

KÉPMÁS

2022
12

nőknek és
férfiaknak



”

A LEGIZGALMASABB
SOKISMERETLENES
EGYENLET
**az ember
lelke**

PAPP MIKLÓS



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



9 771586 423002

FIZESSEN ELŐ ÉS NYERJEN!

HA 2023. JANUÁR 16-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

Hihetetlen, hogy szinte évente utánanézek, hogy kell újraéleszteni, és mégis. Újra és újra eljön a pillanat, hogy valami eszembe juttatja, a buszon, az orvosi rendelőben vagy a szaunában, vajon meg tudnám-e tenni, és hirtelen nem tudom... hány befúvás és hány kompresszió is...? Ilyenkor újra megnézem a neten, miközben több diplomával és szerintem egész vállalható IQ-val iszonyatos cikinek érzem az egészét. Igyekszem az emlékezetembe vésni, miközben sejtem, hogy csak akkor derül ki, sikerült-e, ha egyszer élesben kell megtennem azt, amitől viszont rettegek. Semmiképp sem akarom átélni. Mert mi van, ha nem sikerül? Egy élet a tét. Egy másik emberé.

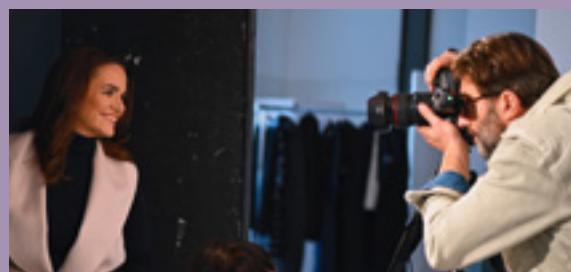
Minden évben eljön az advent. Minden évben érzem, hogy most másképp lesz, hisz jól tudom az elméletet, csak a szívembe kell vésnem. Most tényleg a jobbik részt választom, nem úgy, ahogy Márta, aki sürgött-forgott Jézus körül, de a szavát nem hallotta meg. Megszámolhatnám, hány roraté, hány gyertyagyújtás alatti igazi elmélyülés, hány ki nem mondott szó, el nem utasított közeledés és szeretetteli, de határozott nem kellene ahhoz, hogy matematikailag sikerüljön (hogy folytassam *Papp Miklós* atya matematikával kapcsolatos gondolatát).

Aztán a matematika kevésnek bizonyul. Talán mert a bonyolult egyenletet az első sorban akarom megoldani. Ahelyett, hogy egyszerűsíténék – az ünnephez közeledve nem főlvénnek még főlösleges tényezőket, hanem letenném őket fokozatosan –, míg a végén legalul csak az egyetlen és legfontosabb Ismeretlen marad. Talán mert meg akarom oldani, nem pedig szemléivel elfogadni, hogy az ismeretlen nem teljesen leírható. Vagy talán, mert magam sem hiszem el, hogy sikerülhet. Mert félek attól, mi van, ha nem. Hisz egy élet a tét. Az enyém.

PAPP MIKLÓS A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



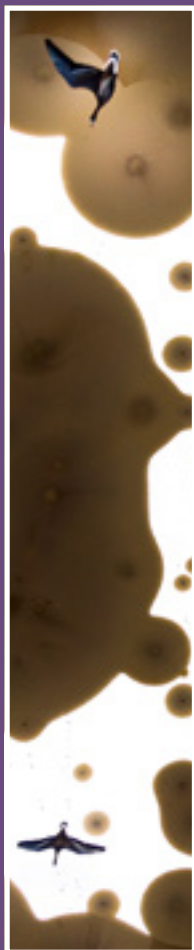
JANUÁRI CÍMLAPUNKON NOVÁK KATALIN KÖZTÁRSASÁGI ELNÖK

Kép: Jónás Jácint



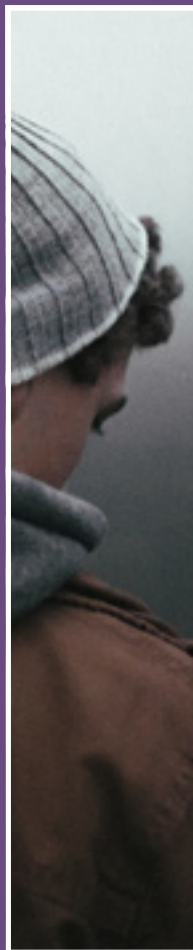
JELENLÉT

20



TANDEM

30



TÜKÖR

50



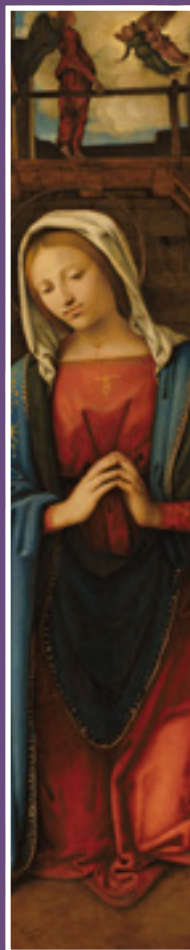
HÁZITREND

54



KIMENŐ

78



IMPRESSZUM

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

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is belföldi áron fizethet elő: kepmas.hu/kepmas-magazin-elofizetes-erdely • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Csontos Csilla vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az [AVAST](#) biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2022. december 23-án jelenik meg. Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövét program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

A mostani advent fényzilánkja
Interjú Papp Miklóssal

6

„Persze, hogy fáj, ez olyan, mintha elütötte volna egy kamion”

46

Hogy újabb kapuk nyíljanak

50

KÖZVILÁGÍTÁS

Karácsony 2050?

13

RENDELŐ

Hisztamin az ünnepi asztalon

54

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Czuczor Gregely, a költő és szótáríró

14

A szaloncukkedli

56

„Legalább 100 karácsonyfát
összeszámoltunk”

16

UTÁNAJÁRTUNK

Télen miért szöknek fel a kilók?

58

VILÁG-KÉP

Minden a legjobb helyen volt

20

ZÖLD MOZAIK

Szerződés nem csak zöldségekre

64

KETTŐ AZ EGYBEN

„Jobban izgulunk a másikért,
mint ha mi állnánk a színpadon”

22

Pedibusz – Közösségben, két lábon

68

APA, KEZDŐDIK!

A lányom mosolya

26

Receptek az év utolsó napjára

72

ÖREGANYA

Zöldségek a hasamban

28

Hetvenes évek animációja
kortárs ruhákon

74

FÜGGÉSBN

Mi történt a gyerekemmel?

30

BIBLIA ÉS IRODALOM

Jelenlét

78

HULLÁMVASÚT

Nagy földrajzi felfedezések

33

A süllyedő hajók túlélője

80

Majdnem

34

„Jó érzésem van az álmok és a realitások
összeegyeztetéséhez”

84

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Ajtókeresők

35

Jézus, a nagy újrahaznosító

88

DECEMBERI KIMENŐ

Készülődés az ünnepre

95

Konfliktusok karácsony idején

36

Ezt érdemled

98

MÉDIA A CSALÁDÉRT

40

#JÓÉJTPUSZI

Bebugyelálva

99

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Miért vágnak a gyerekek a kutyükre?

42

Megszűntem félni a szavaktól

100

Múzeumok és emlékhelyek, amelyek
kicsit eltérnek a megszokottól

104





SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
KÉPMÁS

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

A mostani advent fényszikláján

Nemrég egy beszélgetésben feltettem azt a kérdést, hogy ki mit kérdezne, ha találkozhatna Istennel. A legtöbben azt felelték, hogy arra kíváncsiak, mi a hivatásuk az életben. De ő azt felelte, szeretné tudni, mi lesz az unokáival. Fantasztikus, amikor az ember néha megérzi, hogy a helyén van, de lenyűgözött, hogy ez valakinél ilyen nyilvánosság előtt is kimondható, állandó bizonyosság. **Papp Miklós** atya, görögkatolikus pap és morálteológus volt adventi beszélgetőtársam.

- ◆ – **Mikor lettél biztos abban, hogy pont ott vagy a földi életben, ahol lenned kell?**
– Ennek belátása nem egy időpontban történik, inkább egy hosszú folyamat. A hivatásomról szeretek úgy beszélni, hogy olyan, mint egy cseppkő: a víz rétegeken keresztül csorog alá, aztán egyszer csak előbuggyan a csodálatos cseppkő. Egy papi hivatásig generációkon keresztül csorog alá az isteni kegyelem, míg végül valakiben ez testet ölt. Az ember a hivatását nem tarthatja csak a saját érdemének. A szüleimnél, nagyszüleimnél a kereszténység nem az életük szélén volt, hanem közepén, és nyilván ők is a szüleiktől látták ezt. A történelemben folyamatos hűség cseppköve az én papságom. Édesanyámat például nagyon komolyan elővették, amikor a gyerekeit beíratta hittanra, de ő majdnem rájuk borította az asztalt; és apám is azért nem kapott kiváló munkás kitüntetést – pedig a hozzá járó boríték nem jött volna rosszul –, mert valaki, akit a barátjának hitt, besúgta, hogy templomba jár... Maga a döntés, hogy pap leszek, egy taizéi találkozáson történt a rendszerváltás hajnalán, Pécsen. Akkoriban a matematikával kacérokodtam, szerettem az olyan egyenleteket, amelyekben sok ismeretlen van, és amiről első látásra azt se tudod, hogy kell a megoldásához hozzáférni. Az ifjúsági találkozón – ahol Roger testvér is ott volt meg vagy tízezer fiatal, és mindenféle izgalmas beszélgetéseket éltem meg –, leesett, hogy a világ legizgalmasabb sokismeretlenes egyenlete az ember lelke, és ha én ezzel szeretnék foglalkozni, akkor irány a teológia. Attól kezdve egy percig se kételkedtem abban, hogy nekem ezen a pályán van a hivatásom. Abban persze igen, hogy jól csinálom-e.

– Van a lélek megfejtésének matematikai, logikai komponense? A matematikusi gondolkodás lehet előny ezen a téren?

– Egyrészt az ember mindig gondolkodjon a logikán túl nagyon perszónálisan, tehát szívtől szívig, másrészt azért jó, ha van az ember fejében néhány rendszer – teológiai, etikai, pszichológiai, szociológiai –, ezek adnak egy értelmezési keretet. Persze mindig tudjuk, hogy az ember személye csoda és egyediség, még ha a fejünkben vannak is értelmezési képletek. Ha csak biológiai lényre redukáljuk az embert, akkor igazából még gyógyítani sem tudjuk. Ha csak a testet nézzük vagy csak a pszichét, vagy csak mint egy transzcendens felé forduló lényt értelmezzük, az méltatlan hozzá. Az ember egy komplex teremtmény. Az én papi és teológiai szolgálatomban ez kap különös hangsúlyt, hogy az ember sokismeretlenes egyenletében minden dimenzióját vegyük figyelembe: a testét, a pszichéjét, a családi és a társadalmi helyzetét, a morális és a transzcendens helyzetét is.

– A római katolikus és görögkatolikus papi hivatás eltér abban, hogy az egyikhez cölibátus tartozik, a másikhoz családos élet tartozhat, ahogy a civilek között is vannak egyedülálló és családban élő emberek. A görögkatolikus pap saját tapasztalatból is tud segíteni a házastársi, családi problémákban. Ugyanakkor nehezebben érti meg, hogy mi az egyedüllét és a magány?

– Ó, nem, nem. A családoknak nyilván jobban sorstársai vagyunk, tudom, mi az, hogy szerelem vagy családi dráma, tudom, milyen gyereket nevelni. A görögkatolikus pap családosként és családjával pap. A papefeleség is kap különleges kegyelmet, mert a papnéi hivatáshoz igen csak szűksége van rá. Másrészt a papi szolgálat mégis olyan egyéni, különleges út, ahol van helye a magánynak. Már az szemináriumban készülünk erre az útra, akár azt is elviselve, ha megöszvegyül a pap, és nem nőülhet újra. A magányt minden görögkatolikus pap keresi, mert fontos, így sorstársai vagyunk a nem családos embereknek is.

– Egyik jellemző kifejezésed, hogy „be kell állni a huzatba”, amely közelebb visz Istenhez, például a közösségi életbe, a szertartásrendbe. A pap családja értelemszerűen ebben a „huzatban” él, ami áldás, de azt is megéli, hogy a családfő nem csak az övé. Ez mennyire nehéz?

– Itt alapvetően azt kellene látni, hogy a két szentség (a papság és a házasság) nem lehetnek ellenfelek, vetélytársak, hanem ugyanazon szentség felé egymást gazdagítók.

A papcsalád gazdagítja a papot: amit a családban megélek – a szeretetet is, meg a drámát is –, az gazdagítja a papi szolgálatomat is. És fordítva is igaz: ahogy a hívekkel találkozom, belelátok az életükbe, az gazdagítja a saját családi életemet. Persze vannak nehéz dilemmák, hogy melyik az első. Ilyenkor mindig azt mondjuk, hogy útban kell gondolkodni: a hivatás útját melyik viszi előrébb?

– Tehát a hivatás az első.

– Az életszentség hivatása az első. A keresztséget tartjuk az alaphivatásnak, és ebben értelmezzük életünk többi szentségét, a cölibátust, a házasságot vagy éppen azt, hogy gyerekeink vannak.

– Gondolom, az ünnepi időszak hozza a legtöbb dilemmahelyzetet...

– ...és a leggyümölcsözőbbeket is. Ahol sok teher van, ott sok gyümölcs is van. De nálunk, görögkatolikusoknál ez olyan szépen, szervesen kialakult évszázadok óta, hogy az egyházközségi ünneplésben ott van a papcsalád is. Nem elveszi a közösség a családfőt a családtól, de azt sem mondjuk, hogy elveszi a család a papot az egyházközségtől, hanem benne élünk mindkettőben egyszerre. Például a nagylánynomnak most volt az eljegyzése, és az egész egyházközség imádkozott érte, és örült neki. Az eljegyzés intim családi történet, de szabad annak az egyházközségi, tágabb dimenzióit is megélni, és örülni neki. Jó dolog családdal és egyházközséggel is imádságosan kísélni az eljegyzés misztériumát, és kérni Isten áldását.

– Mennyi idősek a lányaid?

– Huszonkettő, húsz és tizenöt évesek.

– Milyen érzés volt a lányod eljegyzését átélni?

– Óriási megnyugvás, ha az ember a gyermekét olyan társra bízhatja, aki családcentrikus, és a hitét nagyon komolyan veszi. Nyilván van ebben gyászunk is, hogy elviszik a lányomat, és el kell őt engednünk. Félig viccesen megegyeztünk a feleségemmel, hogy amikor elmegegy gyermek, akkor mindig veszünk egy kutyát.

– A megfelelő pár megtalálása mintha nehezebben menne ma, mint régen. Apaként és papként mit gondolsz, hol kell keresni?

– A rendszerváltás környékén mi, papok azt mondtuk, nem baj, ha egy elkötelezett keresztény olyanul köt házasságot, aki nincs megkeresztelve, „csak legyen rendes”. Mert ugye sokakat nem kereszteltek meg régen.





Eltelt harminc év, és ma inkább azt tanácsoljuk, hogy olyat keress, akivel tudsz együtt imádkozni és szentségekhez járulni. A stabil és fejlődésre, növekedésre képes házassághoz nem elég, ha a közös életnek csak a gazdasági, etikai, pszichés meg a szexuális része egyezik. Legyen a házasság nagy útján az is fontos, hogy tudjnk közös spirituális életet élni! S ez legyen szempont a párválasztásnál is! Akinek mély spirituális élete van, szentségekhez járul, fontos neki az egyházi közösség, annak nem elég a „csak rendes” ember, olyat keressen, akivel a spirituális úton is szaladni tud, nem bicegni.

– Te emlékszel arra, amikor „elhagytad apádat, anyádat”?

