kell a kutató, a kíváncsi énemnek; a nap végén érzelmileg távol kell tartanom magam, de forgatás közben a témákat empátiával lehet helyesen megközelíteni. Minden bűnügy mögött tragédia van, minden áldozat mögött újabb áldozatok vannak. Lehet egy bűnügyet hírszerűen is taglalni, de szerintem a lényeg az, ami a drámák mögött van.

– Ha már nyomozás és bűnügyek... a férjed, Földi László a hírszerzésnél dolgozott többféle munkakörben, például a titkosszolgálati operatív munka irányítójaként is. Nemzetbiztonságilag nem veszélyes párosítás egy újságíró feleség és egy hírszerző férj? Érezted valaha azt, hogy az információ veszélyes?

– Ha a férjem még aktív lett volna, nem biztos, hogy jó szemmel nézik. De a megismerkedésünkkor már civil volt, titkosszolgálati szakértőként találkoztam vele először. Teljesen veszélytelen páros vagyunk... Amikor újságíró leszel az ember, egyfajta információs révületben él. Először azt hiszi, hogy csak idő és kitartás kérdése, és minden körülmény feltárható, kikutatható, minden adat hozzáférhető. Egy idő után azonban reálisan kezeled a világ megismerhető részét, tudod, hogy soha nem fogsz minden részletet ismerni. Körültekintőbb, felelősebb, talán titokzatosabb is leszel. Lehet, hogy már nem akarod mindenáron etetni a nyilvánosság nevé szörnyeteget. Ha ezt a kényszert elengeded, ha nem frusztrál, nem tölt el félelemmel az ismeretlen, akkor az információ magabiztosságot ad. A kollégák mondják, hogy belőlem erő, nyugalom meg derű árad, de ez nem tőlem ered...

– Mindig ennyire bízta a Gondviselésben?

– Egészen friss megtapasztalásaim vannak arról, hogy az a bizalom, amit egész eddigi életemben éreztem, semmi sem volt ahhoz képest, aminek lennie kellett volna. Jézus gondviselő szeretetére úgy hagyatkozhatasz, mint amikor felfekszel a víz színére. És ez nem akkor nehéz, amikor körülötted minden jó, a családot rendben van, jó a munkád, szerető közeg vesz körül, hanem amikor az élet viharai megpróbálnak. Ilyenkor, ha kapáldozol, ha mindenáron saját erőből szeretnéd megoldani a helyzetet, könnyen elsüllyedhetsz, ha viszont teljes bizalommal ráhagyatkozol, lebegsz a vízfelszínen, mert megtart. Nem bízunk annyira Istenben, mint amennyire „megérdemelne”.

– Ehhez az is kell, hogy biztos legyél abban, hogy Isten ügyében jársz, nem?

– Én gondoltam volna legkevésbé, hogy még méltó vagyok a megbocsájtására. Megtértem, azután elfordultam Istentől, és sok bűnben voltam. Hűtlen lettem Hozzá, de Ő hűséges maradt, mert nem tud másmilyen lenni. Amikor vétkezünk, sokszor magunknak nem tudunk megbocsátani, én is hosszú ideig hordoztam magammal ezt a fájdalmat, ezt az önvádat, pedig nekünk „csak” el kell fogadni a kegyelmet, amit kínál. Ez sokszor nem is olyan könnyű...én tudom.



”

**Én nem ügyeket
választottam,
hanem Istent,**
Ő pedig majd rendel
nekem ügyeket.





Ha a nők elkezdenek funkcionálni női minőségükben,

akkor elkezdi működni a szeretet, a kapcsolattartás, a párbeszéd kultúrája.

sem szétválasztható egymástól az életvédelem, a gyermekvédelem, a hagyományos családmóddal. Ez szorosan összefügg a kultúrával és a hagyománnyal, a vallás- és lelkiismeret-szabadsággal. Valamint mindez semmit nem ér, ha nem tudunk egy biztonságos, békés közegben élni. Az alapítványnak valójában a hálózatosodás a célja, hogy az azonos területen dolgozó vagy mozgó civil szervezeteket segítsük és ösztönözzük abban, hogy próbáljanak meg jobban együttműködni. Így jobb érdekérvényesítő képességet lehet felmutatni, ami kell ahhoz, hogy elmozdulás következzen be fontos ügyekben.

– És hogyan kapcsolódik össze ez a médiában végzett munkáddal?

– Ez is embertől emberig működik. Újságíróként azt tapasztaltam meg, hogy a jó beágyazottság valójában azon múlik, hogy benned megbíznak-e, veled szívesen működnek-e együtt. Sokszor szinte méltatlannak érzem magam a szeretetre, amit a munkám során szerzett ismertség miatt megkaptam. Ez olyan, mintha lenne előzménye az első találkozásnak. Ettől nagyon célirányos tud lenni a munka.

– Alapítványok általában azért szoktak létrejönni, hogy valamilyen konkrét, hathatós segítséget nyújtsanak egy problémára, egy csoportnak. A férjeddal közösen létrehozott Védett Társadalomért Alapítvány viszont gyökereiben szeretné helyre rakni a világot. Meglepett, már csak azért is, mert aki a közélettel foglalkozik, az inkább kicsit szkeptikus lesz, mint világmegváltó.

– Mindegy, hogy kis feladatot nézel ki magadnak vagy nagyot, szkeptikusan nem lehet belevágni. Én nem ügyeket választottam, hanem Istent, Ő pedig majd rendel nekem ügyeket. Mint az életvédelem. Én fiatalon szültem, ismerem a váratlan babák érkezésével járó összes aggodalmat, félelmet és kételyt. Ennek az ügynek a személyes képviselőjét sem véletlenül helyezte a szívemre, ahogy a fiatalok szexuális befolyásolása elleni küzdelmet sem. Ahogy az életben, úgy az alapítványunkban

– A szakmai hiteledet, a személyes kapcsolataidat, egyáltalán a problémákhoz való hozzáállásodat befolyásolta az, hogy nő vagy?

– Nem tudom és nem is szeretném elválasztani magamat a nőiségetől, akkor sem, ha ebből előnyöm, és akkor sem, ha hátrányom származik. Sok nőt szerető, udvarias, előzékeny, gondoskodó férfiak vesznek körül, de ez túl átlagos, túl hétköznapi körülmény ahhoz, hogy észrevegyük, hogy hangsúlyozzuk. Optimális esetben legalább annyi előny származik abból, hogy nők vagyunk, mint amennyi hátrány. Csak manapság mintha nagyobb divatja lenne a nőt mint áldozatot bemutató történeteknek. A kultúra, amelyben mi élünk, meglehetősen tág kereteket biztosít, ha valaki ambicionálja a férfias kihívásokat, azt is megteheti. Az újságírás is egy kicsit vegyes

személyiséget igényel ebből a szempontból. Az igaz, hogy nem könnyű a hivatás mellett a családban is helytállni, esetemben ez nem is volt megvalósítható, mert a tévé nem családbarát műfaj. Engem sokat nélkülözött a család.

– Lelkiismeret-furdalásod van?

– Nem vádolhatom magam semmivel így utólag, de néha még van. Nagyon maximalista voltam a munkámban, nem tudtam megtenni, hogy ha eljött az időpont a hazainduláshoz, akkor eldobjak mindent. Sokáig belső konfliktusokat okozott ez nekem. Ha az ember hoz egy döntést, bele kell állni, de ez mégis egy olyan áldozat, amit nemcsak én hoztam meg, hanem a szeretteim is.

– Ha az alapítványotok értékei felől nézzük, egy ideális világban az anyák a gyerekeik mellett lennének. Az ember megfogalmaz vágyakat meg ideálokat, és nagyon sokszor az élet nem úgy alakul.

– Ma már a vágyakkal és az ideálokkal is baj van. Milyen modellt közvetítünk a fiataljaink felé? Tanulj, helyezkedj el, legyen jó munkád, sikeres karriered. És majd utána, amikor mindez megvan akkor, de csakis akkor vágj bele a családalapításba. Sok fiatal ma azt hiszi, hogy a gyermek mellett kimaradnak valamiből, lemaradnak valamiről, élnek, mintha nem lenne holnap, mert ha holnap jön a gyermek, akkor vége az életnek! Pedig csak akkor kezdődne igazán! Sokan így maradnak le végül a gyemekről. Van jogunk és erőnk is a megfelelő pontokon beleavatkozni a saját sorsunkba – de erre sokszor csak későn jön rá az ember. A nő a befogadás, a férfi pedig az erő, és ha lehet konzervatív feminista célokat megfogalmazni, akkor az a hagyományos női szerepekhez való visszatérés, azok kiteljesítése kellene hogy legyen a családban, a társadalomban.

– Mondja egy oknyomozó újságíró, aki elmegy egy gyilkosság helyszínére...

– Ha ma valóban be akarod teljesíteni nőként a küldetésedet – a rossz beidegződések miatt –, folyamatosan kontroll alatt kell tartanod magadat. Például nekem, aki úgy funkcionálok jól újságíróként, ha kicsit határozottabb vagyok, vigyáznom kell, hogy ne legyek a párkapcsolatban arrogáns, uralkodó, utasító. *Costanza Miriano Menj hozzám és élj érte!* című könyve az egyik kedvencem, nagyon okosan és szellemesen ír erről. Jó lenne visszatérni az eredeti küldetésünkhöz, érdemes lenne legalábbis erőfeszítéseket tenni ebbe az irányba. A Jóisten csodálatos küldetését bízott ránk, és ez nem „pusztán” az anyaságban, az élet

továbbadásában merül ki. Jelek vagyunk a világban, a szeretet, a béke az irgalom, a gyengédség, a gondoskodás jelei. A kérdés csak az, hogy mi vállaljuk-e, elégségesnek tartjuk-e, és betöltjük-e ezt a szerepet, vagy lecseréljük.

– Általában betöltjük, de nem tartjuk elégségesnek.

– Ha betöltjük, de nem tartjuk elégségesnek, akkor tényleg nehéz a béke szigetének, a meleg tűzhelynek, az elfogadás megtestesítőjének lenni. Anyáink, nagymamák ez ellen tiltakoztak, ebből a kizárólagos szerepkörből szerettek volna kitörni. De ez az ő küzdelmük volt, nem a miénk. Ideje lenne kimondani: Győztünk! És most, ebben a pozícióban újra kellene definiálni a szerepünket. Ha a nők elkezdnek funkcionálni női minőségükben, akkor elkezdenek működni a szeretet, a kapcsolattartás, a párbeszéd kultúrája. Ha minden területen helyt akarunk állni, ahol a férfiaknak van küldetése, akkor az ő életterületet leszűkítjük, és száműzzük őket olyan helyekre, ahol nem tudnak kiteljesedni. Azért teremtette Isten az embert kétneműnek, hogy szerethessük, átélhessük és kiegészíthessük egymást, és a szerelmünkben manifesztálódik az új élet. Ez a legcsodálatosabb terv a világon.

– A te életedben mi a legnagyobb kísértés?

– Amiről beszéltünk az elején: küldetésstudat, a saját fontosságom, jelentőségem tudata. Isten csak a koldusokkal tud igazán kezdeni valamit, azokkal, akik kiüresítik magukat, a rátarti embereket, nagy egóval nehéz irányítani. Ez a folyamatos kiüresedés a feladatomban. A „boldogok a lelki szegények” valójában erről szól, az örökös lelki szomjúságról. Nagyon tudja ezt gátolni az elégedettség, a saját elképzelésem, az ambícióm, a becsvágyam.

– Mi az a helyzet, pillanat az életedben, amelyikben nincs küldetés, csak az itt és most, a létezés öröme?

– Tudod mikor? Amikor vendégség van nálunk, az asztaltársaság már a kávénál tart, és mindenki jókedvűen beszélget. Én az egész délelőtti főzés, készülődés után elégedetten ülök és hallgatom őket, kivételesen nem is feltétlenül akarok megszólalni, csak élvezem az együttlétet, a pillanatot. Vagy ha kiülök a kertbe hajnalban. Van egy kis házunk, egy fehér pulink, ebben nincs semmi rendkívüli, de éppen ettől csodálatos. Szeretem az őszt, átadni magam a napsütésnek. És az ima. Az első reggeli órámat ébredés után imával töltöm. Ezért fél ótkor, ötkor kelek. Olyan, mint az aranyóra a születéskor, amikor a baba a szüleiével van. Én minden reggel az Atyával vagyok. Mintha újrakezdénem az életet. Minden nap. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

ARGENTIN TENGERÉSZBŐL AFRIKA-KUTATÓ

A 19. században számos tudás- és kalandvágyó magyar vágott neki a nagyvilágnak. Közöttük előkelő hely illeti meg *Magyar Lászlót*, az Afrika-kutatás egyik úttörőjét, bár hagyatékának nagy része sajnos megsemmisült, ezért kevés maradt meg a hazai és a nemzetközi emlékezetben.

- Magyar László 1818-ban Szombathelyen látta meg a napvilágot. Törvénytelen, házasságon kívül született gyermek volt, és a fiatalkoráról, családi körülményeiről bizonytalan ismereteink vannak. Annyi bizonyos, hogy édesapja Magyar Imre volt, a csáktornyai Festetics uradalom gazdatisztje, aki születése után nem vette nevére a gyermeket, rövidesen pedig Délvidékre, a távoli Szabadkára költözött, Öttömösön birtokot vásárolt, idővel nemességet nyert. A kisfiút Horváth László néven anyakönyvezték édesanyja, Horváth Anna után, aki azonban néhány év múlva meghalt, a fiú nevelését a nagymamára hagyva. Nagy szegénységben éltek, egy idő után az apa mégis átvette gyermeke nevelését. Dunaföldváron, rokonoknál helyezte el, ahol kisiskoláit is végezte, és végre a nevére vette, így a középiskolát már Magyar Lászlóként végezte Kalocsán és Szabadkán, és az utóbbi városban érettségizett 1836-ban. Apja őt is gazdatisztnek szánta, bár az ifjú már ekkor a tengerészéletre ábrándozott. Néhány évet Pesten töltött, talán még az egyetem előadásaira is bejárt, bár hallgatója nem volt. Apja jóvoltából 1840-től gazdasági gyakornok, majd ispán volt az Orczyak uradalmában, alighanem apja akaratának engedelmeskedve. A kitörési pontot az jelentette számára, amikor Fiume kormányzója felhívást tett közzé azzal a céllal, hogy minél több magyar fiatal toborozzon a tengerészpálya számára. Magyar 1841-ben Fiumébe ment, ahol a következő két évben elvégezte a tengerészeti iskolát, és 1843-ban az osztrák tengerészet tisztjévé avatták. Ez azonban nem elégítette ki kalandvágyát, kilépett a flotta kötelékéből, és egy osztrák postahajón Brazíliába, Bahia kikötőjébe ment, hazáját pedig ezután soha többé nem látta.





KALANDOKON ÁT

Egymást követően több árut, alkalmanként rabszolgákat is szállító spanyol hajóra szegődött el, bejárta a karibi térséget. Havannában kitanulta a navigáció technikáit, eljutott Afrikába, Guinea és Szenegál kikötőibe is. Alaposan elsajátítva a hajósmesterség fortélyait, következő útjára már hajóstisztként indult, a kapitány halála miatt pedig át is kellett vennie a hajó vezetését. Megfordult Szumátra, Jáva szigetén és Madagaszkáron. Betegség miatt néhány hónapot Afrika déli csücskén, a Jóreménység fokánál kellett töltenie, majd visszatért Brazíliába, ezúttal Rio de Janeiróba. Útja innen valamikor 1845-ben egy ott élő

magyar kereskedő ajánlólevelével az ekkor még önálló tartományokból álló Argentínába, Manuel Rosas diktátor La Plata államába vezetett, amely ekkor éppen hadban állt Brazília, Uruguay és néhány másik argentin tartomány hadaival és flottáival. A diktátor kinevezte flotta-hadnaggyá, hajóra szállt. Ám La Plata flottája vereséget szenvedett a francia és angol hajók által támogatott brazil és uruguayi flottától. Fogságba esett, a hadbíróság halálra ítélte, csak egy francia tiszt közbenjárásának köszönhetette, hogy megmenekült. Visszatért Rióba, a kontinens belsejébe teendő felfedezőút tervét dédelgetve.

Eljutott a közép-angolai Bihé királyságba, amelynek uralkodója szívesen fogadta őt, az európaiat, támogatta utazási terveit, kísérőket adott mellé, sőt kegye jeléül lányát is hozzáadta.

Anyagi támogatásért a Magyar Tudós Társasághoz fordult. Terveit és 12 000 forint támogatást kérő levelét a testület előtt maga Széchenyi István ismertette, de mivel idehaza teljesen ismeretlennek számított, elutasították. Terve, hogy bejárja Paraguay és az Andok vidékét, Peru inka földjeit, meg az ekkor még teljesen ismeretlen brazíliai Minas Gerais és Matto Grosso ősvadonát, kútba esett. Helyette Afrikába hajózott, a mai Nigéria délkeleti csücskében fekvő Kalabari királyságban szállt partra. Elvállalta a helyi uralkodó flottájának vezetését, és ekkor kezdte meg a Kongó torkolata körüli vidék felderítését, felhajózott a folyón az első vízesésig, és eljutott Bomába, a rabszolga-kereskedelem központjába is, ahol veszélybe is került, mert angol kémnek nézték. A Guineai-öböl egészségtelen éghajlata miatt 1848-ban továbbindult délre, Angola Benguela nevű kikötőjében szállt partra. Ekkor már egyértelműen az Afrika-kutató szándék vezette. Egy karavánhoz csatlakozva az ország belsejébe indult, eljutott a közép-angolai Bihé királyságba, amelynek uralkodója szívesen fogadta az európaiat, támogatta utazási terveit, kísérőket adott mellé, sőt kegye jeléül lányát is hozzáadta, akitől Magyaroknak gyermekei is születtek.

AFRIKA BELSEJÉBEN

Ettől kezdve Magyar már módszeres kutatómunkát végzett. Térképeket készített, leírta az általa felkéréselt vidékeket, naplójában beszámolt az ott élő népekről, törzsekről, azok nyelvéről, kultúrájáról, társadalmi viszonyairól, de nem feledkezett meg a régió növény- és állatvilágáról, természeti értékeiről sem. Felismerte, hogy az afrikai kultúrákat csak belülről lehet hűen tanulmányozni, a kutatónak be kell illeszkednie ebbe a világba. Naplójában így vallott erről: „Afrika belsejét beutazhatni csak

oly formán remélhetném azt jó sikerrel tehetni, ha előbb mondom leendő, magamnak a lakosok nyelvében és szokásaiban elegendő esmeretséget szerezni, mely nélkül nem tartám a feladatot kivinni.” Amennyire lehetett, asszimilálódott környezetéhez, megtanulta az ottani nyelveket, megismerte a szokásokat, sikerült elfogadtatnia magát a helyiekkel. 1852-ben apósa támogatásával, népes kísérettel nagy expedícióra indult, bejárta a Cubango folyó medencéjét, az Okavangó régiót, első európaiként találkozott az ott élő pigmeus törzsekkel. Készült egy másik találkozásra is, a híres utazóval, David Livingstonnal, ám elkerülték egymást. 1855-ben már a Zambezi vidékét kutatta, ahol egy támadás során megsebesült. Kora ellenére ekkor már testileg megtört, megviselt ember volt, amiről a kiadásra szánt naplójához csatolt levelében így írt a Magyar Tudomány Akadémiának: „A forró éghajlat és a sok keservekkel vegyített életmód testi erőimet, mint gondolom, nem észrevehetőleg koptatta meg, és bár külsőmön annak nagyon kitűnő jeleit viselem és mint hajam nagybárára öszültek, beesett, naplul pörkölt orcám, a fiatalkor vonzó ékeiből kivezetetve, egészen aggott korra mutatnak.” A kiadásra szánt végleges kézirat akkor készült, amikor visszatért Bihébe. Nem adta át eredményeit sem az angoloknak, sem a portugáloknak, „én mindig szent kötelességemnek tartottam édes Hazám javát és dicsőt a tőlem telhető módra előmozdítani” – vallotta. Itthon a napló, benne térképvázlatokkal, természeti megfigyelésekkel, a helyi törzsek értékes néprajzi leírásával Magyar László Délafrikai utazásai címmel jelent meg 1859-ben, az Akadémia az előző évben levelező tagjává választotta, ezek a jó hírek azonban csak három évvel később jutottak el hozzá. Közben élete kedvezőtlen fordulatot vett. Apósát lázadók meggyilkolták, menekülnie kellett Bihéből. Választott otthonát elhagyva, visszatért a tengerpartra, Benguelába. Afrikai utazásairól beszámoló könyve tervezett második és harmadik kötetén dolgozott, csak kisebb utazásokra vállalkozott a környéken. Egészségi állapota is romlott, szervezetét felőrölte az európaiak számára nehezen viselhető klíma. A halál is itt érte, Ponto do Cujóban, negyvenhat esztendősen, 1864-ben. Itthon az Akadémia erről értesülve bizottságot alakított Humfalvy János vezetésével hagyatéka megszerzésére, emlékülésen méltatták felfedezői munkáját. A hagyatéka megszerzésének ügye igen vontatottan haladt a helyi portugál hatóságok nemtörődömsége miatt, és azzal zárult, hogy a naplót, útinaplója kéziratának második és harmadik részét, valamint a könyveit őrző ládák Benguelában egy tűzvészben megsemmisültek, korábbi műve mellett már csupán emlékezete maradt az utókorra. ♦





SZÍNEK, ÍZEK, ÉLMÉNYEK

Éld meg itthon az ősz legszebb pillanatait!



HERCEGKÚT

csodasmagyarorszag.hu



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KATARBAN NEM LESZ „SZEK, DROG, ROCK'N'ROLL”

Katarban rendezik a november 20-án kezdődő labdarúgó-világbajnokságot. Míg a helyiek Doha utcáit elárasztva ünnepelték 2010-ben, hogy megkapták ezt a páratlan lehetőséget, a futball ünnepét mocskos korrupciós ügyekről és súlyos emberjogi bűnökről szóló hírek árnyékolják be.

„Katar több szempontból is a szimbólumává vált annak, ami manapság a modern labdarúgást jellemzi. Vagyis, hogy semmi sem szent. Pénzért mindent meg lehet kapni.”

(Troels Bager Thogersen,
a Tipsbladet főszerkesztője)

- ◆ Katar a Perzsa-öbölben fekszik, mérete kilencszer kisebb, mint Magyarorszáé, de mivel a világ egyik legnagyobb kőolaj- és földgázkészletével rendelkezik, hatalma, befolyása nagyobb, mint gondolnánk.

A november 20-án induló labdarúgó-világbajnokság a helyszínből fakadóan rendhagyó körülmények között zajlik. A torna történetében ez lesz az első olyan, amelyet a rettenetes hőség miatt nem nyáron rendeznek (igaz, Katarban ősszel és télen is izzasztó napokra készülhetnek a szurkolók).

GYANÚS PÁLYÁZATI KÖRÜLMÉNYEK

„A katarai világbajnokság annyira nevelésesen rossz ötlet, hogy Kataron kívül kizárólag a gazdagon kitömött, korrump FIFA-vezetés járt jól vele” – írták korábban a Eurosporton, a világ pedig a mai napig nem tud napirendre térni afölött, hogy a sok botrány ellenére az Öböl-országban adják át a trófeát.

A katarai vb körül szövőődő korrupciós szálak már a nyertes pályázat kihirdetésétől kezdve egyre fojtogatóbb hálóbá szövőődtek. A Katarért lobbizók mára vagy lebuktak, vagy még vizsgálják a felelősségüket. A rendezés körüli korrupciós vádak 2014-ben kerültek napvilágra. A vesztegetésről Phaedra Almadzsid médiaszakértő korábban azt állította, hogy jelen volt a luandai szállodaszobában, amikor a delegáció tagjainak mintegy 500 millió forintnak megfelelő összeget adtak a szavazatokért cserébe. A volt UEFA-elnök Michel Platini és a volt FIFA-elnök Sepp Blatter belebukott a botrányba.

„A gigantikus és luxus körülményeket biztosító létesítmények lehetővé tették, hogy a nemzetközi sportéletben Katar a világ vezetői közé emelkedjen, de az emírséget nem maga a sport érdekli, ugyanis Katarban nincs különbség a sport és a politika között. Katar megpróbálja kihasználni a sportvilág értékeit, és azon

Kép: Profimedia – Red Dot





keresztül igyekeznek jobb színben feltüntetni magát. Olyan képet próbál kialakítani, amely elfedi a korrupció gyanúját, illetve azt, hogy semmibe veszik az emberi jogokat, és hogy Katar támogatja a terrorizmust" – idézte korábbi cikkében az Origo Sport Stanis Elsborgot, a Play the Game nevezetű szervezet vezető elemzőjét. Sokak szerint az emírség egyik célja a vb-vel a „sportmosás” (sportwashing).

HETENTE ÁTLAGOSAN 12 MUNKÁS ADHATTA ÉLETÉT A BAJNOKSÁGÉRT

Megkérdőjelezhető eljárásokból akad bőven a katarai vb körül. Az Öböl-állam a rendezés jogának elnyerése óta gigaberuházásokba kezdett: új stadionokat, repülőteret, szállodákat, tömegközlekedési infrastruktúrát fejlesztettek, építettek, a munkálatokhoz pedig sok emberre volt szükség. A vendégmunkások jellemzően Pakisztánból, Nepálból, Bangladeshből és Srí Lankáról érkeztek.

A *The Guardian* gyűjtéséből kiderül: a bangladesi *Mohammad Shahid Miah* 29 évesen halt meg áramütésben, amikor a szobájában a víz elborította a szabadon hagyott elektronikai kábeleket. Az indiai *Madhu Bollapally* családja a mai napig nem tudja, hogyan halt meg a 43 éves egészséges férfi „természetes okokból”, miközben

vendégmunkásként dolgozott a Perzsa-öbölben. Amikor a szobatársa hazatért, holttestét a kollégium padlóján találták meg. A 20 éves *Ghal Singh Rai* takarítónak jelentkezett, családja sokat költött arra, hogy Katarba mehesse dolgozni, de érkezése után egy héttel öngyilkos lett. Apja érezte, hogy valami nincs rendben, próbálta meggyőzni, hogyha nem tud ott dolgozni, jöjjön haza, de soha többé nem láthatta Ghalt. Sajtóhírek szerint az elmúlt tíz évben mintegy 6750 dél-ázsiai munkás vesztette életét a rossz körülmények miatt az építkezéseken. A *Human Rights Watch* jelentése szerint a vendégmunkások bérét rendszeresen visszatartották, nem fizettek utánuk biztosítást, feketén dolgoztatták őket, és elfogadhatatlan munkakörülmények között dolgoztatták őket. A legtöbb haláleset okát a hivatalos statisztikák „természetes körülményekként” tüntetik fel, a katarai kormány továbbra is tagadja, hogy a munkálatoknak köze lehetett a halálesethez.

A világ viszont nem hisz nekik, megrökönyödve olvassák a beruházásokhoz köthető halálhíreket, korábban a csapatok bojkottja is szóba került, de végül nem lett belőle semmi. Voltak olyan szereplők, akik azonban tovább is léptek: a minőségi gyepszönyegeiről ismert

holland Hendriks Graszoden semmissé tette a korábbi megállapodást, és nem szállított a termékéből Katarba. „Tudtuk, hogy haltak meg emberek az építkezések során, de azt nem tudtuk, hogy mintegy 6500-an” – mondta a cég szóvivője, Gerdien Vloet, majd arról is beszélt, milyen mélyen megrendítették a számok, az pedig különösen meglepte őket, hogy a FIFA nem tett semmit.

SZEX- ÉS ALKOHOLKORLÁTOZÁS

A világbajnokságra már augusztus végéig 2,5 millió jegyet eladtak, és egy tervezet szerint Dohában a szurkolói zóna bizonyos részein alkoholt is vásárolhatnak majd a futballrajongók. Lapzártánk előtt arról szóltak a hírek, hogy a szurkolói fesztivál helyszínén délelőtt 10 és másnap reggel 5 óra között lesz elérhető ital.

Ezért a szigorú keretért is sokat kellett lobbiznia egy világhírű sörmárkának, a világbajnokság egyik fő szponzorának, hiszen az idei torna az első, amelyet muszlim országban rendeznek, vagyis olyan helyen, ahol az alkoholfogyasztás nyilvános helyeken illegális.

A katarai tisztviselők felszólították a versenyen résztvevőket, hogy tiszteljék az ország kultúráját és tartsák be a törvényeket. Ha valaki például egyéjszakás kalandon töri a fejét, tudnia kell, hogy az ágyba bújásért akár hét év börtönt is kaphat. A tornák történetében ez lesz az első, amelyen érvényben lesznek a szexualitásra vonatkozó korlátozások. Míg a FIFA azt mondja, mindenkit szívesen látnak a vb-n, több jelzés is érkezett arról, hogy már a foglалásoknál problémába ütköztek azok a szurkolók, akik a nemüktől eltérő névvel szerettek volna szobát kapni. A britek hangot is adtak aggodalmuknak, hogy szurkolóik súlyos büntetést kaphatnak, ha tartják magukat a „mindennapos dolgaikhoz”.

„Minden egyes szurkoló biztonsága rendkívül fontos számunkra. A vonzalom nyilvános megnyilvánulásait azonban rossz szemmel nézik, ez nem része a kultúránknak – és ez mindenkire kiterjed” – nyilatkozta Nasszer al-Khater, a 2022-es katarai labdarúgó-világbajnokság vezérigazgatója, aki arról is biztosította a szurkolókat, hogy nemtől, szexuális irányultágtól, vallástól, rassztól függetlenül mindenki biztonságban érezheti magát Katarban. A nemzetközi melegjogi szervezetek azonban nem látnak elég garanciát arra, hogy senki nem fog bajba kerülni azért, mert szivárványos zászlót lenget a kezében.

Mivel a vb idén olyan országban lesz, amelynek kultúrája nemcsak eltér a miénktől, de keményen szankcionál sok mindent, amit mi nem kriminalizálunk, a szervezők közzétettek egy rövid összefoglalót arról, hogy

a résztvevőknek milyen szabályokat kell betartaniuk, hogy „ne érje őket meglepetés”. Fontos például, hogy a turisták (különösen a nők) tisztában legyenek azzal, hogy nem járhatnak az utcákon rövid szoknyákban és kivágott pólókban, leginkább a vállak és a térdek eltakarására kell odafigyelni. Felhívják a figyelmet arra is, hogy a katarai kultúrában „bámulni tilos”, mert azt inzultusnak veszik a helyiek, illetve nem ajánlják, hogy a férfiak katarai nőktől próbáljanak meg információt szerezni (még akkor sem, ha egy meccs helyszínéről, és nem a hölgy telefonszámáról érdeklődnének), mert vannak olyan arab hölgyek, akik nem akarnak szóba állni férfiakkal, vagy azt kifejezetten megtiltják nekik.

A MAGYAR KÖZVETÍTŐ NEM AGGÓDIK A HELYSZÍN MIATT

Varga Ákos az M4 Sporttól utazik Katarba, hogy közvetítse a meccseket a magyar szurkolóknak. Az előző labdarúgó-Európa-bajnokságról és világbajnokságról is tudósított, de dolgozott már Japánban, Spanyolországban, Dániában, Franciaországban és Horvátországban is.

„Amikor az orosz foci vb-ről közvetítettem, volt egy barátom, aki a moszkvai követségen dolgozott, tőle kértem praktikus tanácsokat. Ezeken a nemzetközi focieményeken a stadion és a környéke olyan, mintha nem is abban az országban lenne, ahol van. Az a hely nem Oroszország, nem Katar, hanem egy külön FIFA-ország, ahol mindig ugyanaz a rendszer, a büfé, a termékek. Persze a meccsek nem viszik el az ember egész napját abban a három-négy hétben, és amikor elhagyod a stadion környékét, akkor valóban a helyi viszonyokhoz kell alkalmazkodni, el kell olvasni a táblákat, vásárolni, közlekedni kell. Nagyon kíváncsi vagyok minden szempontból a katarai vb-re! Egyrészt, mert novemberben kezdődik, és nem mindenki tudja össze tervezni a szabadságát, nem tudom, hány szurkoló lesz, másrészt rengeteg szabályra lehet számítani, amit be kell tartani. A világbajnokság különösen olyan esemény, amin spontán utcafesztiválok szerveződnek. Éppen Moszkvában sétálgattam a Vörös tér környékén, amikor három kocsmából, három különböző nációnál elkezdett együtt énekelni, táncolni, szórakozni. A vb sok turistának a foci mellett a bulizásról, csajozásról, pasizásról is szól. Hát Katarban egyiket se lehet úgy csinálni, ahogy azt a szurkolók megszokták.”

Ákos nem gondolja, hogy veszélyesebb lenne számára a munka csak azért, mert a Perzsa-öbölből fog közvetíteni, inkább annak örül, hogy a stáb tagjai nem lesznek elzárva egymástól úgy, mint Tokióban a Covid idején, és a helyszínek között sem kell annyit repülnie, mint Oroszországban, mert azok a katarai bajnokságon csak 40-60 km-re vannak egymástól. ♦



Diszkont kincstárjegy
hozamát meghaladó
kamat

11,32%

az első
kamatperiódusra*

3 éves

**BÓNUSZ MAGYAR
ÁLLAMPAPÍR**

KAMATADÓMENTES

A KINCSTÁR, A POSTA, VALAMINT EGYES
BANKOK FIÓKHÁLÓZATÁBAN ÉS ONLINE

allampapir.hu



Magyar
Állampapír

A Bónusz Magyar Állampapír egy évben négy kamatperiódussal rendelkezik, az adott kamatperiódusra irányadó éves kamat mértéke a kamatbázis és a kamatprémium összege. A kamatbázis megegyezik a kamatperiódus kezdőidőpontját megelőző négy eredményes, 3 hónapos Diszkont Kincstárjegy aukción kialakult átlaghozamok, adott aukción elfogadott mennyiségekkel súlyozott számtani átlagával, ami a 2025/N sorozat első kamatperiódusa esetében 10,32%. A kamatprémium mértéke 1%. Az adott kamatperiódusra vonatkozó éves kamat megállapítására az adott kamatperiódus kezdőnapját megelőző negyedik munkanappal kerül sor. Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Bónusz Magyar Állampapírok esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen a pénz- és tőkepiac változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget is a befektetőnek kell felmérnie. A Bónusz Magyar Állampapírok forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az adott sorozat Ismertetője és Nyilvános Ajánlattétele tartalmazza, melyek megtekinthetőek a forgalmazóhelyeken, illetve a www.allampapir.hu és a www.akk.hu honlapokon.