– Nekem azért volt más, mert nyolcadikos elkerültem otthonról háromszáz kilométerre, egyházi iskolába, Esztergomba, tehát tulajdonképpen tizennégy éves koromban elszakadtam. Az esztergomi ferenceseknél szerettem azt az őszinte szegénységet, ahogy éltek. Ma is azt gondolom, a szegénység tulajdonképpen befektetés valamilyen magasabb szintű élethez. Nyáron olvastam Maslow könyvét, A lét pszichológiája felét. Azt írja, kétfajta vezérlésű ember van: a „hiányvezérelt”, aki azzal foglalkozik, mi minden hiányzik az egészségéből, a pénzből, az elismertségéből, és a „növekedésorientált”, aki növekedni akar szellemileg, lelkiileg, kulturálisan, spirituálisan, szakmailag. Én úgy látom, a szükségleteinkben valamilyen mértékben szegénynek kell lennünk ahhoz, hogy a növekedés megtörténhessen. Nem lehet elég mindig a hiánnyal törődni – annak sosincs vége –, hanem az igényes növekedéssel kell foglalkozni.

– Neked mi segít abban, hogy az adventi időszakot megújulásként és ne csupán ismétlődésként éld meg?

– A keleti teológiában mi sokat használjuk a negatív teológiát, vagyis azt valljuk, hogy Istenről sokkal többet nem tudunk, mint amit tudunk. Számunkra a nyugati egyházban túl sok a filozófia, a szisztéma. A keleti egyház teológiája szerint Isten olyan, mint a ragyogó Nap. Ha tudom, hogy Isten és az ünnepe is ilyen ragyogó misztérium, akkor az advent 40 napját arra fordítom, hogy ebből a gazdag ragyogásból kapjak egy fényszilánkot. Most, idén, ezen az ünnepen újra kaphatunk egy fényszilánkot a ragyogó Kimeríthetetlenségéből, s emiatt sikerülhet a karácsonyt is úgynevezett megélni. Nálunk negyven nap az advent, november 15-től kezdjük, és én negyven napon át keresem azt a sugarat, ami a karácsony misztériumából aktuálisan jön felém.

– Emlékszel például a tavalyi fényszilánkra?

– A valóság szeretete, hogy szeressünk élni. Hiszen annyira drága ez a világ az Atyaistennek, hogy egyszülött Fiát adta érte! Tehát nem az a nagy keresztény, aki lenézi a világot, kimenekül belőle vagy folyamatosan szomjazik az odaát. Ha Isten így szerette ezt a világot, akkor a mi dolgunk is így szeretni, nem bántani, nem ítélkezni, nem kimenekülni, de nem is beletespedni, hanem szeretni élni.

– És ez mennyiben változtatja meg az ideid adventedet?

– Én igyekszem lenullázni ilyenkor az élményeimet, és hagyni, hogy szólaljon meg Ő. Amikor Mózes fölment a hegyre találkozni Istennel, lent kellett hagynia az állatokat, a testi érzékelést, aztán ott kellett hagynia az emberi elképzeléseket is, még a saját korábbi élményeit is. Ha az élő Istennel akarunk találkozni, lent kell hagyni a földszinten mindent, amit róla gondolunk – de ez nagyon nehéz. Olyan, mint amikor el akarunk aludni, és nem akarunk gondolni semmire. A keleti egyházban a misztérium őrzése mindig fontos. Az ikonosztáz eltakarja a legszentebb részeket, a tömjénezés folyamatosan fenntartja a homályt, az ikonok minimalizmusa túl akar mutatni az Ábrázolhatatlan felé. A szertartásokon az ember a Misztériummal áll szemben, aki mindig megmutat valamit magából. Azt hiszem, arra kellene törekedni, hogy a mai Istent a mai legőszintébb énünkkel imádjuk. Ne a tegnapi istenképet, a tegnapi élményünk felmelegítésével... Ez persze borzasztó nehéz. Én például mindennap törekszem arra, hogy a Miatyánkot naponta legalább egyszer mondjam el úgy, ahogy csak ma tudom.

– Te a családod papja is vagy. Mi segíthet a hétköznapi családoknak, hogy ezt a feladatot a férfiak betöltsék?

– Ha a férfiak rendben vannak, azzal nagyon sokat nyerünk. Nyer a párjuk, a gyerekek, a munkahelyek, a társadalom, a politika, az egyház. A mi egyházközségünkben van külön férfi zárandoklat, és sok időt töltök a férfiakal. Nagyon jó lenne, ha rábrednének, hogy nemcsak pénzkeresők, nemcsak az a dolguk, hogy megszerezék, ami hiányzik, hanem az is, hogy növekedjen a családjuk spirituálisan is. A férfiaknak nem lenne szabad elfeledni: egy férfi a család papja is. Általános papi hivatása van a keresztség által: tud imádkozni a családtagjaiért, meg tudja áldani őket, a saját életét ő is liturgiaként mutatja be Istennek, annak minden örömeivel és minden

drámai keresztútjával. A szolgálati papság természetesen másik szint, amely segíteni akarja a hívek általános papságát, de valahogy jó lenne ennek méltóságát tudatosítaniuk magukban.

– Az emancipáció megtörtént kicsit a hitéletünkben is, ma a családban sokszor az anya felelős azért, hogy a gyerekek elmenjenek időben misére, hogy hittanórára föl legyenek készülve, a közös imánál sokszor az apa otthon sincs.

– Erre mondom, hogy a startnál eldőlt. Ha a családi spiritualitást nem tartják fontosnak, s azzal ámitják magukat, hogy „csak rendes legyen” az a másik, akkor ez nem csoda. Olyannal kell házasságot kötni, akivel meg lehet élni a családi spiritualitást. Korunkban azért beszélünk keveset erről, mert a „családi spiritualitás” fogalma még nem alakult ki. Ez azért nehéz dió, mert a spiritualitásról Keleten is, Nyugaton is cölibátusban élő szerzetesek írtak, és így kialakulhatott az az egyoldalúság, mintha a spiritualitás csak egyéni dolog lenne, mintha nem lenne „családi spiritualitás”. Pedig nagyon drága a közös családi imádság, hihetetlenül megerősíti a családtagokat, ha együtt tudnak a szentgyónásban megtisztulni és az Eucharisziában szeretettel egyesülni. A betegek kénéténél is régen az egész család körülállta a betegágyat, mert családi spiritualitással vették körül a betegség, a halál eseményét. Érdemes kialakítani a mi sajátos, családi spiritualitásunkat.

– Kicsit beszéljünk a nőkről is. Más a feladatuk karácsonyra készülve a sütés-főzésen, a lakás szépítésén, az ajándékokon túl?

– Nem gondolom, hogy más. A nő is találja meg a karácsony gazdag misztériumában azt a fényszilánkot, ami megerősíti a női hivatását – legyen fiatal lány, családanya, egyedülálló szerzetes vagy egyedül élő nő –, mi az, amivel az életpályáját jobban megértheti és megélheti. Jön az ünnepi stressz, azt hisszük, hogy csak a technikai része a fontos, sütünk-főzünk, takarítunk, ajándékokat veszünk, és elfelejtjük, hogy a nőknek is kell növekedni spirituálisan. Nekik is kell a magány, kell a csend, elvonulni kicsit a gyerekeiktől, s nekik is kell imádkozni, töprengeni, tisztulni, növekedni.

– Sokan várják ilyenkor a misztikus élményt, és csalódnak, ha nem élik át.

– Aki nem él meg misztikus élményt, rosszul keresi. A misztikának két fajtája van: a rendkívüli misztika, amikor Isten szabadon bármikor, bármilyen törvénnyel vagy véletlennel beavatkozhat az életünkbe. A világ törvényei ugyanis alatta állnak az ő szeretettörvényének. Ezek a rendkívüli – azt szoktam mondani, pulzáló – misztikus élmények. Az életünkben nem sok ilyen van, így ha megtörténik, úgy kell magunkban hordozni, mint ahogy Szent Pál hordozta egész életében. De a misztikát a mindennapokban is észre kellene venni: nem magától értetődő az, ami minket körülvesz, ami szép, ami rendben van. A mindennapi misztika minden mögött tudja Istent látni, mindenben meg tudja érezni az ő jelenlétét. Az ember legyen nyitott a rendkívüli misztikus találkozásokra, de a mindennapi csodákat is vegye észre! Csoda az egész életünk, a világunk, a kultúránk, a természet, a másik ember arca... A misztika azt sejtí meg, hogy minden az isteni szeretet nagy Rendjében van.

– És akinél nincs minden rendben, annak mi segít az ünnepre készüléskben?

– Krisztus, amikor megtestesült, egy istállóba jött. Tehát nem volt minden rendben. De akkor is eljött, és akkor is ünnep volt. Mintha jelezte volna, hogy a történelemben a karácsony sokszor istállóban történik meg. És ő akkor is eljön. Engem nagyon zavar, hogy a karácsonyból csinálunk egy olyan polgári ünnepet, családi ünnepet, amely azt sugallja, hogy azoknak van szép karácsonyuk, akik egészségesek, finomakat esznek, ahol szép a karácsonyfa, sok ajándékkal. Nagyon sokan kirekesztve érzik magukat, és sebet kap a karácsonyuk. Komolyan kellene venni: a karácsony egy teológiai ünnep! Mindenkinek jó karácsonya van. Mindenkinek. Annak is, akinek kicsit vagy nagyon istállóhangulatú az élete vagy a történelmi helyzete, mert háború vagy infláció van. Nem ezektől függ az ünnepelésünk, hanem az érkező Istentől. Kicsit rá kell szólni magunkra, túl sok a negatív hír, sok a szorongás bennünk. A napokban voltunk a híveimmel a magyar költők sírjainál, s amikor Radnótinál megálltunk, mondtam az embereknek: ő még háborús környezetben is verseket írt, a testét tönkre lehetett tenni, de a lelkét nem. Bármilyen istálló a szívünk, a magánéletünk, a történelem – a karácsony a lelkünket akarja megmenteni. Ne adjuk olcsón magunkat, ne adjuk meg magunkat a körülményeknek! Ezeket kicsit hagyjuk lenni, és menjünk föl a hegyre, majd az Isten betölt minket. Csak gyűjtsük ki a koldus kezeinket! ♦



Áldott adventet és boldog karácsonyt kívánunk!

A KÉPMÁS SZERKESZTŐSÉGE





SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

KARÁCSONY 2050?

A múlt karácsonyairól sokat beszélünk – legalábbis azok biztosan, akiknek van mit. Ahogy éveink száma nő, úgy a megélt ünnepeké is, és nagy ajándékként idézzük fel az emlékeket, amelyek már az adventi időszaktól visszavarázsolnak minket abba a gyerekkorban megállított időbe, amelynek illata, íze, izgalma semmivel nem összetéveszthető.

◆ Az az érdekes, hogy a jövő karácsonyairól nem, vagy csak alig beszélgetünk. És nemcsak a beszélgetés hiányzik, hanem talán a gondolkodás is. Persze most, december elején még az ideai karácsony is a jövő, hiszen pár hét, és megszólal a csengő, de ki mereng ma 2030 vagy 2050 karácsonyán?

Mivel tartozunk a jövő ünnepeinek? Kitartással a tradíciók mellett? És melyik tradícióra gondolunk itt? A nagyszüleinkére, akik diót dobtak a szoba négy sarkába, vagy a szüleinkére, akik lemezjátszóról játszották a *Stille Nacht*-ot? Esetleg a sajátunkra, akik YouTube-videót készítenek a távoli hozzátartozók, no és saját magunk megörvendeztetésére – csak azért, hogy aztán azt priváttá tegyünk, vagy letöröljük, nehogy a gyerekekre pár év múlva rossz fényt vessen? Melyik karácsonyfadísz lesz az, amelyet miattunk őriznek meg az utánunk jövőők? Állni fog egyáltalán még fenyő a szobákban, vagy néhány évtized múlva már minden hologram lesz – mi magunk is? És lehet, hogy robot süti majd a bejglit, és a mesterséges intelligencia dolgozza ki az összes rokon meglátogatásának leghatékonyabb tervét, miközben intelligens angyalok olvassák be gyerekeink vágyát a tudatukból?

Ezek a kérdések távoliak, futurisztikusak és látszólag megválaszolhatatlanok is. Egyszerűbb azt hinni: mit tudhatjuk ezt mi! Valójában azonban senki más nem válaszolhatja meg és nem tudhatja jobban, mint mi.

A jövő karácsonyok rajtunk múlnak. Azon, tudjuk-e a jelentését, megőrizzük-e az igazi üzenetét a születésnek. Azon, hogy szívesen képzeljük-e el, ahogyan dédunokáink arca tükröződik majd a ma megvett műanyag gömbben. Mert ha nem, akkor lehet, hogy kár volt hazahozni... Azon, hogy a természeti környezet fenntarthatósága mellett fontos-e számunkra a megvásárolhatatlan szeretet fenntarthatósága, az ünnepek „klímavédelme”. A jövő karácsonyait mi kötjük össze a múlt szentestéivel, így hát kár volna tagadnunk szerepünket és felelősségünket abban, milyen lesz a *Csendes éj* a még beláthatatlan, de nem is oly távoli jövőben.

Amikor idén azon szörnyülködünk, hogy már az adventi koszorúk ára is az egekbe szökött, és túlfoglaltak a nyitva maradt szállodák, akkor érdemes lesz egészen újító és jövőorientált megoldásokhoz nyúlni. Például a megfizethetetlen beszélgetésekhez, a tárgyak nélküli ajándékozáshoz, az őszinteséghez, a várakozás türelméhez és belső megtartó erejéhez. Érdemes majd arra gondolni panaszkodásaink közepette, hogy háborúban is volt karácsony, hogy barlangban is lehet éjfélti mise, és hogy az istálló is bölcső. A jövő karácsonyaihoz ugyanúgy és ugyanaz a csillag vezet. És ha nem VR-szemüveggel nézzük, hanem igazán látjuk, akkor biztosak lehetünk abban is, hogy mint a pásztorok vagy a háromkirályok, mi is időben odaérünk. Ahogy abban is, hogy aki ott ránk vár, maga a jövő. ◆



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Czuczor Gergely,

a költő és szótáríró

A magyar modern irodalmi nyelvvé pallérozásának a reformkorban megindult folyamata írói, költői, nyelvészi nemzedékek munkálkodása után a XIX. század hatvanas éveire, a kiegyezés korára ért véget. Lezárását egy monumentális műnek, a *Magyar Nyelv Szótárának*, a legendás *Czuczor-Fogarasinak* a megjelenése adta, amellyel az alkotó, **Czuczor Gergely** bencés szerzetes, tanár, költő, drámaíró, fordító, nyelvész írta be magát végérvényesen a magyar nyelv és kultúra történetének aranykönyvébe.

♦ EGY PAPPKÖLTŐ IFJÚKORA

Czuczor István 1800-ban született tehetős jobbágy parasztgazda fiaként a felvidéki Érsekújvár melletti Andódon. A már fiatalon a német és a szlovák nyelvet is jól ismerő, a latinban és a görögben Nyitrán, Esztergomban, Pozsonyban töltött diákévei alatt kiváló jártasságot szerzett Czuczor, bár apja katonának szánta, a tanári pálya felé vonzódott, és 1817-ben unokatestvére, a későbbi fizikus, Jedlik Ányos társaságában belépett a bencés rendbe, és ott kapta a Gergely nevet. A győri liceumban, a pesti és a pannonhalmi teológián tanult, 1824-ben pappá szentelték. Ezt követően Pannonhalmán, 1830-tól Komáromban volt rendi tanár, irodalmat, retorikát, költészetet tanított, maga is buzgón verselt. Még 1824-ben készült el első nagy epikus költeménye, az *Augsburgi ütközet*, amely elnyerte Kisfaludy Károly és a Zalán futásán dolgozó Vörösmarty tetszését, elismert költővé tette. Csatlakozott Vörösmarty, Bajza és Toldi írói köréhez, munkatársa lett az *Auróra* és az *Athenaeum* című folyóiratoknak. Ezt követően sorra születtek epikus művei, olyanok, mint az *Aradi gyűlés* vagy a *Botond*, de gyakran az Ete álnevet használva írt hazafias szellemű ódákat, balladákat, dalokat, az utóbbiak közül több tucat idővel szinte népdallá lett, hazafias hangvételük pedig a hatóságok szemében rebellis hírbe hozta. 1831-ben tagja lett a Magyar Tudományos Akadémiának, négy évvel később annak jegyzőjeként és levéltárosként Pestre költözött. Világias szellemű, paphoz méltatlannak ítélt versei miatt azonban támadások érték, ezért miközben nem hagyott fel a verseléssel, visszatért tanítani





Barabás Miklós (1810–1898) portréja Czuczor Gergelyről (1837, részlet)

Pannonhalmára, de megfordult a rend győri gimnáziumában is. Közben sokat fordított, olyan klasszikusok antik műveit tolmácsolta, mint *Cornelius Nepos*, *Horatius*, *Tacitus* vagy a középkori himnuszköltők, de átültetései között ott voltak *La Fontaine* írásai is. Amikor az Akadémia 1845-ben őt bízta meg a tervezett Magyar Nyelv Szótárának kidolgozásával, rendi jóváhagyással és akadémiai támogatással a zavartalan munka érdekében ismét Pestre költözött.