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT



Mire jó tíz Képmás-előfizetés?

Hálásak vagyunk olvasóinknak, akik velünk voltak az elmúlt két évtized alatt. Ezúttal meg is látogattuk egyik különösen kedves előfizetőnket, aki 19 éve olvasónk, és tíz előfizetést rendel, amelyet többnyire gyerekei és unokái kapnak. *Szekér Kálmánné Márika* otthonában jártunk, akinél épp egyik egyetemista unokája, Csaba volt látogatóban. Ő még csak a nagyinál olvassa a Képmást, mert az előfizetés a házas unokák ajándéka.

◆ A Tisztviselőtelep csendes kis házában tömött könyvespolcok árulkodnak az itt lakóról. „Könyvtáros voltam – kezdi Márika –, nem vettek fel az egyetemre, a klerikális beállítottságom miatt. A Szabó Ervin Könyvtár igazgatója nagy párttag volt, de éppen szabadságon volt, amikor felvették. 40 évesen szerezhettem meg a könyvtár szakos diplomát a főiskolán, felajánlották, hogy menjek egyetemre, és két év múlva lehetek könyvtárigazgató. Mondtam, hogy erre nem vágyom – akkor volt már két gyerekem. Aztán tíz évig a Széchenyiben, húsz évig a fogorvosi könyvtárban, még tíz évig a Központi Könyvtárban és két évig az állatorvosiban dolgoztam.” Kérdezem, hogy a könyvtáros a könyvtárban a maga örömeire is tud-e olvasni. „A Szabó Ervinben igen – feleli –, ott szoktam rá a krimikre. Aztán a fogorvosoknál már csak szakkönyveket. Ott kellett az angol, a német, szerettem az egészségügyi társaságot, csak nagyon csúnyán beszéltek. Ott tanultam meg ezeknek a szavaknak a jelentését. De egy idő után ők is figyeltek rám, »Mári itt van, ne beszéljetek csúnyán!«”

Márka lányának és fiának négy-négy gyereke van. A négy lány és négy fiú unoka közül, aki férjhez megy vagy megnősül, már kapja is a Képmás-előfizetést a nagymamától. „Mindegyik szereti, – meséli –, van egy olyan unoka-menyem, aki kérdegeti, nekem megjött-e már a Képmás.” Azért számomra nem olyan egyértelmű, hogy az egy, sőt kettővel alattunk lévő generáció meg is fogadja a tanácsunkat, hogy mit olvasson. Miközben hallgatom, igyekszem kilesni a titkot én is. A tizenegy dedunoka is jelzi (és karácsonyra a szám várhatóan már 13-ra nő), hogy Márka valami fontosat nagyon jól át tudott adni két gyermekének a családról.

Unokáját, Csabát is faggatni kezdem, szerinte hogy lehet ilyesmit átadni generációkon át. „Szerintem fontos, és anyunál is így volt, hogy mindig nyitva van az ajtó, és mindig, ha jön valaki, nem is feltétlenül csak családtag, hanem például a barátok, akkor szívesen látjuk. És ezt anyu innen hozta – mutat körbe az unoka lakásban –, a nagyszülőkhöz bármikor átmehettünk a szomszédba. És mindig volt süti.” Arra is volt példa, hogy a nyolc unoka kikönyörögte, hadd aludjanak egyszerre mindannyian a nem túl nagy lakásban. „Sokat voltunk velük a férjemmel Balatonon meg Sopronban is – emlékszik vissza Márka –, együtt is a négy kisfiúval, és remek játékot találtak ki: amikor ebédelni indultunk volna, elbújtak a bokrokba... Már mindenkit megszólítottunk, nem látták-e őket. Minden évben egy hetet voltunk velük Balatonon, mert az volt a mániánk, hogy mind a két háaspárnak legalább egy évben egyszer egy hetet biztosítani kell, hogy kettesben elmehessenek valahova.”

A múltkor Leányfalun egy lelkigyakorlaton Osztie Zoltán atya megjegyezte, milyen szép a Szekér család. Erre Márka azt felelte, ebben neki is van valami érdeme. Aztán hazament, és eszébe jutott, nem illene így dicsekedni. Írt is egy sms-t az atyának, hogy elnézést, hogy megint dicsekedett. „Zoltán atya visszaírt, hogy »ami igaz, az igaz, a te családod, neked is van ebben érdemed«. Úgyhogy ebben maradtunk” – fejezi be a történetet a büszke dédnagymama.

Egyetemista unokáját – aki állítólag hétévesen rávágta a mi szeretnél lenni kérdésre, hogy nyugdíjas – arról kérdezem, elképzelte-e már, milyen nagypapa lesz. „Hát remélem, hogy olyan, mint az enyém volt. Nagypám pipázott, ezért én





is meg akartam tanulni pipázni.” „Az volt a mondása, hogy a pipa az a feleség, azzal törődni kell, a cigaretta csak szerető. De egyelőre szerencsére egyik sem dohányzik” – teszi hozzá a nagymamája, majd komolyabbra fordítva elmeséli, a legidősebb unokája azért lett történész, mert a nagypapa úgy tudott a történelemről mesélni. És a nővére is ezért lett történelemtanár. „Végigéltük a háborút, ötvenhatot, az átkost, a könyvekből nem lehet megtudni mindazt, amit egy nagyszülő elmesél. A másik, ami nekem alapvető, ha már a nevelésről beszélünk, a példa. Sokkal többet számít a példa, mint ha szóban akarod meggyőzni őket. Amikor mi szülők voltunk, nem volt utazás, nem volt sok pénz, de szerettük egymást, együtt voltunk. Azt hiszem, talán gyereket nevelni könnyebb nehezebb körülmények között.”

Amikor búcsúzunk, Mária még elmeséli, hogy amikor könyvtárosként egy svájci kiadó az online folyóiratot ajánlotta, mert az olcsóbb, ő azt felelte: „És mi lesz, ha elromlik az a masina?” Hisz elromlott például a mikrofilm is, egy 100 éves Pesti hírlap viszont ma is olvasható. És a svájci kiadó azt felelte, hogy igaza van, mert könyvhöz még áram sem kell, elég a gyertya. „A nyomtatott könyv nem olvasnivaló, hanem kincs” – szögezi le a könyvtáros vendéglátónk, majd hozzáteszi: „Számomra a Képmás is az, és kimondottan szerepe volt az elveim megtartásában. Jó volt azt érezni, hogy ugyanúgy gondolkodnak a »képmások«, mint én.” ♦





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

- ◆ Az olaszországi Siena városa a 2010-es évek közepén szervezte meg először azt a nemzetközi pályázattal egybekötött fotófesztivált, amely az elmúlt évek során népszerű és nívós rendezvénné fejlődött. A szervezők időközben több fotópályázatot is indítottak, a legnépszerűbb ezek közül a Siena Drone Photo Awards, amely a napjainkban egyre népszerűbb légitényképezés legnagyobb seregszemléje. Idén nagyon népszerű téma volt a mezőgazdaság, a **bangladesi csilitermesztés** például két díjazott felvételen is szerepel. Ezek közül mi Azim Khan Ronnie drónfotós felvételét választottuk: az absztrakt, vibrálóan színes fényképen bograi asszonyok gyűjtik össze a napon szárított fűszerpaprikákat.

Bangladesben ugyanis Bogura (Bogra) a fűszerpaprika fővárosa. A távol-keleti országban több mint négyszer nagyobb területen (6980 hektáron) termesztik a fűszernövényt, mint itthon, a betakarított összes termésben viszont alig van különbség a két ország között: itthon 15 780 tonnát szüreteltek a gazdák, míg Bangladesben 17 790 tonnát.

A pályázat honlapján számos remek felvételt találunk, madártávlatból csodálhatunk meg különböző helyeket (droneawards.photo). ◆



„A Berta igazából Katáról szól, neki és róla írtam”

Mindketten rendkívül sikeres és gazdag szakmai életutat tudhatnak magukénak. **Czető Bernát László** többek között ismert napi sorozatok vezető forgatókönyvírója, dramaturgja, a Szomszédok is az ő nevéhez fűződik, a szívéhez legközelebb mégis a novelláskötete áll. Felesége, **Rák Kati** színművésznő, akivel néhány éve együtt létrehozták a Hangszínházat, amelynek első bemutatott darabja egy László által Katinak írt monodráma, a *Marmorstein Berta csodálatos élete* volt. Különböző életritmusuk összehangolásáról és lányaik neveléséről is beszélgettünk.

♦ – Mi az a néhány jellemvonás, ami eszükbe jut a másikról?

Kati: Becsületes, jólelkű, családszerető, okos. Egyrészt úgy tűnik, hogy nagyon különbözőek vagyunk, másrészt az is előfordult egy áruházi piackutatáson, hogy ugyanazt a két-két árnyalatot választottuk egymástól függetlenül, és mint megtudtuk, azokat előtte soha senki nem választotta. Ilyenkor azt gondolom, hogy mégis nagyon hasonlítunk, hatunk egymásra.

László: Számára a család van mindenek előtt. Ő egy tyúka-nyó, akinek a közelébe veszélyes kisgyereket engedni, mert agyonszereti. Ugyanez igaz a macskákra is. Három macskánk van – szerintem egy is elég lenne –, és ő ragaszkodik mindegyikhez, mert szerinte különböző karakterek. Én introvertáltabb vagyok, Katának nagyon jó a kapcsolatremtő készsége, ami sokat segít nekünk. Ha fel kell hívni valakit, inkább őt kérem meg. Ugyanakkor a műszaki dolgokat én végzem el itthon. Az évek során kialakult egy munkamegosztás közöttünk, jól kiegészítjük egymást.

Kati: Nagyon szeretünk beszélgetni. Kicsit olyan a házasságunk, mint a Lujza meg a Jenő. Én vagyok a Lujza, aki sokadszorra is rákérdez valamire: „azt olvastam...”, ő pedig a hatalmas történelemtudását használva mindig elmondja, hogy mi hogyan kapcsolódik egymással. „Nem unod, hogy kétszázadszorra is ugyanazt megkérdem?” – fagattam egyszer, amire ő azt válaszolta, hogy egyáltalán nem, legalább feleleveníti ezeket a történeteket.

– László 1983-tól 1986-ig a debreceni Csokonai Színház dramaturgja volt, Kati ebben az időben szintén a Csokonai Színházban és a Radnóti Színpadon játszott zenés és prózai főszerepeket. Debrecenben találkoztak először?

László: Majdnem, az már a második lépés volt. 1983-ban egy szép májusi este hangfelvételre kellett mennem a Rádióba. Kitaláltam egy sorozatot, aminek Kémeri volt a címe, azt szerettem volna, hogy mindegyik epizódban legyen egy dal, amit a Bergendy együttes valósított



”

A reggeleket együtt tölthettük, amíg a férjem csinálta a reggelit, én meséltem a gyerekeknek. Bár az óvodában nem szerették, hogy csak később vittem be őket, de nekem nagyon fontos volt ez a közös idő.

Kati: Májusban nekem már volt egy felkérőm a Mágna Miska női főszerepére. Laci, aki a Magyar Televízióban volt dramaturg, másodállásban került a Csokonai Színházba. Néhány hónap után így találkoztunk újra. Úgy emlékszem, hogy teljes átéléssel próbáltam a színpadon, nem is láttam senkit. Ő ott ült hátul, a sötétben, az utolsó sorban. Utólag mondta nekem, hogy úgy érezte, neki énekeltem az *Úgy szeretnék boldog lenni*t. Ekkor kezdtünk el újra beszélgetni, Laci évekig udvarolt. Három év múlva házasodtunk össze. Még mindig nagy áhítattal nézem az esküvői képünket!

– Hogyan formálódtak házaspárként?

Kati: Sokáig nagyon csendes voltam. Ahogyan aztán jöttek a nehézségek, és nekem kellett praktikusnak lennem, hogy Laci tudós maradjon, kifejezetten határozottá váltam, mindent meg szerettem volna oldani. Ugyanakkor arra figyelek, hogy Lacira ne erőltessem rá a véleményemet. Ez nem könnyű, hiszen egy szakmában dolgozunk – bár ő elsősorban filmforgatókönyv-író, én pedig színpadi színésznő vagyok –, de nem véleményezhetek, mert nem akarom befolyásolni. Ez a gyerekeink esetében is igaz, igyekszem, hogy ne mondjam el kategorikusan, hogy mit gondolok például egy filmről.

– Bár a szakmai közegük gyakorlatilag megegyezik, egy író-dramaturg és egy színész életritmusa jellemzően nagyon különböző. Ez okozott feszültséget, vagy inspirációként tekintettek rá?

Kati: Ez életszakaszonként változik. A kisgyerekes időszak küzdelmes volt, főleg nagyszülői segítség nélkül. A lányaink gyerekkorában Laci napi sorozatokon dolgozott: vagy a magyarítójuk volt vezető írónként, vagy kitálójuk. Mindez a munka oly mértékben igénybe vette a fizikumát, idegrendszerét, a teljes létezését, hogy nem terhelhettem tovább azzal, hogy vigyázzon a gyerekekre. Nagy segítséget jelentett viszont, hogy találtunk egy fiatal dadát – a mai napig jóban vagyunk vele és a családjával is. Mikor nagyobbak lettek a lányok, a tanulásban már igénybe vettem az apjukat. Szerettük volna, hogy

meg, és olyan nagyszerű színészek énekeltek, mint például Tábory Nóra vagy Csákányi László. „Erőnyerő” sorrendben ment a felvétel, este nyolckor kezdődött, már éjfélre járt, és még volt belőle hátra. Ült a sarokban csendesen figyelve egy barna hajú leányzó, akiről nem tudtam, hogy kicsoda (a rendezőtől azt az információt kaptam, hogy Rák Kati, akit az egyik epizód címszereplőjének választottak ki, szőke – később kiderült, hogy egy film miatt át kellett festeni a haját). Megvolt végül vele is a felvétel, remekül énekel! Utána a zeneszerző, Döme Zsolt javasolta, hogy menjünk el a Balettcsipőbe, ahol minket magunkra hagyott, és egy órát beszélgettünk. Legnagyobb meglepetésemre, amikor szeptemberben Debrecenbe mentem dolgozni a színházba, ő is ott volt.

mindenben helytálljanak, így felosztottuk: valamiben Laci, valamiben én segítettem nekik. Ehhez az időszakhoz hozzátartozik az is, hogy amikor premierem közegett, minden idegszállammal arra figyeltem – az utolsó tíz napban már, úgy gondolom, nem volt könnyű velem. Nem véletlen, hogy évszázadokig nem volt a színésznőknek gyerekük... Nehéz volt anyaként visszaállni a színésznői létbe, hiszen a gondolataim már a kisbabám körül forogtak, akkor mentem el otthonról, a gyerekeim mellől, amikor más hazajött a munkából. Ami kárpótolt, hogy a reggeleket együtt tölthettük, amíg a férjem csinálta a reggelit, én meséltem nekik. Bár az óvodában nem szerették, hogy csak később vittem be őket, de nekem nagyon fontos volt ez a közös idő velük. Valamit talán mégis jól csinálhattunk, mert ahogy a kisebbik lányunk mondta: „Anyá, nekem olyan jó gyerekkorom volt, és olyan jó, hogy minden úgy volt, ahogy volt.” Most egyébként, hogy a lányok már kirepültek a fészekből, egyszerűek a napok. Laci most is reggeltől estig ír, én már nem játszom annyit, bár az utóbbi egy évben három hónapos etapokban forgattam a Keresztanyut, húsz-harminc oldalakat kellett mindennap megtanulnom. Laci egész életében utált nekem „végszavazni”, de most befogtam, különben nem ment volna a szövegtanulás.

László: Én nem tudok mást csinálni, mint a saját kötelességeim szerinti életritmusban élni. Természetesen a családi munkamegosztás is fontos. Visszatérve a lányok gyerekkorára, reggel én vittem el őket az óvodába-iskolába vagy éppen a bölcsődébe, igaz, innen hazafelé jövet történt, hogy feltűnt, Saci lányunk nagyon kapkodja a lábát a hóban, kiderült, hogy a sok réteg ruha feladása után a csizma már elfelejtődött. Mint ebből is látszik, ezekben a helyzetekben fejben általában máshol jártam, viszont az együtt tanulás velük nagyon élveztem! Nemcsak tudást, iránymutatást adhattam át ekkor, hanem olykor elkalandozva nagyon mély, bensőséges beszélgetések alakultak ki köztünk. Ami fontos volt még nekem, hogy ne adjak olyan könyveket a kezükbe, amelyekre még nem értek meg – eljutnak majd ezek hozzájuk a kellő időben. Ma már a három lányom – különböző országokban élve – olvasóklubot szervez online, az irodalom szeretete velük maradt.

– Egyéni szakmai életüknek melyik momentumára emlékeznek vissza a legszívesebben?

László: Az én kedvenc műfajom a novella. Ezek írása nagyon komoly örömet okozott. Vannak realista novelláim is, de amit három éve egy kötetben összegyűjtöttünk, azt mágikus realista novellának lehetne nevezni.

A kötet címe *Mesék a Túloldalról*, az általam legnagyobbra tartott grafikus, Gyulai Líviusz illusztrálta. A vele való közös munka, az ő azonnali ráhangolódása a mondanivalómra, és annak továbbgondolása a rajzaiban a legkedvesebb élményem. Ez volt Líviusz utolsó munkája, tavaly sajnos elvesztettük őt.

Kati: Én az egész pályámat tekintve nem tudnék egy dolgot kiemelni, olyan gazdagnak érzem: már főiskolás koromban főszerepeket játszhattam. Az első húsz évben egy sikeres primadonna voltam, negyvenéves korom körül fordult a pályám, kaptam egy lehetőséget a Thália Színház Új Stúdiójában egy francia abszurdban. Egy egészen más közönséget nyertem ezáltal. A legutóbbi nagy fordulat pedig a Hangszínház létrehozása volt a pandémia idején Lacival közösen, amikor elkezdtem a novelláit színpadra állítani. Úgy éreztem, ez a kollégáimnak egy remény- és örömforrás, és nem kell semmi más hozzá, mint néhány mikrofon. Később más kortárs szerzők – barátaink – munkáit is beemeltük a repertoárba. A darabok közös pontja a történelem. Eddig az első kerület fogadta be az előadásainkat, de szerte a városban és az országban is jártunk színházakban, művelődési házakban.

– Kati 2018-tól játssza „a 20. századdal egyidős” zsidó lány, majd asszony sorát bemutató monodramát, a Marmorstein Berta csodálatos életét.

László: A Berta igazából Katáról szól, neki és róla írtam, az ő karakterét próbáltam megragadni Bertában. Az ő szavait, az ő humorát. Nagyjából két hónap alatt készítettem el vele, odaadtam neki, de éppen próbált egy darabot a Vidám Színpadon, nem szólt semmit. Szintén két hónap után mondta azt, hogy most már mehetünk próbálni, megtanulta a szöveget. Felment a színpadra, én az ölembe vettem a példányomat, kezemben toll... Hetven percen keresztül mondta, és én egy sort sem írtam le, nem is lapoztam, mert annyira lenyűgözött. Tökéletesen értette minden mondatát, és idomult a szöveghez. Berta tizennégy éves korában egy tizennégy éves kislány arcát láttam, nyolcvankét éves korában egy nyolcvankét éves öregasszonyét. Azóta lement ötven előadás, Kata változtatott kicsit a szövegen, apróbb dolgokat, amiktől még inkább hozzáidomult az előadás.

Kati: Laci olyan filmszerűen írta meg, hogy szinte egygyé válok a darabbal. És hihetetlenül élvezetes, gyönyörű irodalmi nyelvezete van! Meglepetés és öröm, hogy a Bertát ennyien szeretik, és várják a folytatást. Laci már dolgozik a következő művén, ez most kétszereplős lesz, egy partnerrel fogom játszani. ♦



SZÖVEG –
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!



AKKOR SEM

◆ Akkor sem, ha jogosnak tűnik, mert ez billentené helyre az általam igazságnak nevezett valóságszelet kiadási-bevételi mérlegét. Akkor sem, ha úgy érzem, nincs más választásom, mert egy szűk zsákutca végén állok beszorítva, és semerre sincs kiút. Akkor sem, ha már gyermekkoromban elindult bennem valami, évről évre egyre nagyobb lett, mint egy guruló hólabda, és akkora sebességgel száguld, hogy úgy tűnik, képtelenség lenne máshogy megállítani.

Akkor sem, ha elhagyott a feleségem, kirúgtak az állásomból, három éve nem aludtam egyben öt órát, éhes vagyok, indulnunk kell, ő meg arra sem képes, hogy felvegye a cipőjét. Akkor sem, ha szánt szándékkal keresztbe tesz, odapisil a nappali közepére, a földhöz vág egy tárgyért, kiszórja a kukából a szemetet. Akkor sem, ha mindeközben látom, hogy ez nemcsak gyerekes játék, hanem élvezi, hogy rossz lehet, kifejezetten keresi ezeket a helyzeteket. Akkor sem, ha nekem soha nem engedtek meg ilyesmit, így vagy úgy, de kontrolláltak, rákényszerítettek, hogy viselkedjek, és lehet, hogy nekik volt igazuk. Akkor sem, ha önmagamot látom benne, a gyerekkori frusztrációmat, a felnőttkori kudarcaimat, és egyikkel se tudok mit kezdeni.

Akkor sem, ha egy belső hang erre utasít, és mondhatnék rá nemet, de olyan erős, hogy képtelen vagyok ellenállni neki. Akkor sem, ha a látóköröm beszűkül, és az a tenyérynői hely nekem most az egész világ, mint vörös posztó a feldühített bikának. Akkor sem, ha az indulat úgy érkezett meg belém, mint egy fékezhetetlen cunami, amely évezredek óta, generációról generációra áradva pusztít. Akkor sem, ha erről én egyáltalán nem tehetek, mert az emberi természet ilyen, az egész valahol Ádámnál és Évánál kezdődött. Akkor sem, ha vilálmhárító vagyok, és a feszültséget egyedül így tudnám leföldelni. Akkor sem, ha úgy érzem, ezzel egy fájó sebet tapasztanék be az életemen. Akkor sem, ha hullámtörőnek lenni idegőrlő, fájdalmas és emberfeletti türelmet igényel. Akkor sem, ha egyébként jó apa vagyok, szeretetteljes, megértő, és tettem elég energiát a kapcsolatunkba.

Akkor sem, ha később meg fogom bocsátani magamnak. Akkor sem, ha megpróbálok majd jóvátenni, és valószínűleg ő is meg fog bocsátani nekem. Akkor sem, ha egyszerűen muszáj, mert lehet, hogy csak ebből tanulna. Akkor sem, ha pisztolyt tartanak a fejemhez, ha ott áll előttem, és felemeltem a kezem, vagy már el is indítottam a mozdulatot, nem, én akkor sem ütöm meg a fiamat. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

KIS BIZSU – NAGY KINCS

◆ **1.** Szombat van, de kamasz létére hatkor már ébren. Kipakolja a ruhásszeekrényt, elrohan vásárolni. A család minden tagja érzi, hogy ma óvatosan kell bánni vele: a nővére nem dörömböl a fürdőszobaajtón, az öccse pedig az asztalnál megkérdezi, kéri-e az utolsó palacsintát, igaz, erre nem nagyon van esély, hisz ma az evés jut eszébe legkevésbé. Hasonló tapintatba csomagolt izgalom akkor vette körül, amikor az első óvodai napra indult; amikor a tanárnál, aki valamiért ki nem állhatta, töri témazárót írt a jobb jegyért, vagy amikor aznap táncelőadása volt. Mindenkinek rengeteg kérdése lenne, mégis a szokottnál óvatosabban adagoljuk a kíváncsiságunkat és a poénjaikat.

Áll a szobájában a tükör előtt, a földön és az ágyán ruhák, a még ígéretek türelmes rendben sorakoznak, a kegyvesztettek pedig kifordítva csúfoskodnak a földön. „Anya, így nincs is kedvem menni...” – sóhajt. Épp farmer és póló van rajta, ahogy általában. „Nagyon szép vagy. Odaadjam az új fülbevalómat?” Felragyog az arca. „Várj!” – szaladok utána a lépcsőházban. „Van nálad pénz? Ha bármi van...” „Anya, mi lenne?” – kérdezi. A fülbevaló alig észrevehető a fényes, dús, bronzosan folyó barna haj takarásában, és nem veszi fel a versenyt a nagy sötét szemek ragyogásával sem. Mégis pont elég, hogy azt érezze, mindent megtett, hogy a dolgok jól alakuljanak. És valahogy engem is nyugalommal tölt el az a kis bizsu, miközben igyekszem nem azt érezni, hogy viszik az én kincsemet.

Először randizik a szöke fiúval, akiről akkor még nem sejttem, hogy a vejem lesz.

2. „Indulnotok kellene” – mondom, de meg sem hallja, még egyszer megszoptatja a kicsit, tisztába teszi, magyarázza, hogy hol az itatópohár, hogy kell a bébikamerát bekapcsolni, milyen közel lesz az étterem, ahol a lagzi lesz, akár gyalog is haza tud szaladni, ha kell, persze nem magas sarkúban. Magára kapja a ruhát. „Jaj, mit csináljak a hajammal...? Mégiscsak egy esküvőre megyünk.” Összekeresem a lakásban fellelhető hullámcsatokat – nem sok van, mióta elköltöztek –, és igyekszem valami kontyfelét rögtönözni. A nehéz, erős zuhatag azonban nem nagyon engedelmeskedik, én is kijöttem a napi gyakorlatból. „Jó lesz” – mondja, és megáll az előszobátükör előtt. A vejem már az ajtóban toporog, ő láthatóan elégedett a látvánnyal, a lányom azonban hirtelen megszólal: „Mi lenne, ha én mégis maradnék?” „Egy fülbevaló?” – töröm meg a drámai csendet. „Lehet” – feleli. „És vidd el ezt a sálat is, hűvös lehet” – mondom. A lépcsőházból még visszaszól: „Hívj, ha bármi van! Ígérd meg!” „Mi lenne?” – kérdezem.

Nézem az ablakból, ahogy távolodik a dekoratív fiatal nő a helyes szöke pasival. Aki rájuk pillant, nem is sejt, hogy a legnagyobb kincsükre én vigyázok. ◆

A Média a Családért-díj

novemberi jelöltjei



Média a Családért-díj

BALOGH FRUZZSINA

Aktivált múltunk

SZÍV

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

KOVÁCS ESZTER

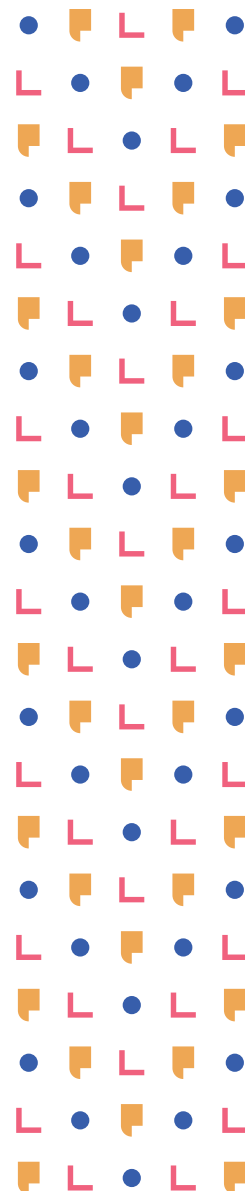
Szülői közösségek - Ide is tartozni?

Nőileg

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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





SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA

SOROZAT –
ÖREGANYYA

ÖREGANYÁNAK SZÓLÍTOTT

A KSH 2019-es adatai szerint a fővárosi nők várható élettartama nyolcvan év. Ehhez képest én nagyjából menetrendszerűen, a nőélet felén, negyvenévesen – sok névtelen és pár nevesebb embertársamhoz hasonlóan – a szokásos sötét erdőbe jutottam.

A meglepetésbulimon hitetlenkedve néztem a lakásunkban a rengeteg embert, akiket a férjem valamilyen randomizátor segítségével összeszervezt (volt ott régi osztálytárs, jelenlegi barátnő, ősellenség, munkatárs, szomszéd, de például az öcsém és az apukám nem volt meghívva), hogy ezek itt most tényleg lufikat eregetnek? És komolyan azt hiszik, hogy én ennek egy kicsit is örülök? Annak, hogy hatalmas betűkkel ki van írva mindenhol, hogy 40, ami tahó módon az arcomba vágja, hogy elkezdődött mindennek a vége, és hogy ezentúl már csak egy jól belátható, nem is igazán hosszú sínen fog végigdöcögni az életem, aminek minden állomását előre tudom, és hogy lassan feloszló testem – amíg még nem ette meg az a sok betegség, amikről nap mint nap sokat olvasok az interneten – már csak másodlagos-harmadlagos örömmorzsák elfogyasztására lesz alkalmas? A magam részéről szerettem volna elmismásolni az egész születésnap-dolgot, de hát már ott volt a sok lufi, lampion, lelkes vendég, úgyhogy visszanyeltem a könnyeimet, és végigcsináltam a vidám estét. Azzal vigasztaltam magam, hogy a legtöbb vendégünk nálam is idősebbnek és roskatagabbnak néz ki.





Állítólag a férfiak egy része életközepi válságban lecseréli a kocsját, és vesz egy kabriót. Én viszonylag férfias jellem vagyok, viszont nem vezetek, és nincs is pénzem kabrióra. Maradt még az a lehetőség, hogy a férjemet cserélem le egy újabb, nyitottabb tetős változatra – de valahogy ez se lelkesített, elégedett voltam a jelenlegi, majdnem húszéves járgánnyal, amit rendszeresen vizsgáztattam és karbantartottam. Akkor hát egyetlen lehetőség maradt, tűnődtem: egy új gyerek! Az majd megszépít, megfiatalít, visszaadja a hitemet az életben! A nagyok már úgymint mindjárt kirepülnek: 17, 16 és 10 évesek, egyre kevésbé tűnnek gyereknek. Biztos írni is több kedvem lesz, mert már eléggé belelustultam mostanában. Vége az egész napos heverészsnek, fészbukozásnak, felelőtlen sorozatnézésnek! Újra lesz csecsemő, napirend, fegyelem!

Utánaolvasva megtudtam, hogy a negyven fölötti anyák gyerekei gyakran intelligensebbek, okosabbak, mint a fiatalabbak szülőttei – ezen felül egy olyan családba születnek, ahol már magas fokon áll az érzelmi és anyagi biztonság. (A tanárcsaládokra mondjuk külön nem tért ki a cikk, de hátha majd az új gyerektől megtollasodunk!) Na jó, akkor ez a megoldás, ez kell nekem.

Érdeklődtem a férjemnél, mit szólna egy ilyesmi dologhoz.

– Persze, lehet – mondta kedves vállrándítással.

Nagyszerű, ezt a választ vártam! Hétgyerekes család negyedik szülőtte, szerintem ő is örülhet, ha a mi modelünkben is megszületik ő, vagyis a negyedik.

Nagy lendülettel bejelentkeztem (férfi) nőgyógyászomhoz, és ismertettem nagyravágyó terveimet. A nőgyógyász fáradtan rám pillantott.

– Most? Mikor már végre aludhat éjszaka, mert felnőttek a gyerekei? Mikor járhatna velük moziba, sörözni, aztán mikor végre kirepülnek, akkor kettesben lehetne a férjével, amire ki tudja, mikor volt utoljára példa?

Gyanakodva visszakérdeztem:

– Önnek hány éves a gyereke?

– Másfél – felelte szürke arccal.

– Az más – kacagtam fel ellenszenvesen. – Önnek ez az első, de mi már nagyon tapasztaltak vagyunk, nekünk

a negyedik lesz, csípőből megoldunk mindent. Lazán veszem majd a kanyarokat, én leszek a világ legkönnyebb anyja!

Csak hümmögött ezen, aztán megvizsgált, és azt mondta:

– Borbála, nem fiatal már, és a petefészke sem az. Nem lehet tudni, hány petezsákban van egyáltalán megtermékenyíthető petesejt, és az nem genetikai hibás-e, így én azt mondanám, nagyjából két-három százalék az esélye, hogy ennyi idősen spontán teherbe essen.

Tessék??? Alig kaptam levegőt! Minek néz engem? Öregasszonynak? Gyakorlatilag leterméketlenezet! Engem, akinek három gyerek simán összejött, mindig egy hónap alatt terhes lettem, problémátlanul szültem? Elhatároztam, hogy bebizonyítom neki: nincs szerencséje, hogy öreganyának szólított. Én bizony még mindig olyan szapora vagyok, mint egy nyúl. Nem telik majd bele két hónap, és visszatérek terhesgondozásra!

Beletelt. Nem is kettő, hanem négy, hat, nyolc, tizenkettő. És ahogy múltak ezek a hónapok (és én már nem is negyven voltam, hanem negyvenegy), lassan megszokta a szemem az erdő sötéttségét. Már nem tűnt rémisztőnek, megint kezdtem látni az utakat, kedves ösvényeket a jövőbe. Elkezdtünk moziba, étterembe, uszodába járni a férjemmel, nagyokat beszélgetni kis felnőttejünkkel. Végre belekezdtem a regényembe, jól haladtam vele. Jutott idő a mozgásra, a fodrásra is, és általánosságban: kezdtem nem érteni, mi bajom volt egy évvel ezelőtt az életemmel? Mikor az jobb, mint valaha! Szabadabb, színesebb, kerekesebb.

Csak egy valami zavart nagyon: a szagok. Valahogy olyan bűdösnek éreztem mindent. A nyilvános vécéből öklendezve futottam ki, utána viszont rámtört valami vadállati éhség, és magamba tömtem három hamburgert.

– Hát, gratulálok – csóválta a fejét szomorúan a nőgyógyász. – Teljesült a vágya. Hathetes a magzat. A szülés várható időpontja 2020. szeptember 17-e. Ez kemény menet lesz, főleg ennyi idősen. De fel a fejjel! Sok erőt és minél nagyobb fokú üzleti mobilitást kívánok a jövőhöz!

Megköszöntem a biztató szavakat, és átjelentkeztem terhesgondozásra egy női nőgyógyászhoz. ♦



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Porlasztott víz

◆ Aztán boldogan éltek, amíg meg nem haltak, akarta mondani a királyné, de a legkisebb királylány arca görcsösen eltorzult. A hasam fáj, anya, nyöszörögte, és egyre jobban összekuporodott. A királyné varázsdalokat énekelt és masszírozta, de semmit nem használt. Aztán jöttek sorra a javasasszonyok, a felcserék, a tudósok, a bölcsek, hozták a füveket, kenőcsöket, ráolvasásokat, de a kis királylány egyre rosszabbul festett, és lehányta a baldachinos ágját.

A király kihirdette volna, hogy annak adja a lánya kezét, fele királyságával együtt, aki megtalálja a betegsége ellenszerét, de a kis királylány még csak négyéves volt, így nem tehettek mást, felkapták, és bevitték a legközelebbi kórházba.

A királyné benyúlt a zsebébe: a legszebb kavicsok lapultak benne, amikor a lányával gyűjtöttek. Simák voltak, laposak és színesek. Akkor is ezeket a kavicsokat szorongatta fél kezével, amikor az orvos tömondatokban adta az utasításokat, és az akkor már fuldokló kis testbe oxigént pumpáltak. Nem vette észre, anyuka, hogy nem kap levegőt a gyermek? – kérdezte az orvos. Persze, hogy fáj a hasa, hiszen egy napja próbálja a levegőt préselni. A királynő próbálta értelmezni a röpködő kifejezéseket, bronchitis, kilencvenet szaturál, szteroidos kúp, hörgőtágító, nézte a lányát, a mindössze tizenhárom kilós kis test kiterítve az asztalon, és érezte, hogy a színes kavicsok lyukat vájnak a zsebébe, olyan nehezek.

Olyan vagy, mint egy sárkány, simogatta meg a legkisebb királylány füstlőgő fejét két nappal később,

amikor a kórházi ágyon inhaláltak. De én nem akarok sárkány lenni, görbült le a legkisebb királylány szája. A kezében az oklevelet szorongatta, amit az érkezésük estéjén kapott hősies viselkedéséért. Igazad van, te inkább az vagy, aki legyőzi a sárkányt is, felelte a királyné, és látta maga előtt a kislányt, ahogy rezzenéstelen arccal tűri, hogy vért vegyenek tőle és behelyezzék a branült.

Aztán a királyné a korábbi veszekedéseikre gondolt. Amikor a kis királylány rosszalkodott, nem evett rendesen vagy nem akart aludni, ő meg hangosabban szólt rá. Kinyitom az ablakot, mert elfogyott itt a levegő, lépett a fal mellé. A hűvös levegővel együtt sűrű cigarettafüst áramlott be. Összekeveredett az inhalátor gőzével, együtt hömpölyögtek a plafon felé. A királyné becsukta az ablakot. Milyen nehezek lehetnek vajon a sóbálványnyá változtatott, célba nem ért mesehősök? Akik nem találták meg az összes elgurult gyöngyöt, vagy nem tudtak megfelelni a három feltett kérdésre. Megtapogatta a zsebében a köveket. Jó lenne egyszerűen kacsázni velük egy kifeszített víztükrön. Elengedni mindent, ami az anyaságban nehéz. Felelősséget. Rossz döntéseket. Vitákat. A félelmet azoktól a dolgoktól, amikbe nincs beleszólásod. Akkor sem, ha éppen te vagy a királyné. Aztán visszanezett a lányára, akinek az arca eltűnt a porlasztott víz mögött. Gyere, nézegessük meg őket, szedte ki az összes színes, lapos követ, és egymás mellé helyezte őket a fehér kórházi paplanra. ◆

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA



RICHARD WAGNER

A NIBELUNG GYŰRŰJE

Der Ring des Nibelungen

RENDEZŐ **M. TÓTH GÉZA** DÍSZLETTERVEZŐ **TIHANYI ILDI, ZÖLDY Z GERGELY** JELMEZTERVEZŐ **BÁRDOSI IBOLYA**
KOREOGRÁFUS **VENEKEI MARIANNA** VETÍTETT LÁTVÁNY **KEDD VIZUÁLIS MŰHELY** KARMESTER **KOCSÁR BALÁZS**

2022. NOVEMBER 5-29., OPERAHÁZ

WALTRAUD
MEIER

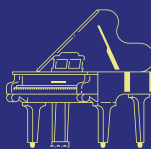
& SAMUEL
HASSELHORN

Sztárest zongorával

Zongorán közreműködik **Joseph Breinl**

2022. november 20., 19:30, Operaház

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ





ORSOLICS ZÉNO

ÚJ
SOROZATA





SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A nők és az alkohol

Az alkoholizmust minden korban függőségnek tekintették, de korábban elsősorban a férfiakat érintette. Ez az „előjog” mára megszűnőben, a nemek közötti különbség lassan eltűnik. Különösen a serdülő és fiatal felnőtt lányok körében emelkedett meg az alkoholfogyasztók száma. Emellett a nők általánosságban nem nyíltan, például egy szórakozóhelyen, hanem inkább egyedül, gyakran titokban isznak, a konyhában elfogyasztott, napi, jó minőségű vörösbor is függőssé válik.

◆ A „HARMADIK” A KAPCSOLATBAN

Klára 45 éves, férjével és 10 éves lányával élnek egy budai kerületben. Az első konzultáción észrevehető volt viselkedésében a szégyen és a bűntudat. Elmondása szerint férjével nehéz megértetnie magát, még nehezebb az érzéseiről beszélnie, és egy-egy konfliktus vagy vitás helyzet után úgy érzi, hogy nem kap elég megértést, csalódott és szomorú lesz. Észrevette, hogy a heti vásárlásnál beletesz a kosarába egy üveg bort a főzéshez vagy az ebéd elfogyasztásához. Később arról számol be, hogy az esti órákban, amikor lefekteti a kislányát, megissza a maradék bort a konyhában egyedül, amíg a férje az esti műsort nézi a tévében. Maga is rácsodálkozik, hogy jó egy éve éli így az életét, és néha csak azért ugrik be a kisholtba, hogy vegyen egy üveg bort. Arra is fel van már készülve, hogy furcsa pillantásokat fog kapni a pénztárostól, ezért a borhoz vesz némi pékárut vagy tejet. Mindez egy idő után a férjének is feltűnik, aki leül vele beszélni. A férj úgy gondolja, hogy a házasságukban a legtöbb probléma abból adódik, hogy Klárának alkoholproblémái vannak, ezért elküldi hozzám.

Egy családi rendszerben minden összefügg, ezért nehezen megállapítható, hogy melyik probléma volt előbb. Valószínűleg mindkettőjüknek igaza van. Klárának meg kell értenie az összefüggéseket érzelmi működése és alkoholfogyasztása között. Férjének pedig meg kell értenie felesége szomorúságát és csalódottságát, és megtalálni az érzelmi válaszokat Klára igényeire. Gyakran hallom praxisom során női ügyfeleimtől, hogy leginkább arra vágynak, hogy férjük vagy párjuk „csak” hallgassa meg őket.

”

A család egy rendszer, ha valaki változik, az összes többi családtag is kénytelen lesz változni.

Ezen igény nem is kevés, és valóban sokan erre a kitüntetett figyelemre, megértésre vágnak. Az alkoholizmus felé vezető lejtőn pedig általában az első három valódi ok között találjuk a magányt, a meg nem értettséget és a reménytelenséget. Egy párkapcsolat, bármilyen családi kapcsolat vagy barátság gondozásra és gondoskodásra szorul. Amennyiben nem ápoljuk, lassan elhal, elsorvad. Meg kell hát tanulnunk időt és energiát tenni szeretetkapcsolatainkba. Klára végül tíz konzultáció után megtanulta pontosan és helyesen kifejezni igényeit párja felé, férje pedig komolyabban vette őt, és jobban kezdett figyelni az apró jelekre. Ekkor már nem volt szükség a szesz italok tompító, feszültségoldó, feledtető hatására, az alkoholt kizárták kapcsolatukból.

EGY (KÉT, HÁROM) POHÁR BOR

Bár az alkoholfogyasztás a legtöbb helyen elfogadott és része sok ember mindennapi életének, az ezzel kapcsolatos előítéletek a nemek tekintetében nagyban különböznek. A férfit, aki képes nagy mennyiségű alkoholt elfogyasztani, erősnek és férfiasnak mondják, a nőket viszont ugyanezért megbélyegzik. Ezért a nők sokkal óvatosabbak, gyakran egyedül és akkor isznak, amikor senki nem látja őket. A köztudatban az a kép él, hogy az alkoholista a hajléktalan bácsi a metróaluljáróban, pedig valójában alkoholista az is, akinek mindennapos, kisebb és nagyobb problémákat okoz az alkohol fogyasztása a párkapcsolatában, a gyermekeivel, a barátaival, a munkahelyén. Amennyiben még egzisztenciálisan, anyagilag tartja magát egy alkoholbeteg, tud tenni azért, hogy meggyógyuljon, de minél több idő telik el a rendszeres alkoholfogyasztással, annál nehezebb helyzetben találja magát. A megfigyelések szerint az alkohollal

a nőknek más a kapcsolatuk, mint a férfiaknak. A nők az alkoholt leginkább a stressz, a magány, a félelem és a konfliktusok megoldására használják. Sok nő gondolja úgy, hogy nem felel meg a társadalmi elvárásoknak, a problémák forrása gyakran a több szerepben való helytállás nehézsége. Amikor felsorolják, ők maguk is elcsodálkoznak, hogy mennyi eltérő szerepben állnak helyt akár egy napon belül is: feleség, anya, dolgozó nő egy munkahelyen, otthon tanítónő, szakácsnő, és közben legyenek ápoltak, csinosak és derűsek is. Mindez gyakran eredményez önbizalomhiányt, kiégést, krónikus fáradtságot, alvászavarokat vagy más pszichológiai és fizikai problémákat, amelyeket gyakran az alkohollal ellensúlyoznak. „Egy-két pohár bor igazán nem nagy dolog, hiszen könnyebb így elaludni, és oldja a feszültséget.” – Ez a működés lesz a normális a mindennapokban. Ha ez az állapot hosszú ideig fennáll, az elfogyasztott alkohol mennyisége észrevétlenül növekedni kezd. Mindezek mellett az egyéni életút, az öröklött genetika, a hajlamosító tényezők, a családi diszharmónia, a káros kapcsolatok, a negatív gyermekkori élmények mind-mind szerepet játszanak a problémás alkoholfogyasztás, idővel pedig a függőség kialakulásában.

VESZÉLYESEBB AZ ALKOHOL A NŐKRE?

Az alkohol károsabb a nők egészségére, mint a férfiakéra, ez a nemek közötti fizikai különbségeknek tulajdonítható. A férfiak testének víztartalma közel 70%, míg a női test magasabb zsírtartalommal és kevesebb mint 60%-os víztartalommal rendelkezik. Ezért a nők véralkoholszintje magasabb lesz egy pohár bor után, mint a férfiaké. Az alkohol toxikus hatása által okozott fizikai károsodás is gyorsabb ennek megfelelően. A sikeres elvonás legfontosabb előfeltétele a nők esetében is ugyanaz, mint a férfiaknál: a motiváció! Csak akkor koronázza siker a terápiát, ha a problémás alkoholfogyasztó elismeri problémáját, és önszántából akar változást elérni, de a családtagok kellő eszközökkel tudják motiválni az érintettet egy terápiára. Az őszinte együttérzés, megértés és a segítség felajánlása célravezető lehet. A család egy rendszer, ha valaki változik, az összes többi családtag is kénytelen lesz változni. Számos terápia áll rendelkezésre akár a családtagok bevonásával is a függőség leküzdéséhez. A különböző függőségkezelő egyéni terápiák, a csoportos anonim közösségek személyesen vagy online is elérhetőek. Érdemes megkeresni azt a szakembert, aki szimpatikus, felkészült és hiteles az érintett számára, mert ez a legfontosabb a segítői kapcsolatban. ♦

www.edeskisbabam.hu

Magyarország új családi portálja



BABATERVEZÉS
VÁRANDÓSSÁG
ÚJSZÜLÖTT



ANYA-APA-CSALÁD
TIPEGŐ
ÉLETMÓD

PromoBox



hunguest

BÁL RESORT

★★★★



A pihenés új formája

Vár a megújult Hunguest BÁL Resort

Foglalj itt: hunguesthotels.hu



Kép: Patrick Langwallner / Unsplash.com





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

AMIKOR MEGJELENIK korunk kardfogú tigrise

Váratlanul rossz hírek érkeznek. Ugyanazok vagyunk, mint tegnap, de a világ hirtelen megváltozik: megjelenik a kétség, a bizonytalanság és a veszély. A tagadás, az elutasítás és a letörtség első napjai után rájövünk, tennünk kell valamit a túlélésért.

◆ AZ ÉLET VALÓSÁGA ÉS A TANULÁS

Szeretnénk elegánsan, patyolattiszta fehér ruhában átsuhanni az életen. Igyekszünk valamiféle burkot növesztetni magunk köré családi házból, autókból, példás családi életből, mások által irigyelt állásból és karrierből, vagyontárgyakból, menő barátokból, jól posztolható élményekből. Ám az élet csak nem akar alkalmazkodni ehhez a vágyhoz. A fehér ruhát veszteségek, fájdalmak, gyász, szenvedés, váratlan balesetek és problémák piszkolják össze, és hivatlanul betolakodnak az idillinek vágyott élethelyzetekbe. Ettől összezavarodunk, feldühödünk, kétségbeesünk, magunkba fordulunk vagy hangosan panaszkodunk. Ám sokszor megfigyelhető az is, hogy a zökkenőmentes időszakban még énközpontú, távolságot tartó személyek megértőbbek, türelmesebbek és barátságosabbak lesznek a nehéz időszakok átélése után. Keresni kezdik az élet mélyebb értelmét és célját. Közösségek tagjaivá válnak, másokért is tenni akarnak. A nehézség nemcsak megterhel, hanem nemesíthet is. Készségekre tehetünk szert, felismerésekre juthatunk, új utakat találhatunk, fejlődhetünk általa.



Amikor elárasztanak bennünket a járványügy, a háború, az infláció vagy az energiaválság hírei, akkor azt veszélyként érzékeljük, és az agyunk az evolúciósan sikeres „túlélő üzemmódba”, azaz „problémamegoldásba” kapcsol.

A PROBLÉMAMEGOLDÓ EMBER

A problémák megoldását emberi fajunk több tízezer éve gyakorolja, így elég ügyesek vagyunk már benne. Őseinktől megörököltük a veszélyes helyzetek szüntelen figyelését, az óvatosságot, a cselekvőképességet és a tetterőt. Évezredek alatt belénk égett a tudás, hogy ha elég ügyesen pásztázzuk a környezetünket, akkor hamar észre fogjuk venni a veszélyt, és lesz időnk elmenekülni előle. Azok leszármazottai vagyunk, akik túléltek a nehézségeket, mert a legrosszabbat várták, a veszély legapróbb jelét is észrevették, majd utána gyorsan tudtak cselekedni. A problémamegoldó működés hosszú ideig a túlélés záloga volt. Manapság már nem a kardfogú tigris elől kell menekülnünk, hanem szinte állandó veszély- és fenyegetettségérzéssel szembesülünk, ráadásul az események nagy részére nincs ráhatásunk. Amikor elárasztanak bennünket a járványügy, a háború, az infláció vagy az energiaválság hírei, akkor azt veszélyként érzékeljük, és az agyunk az evolúciósan sikeres „túlélő üzemmódba”, azaz „problémamegoldásba” kapcsol. Bizonyára mindannyiunk számára ismerős, hogy ilyenkor a figyelmünk teljesen beszűkül, és csak a problémát látjuk magunk előtt, hiszen ez biztosította a túlélésünket, amikor még futnunk vagy harcolnunk kellett. Ma viszont a gondolatainktól és érzéseinktől, a szorongástól, a feszültségtől, a kontrollvesztettségétől, a bizonytalanságtól és a tehetetlenségérzéstől kellene megszabadulnunk, amiket a nehéz hírek kapcsán megélünk. A menekülés itt nem segít, mert minél inkább szeretnénk elfutni a nyomasztó gondolatok elől, annál több figyelmet követelnek, és annál inkább az uralmuk alá hajtanak. Akkor mit tehetünk? Hogyan tudunk rugalmasan alkalmazkodni a kihívásokhoz? Az első lépés, hogy tudatosan jelen vagyunk az életünkben. Gondoljuk végig: mi zajlik még a nehézségen kívül? Mi történik éppen most körülöttünk és bennünk? A nyitott, kíváncsi figyelem segít észrevenni, hogy

a nehéz gondolatokon és érzéseken kívül mennyi minden zajlik még. Amikor a figyelmünk beszűkülne az adott problémára, akkor ahelyett, hogy ezt a gondolatot próbálnánk megszüntetni, tudatosan tágítsuk a figyelmünket, érkezzünk meg az itt és mostba, és gyűjtsünk össze minél több információt. A gondolataink és érzéseink megfigyelésekor érdemes azt is tudatosítani, hogy a gondolat csak egy gondolat, az érzés pedig csak egy érzés, nem egyenlő velünk és nem hatalmasabb nálunk. Naponta körülbelül hatvanezer gondolat suhan át az agyunkon. Ezeknek egy része lényeges és hasznos, más része pedig nem, tehát nem érdemes azonosulni velük vagy abszolút igazsággként kezelni őket. Nem könnyű közel engedni a nehéz gondolatokat és érzéseket, menekülés helyett szeretettel és elfogadással viszonyulni hozzájuk, és közben nem összeolvadni velük. Sokat segít ebben, ha erőt tudunk meríteni a számunkra fontos értékekből. Dolgoztam egy fiatal férfival, aki folyton attól rettegett, hogy el fog ájulni a munkahelyén. Minél inkább próbálta elhessegetni ezt a gondolatot, annál inkább úrrá lett rajta, ami testi tünetekben is jelentkezett, és egyre többször kimaradt a munkából. A változást az hozta, hogy elfogadta és kibírta ezt a szorongáskeltő gondolatot, nem próbált megszabadulni tőle, ugyanakkor nem is követte, hanem emlékeztette magát, hogy ez nem tény, nem a valóság, csupán egy gondolat. Szeretettel és elfogadással viszonyult magához, nem hibáztatta magát, hogy így érez, és ez az elfogadó viszonyulás segített neki, hogy ne a nyomasztó gondolatra hallgasson, hanem azokra az értékekre figyeljen, amik fontosak neki az életben. Az, hogy képessé vált együtt lenni a nehéz érzéseivel, és értékalapon azt a döntést hozta, hogy a szorongás ellenére elmeg dolgozni, paradox módon hozzásegítette, hogy elinduljon a változás útján. A mentális jólléthez nagyban hozzájárul, ha tisztában vagyunk azzal, hogy milyen hiedelmeket, feltételezéseket és sémákat alkottunk meg a világról, amelyek mentén értelmezzük a tényeket. Melyek azok a témák, amelyekhez kapcsolódóan folyton visszatérő gondolatokkal küzdünk, amelyektől nehéz szabadulni? Érdemes ezeket a témákat feldolgozni, akár baráti beszélgetések, elmélkedés, naplózás vagy szakember segítségével.

EGYEDÜL TÉNYLEG NEM MEGY

Rége az emberek kisközösségekben küzdöttek meg a nehézségekkel. Közösségeinkben jelenleg is problémák millióit oldjuk meg naponta. Ezáltal sikerült felvirágoztatnunk az emberi létet.

Az összefogás adta erőből következik, hogy nem a megoldandó nehézség jelenti a problémát, hanem az, ha egyedül maradunk. A nyugati civilizáció a személyes élet szintjén némileg elfelejtette ezt, ezért pedig a magány járványszerű terjedésével fizetünk, ami sérülékenységet hozott – eleinte csak az idősebb generációk számára, ma pedig már a fiatalok életébe is.

Az emberi élet vége a többiekhez fűződő kapcsolatot megszüntése. De a családi kapcsolat is megszűnik a napi sokórás munkától, telefonozástól, sorozatnézetéstől, az elérhetetlenségtől, tehát az egyén bezárultságától. Ettől szűnnek meg a kapcsolatok, nem a „rossz kommunikációtól”. A kommunikáció nem rossz vagy jó, egyszerűen csak közvetíti a felek kapcsolatáról alkotott képét. Ha ezek „rosszak”, mert azt mutatják, nem vagy fontos, nem vagyok itt neked, nem értékellek, nem szeretlek, nem akarok kapcsolódni hozzád, akkor nem a kommunikációval van a baj, hanem a kapcsolattal.

Tévedés azt hinni, hogy egy járvány egyetlen tanulsága az, hogyan kell kivárni, amíg megérkezik az ellenszer, és hogyan kell felhalmozni rengeteg véképapírt és fertőtlenítőszeret. Hiba az is, hogy egy gazdasági válság kapcsán csak azon kell gondolkodnunk, hogy hogyan válasszuk ki a megfelelő megtakarítási formákat. Vagy a szomszédokban zajló háborúra adott egyetlen helyes reakció az, ha otthon bunkert építünk konzervekből. Szintén tévedés, hogy a gázellátás kérdésére az áramellátásra való áttérés és a napelemek vásárlása az egyetlen megnyugtató és eredményes válasz.

A kiszámíthatatlanságban nem az egyéni, önmentő stratégiák vezetnek célra. A járvány idején például az lett az egyik legfontosabb kérdés, hogy kivel élek egy lakásban a karantén időszakában. Kik szeretnek, kiknek vagyok fontos? Akár a részletek szintjén: Kinek vásárolhatok be, és ki vásárol be nekem? A gazdasági válság idején pedig az egyik tanulság talán az lett, hogyan feszíthetem meg erőmet, hogy átvészelnem a nehéz időket, és ebben kik és milyen eszközökkel támogatnak, azaz segítenek elhelyezkedni, adnak munkát vagy megbízást... és közben pedig kinek nyújtok segítséget én. A szomszédokban zajló háborúra adott egyik válasz a menekültek felé mutatott szolidaritás volt. Magyarország saját magát is meglepte, ahogyan sokak első gesztusa a hírekre az egyéni szintű, saját finanszírozású segítségnyújtás volt. Emellett pedig elkezdtük nagyon értékelni a békét, amiben eddig élhettünk. És most, ebben az új helyzetben mi legyen a válasz?

VÁLASZAINK

A válaszok furcsa módon kérdések lesznek, amelyekkel mások felé fordulunk: Hogyan segíthetek neked én? Mit adhatok neked? Fontos vagy nekem: hogyan mutassam ki neked? Ezek a kérdések vezetnek el az életre: ha képes vagyok valahogyan segíteni neked, akkor van bennem erő, tehát túl fogok élni. Ha te számíthatsz valakire, akkor valószínűleg nekem is jönni fog valaki, ha rá fogok szorulni. Ha naponként megerősödhetünk a közösségeinkben, ha itt vannak számunkra a szenvedésben, akkor könnyebben viseljük el a nehézségeket. Ha te kibírod, akkor kibírom én is. Ha többen felhívnak, amikor rám jár a rúd, és elmondják, hogy nem tudják, hogyan segítsenek, de forduljak hozzájuk nyugodtan bármilyen kéréssel, akkor nem fogok végtelenül kétségbeesni a bajban. Kicsit talán igen, de ennyi kell ahhoz is, hogy legyen bátorságom segítséget kérni.

A pszichés valóság azt mutatja, hogy a nehéz időkben megtett, az egyéni túlélést célzó intézkedéseknél (például bármilyen felhalmozás) hatékonyabban megnyugtató az, ha tudunk másoknak segíteni: beszélgetéssel, tevőleges támogatással, bármilyen odafordulással. Ez erős bizonyosságérzést közvetít számunkra a saját képességeinkről, hatékonyságunkról és erőnkről.

A MÚLT KÖTELEZ

A nehéz idők átvészélésekor gondolhatunk arra is, hogy jelenleg éppen olyan eseményeknek vagyunk tanúi, amelyek történet formájában példaként szolgálnak majd az utánunk következő nemzedékeknek. Ahogyan a világháborús, az 1956-os vagy az azt követő évtizedekről szóló történetek a családok túlélésének, találékonyságának, stratégiáinak krónikái lettek, úgy az is családi kincs lesz, amit most teszünk. A múlt arról mesél nekünk, hogyan álltak helyt nagyszüleink, dédszüleink az elképesztően nehéz és szomorú, bonyolult és veszélyes időszakokban. Ebből erőt meríthetünk, hogy talán nekünk is sikerülhet megküzdeni a mostani válságokkal. Mindannyian olyan családokból származunk, amelyek különböző stratégiákkal és veszteségek árán, de túléltek az elmúlt 100 év elképzelhetetlenül nagy szenvedéseit. Talán mi is megbirkózunk a saját problémáinkkal... Ha nem is mindenel egyszerűen, de apránként. Ahogy a szenvedélybetegek gyógyulási folyamatából elleshetjük: a nehézséget nem egyben szemléljük, hanem reggelente csak az adott napot tervezik, majd oldják meg. Este pedig hálát adnak. Mindig csak az adott napot kell túlélniük. ♦



SZÖVEG –
KIRÁLY ESZTER

KÉP –
ÉDER VERA

SOROZAT –
SZÍVE-JAVA

Olthatatlan szenvedély

Egy lány, akinek a téthelyzetek az otthonosak. Visszahúzódó alkat, de tűzkatasztrófák idején – no meg a kézilabdapályán – biztos, hogy az események sűrűjében találjuk. Hol tömlőt emel a lángok ellen, hol meg a lelket tartja abban, akinek ég az élete, és ha arra van szükség, hőkamerát őriz, szekrénybe szorult cicát ment vagy avart csapkod. Egy „másodbeavatkozó”, aki családjával együtt valóban készen áll a cselekvésre, a másik emberért. **Bura Henrietta** az ecseri Önkéntes Tűzoltó Egyesület ifjú önkéntese.

- ◆ „Apukám egy nap azzal lépett be az ajtón, hogy önkéntes tűzoltónak áll. »Ez meg honnan jött neked?« – csodálkoztunk. Azt mondta, szeretné ő is hozzátenni a magáét a helyi közösség boldogulásához. Először csak néztünk rá, majd néhány hónap múlva anyukám is ott találta magát a negyvenórás tanfolyamon, én is olvasgatni kezdtem a képzés anyagait, és egyre jobban vágytam rá, hogy beállhassak. Alig tudtam kivárni a 18. születésnapomat” – mesél az első „szikráról”, ami – a legjobb értelemben – olthatatlan szenvedéllyé lett a családjában.

A húszéves lány a szüleivel, nagymamájával és két öccsével él Ecseren. Nappali tagozaton jogi képzésre jár, a gyömrői felnőtt csapattal megyei első osztályban kézilabdázik, és másfél éve vonul önkéntes tűzoltóként. A szolgálat tizenkét órás ügyeleteket jelent, igaz, az egyetem megkezdése óta Heni kevesebbszer vállal teljes műszakokat, de ha riasztás idején otthon tartózkodik, azonnal autóba ül. „A mi egységünk úgynevezett másodbeavatkozó, ami azt jelenti, hogy – bár képzettek vagyunk, megvannak az eszközeink és helyismerettel is rendelkezünk – a hivatásos tűzoltók utasítása nélkül semmihez nem foghatunk a helyszínen. Velük együttműködve, az ő irányításukkal veszünk részt a mentésben, egyszerre kapjuk a riasztást is” – mondja.



Az első bevetés legalább annyira emlékezetes, mint az első szerelem. Heni legalábbis sokszor gondol vissza a – bocsánat – „tűzkereszttségére”. „A keresztapámmal voltam, ő szintén önkéntes tűzoltó. Egy kigyulladt autóhoz kellett mennünk az M0-sra. Nagyon izgatott voltam, találgattam, mi lesz a feladatom. A keresztapám civilben autószerelő, így amint kiértünk, ő a szakértelmével azonnal tudta segíteni a hivatásosokat, én pedig ott toporogtam zavartan, hogy mégis mit csináljak. Ekkor a parancsnok a kezembe adta a hőkamerát, és azt mondta: »Fogd meg ezt, és nagyon vigyázz rá!« Én pedig fogtam, nagyon vigyáztam rá, és borzasztóan örültem, hogy tehetek valamit.”

Ecserjőkora területen érintkezik az autópályával, vasútállomása is van, így a közlekedési balesetek – sajnos – rendszeresen adnak feladatot az ecseri Önkéntes Tűzoltó

Egyesület tűzoltóinak. Heni vonult már erdőtüzhöz, tömeges viharokhoz, lakástüzhöz és egyedi káresetekhez – például szekrény mögé szorult cicához – is. Az egyik legemlékezetesebb szolgálata az volt, mikor bajtársaival egy jó futballpályányi területen oltották szikracsapóval az avartüzet, megakadályozva a lángok további terjedését. Megrongálódott épületekkel, beomlott falakkal is volt már dolga, sokszor vett részt a helyszín biztosításában és a károsultakkal való törődésben is. „Néha a legnehezebb a lelket tartani abban, akit baj ért. Ha csak egyetlen jó szóval tudtam segíteni annak, aki épp a tetőt veszítette el a feje fölül, már megmaradt bennem annak a vonulásnak az emléke.”

Azon túl, hogy szakszerűen tud például osztott sugart szerelni, tömlőt, létrát, szikracsapót használni vagy

”

Tűzoltóként a helyszínen, tények elé állítva az embernek kisebb gondja is nagyobb annál, hogy fél-e.

„megcsinálni a táplálást” (tehát villámgyorsan üzembe helyezni a legközelebbi tűzcsapot), Heni személyes erősségei közül éppen arra támaszkodik tűzoltóként, mint amire kézilabdázóként: az éles helyzetekben való helytállási képességére. „Támadó beállóként ha egyszer labdát kapok a hatoson, ott már nagyon nehéz megállítani: vagy gólhelyzetet, vagy hétméterest harcolok ki belőle. Bennem az önkéntes tűzoltás leginkább ezt a kitartást és a talpraesettséget növeli, hiszen egy katasztrófával szembesülve nem lehet azt mondani, hogy »ezt én nem tudom«. Kénytelen vagy meghaladni a tehetetlenséget addig, amíg lehet.”

A félelem és a nehéz érzések Heni életének is részei, csak épp nem ugyanakkor van a „szolgálati idejük”. „Tűzoltóként a helyszínen, teljes felszerelésben, tények elé állítva az embernek kisebb gondja is nagyobb annál, hogy fél-e vagy sem. Inkább akkor tapasztalok egyfajta izgalmat, amikor megjön a jelzés, hogy menni kell. Olyankor átfut rajtam, hogy vajon mi vár rám, hogyan alakul az egész, de odaérve ennek már nincs helye. Halálessel még nem találkoztam, de a szüleimen láttam, menyire megviselte őket a tapasztalat – az édesapám ráadásul egy kisbaba elvesztésénél volt jelen. Az ilyen tragédiák feldolgozása az önkénteseknek talán még nehezebb, hiszen ők ritkábban szembesülnek ilyesmivel, mint a hivatásosok.”

De nem a lelki terheléstől való félelem volt az oka, hogy Heni nem a tűzoltói életpályát választotta. Azért nem ment el profinak, mert Magyarországon nőként a nők védelmét célzó – jogszabályi előírások szerint nem kerülhetne a beavatkozóállományba, tehát nem vonulhatna. Az irodai jellegű tevékenység sincs Heni ellenére, de vonulni jobban szeret.

A szolgálaton túl Heni az önkéntes tűzoltáshoz kapcsolódó háttérfeladatokból is részt vállal (ahogy

kézimeccseken is rendszeresen vezet jegyzőkönyvet, ha épp nem lép pályára játékosként). Az ecseri Önkéntes Tűzoltó Egyesület adományokból és pályázatokból fedezi a működési költségeket, így a források felkutatása és a támogatások kezelése folyamatos teendő, ahogy a felszerelés karbantartása is. Az önkéntes tűzoltók emellett élő példái annak, hogy ha egy helység lakosságának csupán az egy százaléka (Ecseren 3500-an élnek, a tűzoltók negyvenen vannak) dönt úgy, hogy nemcsak kiveszi a részét a közösségi életből, de abba bele is teszi a magáét, már érezhetően élhetőbbé, tartalmasabbá válnak a helyi mindennapok. Az ecseri lánglovagok – civil munkájuk és a vonulások mellett – fontos munkát végeznek a tűz megelőzésben, a tűzbiztonsági ismeretek terjesztésében és a szociális ellátásban: a polgárőrséggel és az önkormányzattal együttműködve telente élelmiszersomagokat szállítanak a helyi időseknek, tűzoltósakkört, tűzoltónapokat, nyílt gyakorlatokat tartanak általános iskolákban és települési rendezvényeken, krízishelyzetekre reagálnak – például az ukrajnai háború elől menekülőeknek adományokat vittek az országhatárra – és általában tetteikésszek minden Ecsert (is) érintő kihívásnál. Sok örömteli percet is szereznek: az adventi időszakban színes villogókkal felékesített szolgálati autójukkal járják a község utcáit és teát osztanak, állandó résztvevői a helyi böllérfesztiválnak (e jeles esemény hagyományos megmérettetése a fakanáldobó verseny, amelynek egyébként Heni a címvédő bajnoka), és minden évben megrendezik az elegáns tűzoltóbált, amely igazán ünnepi esemény Ecser életében.