A MEGHURCOLTATÁS ÉS A NYUGODT MUNKA KÉT ÉVTIZEDE

Elkötelezett hazafi lévén lelkesen üdvözölte a szabadságharcot, és *Kossuth Hírlapjában* 1848 végén közreadta forradalmi versét, a *Riadót*, amelyben így lelkesített: „Sikolt a harci síp: riadj magyar, riadj! / Csatára hí hazád, kifent acélt ragadj. / Villáma fesse a szabadság hajnalát, / S fűrösze vérbe a zsarnokfaj bíborát.” Ez a költemény röplapként a honvédekhez is eljutott, ám neki sok bajt okozott.

Még 1849 elején az osztrák hatóságok lefoglalták, halálra, majd hat év várfogságra ítélték, és a budai vár börtönében érte meg Buda visszafoglalását. Ekkor már betegeskedett, a tihanyi apátságba vonult vissza. A következő évben a hatóságok egy pesti kolostorba internálták, majd egy új tárgyalás után hosszú fogságra a hírhedt kufsteini várbörtönbe került. Itt annyi könnyebbsége volt, hogy egyedül volt cellájában, és lehetőséget kapott arra is, hogy írjon, olvasson, dolgozzon. Többek közbenjárására már 1851-ben szabadult, ekkor főapáti jóváhagyással ismét Pestre költözött. Ám a nemzeti tragédia és a személyes meghurcoltatás élményének hatása alatt felhagyott a költészettel, néhány verset leszámítva már csak fordított. Színikritikusként, dramaturgként rendszeresen látogatta a Nemzeti Színház előadásait, írt kritikákat, történelmi, földrajzi, nyelvészeti tárgyú munkákat, ideje java részét pedig az Orczy kert fái alatti padon töltötte. Lankadatlanul dolgozott viszont a nagy művön, a *Magyar Nyelv Szótárán*, amelyhez munkatársat is nyert a művet később befejező Fogarasi János személyében, de kapott ötleteket, tanácsokat az irodalmi élet nagyjaitól is, olyanoktól, mint Toldy Ferenc, néhány fizikai fogalom magyar változatának megalkotásával pedig munkáját az unokatestvér és rendtárs, Jedlik Ányos segítette. Maga a teljes magyar szókincset felölelő szótár hatalmas vállalkozás volt a maga 170 000 szavával, és a nyelvészek körében ma is alapforrásnak számít, amiről ő maga így vallott: „Nagy fába vágtuk a fejszénket, midőn olyan munkára vállalkoztunk, amelynek földadata édes nyelvünk egész birodalmát bejárni.” A mű hat vaskos kötetben 1862 és 1874 között jelent meg, de maga Czuczor csak az első négy kötet kiadását érte meg, a befejezés, az utolsó kötetek sajtó alá rendezése így Fogarasira maradt. A romantikus eposzköltő és aprólékos szótáríró Czuczor Gergely életének külső eseményekben szegény, alkotó munkában gazdag utolsó másfél évtizede után a kiegyezés előestéjén, 1866-ban Pesten halt meg. A Kerepesi temetőben helyezték örök nyugalomra, fölötte az emlékbeszédet Toldy Ferenc tartotta. Költői alkotásainak egy része felett azóta eljárt az idő, de néhány dala, verse, főleg pedig szótára megmaradt az emlékezetben, irodalmunk és tudományunk történetében. A késői utókor és szerzetesi közössége is tisztelettel emlékezik rá, amit az is mutat, hogy nevét viseli a győri bencés gimnázium, és a Rába-parti városban Jedlik Ányossal közös közteri szobra is áll. ♦



SZÖVEG –
GERGELY-BAKA ILDIKÓ

„LEGALÁBB SZÁZ KARÁCSONYFÁT ÖSSZESZÁMOLTUNK”

Halászlé, töltött káposzta, beigli – mind ismerjük a klasszikus karácsonyi menü elemeit. De milyen egyedi szokások kapcsolódnak még az ünnephez?

A 2022-es év címlaposait kérdeztük.



◆ Lovas Rozi

„Az együttlét, az összejövetel a legfontosabb. Mindig annyi szeletre vágjuk fel az almát, ahányan körbeüljük az asztalt, aztán el is fogyasztjuk mézzel és dióval – így kezdődik a vacsora. A menü hagyományos: mindig van borleves, majonézes krumplisaláta, rántott hal és halászlé. Gyerekkoromban a városmajori templomban volt a betlehemezés, emlékszem a próbákra, arra, hogy milyen hosszasan készültünk, aztán arra is, amikor már nem voltam benne, csak nézni mentem. Most pedig a gyerekeket öltöztetjük be angyaloknak, bárányoknak, pásztoroknak, és eljátsszuk otthon a jeleneteket. Énekelni is szoktunk, a nagybátyám csinált egyszer egy szép énekfüzetet, így nem lehet arra hivatkozni, hogy nem tudjuk a szöveget.”



Sterczer Hilda

„Nálunk a séta a visszatérő elem. Amíg a gyerekek kicsik voltak, a karácsonyfa zavartalan készítése végett mentek sétálni a férjemmel, aztán együtt csodálkoztunk rá az angyal érkezésére. Tavaly már együtt díszítettük a fát, de a séta megmaradt. Izgalmas belesni a kivilágított házak ablakain, rácsodálkozni a díszkivilágításra. Az pedig mindig egy meghitt pillanat, amikor belépünk a fenyőillatú, meleg lakásba, és együtt örülünk a szenteste üzenetének.”



Gubás Gabi

„Mi 24-én együtt vagyunk, ez állandó. 25-én és 26-án már gyakran dolgozom, de a szenteste a miénk. Most ráadásul majd csak januárban kezdek próbálni, így lesz időm a készülődésre is, a karácsonyi kuglófot biztosan megcsinálok. Horgászcsaládból származom, de a halászlévet nem én készítem, hanem az édesanyám vagy az egyik barátnőm. Amíg a gyerekek kisebbek voltak, az egyik szobában énekeltünk, hogy a másikban legyen ideje az angyalnak a karácsonyfa elkészítésére. Az egyik ilyen alkalommal a fiam szándékosan bennhagyta a telefonját, mert fel akarta venni videóra az eseményeket, így lebukott »az angyal segítője«, a férjem. Van még egy állandó program: én majdnem minden évben fellépek az Országházban, a Gyermekmentő Szolgálat jótékonyági koncertjén, ez egész napos elfoglaltság, de nagyon szeretem.”



Nádasi Veronika

„Nálunk a csillagszórózás az, ami nem maradhat el. Gyerekként azt szerettem a legjobban, amikor a fa körül állva énekeltünk, én meg közben a levegőbe rajzoltam a csillagszóróval. Kánonban és több szólamban is daloltunk, anyukám lelkész vezetésével. Ma már a család legtöbb tagját sajnós nem lehet rávenni az éneklésre, de a csillagszóró megmaradt.”



Császár-Nagy Noémi

„Mi mindig felolvassuk Lukács evangéliumából Krisztus születésének történetét, aztán elénekeljük a *Mennyből az angyalt*. Utána megöleljük, megpusziljuk egymást, majd átadjuk az ajándékokat. A felnőttek már nem kapnak ajándékot, de a nagygyerekeink a párjukkal együtt kapnak tőlünk egy koncert- vagy egy színházjegyet, vagy egy hétvégét, amikor mi vigyázunk a gyerekeikre. A vacsora tradicionális: szokott lenni, halászlé, bejgli, pulyka és sok gyümölcs.”



Földi-Kovács Andrea

„Rendszerint nagy fát állítunk, amely roskadásig tele van díszekkel. Apró karácsonyi kották trombitaformába csavarva, hófehér angyalszárnyak és átlátszó üveggömbök. A gerendaházunkat betölti a fenyő és a töltött káposzta illata. Szenteste böjtös vacsorára terítünk, az asztalon halászlé gőzölög. A mi kis Szent Anna-templomunk egy neogót stílusú 130 éves ékszerdoboz. Amikor a hidegben közeledünk az éjféλι misére, úgy világítanak a színes ablakai a sötétben, mint a kaleidoszkóp üvegekristályai. Sokan vagyunk, és mire a mise végén felcsendül a »Fel nagy öröme, ma született!«, már egészen bemelegszünk. Az ünnepi szertartás után a templom előtti máglyarakás fényénél forralt bort és meleg teát kortyolva beszélgetünk. A cserkészek betlehemi lángról meggyújtott mécseseket osztogatnak, így hazafelé kis lámpások imbolyognak a faluban.”

Sára Bernadette

„Vallásos családban nevelkedtem, tartjuk az egyházi és a családi hagyományokat is. Az ima és az ének a legfontosabb, a *Mennyből az angyal*, a *Miatyánk* és az *Üdvözlégy* – ezekkel kezdődik az ünnep. Rántott hal mindig kerül az asztalra, de aki nem szereti, annak készítünk rántott csirkét is. Nem vagyok nagy konyhatündér, de a bejgli elkészítését megtanultam az édesanyámtól, ilyenkor sütök mákosat és diósat is. Péternek pedig sokszor vannak remek ötletei. Egyszer mindannyian fent voltunk az emeleten, ő pedig egy damilszálat kötött a földszinten lévő karácsonyfához, és így szólaltatta meg lent a csengőt. Emlékszem, a kamasz lányaink teljesen elképedtek, nem értették, ez hogyan lehetséges. Aztán persze elárultuk.”





Keresztes Ilona

„Amikor megszülettek az első gyerekeink, elindult egy szép szokás a családban. Az unokák képével kis papírangyalokat készítettünk a szüleimnek, ők pedig feltették a karácsonyfájukra. Minden évben született valaki, így egyre több papírfigura gyülekezett a fán. Közel négy évtized után a 20 unokát, a 21 dédunokát, az 5 vőt és az unokák házastársait ábrázoló angyalsereg már teljesen beborította a szüleim karácsonyfáját. Ma is, ha meglátogatjuk az édesanyámat, mindenki izgatottan keresi a saját angyalkáját. És mivel a gyerekek időközben felnőttek, frissítettük is a díszeket, ezért édesanyám szekrényében már egész angyalgenerációk laknak karácsonyi dobozokban.

Emlékszem, hogy az ünnep gyerekkoromban is varázslatos volt. A szüleim együtt dolgoztak az angyalokkal, mi pedig a nagyapámmal elmentünk sétálni, néztük a hóesést, és megszámtuk, hány lakásba érkeztek már meg az angyalok. Nem is indultunk haza addig, amíg minimum száz ragyogó karácsonyfát nem találtunk az ablakok mögött.”

Barsi Balázs

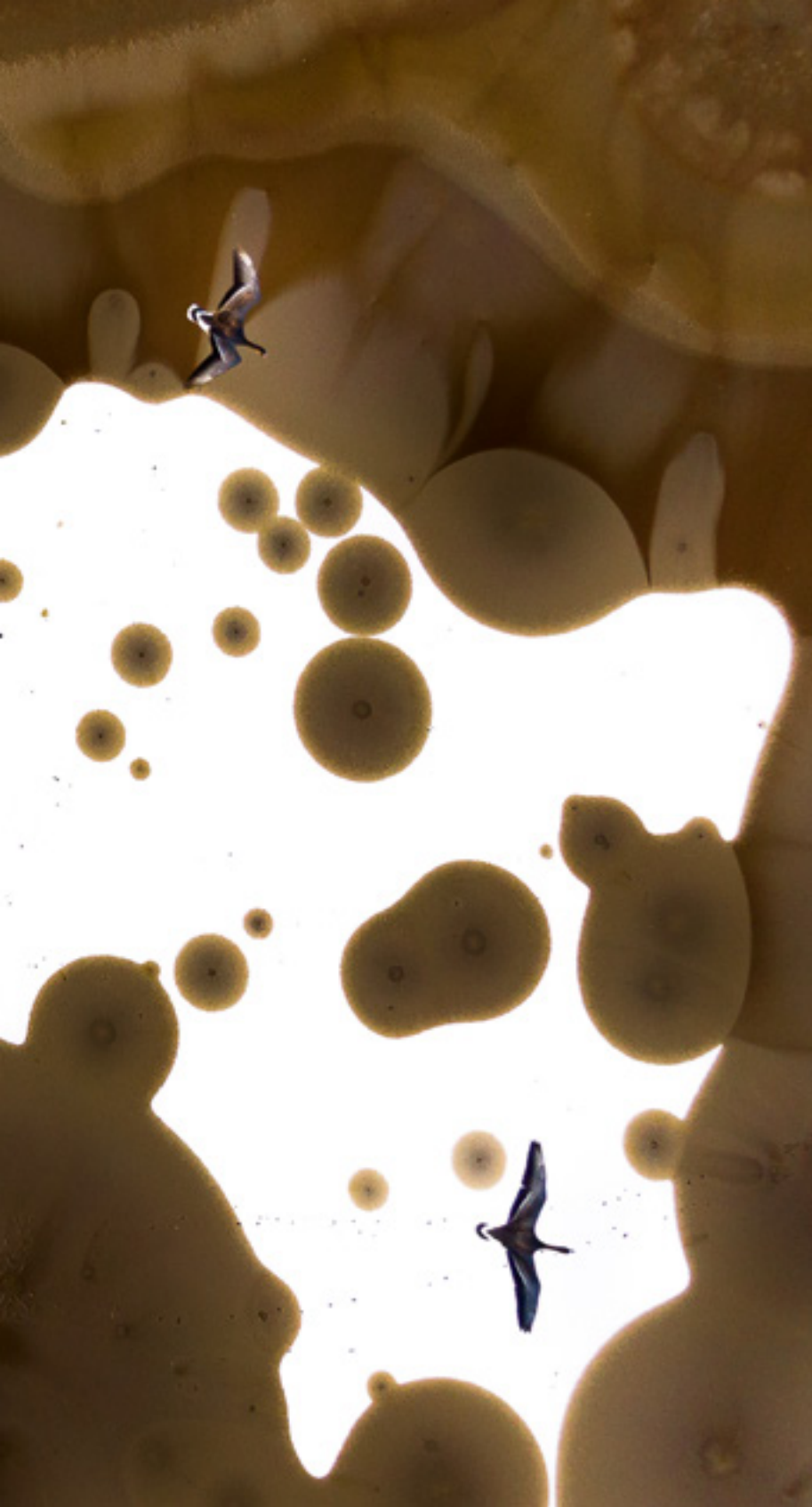
Az atyától egy imát kaptunk szentestére:

„Leborulok előtted, Uram, Jézus Krisztus, aki valóságos Isten és valóságos ember vagy; aki megtestesülésed szent valósága által felülmúlhatatlanul összekapcsoltad Isten világát az én emberi világgal.

Ó, Jézus Krisztus, az Atyaisten örök Fia a Szentlélekben és Mária fia a Szentlélek közreműködése által! Ragadd meg értelmemet, akaratomat, szívemet szereteteddel, és ne engedd, hogy elszakadjak tőled, aki élsz és uralkodol, igaz Isten és igaz Ember, az Atyával és a Szentlélekkel együtt, most és mindörökkön-örökké. Ámen.” ♦







SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ Ilyen, amikor szerencse, tudás és tehetség „véletlenül” találkozik az Alföld felett. „Akasztó mellett található szikes tavak felett drónoztam, és kerestem a megfelelő kompozíciót. Egyszer csak azt vettem észre, hogy egy tucat vetési lúd húz el a drón alatt. Azonnal fotóztam, és szerencsémre **minden a legjobb helyen volt.** A kompozíció is, a ludak is” – számolt be Litauszki Tibor a Saubermacher – Az Év Természetfotósa 2022 pályázat szervezőinek Áthúzás című fényképéről, amellyel az állatok és környezetük kategória első díját nyerte el.