Heni szavajárása, hogy a kézilabdát és az önkéntes tűzoltást addig folytatja, „ameddig a két lába elviszi”. Hogy a lelkesedése legalább olyan ragadós, mint a szüleié, jól jelzi, hogy immár a párja is beült arra a bizonyos negyvenórás képzésre... Hat- és hétéves öccsei pedig mi mással játszanának otthon, mint játék tűzoltóautók garadájával? „Egy vasárnapon anya valaki mással volt ügyeletben, apa meg én nem. Anya ebédet főzött, a másik szobában hagyott telefonjára jött az sms, úgy kiabáltam át neki, hogy anya, riasztás van. Eldobta az éppen pucolt répát, rohant öltözni. Abban a pillanatban megjelent apa, vette a kabátját. Mondom, jó, akkor megyek én is” – idézi fel Heni, aki a családjában megélt összetartásból meríti a legtöbb erőt, példaképének pedig az édesanyját és az édesapját tartja. Az, hogy a szülei „a jég hátán is megélnék”, hogy mindent megtesznek a biztonságos és szeretetteljes családi háttérért, hatalmas erőforrás ahhoz, hogy a családtagok kifelé, a nagyobb közösségüknek is adhassanak. ♦

TITOKZATOSAN KLASSZIKUS



FESTETICS-KASTÉLY
DÉG



FESTETICS-KASTÉLY DÉG

Nyitás 2022. november 9-én.



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZÓNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MI TÖRTÉNIK VELÜNK EGY KRÍZIS UTÁN?

Közkeletű hiedelem, hogy életünknek és mindannak, amit el „kell” érünk útközben, lineáris folyása van. Eszerint nincs más dolgunk, mint idejében kitalálni, hogy milyen irányba tartunk, kivé szeretnénk válni, aztán csak tenni kell egyik lábunkat a másik után, amíg el nem érjük a célt. Ám vannak, akik kerülőúton, a tapasztalataik által fejlődnek, és akár még isteni közbeavatkozás is szükséges számukra ahhoz, hogy végre rátaláljanak arra az útra, amire Isten teremtette őket.

◆ A TÖRTÉNET

A *Stu atya* című film főhőse, *Stuart Long* érdekes, polgárpukkasztó figura. Energikus, életeli, zabolázatlan jelleme miatt kilóg még a saját családjából is. Édesapja kemény, magába forduló, morózus jellem, szinte minden interakciójukból süt a folyamatos konfliktus és egymásnak feszülés. Állandó, a néző számára olykor érthetetlen harag vibrál közöttük. Édesanyja ezzel szemben szeretetteljes, ám súlytalan figura. Látszólag feltétel nélküli elfogadással reagál fia ötleteire, ugyanakkor – tán okkal – nem tud igazán hinni bennük, bár legalább nem is akadályozza őket. Mindemellett pedig ott lapul a múltjukban egy titok, egy súlyos veszteség képében, ami végig kimondatlan marad, mégis mindannyiuk életét és identitását felőrli.



Stuart sokféle hivatással próbálkozik. Évekig a bokszban találja meg önmagát, ami jó terep arra, hogy kicsatornázza a dühét, dacoljon a világgal és Isten vélt igazságtalanságával, ám a profi ligába nem sikerül bejutnia, így nem ér el különösebben kiemelkedő sikereket. Ezt követően Los Angelesbe utazik abban a reményben, hogy Hollywood majd felfedezi magának erős karizmája és retenthetetlen természetete miatt, ám a bolti csemegepultba, ahol dolgozik, sajnos nem látogat el a hírnév, de még egy harmadosztálybeli producer sem. Felbukkan azonban a különlegesen szép Carmen, aki valahogy immunis Stuart nagyzó dumájára, és egyáltalán nem ájul el attól, hogy a férfi szemet vetett rá.

Stuartot hatalmas eltökéltség keríti hatalmába, hogy jobban megismerje a nőt, annak ellenére, hogy az a lehető legnagyobb mértékben különbözik tőle. Carmen hitű katolikus, vasárnaponként gyerekeket tanít, aktívan közreműködik a gyülekezetben, és nagyon komolyan veszi a házasság előtti szüzességet.

Amikor Stuart súlyos motorbalesetet szenved, és kis híján az életét veszti, a kómából felébredve

megvilágosodik: elhatározza, hogy papi pályára lép. A környezetéét a döntés szinte sokként éri, és inkább hitetlenkedve, semmint bátorítóan fogadják a férfi legújabb, „korszakalkotó” ötletét. Úgy vélik, ez egy újabb múltó hóbort, ám ezúttal nincs igazuk. Stuart még sosem látta ilyen világosan maga előtt, hogy merre akar tartani az életben. Talán pont az eddigi tapasztalatai, botladozó útkeresése az, ami igazán hiteles pappá teheti, miután felszentelik. Ám Isten útjai kifürkészhetetlenek, és egyáltalán nem könnyíti meg földi szolgájának a pályamódosítást. Stuartnak olyan akadályokkal kell szembenéznie, amelyek embert próbálóak, ráadásul éppen az életét is kifizordította a sarkaiból.

KUTYÁBÓL NEM LESZ SZALONNA?

Az élet néha egészen komoly tesztekkel vet be annak érdekében, hogy megbizonyosodhassunk afelől, tényleg azt akarjuk-e, amit kitűztünk magunk elé. Valóban belső hajtóerő hajt minket a céljaink felé, vagy valami kívülről jövő dologban (mások elismerése, szeretete, támogatása) reménykedünk? Létezik-e még az a fajta klasszikus



Isten nem ígéri, hogy mindennek meglesz az értelme,

csak azt, hogy mindennek
meglesz a célja. Ez a cél
azonban a legnagyobb
kétségbeesésben gyakran
nem látható.

elhivatottság, amikor egy terület, egy tevékenység megszólít minket, és végül a hivatásunk lesz? Stuart példája jól mutatja, hogy életünk legkülönbébb pontjain érhetnek minket olyan hatások, amelyek következtében teljesen újra kell gondolnunk, hogy kik is vagyunk valójában.

Talán nincs is még egy olyan mélyreható változás, mint a megtérés. A megtérés a görög „metanoia” szó fordítása, mély belső átalakulást, a gondolkozásmód megváltoztatását jelenti. Hogyan történik mindez? Miként lehetséges az emberi természet ilyen mértékű átformálódása? Egyáltalán mi változik meg, a személyiség, a viselkedés, az értékrend, vagy ezek egymásra hatásáról van szó?

Pál apostol, akinek a hitre térésének történetéből származik a „pálfordulás” kifejezés, azt írja az Efézusbeliekhez írt levelében: „Hiszen kegyelemből van üdvösségetek a hit által, és ez nem tőletek van: Isten ajándéka ez; nem cselekedetekért, hogy senki se dicsekedjék.” A hit tehát kegyelem, az Istennel való találkozás megtapasztalása ajándék, ugyanakkor ahogy a filmben is láthatjuk, rajtunk áll, hogy mit kezdünk ezzel az élménnyel. A megtérés hatására Stu személyisége nem változik meg egy csapásra, mégis más emberré válik. Bögre Zsuzsanna a megtérésről szóló tanulmányában leírja, hogy az a személyiség alapjait nem változtatja meg, de átformálódik az ember jelentésrendszere, élettörténeti narratívája, identitása, világlátása, céljai, értékrendje, döntéshozatali stratégiája és a viselkedése is. Ennek pedig hatalmas személyiségformáló hatása van. Mindez apránként történik, lépésről lépésre, a mindennapi döntések mentén – amikor

tudatosan a hitet választjuk akkor is, amikor nem érezzük Isten jelenlétét, amikor nehéz vagy szenvedésekkel teli az életünk.

Különösen izgalmas kérdés, hogy a környezetünk hogyan viszonyul egy ilyen gyökeres átalakuláshoz. A Stuhoz hasonló mértékű átformálódások olykor családtagoktól, barátoktól vagy barátokból, ami szintén olyan tényező, amivel a megtért embernek meg kell küzdenie.

A HIT EREJE / A SZENVEDÉS ISTEN AJÁNDÉKA?

„Fölöttébb tanulságos élmény a szenvedés. A betegség megpróbáltatásai megmutatták nekem és másoknak, hogy milyen életet kellett volna élnünk kezdettől fogva. Alázatra tanított, méltóságra, arra, hogy tiszteljek másokat. Néha a magamfajttal történik valami rendkívüli, ami szükséges ahhoz, hogy változtassunk az életünkön, és olyan döntésekre sarkalljon, melyek jobbá tesznek, olyanokká, amilyennek Isten teremtett, amikor ide küldött” – összegzi a filmben Stu atya, hogy miként élte meg mindazt, amin keresztül ment. Amikor a legmélyebb gödörbe zuhanunk, akkor sok kérdés merülhet fel bennünk. „Miért engedi meg ezt Isten?” – visszhangzik a kérdés, amelyre Carmen válasza az, hogy „Isten nem ígéri, hogy mindennek meglesz az értelme, csak azt, hogy mindennek meglesz a célja”. Ez a cél azonban a legnagyobb kétségbeesésben gyakran nem látható, csak később, visszatekintve érthetjük meg. Ilyenkor a hit ereje az, ami átsegít bennünket a halál árnyékának völgyén, hogy megnyugodjunk

Isten akaratában. Sokan azonban Stuhoz hasonlóan azt is megélik, hogy a szenvedés a fejlődés motorjává válik az alkalmazkodás, az elfogadás vagy a megküzdés során. A kutatások szerint ennek hátterében az áll, hogy a hit és az istenkapcsolat támogatást és erőt nyújthat az élet nehézségeiben, hozzájárul, hogy jelentést adjunk a történéseknek, valamint elősegíti az életcélok teljes átalakítását.

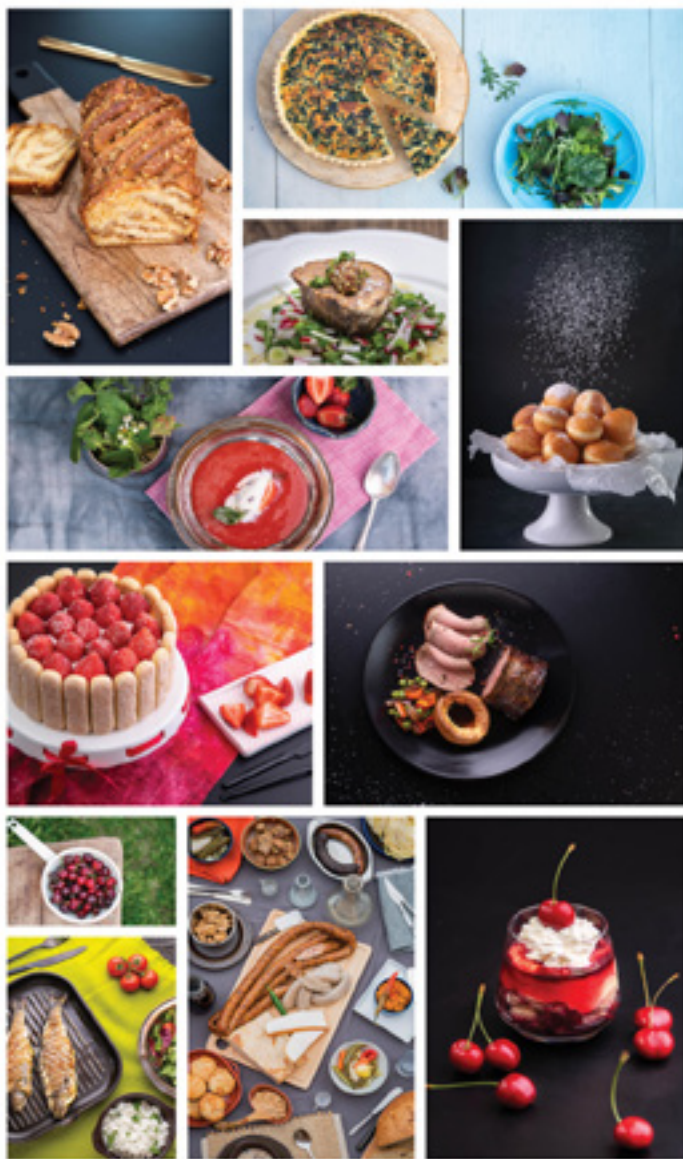
A pszichológia poszttraumás növekedésnek nevezi, amikor egy súlyos életkrízissel képesek vagyunk úgy megküzdni, hogy pozitív irányba formálódunk. Eleinte intellektuálisan és érzelmiileg is mélyen megérintő, amikor megrendül a világról és az abban betöltött helyünk-ről kialakított képünk, amikor úgy érezzük, hogy minden összeomlik körülöttünk. Az első és a legfontosabb lépés ilyenkor az intenzív, szinte elsőprő erejű érzelmek kezelése, majd ezt követően elindul egy kognitív feldolgozási folyamat. Ez a fajta feldolgozás elvezethet ahhoz a pozitív változáshoz, amely általában az élet fokozottabb megbecsülésében, a melegebb, nagyobb intimitással jellemezhető kapcsolatok átélésében, a személyes erő fokozott érzetében, az új lehetőségek és életpályák felfedezésében, valamint a spirituális változásban érhető tetten. Dormán Júlia és munkatársai a vallásosság és a poszttraumás növekedés összefüggéseit vizsgálva megállapították, hogy a pozitív kicsengésben nagy szerepet játszik, hogy az egyén hogyan viszonyul a valláshoz és a hithez. Míg a „halott” hit, vagyis a merev, az élet más területeivel nem kapcsolódó vallásos nézetek nem segítik az énhatékony megélését és a valóság elfogadását, addig az „élő” hitet a személy aktívan bevonja a megküzdés folyamatába, ami egyrészt hozzájárul a vallásosság fejlődéséhez, másrészt pedig támogatja a történések feldolgozását. A nehézségek hatására maga a hit is fejlődésen mehet keresztül, ami az élet számtalan területén növekedést hozhat magával: átrendezi a fontossági sorrendet, új lehetőségekre világít rá, és feltámasztja bennünk a bizalom érzését. Ez a bizalom pedig, ahogyan Stu esetében is, nemcsak az emberi kapcsolatainkra lesz jellemző, hanem megtanulunk alázattal bízni Isten megtartó kegyelmében, védelmében és szeretetében is. ♦

Források:

Dormán Júlia, Martos Tamás, Urbán Szabolcs: Vallásosság és poszttraumás növekedés: egy többdimenziós megközelítés (Mentálhigiéné és pszichoszomatika)
Földvári Mónika, Nagy Gábor Dániel (szerk.): Vallás a keresztény társadalom után

SZEKELY konyha és kert

A jó ízű lap!



Fizessen elő webáruházunkban!
aruhaz.hargitanepe.ro szekelykonyhaeskert.ro





SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

VIGYÁZZ, KÉSZ, METAVERZUM?

Azt veszem észre, hogy már itt sündörög-fondorog a napi híradásokban, a szakmai konferenciákon, az új online tartalmakban. Mindenki beszél róla, és bár még nem hallatszik eléggé, hamarosan mindenre kiterjeszti magát... A metaverzum.

◆ Szerintem mindannyian hallottunk már róla. Ilyesmiket, hogy ez lesz a jövő. Hogy sok munkahelyet teremtek. Hogy a technokoponyák most mind ezen dolgoznak. A metaverzumon. Az más kérdés, hogy megértettük-e, miről is van szó. Mi ez az új fogalom, amelyről ma a beavatottak úgy beszélnek, mintha már lenne, a kívülállók pedig úgy hallgatnak, mintha ők már nem is lennének? A kifejezést Neal Stephenson science fiction író 1992-es regényéből, a Snow Crash-ből kölcsönzik a biznisz álmogyárosai. A szerző egyfajta fantasztikus univerzumból írt, amelyben a valóságos emberek számítógép által létrehozott másai léteznek, élnek, vásárolgatnak, szórakoznak, találkoznak. Amikor e világ elnevezésén gondolkodott, akkor a „metaverzum” kifejezés pattant ki az agyából. A szó egyébként az „uni-verzum” előtagjának meta-ravaló kicserélésével körülbelül arra az állapotra vonatkozik, amikor már nem használjuk az internetet, hanem elmerülünk benne. Egy új, összekapcsolt valóságot érthetünk rajta, amely nem létező, mégis megélhető: okos-szemüvegekkel, fejre kapcsolható szettekkel. Egy másik világot, amely szorosan összekapcsolódhat az eredetivel – már, ha marad még ilyen egyáltalán. Lehet, hogy már most elfárasztottam a nyájas olvasót a homályos leírással, de a helyzet az, hogy most minden üzletembert, minden marketingest, minden kereskedőt és fejlesztőt ez izgat: milyen is lesz a metaverzum? Annál is inkább, mert a gigacégek, köztük a Facebook és a Microsoft, már dolgoznak az ügyön (értsünk úgy alatt bármit, ami a virtuális valóság kiterjesztésére vonatkozik).

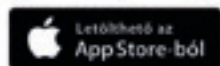
Képzeld el, amint reggel felvesszük head-setünket (virtuális szemüvegünket), és nem a fizikai, hanem a holografikus internetes testünkkel felöltözünk virtuális – az eredetivel akár teljesen megegyező – otthonunkban, elindulunk virtuális – a fizikaival akár teljesen megegyező – munkahelyünkre, ahol valamennyi – akár életben is létező – kollégánkkal találkozunk, elvégezzük a napi munkát. Aztán koncertre megyünk, és jókat eszünk a virtuális éttermekben. Vagy éppen virtuális divattervező vállalkozást nyitunk, és eladjuk virtuális polgártársainknak virtuális ruhakölteményeinket. Esetleg ingatlanügynökünk azzal hív fel, hogy pazar virtuális telket talált a virtuális firenzei dóm mellett, amelyet potom áron megvehetünk, és nyilván virtuálisan rezsivédett is. Vagy virtuálisan tanulhatunk (aki eddig nem virtuálisan tette, az végre kipróbálhatja) kutat-hatunk, sportolhatunk, alkothatunk. De legfőképpen virtuálisan vásárolhatunk soha ki nem fogyó, virtuális termékeket. És ez nem játék! Nem, ez maga az élet. A metaverzum a megígért, új bolygó. Amiről eddig azt hittük, az űrben várhat minket, arról rövidesen kiderül, hogy az agyunkban jön létre. Közös hallucinációkkal. Jó lesz majd rá virtuális gyógyszert szerezni, miután megkérdeztük virtuális orvosunkat vagy gyógyszerészünket.

De a lényeg talán az, hogy ez a metaverzum egyesek gazdagságát bizonyosan meghatványozza majd. Hogy virtuálisan-e?... Nem tudom. Ennek megválaszolásához fel kellene vennem a kevésbé gyanakvó, virtuális arcomat a metaverzumban. ◆



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!



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

„Tökéletes anya-lánya páros vagyunk”

Drávucz Ritát sikeres vízilabdázóként ismerte meg az ország, sportkarrierje után sportszakmai feladatokat látott el a MOB-ban, ma a sportfinanszírozás, sportmarketing területén dolgozik. Néhány éve nyilvánosság elé állt kislánya történetével, és a társadalmi integráció, az akadálymentesítés, a parasport ügyének elkötelezett támogatója lett.

- ◆ **– Hogyan értesültetek Flóra betegségéről?**
– A születésekor tudtam meg, hogy dongalába van. Amikor kitoltak, a férjem, Andor mondta, hogy baj van a gyerek lábával. A legjobb kezekbe kerültünk, dr. Szabó Miklós Károlyhoz, azóta is ő kezeli Flórát. Szerencsére semmilyen kezelésről nem maradtunk le amiatt, hogy nem tudtuk meg ezt az információt előbb. Viszont utólag értettem meg, hogy ezért nem tudott megfordulni, végig farfekvéses volt, és hogy ez volt az oka annak is, hogy bokszolást, kis mozgásokat éreztem, de rúgást soha.
- **Sokkoló lehetett a dongaláb diagnózisa.**
– Azt mondták a kórházban: „Anyuka, miért sír? Ez csak egy dongaláb.” Hát nekem nem csak egy dongaláb volt, hiszen én egészséges gyermeket vártam. Eleinte nem tudtuk, mivel állunk szemben. Váratlanul ért, nagyon sokat sírtam. Aztán rátaláltam egy Facebook-csoportra, amely ma már közel ezer főt számlál, ott kaptam hihetetlenül nagy támogatást. A szülők a legnagyobb támaszai egymásnak, és az érzés, hogy nem vagyunk egyedül, felbecsülhetetlen. Meg tudjuk adni egymásnak a megfelelő információt is, és akkor nem járod be az ezer utat, csak a százhuszonkettőt. Sokkal kevésbé megterhelő így, lelkiileg, fizikailag, időben.

- **A korai kezelés miből állt? Mennyire volt nehéz megbirkózni vele?**
– Ötnaponta váltották a gipszet. A hatodik gipsz után Flórának volt egy dupla Achilles-ín bemetszése, és aztán kapott még egy gipszet három hétre, ami három hónapos korára le került a lábáról. Nehéz volt, mert nem csak annyi volt a feladat, hogy ettünk, sétáltunk, aludtunk. Az időpontokat a gipszelésre, a tornákra tartani kellett, a fürdetést is máshogy tudtuk megoldani. Gipsz föl, gipsz le, ő sírt, én vele sírtam. Nagyon átéreztem a félelmét, a bizonytalanságát, én is ezeket éreztem, de tudtam, hogy a legjobb helyen vagyunk, és a Ponseti-módszer, amit nála alkalmaztak, a legjobb. Az megnyugtató, hogy van ebből kiút. A gipszek után folytatódtak az álmatlan éjszák, mert tíz hónapos koráig napi huszonkét órán át egy összekötött sánt kellett hordania, olyan volt, mint egy snowboard. Ezzel párhuzamosan jártunk fejlesztésekre, Dévény-tornára, hidroterápiára, talpreflexológushoz.
- **A férjed, a nagyszülők melletted voltak?**
– A nagyszülők segítettek, amiben tudtak, de édesanyám akkor még messze lakott tőlünk, anyósom pedig még dolgozott, de bátorítottak, támogattak, együttéreztek.



Andor, a férjem akkortájt külföldön dolgozott, váltakoztak a hetek nehézségei. Amikor itthon volt, ugyanúgy részt vett mindenben, jött, vittük, csináltuk együtt, amit kellett – ez ma is így van. Ha lehet, együtt megyünk minden vizsgálatra, szemészhez, ortopédiai vagy gerincvizsgálatra. Ha ott kell dönteni, együtt döntünk. De benne mégis több volt mindig a kérdés, miért viszem ennyi helyre, miért viszem tovább mindig. Emiatt voltak pillanatok, amikor nagyon egyedül éreztem magam. Utólag beigazolódott, nem volt rossz, hogy én addig mentem, amíg lehetett, mert végül a tizenvalahányadik neurológus után a második genetikus, *dr. Szakszon Katalin* mondta el Debrecenben, hogy miről van szó, mi a diagnózis.

– Miért kellett továbbmenni, mire kellett választ találni?

– Flóra nem állt fel. Eleinte szépen kúszott, mászott, minden időben történt. De nagyon puha volt az izma, gyenge, és nem állt fel, nem kezdett el járni. Egy évig kerestük a válaszokat. Kétéves volt, amikor megkaptuk a Charcot-Marie-Tooth diagnózist.

A CMT elnevezés a betegséget leíró három orvosra utal. Ez a rendellenesség az izomzatot irányító perifériás idegrendszer működési zavara, a mozgató- és érzőidegeket érintő megbetegedés. Általában lassan kibontakozó, egyénekenként teljesen eltérő tünetekkel jelentkező betegség. Jelenleg nem gyógyítható, néhány érintettet jelentősen korlátozhat a mozgásban, a betegek kis százaléka kerekesszékekbe kerül. Tünete az izomgyengeség, az izomsorvadás, valamint a funkció- és érzékelésvesztés a végtagokban. Az első tünetek általában az alsóvégtag törzstől távolabbi részén jelentkeznek, később pedig a felsővégtagban is megjelennek. Jelenleg több mint hárommillió embert érint világszerte, Magyarországon 4000 beteget tartanak számon (www.wonderfloraandcmt.hu) .

– Mit éreztél?

– Emlékszem, autóban ültünk, talán az Mo-n voltunk, és telefonon mondta el az orvos az eredményt. Nem szokott ilyet tenni, tette hozzá, de a távolság és a téma fontossága miatt muszáj volt. Nem is haragudtam rá ezért.



Természetesen kellett egy kis idő, hogy feldolgozzuk, ritka betegség van a háttérben, további kérdéseink lettek, de összességében megnyugodtam. Rögtön mindent el akartam olvasni a betegségről, de ez jó volt, mert volt róla mit elolvasni. Viszont magyarul alig találtunk valamit, ezért jött létre az alapítvány. De végre nem abban a bizonytalanságban éltünk, hogy mi ennek az oka. Jött a gyógyfolyamat: elfogadni, hogy ez van. Akkor jössz rá, hogy túl vagy rajta, amikor már vagy annyira erős, hogy sírás nélkül tudsz beszélni róla. Megerősödik az ember. Nekem is vannak rosszabb napjaim, de általában próbálok azt nézni, minek örülhetünk, és nem azt, mi hiányzik.

– A diagnózissal meglett az irány, a cél és a feladatok?

– Inkább további kérdéseim lettek: hogyan tovább? Sokszor megválaszolatlanul maradtak ezek. A CMT esetében ráadásul az a nagyon nehéz, hogy ez egy progresszív idegsorvadással járó betegség, csomó kérdőjel van még. Bármilyen tünete van, meg kell vizsgálni, köthető-e a CMT-hez. Nemcsak arról van tehát szó, hogy adott egy állapot, és azt elfogadod, hanem arról, hogy folyamatos a bizonytalanság.

– A lábán kívül érintheti más szervét is?

– Igen. Én azt szeretném, hogy csak ennyi maradjon. Csak a mozgása legyen érintett, ezért imádkozom.

– A mozgásban való akadályozottsága ma annyit jelent, hogy kerekesszékes.

– Igen, nem maradt ki semmiből. A többi gyerekekkel a programokon eleinte a háromkerekű, kis műanyag motorral élte a szabad életét, otthon pedig járókeretet használt, aztán négyévesen kapott kerekesszéket. Mindenhova vittük, sok rendezvényre jártunk, és a kislány a kis lila kerekesszékeivel, Pudinggal mindenkit elvarázsolt.

– Sportoló vagy, a vízilabdában kiemelkedően tehetséges és sikeres voltál. Flóra betegsége kapcsán mit tudsz kamatoztatni egykori sportolói múltadból, énedből?

– A sportban is fontos a kisebb és nagyobb célok kitűzése, a kitartás, a közösségformálás, az elfogadás magam és egymás iránt. Továbbá rengeteg olyan szakmai tudást halmoztam fel edzőktől, gyógytornászoktól, amit tudok kamatoztatni: hogyan végezze a nyújtó és erősítő gyakorlatokat, más feladatokat, és hogyan győzzön le egy-egy

nehezebb akadályt, akár lelkit, akár fizikait. Emellett igyekszem őt önállóságra, tudatosságra, a stressz tudatos kezelésére, a közösségben való mozgásra nevelni.

– Mint az edzés- vagy a versenyhelyzet: az adott pillanattól hozzátok ki legtöbbet, és van előttetek egy hosszú távú cél, amiért dolgoztok. Milyen ez a munka a mindennapokban?

– Nekem könnyebb, ha más hozza ki belőle a maximumot nap mint nap, velem legtöbbször nyűgösebben dolgozik. Én elsősorban az édesanyja, a lelki támasza szeretnék maradni, a szakemberek „küzdjenek” velem, hiszen ők a profik, ők tudják motiválni. Úgy érzem, az én feladatomban a menedzselés, a logisztika, a legjobb lehetőségek felkutatása, elérése. Máshoz nem is igazán lenne erőm, néha érzem, hogy fontos megállnom, pihennem. Főleg tanácsokat tudok adni, de dolgozni neki kell. Buzdítom, velem örülök a jobb napokon, és együttérek a nehezebbekben, és kívánom, hogy megtanulja, hogyan hozza ki magából a maximumot. Hálás vagyok, hogy ehhez a terapeuták is hozzájárulnak. A cél, hogy mindig egy kicsit többet dolgozzunk. Amikor már fáradunk, akkor leszünk jobbak.

– Flóra már harmadikos, inkluzív iskolába jár. Miért volt fontos eleinte a speciális iskola, aztán egy másfajta közeg számára?

– Mindkettőre igaz ugyanaz a megközelítés: ő ott egy a sok közül. Csak mást jelent ugyanaz a mondat a két helyen. A Mexikói úti mozgásjavító oviban és iskolában ő is egy volt a kerekesszékes gyerekek közül. Megtanult mindent, magabiztossá vált, természetes volt neki, hogy nem tud mindenki járni. Fantasztikus szakemberek foglalkoztak velem, barátokra lelt, a többi családdal szabadidős programokat csináltunk. Nagyon sok terhet levett a vállunkról ez a hely, még az úszás és a vízi fejlesztés is megoldott volt helyben, így normál életet élhettünk. A változás pedig azért érett meg, mert úgy gondoltuk, hogy kamaszként sokkal nehezebb lenne belépnie a való világba, mint hatévesen. Most a Gyermek Házába jár, egy fantasztikus intézménybe, ép és akadályozottsággal élő gyerekek közé, ahol ő ugyanúgy egy a sok közül, de másképp.

– Létrehoztál egy CMT-vel foglalkozó civil szervezetet, a WonderFlora & CMT Alapítványt, és jószolgálati

nagyköveti feladatokat vállalsz „A játék összekötő” programban, hogy felhívod a figyelmet a befogadó játékosok fontosságára. Mi indított ebbe az irányba?

– A Szerencsejáték Zrt. felkérése testhez álló feladat és nagyon fontos számomra. Hogy mi indított? Elsősorban az „önzés”, szeretném a gyermekem jövőjét jobbra tenni, de ezáltal persze az összes többi érintettért és az ő jövőjükért is dolgozom, legyen valaki CMT-s, kerekesszékes vagy olyasvalaki, aki parasportot szeretne úzni. Ezek mind-mind kapcsolódnak az életemhez, Flóra jövőjéhez és ahhoz, milyen világot látok magam előtt. Az alapítvány víziója, hogy a CMT orvosságának feltalálásáig szakmai, embertársi segítséget tudjunk egymásnak adni. Végtelenül motivált vagyok. Az egyetemen a szakdolgozatomat mesterképzésben a sportlétesítmények akadálymentesítéséről írtam. A fogyatékosügy, az érzékenyítés túlmutat azon, hogy nekem jó legyen, sokkal inkább társadalmi, rendszerszinten kell változtatni. Látom, hogy egyre többen akarják erre felhívni a figyelmet. Mi anyalányként tökéletes páros vagyunk, hogy hírt vigyünk.

– Veled együtt Flóra is ennek az ügynek, a kezdeményezésnek az „arca” lett, megsokszorozódik a tapasztalata, hogy a világ így kerek. Ő sem kevesebb, ő sem más. Nagyon kiegyensúlyozott kislánynak tűnik.

– A családnak a komoly nehézségek ellenére együtt tudott maradni. Bár ismerek olyan családot is, ahol az anyuka egyedül van, és így működnek jól, de talán akkor lesznek teljesebbek ezek a gyerekek lelkileg is, ha a család együtt marad. Flóra volt a zászlóvivő az ülőerőplabda Európa-bajnokságon, nem olyan régen pedig kiválasztották egy reklámfilm forgatására is, idén karácsonykor láthatjuk egy különleges játék-reklámban. Ez neki mind olyan visszajelzés szerintem, hogy fontos dolgokban vehet részt, egyre nagyobbra nyílik a világ számára. A kerekesszék neki a szabadságot jelenti. Gyorsabban fut vele, mint én. Nem tudja, milyen az, hogy futni, de a jövőképeben benne van.

– Van remény arra, hogy egyszer járni fog?

– Pár lépést már most is meg tud tenni, rengeteget dolgoztunk ezért, jelenleg pedig épp egy külföldi gyógykezelés elbírálására várunk, ami áttörést hozhat. Mindent megteszek, hogy sikerüljön. Van egy vízióm, egy képem, hogy Flóra egy színpadon áll, és meséli a történetét. Az pedig, hogy már ő is állva rajzolja magát, magáért beszél. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

HIDEGEBB HÉTKÖZNAPOK

A termosztátok lejjebb tekerése sokakat kellemetlenül érint, ám ha ezt észszerű határok közt tesszük, egészségügyi kockázatot nem rejt. Hogyan növelhetjük a komfortérzetünket, és kell-e tartanunk attól, hogy az alacsonyabb hőfok gondot okoz a gyerekeknek?

- ◆ A gázárak emelkedésével mindenhol lejjebb vesszük a hőfokot, a lakásokban, a munkahelyeken, az iskolákban és az óvodákban sem lesz kánikula a téli hónapokban. Attól, hogy a hőmérséklet az utóbbi helyeken is alacsonyabb lesz a korábban megszokottnál, sokan megremültek, pedig ezzel egy bizonyos határig nincs gond. „A kicsiknek elég jó az alkalmazódóképességük, talán még jobb, mint a felnőtteké. A hőmérséklet, amit komfortosnak éreznek, széles skálán mozog, elsősorban attól függ, hogy mit szoknak meg. Persze náluk is számítanak az egyéni adottságok is, például a nagyon vékony gyerekek jellemzően fázósabbak” – mondja dr. Havasi Katalin csecsemő-gyermekgyógyász, házi gyermekorvos, a Házi Gyermekorvosok Egyesületének elnöke. Szülőként elsősorban réteges öltözködéssel

tudjuk segíteni, hogy jobban viseljék az alacsonyabb hőmérsékletet.

IZGÓ-MOZGÓ OVISOK

„Pici gyerekeknél a helyzet jobb, mert ők egész nap játszhatnak, rohangálhatnak, ami a hőtermelés legtermészetesebb formája. Ha a bölcsőde vagy az óvoda padozata megfelelően szigetelt, és arra egy meleg szőnyeg is kerül, nekik az sem okoz gondot, ha játék közben a földön ücsörögnek” – mondja a gyermekgyógyász. Klasszikus tévhit, hogy a gyerekek a hideg miatt fájnak meg, pedig az önmagában nem vezet meghűléses betegségekhez, azokat vírusok és baktériumok okozzák. A hidegnek akkor van jelentősége, ha a kórokozó már a gyerekek torkában, orrgaratjában van. Ilyenkor egy



hirtelen lehűlés segítheti a vírusokat és a baktériumokat abban, hogy a nyálkahártyában szaporodni kezdjenek, de ez a hatás nem 16 fok fölött jelentkezik, hanem ennél jóval hidegebb környezetben. Például ha a gyerek a kinti játék közben nagyon áthűl.

ÜCSÖRGŐ ISKOLÁSOK

Az iskolában már más a helyzet, ott a gyerekeknek 45 percet ülniük kell. „Nekik az órákon figyelniük kell, pedig a mozgás náluk is hőtermeléssel járna. Emiatt lehet hasznos, ha a tanárok az óra félidejében tartanak egy egyperces mozgásszünetet, ami lehet akár egy pici helyben futás vagy pár guggolás. Mindez nemcsak a hőmérséklethez való alkalmazkodást segíti, hanem a tananyagra való odafigyelést is támogatja, különösen a kicsiknél. A hatévesek figyelmi ideje átlagosan 20 perc, a mozgás viszont megtöri az egyhangúságot, javítja az agy vérellátását. A mozgás, szaladgálás a normál szünetekben is fontos, mert javítja a hőháztartást” – magyarázza Havasi Katalin. A fázósabb gyerekeknek tanácsos párnát vinniük az iskolába, és azt a székre vagy az iskolapadra helyezni. Fontos, hogy az iskolások is rétegesen öltözködjének.

MEGSZOKÁS KÉRDÉSE

Európa egyes országaiban – például Írországban – korábban is az volt a természetes, hogy télen 20 vagy akár 18 fok van az iskolákban. Ez a hőmérséklet azoknak a magyar családoknak sem okoz gondot, akik ott élnek: a változáshoz pár hét alatt hozzászoknak. Ugyanez a helyzet az otthoni környezettel. Gondot a digitális játékok és a tévézés okozhatnak, azokba ugyanis belefeledkezhetnek annyira a gyerekek, hogy a hidegérzetről is megfeledkeznek.

MIT EGYÜNK HIDEGBEN?

„Figyelni kell arra, hogy az elfogyasztott ételek lehetőleg melegek legyenek, az italok pedig minimum szobahőmérsékletűek. A teafélék, a kakaó és a tejeskávé is része lehet a mindennapoknak, a túlzásokat kerülve. Melegítő hatása már magának az étkezésnek is van: evés után 30-60 percig 10 százalékkal több hőt termel a testünk. Ez persze nem jelenti azt, hogy lakmározással kell magunkat melegen tartani, pláne, hogy télen amúgy is hajlamosabbak vagyunk a hízásra” – mondja Antal Emese dietetikus, szociológus, a TÉT Platform Egyesület szakmai vezetője. Édességek helyett jobb zöldségeket enni, mert a bennük lévő vitaminok és ásványi anyagok segítik a termoregulációt.

De ez a probléma sem 18-20 fokonál jelentkezik. Ez alól csak azok a gyerekek kivételek, akiknek olyan idegrendszeri betegségük van, amely a hőszabályozást nehezíti. Nekik ilyen hőmérsékleten plusz takaróra és nagyobb odafigyelésre is szükségük lehet. Ugyanez a helyzet olyan esetekben, amikor egy-egy gyerek éppen beteg.

FELNÖTT FEJJEL

„Ha rétegesen öltözünk, a 18-20 fok egészségügyi problémát felnőtteknél sem okoz, ezen a hőmérsékleten az ízületek sem fájnak meg. A nők általában fázósabbak, nekik segíthet egy vastagabb zokni vagy egy derékmelegítő. Hasznosak lehetnek a párnák is, beleértve a villanypárnákat, amelyek a széket tudják picit fűteni. Mivel az izommunka mindig hőtermeléssel jár, a munkaidőt is meg lehet szakítani egy kis testmozgással, lépcsőzéssel, ami más szempontból is előnyös” – mondja dr. Bedő Csaba belgyógyász szakorvos, háziorvos. Tévénézés közben is be lehet burkolódzni egy plédbe. Más teendőre csak akkor van szükség, ha valakinek van valamilyen alapbetegsége. Például az alulműködő pajzsmirigy rontja a hőérzetet. A vizszatérő vesemedence-gyulladás vagy a húgyúti fertőzés szintén külön figyelmet érdemel, ilyenkor az öltözködésre nagyon kell figyelni, hasznosak az egybeszabott ruhák, a derékmelegítők. Ezen túlmenően csak néhány olyan ritka betegség van, amelynél a 18-20 fok problémát okozhat. Ilyen például a Raynaud-szindróma, amelynél a végtagokban – leginkább az ujjak végein – keringészavar áll be. Ennek következtében az ujjak vége belilul. Az érintetteknek nagyon kell védeniük a hidegtől az ujjukat, már ősszel kesztyűt kell hordaniuk. Ez a betegség szerencsére ritka, gyakorisága pár ezrelékes. Ezen túlmenően csak azoknál a szintén ritka idegrendszeri problémáknál lehet gond, amelyeknél a hőszabályozás nem megfelelő. Jobban kell figyelniük azoknak is, akik immunszuppresszív kezelést kapnak valamilyen alapbetegség miatt. ♦

ELVESZETT ZOKNIK

Sok szülő fél attól, hogy kisgyereke rendszeresen leveszi a zoknit, és megfázik. Ez nem feltétlenül probléma – ha nem a hideg konyhakövön vagy a hűvös teraszon teszi ezt. A gyerekek testfelülete kisebb, mint a felnőtteké, így a hőt is nehezebben tudják leadni. Lehet, hogy az aktív játék miatt melegük van, de nem tudják azt mondani, hogy vegyünk le egy pulóvert, hanem csak azt érzik, hogy komfortosabb, ha a lábuk csupaszon van.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

PÉPESET vagy DARABOSAT?



Kép: Derek Owens / Unsplash



Régen magától értetődő volt, hogy a babákat menetrendszerűen szoptatták és etették, de a korszerű ajánlások már az úgynevezett válaszkész táplálást javasolják. Miért fontos, hogy az anyukák a jelzéseket figyelve vegyék mellre a kicsiket, majd később is aszerint táplálják gyerekeiket – ha a baba vevő rá, akkor egyből falatkákkal? Miért változott meg az allergének bevezetése a legújabb kutatások nyomán?

◆ Az anyukák számára ma már természetes, hogy a babákat igény szerint szoptatják, de a táplálás későbbi lépései kevésbé egyértelműek. Pedig a lényeg később is ugyanaz: a gyereket válaszkészen kell táplálni, figyelve jelzéseit, ismerve az éhségi és jóllakottsági jeleit. „A kicsik hozzátáplálást hat hónapos koruk körül kaphatnak, étellekkel a szoptatás mellett ekkortól lehet őket megkínálni. Vannak gyerekek, akik ilyenkor még csak a püréket fogadják el, és olyanok is, akik már a darabos ételeket is szeretik. Tehát ezt a kérdést nemcsak a szülő dönti el, hanem a gyerek is” – mondja **Gitidiszné Gyetván Krisztina** védőnő, szoptatási és perinatális szaktanácsadó, a Magyar Védőnők Egyesületének elnöke.

Azoknál a gyerekeknél, akik érdeklődnek a falatkák iránt, és már stabilan ülnek, a hagyományos hozzátáplálás helyett – amelynél kanállal adnak pürésített ételeket – a BLW (baby-led weaning) módszerét is lehet alkalmazni. Ennél a csecsemőket szilárd falatkákkal kínálják. A BLW-hez elengedhetetlen, hogy a kisbaba a falatkákhoz oda tudjon nyúlni, csíptetőfogással meg tudja azokat fogni, majd beletenni a szájba. Feltétel az is, hogy ekkorra megszünjön a nyelvkilökő reflexe, a védőnő vagy a gyerekorvos pedig meggyőződjön arról, hogy a biztonságosan el tudja fogyasztani a számára megfelelő szilárd táplálékot. A falatkázást erőltetni nem szabad, tudni kell, hogy egyes csecsemők táplálkozási készsége akár 8-10 hónapos korig sem éri el az ehhez szükséges fejlettségi szintet. Aggódni csak akkor kell, ha a gyerek egyéves kora után is megragad a pépeknél, falatkákhoz nem is nyúl. „Ennek hátterében nem az áll, hogy a kicsit korábban kanállal táplálták. Az ok lehet valamilyen regulációs zavar is, de akár az is, hogy a gyerek soha nem látja, hogy a szülei miképp esznek: mert ők csak ülnek, és odafigyelve, egyébként teljesen jó szándékkal nézik, hogy a gyerekek mit csinál az asztalnál, és csak később esznek. Gyakori, hogy ilyenkor a gyerekek csak a bölcsődében kezdenek el enni, amikor látják, hogy a társuk mit csinál” – emeli ki szakértőnk.

HA NEM KELL A FALAT

Ha a kicsik az ételeket 8-10 hónapos koruk után sem akarják megfogni, fölmerülhet a szenzoros és regulációs zavar gyanúja is. Ennek jeleit a szoptatási tanácsadók néha már egészen kicsi korban észreveszik. Ilyenkor gyakori a mellretapadási probléma, nem feltétlenül alakul ki hatékony szopási technika, a különböző tápszereket pedig elutasítják a kicsik. A látványosabb tünetek később, a hozzátáplálás idején kezdődnek: ilyenkor a pépes vagy később a darabos ételek kóstelésakor rendszeresen grimaszolnak, fintorognak, az ételt gyakran kiköpi és öklendeznek. Fontos, hogy az étkezést a szülők ilyenkor se erőltessék, és abból se csináljanak gondot, ha gyerekek csak néhány ételt eszik meg. Óvatosan, kis mennyiségekkel szabad csak próbálkozni, a kicsit kósteltatni kell, jelzéseit pedig figyelni. Ha szülők – teljesen jogosan – feszültté válnak a táplálási nehézségek miatt, külső segítségre is szükség lehet. Ilyenkor azok a „maszatoló” csoportok lehetnek hasznosak, amelyeknél a fejlesztő pedagógusok az azonos korcsoportba tartozó szenzoros gyerekek közösen kínálnak sokféle típusú ételt.

KISEBB-NAGYOBB SZELETEK

A falatkás táplálásnál nem mindegy, hogy a kicsiket milyen méretű ételekkel kínálják. „Ideális esetben a falatok ujjnyi hosszúságú, vastagabb szeletek. Vannak a BLW-hez speciális tányérok is, amelyeket több helyre le lehet rakni, a gyerekek ki tudják belőlük venni a darabkákat. A BLW-hez olyan ételeket jó használni, amit a kicsik könnyen meg tudnak fogni. Ilyen például a főtt brokkoli, a párolt sárgarépa, a zöldbab és a karfiol, de a babák a spenótdarabkákat is remekül föl tudják szedni.

A nagyobb gyümölcsöket is érdemes megpárolni és fölvágni, de nem túl apróra. A hozzátáplálás elején mindenből csak egy kicsit kell kapniuk a gyerekeknek, majd a mennyiséget folyamatosan lehet növelni” – mondja Gitidiszné Gyetván Krisztina.

Bár sokan aggódnak amiatt, hogy a falatkás táplálás félrenyeléshez vezet, ez a félelem fölösleges: ha a gyereket nem etetik, hanem hagyják, hogy maga egyen, a félrenyelés esélye kisebb, mint a pürés táplálásnál. Ennek oka, hogy a BLW-nél a baba arra a pontra teszi a falatkát, ahol az biztonságos, félrenyelni semmit nem fog, maximum öklendezni. A szabály tehát itt is csak annyi, hogy a gyereket étellel nem szabad egyedül hagyni. A szülőknek a táplálási módtól függetlenül tudniuk kell azt is, hogy mi a teendő félrenyelésnél (ezt a védőnők magyarázzák el az anyukáknak). A falatkás táplálással kapcsolatban a másik aggodalom, hogy az így táplált kicsik növekedése – mivel a darabos ételt nem mindegyikük ugyanúgy emésztí, így lehetnek esetek, amikor a tápanyagok nem megfelelően szívódnak fel – elmaradhat a többiekétől. „Emiatt fontos, hogy a gyerekek fejlődését mindig figyelje védőnő és gyerekorvos. Ha felmerül a vashiányos anémia gyanúja – ilyenkor megáll a súlygyarapodás –, egyből lépni kell, de ez így van a hagyományos táplálásnál is, ahol szintén előfordulhat ez a probléma. Ehhez tudni kell, hogy a gyerekek a vaskészletük jelentős részét a magzati korból hozzák – raktáraik ott töltődnek föl a legjobban –, emiatt kulcskérdés, hogy az anyuka már a várandósság időszakban figyeljen a táplálkozására, szükség esetén a vaspótlásra” – emeli ki szakértőnk.

JÓTÉKONY FALATOK

Ha egy kisbaba vevő a falatkás táplálásra, akkor a módszernek számtalan előnye van. Például remekül szabályozható vele az elfogyasztott étel mennyisége – ilyenkor a gyerek dönti el, mennyit és milyen gyorsan eszik –, nincs szó arról, hogy az anyuka csak adogatja a kicsi szájába a pürét. Ezáltal a falatkázás remek tanulási folyamat, a gyerek képessé válik arra, hogy az étkezést be tudja fejezni. Mindez segíti a későbbi elhízás megelőzését. Az is jó, hogy a darabos táplálásnál a kicsik sokféle állaggal, ízzel, színnel és hőmérséklettel találkoznak, étrendjük változatosabb lehet. Szintén előny, hogy az evéshez használt csipeszfogás fejleszti a finommotorikai és koordinációs képességeket. A tapasztalat azt mutatja, hogy az így táplálkozó gyerekek hamarabb esznek késsel-villával is.

JÖHETNEK AZ ALLERGÉNEK!

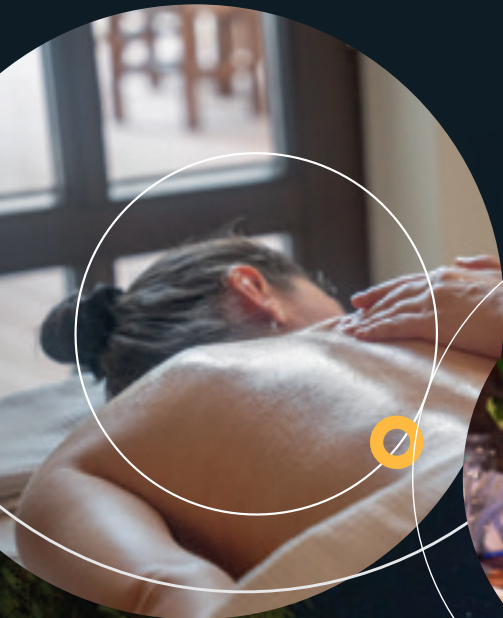
A gyerekeknek féléves koruk után kis mennyiségben az allergéneket és a glutént is fel kell kínálni, utóbbi segíti a lisztérzékenység és a gluténérzékenység megelőzését is. „Ennek kiváló eszköze a zab, ami gluténmentes gabona, de amit a boltban árulnak, az „szennyezve” van búzával. Ez a kis mennyiség viszont pont elég ahhoz, hogy kialakítsa a toleranciát a kicsikben. Ehhez arra van szükség, hogy az anyuka a zabot megfőzze, kisebb golyót készítsen belőle, majd megkínálja vele a gyereket. Lehet a főtt zabot gyümölcscsel is keverni” – mondja szakértőnk. Az egészséges gyerekek táplálkozásába egyéves kor alatt csak két dolgot nem lehet bevezetni: a mézet és önállóan a tehéntejet. Az első évben a tejet csak ételek, például palacsinta vagy zabkása összetevőjeként lehet fogyasztani, magában nem. Savanyított tejtermékeket viszont be lehet vezetni a szoptatás időszakában is, az allergiás hajlam kialakulását az is csökkentheti.

Egyéves kor előtt a földimogyorót is meg kell ismertetni a gyerekekkel (mogyoróvaj vagy főzött püré formájában, darabosan szigorúan tilos), arra ugyanis a többség úgy lesz allergiás, hogy valójában nem is találkozik vele. Ez csak látszólagos ellentmondás, lévén a mogyoró allergénjei nyomokban jelen vannak a környezetünkben. Ez a felnőtteknek nem gond, de ha rákerülnek picik ekcémás, kisebesedett bőrére, akkor azon keresztül bejuthatnak a véráramba, a csúszó-mászó gyerekek be is lélegezhetik. Ez azért gond, mert a szervezet rosszul tolerálja, ha egy idegen anyaggal nem az ételeken, hanem a bőrön keresztül vagy a légzés útján találkozik először. Ilyenkor az immunrendszer riadót fúj, és kialakulhat az allergia. Viszont ha az első kontaktus a szájon és a béltraktuson keresztül történik, az immunsejtek kialakítanak vele szemben toleranciát. Erre az elmúlt 10 évben jöttek rá a kutatók, miután fölfigyeltek arra, hogy Izraelben, ahol kulturális hagyományok miatt a babák pépesített földimogyorót kaptak 4 hónapos korok után, alig fordul elő földimogyoró-allergia. Kezdetben azt gondolták, ennek genetikai oka van, de aztán kutatni kezdtek más országokban is, és egyértelművé vált, hogy az ilyen jellegű hozzátáplálás segíti az allergiák megelőzését. Azóta az szerepel a nemzetközi ajánlásokban, hogy az allergén fehérjéket kis mennyiségben, de be kell vezetni a csecsemők egyéves koráig. Ezt egészséges babáknál 6 hónapos korban lehet megkezdni (a szoptatás mellett), ekcémás vagy ismert ételallergiás csecsemőknél pedig egyeztetni kell róla gyermekallergológussal vagy gyermek-gasztroenterológussal. ♦



Ajándékozza meg MAGÁT
ÉS SZERETTEIT NÉHÁNY NAP
feltöltő pihenéssel!

Látogasson el hozzánk Dálnokra,
az erdélyi Gaál Kúriába, ahol hagyomány
és elegancia, a természet nyugalma és a Kúria
egykori lakóinak inspiráló története várja.



www.gaalkuria.com
reservations@gaalkuria.com
+40 727 319 323

Ahol megpihen a lélek.


GAÁL KÚRIA



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Eltűnt gleccserjég

Több mint hétezer éves jég rétegek olvadtak el idén nyáron a Svájc délkeleti részén található Corvatsch-gleccseren. A folyamat mostanra olyan méreteket öltött, hogy a méréseket sem tudják folytatni, mert nincs jég, amit mérni lehetne – számolt be a svájci gleccsermérő hálózat vezetője.

Három kisebb gleccsernél már korábban be kellett fejezni a méréseket, hasonló okokból, mint a Corvatsch esetében, ahol több ezer éves jéggerinc vált lényegében semmivé, csak kisebb foltok emlékeztetnek rá.

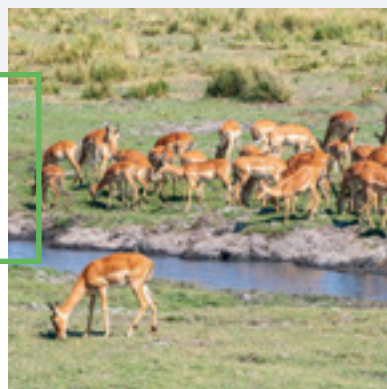
A Zürichi Műszaki Egyetem legfrissebb adatai szerint a svájci gleccserek 1931 és 2016 között 62 köbkilométernyi jeget – tömegük több mint felét – elveszítették. A folyamat 2016 óta tovább gyorsult, és a veszteség további 12 százalékos. Az Alpok gleccsereinek fele Svájcban található, az 1400 svájci jégfolyam csaknem ezer négyzetkilométert borít be.

ZÖLD mozaik

Vadmentés Zimbabweban

Ma már nem az orvvadászat, hanem a klímaváltozás okozta aszály befolyásolja leginkább az élővilágot Zimbabweban, ahol hamarosan több mint 2500 vadon élő állatot telepítenek át. A vadmentő művelet 2000 impalát, 400 elefántot, 70 zsiráfot, valamint bivalyokat, gnúkat, zebrákat, jávorantilopokat, oroszlánokat érint, és egy tíztagú vadkutyafalkát is befognak. Az állatokat az aszály sújtotta déli Save Valley rezervátumból három csapadékosabb északiba szállítják, az elhúzódó aszály ugyanis katasztrófával fenyegeti korábbi élőhelyüket. Szakemberek szerint a fő probléma, hogy sok rezervátum túlnépesedett, a táplálék és a víz viszont egyre kevesebb. A mostani áttelepítés 60 év után az első nagyszabású projekt az afrikai országban. 1958 és 1964 között, az akkor még Rhodéziának nevezett országban, a Noé-művelet során több mint ötezer vadállatot költöztettek el. Akkor a víz elől kellett menekíteni őket, ugyanis a Zambézi folyón épülő duzzasztógát és a vele kialakított víztározó, a Kariba-tó, elárasztással fenyegette az élőhelyüket.

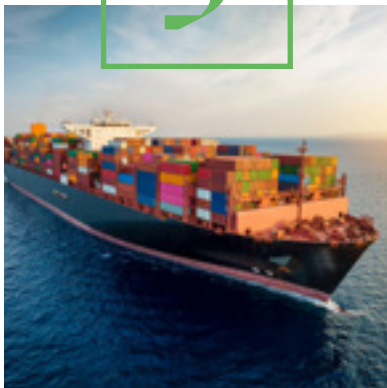
2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Hajóból üvegházba

A hajók által kibocsátott szén-dioxid egy részét lehet kertészetekben, üvegházakban felhasználni annak az akkumulátoros rendszernek a segítségével, amelyet holland kutatók fejlesztettek ki. A speciális berendezést kis és közepes méretű teherszállító hajóknál lehet alkalmazni, segítségével első lépésként kiszűrhetők az égéstermékek káros összetevői, például a kén, a szén-dioxid vagy az ultrafinom részecske.

A kiszűrt szén-dioxidot akkumulátorokba gyűjtik, egy olyan tárolóegységbe, amely akárhányszor feltölthető, kiüríthető. A kikötőbe befutó hajó szén-dioxid-akkumulátorát ezután üvegházakba szállítják, és kiürítés után visszaviszik a hajóra, hogy a szűrőrendszer által kiválasztott gáz újból feltölthesse azt.

Jelenleg a világ áruszállításának 80 százaléka zajlik vízi úton, és a teherszállító hajók évente 1 milliárd tonna szén-dioxidot juttatnak a légkörbe.

Földközi-tengeri hóhullámok

Egyre nagyobb veszélyt jelentenek az élővilágra a Földközi-tengeren tapasztalható hóhullámok, különösen a keleti medencében súlyos a helyzet, Izrael, Ciprus, Libanon és Szíria partvidékén. Az itt húzódó partvidékek a Földközi-tenger legforróbb pontjai, a víz felszínének átlagos hőmérséklete nyaranta tartósan 31 C fok feletti volt az elmúlt években. A hóhullámok már eddig is mintegy 50 tengeri faj – korallok, szivacsok és hínárok – tömeges pusztulását okozták.

A kutatók a biológiai sokféleség hasonló csökkenését jóslják a következő években a Földközi-tenger nyugati részén: Görögország, Olaszország, Spanyolország környékén is.

A fajok pusztulását a felszíntől 45 méterig vették górcső alá, ahol a tengeri hóhullámok kiugróak voltak, a Földközi-tenger felszínének 90 százalékát érintették.

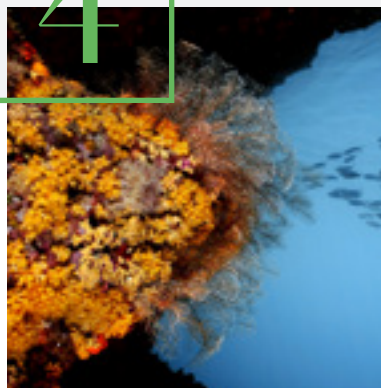
A tenger felszínének hőmérséklete 1982 és 2018 között évtizedenként

0,4 °C nőtt, de akár a töredék fokoknak is katasztrófális hatásuk lehet.

A felmelegedés veszélybe sodorhatja a neptunfüvet, amely hatalmas mennyiségű szén-dioxid elnyelésére képes, és korallzátonyok élőhelye, amelyek szintén élőhelyül szolgálnak más fajoknak. A tengeri hóhullámok negatív következményekkel járhatnak a Földközi-tenger mentén elhelyezkedő országok és közel 500 millió lakosuk számára is. Elfogyhat a hal, a szárazföldön egyre gyakoribb pusztító viharok pedig a turizmust is negatívan érinthetik.

A tengerek a Föld felesleges hőjének 90 százalékát és a fosszilis tüzelőanyagokból keletkező, légkörbe jutó szén-dioxid 30 százalékát nyelik el, ezzel védve a bolygót a még erőteljesebb éghajlati hatásoktól. Ezért a klímakutatók korábban az óceánok legalább 30 százalékának a védelmét sürgették az emberi tevékenységtől, a Földközi-tengernek például csak 8 százaléka áll védelem alatt.

4



5



Leitatott növények

Egy friss kutatás szerint az etanol – azaz az alkohol – nagyban hozzájárulhat ahhoz, hogy a növények akár két hetet is kibírjanak víz nélkül aszályos időszakban. A „leitatott” növények 75 százaléka két hetet túlél, míg a vízzel locsoltaknál ez az arány csupán 5 százalék volt. Vízhány idején a növények maguk is termelnek etanolt, de eddig a jelenség pontos okát nem ismerték. Japán kutatók most olyan vegyületeket kerestek, amelyek ellenállóvá teszik a növényeket a stresszel szemben.

A kutatók az elültetett rizst és búzát rendszeresen öntözték, majd a növények egy részének etanolt is adtak három napon keresztül. Ezután a növények két héten át nem kaptak semmit. Az eredmények azt mutatták, hogy a „leitatott” növények sokkal jobban bírják a szárazságot, háromnegyedük túlélte azt. Nem mindegy azonban, mennyi alkoholt kapnak, az etanol magas koncentrációja ugyanis gátolja a növekedést, ezért otthon nem érdemes kísérletezni vele.

Vizsgálták az etanol „növényvédő” funkcióját is a lúdfű segítségével. Megállapították, hogy amikor az etanollal kezelt növények nem jutottak vízhez, a levelek felületén levő apró nyílások (sztómák) bezáródtak, így tartva vissza a vizet és a hőt. Azaz már azelőtt elkezdtek úgy viselkedni, mint szárazság idején, mielőtt elvonták volna tőlük a vizet. Aszály idején az alapvető élelmiszerek szárazságtűrővé tétele nagyban hozzájárulhat az élelmiszer-ellátás bizonytalanságának csökkentéséhez.

Hulladéklerakók metánkibocsátása

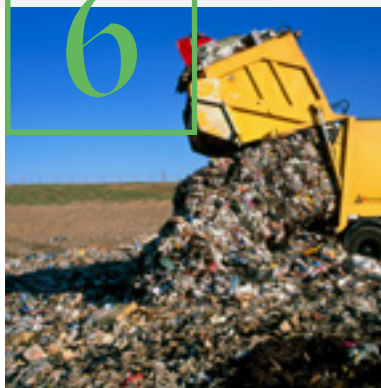
Világszerte hatalmas mennyiségű metánt bocsátanak ki a hulladéklerakók, és ez a Föld népességének növekedésével várhatóan tovább emelkedik az elkövetkező évtizedekben. A metántelepeken keletkező gáz a globális metánkibocsátás 11 százalékáért felelős, de kutatók arra számítanak, hogy ez az arány 2050-re 70 százalékkal emelkedik.

Az Amerikai Nemzeti Óceán- és Légkörkutató Hivatal adatai azt mutatják, hogy az ipari és természetes folyamatok során évente 570 millió tonna üvegházhatású gáz szabadul fel, aminek következtében rekordsebességgel nő a légkörben a metán koncentrációja. Az USA-ban ezért az olaj- és gázipar mellett a szemetet teszik felelőssé.

Tudósok megvizsgálták egy műholdra telepített detektorral India, Pakisztán és Argentína városait is. A felvételek azt mutatták, hogy a magas metánszintet az argentin főváros, Buenos Aires, az indiai Újdelhi és Mumbai, valamint Pakisztán második legnagyobb városa, Lahor szeméttelpei okozzák. Egy mumbai hulladéklerakó évente 85 ezer tonna metánt bocsátott ki, míg Buenos Airesben a hulladéklerakó 250 ezer tonna metánkibocsátásért volt felelős, ami a város teljes kibocsátásának a fele.

Környezetvédelmi kutatók szerint a metánkibocsátás hatásait az élelmiszerek komposztálásával vagy a metán biogázként való megkötésével lehet enyhíteni.

6





Várkert
Bazár



MŰFAJOK TALÁLKOZÁSA

A MÁV SZIMFONIKUS ZENEKAR HANGVERSENYE

BARABÁS LŐRINC & SZEGEDI SZIMFONIKUS ZENEKAR

VÁRKERT IRODALOM – POLCZ ALAINE 100

REJTÉLYES TÖRTÉNELEM - RIGÓ JANCSI ÉS CLARA WARD

A PADON – APA SZÜLETIK

VÁRKERT AKUSZTIK – LIKÓ MARCELL





SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Hogyan együk a tarhonyát?

Első ránézésre nem sok van a tarhonyában. Ha valami nagyon ismerős, nosztalgikus ízre vágyunk, odatesszük a pörkölt és az uborka mellé. Ha meg valami gyors, maradékmentő ételt kell összedobni, kolbászos-krumplis egytálételként tálaljuk. Természetesen ennél jóval többet tud, a levestől kezdve a kásán át az édességig bármire jó. Méghozzá nagyon jó, csak egy kis odafigyelés, néhány trükk kell hozzá. Ezeket pedig elleshetjük régi szakácskönyveinkből.

- ◆ A tarhonya hungarikum. Ahhoz, hogy ez ne csak egy üres címke legyen, meg kell szeretnünk, meg kell ismernünk. Egyszerű gyúrt tésztáról beszélünk, talán ezért is látunk ma kevés fantáziát benne – na, meg menzás rossz élmények is bevillanhatnak. Pedig jobban belegondolva, a spagetti vagy a tagliatelle (szélesmetélt) se tud többet, az is csak egy sima tészta. Mégis, a szószok, a kíséretnek odatett jó alapanyagok kedvencekké varázsolják ezeket az egyszerű olasz ételeket. Nos, ugyanez megvan a tarhonyában is. Hosszú évszázadok óta készítik hazánkban: az 1700-as évekből már biztosan így volt, aztán ott van a 19. századi szegedi szakácskönyvben Rézi néninél, és a 20. század eleji piacokon, ahova vidéki asszonyok keze munkájaként került, mígnem immár gyárban előállítva, műanyagba csomagolva, a 21. századi boltok polcairól is levehető. Otthon készítve fontos kellék a rosta: ezen kell átdörzsölni a gyúrt lisztből, vízből, sóból álló tésztát, hogy megkapjuk annak jellegzetes alakját. Alföldi fogás, mint a legtöbb mára ikonikussá lett magyar étel. Más vidékeken inkább az egy fokkal könnyebben előállítható reszelt tészta dívott. (Azt nem kell formázni.) A tarhonyát hagyományosan az aratás előtt készítették, a nyári melegen szárították – a júniusi meleget már tarhonyaszárító időnek is hívták –, vászonzsákba töltve tárolták a kamrában. Jól kíséri a zsíros pörkölteket, de már a kezdeti időktől készült belőle édes étel is.

Kép: Profimedia – Red Dot





ÉDESEN

Az 1864-ben kiadott *Magyar Gazdasszony* receptjével máris húzhatunk egy váratlant. Mivel a mértékegységekkel nagyvonalúan bánik a leírás (nem minden hozzávalónál adja meg), ránk van bízva, mit ügyeskedünk össze, egyéni gyakorlottság és ízlés függvényében. Támponként: nagyjából 4 dl tejszínben megfőzünk 20 dkg tarhonyát (1 dl vizet is adhatunk hozzá, hogy ne égjen le), beleütünk 3 egész tojást és 3 sárgáját, 6 dkg cukrot, citromhéjat, egy kanál tejfölt. Egy kivajazott tep-sibe borítjuk az így kapott masszát, majd megsütjük. A végén a tetejére kenjük a 3 tojás felvert habjával kikevert barackszörpöt, pirosra sütjük, és barackkompóttal tálaljuk. Az imént idézett 19. századi könyv egy másik, egyszerűbb ötlete nyomán egy jó nagy kanál vaját keverjük el 4 lat (kb. 70 g) tört mandulával, 4 tojás sárgájával. Nagyjából 4 dl tejben főzzük tarhonyát, ha kész, cukrozzuk, szórjunk bele citromhéjat, a mandulás vajjal

keverjük krémesre, majd 6 tojás felvert habjával keverjük el óvatosan. Kivajazott formába téve süssük meg sütőben aransárgára, tálaláskor porcukrozzuk. Emellé is kínálhatunk lekvárt, befőttet. (Akik kevésbé szeretnek régi receptek alapján kísérletezni, inspirációként is használhatják azt: készítsék el rizs helyett tarhonyával a kochot.) Még könnyebb elkészíteni Rézi néni tejes tarhonyáját, 1876-ból: 25 dkg tarhonyát pirítsunk meg zsírban, öntsük fel fél liter tejjel, szórjuk meg cukorral, dobjunk bele mazsolát, aprószőlőt, fahéjat, egy csipet sót, és főzzük puhára! Ezt aztán ismét tovább lehet aztán gondolni: ha a tejberizs vagy a tejbegriz helyett tarhonyát főzünk meg tejben, szórhatjuk a végén kakaóporral, tehetünk a tetejére mézben karamellizált körtét (a körtéhez, egy 16. századi receptet követve egy csipet gyömbért is reszelhetünk), vagy belefőzhetünk bármilyen fagyaszott gyümölcsöt is. Akármilyen meglepő elsőre a tarhonyát így látni, remek édességek lesznek belőle.