Az idén 30. alkalommal megrendezett rangos fotópályázat legjobb fényképeit ezúttal is nagyszabású kiállításon mutatják be a Magyar Természetudományi Múzeumban, a tárlat 2023. január 30-ig látogatható, a nyertes felvételek a naturart.hu honlapon is megtekinthetők. ◆



„Jobban izgulunk a másikért, mint ha mi állnánk a színpadon”

Felméry Lili és Balácsi Gergő Ármin balettművész házaspár
A *diótörőben* táncoltak először egymással, idén pedig életük talán legnehezebb szerepét játszhatták el együtt. Legkedvesebb „feladatuk” viszont nem a színpadon várja őket.

♦ – **Kamaszkorotok óta ismeritek egymást, de csak évekkel később lettetek egy pár. Hogy emlékeztek vissza erre?**

Geri: Mindketten a Magyar Táncművészeti Főiskolára jártunk, de nem egy évfolyamba. Nekem Lili már akkor is tetszett, de a korkülönbség miatt – amikor ő tizennyolc volt, én még csak tizenhárom – nyugtáztam, hogy úgyszincs esélyem nála.

Lili: A főiskola után az Operaház táncosa lettem, aztán Geri is az Operaházhoz szerződött, és újra keresztezte egymást az utunk. Amikor A *diótörőben* együtt táncoltuk a főszerepet, rengeteget dolgoztunk együtt, ekkor alakult ki köztünk a szerelem.

Geri: Liliről eleinte azt hittem, hogy egy megközelíthetetlen művésznő, ezért a próbákra sem azzal a szándékkal mentem, hogy most végre meghódítom. De ahogy jobban megismertem, rájöttem, hogy egy csupaszív nő, és innentől már minden ment a maga útján.



– A balett egy szenvedélyes műfaj. Szerintetek mennyire törvényszerű, hogy szerelem szövődik a párokat alakító táncosok közt?

Lili: Valószínűleg nem mi vagyunk az elsők, akikkel így történt; az intimitás, a másik közelsége a szakmánk része, és a táncosok szorosabb kapcsolatba kerülnek a partnereikkel. Mi hamar ráébredtünk, hogy ami köztünk van, több mint munkakapcsolat, és hogy szeretnénk, ha ez a szerelem életünk végéig tartana.

– Pedig Lili, a mestered, Dvorszky Erzsébet annak idején óva intett attól, hogy szakmabelit válassz...

Lili: Igen, és nyilván annak is megvan az előnye, ha a másik külsős. Én hajlamos vagyok a nap 24 órájában szakmai dolgokról beszélni, gondolkodni, amivel az örületbe tudom kergetni Gerit. Ő könnyebben el tud szakadni a munkától, és figyelmeztet, ha túlzásba viszem. Azt egyébként áldásnak érzem, hogy gyakran van lehetőségünk együtt táncolni. Szerintem ez nagyon sokat hozzáad a művészetünkhöz, mivel a színpadon is erősítjük, hajtjuk egymást. De az is hatalmas energiákat mozgat meg bennem, ha Geri a nézőtérrel szurkol.

Ger: Furcsa, de sokkal jobban izgulunk a másikkért, mint ha mi izzadnánk a színpadon. Egyébként még most is emlékszem Lili első főszerepére – ő volt Júlia a Shakespeare-drámában, és engem már akkor, nagyon fiatalon lenyűgözött. Nagy álmom teljesült, amikor tavaly megkaptam a darab férfi főszerepét, és mellette táncolhattam el Rómeót.

Lili: Nekem pedig Geri a Karamazov testvérekben feledhetetlen, fantasztikusan hozta a karakterét, teljesen a hatása alá kerültem. Mivel én sosem táncoltam abban a darabban, nem ismerem a lépéseket, a pontos koreográfiát, így igazi nézőként tudtam élvezni az előadást.

– Legutóbbi közös munkátok a Mayerling, amiben Habsburg Rudolfot és szeretőjét, Vetsera Máriát alakítottok. A darab a balettirodalom egyik legtragikusabb története. Hogyan küzdöttetek meg ezzel a kihívással?

Ger: Sokat olvastunk a történetről, és rengeteg felvételt néztünk meg korábbi előadásokról. El akartunk utazni Mayerlingbe is, ahol a darab vége játszódik, de erre eddig nem jutott időnk. Mivel valós személyekről van szó, nagyon törekedtünk rá, hogy hitelesen formáljuk meg a karaktereinket.

Lili: Tavasszal az Operaház a Mayerlinggel nyitott újra, nekem pedig a szülés után ez volt az első feladatomban, így igen meghatározó számomra ez a szerep. Vetsera Mária megformálását azért is élvezem, mert izig-vérig nő lehetek. Ugyanakkor mind fizikálisan, mind érzelmileg és mentálisan rengeteget követel tőlünk ez a darab: a karaktereink játszanak a halál gondolatával, amihez kelléket is használunk, például egy koponyát, és fegyvert is fogunk egymásra, majd pedig együtt vetünk véget az életünknek. Nem könnyű a helyzetükbe képzelni magunkat, ➤



MÁR NEM OLYAN DOLGOK MIATT AGGÓDOM, mint hogy melyik lábammal kezdjek egy lépést, hanem hogy hánykor aludt el a kisfiam.

de nagyon megérintett minket a történetük. Az előadások után még órákig a hatása alatt vagyunk, és este aludni sem tudunk, nehéz visszazökkenni a mindennapokba.

– Jóval könnyedebb darab A makrancos Kata, amelyben Geri a mostani évadban debütált. Karaktere az elszánt Petuchio, akinek a hatására a makacs főhősnő igazi párforduláson megy keresztül. Ti változtatok valamiben egymás mellett?

Geri: Amikor megismertem Lilit, a fiatalságomból adódóan még sok minden alakult bennem, de ő sok dologra rávilágított és a helyes irányba terelt, mindig jó hatással volt rám.

Lili: Geri egy nagyon közvetlen ember, mindenkivel könnyen megtalálja a közös hangot, míg én picit zárkózottabb vagyok, de sokat fejlődtem mellette ezen a téren.

Egyébként sok közös van bennünk, talán amiatt is, mert egymást követő napon születtünk: mindkettőnknek fontosak a konzervatív értékek és a család, és ugyanolyan alázattal végezzük a munkánkat. Geri rendszeretete viszont rám kevésbé jellemző. *(nevet)*

– Egy éve született meg a kisfiatok. Lili, balettművészként, akinek a teste a munkaeszköze, hogyan élted meg a várandósságot?

Lili: Nagyon élveztem ezt az időszakot: nem voltak rosszulléteim, az első perctől fogva jól éreztem magamat a bőrömben, és nem zavart, hogy megváltozott a testem. A terhességem egyébként pont a Covid idejére esett, amikor bezárt a színház, és nem voltak próbák, sem előadások, tehát Bertalan nagyon jól időzítette az érkezését.

Reggelente elvégeztem egy balettgyakorlatot, jólesett átmozgatni magam, de csak annyit csináltam, amennyit az állapotom engedett. A szülés utáni pár hónap viszont nagyon nehéz volt, mivel újra formába kellett hoznom magam, és nem sikerült könnyen leadni a plusz kilókat. Geri viszont ebben az időszakban is nagyon támogatott.

– Geri, huszonöt voltál, amikor apává váltál. Nem érezted magad túl fiatalnak hozzá?

Geri: Inkább a környezetem gondolta így, én viszont már régóta vágytam rá, hogy apuka legyek. Nagyon családcentrikus vagyok, amit otthonról hoztam: a szüleim tizenhét éves koruk óta vannak együtt, és mindig mindenben példát mutattak nekem. Amikor aztán egymásra találtunk Lilivel, úgy voltam velem, mire is várnánk.

Lili: Igen, Geriben talán előbb született meg a vágy egy kisbabára, mint bennem. Úgy gondolom, ez a szakmai életem miatt volt, mert nem tudtam előre, mikor fogom azt érezni, hogy eljött az idő.

– Hogyan változott meg az életetek, amikor születték a gyerekek?

Lili: A kisfiunk születésével átalakult a fontossági sorrend: már nem olyan dolgok miatt aggódom, mint hogy melyik lábammal kezdjek egy lépést, hanem hogy hánykor aludt el a kisfiam. Pont emiatt a színpadon is jobban tudok teljesíteni, mert nem ragaszkodom annyira görcsösen a dolgokhoz, könnyebben el tudom engedni magam.

Geri: Bertalantól rengeteg szeretetet kapunk – az ember nem is tudja ezt elképzelni, amíg nincs gyermeke. ♦

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 –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

A LÁNYOM MOSOLYA

A lányom mosolya kemény drog. Elmegyünk sétálni, és már az ajtónál körénk gyűlnek a függők, lökdösve egymást a szerért, úgy kell megvédenem tőlük, persze csak hogy nekem is maradjon, és otthon én is tág pupillákkal bámulhassam mozdulatlanul, étlen-szomjan a kanapén napokig.

◆ A lányom mosolya VIP-belépő. Ha a karomban viszem, a kigyúrt smasszer csak a lányomat látja lebegni, bárgyún elmosolyodik, és félreáll, mintha én nem is léteznék. Bent úgy gyűlnek körénk a dúsgazdag cégvezérek, tudósok és befolyásos politikusok, mint az apró bogarak a fény köré, hogy hívják, mennyi idős, jajj, ugye a kezükbe vehetik.

A lányom mosolya Nobel-díjas pszichológiai módszer. Amióta felfedezték, elég a falakra vetíteni egy intézményben, és az összes mentális betegség elmúlik, mintha nem is lett volna, az épület kiürül, a korábban depressziós, traumatizált, különböző személyiségzavarokkal küzdő emberek aktív, boldog tagjai lesznek a társadalomnak.

A lányom mosolya háborús eszköz. Magángéppel vizsgáljuk a béketárgyalásra az anyjával együtt, útközben eszik és alszik egyet, így az ellenséges tábornokok lefegyverezve gügyögnek a kialudt, jóllakott mosoly láttán, kérni sem kell, önként ajánlják fel a békét, akár teljesen ingyen is.

A lányom mosolya a környékünkön sokszorosára emelte a termékenységi rátát. Teljesen mindegy, hogy szerelmes fiatalok, kiégett, válófélben lévő negyvenesek vagy két teljesen idegen férfi és nő hajol fölé egyszerre, mert ha közvetlenül utána egymás szemébe néznek, abból egészen biztos, hogy előbb-utóbb gyerekek születnek.

A lányom mosolya erőmű. Először egy város áramellátását kapcsolják a sugárzó arccsókára, aztán az országét,

végül pedig egész Európa a cuki kis grübedlikből meríti a fűtéshez szükséges megújuló energiát. Sorban állnak a cégek, hogy minden pénzüket a legújabb találmányba fektethessék, naponta ezernyi játék érkezik a küszöbünkre, és etetik, itatják, csak el ne fáradjanak a kis arcizmai, könyörög hozzánk a fél világ, mert akkor megfagyunk.

A lányom mosolya gazdasági tényező. Kiplakátolják a köztereken, és sokkal felszabadultabban, kreatív ötletekkel előrukkolva érkeznek a munkába az emberek, segítőkészen dolgoznak együtt, a pletykálgatás, a munkakerülés drasztikusan csökken, akiknek odarakják a képét az asztalára, azok haza sem akarnak menni az irodából, az államadósság csökken, a GDP a többszörösére nő.

A lányom mosolya életcél. Munkahelyet váltunk, másik városba költözünk, elköltjük minden pénzünket, hitelt veszünk fel, nappal megfeszülünk a munkában, éjszaka virrasztunk, lemondunk a szabadidőről, a nyaralásról, és mindez bőven megéri, ha ott van a mosoly a végén.

A lányom mosolya megállíthatatlan vírus. Nincs ellene oltás, és nem nagyon lehet kigyógyulni belőle, felszállok a buszra maszk és napszemüveg nélkül, és szándékosan továbbadom, kapják csak el nyugodtan, és vigyorogjanak bárgyún, boldogan, igen, odáig jutott a világ, hogy szerintem ezt minden egyes ember megérdemli. ◆



Ajándékozz
karácsonyra digitális
újság előfizetést!



1

Otthonról is
megrendelheted

2

Akár az utolsó
pillanatban is

3

Online is
átadhatod

Magadat se felejtsd le az ajándéklistáról,
az Adventi Kalendárium
kedvezményes ajánlata neked is szól!

www.digitalstand.hu/kalendarium

KÉPMÁS családi
naptár



**AZ ÖSSZES CSALÁDTAG
PROGRAMJA EGY HELYEN!**

RENDELJE MEG KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL

20% KEDVEZMÉNNYEL

2700 Ft helyett **2160 Ft-ért***

kepmas.hu/naptar

*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.





SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA

SOROZAT –
ÖREG ANYÁNAK SZÓLÍTOTT!



ZÖLDSÉGEK A HASAMBAN

◆ 2020 januárjában (két hónappal a Covid-lezárások előtt) szertartásosan leültem a családtagjaimat a konyhában, és bejelentettem a nagy hírt.

– Gyerekek, képzeljétek, újra babát várok.

– Jaj de jó, én már tudtam is! – örvendezett tizenkét éves Balázs fiam.

– Micsoda? – döböntem le. – Honnan? Ez teljesen titkos volt! A papán kívül senkinek nem említettem egy szóval se!

(Ez nem volt egészen igaz, mert azért három vagy négy barátnőmnek elmondtam már – kellett a női támogatás –, meg anyósomnak [neki hét gyereke van, gondoltam, megért!], plusz még egy ismeretlen bácsinak a piacon, aki hányni látott az egyik kukánál – mivel ő úgyse ismer, nem fogja továbbadni –, és szerintem véletlenül le is nyilatkoztam egy interjúban, de az akkor még nem jelent meg.)

– Hát, mert amikor bekapcsoltam a gépedet – magyarázta nagy szemüvegesen –, akkor megláttam az előzményekben, hogy olyan című cikkeket olvastál, hogy „A terhesség korai jelei”, „Gyereket várok, hogyan tovább?”, „Kilenc ok, amiért megéri negyven fölött szülni”.

– Mióta kapcsolod te be a gépedet engedély nélkül?!

– Amióta megmondtad a kódotat – felelte hideg logikával a kis okostojás.

– Én is tudtam már – csatlakozott Klári. – Ugyanis kint hagyta a terhességi tesztet az ágyad fölötti polcon, és amikor mentem ellopni a vízálló alapozódat, megláttam, hogy ott van, és hogy két csík.

– Szóval nálad van az alapozóm!!! – dühöngtem. – Akkor miattad nézek ki úgy, mint egy negyednapos hulla.

– Nem, hanem mert ez a terhesség korai jele! – mondta Balázs. – Felolvassam a cikkből?

Negyvenkét éves lettem ebben az évben. Hihetetlen érzés volt, hogy tizenkét év után megint babát várok! Igen, hihetetlen volt, hogy mennyire rosszul voltam. Attól kezdve, hogy reggel kinyitottam a szemem, örületes hányingerem volt egészen délig. Déltől viszont rámtört valami elementáris falásroham, és kanállal kezdtem Nutellát enni (és sajnos be is fejeztem).

A negyedik hónaptól szerencsére jobban lettem. Ekkor kiderült, hogy Covid-járványban babát várni a lehető legjobb elfoglaltság. Én a magam részéről imádtam, hogy mindenki otthon van! Nem kell reggel korán elrohanni, együtt reggelizünk, együtt ebédelünk. A férjem kicsit szenvedett tőle, hogy nem járhat ki a nagyvilágba, de nekem akkor teljesen megfelelt a helyzet. Tombolt bennem a fészekrakó ösztön. Balázs minden reggel az ágyamhoz vonult a laptopommal, és felolvasta, mi a helyzet a méhemben.

„Hatodik hét, fontos események: az orr, a száj és a fülek elkezdik felvenni végleges formájukat”, „Tizenkettedik hét: a baba a feje búbjától a fenekéig öt centiméter hosszú (akkora, mint egy citrom) és tizennégy grammot nyom”, „Huszonnegyedik hét: már harminc centiméter hosszú (mint egy cső kukorica)”.

– Mama, miért hasonlítják mindig zöldségekhez és gyümölcsökhöz a magzatot? – kérdezte egyszer.

Jogos felvetés, fogalmam sincs.

Mindenesetre nagyon boldog voltam, eddig bejött a terv, hogy az új gyerekek kicselezi majd az életközepi válságomat (vagyis a közelgő halált): hirtelen nagy jövő állt előttünk, egy teljesen új történet, ami még csak most fog elkezdődni. Megint lesz kisbaba, összebújva szoptatás, szerelmes érzések – aztán bölcsi, ovi, anyák napi ünnepség, bizonyítványosztás, szülői értekezlet, első-randi-ra-mit-vegyen-fel?-konzultáció, szalagavató bál.

De közben mindent újrakezdttem, zajlott a régi életem is. Legnagyobb fiam 19 éves lett, és egy éve járt egy lánnyal. Komoly volt a dolog, az én nem is olyan régi kisbabámat, aki olyan rajongva nézett rám sok évig („Mama, te vagy a gyönyörű Bzmot mozdony, és mi vagyunk a kocsik!”) egyszerre felelősségteljes férfinak láttam, aki egy másik nőt gyámolít, és aki már nem úszik be velünk versenyezve a Balatonba a beúszópontig, ha a lány inkább kint szeretne ölelkezni a derékig érő vízben. Így közben kismama voltam, párhuzamosan a legsötétebb anyósi érzésekkel is meg kellett küzdenem (a fiatal anyós egy külön sorozat témája lehetne).

A vége már nem volt kellemes. A gyomrom és a beleim már nem igazán fértek el bennem. Aludni, ha tudtam egyáltalán, akkor csakis ülve vagy egy nagy fitneszlabdán támaszkodva. Még megtartottam az új regényem bemutatóját (szeptember 17-én – erre a napra volt kiírva a szülés, de mondtam, semmi baj, én elvből nem szülök 41. hét előtt), aztán már muszáj volt valamit letennem az asztalra.

Kezdett beugrani, milyen a szülés, és valahogy semmi kedvem nem volt hozzá. Tudtam, hogy úgyis meg kell indítani, mint mindegyiket: hamarosan be kell feküdnöm a kórházba. Úgy éreztem magam, mint az elítélt, akinek önként kell börtönbe vonulnia, pedig legszívesebben megszököne az igazságszolgáltatás markából. Csak nekem sajnós ez a vasmarok a testemben volt, és belülről szorongatott.

Így hát szeptember 23-án, este 8 órakor savanyú arccal, több tonna holmival és a férjemmel bevonultam a klinikára szülni. ♦

Indul

a Média a Családért-díj 2022 közönségsvavazása!

Olvassa el, nézze és hallgassa meg az ideai magyarországi és határon túli jelöltek cikkeit és műsorait, és szavazatával segítsen kiválasztani a Média a Családért-díj 2022 két közönségdíjasát.

Voksait több munkára leadhatja a hazai és külföldi kategóriában is, az online szavazás 2022. december 1-től 2023. január 10. éjfélig tart.

További részletek a www.mediaacsaladert.hu oldalon!





SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

MI TÖRTÉNT A GYEREKEMMEL?

A stressz, a problémák és a negatív érzelmek ugyanúgy az élet részei, mint az örömteli pillanatok. Még ha a tizenévesek esetében néha úgy is tűnik, az előbbiből sokkal több van, mint az utóbbiból. Mikor kell mégis szakemberhez fordulnunk?



Kép: Andrew Neel / Unsplash

◆ MIÉRT VISELKEDNEK A SERDÜLŐK MÁSKÉPPEN?

A serdülőknél számos kihívással kell szembesülniük, és az ezzel járó stressz a szülőket sem kíméli. Sok szülő teljesen kimerít a sok álmatlan éjszaka, amikor azon aggódnak, hogy vajon hol lehet a gyermekük, kivel van és mit csinál. A serdülők titkolózása és hallgatása, a véget nem érő harcokkal és nyílt daccal, a rosszkedv, az intenzív érzelmek, valamint az impulzív és megdöglötlan viselkedés sokszor kétségbe ejti a szülőket. A serdülők agya folyamatosan fejlődik, ezért az információkat másként dolgozzák fel, mint egy érett felnőt agya. A frontális kéreg (homloklebeny) – az agy azon része, amelyet az érzelmek kezelésére, a döntések meghozatalára, az értelem és a gátlások ellenőrzésére használunk – tinédzserkorban átalakul, hihetetlen sebességgel új szintapsziszokat képezve, tehát az agy csak a 20-as évek közepén éri el teljes érettségét.

Előfordulhat, hogy gyermeked már jóval magasabb, mint te, és sok szempontból érettnak is tűnik, de ne feledd, gyakran pont a fenti okok miatt, egyszerűen képtelenek egy felnőtt tudatszintjén átgondolni a dolgokat. A serdülők fizikai változásai során termelődő hormonok csak még tovább bonyolítják a dolgokat. Ez nem azt jelenti, hogy a biológiai különbségek és a szélsőséges magatartás mentesíti őket a felelősségre vonás alól, de segíthet megérteni, hogy a tizenévesek miért viselkednek olyan impulzívan, vagy miért okoznak csalódást a szülőknél és a tanároknál rossz döntéseikkel, társadalmi szorongásukkal és lázadásukkal.

A kamaszkori fejlődés megértése segíthet abban, hogy ne veszítsd el a kapcsolatot gyermekeddel, és hogy együtt legyőzzétek a problémákat. Bár a kamaszok egyedi személyiséggel, sajátos tetszik–nem tetszik gombbal rendelkező, nagyon érzékeny egyéniségek, egyes vonásaikban nem különböznek. Bármennyire is úgy tűnik, hogy a gyermeked érzelmileg eltávolodik tőled, függetlenül attól, hogy milyen problémákkal küzd, továbbra is nagy szüksége van a figyelmedre és arra, hogy szeretve érezze magát.

PROBLÉMÁS TINIK

Amint a kamaszok érvényesíteni kezdik függetlenségüket, és rátalálnak saját identitásukra, gyakran olyan viselkedésbeli változásokat produkálnak, amelyek furcsának és kiszámíthatatlannak tűnhetnek. A te anyagi és szófogadó gyermeked, aki tegnap még folyton a nyakadon lógott, most nem akar hozzád érni, kerül téged, és mindenre, amit mondasz, szemfogatással vagy ajtócsapkodással válaszol. Bármennyire is nehéz elviselni, ezek egy egészséges kamasz normális reakciói. Ezzel szemben egy problémás kamasz a tipikus tizenéves problémákon túl magatartásbeli, érzelmi vagy tanulási rendellenességeket mutat.

TIPIKUS KAMASZKOR

A tizenévesek számára fontos, hogy lépést tartsanak a divattal. Ez sokszor azt jelenti, hogy provokatív vagy figyelemfelkeltő ruhákat húznak magukra, festeni kezdik a hajukat, a lányok lakkozzák a körmeiket, és sminket használnak. Hacsak nem akar tetoválást vagy meztelenül járkálni, kerül a kritikát, és bármennyire is égnék áll a hajad, raktározd az energiádat a komolyabb problémákra. A divat változókéony, és a kamaszkor is gyorsan véget ér. Amint a tizenévesek elkezdik keresni a függetlenséget, gyakran ellenszeggülnek, harcolnak és vitatkoznak. A folyamatos ellenérvék, az otthoni agresszív reakciók, az iskolakerülés, de a hormonok és a testi változások is gyakran azt jelentik, hogy a kamaszok küzdenek érzelmeik kezelésével, tehát fordulj türelemmel, de határozottan feléjük.

ÉSZRE KELL VENNII!

Fontos, hogy a szülők felismerjék, mely viselkedésformák párosíthatók a normális serdülőkori fejlődéssel, és melyek utalhatnak komolyabb problémákra. Ez utóbbi esetben érdemes szakemberhez fordulni. A megjelenés feltűnő megváltoztatása vészjelzés lehet, ha iskolai problémák vagy egyéb negatív viselkedésbeli változások is kísérik. A szúrás-vágás, önkínzás vagy valamilyen önkárosítás, a rendkívüli fogyás vagy súlygyarapodás szintén komoly problémákat mutatnak, de ilyen az agresszió is. A verekezésbe keveredés, a törvénybe ütközés, szabályszegések mind olyan zavarodott magatartásra utalnak, amelyek már túlmutatnak az egészséges tizenévesek lázadási normáin. A személyiség gyors változásai, például sorozatos rossz jegyek, osztályismétlés, tartós szomorúság, szorongás, alvászavar vagy zaklatottság depresszióra vagy más érzelmi-egészségügyi problémára utalhatnak. Vegyünk komolyan bármilyen halállal, illetve öngyilkossággal kapcsolatos kijelentést vagy néma üzenetet! Forduljunk szakemberhez, ha gyakran ismétlődő, veszélyeztető magatartás figyelhető meg, pl. ivás, drogfogyasztás, szexuális zavarok, erőszak, iskolakerülés, bolti lopás vagy más bűncselekmények.

Tomí 16 éves, rendszeresen fogyaszt alkoholt, cigarettát és marihuánát szív. Hétfévente szórakozóhelyekre vagy bulikra jár, és nem tartja be az otthoni szabályokat. Sűrűn a barátaival lóg, és gyakran az alkohol és a füves cigi közelében találja magát. Amikor a szülei szabályokat akarnak alkalmazni rá nézve, azokra heves érzelmekkel, dühkitörésekkel reagál. Az első néhány beszélgetésünk alatt fenntartotta a látszatát annak, hogy minden rendben van, és vele semmi baj nincsen. Amikor érezte részemről az elfogadást és azt, hogy nem akarom megváltoztatni őt, úgy egy szinttel közelebb engedett magához, és bizalmasan kezdtünk el beszélgetni. Elmondta, hogy hiányzik neki az édesapja, aki alig vesz részt az ő nevelésében. Úgy gondolja, hogy a szülei között történt valami, mert édesapja eltávolodott a családtól, gyakran vidéki munkákra hivatkozva több napig nem látja őt. Tomi nem tudatosan, de édesapja mintáját követve elkezdett eltávolodni a családtól. A bulik és éjszakai kimaradások jól mutatják, hogy egyrészt pótcselekvésekbe menekül, másrészt érzi a család szakadását, és tudat alatt felkészül érzelmileg erre. Később, egy családi konzultáción kiderült, hogy Tomi édesapja meghozta a döntést, és elköltözik a megromlott párkapcsolata miatt. Amikor nyíltan



és őszintén kimondták a dolgot a szülők, Tomi megnyugodott. A családtagoknak így egy új egyensúlyt kell találniuk az életükben. Számtalan kérdés merül fel azután a lakhatással, kapcsolattartással, viszonyokkal kapcsolatban, de már tisztán és nyíltan lehet tudni, hogy mi történik a családban. Sikerült kihozni a titokzónából az információkat, és így nyíltan és őszintén beszélni róluk. Tomi felmerülő kérdéseire próbált válaszolni a szülőpár, ezzel önmaguknak is megválaszolva kérdéseiket. Leggyakrabban a gyerek vagy gyerekek viselkedése csak tünete a rosszul működő családnak. A gyerekek jelzik az eltávolodást, a negatív érzelmeket vagy a hiányokat. Érdemes figyelni erre a családi dinamikára, hiszen folyamatosan hatással vagyunk egymásra a családon belül!

TILTOTT DOLGOK

A legtöbb tizenéves egyszer csak ki fogja próbálni az alkoholt és cigarettát, sőt, sokan még a kábítószereket is. Az, hogy őszintén és nyíltan beszélj gyermekeddel a drogról és az alkoholról, az egyik legjobb módja annak, hogy elérd, ne menjenek ennél tovább. Ha az alkohol- vagy drogfogyasztás gyakorivá válik, főleg, ha iskolai vagy családi problémák is kísérik, ez függőségre vagy más mögöttes problémára utalhat.

A barátok rendkívül fontosá válnak a tizenévesek számára, és nagy hatással lehetnek döntéseikre. Mivel a tizenévesek inkább a barátaikra koncentrálnak, ez óhatatlanul azt jelenti, hogy eltávolodnak tőled. Lehet, hogy ez bánatot okoz neked, de ez nem jelenti azt, hogy a gyermekednek többé már nincs szüksége rád és a szeretetedre – egyszerűen csak kezd felnőni, és az az életfeladata, hogy érzelmileg leváljon rólad!

Szülőként az egyik legfontosabb feladatunk, hogy a gyermekeinknek olyan problémamegoldó eszközöket biztosítsunk, amelyeket egész életükben használni tudnak. ♦

Bármilyen problémát tapasztalsz gyermekeddel, ez nem azt jelenti, hogy mint szülő megbuktál, hiszen szülőnek lenni az egyik legnehezebb feladat ebben az életben.





SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

NAGY FÖLDRAJZI FELFEDEZÉSEK

◆ Belépek a nagynevű gimnázium ajtaján, ahol a történelemtanári gyakorlatomat fogom tartani. Tele van a fejem ötletekkel, ideákkal, módszertani elképzelésekkel, tanítani és tanulni akarással. Kicsit izgulok, ahogy a portán jelentem jövetelem okát, de végül a szigorú tekintetű, idősödő férfi beleegyezően bólint, és a lépcsőház felé int, hogy vonuljak tovább. A lépcsőfordulóban tizenhét-tizennyolc éves fiúk csoportjába botlok, akik gyűrött fehér pólóban, fekete sortban ugrálnak fel-le a tanár vezényletésének megfelelően, mert a tornateremben egyszerre csak két osztálynak van hely. Szemben nyílik az ajtó, kinéz egy tanár, megérti ő, hogy nem lehet néma csendben futkározni, de most témazárót írnak, és zavaró a hangzavar. Csendesesen lépkedek tovább.

Megérkezem a történelem-, földrajztanári elé, a harmadikon, a folyosó végén. Bekopogok. Egy középkorú tanárnő fogad, haját szigorú kontyba fésűlve hordja, és óriási szeme még hatalmasabbnak néz ki a fekete keresztes szemüveg mögött. Üljek csak le, mutat a sarokban egy székre, amelyen kupacokban állnak a könyvek, régi térképek. Pakolászom egy darabig, kicsit esetlennek érzem magam, mert a szigorú kontyos az íróasztala mögül nézi a tevékenységemet.

– Ha elhelyezkedett, akkor kezdjünk is neki a munkának. Az osztállyal már találkozott, lesz velük dolga. Lássuk az ütemtervet. Tizenöt órát fog nekik tartani, a nagy földrajzi felfedezésekkel kezdünk.

Bátortalanul megjegyzem, hogy szívesen adnám a kolonializmus vagy a gyarmatosítás címet az órának, de az arckifejezését látva félbehagyom a mondatot.

– Pár szót még ejtenék a számonkérésekről, – folytatja –, kérem, jelezze a diákoknak, hogy a felszerelés hiány vagy a lecke hiány azonnali elégtelen. Igazából rögtön bemutatkozás után rátérhet ezekre az információkra. Minden órán feleltet az előző anyagából, a felelő személyt én jelzem óra előtt magának. Mindeközben négyen röpdolgozatot írnak. Lesz ezenkívül egy topográfia kidolgozat, egy témazáró, egy tabló készítés, jegyre természetesen, valamint minden órán felad otthonra egy kis és egy nagy esszé. – Az rengeteg jegy – próbálkozom –, a tablókból lehetne osztályzás helyett egy kiállítás összeállítani – de rápillantva ismét gyorsan elhallgatok. – Lehet esetleg kooperatív tanulási technikákat kipróbálni? – vetem fel a kérdést a találkozó vége felé. – Látta már a tantermet, ugye? – horkant fel kicsit lesajnálóan. – Harmincöt gyereknek kell elférnie benne. Nincs tér a mozgásukra. És a jobb hátsó sarok nedves egy kevésbé, tetőhiba miatt. Pármunkát esetleg alkalmazhat. De higgye el, gyorsabban lehet haladni, ha többnyire maga beszél, és nem a gyerekek. Amúgy is nehéz megfékezni a nyelvüket. A tananyag meg rengeteg.

Lefelé sétálok a lépcsőn. A fordulóban most fiatalabb fiúk ugrálnak. A portás kárörvendően elvigyorgodik, ahogy elhaladok előtte. A hétfőre gondolok, és a nagy földrajzi felfedezésekre. ◆



Majdnem

◆ – Hol vannak a háromkirályok, anya? – hangzik egy kétéves legfontosabb kérdése. Papírból csináltuk őket, a betlehemmel együtt, és nem volt nap, hogy ne kereste volna meg velük a lángoscsillagot.