SÓSAN

A *Magyar Gazdasszony*ban olvashatjuk, hogy a „túrós tarhonya magyarosan” elnevezésű fogás úgy készül, hogy megfőzzük a tarhonyát, átforgatjuk egy kis forró zsíron, belekeverünk túrót és tejfölt, majd megszórjuk pirított szalonnával. A túrós csuszára emlékeztető, de annál szaftosabb fogást kaporral érdemes fűszerezni, és ha a tehéntúró mellé egy kis juhtúró is keverünk, tényleg különleges fogást kapunk. Jó alaprecept továbbá a következő, melyet Csáky Sándor jegyzett le 1929-es könyvében. Zsíron vörös- és fokhagymát pirítunk, félrehúzzuk, hogy megszórjuk pirospaprikával, majd felengedjük vízzel. Ebben aztán beleleszünk egy fiatal, apróra vágott csirkét, sózzuk, és elkezdjük főzni. Eközben egy másik edényben zsíron hagymát pirítunk, megszórjuk petrezselyemmel, és beleszórjuk a tarhonyát. Pirítjuk, borsozzuk, hozzáadjuk az előpárolt csirkét, felengedjük világos húslével, forralásig melegítjük, végül további nagyjából negyedórára sütőbe tesszük. Kakukkfű, csombor vagy rozmarying izgalmasabbá teheti ezt a tápláló fogást. *Móra Ferencné* 1928-ban még csak zöldpaprikát és krumplit kevert a szaftos tarhonyához, de erről eszünkbe juthat, hogy a tarhonyát főzhetjük úgy is, mint a rizotót. Előpirítás után fokozatosan adagolt alaplében puhára pároljuk a tésztaát, a végén pedig hozzákeverünk pirított gombát vagy sütőtököt, borsót, esetleg mézes-csili csirkemájat, és a legvégén egy kis vajjal krémesé tesz-szük. Régi tészta – mai ízlésre hangolva. ♦



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

„Egy csepp 2. század, egy csepp 21. század”

A bor szorosan kapcsolódik az emberiség történelméhez. Velünk van kezdetektől fogva, és kulináris élvezetek valódi forrása. „*Bonum vinum laetificat cor hominis*” – áll a 104. zsoltárban, vagyis a jó bor felvidámítja az ember szívét. Horváth Istvánnal, az Alisca Borászat alapítójával a szőlőtermesztés magyar hagyományairól beszélgettünk.

◆ BORTERMŐ VIDÉK NAGY MÚLTVAL

A Szekszárdtól Bátaszékig követhető szőlőtermő dűlők már az ókorban is messze földön híresek voltak. Később, a 19. század végén Európa egész területére szállították innen a szekszárdi vöröset, még Franciaország is nagy mennyiségben vásárolt belőle, mivel – mint mondták – az ottani bor minőségével egyedül a szekszárdi ért fel. Liszt Ferenc Szekszárdon járva többször is megízlelte a bort, sőt még IX. Pius pápának is kedveskedett vele 1865-ben, az egyházfő pedig ezeket a szavakat írta róla: „ez a szekszárdi bor tartja fenn egészségemet és ép kedélyemet”.

Mitől olyan különlegesek a szekszárdi borvidék borai? Egyrészt a Szekszárdi-dombság vastag, magas mésztartalmú lösztakarója kitűnő alapot biztosít a kékszőlők termesztésének, és gazdagabb, komplexebb ízvilágot kölcsönöz a bornak. A változatos domborzati viszonyok, a sajátos, napfényben gazdag klíma pedig tökéletes feltételeket biztosít a szőlőnek és kifejezetten kedves a vörös fajtáknak. Ezt már az ókori rómaiak is észrevették, akik a mai Szekszárd helyén fekvő római településen és környékén éltek, és a harc mellett a lakomák mesterei voltak.

MÚLTRA ÉPÜLT JÖVŐ

„Már az ókori rómaiak is tudták, amit mi is tudunk 2000 évvel később: hogy milyen jó a szekszárdi szőlőhegyen megpihenni, és a napsütötte dombok között elterülő szőlők árnyékában egy csodás harmóniával teli bort kortyolva felidézni a hely szellemét” – mondja Horváth István. Borászata a régi, egészen az ókorig visszanyúló hagyományok ápolását tűzte zászlajára: „Szeretném közelebb hozni a 2. század ókori kultúráját jelen korunkhoz minőségi palackos borok formájában. Ezt tükrözi a jelmondatunk is: »Egy csepp 2. század, egy csepp 21. század«. A 2. században, nagyjából Hadrianus császár uralkodásának idején élte virágkorát ez a térség. A boraink ehhez híven mind latin elnevezéssel kerülnek forgalomba.

A kezdetektől kutattam, hogy mi lehetne a borászatom »zászlós« bora. Én ezt a Cabernet Franc-ban mint fajtaborban találtam meg. Az első Cabernet Franc-om 2018-ban készült, és a dicső hadvezér, Hadrianus császár nevét viseli.”

MITŐL KÉZMŰVES A KÉZMŰVES BOR?

„Maximális szakmai odafigyelés mellett igyekszünk minden munkafolyamatot kétkézi munkával végezni, innen ered a kézműves borászat elnevezés – persze az igazsághoz az is hozzátartozik,

Támogatott tartalom



Horváth István

hogy nem hagyható el. a modern technológia bizonyos folyamatokból. A kézművesség egyben a magas minőségi kategória védjegye is” – meséli István.



TUJTAD?

A szőlő az egyetlen olyan gyümölcs, amely mindenféle beavatkozás nélkül, saját maga is képes az erjedésre. Igaz, a spontán erjedést a borászok nem várják meg, a megfelelő végeredmény érdekében élesztők bevonása és a megfelelő hőmérséklet biztosítása szükséges, amivel szabályozható az erjedési folyamat.

FEHÉR VAGY VÖRÖS?

„Szekszárd klimatikus tényezői inkább a vörösborkészítésnek kedveznek, de löszös talaján bizonyos fehérszőlő-fajták is jól érzik magukat. És mivel nagy a kereslet a fehérborokra, a mi borásztunk is készít kétféle fehérret: Sauvignon Blanc-t és Chardonnay-t. Bár egy alapvetően vörösboros vidéken mindig is a vörös marad a király” – mondja István.

Az Alisca tulajdonosának két nagy kedvence van: az egyik az Aura nevű könnyedebb cuvée, amely Zweigelt, Kékfrankos és Merlot házasításából született. A másik nagy favorit pedig egy Cabernet Franc fajtabor,

a Hadrianus nevű, amely karakterességével, egyben gyümölcsösségével és telt, csokoládés ízvilágával veszi le a lábáról a kóstolót. „Ez a borfajta igényli azt, hogy ne csak felbontsuk, hanem az ünnepi asztal bora legyen. A Cabernet Franc-unk Hadrianus néven kerül forgalomba, mert valljuk, hogy »nekünk is jár néha annyi, mint egy császárnak«.”

BORKÓSTOLÁS LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

„A kóstoltatást mindig könnyedebb fehérborokkal indítjuk: Sauvignon Blanc-nal és Chardonnay-val, majd a Diva Sabina kékfrankos rozénkkal vezetjük át a vörösborkhoz a kóstolókat. Ezt követően folytatjuk a sort egy visszafogott kékfrankossal, az Antoninus-szal. Ezután két házasítás következik: egy testesebb Merlot-Kékfrankos fás, erősebb jegyekkel, majd egy Aura névre keresztelt Zweigelt-Kékfrankos-Merlot házasítás, amellyel több térségi és országos borversenyen is aranyérmet nyertünk” – magyarázza István. „Az Aurelius egy karakteres Cabernet Sauvignon, több mint egy évet töltött tölgyfahordóban, és éppen ezért igen kerek, illatában és ízében. Az Intuitio nevű házasításunk pedig egy Cabernet Sauvignon, Cabernet Franc és Merlot válogatás.”

És végül mivel is koronázhatnák meg méltóképpen a borkóstolást, mint a pincészet csúcsborával, a Hadrianus-szal? Mert ahogy a mondas tartja: „Néha nekünk is jár annyi, mint egy császárnak.” ♦

aliscaboraszat.hu



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

LENGYEL ÉS UKRÁN SZILUETTTEK

Nem először fordul elő a hazai szervezésű divathét történetében, hogy a magyar alkotók mellett szomszédos országok tervezői is bemutatkozhatnak, idén kiemelt szerepet kaptak az ukrán vendégek. A Szépművészeti Múzeumba szervezett kétnapos programot a különböző kultúrák ihlette kollekciók változatossága jellemezte.

◆ A lengyel *Kata Haratym* már az év elején is járt a magyar fővárosban, a szintén lengyel *VICHER* párosa viszont először mutatkozott be a magyar közönség előtt.

Kata Haratym elkötelezett a fenntarthatóság iránt; jellemzően természetes szálakból, illetve nagy márkák anyagmaradékaiból készíti limitált szériás öltözékeit. A most bemutatott, jövő tavaszi–nyári kollekció fantáziánévű *I'm red with love*, azaz *Vörös vagyok a szerelemtől*, és a különböző kultúrák viszonyulását vizsgálja a vörös fonalhoz. A zsidó kabbalában például a csuklón lévő vörös zsinór megvédi viselőjét a gonosz szemtől. Japánban egy legenda szerint mindenki a kisujján lévő vörös fonalon keresztül kötődik a lelki társához. Az északi és európai országokban a „vörös fonal” összekötő erejét általában egymást támogató, sorsközösséget kifejező témák szimbolikájában használják. *Haratym* nőies vonalvezetésű darabjain különböző módon csempészi be a vörös fonalat. A modern szabászati megoldásokat ötvöző, nőiességet hangsúlyozó ruháiban rengeteg

a kézimunka: makraméreszletek, horgolt kiegészítő elemek, a fűzőszerű megoldások az antik hős nők mellvértjeit is eszünkbe juttathatják.

A szintén lengyel *VICHER* terveződuójának egyedi látványvilágát az alkotó testvérpár sokoldalú háttere adja. *Inez* és *Katarzyna* többértű szakmai és emberi tapasztalataikat egyesítve kezdett bele a márka építésébe. A *wicher* viharos szelet jelent. A márka a névnek megfelelően az expresszív, erős dizájnt ötvözi a bohém lazasággal és az avantgárd, városi stílussal. Kollektívukhoz eredeti, kézzel festett illusztrációkkal ellátott szöveteket használnak, helyi kézművesekkel és eltűnőben lévő szakmák még élő képviselőivel dolgoznak együtt. Az így készülő merész, laza és harcias sziluettekkel a tervezők az önérvényesítésre, a függetlenségre és az egyéniségre helyezik a hangsúlyt, amit az ellentétek társításával is kifejeznek.

A most bemutatott öltözéksor címe *Le chrome et le coton*, azaz *A króm és a pamut*.





VICHER



KATA HARATYM



A kollekció ihletője Jeanne D'Arc és Hildegard, akiknek a megidézésével a nőiességgel és álmokkal átítatott bátorságot keltik életre. Merész kivágások találkoznak látványos vállmegoldásokkal, divatszínek és krómos felületek váltakoznak visszafogott fekete, szürke és fehér árnyalatokkal. Az izgalmas felületmegoldások lengyel kézművesek munkáját dicsérik, a látványos illusztrációk szintén kézzel készültek. A modern hősnő karakterének öltözéke középkori lovagi és vallási motívumokat is felidéz.

A kollektív show keretében bemutatkozó ukrán márkák közül kiemelkedett a Kir Khartley. A Kijevben alapított márkát Kyrlyo Kharitontsev stylist, művész, dizájn-tanár hozta létre. A progresszivitás, a lázadó kisugárzás és a különlegesség iránti vágy motiválta a tervezőt új, saját kollekciók létrehozására. Kyrlyo a Krím-félszigetről származik, ez a tengerparti energia lüktet a Kir Khartley márká esztétikájában is. Hívószavai a tudatosság, a merész látásmód, az érzékenység és a közvetlenség. Munkáira erősen hat a stylist gyakorlatának sokoldalúsága, a felszíni formák variálása, a különböző textúrák rétegezése. A bemutatott öltözéksornak a Freedom, azaz Szabadság címet adta. Üzenete, hogy a háborúval járó fájdalmak és veszteségek mellett még nagyobb értelme van az életigenlésnek és a fejlődésnek. A kollekció a női lelki erőt, a bátorságot, az elkötelezettséget helyezi középpontba. A Freedom kollekció bézs, fekete, szürke, fehér árnyalatok dominanciájában ad teret az itt-ott megjelenő, mégis rendkívül hangsúlyos vörösnek. Az ukrán gazdaságot jelenleg sújtó hiányosságok (például nincs megfelelő anyagellátás) elképesztő kreatív megoldásokra sarkallják a divatipar szereplőit. Kyrlyo Kharitontsev alapanyagai között felfedezhetőek a nagyobb tételekben raktáron maradó vagy éppen újrahasznosításra váró ingek, pólók, ballonkabátok és egyéb férfi öltözékek. A bravúros megoldásokkal átalakított darabok sziluettjeit féműtűk, szegecses és hímzett feliratok díszítik.

A derékban szabott vagy egyéb módon stylingolt darabok kifejezetten nőies öltözékekké formálódnak.

Az ukrán vendégek közül önálló showval mutatkozott be a GUDU márká. A kijevi alapítású brand kreatív igazgatója a grúz származású Lasha Mdinardze, aki szeret kísérletezni a formákkal és a színekkel, miközben a klasszikus szabászat elemeit is tiszteletben tartja. A most bemutatott kollekció alapját a zakó, illetve a férfi öltönykábát adta. Ezek átformálásával és átszabásával mutatták be, milyen sokféleképpen lehet nemcsak kombinálni, de újra is gondolni ezt a klasszikus darabot. A történelemben volt már rá példa, amikor női ruhák előállításához férfi öltözékeket használtak fel, a tervező elmondása szerint új alapanyagok hiányában most ő is abból dolgozott, ami rendelkezésére állt. Ezért a tavaszi-nyári kollekcióban is melegebb anyagokat használtak, mint például gyapjút és dzsörzét.

Lasha Mdinardze kollekcióját a kabátok köre építette fel. „Vásárlóink szezonról szezonra visszatérnek hozzánk a kabátokért, ami lehetővé teszi számomra, hogy kísérletezzek a formákkal és az arányokkal, megtartva a női test karakterének kiemelését” – mondja a tervező. „Az egész kollekció arról szól, mit és hogyan lehet kombinálni a kabátjainkkal. Szerettem volna érthető, minőségi, kényelmes, ugyanakkor karakterrel felruházott dizájn öltözékeket kínálni.”

Ezekhez a kabátokhoz társulnak a crop topok és a ruhák merész kivágásokkal, a midi hosszúságú szoknyák, valamint az áramló vonalvezetésű, elegáns nadrágok. Az újrahasznosítás mesteri eredményei a férfiöltönyökből átalakított női öltözékek és a vintage farmerekből készített darabok. A fekete, szürke, kék árnyalataiban felvonultatott sorban patchwork farmert és vintage nyakkendőkből készült ruhát is láthatunk.

Lasha Mdinardze sötét árnyalatokban érzi önazonosnak magát, az öltözéksor végén megjelenő fehérekkel a fényt akarta jelképezni, ami mindig megjelenik a sötét-ség után. ♦



Kép: Budapest Central European Fashion Week



KÉPMÁS-EST

FILM és PSZICHOLÓGIA

Várkert Bazár
Testőrpalota, Vetítőterem



November

30.

19:00

KINCSEK ÉS VESZTESÉGEK

Hogyan tudjuk megélni egy fontos kapcsolatban a másik bosszantó tulajdonságait? Mit tehetünk, hogy jól éljük meg a jelent?

Film: Újratervezés

Rendező, forgatókönyvíró: Tóth Barnabás
Szereplők: **Pogány Judit** és **Kovács Zsolt**

A film után **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélget **Éger Csaba** pszichológussal.



A filmet Tóth Barnabás engedélyével vetítjük.

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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

RENDEZŐK:

 Média a Családért
Alapítvány

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

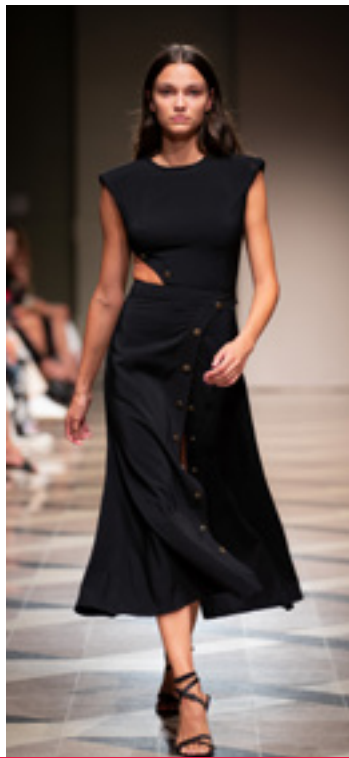
 VÁRKERT
BAZÁR



KYRYLO KHARITONTSEV



GUDU





ROSSZ HANGULATBAN NEM LEHET JÓ FILMET CSINÁLNI

Mikulás Ferenc 52 éve vezeti Magyarország első és máig életben lévő animációs stúdióját. A Kecskemétfilmhez kötődnek olyan meghatározó rajzfilmek, mint a *Vízipók-Csodapók*, a *Mesék Mátyás királyról* vagy éppen a nemrégiben hungarikummá vált Magyar népmesék sorozat. Most a *Toldiból* készült egész estés animáció kapcsán beszélgettünk személyes életéről, ami összefonódik mind a stúdió, mind a Toldi történetével is.

◆ – **Megnéztem az Önről készült portréfilmet...**
– Akkor nem is keltek én ide, már mindent tud.

– **Az volt az izgalmas benne, hogy a címe, a 101. magyar népmese valóban az életére reflektál, ahányszor beszélt erről más kontextusban, számomra mindig a népmesei fordulatok domborodtak ki. A Kecskemétfilm hungarikuma a Magyar népmesék – az Ön életének dramaturgiai elemeit mintha a stúdióban készítették volna.**

– Egy jóval nagyobb stúdióban. Szoktam mondani, hogy a Jóisten engem a tenyerén hordoz – azzal együtt, hogy a nehézségek tettek kreatív vá, mindig rákényszerültem, hogy valamit kitaláljak a továbblépés érdekében.

– **Az indulásánál is a népmesei toposz érvényesült: elindult a szegénylegény. Büszke a gyökereire – gondolhatunk itt a tisztas szegénység méltóságára, de a kálvinista neveltetésre is. Ha visszagondol a kezdetekre, ki volt a legmeghatározóbb figura az ön számára?**

– Az édesanyám. Mikor apám meghalt, az öcsém egy napos, én egyéves, a nővérem két éves volt, anyám egyedül nevelt fel hármunkat, de rajta én csak jószágot láttam.

Bizonyos dolgok tiszteletét tudatosan, de tudat alatt is magamba szívtam templomba járóként, és bár nagyon nehéz helyzeteket éltünk meg, élesen emlékszem gyermekfejem gondolataira: nem baj, hogy most rossz helyzetben vagyunk, mert a Mennysorság biztosan jó lesz!

– **Mindannyiunk története mesélhető a megvívott csaták szemszögéből is: jönnek a sárkányok, háromfejű, hétfejű, kinek mekkora adatik – visszatekintve az ön számára mi volt a legnagyobb sárkány?**

– Amikor 1957 tavaszán kirúgtak a kunszentmiklósi gimnáziumból, és el kellett hagynom a települést is, meglehetősen depressziós állapotba kerültem – ez olyan fordulat volt, amelynek hosszú távú hatásait nehéz volt leküzdeni. Érettségi után hiába jelentkeztem egyetemre, nem vettek föl sehova, geodétaként helyezkedtem el a földmérőknél, ahol rengeteget tanultam osztályidegen munkatársaimtól. A '60-as évek Magyarországon elkészíteni egy-egy település térképét pedig felért egy szociológiai tanulmányúttal.

Mesélek egy konkrétumot: már gyerekkoromban is részese voltam annak, ahogy ki kellett ásnunk a földből



gyökerestől fákat, és láttam a megrendítően nagy gyökérzetet, amelyet egészen a kis ecetszerű végződés-
sekig emeltünk ki. Geodétaként dolgozva egyszer Kecskemétről Bajára menet láttam, hogy az útszélesítéshez kitépték gyökerestől a fákat. Nyár volt, és néztem, hogy a lombkoronája és gyökérzete ott fekszik, de nem kiásva, hanem kiszakítva barbár módon – valami iszonyatos volt számomra. De évekkkel később egy animációs filmhez adott alapötletet.

– Az élete egy fa képéhez is kötődik: erős, kiterjedt gyökérzet, amelyben ott van az öröklétbe gyökerezettség is, az önmagán túlmutató élet lehetősége.

– A természetre való rácsodálkozás kezdettől fogva velem volt. Valahogy mostanában nincsenek olyan nagy viharok, mint amelyekre gyerekkoromból emlékszem a pusztához köthetően. Ezek nagyon elgondolkodtatták az embert a kicsinységéről – szerencse is kellett, hogy ne csapjon belém a villám.

– Az alázat volt, hogy a stúdió kerítését egy fához igazítottatta?

– Tisztelet. Fontosak a fák. A rajzfilmstúdió előtt van egy hatalmas nyárfa, amit ki kellett volna vágatni, de megvizsgáltatva még nem volt végig korhadt, úgyhogy azt kértem, inkább vágják el középpütt. Ezután a fa újból megéledt. A stúdió 50. évfordulójának is ez a fa lett a szimbóluma egy poszteren, a kollégák nevei pedig egy-egy levél voltak rajta.

– A kecskeméti stúdiónak is volt sok olyan pillanata, amikor senki a világon el nem hitte, hogy egy évnél tovább él, ön volt az egyetlen, aki szilárdan bízott a túlélésben. Ez miből táplálkozott?

– Az a helyzet, hogy a félelemből. Ott voltak a kollégák, akik iránt felelősséget éreztem, és állandóan az lebegett előttem, hogy nem hagyhatom őket cserben. Az életösztön mindig arra készítetett, hogy az a dolgom, hogy megoldjam a helyzetet.

– Azért nincs még egy stúdió, ami 50 éve életben van mindenféle politikai változást túlélve.

– Amikor a Pannónia leszállóágba került, rábeszéltem a kollégáimat, hogy vegyék meg az állami vagyონrészt. Ugyanígy, amikor külföldre kezdtek szállingózni a munkatársaim, végiggondoltam, hogy mit tehetek, és Erdélyből hívtam át tehetséges magyar fiatalokat. Aztán kitaláltam egy nemzetközi ösztöndíjrendszert, aminek keretében 23-an érkeztek a stúdióba Kanadától Japánig, ezzel a nemzetközi vérkeringésbe vittem a nevünket. Az volt a kérésem, hogy cserébe mi is mehessünk külföldre, így abban az időben, amikor nem lehetett utazni, Szoboszlai Péter Izlandon, Horváth Mari a stuttgarti egyetemen tanított. Kerestem azokat a megoldásokat, amelyekkel egy magasabb színvonalhoz mérhettük magunkat. De kerestem a kecskeméti értelmiséggel is a kapcsolatot, hogy lássák és magukénak érezzék az általunk teremtett értéket. Fokozatosan, de bekerültem az animációs világ nemzetközi vérkeringésébe, és amikor kevés megbízásunk volt a Pannóniától, rákényszerültünk a bérmunkára. Így automatikusan át kellett vennünk a külföldi technikát is – a Pannóniában még papíron rajzoltak, amikor mi már elkezdtük a digitális rajztáblák használatát. Ezek a kényszerből adódó helyzetek is segítettek túlélni. Szerencsém van, mert a tehetséges kollégáim a lehető legjobbra törekszenek – nekem csak a biztosítanom kell hozzá a pénzt és a lehetőséget.

– Van utánpótlás?

– Dolgozom rajta. Nálam az élet példa átvétele működött – abban reménykedem, hogy mások is látják az én



példámat, és nem fogják könnyen feladni. 82 éves elmúltam – így a kollégáim is, akiket annak idején felvettem, már nyugdíjba mennek, pedig az animátorok kulcsemberek: színészi képességük, ritmus- és humorérzékük, fantáziájuk is van a rajzolói tehetségük mellett – erre inkább születni kell. Hogy az én helyemet ki veszi át, az természetesen foglalkoztat, ugyanakkor azt is látni kell, hogy nem nagyon kapkodnak a lehetőség után. Annak idején a Pannóniából létrejött négy-öt vállalkozás mindegyike megszűnt. Kitartás vagy túlélési stratégia hiányzott? Nem tudom. Mi fennmaradtunk. De sokszor éreztem magam úgy, mint Hemingway öreg halásza, hogy a kihűtött nagy halból csak a csontváza maradt.



– A Toldi elkészülte során is érte ilyen veszteség; időközben elhunyt Jankovics Marcell – ez hogyan hatott önre és a film készülésére?

– Nagyon nehezen éltem meg Marcell elvesztését magánemberként is – 50 éven keresztül dolgoztunk együtt, barátként gondoltunk egymásra, nehéz volt feldolgozni, azért is, mert ezen keresztül azzal is szembesültem, hogyha valaki minőségi dolgot csinál és komolyan is veszi, az még nem garancia az örök életre. Marcell egész életében saját személyén túlmutató, önmagánál nagyobb dolgok létrehozásán fáradozott, és mégis úgy ment el, hogy nem tudhatja, utána mi történik. Az utókor valameddig őrzi az emléket a műveken keresztül, aztán talán azt is elfelejtik, hogy valaha létezett. A film elkészültét segítette, hogy az első pillanattól kezdve egész estés változatban is gondolkodtunk. Amikor a sorozat befejeződött, Marcell megcsinálta az egész estés film képes forгатókönyvét a kiegészítésekkel, módosításokkal, tehát Csákovics Lajos, aki a kivitelező rendező volt, át tudta venni a munkát, és megrendezte a mozifilmet.

– Mit gondol, ha Jankovics Marcell most megnézhetné a Toldit, amelynek épp a születésnapja környékén lesz a bemutatója, mit mondana?

– Azt hiszem, boldog lenne. Ő még papíron rajzolt – idegenkedett a számítógépes technológiától, és sokszor mondogatta a visszanezésnél: ez nem is az én filmem, ez a ti filmetek. Annak idején beszélt arról, hogy az első nagy munkáját, a János vitézt Petőfi születésének 150. évfordulója kapcsán készítette el, és milyen jó lenne, hogyha most a Toldival fejezhetné be az életművét. Nagyon fontos, hogy több mint száz ember szellemi terméke, nagyon sok ember energiája és tehetsége sűrűsödik másfél órában, tehát sűrítmény kerül a nézők elé, ami azért jött létre, hogy ennek aztán komoly kisugárzása legyen a mozivászonon.

– Toldit az ereje teszi hőssé, de a szellemi teljesítmény is lehet férfias?

– Jankovics Marcellé ilyen, de a közösségben, a nemzetben való gondolkodás felelősségérzete is igazi férfi teljesítmény. Ha az ember képes bejárni az utat saját magától valami nagyobbig, hogy önmagáért úgy vállaljon felelősséget, hogy azon keresztül valami jelentősen nagyobbat építsen, ahhoz megfelelő bölcsesség is kell, azt hiszem. Sok esetben meg kellett volna sértődnöm annak idején stúdióvezetőként, de megértettem, hogy nem az számít egy-egy ügynél, hogy én hogyan élelem meg, hanem hogy képes vagyok-e a közösség érdekében lépni és létezni.

– Van kedvenc helye a stúdióban?

– Amit említett is, ahogy a kerítés kikerüli a fát... De áll olyan fa is az udvaron, aminek ürege a törzse. Nemrég egy dokumentumfilm forgott velem, amiben ez szerepet is játszott, mert felrémlett előttem egy gyerekkori emlék: a Szelidi-tó közelében olyan fűzfák voltak, amelyeket a korhadás üregekké tett, csak a kérgük volt meg, azokban bújócskáltunk. Előttem volt ez a kép, és belebújtam ebbe a mostani korhadt fába az udvaron. Azt játszottam, hogy eltűnök a természetben.

– Tudom, hogy lehetetlen ilyen kérdésre válaszolni, de van kedvenc rajzfilmje az elmúlt 52 év terméséből?

– Erre tényleg nem lehet valódi választ adni, de adott percben őszintét igen: a Leo & Frednek a Koncert című epizódja jelent meg most előttem; ahogy a kivénhedt orosz-lán és idomár már nem kell a cirkuszban, és adnak egy koncertet a cirkusz melletti dombon – a kollegialitásról és az öregedés megélésének méltóságáról beszél nálamnál pontosabban. ♦

MINDSZENTYNEUM ZALAEGERSZEGEN

2022. október végén megnyitotta kapuit a Mindszentyneum, mely a Göcseji Múzeum tagintézményeként új színfoltja lesz a zalai kulturális életnek. Az állandó kiállítások a magyar kommunisták által véghez vitt XX. századi keresztényüldözést és egyik legismertebb áldozatuk, *Mindszenty József* bíboros életútját mutatják be. Ennek kapcsán beszélgetünk a tagintézmény vezetőjével, *Csegei Ágotával*.



– Mi adja az egyediségét a Mindszentyneumnak?

– Az országban egyedülálló módon kapcsolódik össze a XX. századi egyházüldözést és Mindszenty József életét bemutató két tárlat. Az első emeleti kiállítás ötvözi a több helyen is fellelhető Mindszenty-tárlatok elemeit, míg a második szinten a XXI. század modern eszközei segítségével a látogató mélyebben átélheti a meghurcolt egyházi emberek történetét.

– Mely korosztályok számára ajánlott a kiállítások megtekintése?

– Fő célunk, hogy minél szélesebb csoportokat szólítsunk meg, az általános iskolásoktól az idősekig, a zarándoktorturistáktól a helyi lakosságon át mindenki számára emlékezetes programokkal, a multimédiás tartalmak is ehhez igazodnak.

Mindezekon túl a Mindszentyneum építését megelőző régészeti feltárás során előkerült, a középkori téglaegetés emlékeit őrző kemencéket is bemutatjuk – amelyeknek jelentős szerepük lehetett Zalaegerszeg történelmében – a pincszint kiállításán. A tárlat interaktivitásra ösztönöz, a hagyományos bemutatási módok mellett tapintható, lapozható elemeket is kínál.

Az ötszintes komplexumban az állandó és időszakos kiállítások mellett filmvetítő, múzeumpedagógiai és konferenciatermek, kávézó és ajándékbolt várja a látogatókat. Szeretettel várnak minden érdeklődőt, részletes információkat a www.mindszentyneum.hu oldalon kaphatunk. ♦

♦ – Miért éppen Zalaegerszegen nyílik meg a Mindszenty József Látogatóközpont?

– A város nagyon sokat köszönhet Pehm Józsefnek, aki 27 éven át volt hitoktató, plébános és apátplébános Zalaegerszegen. Az itt töltött éveit sokat tett az analfabetizmus felszámolásáért, templomokat és iskolákat építtetett, civil szervezeteket alapított és működtetett, köztük az anyaintézmény, a Göcseji Múzeum létrehozása is szívügye volt. Segítette a családokat, a szegényeket, ez példaértékű volt, Balogh Margit történész szavaival élve: „Mindszenty a halála után is építi Zalaegerszeget.”



SZÖVEG –
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A pólyától a szemfedélig

A kapuvári Szent Anna-templom karzatát díszítő faliképen ünneplőbe öltözött menyecskék höveji csipkekendővel a fejükön hallgatják a szentmisét. Kapuvártól, a Rábaköz központjától 5 km-re található Hövej falu. Ez a kis település a bölcsője a magyar népi iparművészet egyik legsajátosabb, méltatlanul elfeledett hímzésfajtájának, a höveji csipkének.

◆ A höveji csipke eredetéről több variánst is számon tart a helyi emlékezet. Ezek közül a legmegbízhatóbb változat Nyikosné Szabó Borbálát nevezi meg a hímzés importőrének, aki a XIX. század közepén hozta be a faluba az egyedülálló varrási technikát, az úgynevezett pókozást. Az asszonyok lyukat vágtak az anyagon, tűvel körbe varrták, vékony, fehér cérnával csipkeszerű mintát formáltak, úgy szótták be a lyukat, akár a pók.

Hövej szegény falu hírében állt. Rossz, kavicsos földjei szűkösen vagy alig biztosították a megélhetést. A férfiak kénytelenek voltak az asszonyokra bízni a családfenntartását. Míg más falvakban fonóba, guzsalyasba jártak a leányok, asszonyok, Hövejen a varrót látogatták. Kalákába tömörültek, és ellátták az egész Dunántúl jómódú gzdacsaládjait hófehér, varrott csipkéikkel, sőt még a szomszédos Ausztriába is szállítottak belőle. Nem volt olyan vásár Kapuváron, ahol ne lettek volna höveji csipkevarró asszonyok. Tőlük stafírungozták ki leányaikat a város nagy gazdáit, az ő hímzett főkötőikben díszlegetek

vasárnaponként az asszonyok. A höveji szorgos kezek ritkán varrtak maguknak. Egy díszes csipkekendő elkészítésén a varró asszony az őszi termés betakarítástól egészen a tavaszi vetésig dolgozott. Kapuvár híres volt a gazdag ünnepi viseletéről. A höveji viselet azonban híján van minden díszítettségnek, és a csipkének is, mivel a szegény asszonyok nem a maguk örömeire, hanem a megélhetésért varrtak.

A dobrámát kiszolgált szita kérgéből készítették. Erre feszítették fel a patyolatot, lenbatszt vagy organtinanyagot. Akadt olyan boszorkányos ügyességű asszony, akinek nem volt szüksége előrajzolt mintákra sem. Az ilyenekről azt mondták a „kolléganői”, hogy levegőbe varrta a csipkét, míg mások papírra rajzolt mintákkal dolgoztak. A mintatervezésnél minden kezük ügyébe kerülő „ügyes eszközt” (pohár, gomb, fedő) felhasználtak. A höveji motívumokat a növényvilág ihlette. A magyar hímzőkultúrában egyedülálló höveji hímzés kétféle varró technikát ötvöz: a varrást és a hímzést.