– Összegyűrődtek kicsim, és már elmúlt karácsony, ezért kidobtam őket a kukába – mondom. Túl nagy a csend, hogy ne nézzek fel a törölgetésből. Vigyázdba állít a rám szegeződő tekintet, a félrebecent fejecské értetlen-kérdő mosolya és a copfba fogott fürtök gyanús mozdulatlansága. Összetett mondatokban beszél, és pontosan tudja, mi az a kuka, az én valóságomat most mégsem hajlandó megvenni. Vagy pont ezért nem. Mint aki igazi választ vár. Akkor még nem tudom, hogy ehhez nem kell kétévesnek lenni.

– Nincs szívhangja.

– Dehát az nem lehet. Már volt neki. Kialakult.

– Nem úgy értettem, hogy még nincs. Sajnálom.

Csakis műszaki hiba lehet. Szinte várom a műtét napját, hogy az utolsó ellenőrzésen kiderüljön az ultrahangkészülék selejtessége. Több mint egy hete már – mondják –, és még jele sincs: ugyan már! Kell hogy legyen értelme, ennek pedig nincs – lüktet agyamban a logika. Ülök újra a folyosón, abban a végtelenített tíz percben, és miközben azon gondolkodom, hogyan tudja az utánam érkező fogasnak énni az infúziós állványt (ő már valahol ott járhat, ahová én akkor még nem sejttem, hogy napokkal később kerülni fogok); szeretnék inkább lehunyt szemmel csak hangokat hallani – megválaszolhatatlan miértektől zsongó koponyám tíz ujjam közti roppanását

például. A kislányom nevetését, miközben hóembert építünk, mert ez azt jelentené, hogy még tegnap van. A kismamatorna biztató „vállközés előréit”. Hibáimból font kötélsuhogását, amiket, ha nem követek el, ez most talán nincs...

De most nem ez van. Jut helyette tudomány és biológia. „Természet általi szelekció.” És ezzel együtt egy belső, néma hála, amiért meghozta helyettem a döntést, amelyet később én talán nem tudtam volna. Jut helyette utónevek arctalan üressége A-tól Z-ig. Mesék, amelyeket – ha szerepel bennük, hogy „hosszú, mély álomba szenderült” – még jó ideig képtelen vagyok tovább olvasni. Félig kész kistakarón várakozó, következő sima – vagy fordított. Sosem tudom.

Az idő csendes, lassú elcsepegése, ami majd magától megoldja. Majdnem.

Az altatóinjekció tűszúrása juttatja eszembe újra a kétéves mosolyát. A „gyalog jöttek, mert siettek” paradoxonját és a boldogságos kismamát.

– De hát – ha még ott van, hallgassuk meg, hátha... Csak még egyszer! Kérem.

– Én pedig önt, hogy most sóhajtson nagyokat.

– A Téliapó magával vitte őket a szánkóján, kicsim. A karácsonyfával együtt, hogy jövőre újra elhozhassa. Ha majd megint esik a hó – ismétlem az újra kapott esélyben rezzenéstelen arccal, mintha sosem mondtam volna mást. ◆



SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

AJTÓKERESŐK

♦ **1.** A háromévesek macacsságával néz föl rám, miután az új lakásuk kicsi udvarának kerítését többször körbejárta.

– Itt volt az az ajtó, a kerítésen. Ahol át lehet menni a ti kertetekbe, Nagyi.

– De hát a mi kertünk két utcával arrébb van. Nem lehet, hogy álmodtad?

– Nem, tényleg, mutatta, mutatta az a nő.

A sírás hatásán van, nem érti. Eszembe jut egy mentőötlet, a képzeletbeli barátja, aki általában minden nehezebb kérdést vagy konfliktust magára vállal egy-egy történetben.

– Nem lehet, hogy Kali mutatta neked? – ölelem meg. Gyanakodva néz rám, de aztán megnyílik:

– De lehet – mondja, vagy inkább Zoli – fűzi hozzá, hogy mégse legyen teljesen igazam. Zoli Kali testvére, csak a mihez tartás végett.

Már az utcán bandukolunk, át a „Nagyi kertjébe”, ami, ha nem is egyajtónyira, de nagyon közel lesz. Ami egy közös társasházi kert, de kezdő nagyiként igyekeztünk a férjemmel kis éden né varázsolni, cseresznyefával, kis paradicsomokkal, fügével, hintával, homokozóval, elbújós akác bunkerrel. Talán ilyesmire számított, amikor mondták, hogy az új lakáshoz lesz közös kert, és amikor csak egy aprócska udvart látott

kókadat bokrokkal, kellett egy magyarázat. Ha teheném, hétvégeken összetákolnám azt az átjárót, elrejtve az akácfa alá.

2. – Te tudtad, hogy a házunk alatt vannak még szobák? – kérdezi búcsúzáskor. – Nem is értem, hogy hol volt eddig az az ajtó.

Megtorpanok. Egy órája itt vagyunk, és olyan volt, mint régen, nem mondott semmi furcsát, tudta, kik vagyunk.

– Hol van az az ajtó, Apu?

– Hát, itt – mutat maga köré.

– Melyik az?

Nagy szemei kicsit elhomályosodnak.

– Hát... mindegy. Majd legközelebb megmutatom, most már sötét van.

– Jó, majd legközelebb.

Megölelem, de mintha egy téli fagyott facsemetét ölelnék át, csak túl akar lenni rajta. Mindig is úgy adott puszit, hogy szinte fáj. Ha megsimogatnám, idegesen elhajolna, ahogy mindig.

Pedig meg kellene találnom. Kell lennie egy ajtónak valahol. Most, amikor bezárul az, amelyik a művelt, okos, verset író, fordító és zenét szerző kutatóorvoshoz vezet. Meg kell találnom az ajtót apámhoz. ♦



TÜKÖR



Kép: Profimedia – Red Dot





SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA pedagógiai szakpszichológus, pár-és családterapeuta
SZÖLLŐS ÁKOS mentálhigiénés szakember

Konfliktusok karácsony idején

Szerintem vagy szerinted? Ahogy én akarom, vagy ahogy te gondold?
Ítélsz vagy javasolsz? Fejlődünk vagy szétesünk?
Változtatni akarsz, vagy pedig elutasítasz?

◆ HARCMEZŐN A SZERETET ÜNNEPÉN

A karácsony ünnepi varázsának megteremtéséhez sok munka, gondoskodás, odafigyelés és szervezés szükséges. Ezek mellé gyakran hivatlan társként szegődik a feszültség és a családi konfliktus. Természetes, hogy az ünneppel együtt járó számtalan feladat és egyeztetés zökkenővel jár, így az ezeket kísérő konfliktusok is szinte előre borítékolhatók. Családi konfliktusok vannak és lesznek is, a nézeteltérések felvállalása pedig szükséges ahhoz, hogy a problémákra közös megoldást találjunk. Vannak azonban, akik a konfliktusokat kísérő indulatokat ijesztőnek látják. Számukra az ellentétek a kapcsolati bizonytalansággal egyenlők. A másik elégedetlenségét, feszültségét, csalódottságát vagy ellenvéleményét pedig a saját értéktelenségükről szóló vádként vagy bizonyítékként élik meg. A párok és a családok gyakran kétféleképpen igyekeznek kiszabadulni ebből a szorongatott helyzetből: míg egyesek megpróbálják elkerülni a kellemetlen érzéseket, így a konfliktusokat is, addig mások minden erejüket összeszedve igyekez-

nek meggyőzni a társukat az igazukról, hogy megélhessék szerethetőségüket a kapcsolatban. Sajnos általában mindkét választás a kapcsolati távolságot növeli. Míg az első esetben egyre nő a szakadék a két fél belső valósága között, addig a második esetben vagy állandó harcok kísérik a konfliktusos helyzeteket, vagy az egyik fél folyamatosan menekülni kényszerül a társa vádjai, érvei és kérdései elől.

**Aki nem mondja el
eltérő véleményét,**
veszít, mert belül
nő a feszültsége,
a kapcsolatban pedig
távolodik a másiktól.

KONFLIKTUSKERÜLÉS A CSALÁDBAN

Összeütközés esetén sokan már egy apróbb nézeteltérést is ijesztő konfliktusnak tartanak, ezért kerülnek. Ilyenkor úgy védik a kapcsolatot, hogy az eltérő látásmódot nem hozzák fel, mert veszélyesnek érzik. Aki nem mondja el eltérő véleményét, veszít, mert belül nő a feszültsége, a kapcsolatban pedig távolodik a másiktól. Aki nem tudja meg, hogy családtagja mást gondol vagy szeretne, szintén veszít, mert a másik nem tájékoztatja, hogy miről vélekedik másként, miben szeretne változást. Érzik, hogy távolság van, de nem tudja pontosan, miért. Ez a ködös feszültség szorongató érzést kelt benne. Ezért fordul elő az sokszor, hogy amikor a nézetkülönbséget elhallgató fél összeszedi a bátorságát és megnyílik, meglepődve látja, mennyire megkönnyebbül a társa, amikor végre megtudja, miről is van szó valójában. Jobb tudni akár a kellemetlen hírt is, mint szorongani egy bizonytalan érzéstől, és fantáziálni a háttéréről.

A kimondatlan konfliktus ugyanúgy jelen van, de homályos felhő: nem tudni, kit érint és hogyan. Feszültté válik mindenki. Amikor kimondatlan konfliktusokkal terhelt családokkal találkozunk, az elnyomott érzések miatt egyfajta unalom vagy érthetetlen ingerültség jellemzi a légkört. Ilyenkor nemcsak hallgatás jelenhet meg, hanem fedőkonfliktusok sorozata is. Az ilyen családok folyton veszekednek vagy vitakoznak. Nem lehet igazán érteni, miről van szó, vagy mi az aktuális ütközés jelentősége. A családtagok nemigen jutnak eredményre vagy megállapodásra, és hamar váltakozik a feszültséget okozó téma is. A valódi konfliktust nem mondják ki, de a feszültséget a pillanatnyi megkönnyebbülésért oldják, amikor valamilyen mellékes szál kapcsán „odacsapnak”. Tipikusan ilyen viták lehetnek karácsony környékén, hogy kinek milyen ajándékot vegyenek, mikor kinek a szüleit látogassák meg, vagy mi legyen a karácsonyi vacsora. Ilyenkor azt látjuk, hogy a pár tagjai a másik legapróbb döntéseivel és vágyaival is szembeszállnának, mert belül egy jóval nagyobb téma feszíti őket.

Előfordul az is, hogy a családtagok között kijelölnek egy fekete bárányt, aki mindenért „felelős” lesz. Tévesen azt gondolják, hogy elegendő lenne az ő megváltozása ahhoz, hogy minden sötét felhő eltűnjön a családi élet egéről. A fekete bárány pedig tudattalanul elfogadja ezt az értelmezést, csak ne kerüljön szóba az igazi feszültséget okozó téma. Sok család alkalmazza ezt a technikát, hiszen könnyebb a karácsonyi ebéd mellett a kamasz

rossz jegyeiről, a fiatal mobiltelefon-használatáról vagy a tinilány súlyáról beszélgetni, mint a köztük lévő kapcsolatról.

Az elhallgatás és a fedőkonfliktusok mellett egy másik hibás konfliktuskerülő stratégia a harmadik fél bevonása. Ilyenkor a felek nem egymásnak, hanem neki mondják el a fájalmukat. Közvetítésre szeretnék használni, de általában ő is olyan nagy feszültséget él át az egymásnak ellentmondó állítások keresztüzében, hogy előbb-utóbb megpróbálja azzal oldani, hogy állást foglal. Ettől pedig ellehetetlenül közvetítői funkciója. Bár eleinte némi megkönnyebbülést hozhat a jelenléte, de aztán egyre messzebb visz a megoldástól, vagyis a közvetlen kommunikációtól.

SZERETHETŐ VAGYOK?

Míg egyesek igyekeznek elmenekülni a veszélyes indulatok közeléből, mások mintha keresnék ezeket a helyzeteket. Ők azok, akik „csak ezt még megkérdezik”, „csak azt még elmondják”, az élet mellettük egy csatátér, ahol a másik fél gyakran azt érzi, hogy védekező pozícióba szorult. Folyton olyan kérdéseket vagy megjegyzéseket hallunk tőlük, hogy „Miért nem eszel a zserbóból, talán nem is ízlik?”, „Nem is törődsz velem, mindig úgy rohansz!”, „Sose számíthatok rád, de amikor anyukád kér valamit, bezzeg egyből ugrasz!”. Kívülről úgy tűnik, mintha a konfliktus éltetné őket. Ám kiderül, ha a dolgok mélyére ásunk, hogy mély belső bizonytalanságot élnek meg saját szerethetőségükkel kapcsolatban, és így igyekeznek érzelmi választ, illetve kapcsolatot kicsikarni a másiktól, de rendre kudarcot vallanak. Már a nézetkülönbség szele is teljesen kibillentti őket az egyensúlyukból, mert annyira bizonytalannak élik meg a kapcsolatot. Megjegyzéseik és kérdéseik egyfajta tiltakozások az érzelmi elszakadás ellen, ám a másik fél gyakran támadásnak érzékeli az így kibontakozó konfliktust. A történet folytatása általában azon múlik, hogy kit találunk meg a megjegyzéseikkel: valakit, akivel összecsaphatnak, vagy valakit, aki inkább elmenekül ebből a helyzetből. Előbbi esetben hangos vitákra számíthatunk, míg az utóbbi esetben olyan negatív ciklus indul el, ahol minél hevesebbek az egyik fél vádjai, annál jobban menekül a másik fél, és minél inkább menekül az egyik, annál jobban harcol a másik az érzelmi válaszáért.

A vádlás, a felelősségre vonás, a szembesítés ugyanis bezárja a másik személyt, vagy beindítja benne a gyerekkorunk óta belénk nevelt reflexet: vitázni, kimagyarázni,

visszatámadni, de legalább megvédeni magát. A távolság és a fal pedig egyre növekszik. Néhányan képesek arra, hogy tudatosan kilépjenek ebből az ördögi körből, és nagy erőfeszítések árán magukba tartásuk a kétségbeesett mondatokat, amelyek mind arról szólnának, hogy „Elég fontos vagyok neked?”, „Szeretsz még engem?”, „Szükséged van rám?”. Ám hiába a hősiesség erőfeszítése, a kimondatlan kérdések nyomán a feszültség ott marad a kapcsolatban, és távolítja a feleket egymástól.

PÁRKAPCSOLATBAN TÁVOLODVA

Jóllehet a párkapcsolatban számtalan szállal összekötjük magunkat, mégis érzelmileg két külön csónak vagyunk, amelyek együtt haladnak a belső és külső élmények tengerén. Ahhoz, hogy ne sodródjunk el egymás mellől, tehát összehangoltak maradjunk, tájékoztatnunk kell egymást a „pozíciókról”, azaz arról, hogy vagyunk, miként éljük meg a kapcsolatunkat, hogyan érzünk, mire van szükségünk a másiktól, ezáltal szinkronizáljuk az állapotainkra vonatkozó információkat. Ezek az állapotok és észlelésük értelemszerűen eltérőek lehetnek két ember esetében. Bátorság és elkötelezettség kell a különbözőségek közléséhez, hiszen gyakran úgy érezhetik a felek, hogy az eltérő érzések és észlelések, valamint a rájuk adott válaszok által bizonytalanság érzékezik a kapcsolatba, ami konfliktust szülhet. Ekkor a kapcsolatot jobban féltő fél esetleg nem „szinkronizál”, azaz nem közli (lelki, érzelmi) állapotát és szükségleteit (például vigasztalás, megerősítés, közelség) a másikkal. Ennek számtalan oka lehet: esetleg nem érti saját érzelmi állapotát, vagy megengedhetetlennek gondolja azt. Előfordulhat, hogy annyira értéktelennek véli magát, hogy azt gondolja, hogy másik elutasítaná őt, ha közölné vele eltérő véleményét vagy érzéseit. Az sem lehetetlen, hogy egyszerűen elviselhetetlen számára a várható feszültség, vagy éppen kíméletből kerül a konfliktust. A lényeg az, hogy ennek következtében a két csónak egyre távolabb sodródik egymástól, amit a felek kapcsolati távolságként érzékelnek ugyan, de a kommunikáció hiánya miatt értelmezni nem tudnak. Így ez az eltávolodás olyan kimondatlan feszültséget és félelmeket szülhet, amelyet a pontos információk hiányában születő fantáziák irreális méretűre növelhetnek.

A FESZÜLTÉG MÖGÉ NÉZVE

A családtagok számára jobbnak tűnhet pillanatnyilag elhallgatni a nézetkülönbséget a kapcsolatok biztonsága

védelmében. Család- és párterápiában azonban a konkrét témák helyett ilyenkor a kapcsolati biztonságon dolgozunk először. Amikor gyengének érezzük a köztünk lévő köteléket, könnyebben eluralkodhat rajtunk a félelem az elhagyástól és elutasítástól. Ilyenkor nehéz lehet a sebezhetőségünket és a kapcsolati szükségletünket feltárni, ehelyett a felszínen lévő haragot kommunikáljuk a másik felé, vagy tehetetlenségünkben kivonulunk a helyzetből. Amikor viszont biztonságosnak érezzük a köztünk lévő köteléket, nem uralkodik el rajtunk a félelem, mert biztosan tudjuk, hogy számíthatunk a másira, és bízhatunk benne. Gyakran tapasztaljuk, hogy amikor a pár- és családterápián a családtagok megérik, mennyire fontosak egymásnak, és hogy számíthatnak egymásra, kiderül az is, hogy az akár éveken át tartó hallgatás vagy folyamatos szemrehányás nem is olyan nehéz témákat övez. Ilyenkor a kommunikáció is megváltozik, noha csupán a kommunikációs készségek fejlesztésével ezek a konfliktusok nem feloldhatóak. Hiszen nem a kommunikáció nehézségéről van szó, hanem a kapcsolat bizonytalanságáról. Amikor ez megszűnik, már könnyebb felvállalni a sebezhetőséget, az elhagyástól és a visszautasítástól való félelmet, a szeretet és a figyelem iránti igényt, vagyis mindazok a bonyolult és komplex érzéseket, amelyek a harag, a tehetetlenség és az eltávolodás mögött húzódnak meg. Ilyenkor a pár tagjai már nem arról beszélnek, hogy mi zavarja őket a másik viselkedésében, hanem arról, hogy mit élnek meg, ez hogyan hat rájuk, és mi segítenek nekik.

Ez már nem hibáztatás, és nem is okkeresés. Az éniüzenet megmutatja ugyan sebezhetőségünket és fájdalomunkat, de nem lezárja, hanem megnyitja a másikat. Ez a legtöbbünknek nagyon nehéz, és biztos kapcsolat alapjáról tud csak megtörténni. Vannak párok, akiknek egyedül eleinte nem megy a belső valóságuk megfigyelése, szavakba öntése és a másik irányába való feltárása, ilyenkor érdemes szakember segítségét kérni. Másoknak segíthet, ha először levélben fogalmazza meg a gondolataikat, miközben végig szem előtt tartják, hogy a másik hibáztatása vagy az okok keresése helyett éniüzenetekben, a mélyben meghúzódó érzéseikről és kapcsolati szükségleteikről kommunikáljanak.

Karácsony és konfliktus nem zárja ki egymást, sőt a legnagyobb ajándék, ha a „karácsonyi süts idején” is a saját érzéseket megfogalmazva, a másikat pedig meghallgatva megértjük egymást, és nem lenyeljük, hanem rendezzük konfliktusainkat. ♦

A Média a Családért-díj

decemberi jelöltjei

Kép: Merényi Zita / Magyar Kurír



Média a Családért-díj

MADOCSAI BEA

Ráhel szőlőskertje

Kossuth Rádió, Tanúim lesztek

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

ASZTALOS ÁGNES

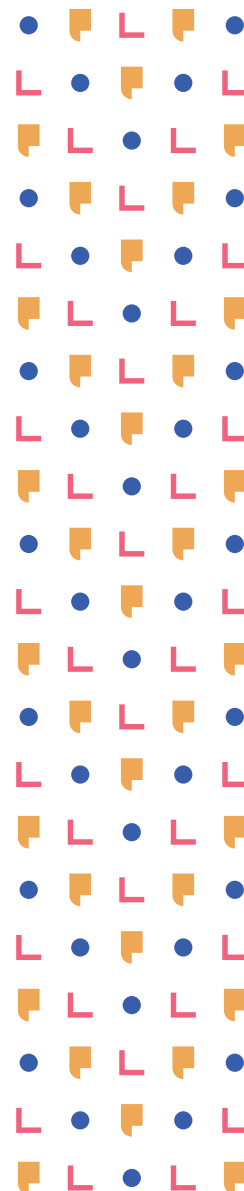
Te posztolsz a gyermekedről?

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.



A close-up portrait of the singer Ákos, smiling and wearing a black leather jacket. The background is a dark blue geometric pattern.

ÁKOS



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.
BEMUTATJA

ARÉNA

2022

ÉVZÁRÓ KONCERT

DECEMBER 17.

PAPP LÁSZLÓ BUDAPEST ARÉNA

Jegyek a www.akos.hu webáruházban és az **Eventim** hálózatában kaphatók!



Roland



inforádió

| mandiner |



× DRK ×



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

MIÉRT VÁGYNAK A GYEREKEK A KÜTYÜKRE?

A 8 bites karácsony című filmről

Fejben talán tudjuk, melyek azok az emberi értékek, amelyek miatt igazán ünnep lehet az ünnep, ám könnyű elrohanni ezek mellett, ha csupán a külső valóságban megfogható dolgokra összpontosítunk. Amikor ma a gyermekünk a legújabb mobiltelefont vagy játékkonzolt követeli, érdemes az igények mögé nézni. Ahelyett, hogy megint elővonnánk az „okos felnőtt” álarcát, aki sokkal jobban tudja, hogy mire van szüksége a gyermeknek, mi okoz neki kárt vagy nehézséget, kezdjünk el kommunikálni vele!

◆ A TÖRTÉNET

Legújabb filmes kalandozásunk (8 bites karácsony) középpontjában a tízéves Jake Doyle áll, akivel először felnőttként, édesapai minőségében találkozunk, miközben a lányával sétál egy forgalmas chicagói utcán. Csemetéje elszántan győzködi őt arról, miért is lenne szüksége egy saját mobiltelefonra, ám Jake hajthatatlan a kérdésben. Karácsony közeledtével végül bevacokolják magukat Jake szülői házába, ahol a televízió alatti kis polcon ott figyel egy Nintendo konzol, amit a kislány egy műanyag edénycsalád egyik tagjához hasonlít.

Jake azért, hogy elterelje kislánya figyelmét a mobiltelefon körüli örületről, belefog abba a hosszú és kalandos történetbe, hogy hogyan is sikerült szert tennie a hön áhított Nintendóra. Egy mai gyereknek nehéz elképzelnie, hogy egy adott termékből nem áll rendelkezésre korlátlan mennyiségű darab, de a nyolcvanas években bizony várni kellett a dolgokra, amelyek sokszor limitált számban és a szülők pénztárcájához képest igen drágán jelentek meg a boltok polcain. Így a nagyobb dolgokat mindenki karácsonyra kapta, már ha megkapta egyáltalán.



A kisiskolás Jake Doyle és barátai bármit megtennének, hogy saját Nintendójuk legyen. Jobb híján a város egyik leggazdagabb gyermekéhez járnak át játszani, aki visszaélve a helyzetével megteheti, hogy válogat a jelentkezők közül. A gyerekek pedig egyre csak tűrik a megaláztatásokat, cserébe 15-20 perc játékidőért. Jake különféle eszközökkel próbál érvényt szerezni akaratának: szépen kéri a szüleit, vagy éppen csellel veszi rá őket a beleegyező válasza, míg végül szembesülnie kell a ténnyel, hogy az ősök ördögtől való dolognak tartják a videójátékokat, és soha nem fogják neki megvenni a drága eszközt.

Nincs más hátra, saját erőből kell megoldania a problémát. Elkeseredett próbálkozásait még kishúga is igyekszik segíteni, pedig viszonyuk leginkább a kutya-macska barátságához hasonlít, tekintve, hogy valahogy mindig Jake a hóhányó a családban, akit nem hallgatnak végig, aki a béna ruhákat, ajándékokat kapja, míg húga mindent elér, amit csak szeretne. Egy kicsit szívfájdító nézni, hogy míg az egyik gyerekükre könnyebben ráhangolódnak a szülők, addig a másiknak extrém erőfeszítéseket kell tennie, hogy legalább meghallgassák, mit szeretne,

mi okoz számára nehézséget, és ítékezés nélkül fogadják el a problémáit. Pedig láthatóan a lehető legjobbat akarják mindkét gyermeküknek.

És talán nem is az a legfontosabb kérdés, hogy Jake heroikus erőfeszítései a Nintendo megszerzésére sikerrel járnak-e, hanem mindaz, amit útközben tanul önmagáról, a világról és másokról. Mindenkinek, így a szülőknek és a gyermekeknek is megvan a saját fontossági sorrendjük, de néha annyira belemerülünk a saját világunkba, hogy elfelejtünk körülnézni és meglátni, hogy mennyi különleges és fontos dolog vesz körbe minket. Valóban csak az lehet értékes, amit mi annak tartunk?

MIÉRT VAN SZÜKSÉGED RÁ?

Karácsony táján talán még erőteljesebben jelenik meg a különbség, hogy mindannyian mást tartunk értékesnek és fontosnak. Különösen kiélezett ez az ellentét a különböző generációk tagjai között. Szülőként mindannyian a lehető legjobbat szeretnénk a gyermekeinknek. Ennek érdekében olvasunk, tájékozódunk, pszichoedukációs előadásokra járunk.

Karácsony táján még erőteljesebben jelenik meg a különbség,

hogy mindannyian mást tartunk értékesnek és fontosnak. Különösen kiélezett ez az ellentét a különböző generációk tagjai között.

Nemrég egy családterápián a szülők azt osztották meg velünk, hogy rémes büntudattal küzdenek, ugyanis az apa mindennap fél órát játszik közösen a fiával egy internetes játékkal, de amikor elmentek egy neves szakember internetes világgal kapcsolatos előadására, ott azt hallották, hogy heti húsz percnél többet nem tölthet a kisiskolás gyermekük a kutyuk előtt, különben súlyos idegrendszeri fejlődési problémákkal kell szembenéznük. Az állítással nehéz vitatkozni: minél kisebb a gyerek, annál nagyobb a számítógépes játékok/eszközök idegrendszerre gyakorolt hatása. Ugyanakkor egy eszköz, egy online játék sokkal több annál, mint hogy ilyen módon bekegyszerítjük.

Sokkal izgalmasabb kérdés, hogy miért van szüksége erre a gyereknek, milyen igényeit tölti be az eszköz előtt eltöltött idő. Ha a film kissé sematikusán ábrázolt szereplőinek motivációját megvizsgáljuk, látni fogjuk, hogy a film kiskamasz szereplői számára a Nintendo sokkal többről szól, mint egyszerű játékról: kapcsolódásról, elfogadottságról, népszerűségről.

Képzeljük el, hogy mi történt volna, ha Jake Doyle szülei megismerik mindazt a küzdelmet, megaláztatást és elutasítottságérzést, amit a gyermekük átélt a kortárs kapcsolataiban – és sajnos a velük való viszonyában is. Amikor ugyanis a lényegről kezdünk el beszélni, többé már nem az lesz a kérdés, hogy szükség van-e bizonyos eszközökre. Érzelmekről, kapcsolódási szükségletekről és igényekről kezdünk beszélni, amihez mellékesként és nem fő szálként csatlakozik, hogy a gyermek szerint mindebben hogyan segíthetne neki a legújabb kutyú vagy játék.

Rendben, mondhatjuk szülőként, mindezt értem, de akkor játsszon vagy ne játsszon. Megkaphatja a hön áhított netes játékot, mobiltelefont, játékkonzolt, kutyút karácsonyra? A kérdésre nincs egyértelmű válasz.



Ugyanis minden a köztünk lévő kapcsolódáson múlik. Hogyan fogja használni ezeket az eszközöket? Eltávolítja őt a valóságos kapcsolódástól, vagy kismértékű használata hozzásegíti ehhez? Hogyan tudjuk szülőként abban támogatni, hogy helyesen használja ezeket az eszközöket? Tudunk-e időt szánni arra, hogy kövessük ebben a hóbertjában, vagy magára hagyjuk egy új és idegen világ küszöbén? Ugyanis nem az eszköz a fontos, hanem a kapcsolat. A gyermek kapcsolata velünk és a kortársaival.

És mint az ismeretes, a kapcsolat gyógyít, mert feloldódik benne az élet búja-baja, a közös tevékenységek következtében pedig tanulhatunk valami újat a világról, egymásról és önmagunkról is. Minderre pedig kiváló alkalom kínálkozik karácsonykor, amikor együtt a család, és valójában teljesen mindegy, hogy óriási hócsatákat vívunk kint, vagy éppen autóversenyezésben biztatjuk életre-halálra a konzol előtt ülő gyermekeinket, családtagjainkat, ha közben minőségi időt töltünk együtt, és őszintén kapcsolódunk egymáshoz. ♦



**EGY APRÓ SEGÍTSÉG IS
NAGY DOLGOKHOZ VEZETHET**
TARTS VELÜNK EGY AKADÁLYMENTES JÖVŐÉRT!

Illés Fanni
ILLÉS FANNI
PARALIMPIAI BAJNOK



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



TARTSVELUNK.HU



SZÖVEG –
SCHUSZTER BARBARA

„Persze, hogy fáj, ez olyan, mintha elütötte volna egy kamion”

A címben idézett mondat egy kórház intenzív osztályán hangzott el – megnyugtatóan – egy olyan páciensnek, aki gerincműtét után nagy fájdalomról panaszkodott. A szakember szándékát – hogy érti, megérti az illető fájdalmát, hiszen az illető nagy beavatkozáson esett át – senki nem vitatja, ugyanakkor mégsem a legszerencsésebb kifejezéssel élt, ahogy általában ezt sokszor megtapasztaljuk hasonló helyzetben. Mit jelent a szuggesztív kommunikáció az egészségügyben?

ISMERŐS MONDATOK

„Most egy kicsit fájni fog.”

„Hogy vagyunk ma?”

„Először a beteg lábat lendítse előre!”

„Próbáljon meg lazítani!”

„Sajnos csak a műtét segít, kénytelenek leszünk megoperálni.”

Az idézett mondatok mindannyiunk számára ismerősök. Annyira megszoktuk, hogy talán bele sem gondolunk, nem ideális a szóválasztás ezekben az esetekben. Hatalmas súlya van ugyanis minden egyes szónak, a gesztusoknak, nonverbális jeleknek – legyen az sóhaj, homlokráncolás, lemondó mozdulat vagy biztató mosoly –, mindennek, ami kórházi, rendelői környezetben esik meg.

Hogy miért? Mert az említett helyzetekben – baleset, szülés, műtetre készülés alkalmával – lényegében módosult tudatállapotban vagyunk, amelyben különösen érzékenyek, fogékonyak vagyunk a kommunikációra, annak minden fajtájára. Módosult tudatállapotnak tekinthetünk életünkben minden olyan helyzetet, ami kizökönt bennünket a hétköznapi, racionális világunkból, például a szerelmi eufória, egy katartikus élmény átélése vagy az álmodás. Az egészségügyi helyzetekben a szorongás, aggodalom, stressz miatt beszűkül a tudat, és ez különleges dolgot tesz velünk: felnagyítódik, jelentőssé válik minden apró dolog, az is, hogyan szólnak hozzánk, hányszor nézi meg a leletet az orvos, sóhajt-e közben. Szubjektív észleléseink felnagyítódnak, az ember mindent magára vonatkoztat, és szinte szó szerint értelmez, ráadásul a lehető legnegatívabb értelemben. Minden közlés sokszoros hatással ér célba, egy átlagos tartalmú



és jelentőségű mondat is szuggesztióként működik. Kiszolgáltattottak vagyunk, csak úgy repkednek fejük felett a latin szakkifejezések, alkalmazkodni kell a kórház sajátos szabályaihoz, és extrém mértékű szorongást élhetünk át, miközben az egészségünk a tét. Éppen ezért nem mindegy, hogy kizárólag a betegségre, a lehetséges fájdalomra, a komplikációkra korlátozódik a kommunikáció, vagy szándékosan pozitív aspektusok is kerülnek bele.