CSIPKÉZETT TÖRTÉNELEM

A kommunista diktatúra évtizedeiben a höveji hímző asszonyok kénytelenek voltak betagozódni a budapesti Háziipari Export Szövetkezetbe. A párt még a csipke-tervezésbe és mintarajzolásba is beleszólt. Szigorúan Budapesten rajzolták elő az asszonyok számára a mintákat, majd nyomtatták ki azokat. Az asszonyok csak ezeket varrhatták, mivel semmilyen más formavilágú csipkét nem vettek át tőlük. A Nagy Sztálin 70. születésnapjára több méter hosszú terítőt kellett hímezniük.

Annak ellenére, hogy a höveji csipke a brüsszeli világkiállításon aranyérmeket kapott, és több rangos megmérettetésen is kiválóan szerepelt, sokáig méltatlanul elhallgatták, mintha nem lenne konkurensa a brüsszeli csipkének.

A legendás höveji csipkevarró asszonyok közül már csak kevesen élnek. Szigethy Istvánné Anda Erzsébet korán özvegyiségre jutott édesanyjától leste el ezt a tudományt. 12 éves volt, amikor a varróban az asszonyok rácsodálkoztak első hímzésére. Utána egyetlen napra sem tette le kezéből a tűt, egészen halála napjáig dolgozott. „Mindig testből, lélekből varrtam. Az életemet tettem föl rá. Ebbe én örömet, bánatomat, mindent belevarrtam. Hiába adott annyi bajt meg bánatot, mégis szeret az Isten. Csak az adhatott énnekem ekkora tehetséget” – mesélte az asszony már idős korában lányának, Szigethy Erzsébetnek, aki nem örökölte édesanyja hímzőtudományát, de a kreativitását, a kitartását és a népi iparművészet iránti szenvedélyét igen.

CSIPKÉBE VARRT BOLDOGSÁG ÉS FÁJDALOM

Forró nyári délután érkezem a Fertő-parti kis faluba, Hegykőre. A levegőben gyógynövény illata száll. A templom lábánál mives fehérre festett ház guggol, a Csipkeház. ➤

„Szigethy Istvánné népi iparművész, höveji hímző állandó kiállítás” – hirdeti az emléktábla a takaros tájház falán. A legendás höveji hímző asszony leánya, Szigethy Erzsébet, a Csipkeház megálmodója, és az ő gyerekkori barátja, Németh Alojzia néprajzos várnak rám. Tóth Emerencia textilrestaurátor, szakoktatóval hárman hozták létre ezt az országban egyedülálló gyűjteményt és a tájjellegű házat. A Csipkeház évszázados falai közé nem tud beszökni az elviselhetetlen forróság. „Kis család volt a mienk” – emlékszik vissza Erzsébet. „A testvéreim meghaltak, az öcsém már születésekor elment, a nővérem fiatalkorában, ketten maradtunk az édesanyámmal. Sokszor elautóztam Hegykőn ezelőtt a romos ház előtt a templom mellett. Elhatároztam, hogy megveszem. Akkor még anyu is élt. Senki nem hitt abban, hogy ez az évszázados házat fel lehet újítani, de én kitarítottam, és idővel a férjem, a rokonaim és a barátaim is mellém álltak. Édesanyám miatt vágtam bele ebbe a projektbe, fel szerettem volna vidítani őt. Miután a nővéremet elvesztettük, nem varrt.”

Az állandó gyűjtemény 205 höveji csipkéből áll, ezek mind Anda Erzsébet munkái, hármat kivéve, azokat az édesanyja készítette. Tóth Emerencia textilrestaurátornak jelentős szerepe van abban, hogy a padlásokról, hagyatékból előkerült sérült textilek megmenekültek az enyészettől, a Csipkeház installációja mögött pedig Németh Alojzia néprajzos tudása áll. Az állandó kiállítás A pólyától a szemfedélig címet viseli, az emberi élet főbb állomásain keresztül mutatja be a höveji csipkét mint a hétköznapi és az ünnepek állandó részét.

Ez az állandó gyűjtemény a legintimebb tárlat, amit valaha láttam. Egy édesanya és a leányai szeretetteljes kapcsolatára épül. A kis jövevény csillagos hófehér pólyába érkezett, később gondos édesanyja kis inget, blúzt hímzett neki. A kiállításon a fiatalon elhunyt Radics Zsuzsanna (Erzsi néni első házasságából született lánya) höveji blúza is látható. Ebben a blúzban vette át jogi diplomáját, az édesanyja szíve minden büszkeségét behímezte a textíliába. A másik különlegessége a kiállításnak Szigethy Erzsébet menyasszonyi ruhája. „Amikor anyu megtudta, hogy megházasodunk, fogta az összekuporgatott kis valutáját, vonatra ült, Bécsbe ment, mert csak ott lehetett minőségi organdit venni. Februárban jelentettem be, hogy megesküszünk, júliusban volt a nagy nap, az asszonyok kint sütöttek-főztek a garázsban, édesanyám meg még mindig varrta a ruhát” – emlékszik vissza.

CSIPKESZALAG A FEJFÁN

Anda Erzsébet még gyermek volt, amikor édesapja vízbe fúlt. Kifigyelte a varróban, hogyan hímeznek az asszonyok, hogy özvegy édesanyjának segítsen. 12 éves volt, amikor közéjük ült. Méteres hóban járt iskolába, kora hajnalban, de szegénységük miatt nem tanult tovább. Mondta is a tanító, kár ezért az eszes gyermekért. Napszámba járt, majd 18 évesen Csermajorba a tejüzembe ment dolgozni. Bármit dolgozott is, a hímzés mindig vele volt. Munka után azonnal hozzálátott.

Első férjét nem sokkal kislányuk megszületése után vesztette el. „Mi lesz a kisleánnyal, ha tanulni akar, ugyan miből finanszírozom majd?” – tépelődött. Ekkor határozta el, hogy kitanulja a bábáságot. Budapestre ment, és beiratkozott a Vámos Ilona Szülésznőképző Iskolába. Titokban ott is varrt; míg a tankönyvek felett görnyedt, a tűt és a hímzőrámát az ölébe rejtette. Mindenből jelesre vizsgázott. Két év alatt 25 gyermeket segített a világra.

A fiatal özvegyre újra rátalált a szerelem, méghozzá motorral, Szigethy István személyében, aki felajánlotta, hogy elviszi őt Pannónia motorján Kapuvárra. A fuvarból szerelem lett, majd házasság. „Anyu már várandós volt velem, de még akkor is elment a szülő asszonyokhoz, bábászkodott, gondozta őket a gyermekágyon” – meséli Erzsébet. Anda Erzsébet harmadik gyermekét 7 hónapos terhesége idején elvesztette. Zsuzsa lánya 43 évesen halt meg, és nem sokkal utána halt meg az ura. „Élete során számtalanszor szembenézett a halállal, gyásszal, mégis sikerült felállnia. A Csipkeház újra felderítette, energiával töltötte el. A vendégkönyv volt a kedvence. Örömmel olvasta, mit írtak neki a látogatók. Nemcsak varrt, hanem tovább is adta a tudományát.”

Amíg beszélgetünk, fiatal lány szalad be a Csipkeházba. Gyönyörű höveji blúzt visel. Büszkén újságolja Erzsébetnek, hogy ő varrta, Erzsi néni tanította meg hímezni. „Anyunak nagyon nagy hite volt. Ő nem mulasztott el minden nap délután imádkozni. Nem volt szabad akkor zavarnom, amikor a rózsafüzért mondta. 2021-ben ment el, kilencvenéves volt. Máig nagyon fáj, hogy a Covid miatt nem mehettem be hozzá a kórházba. Nem tudtunk egymástól elbúcsúzni. Megnéztem, mielőtt lezárták a koporsóját. Soha nem felejttem el a munkába belegörbült ujjait. Mennyi csoda született ezek között az öreg, elfáradt ujjak között” – mondja Erzsébet, miközben megszólalnak a hegykői templom harangjai.

Szigethy Istvánné Anda Erzsébet fejfáját vékony kis höveji csipkeszalag díszíti. A legendás csipkevarró asszony hagyta meg lányának, hogy ezt kösse majd a fejfára. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Felszíni feszültség

” Erre Péter így szólt: »Uram, ha te vagy, parancsold meg, hogy odamenjek hozzád a vízzen!« »Gyere!« – felelte.

Mt 14, 28–29

◆ Úgy vágytam a közelségére, hogy gondolkodás nélkül kiléptem a hajóból, és elindultam felé. Igazából olyan volt, mintha nem is én mennék hozzá, hanem ő vonzana magához. Épp engem, aki a legkevésbé érdemelte meg. Néhányan rám kiabáltak, hogy ne menjek, mert el fogok süllyedni, de nem foglalkoztam velük. Vízen járni, na és? Hiszen az Úrral minden lehetséges!

Villámlás ide, viharos szél oda, az egész tengerből nem láttam mást, csak azt a pontot, ahol ő állt. Ha eltakarta egy nagyobb hullám, akkor se néztem máshova, próbáltam átszűrni tekintetemmel a víztömeget. Ott van, ott kell lennie! A felszín erősen tartott, a lábam épphogy csak nedves lett, mintha egy nagy, sekély pocsolóban lépkedtem volna. Egyre biztosabb voltam a dolgomban. Hátra néztem a többiekre. Láttam, hogy remegnek a félelemtől. Nézzétek, ti hitetlenek, Péter, az Úr szolgálja a vízen jár! Na, ehhez mit szóltok? De amint kimondtam ezt, az egyik bokám megbicsaklott, és elmerült a vízben, úgyhogy megint gyorsan az Úrra szegeztem a tekintetemet.

Viszont a bicsaklástól elbizonytalanodtam egy kicsit. Jőzön ésszel sorra vettem a körülményeket, osztottam-szoroztam, és végül arra jutottam, hogy nem vagyok teljesen normális. Egy óriási vihar közepén állok teljesen egyedül. Alattam semmi, csak a sötét víz, valami csoda tart csupán a felszínén. Kérdés persze, hogy meddig.

Mégiscsak egy halandó ember vagyok, a fizika és a biológia törvényei rám is érvényesek. Önámítás, hogy ki tudnám játszani őket. Pontosan tudom, hogy hány kiló vagyok, és hogy a víz felszíni feszültsége a súlyom egy ezrelékét sem képes megtartani. Nem ez az első vihar, amit láttam, sok társam fulladt már meg, pontosan emlékszem rá, hogyan merültek el. Hiába voltak kiváló úszók, a szél és a hullámok ellen senki sem nyerhet.

A szél vízpárát csapott az arcomba. Hiába erőltettem a szemem, semmit sem láttam, nemhogy az Úr alakját. Nekem annyi, gondoltam, ráadásul az egésztest magamnak köszönhetem. Hogyan is képzelhettem, vízen járni, na persze! Éreztem is, ahogy szép lassan merülni kezdek. Hiába kapálóztam, átcsaptak a hullámok a fejem felett, a hideg, sós víz az orromba folyt, egyre sötétebb lett körülöttem minden.

Már a villámok fényét is alig érzékelttem, amikor éreztem, hogy megfogja a kezem. A legnagyobb természetességgel húzott ki maga mellé a levegőre, mint egy kampóra akadt halat. Ráadásul olyan nyugodt volt, mint amikor a hegytetőn álltunk a napsütésben, és a mennyek országáról beszélt. Nézett rám egy darabig, hagyta, hogy levegőhöz jussak. Aztán kíváncsian feltette a kérdést: „Miért kételkedtél?” ◆



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

ÉLETTÖRÖM

Berda József

Diákmisén

„Harmatozzatok, égi magasok!”
Ezüsthangú angyalsereg,
ti énekeltek most, a ti
mennyei hangotok cseng az
egek felé, hirdetvén a gyermeki
lét isteni örömét! – Ó, bár
ti énekelnétek mindig, s hallgatna el már
a sok romlott szájú felnőtt mindenütt
e baljós világban! Énekeljetek,
imádkozzatok csak értünk, szegény,
rossz útra tévedt vénekért, kiket
elhagyott már a ti angyali
évetek ideje s csupán a számadást
várjuk, mely ítéletre hív csúnya bűneinkért.
...Énekeljetek csak, ó, énekeljetek még
értünk, sohase hallgassatok el,
romlatlan angyalok!

◆ „Harmatozzatok, égi magasok!” – A vers mottója arra utal, hogy a költő élménye egy adventi hajnali miséből származhat, amelyet Roráte-misének és angyalmisének is mondanak, és amely sokszorosan kapcsolódik a gyermekekhez. Karácsony előtt, az adventi időben az égi gyermek születését várjuk, és szokás volt faluhelyen, hogy ilyenkor gyerekek csapata, ezüsthangú angyalsereg hívogatta Isten házába az embereket, zengve a gyermeki lét isteni örömét, beteljesítve a 8. zsoltár próféciját: „kisgyerekek és csecsemők ajkáról készítettél magadnak dicséretet”, Isten. A Máté-evangélium 21. fejezetében maga Jézus is hivatkozik erre a zsoltársorra. Jeruzsálemi bevonulása után, amikor meggyógyítja a hozzá forduló betegeket, vakokat és sántákat, az ott játszadozó gyerekek kiáltozni kezdenek: „Hozsanna Dávid fiának”, vagyis a Messiásnak. Ezek a gyerekek felismertek, megértettek valamit, és habozás nélkül, azzal az ártatlan tisztánlátással, egyszerűséggel, nyíltsággal, szabadsággal, amelyet Jézus példaképül állít a felnőttek elé, néven neveztek, amit láttak, amit a szemük előtt végbement gyógyításokból megértettek. Jelen voltak az esetenél az okos felnőttek is, főpapok és írástudók. Látni ugyanazt látták, amit a gyerekek, de nem azt vették észre. Ők a botrányt vették észre, amit a gyerekek kiáltozása okozott, és Jézusra támadtak. Ám ő a 8. zsoltár 3. versével válaszolt:



Sir George Clausen (1852–1944): Vasárnapi mise a hollandiai halászfalu, Zuyder Zee templomában. Olaj, lenvászon, 1930 körül

„Hát sohasem olvastátok: Kisgyerekek és csecsemők ajkáról készítettél magadnak dicséretet?” A gyermekek, ez az ezüst-hangú angylasereg a lét isteni örömét hirdeti azt, amit a Biblián belül különösen az úgynevezett jánosi iratok hordoznak, a János-evangélium, a János nevével fémjelzett levelek és a szintén neki tulajdonított Jelenések könyve. Ezen iratok közös lényege az, hogy az élet: csoda. A mai felnőtt ember elfeledte ezt a tudást. Nem a boldog élet a csoda, nem a gazdag, a sikeres vagy az akármilyen élet, nem is az élet tartalma, a tevékenység, a birtoklás vagy az élvezet, hanem az élet mint olyan, a magában

vett élet, az csoda. A modern ember a filozófus, Martin Heidegger szerint a létfeledés állapotában botorkál, csak az egyes létezőkkel foglalkozik, immár nem tud gondolkodni a létről, csak az egyes létezőkről, a póré létezés gyermeki-isteni örömét elveszítette. Azt a kisgyerek őrzi, aki önfeledten, minden ok nélkül is képes örülni pusztán annak, hogy van, létezik, él. Meg olykor a nők, mert ők életet adnak. „Ó, élni, élni, mily édes, mi szép!” – kiált fel Éva Az ember tragédiája elején. Mire Ádám rámorog: „És úrnak lenni mindenek fölött!” Élni kontra uralkodni, birtokolni. Íme az archaikus ember és a modern ember! ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

A TÚLÉLÉS ARANYÉRMESE

Valószínűleg soha egyetlen politikust sem próbáltak meg annyiszor megölni, mint *Fidel Castrót*. A harc közte és nyolc amerikai elnök között negyven évig tartott, miközben legalább hatszáz merényletkísérlet hiúsult meg. A kubai diktátor végül 2016-ban, kilencvenévesen halt meg, ágyban, párnák közt.

◆ Amikor Fidel Castro 1959-ben hatalomra került Kubában, még senki nem sejtette, mennyi borsot fog törni az amerikai politikusok orra alá az elkövetkezendő öt évtizedben. Merész hadműveletekkel, kiváló terepismerettel és örült fanatizmussal legyőzte Batista elnök jőval nagyobb seregét, majd dicsősegesen bevonult Havannába. Az amerikaiak aggódni kezdtek, mivel Batista rendszere hűségesen kiszolgálta az Egyesült Államok érdekeit, Castróról pedig nem sokat lehetett tudni. Felmerült, hogy a legalább fél évszázados amerikai befolyás megrendülhet, és a komoly pénzügyi, gazdasági érdekek sérülni fognak. Az is veszélyes perspektívának tűnt, hogy a láthatóan baloldali érzelmű vezető betagozódik a Szovjetunió alattvalóinak sorába, és veszélyes közelségből konfrontálódik az Egyesült Államokkal.

Fidel mindenesetre azonnal az USA-ba utazott, hogy eloszlassa ezeket a kételyeket. Kiváló érzéssel felépített kampányt folytatott: tizenegy napos látogatása során barátságosan integetett a lakosságnak, rendőrökkel parolázott, havannai szivarokat osztogatott nekik, majd Nixon elnökkel is találkoztott. Mindenkit levett a lábáról, valóságos sztár lett belőle.

Ezalatt Kubában szinte a hatalomátvétel első napjában megkezdte a megtorlásokat. Ernesto „Che” Guevarát kinevezte katonai börtönök és a rögtönítélő bíróságok vezetőjévé, és már az új rezsim első néhány hónapjában legalább hatszáz embert végeztek ki. Castro eközben kifejtette, hogy nem diktatúrára törekszik, és

természetesen nem kommunista, csak a népének akar jót. Megígérte a világnak, hogy rövidesen általános és szabad választásokat ír ki, Kuba pedig semleges országgént békés építkezésbe kezd.

A DIKTÁTOR ELLENFELEI

Amikor kiderült, hogy ennél mi sem áll távolabb a valóságtól, menekültek egész áradata indult meg Kubából Amerikába. Ők nem voltak olyan megengedőek és optimisták a Castro-rendszerrel kapcsolatban, mint az amerikaiak. Radikális csoportokat alkottak, miközben az anyaországban maradt ellenállók az életük kockáztatásával, elkeseredetten próbáltak tenni valamit az új diktátor ellen.

Az Egyesült Államok is hamar megszakította azt a valószínűtlen románcot, amit Kubával folytatott. A vilámsébséggel kiépülő diktatúra csak az egyik oka volt ennek a szakításnak, mivel Castro nagy élvezettel penderítette ki Kubából a korábban jól beágyazott amerikai cégeket. Vagyonokat kobzott el, hatalmas vállalatokat államosított. Az USA óriási összegeket bukott el, mivel gyakorlatilag minden pénzügyi és mezőgazdasági érdekeltsége egyik pillanatról a másikra semmivé vált Kubában.

Az új diktátor a külpolitika területén is azon dolgozott, hogy az USA pozícióit gyengítse. Ügynökök hadát küldte szét szinte az összes latin-amerikai országba, hogy zavart keltsenek és szocialista forradalmakat



Egy televíziós interjú során LSD-szerű kábítószer szerettek volna szétpermetezni a stúdióban,

mert azt remélték, hogy ettől az elnök hallucinálni kezd, majd nyilvánosan bolondot csinál magából.

robbantsanak ki, valamint ígéretei ellenére felvette a diplomáciai kapcsolatokat más kommunista országokkal, élen a Szovjetunióval.

A CIA már 1959-ben kiadta a parancsot, hogy Castrótól meg kell szabadulni. Eisenhower elnök jóváhagyásával kidolgozták az első merényletkísérleteket, és kreativitásban nem szenvedtek hiányt. Volt olyan terv, amelyik szerint botulinumtoxinnal mérgezett tablettákat csempésznek Castro ételébe, de ez még annak a beépített ügynöknek sem sikerült, aki a diktátor közvetlen környezetéhez tartozott.

Ezután vadabb elképzelések következtek. Mivel Castro imádott bűvárkodni, a CIA igyekezett ezt a kedvtelését kihasználni. Állítólag azt tervezték, hogy súlyos bőrbetegséget okozó gombákkal bevont bűvárruhát csempésznek a saját felszerelése helyére, majd a légzőkészülékét akarták tuberkulózissal megfertőzni. Ezek a kísérletek megrekedtek a tervezés fázisában, csakúgy, mint az a próbálkozás, amely szerint Castro kedvenc szivarjait mérgezték volna meg. Mindezekben a merénylettervezetekben az amerikai kormány – mint több más, kényes ügyben is – a maffiához fordult segítségért. A Cosa Nostra is neheztelt a kubai diktátorra, mivel az kéméletlenül felszámolta a határon átnyúló bűnszervezeteket, és komoly károkat okozott Al Capone közvetlen utódainak. Jó pénzért emberekkel, kapcsolatokkal és ötletekkel segítették a kormányt, hogy átültethessék a gyakorlatba az újabb és újabb ötleteket.

NAGYSZABÁSÚ TERVEK CSÚFOS EREDMÉNNYEL

Castro azonban mindig kicsusszant a kezeik közül. A legfőbb szerepet ebben a ravasz játszmában Fabián Escalante, a kubai kémelhárítás főnöke játszotta. Mindenható főzérként tartotta rajta a szemét mindenem, ami az országban történt, és az amerikaiak legnagyobb bosszúságára minden egyes merényletkísérletet megghiúsított.

A sorozatos kudarcokra reagálva az amerikaiak radikálisabb tervvel álltak elő. Elhatározták, hogy magát a Castro-rendszert kell megbuktatni. Amikor 1961-ben John F. Kennedy került hatalomra, már az elnöksége elején megpróbálta megvalósítani ezt a tervet. Áprilisban három amerikai repülőgép kubai célpontokat kezdett bombázni, majd ezeröttszáz elszánt ellenzéki emigránst tettek partra a Disznó-öbölben. Az invázió nagyon hamar elbukott, katasztrofális kudarc lett a vége. A jókora fölényben lévő, harcedzett kubai hadsereg négy nap alatt felszámolta a támadást, és 1100 embert ejtett hadifogságba. A támadókkal tartó orvlövészek nem is jutottak Castro közelébe, az USA pedig megalázó feltételekre kényszerült a túsztárgyalások során. Hiába tették meg a tárgyalóküldöttség vezetőjének a legendás Eleanor Rooseveltet, a néhai elnök feleségét, a hadifoglyokat végül csak több mint kétszáz milliárd forint értékű élelmiszer és gyógyszer fejében engedték szabadon.

ABSZURD ÖTLETEK

A merénylettervek pedig egyre csak szaporodtak, de olyan abszurdak voltak, hogy gyakran szinte vígjátéki szituációkat eredményeztek. A CIA továbbra is Castro kedvteléseire próbált koncentrálni. Egy havannai kávéházban dolgozó ügynök állítólag mérget rejtett el a hűtőben, hogy a betérő Fidel kedvenc fagyaltjába tegye, de lemaradt a lehetőségről, mert a méregkapszula befagyott.

Máskor robbanó szivarral akarták kivégezni, de technikailag nem tudták kivitelezni a tervet, egy másik alkalommal pedig a bűvárokodó diktátort egy tengeri kagylóba rejtett dinamittal szándékoztak felrobbantani, azonban nem találtak megfelelő méretű kagylót.

A tervek egy másik típusával Castro emberi és vezéri méltóságát akarták lerombolni. Egy televíziós interjú során LSD-szerű kábítószeret szerettek volna szétpermetezni a stúdióban, és azt remélték, hogy ettől hallucinálni kezd, majd nyilvánosan bolondot csinál magából. Egy újabb elképzeléssel talliumot tartalmazó port szórta a cipőjébe, így a bőrén keresztül felszívódó, egyébként rákkeltő anyag hatására kihullott volna a diktátor jelképévé vált, ikonikus szakálla. Azt tervezték, hogy repülőgépről szórólapokat dobna Kuba sűrűn lakott területeire, amelyeken mesés összegeket ajánlottak volna a magas rangú kormányhivatalnokok, kommunista agitátorok megöléséért, magáért Castróért pedig mindössze két centet.

A SZERETŐ BOSSZÚJA

Sem ezek a fantáziadús tervek, sem az orvlövészekkel, kommandóakciókkal vagy robbanóanyagokkal elképzelt merényletek nem sikerültek, mert Fabián Escalante kiterjedt kémhálózata kíméletlenül leleplezte majdnem mind egyiket. Voltak azonban olyan esetek, amikor nem rajta múlt egy merénylet kudarca. A leghíresebb ezek közül a Marita Lorenz nevéhez köthető, szinte valószínűtlenül kalandos esemény. Marita 1939-ben született egy amerikai táncosnő és egy német tengerésztiszt gyermekeként. Édesanyját a háború során beszervezte a francia ellenállás, ezért a náci vezetés 1944-ben az ötéves Maritával együtt a bergen-belseni koncentrációs táborba küldte. Nem sokkal a szabadulásuk után az anya az amerikai titkosszolgálatnak, majd a CIA elődszervezetének kezdett dolgozni. Maritát hét éves korában megerősakolta egy amerikai katona. A család az USA-ba költözött, ahol az apa luxushajókon teljesített szolgálatot mint kapitány, az anya pedig egyre mélyebbre merült a hírszerzés világába. Mint saját gyerekei elmondták, azt sem tudhatták, ki az anyjuk valójában.

Ilyen közegben felnőve került Marita Kubába 1959-ben, ahol Fidel Castro szemet vetett rá. Magához édesgette, és hónapokig együtt éltek. Amikor Marita terhes lett, egy pohár itallal bedrogozták, és mire fölébredt, a magzatnak nyoma sem volt. Ez a trauma és a hirtelen szakítás is hozzájárult, hogy vállalkozott egy merényletre 1960-ban. Felkereste Castrót, és kapcsolatot

felújítását kezdeményezte, miközben a retiküljében egy tégely bőrpoló krémbe rejtve két méregkapszulát csempészett Fidel szállodai szobájába. Tökéletes alkalma nyílt volna meggyilkolni a diktátort, ő azonban az utolsó pillanatban – egyesek szerint azért, mert a méreg földoldódott a krémbe – felfedte a szándékát. Castro erre a lány kezébe nyomta a revolverét, és felszólította, hogy lője le. Marita zokogva bevallotta, hogy még mindig szereti őt, mire Fidel megbocsátott neki, és elengedte.

EGY KITARTÓ ISMERŐS

Egy Antonio Veciana nevű könyvelő, aki Castrót még az egyetemről ismerte, annyira gyűlölte, hogy saját kis hadjáratot indított ellene. Egy alkalommal kibérelt egy szállodai szobát a diktátor lakosztályával szemben, majd odaküldte az embereit páncélökökkel felfegyverkezve. A titkosszolgálat sem tudta a tervről, amelyet nem sikerült kivitelezni, végül lefűjták az akciót. De Veciana nem adta fel. 1971-ben, amikor Fidel Chilében tartott sajtótájékoztatót, hamis sajtóbelépőkkel bejuttatta az embereit a helyszínre, és két, kamerába rejtett puskával akarta meggyilkolni az elnököt. A merénylők végül elbátortalanodtak, és észrevétlenül távoztak. Máskor egy softballba rejtett bombát akart Castro autójára dobni, de a tervet a kubai titkosszolgálat leleplezte.

SIKERTELEN MERÉNYLET SOK ÁLDOZATTAL

Egy Orlando Bosch nevű gyermekorvos kifejezetten azért lett terrorista, hogy Castro rendszerét elpusztítsa. Egy alkalommal időzített bombát rejtett el egy kubai utas-szállító repülő végében. Amikor a szerkezet felrobbant, hetvenhárom ember halt meg, köztük a kubai vívóválogatott huszonkét tagja. Bosch elkerülte a felelősségre vonást: 1989-ben az USA-ba költözött a családjával, és az idősebbik George Bush választási kampányában játszott fontos szerepet. Öregkorában nem tagadta a robbantást. Azt mondta, egy háborúban nincsenek tabuk, mindent el kell pusztítani, aminek bármi köze van az ellenséghez.

Ford elnök ugyan 1976-ban betiltotta a politikai gyilkosságokat az USA részéről, de ez persze csak az elmélet volt. Fidel Castro ellen – Escalante kémfőnök szerint – 638 esetben terveztek vagy kíséreltek meg merényletet. Az utolsó alkalom 2000-ben, Bill Clinton elnöksége alatt történt: ekkor Castro egyik beszéde alkalmával a pódiumot aknázták alá kilencven kilogramm robbanóanyaggal. Escalante ezt is megghiúsította. Maga Castro egyszer büszkén így nyilatkozott: „Ha a merényletek túlélése olimpiai szám lenne, aranyérmes lennék.” ♦

A BRÜSSZELI SZANKCIÓK



TÖNKRETESZNEK MINKET!





JÁTSSZUNK VONATOSAT!

A Széchenyi-hegyi Gyermekvasút, akkor még Úttörővasút néven, 1948 júliusában indította útnak első szerelvényét, a Kis Pirit. A 11,7 kilométer hosszú, 8 megállót számláló vasútvonalon immár több mint 75 éve utazhatunk a két végállomás, Széchenyihegy és Hűvösvölgy között, a forgalmi és kereskedelmi szolgáltatást az első perctől fogva gyerekek látják el.

- ◆ A második világháború utáni újjáépítéskor álmodták meg azt a szovjet mintát követő kisvasutat, amit gyerekek üzemeltetnek. A kisvasút – miközben játékot és a kikapcsolódást jelentett – lehetőséget adott arra, hogy a gyerekek a vasúti közlekedést, a felelősséget, a fegyelmezett munkát megismerhessék. A tervezéskor több lehetséges helyszín is felmerült, a Margitsziget, a Népliget, valamint egy a Gödöllői Királyi Kastélyt a HÉV-állomással összekötő vasútvonal is, végül a Gyermekvasút a budai hegyekben kapott helyet, mivel az Úttörő Köztársaság helyszínéül Csillebércet jelölték ki, ami tömegközlekedéssel nem volt elérhető. Így legalább a budai erdők is könnyen megközelíthetővé váltak a kirándulók számára.

1 MILLIÓ ÓRÁNYI MUNKA

Nem csupán a természeti környezethez illeszkedő állomásépületek és a Széchenyi-hegy különleges terepviszonyai okoztak fejtörést a tervezőknek, hanem a szoros határidő is. A Széchenyihegy és az Előre (ma Virágvölgy) állomást összekötő 3 kilométeres szakasznak a csillebérci táborral egyidőben, 1948. július 31-re kellett elkészülnie. A hatékonyság jegyében szinte órára pontosan ütemezték be a munkálatokat, a terv megvalósulásához 800 egyetemista és önkéntes összesen 1 millió munkaórájára volt szükség a korabeli brossúra szerint.

„Pénteken délelőtt tette meg az első útját az Úttörő Köztársaság vasútja, a gyermekvasút. Pontosan fél tíz órakor indult el a Széchenyi-hegyi rendkívül szépen kiképzett állomásról a vonat, amelyen minden szolgáltatást – az állomásfőnökin és vonatvezetőin kívül –, gyerekek végeznek” – adta hírül a Magyar Nemzet 1948. július 31-i száma. A felnőttjegy 1 forint volt, egy gyerekjegy pedig 50 fillérbe került. Az Úttörővasút működésének első 10 évében összesen 6,7 millió utast szállított, a '70-es évekig évente 1 millióan vették igénybe a kisvasutat.



Jegyvizsgáló, 1988.
Kép: Fortepan / Tóth Károly dr.

Gyermekvasút (Úttörővasút), Széchenyi-hegyi végállomás, 1948.
Kép: Fortepan.hu / Gyöngyi

A hegyi vasút második, Ságvári-liget (ma Szépjuhászné) állomásig tartó 3,7 kilométeres szakaszt csaknem egy évvel később, 1949. június 24-én adták át. Az utolsó 4,9 kilométeres, Hűvösvölgy végállomásnál végződő szakaszt pedig 1950. augusztus 20-án avatták fel, kialakították a 198 méter hosszú Hárs-hegyi alagutat is. A teljes szakaszon a kisvasútnak összesen 238 méternyi szintkülönbséget kell legyőznie.

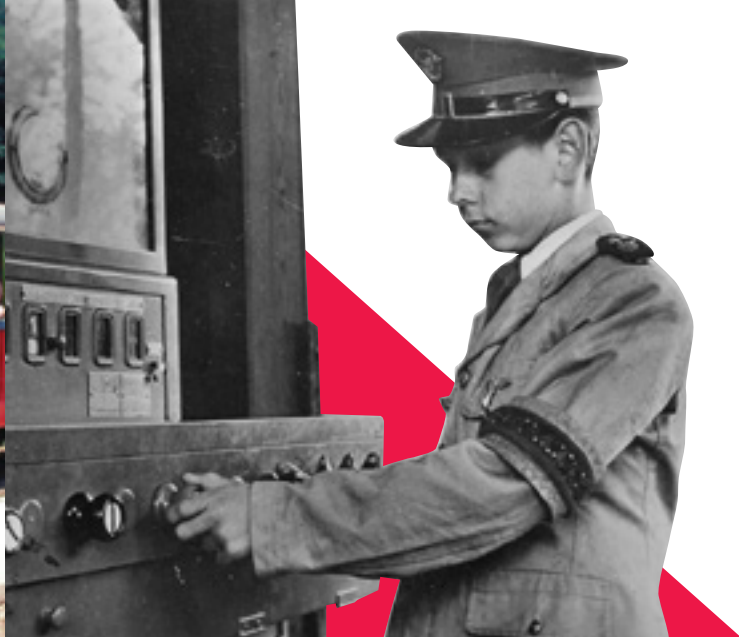
ÁLLJUNK CSAK MEG!

A vasútnak 8 állomása – Széchenyihegy, Normafa, Csillebérc, Virágvölgy, Jánoshegy, Szépjuhászné, Hárshegy, Hűvösvölgy – és két táblás

megállóhelye – Kishárshegy és Vadaspark – van. A természetből épült állomásépületek tervei Hűvösvölgy kivételével a Magyar Államvasutak Igazgatóságának Magasépítési osztályán készültek, Fodor Jenő vezetésével, aki így emlékszik vissza a feladatra az Építés-építészeti című folyóirat 1949/6–7. számában: „Az épületek helyes léptékét kellett elsősorban megtalálni, nehogy azok liliputi házakká sorvadjanak, hanem csak jelez- zék rendeltetésüket: a gyermekek szolgálatát. Másodsorban alkalmazkodni kellett a vasútvonal változó tájképi viszonya- ihoz, hogy a hegytetőn, a sűrű erdőben, a nyílt hegyoldalban épült állomások beleolvadjanak, és mintegy szerves tartozékai legyenek a tájnak.”



Szépjuhászné (Ságvári liget) állomás, 1975. | Kép: Fortepan



Csillebérc (Úttörőváros) állomás, VES típusú vasútbiztosító berendezés, 1949. | Kép: Fortepan/Sebestyén Bence

Az első metrómozgólépcső prototípusát metró híján nem tudták hol kipróbálni, így esett a választás a nagy személyforgalmat lebonyolító Hűvösvölgyi végállomásra. 1956-ban ez volt a második mozgólépcső Magyarországon, amit 1973-ig vasárnap és ünnepnapokon látványossággént működtettek. A 14 másodpercig tartó utazás csaknem egy villamosjegy árába került.

„ELŐRE!”

Ahhoz, hogy a tervezett időpontban elindulhasson a hegyi vasút, a gyerekeket is fel kellett készíteni. Több mint 170, 10 és 14 év közötti fiú és lány végezte el az első tanfolyamot, amit vizsga és tanulószolgálat zárt. „A pajtások részére a legnagyobb megtiszteltetés, ha részt vehetnek a vasutas munkában. Pedig nem könnyű a dolguk. Bonyolult gépek tucatjait kell töviről-hegyire ismerniök. A legkorszerűbb váltóberendezések, távirógépek, telefonszerkezetek és kapcsolótáblák kezelését kell végezniök. [...] Ez persze nem megy a tanulás rovására. A vasutas pajtások mind jól tanulnak” – írja a Büszkeségünk az Úttörővasút című brosjára.

Évente 600 gyerek szolgált az Úttörővasútnál, a gyerekek minden szolgálatban más feladatot láttak el, többek között a kalauz, a forgalomirányító, a jegypénztáros, a peronügyeletes, a váltókezelő és az utastájékoztató teendőit. „Az 1960-as évek elején az úttörővasutas pajtásoknak énekkaruk, zenekaruk, színjátszó csoportjuk, szakköreik voltak, s rendszeresen rendeztek számukra nyári táborokat” – emeli ki a História folyóirat 1997-es cikkében.

BENDEGÚZ ÉS A TÖBBIEK

Kezdetben az Úttörővasút kevés saját járművel rendelkezett – a legrégebbi vontatójármű az 1929-ben gyártott A Bamot2 gőzmozdony, amely nosztalgiajáratként nyaranta ma is kipróbálható. Az 1960-as években bővült a járműállomány olyan saját dízelmozdonyokkal és mellékkocsikkal, amelyek a mai napig közlekednek. A kanyargós útvonalat maximális, 20 km/h sebességükkel 40–50 perc alatt teszik meg.

A vasutaknál szokás a mozdonyok elnevezése, az első vonat Kis Piri néven vált ismertté, 2014-ben pedig Bendegúznak keresztelték az egyik sokat szolgált Mk45-öst, Regős Bendegúz, az *Indul a bakterház* című film főszereplője után.

A SZOCIALIZMUST IS TÚLÉLVÉ

Az Úttörővasút 1990-ben az Úttörőszövetségtől a MÁV-hoz került, Széchenyi-hegyi Gyermevasút néven folytatta működését. A pályát felújították, több állomást átneveztek, '92-ben pedig megnyitották a Gyermevasút Múzeumot is. Az azóta is töretlen népszerűségű Gyermevasút 2012-ben történetének egyik legtöbb gyermevasutasát avatta, több mint 200 főt. 2015-ben a Guinness-rekordok közé is bekerült, mint a világ leghosszabb olyan vasútvonala, amelyen a forgalmi és kereskedelmi szolgálatot gyerekek látják el. A minden évszakban izgalmas programokkal jelentkező Gyermevasút aktuális eseményeiről a www.gyermevasut.hu oldalon lehet tájékozódni. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI



HISZÉKENYSÉG



◆ Azt hitték róla, rabbi,
pedig sosem járt rabbiképzőbe.
Azt hitték, írástudó,
pedig csak egyszer írt,
akkor is a homokba.
Azt hitték, tényleg mester,
pedig egy ideje
léállt az ácsmunkával,
emberekből ácsolt inkább
égig érő tornyokat.
Azt hitték, lelkipásztor,
ami egy létező szakma,
pedig ő valódi pásztor volt,
juhai ismerik nevét és szagát,
és ő is ismeri nevüket és szagukat.
Azt hitték, falánk és borissza ember,
pedig aligha bírták volna
negyven napig étlen-szomjan,
kísértések közepette.
Azt hitték, ő Keresztelő János,
pedig csak rokonok voltak.
Azt hitték róla, Illés jött el újra,
pedig csak halála után támadt fel.
Azt hitték, megbolondult,
pedig csak azt szerette volna,
hogy mindannyian testvérei legyünk.
Azt hitték, királlyá koronáztatja magát,

de beírta a bántalmazásból
fejébe nyomott töviskoronával,
igaz, azóta is él és uralkodik örökké.
Azt hitték, szabadító lesz,
de csalódtak benne,
mikor nem Izraelt váltotta meg
a Római Birodalomtól,
hanem „csak” az egész emberiséget
minden bűntől, testestül-lelkestül.
Azt hitték, felforgató,
lázadásra bujtogat Róma ellen
meg a méltóságos Főpapi Tanács ellen,
pedig a saját mocskunk elleni
pártütésre biztatott,
és felforgatott minden
kényelmes számíthatást,
amellyel az Isten-kapcsolat
energiaminimumára törekedtünk.
Azt hitték, el kell fogni,
mert fura hitre téríti
a hiszékeny zsidókat,
pedig nem több, nem kevesebb,
két és félmilliárd embert fertőzött meg,
tereken és korokon keresztül.
Azt hitték, majd kivégzik, és nyugi lesz,
ezzel beteljesítették
legnagyobb, legfájdalmasabb tervét,
és ő maga élte elénk a feltámadást. ◆



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

KARÁCSONYI ELŐVÁSÁRLÁS

Bevallom, már az ősz elején a karácsonyra készülök. Hosszan időzöm a könyvesboltokban, és már nemcsak a magam kedvére válogatok, hanem családtagjaim, barátaim ízlését és igényeit is fontolóra veszem. De biztos, ami biztos, az ünnep előtt még mindent elolvasok, ahogy hajdan édesapám tette, mielőtt hat gyerekének becsomagolta volna az ajándékkönyveket.



VISKY ANDRÁS KITELEPÍTÉS

című önéletrajzi ihletesű regénye minden bizonnyal az év legmeggrázóbb, legnagyobb figyelmet követelő könyve. Az 1957-ben született, a kolozsvári magyar színház művészeti vezetőjeként dolgozó kiváló költő, dramaturg munkásságát méltatlanul kevesen ismerik. Pedig Júlia című zseniális monodramáját még Amerikában is

játszották. Túlságosan szabad és független alkotó ő, aki irtózik a könnyed leegyszerűsítésektől, a hangzatos frázisoktól, aki hívő emberként megérti az ateistákat, akinek az ideális Erdély sokféle nemzetiséget, szabad embereket magában hordozó országrész.

Visky András életének meghatározó élménye, hogy nem sokkal azután, hogy a család hetedik gyermekeként világra jött, apját, *Visky Ferenc* református lelkész állítólagos államellenes tevékenység miatt huszonkét év börtönre ítélték, majd az otthon maradtakat kényszermunkatáborba vitték a Duna-deltába. Hogyan lehet túlélni az embertelen körülményeket, az éhezést, a fázást, a betegségeket? Hogy mi ad erőt a férjét rajongásig szerető törekeny fiatalasszonynak? A hit, a napi bibliaolvasás, az imádkozás, a szeretet. Az ötven fejezetre, azon belül 822 bekezdésre osztott nagy történet előre- és visszapillant, drámajeleneteket, nagyszerű portrékat fest, idézeteket citál az Ó- és Újszövetségből, értelmezni próbálja őket, gyermek- majd később felnőtt szemmel.

Az élet legnagyobb paradoxona, hogy az elviselhetetlen kínok, brutális munkafelügyelők és besúgók között

is szabadnak érezte magát ez a család. Nagyszerű, önfeláldozó segítségük akadt, barátokra tettek szert.

A könyv nem ér véget az apa visszatéréseivel, az élet újbóli beindításával, hanem elkíséri a történetmondó Andrást a katonaságáig, azaz önmaga, a szabadság elvesztéséig.

Nem könnyű olvasmány az egyszerre költői, mélyen filozofikus *Kitelepítés*. Olyan könyv, amit többször is elővesz az ember.

(*Jelenkor Kiadó, 4599 Ft*)



SCHÄFFER ERZSÉBET ÓMAMA ÉS A FŐPINCÉREK

című kötetének több mint ötven írását a temesvári nagymama alakja köti össze. Az elbűvölő asszony négy házasságának felidézése egyszerre megható és mulatságos. Egy izigvérig nő, aki nem tud egyedül élni, a mély csalódások sem veszik el a hitét, hogy az újabb kérő különb

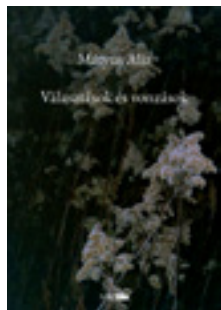
lesz, mint a korábbi. Ami az ómama-történetek köre épül, az a sokszorosan kitüntetett, méltán népszerű újságíró munkásságának legjava: interjúk, riportok. Szentül meg vagyok győződve arról, hogy az újságírás technikáját könnyű elsajátítani, a lényegyet azonban nagyon nehéz. Ehhez a felkészültségen túl alapos ember- és világmismeret kell, szeretet, együttérzés, kíváncsiság, az olvasó tisztelete, hit a munkában, abban, hogy egy újságcikk is gazdagíthat, szemléletet formálhat, talán egy kicsit jobbá teheti a világot. Schäffer Erzsébet a lényegyet tudja, ezért



érdemes megint elolvasni korábbi interjúit, riportjait. *Lázár Ervin*, aki ebben a kötetben is szerepel, bevallotta, hogy nagyon szereti „Erzsikét”, akiben nincs semmi kékharsnyaság, soha nem tudálékos, mégis kiszedi az ember legmélyebb titkait. Így igaz. Nagy írókkal, színészekkel, rendezőkkel, zenészekkel, a gyógynövényes Gyuri bácsival, az utca emberével egyaránt hangot talál. Kényes témákat érint nagy tapintattal: gyermekvállalás, terhességmegszakítás vagy az öregség és halál kínjai. Úgy teszi ezeket hitelessé, hogy személyes példákat hoz, nem ítélezik, nem moralizál, hanem mesél, beszéltet. Nem ő, hanem az interjúalany mondja ki, hogy a gyermek hihetetlen kincs, hogy mindennek ideje van, a szerelemnek és az elmúlásnak is.

Schäffer Erzsébet könyvét először csak az idős, ágyhoz kötött nagymamának vásároltam meg, de már tudom, jó lesz ez a negyvenes-ötvenes unokáinak is.

(Central Kiadó, 3790 Ft)



MÁTYUS ALIZ VÁLASZTÁSOK ÉS VONZÁSOK

című, mindössze 125 oldalas novelláskötete visszapillantás egy hihetetlenül gazdag, váratlan fordulatokban bővelkedő, tevékeny életre. Nem gyónás, nagy kitárulkozás zajlik a rendkívül összeszedett, szűkszavú írásokban, hanem az értékek számbavétele. Mi volt igazán fontos

a lassan 75 éves írónő (művelődésszervező, kritikus, dramaturg) életében. Fiatalon a szerelem, a színház, aztán a gyermek utáni vágy, a fiúcska felnevelése, egy tanya megszerzése és felvirágoztatása (kivonulás a nagyvárosi nyüzsgésből), és már idősen: a szülők múltjának megismerése. Ahogy *Babits Mihály* mondja, ahogy telnek az évek, egyre „drágább lesz a múlt”. Mátyus Aliz megtalálta édesapja hadifogolynaplóját, egy kicsiny családi Biblia margóira jegyzett, feleségének írt beszámolóit. (Könyvalakban is megjelent ez a páratlan dokumentum.)

Ezt a vékony könyvecskét a hetvenes generáció olvasni még mindig szerető tagjainak ajánlom. Róluk szól, az egykori lázadókról, akik ma már elérzékenyülnek az előttük járó nemzedék legjobbjaiknak tiszta, egyenes jellemén.

(Napkút Kiadó, 2490 Ft)



DOUGLAS SMITH AZ OROSZ ARISZTOKRÁCIA

VÉGNAPJAI című, több mint hatszáz oldalas monográfiája hallatlanul izgalmas történeti munka. Az amerikai professzor – számos orosz témájú könyv szerzője – két nagy múltú család, a Seremetyevék és a Golicinok sorsát állítja a középpontba. Azt vizsgálja

dokumentumok, levelek, visszaemlékezések alapján, milyen lehetőségei voltak az Oroszország sorsát évszázadokon át meghatározó családoknak. Megoldás-e az emigráció? Ki lehet-e egyezni a bolsevikokkal, akik eldöntötték, hogy kiirtják a nemességet? Miben hibáztatható az orosz arisztokrácia? Sorsok, életutak felvázolásával bizonyítja a szerző, hogy ezeknek az elképesztő jómódban élő embereknek fogalmuk sem volt, mi vár rájuk.

Smith gazdagon adatolt, mégis könnyen olvasható munkája (*Soproni András* fordításában) nagyszerű ajándék lehet a történelem iránt érdeklődő családtagoknak.

(Európa Könyvkiadó, 5499 Ft)



JENNIFER EGAN MANHATTAN BEACH

című, 560 oldalas regényét azért választottam ki, mert a családban sokan vágnak színvonalas lektűrre. Minden ismertető ezt ígerte, és a könyv beváltotta a hozzá fűzött reményeket. A második világháború idején Amerikában játszódó történetnek két fő szála van. Az egyik a felnőtté érő Annáé, aki béna testvérét ápolta éveken át,

majd beállt a haditengerészet hajógyárába, és végül bűvár lett. A másik a maffiózó Dexteré, aki aljas üzletek haszonélvezője. A két szál a regény csúcspontján összekapcsolódik. Dextert lelövik, Anna állapotos lesz. Többet nem árulhatunk el.

Az első regényéért Pulitzer-díjjal kitüntetett írónő friss könyvének vannak felejthetetlen epizódjai, és van néhány üresjárat. (*Simon Márton* fordítását kicsit alaposabban kellett volna megszerkeszteni.) Ettől függetlenül kiemelkedik a magyarul hozzáférhető lektűrmezőnyből. Több korosztály is érdeklődéssel fogja olvasni.

(Jelenkor Kiadó, 4299 Ft) ♦

NOVEMBERI KIMENŐ

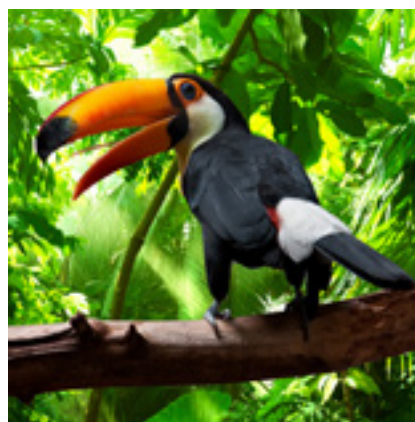


Fotó: Valkai Réka

SIXTONES-KONCERT

Az együttes 2012-ben alakult, az öt énekes több stílusirányzat felé irányította a bandát: repertoárjukban megtalálhatók dzsessz-sztenderdek, filmzenék, barbershop- és gospeldalok, popslágerek, magyar jazznóták a húszas évekből, és sok minden más is. Számos külföldi acappella énekessel dolgoztak együtt, egy kínai turné során pedig a messzi Keleten is sikerült népszerűsíteniük a műfajt.

**Budapest, Hegyvidéki Kulturális Szalon,
2022. november 5.**



KALAND AZ ESŐERDŐBEN

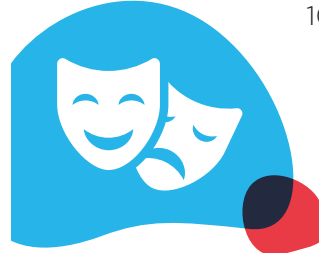
A látogatók megismerkedhetnek több kontinens esőerdőinek különleges állataival, titokzatos növényeivel, miközben fejtőrökkel és rejtvényekkel a tudásukat is próbára tehetik. A képzeletbeli esőerdő kanyargó ösvényeit kutatva léghajókkal emelkedhetnek a magasba, hogy egy letűnt birodalom elveszett aranykincsének eredjenek a nyomába. A kincs nyomát követve a dzsungel számtalan különös lakójával megismerkedhetnek: találkozhatnak az Alkonyati Vadással, a Hangerőbajnokkal, a Páncélossal és a Világítóval.

**Budapest, Magyar Mezőgazdasági Múzeum,
2022. november 27-ig**

KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

MOMKult, Kupolaterem
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



November

10.

19:00

Hogyan tudom

**MUNKARUHÁK,
STÁTUSZOK, SZEREPEK**

Hogyan tudom az érdekeimet
képviselni a munkahelyemen?
Mennyire kell „dresskódot” vennem
nem csak külsőleg, de bensőleg is?



MARY PAGE MARLOWE

11 kép, 11 puzzle-darab, amelyből megismerhetjük és talán megérthetjük egy asszony életét. Tracy Letts Mary Page Marlowe című új darabjában egy nő különböző életszakaszait villantja fel, annak drámai pillanataival. A színpadon a főhőssel együtt próbáljuk felfejteni egy nehéz élet szálait, okokat és értelmet keresve – a kollégiumi szobában jövőt álmodva és a kórházi ágyon számvetést készítve vele. Mary Page sokrétű alakját Básti Juli, Martinovics Dorina, Földes Eszter és Gombó Viola Lotti alakítják.

**Budapest, Centrál Színház,
2022. november 3. és 15.**



**ÍRJ EGY FOGALMAT,
HOZZ EGY KELLÉKÉT!**



Ha a fenti témáról eszedbe jut egy fogalom/ige, írd meg! Hozz egy tárgyat/kelléket! Ezekből választanak a színészek a jelenetekhez.

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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



14 HAZAI ÉLMÉNY, AMELY VILÁGSZINTEN IS KURIÓZUMNAK SZÁMÍT

Ha igazán szeretnénk megismerni Magyarországot, és némi kalandvágy is szorult belénk, butaság lenne a kötelező nevezetességeknél megállni. Mert hazánk tele van olyan különlegesebbnél különlegesebb látnivalókkal, amelyek többsége bizony egyetlen útikönyvben sincs benne. Összeállításunkban olyan különleges helyeket gyűjtöttünk csokorba, amelyek ugyan nem tartoznak a legismertebb nevezetességek közé – egy-kettő kivételével –, mégis kihagyhatatlanok, és maradandó élményekkel gazdagíthatnak bennünket.

◆ ILLATOS ÉLMÉNYEK TOKAJBAN

Mi a különbség a fűszerezett bor, az ürmös bor és a csemegebor között? Mi a szamorodni, a fordítás, a másolás és az aszúeszencia? Hogyan kapcsolódik Lórántffy Zsuzsanna a borhoz? Milyen összefüggés van a borszőlő minősége és a talaj összetétele között? Ez csak pár kérdés a sok közül, amire a tokaji Világörökségi Bormúzeumban megtaláljuk a választ, méghozzá interaktív, szórakoztató formában. A bormúzeum különlegessége továbbá egy illatfal is, amelyen negyvenféle illatpárosítást szagolhatunk végig: azt kell kitalálnunk, melyik bor melyik termőföldhöz kapcsolódik, természetesen az illatjegyei alapján.

ÉJSZAKA KÖZÉP-EURÓPA LEGNAGYOBB VÍZIMALMÁBAN

Debrecenben 1860 körül közel 100 malom forgatta kerekeit. Nagy részük állatokkal hajtott, ún. szárazmalom volt, de volt jó néhány szélmalom és – kuriózumként – néhány kisebb vízimalom is a hajdan sokkal bővebb vízű Tóció-patak völgyében. 1864-ban épült az akkor Barcsay-szélmalomként, ma Hortobágy malomként ismert egykori szélmalom, Közép-Európa legnagyobb szélmalma, amelyben ma takaros kis szálloda működik. Az iparművészeti emlékmű különlegessége, hogy 1896-ban Ady

innen csupán pár háztömbnyire lakott, amikor a debreceni egyetem padjait koptatta joghallgatóként.

CSIKLANDOZZON MEG A MOFETTA!

Ez nem egy rosszakarató kívánság, éppen ellenkezőleg! Mátradereszkén található hazánk egyetlen szén-dioxidos gázfürdője, mofettájánál már legalább hatvan éve szivarog a falu alatt futó vulkáni törésvonalból a szén-dioxidgáz, amelyet egy földrengés hozott a felszínre. A CO₂ szárazfürdőt már legalább kétezer éve használják a gyógyászatban, egy sor betegségre nyújt enyhülést. Akinek például ízületi problémája van, annak mindenképpen ki kell próbálnia ezt a ritka természeti jelenséget.

ALVÁS A FÖLD FELETT LEBEGVE

Hazánk tele van olyan különleges szálláshelyekkel, mint például a noszvaji buborékok, amelyek tulajdonképpen két fa közé kifeszített, 3,5 méterrel a talajszint felett lebegő sátrak vagy inkább gömbök. Ezeknek a buborékházaknak az anyaga jelentős részben átlátszó, így a benne lakók úgy érezhetik, mintha a szabad ég alatt hajtanák álomra a fejüket. Mivel alulról nem átlátszóak, a lakóknak nem kell szégyenlősködniük, legfeljebb a Hold, a Nap és a csillagok, na meg a madarak leshetik meg őket.

Kép: Magyar Turisztikai Ügynökség



Nagyar, Luby-kastély

NAPFÜRDŐ A BARLANGBAN

A közismerten sötét, nyirkos és hideg barlangokról legkevésbé sem a napozás jut az eszünkbe, a bajóti Jankovich-barlangban azonban az is lehetséges, különleges felépítésének köszönhetően. Hatalmas, katlanszerű száján túl 88 méternyi, a triász időszakában kialakult járat következik, de az ide betérő turistáknak először a bejárat utáni, 20 méter magas csarnoktól áll el a lélegzete. Felül ugyanis nyitott kürtőn át tekinthetünk az égre, és a beeső fény pászmákat vet a sziklás falakra és az arcunkra.

A kerek nyílásnak köszönhetően a leletekben és denevérkolóniában gazdag barlang szinte mindig száraz, így az igazán bátrak megpróbálkozhatnak sziklamászással feljutni a tetejére. Érdeemes a 375 méteres Öreg-kő gerincére felkapaszkodni, pazar kilátás vár ránk. A barlang kupolacsarnokában látott kürtő itt tör ki a felszínre, óvatosan bele is nézhetünk a széléről.

NÉZZÜNK VADLÚDSTARTOT!

A vizek hazai városában, Tatán évek óta fesztivált szerveznek a vadludak őszi – pontosabban november végi – elköltözésének. Az egész napos rendezvény azért is kihagyhatatlan, mert Európában a tatai Öreg-tó az egyetlen olyan madárpihenőhely, amelyet egy város vesz körbe. A megfigyelőtorny környékén ilyenkor színes

madaras előadásokat, bemutatókat tartanak, de a legtöbben azt a pillanatot követik a leglelkesebben, amikor a madarak szinte egyszerre szállnak fel a vízről, és indulnak útnak téli szálláshelyük felé.

RELAXÁLÁS EGY INDIÁN IZZASZTÓKUNYHÓBAN

A Nógrád megyei Faluhelymajorban minden évszaknak megvan a maga gyönyörűsége: a különleges szálláshelyen ugyanis komolyan veszik a népi hagyományokat és a jeles napokat, amelyek alkalmából számtalan program várja az érdeklődőket. Tehetünk néma zárandoklatot, ugorhatunk tüzet, hódolhatunk a pásztorok ünnepének. Az egész napos programok után pedig igazi indián izzasztókunyhóban, forró kövek között kényeztethetjük a testünket, majd irány a hideg vizes dézsa!

HAZÁNK LEGNAGYOBB HARANGJÁTÉKA

Egész évben huszonnégy harang csilingel Budán, a Mária Magdolna-templom tornyában minden egész órákor. A tatárjárás után ide épült templom a török uralom alatt megsérült főhajóját ugyan a szocialista városrendezés miatt elvesztette, de alapjait máig megtartották. A belül még középkori építészeti vonásokat őrző tornyába a 172 lépcsőn mi is bátran felmászhattunk, megéri, az élénk tárló körpanoráma lenyűgöző.



Vadludak a tatai Öreg-tónál

A FILMSZTÁRRÁ LETT KOLOSTOR

Az ócsai premontrei kolostor története címszavakban: Árpád-házi király alapította, a török betörés idején mecset lett belőle, majd vallási villongások idején a katolikus egyház megpróbálta bekebelezni, de érte villámcsapás és tűzvész is. Helyreállították, és ma a román kor legértékesebb fennmaradt alkotása Magyarországon. Amikor 2009-ben a templomnál forgatták a világhírű Ken Follett-regényből készült, *A katedrális* című, nyolcrészes filmsorozatot, magának a regényírónak is elállt a lélegzete a pompás, román kori erődtemplomtól.

A 700 ÉVES HÁRS

Magyarország egyik nevezetes fája az Árpád-kor óta szemléli az eseményeket a Somogy megyei Szőkedencsen, de az anyatöve akár Szent István országlásának is a tanúja lehetett. A hatalmas, pompás lombkoronájú hárs a környék védett és vigyázott értéke. Törzsében még egy geoláda is rejtőzik.

A TÁKOSI „MEZÍTLÁBAS NOTRE-DAME”

Lenyűgözően szép református templomba léphetünk be a pici beregi faluban, Tákoson. A paticsfalas építmény kazettás-festett mennyezete egy erdélyi asztalosnak köszönhető, aki valószínűleg a 18. században készítette. Sok hagyomány kötődik ide – istentiszteleteken ma is a napkeleti oldalon ülnek a férfiak, a napnyugatin a nők. A mívesen beszélő templomgondnoktól sok érdekességet megtudhatunk az épületről, többek között azt is, miért nevezik a párizsira sem méretében, sem díszítettségében nem hasonlító tákosit mezítlábas Notre-Dame-nak. Akit érdekel, járjon utána!

A MÁTRAFÜREDI FÚRÓTORONY TETEJÉN

Magyarországon az olajfúrás eredményes időszaka, azaz a „fekete aranykor” az 1970-es években véget ért, de a fúrótornyok már korábban, a ’60-as évek elején



Budapest, Mária Magdolna-templom

ócskavastelepre kerültek. Az a néhány, amelyik elkerülte ezt a sorsot, ma kilátóként működik az ország különböző területein: Sástónál találjuk az egyiket, egy sárgára festett, 53 méter magas tornyot. Romániában gyártották, és eredetileg Algyőn állították volna fel, de ott kiderült, hogy nem felel meg a magyar olajkitermelési szabványoknak. Így került Sástóra. Négy, egymás feletti teraszáról tiszta időben akár a Budai-hegységig is ellátni.

A SÁMSONHÁZAI RÉTEGVULKÁN BELSEJE

Nagyjából 15 millió évvel ezelőtt ez a terület még az Ósmátra monumentális képződményéhez tartozott, és az őstenger többször elöntötte. Korunkban a felhagyott bányatevékenység nyomán megmaradt tájseb mutatja meg, hogy a régen kialudt rétegvulkán belsejében a régmúltban milyen földtani események mehetek végbe. A várhegy oldala színpompás kőzetfajtákban tündököl, a mészkőrétegek megkövesült tengeri sünöket, csigákat rejtjenek, így különösen izgalmas élmény végigjárni az itt létrehozott geológiai tanösvényt, amely részletesen bemutatja a miocén korban történeteket.

MŰVELTSÉGI SZABADULÓJÁTÉK A NAGYARI RÓZSAKASTÉLYBAN

A Szabolcs-Szatmár-Bereg megyei Nagyaron a Rózsakastélyként is emlegetett Luby-kastély gyönyörű, antik rózsákkal teleültetett kertjén kívül – ahol rózsaszörpöt is kóstolhatunk – egy műveltségi szabadulószoobát is kialakítottak az 1877 és 1879 között épült kastélyban. Egy óra alatt kell megfejteni a rejtvényeket a megmenekülőséért – a feladványoknak persze sok közül van a kastély történetéhez és építettségéhez. Az épület a házassodni készülő Luby Gézának, Bereg megye országgyűlési képviselőjének köszönhető: a szerelmes férfi ugyanis menyasszonyát, Okolicsányi Margitot szerette volna elkápráztatni. Sikerült – és a látvány ma is lenyűgözi az erre kiránduló turistákat. ♦

Kép: Magyar Turisztikai Ügynökség

SZUPER BLACK JACK AKCIÓ

25 MILLIÓ

forint főnyeremény



**Pályázz 6 nyeretlen Szuper Black Jack sorsjeggyel,
és nyerd meg a 25 milliós főnyereményt vagy a további 48 darab,
összesen több mint 124 millió forintnyi pénznyeremény egyikét!**

Az akció időtartama: 2022. október 10. - november 6.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



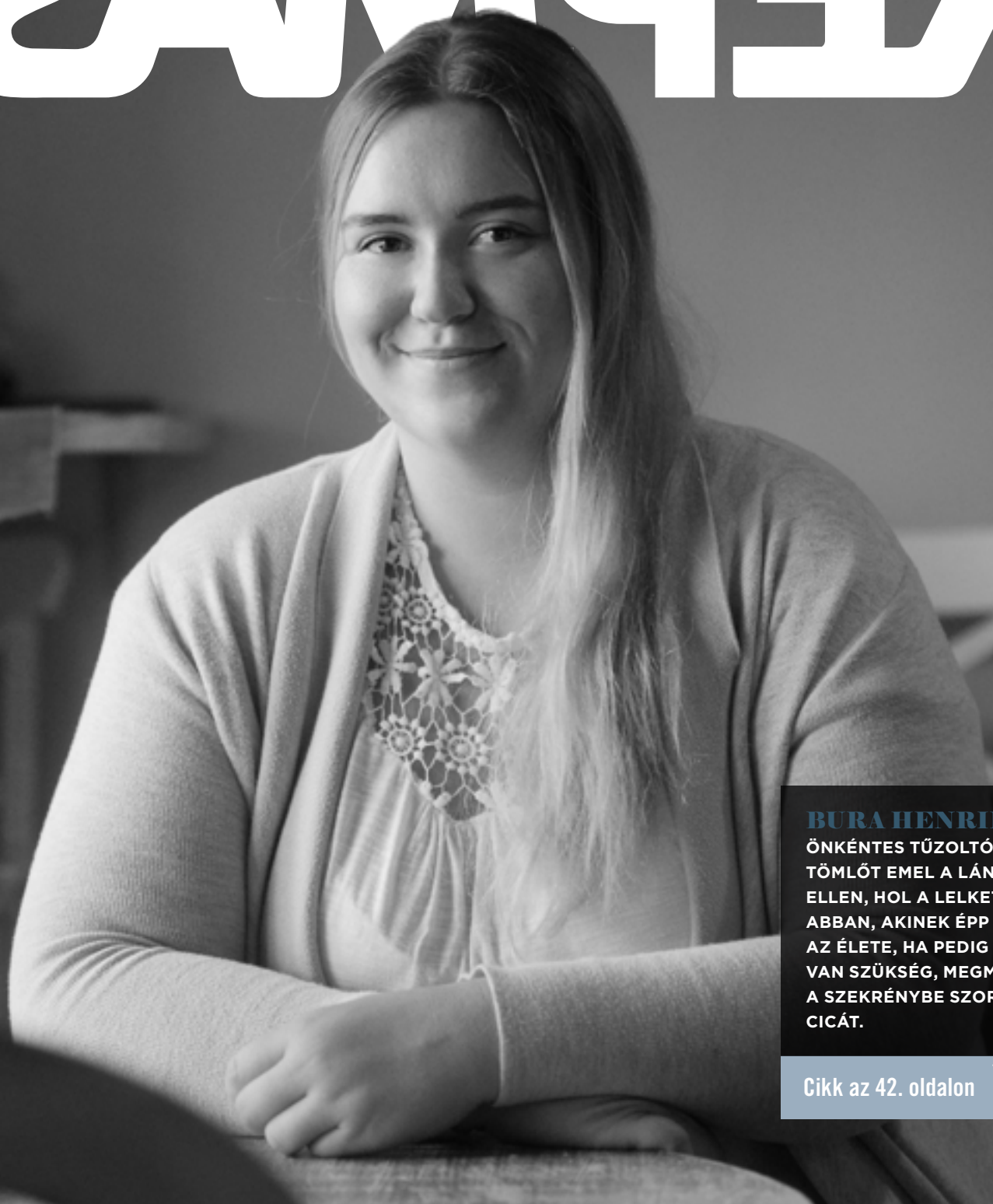
SORSJEGY

További részletek a lottózókban, a karitatív
sorsjegyárusoknál és a www.szerencsejatek.hu honlapon.

#maradjonjáték

18

ZAMPÉD



BURA HENRIETTA

ÖNKÉNTES TŰZOLTÓ HOL TÖMLŐT EMEL A LÁNGOK ELLEN, HOL A LELKET TARTJA ABBAN, AKINEK ÉPP ÉG AZ ÉLETE, HA PEDIG ARR VAN SZÜKSÉG, MEGMENTI A SZEKRÉNYBE SZORULT CICÁT.

Cikk az 42. oldalon