Sok egészségügyben dolgozó szakember ma már tudatosan él különböző módszerekkel – például a pozitív szuggesztió technikájával. Ez nemcsak megnyugtató a páciens számára, de egyértelműen igazolható a későbbi gyógszerigényre, felépülésre, műtét közbeni paraméterekre gyakorolt kedvező hatása is.

POZITÍV SZUGGESZTIÓ

„Sokféle módon segíthetünk, ha kellemetlen lesz önnek.”

„Hogy érzi magát? Ugye ma már jobb, mint tegnap?”

„Először a műtött/gyógyult lábbal dolgozunk!”

„Biztonságban van, helyezze magát kényelembe!”

„Szerencsére rendelkezésünkre áll olyan műtéti technika, amellyel a legsúlyosabb állapotú betegek is tudunk segíteni.”; „Amennyiben a konzervatív kezelés nem hatékony, a műtét jelentheti a megoldást.”

A példákban említett, sokszor hallott mondatok elővételezik, feltételezik a fájdalmat, a tehetetlenséget, a kudarcot, és azt erősítik, a második csoport mondatai pedig pozitív kontextust teremtenek, és a biztató, támogató hangvétel mellett a kontrollérzés, a pozitív jövőkép és a biztonság van a fókuszban. A páciens így nem elszenvedő alanya egy általa nem befolyásolható, szorongáskeltő történéshöz, hanem aktív, kompetens résztvevője, aki nem feltétlenül a nehézségekre koncentrál, hanem ugyanakkor a dolognak a pozitív oldalát is érzékelheti.

„Őt mindenképp ki kell venni az ágyból, és lábra kell állítani” megfogalmazás tökéletes példája a páciens tárgyiasításának és passzív szerepbe kényszerítésének. Helyette a „Remélem, a következő napokban már a folyosón találkozunk!” közvetlen, biztató, támogató megfogalmazása ugyanannak a tartalomnak.

„Sikerült feltornáznia a vérnyomását?” „Köhögjünk egyet!” – A személytelenség, a többes szám infantilizálja a beteget, fokozza a kiszolgáltatottság érzését. A közléseknek a pozitív szuggesztióval ellátott megfelelői az alábbiak: „A magasabb vérnyomás jelzi, hogy javul az állapota”, „A köhögéssel távozik a váladék, és ez megkönnyebbülést fog hozni, meglátja!”

A „minden rendben lesz” bevett, sokat használt kifejezésünk a másik ember megnyugtatóására. Ugyanakkor egyikünk sem tudhatja biztosan, hogy minden rendben lesz, főleg nem egy operáció vagy egy súlyos betegség kezelése során. ➤

A „biztonságban van”, „mindent megtesznek érte” „az orvosoknak nagyon sok a tapasztalata ezen a téren” sokkal hitelesebb és meggyőzőbb közlések. A műtét másnapján a „Milyen panaszai vannak?” és a „Mennyire fáj?” típusú kérdések suggerálják a nehézségeket.

Az egyszerű fenyegetésnek („hordd a fűzöt/fogszabályzót, különben...”) semmilyen hosszú távú hatása nincs.

A GYEREK IS MINDENT HALL

„Ez az eljárás fájdalommal jár, gyakran sírni szoktak a kisbábák” mondat sugallja a fájdalmat, amitől a szülő azonnal aggódni kezd, és ezt persze megérzi a gyerek is. A helyette alkalmazott „mindent megteszünk, hogy a kisbaba nyugodtan viselje” viszont átkeretezi a szituációt.

A beszűkült tudatállapot miatt a tagadó formula is ellentétes hatást vált ki. A „Ne aggódjon!” felszólításból a páciens csak azt hallja, hogy „aggódjon”. Gyerekek kezelése során szintén jól működnek a különböző kommunikációs praktikák, amelyek segítségével egy rémült, ellenálló gyerekből együttműködő válhat. Csak a szülővel kommunikálni, átbeszélve a gyerek feje felett, biztosan nem jó stratégia egy feszült, stresszes helyzetben. A gyerekek biztonságérzete ugyanúgy nő, ha kontroll alatt tarthatják a szituációt, és nem elszenvetődő, hanem aktív közreműködői a történeteknek. „Meg kell vizsgálnom a kezedet, segítesz nekem?” „Melyik ujjadat bökjük meg?” – A kérdésfeltevés nem hagy kétséget afelől, mi fog történni (vizsgálat, szúrás), és afelől sem, hogy az valóban megtörténik, de választási lehetőséget kínál, bevonja a gyermeket a folyamatba.

Az egyszerű fenyegetésnek („hordd a fűzöt/fogszabályzót, különben...”) semmilyen hosszú távú hatása nincs, de más nézőpontú megközelítéssel – „azért kell hordanod ezt az eszközt”, „az a kezelés célja”, „azt várjuk ettől...” – sokkal inkább megnyerhető a gyerekek. „Ez a szúrás kell ahhoz, hogy ne

fájjon a pocakod”, „Az infúzió abban segít, hogy jobban érezd magad”, „Amíg ezzel bekötöm a kezed, meséld el nekem” egyszerű formulák a kapcsolatfelvétellel, a bizalom elnyerésére.

MIT TEHETÜNK MAGUNKÉRT?

A paciens maga mit tehet ezekben a szituációkban? A tudatosság minden érzelmileg sebezhető helyzetben sokat segít. Jó eséllyel el fogunk gondolkozni, melyik szó, melyik mondat volt ránk a legerősebb hatással, mi zaklatott fel, melyik képet raktároztuk el magunkban, és ezekkel – ettől a pillanattól kezdve – módszeresen dolgozhatunk is, átkeretezhetjük őket. A rémisztő, sokkoló fantáziák helyett pozitívabbra, kedvezőbbre színezzhetjük elképzeléseinket. A szuggesztiók egyben önszuggesztiók is, tehát mi magunk váltjuk valóra azt, amit a tudatunkba beengedünk: a műtőt biztonságos helynek képzeljük el, az operációtól nem rettegünk, hanem segítséget jelentő, gyógyulást hozó eljárásként gondolunk rá, és megoldásnak a problémánkra. A hit és bizalom kulcsfontosságú ilyenkor, ami nemcsak az orvosra terjed ki, hanem a kezelésre, a gyógyító eljárásra is, valamint arra, hogy mielőbb képesek leszünk felépülni, megküzdeni a ránk váró helyzettel. Nem próbálni kell tehát meggyógyulni, hanem valóban látni magunkat erősen, gyógyultan.

Számos kutatás bizonyította, hogy a különböző pozitív szuggesztiós technikák alkalmazása hatékony az egészségügy szinte minden területén: a sebészeti beavatkozások előtt, a rehabilitáció időszakában és sürgősségi helyzetekben, illetve szülésnél is. Kedvezően hat a sebgyógyulásra, a műtét közbeni vérvesztés mennyiségére, a különböző kellemetlen eljárások elviselésére, és az ezekben való együttműködésre, a mellékhatások kiküszöbölésére. Emellett rendkívül fontos a szakember személyisége és kisugárzása is, hiszen ezekkel a kommunikációs hiányosságokat is lehet kompenzálni. Kitüntetett szerepe van a szakembereknek, segítőknek a krízishelyzetekben: ott lehetnek, és segíthetnek egy másik embernek, hatással lehetnek annak életére. Kevés ennél nagyobb lehetőség és felelősség van. ♦

A szerző pszichopedagógus, elvégezte a Szuggesztiók alkalmazása a szomatikus orvoslásban képzést (Semmelweis Egyetem Aneszteziológiai és Intenzív Terápiás Klinika, Magyar Hipnózis Egyesület).



Várkert
Bazár

ADVENT

TÓTH VERA adventi koncert

BUDAPEST BĀR duplakoncert

Magyar Nemzeti Táncgyűttes **TÉLI TÁNC**

HOT JAZZ BAND feat. **KOZMA ORSI**

Várkert Irodalom
Gyerekprogramok
Iparművészeti vásár



varkertbazar.hu




BUDAVÁRI
PALOTANEGYED



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A cikk megjelenését támogatta a  Média a Családért Alapítvány

Hogy újabb kapuk nyíljanak

Minél nagyobb városban, minél magasabb házban élünk, annál kevesebb a kapcsolódásunk a környezetünkhöz, a szomszédainkhoz. Biztonságos falakat építünk magunk köré, ahogy mindenki más is. Ezek a falak az elmúlt időszakban talán még vastagabbak lettek. A tradicionális kisközösségek felbomlanak, rohanunk, de közben ki sem tesszük a lábunkat otthonról, házhoz rendelünk, neten ismerkedünk, csetszobákban beszélgetünk, még a társadalmi viták is gyakran kommentfolyamokban zajlanak. Az elszigeteltség erősen érinti a családokat is: egyedül kell megküzdeni a családdá válással, a napi rutinszerzéssel, a betegségekkel és elakadásokkal, a párkapcsolati krízisekkel, miközben a fiatal szülők azt gondolják, hogy másoknál talán minden gördülékenyen megy. Mert nem látunk a falak mögé. Az Otthon Segítünk Alapítvány (OSA) bekopog az ajtón, kinyitva ezzel a bizalom és a kapcsolódások lehetőségét. Az alapítvány vezetőjével, *Hegedüs Rékával*, a szervezet önkéntesével, *Progl Helgával* és egy támogatott családdal, *Tomasovszki Beátával*, *Haltrich Tamással* beszélgettem.

Az Otthon Segítünk Alapítvány 2001-ben jött létre az angliai Home Start mintájára. Az országos szervezet helyi szolgálataiban szakemberek által felkészített önkéntesek, akik maguk is szülők, heti rendszerességgel, átlagosan 3-6 hónapig nyújtanak segítséget a hozzájuk forduló kisgyermekes családoknak a mindennapi tevékenységekben. A cél a szülők támogatása, megerősítése, hogy a családok életében felmerülő normatív krízishelyzetek könnyebben elviselhetőek legyenek.

– Hogy találkoztatok, hogyan indult a kapcsolatotok az alapítvánnyal?

Tamás: Az utcán sétáltunk, Beának be kellett mennie a drogériába, és addig én az ikrekkel kint játszottam. Megállt pár járókelő, megcsodálták őket, és kérdezgetni kezdtek, hogy hogyan bírjuk a mindennapok kihívásait. Szóba jöttek a nehézségek, és az egyik hölgy ismerte az alapítványt, mert neki is segítettek korábban. Az ő személyes ajánlása, jó élménye volt, ami miatt bizalommal fordultunk az alapítványhoz.



Hegedűs Réka

Beus: Akkor pont egy nagyon nehéz időszakot éltünk. Tamás dolgozott, én otthon voltam egyedül a gyerekekkel, a nagyszülők szintén dolgoztak. Nem volt meg a rutinunk, és nehezen éltük meg a mindennapokban felmerülő problémákat. Így találkoztunk Rékával és Helgával.

– Milyen változásokat hozott az életetekbe ez a heti két találkozás?

Beus: Helga jött kedden, Réka szerdán két-három órára, és nekem ez a megváltást jelentette. Játsoztak a lányokkal, én pedig rengeteget tanultam tőlük. Például hogy ne stresszeljek, hogy miket engedjek el. Ha látták, hogy nagyon fáradt vagyok, csak annyit mondtak, hogy üljek, pihenjek, ne csináljak semmit. Volt, hogy a házimunkába is besegítettek, de sokszor „csak” beszélgettünk. A lányok pedig imádták őket, az első perctől kezdve.

Helga: Önkéntesként van benned segítő szándék, hiszen ezért vagy ott, és ezeknek a látogatásoknak a lényege a jelenlét, az odafordulásod. Mikor egy család kéri

a segítségünket, már egy fontos lépésen túl van, de a konkrét helyzetekben, az otthonában együtt egy idegennel az azért mégis új helyzet. Beának is meg kellett tanulnia, hogy merjen kérni, kérdezni, hogy kimondja, amit szeretne, hiszen én azért vagyok itt, hogy segítsek. Amikor ez a bizalom család és önkéntes között kialakul, a kényelmetlen érzés, feszengés teljesen eltűnik.

Beus: Az egész ott kezdődik, hogy nagyon nehéz kérni, kérdezni, sokszor családtagoktól is. Mert alkalmatlannak, bizonytalanak vagy tájékozatlannak tűnhetsz. Nekem Helga és Réka nagyon sokat segítettek abban, hogy kérjek, kérdezzek.

Réka: Sokat gondolkodtam azon, mennyire nehéz megfogni azt, hogy mi történik, amikor segítőként bekerülsz egy családba. Néha vasalsz egy keveset, de valójában nem csinálsz semmi extrát, csak jelen vagy. A teljes figyelmeddel és a tapasztalatoddal, a kapcsolat pedig ennek tükrében változik, mélyül. Önkéntesként sem könnyű egy idegen családba bekerülni, idő kell az egymásra hangolódáshoz,



Progl Helga Beusékkal

megtalálni, hogy hol a te helyed a rendszerben, mert onnantól valamilyen szinten része vagy a családnak. Sokszor a beszélgetés is hatalmas segítség tud lenni egy anyukának, aki hirtelen az ideje nagy részét felnőtt társaság nélkül tölti. Szülői társi segítség ez, azokban az élethelyzetekben, amik nem igényelnek semmi extra tudást, nagy beavatkozást, egyszerűen csak egy tapasztaltabb szülő támogató odafordulását, magabiztos jelenlétét.

– Gyakran érzem azt, hogy kisgyerekes családoknál az alapvető elakadást a magány, magadra utaltság és a felelősség jelenti.

Helga: Ha valaki jön, és azt mondja, ne izgulj, jól csinálod, az rengeteget tud jelenteni.

Beus: Igen, megjelentetek, és azt mondtátok, hogy jó ez így. Óriási könnyebbé tett megengedni magamnak, hogy az érzéseim között egyszerre helye van a szomorúságnak és a nagyon nagy boldogságnak, és ez így rendben van.

Tamás: És nemcsak a gyerekek körül segítettek, hanem tudtunk a párkapcsolatunk nehézségéről is beszélni, arról, hogy ebben a kisgyerekes élethelyzetben mennyi kihívás nehezedik kettőnkre. És hogy ez el fog múlni.

Réka: Az a különlegessége ennek a kapcsolatnak, hogy felnőttként megjelenik egy családnál, behívunk, kíváncsiak rád, de még sincs ott a rokoni kapcsolatok érzelmi túltelítettsége, nincs elvárás, megfelelés egyik oldalról sem.

Beus: És a perspektíva is más, amiből a problémákat szemlélítetek. Anyukámék megoldása mindenre az volt, hogy gyertek, költözzetek ide. Nem értették, hogy ehelyett rutinokat, eszközöket kell keresnünk, amik működővé teszik a saját rendszerünket.

– Nehéz lehet elbúcsúzni, miután pár hónapig részesei voltatok egymás életének.

Beus: Nekem nagyon nehéz volt az elengedés. Mi nagyon hamar megtaláltuk a közös pontokat. Helgával a német



nyelv és a színházörület, Rékával a könyvek kapcsán. Egy darabig még vártam az SMS-eket, hogy reggel hányra érzeknek, amikor vége lett a hat hónapnak.

Helga: Nem is akar az ember erre lezárásként tekinteni, írunk egymásnak időről időre, hogy tudjuk, mi van a másikkal.

Beus: És küldjük a gyerekekről a fotókat.

– Helga, mit kapsz a segítői tevékenységtől? Miért jelentkezik valaki önkéntesnek?

Helga: Segíteni jó. Sokszor kérdezik tőlem, hogy most tényleg elmegyek-e a három gyermekem mellől egy másik családhoz. Pedig ez teljesen más feltöltődés. Várakozva mélységekbe mindig egy újabb családhoz, és egyszerű érzés belecsöppenni, és érezni, hogy bíznak benned. Aztán később már nagyon készülsz a találkozásokra. Máshogy, más érzésekkel, más felelősséggel vagy ilyenkor jelen. A tudásodat, a tapasztalatodat hozod magaddal, az itt van, de eközben segítőként mégiscsak háttérbe helyezed magadat.

Réka: Rengeteg motivációja van annak, hogy ki miért megy el segíteni. Volt olyan segítőnk, aki a kicsi gyerekei mellé megszervezte a gyerekvigyázást, és elment önkénteskedni. Ő alapvetően felnőtt kapcsolatra vágyott, arra, hogy szülőként támogathasson egy nála kevésbé tapasztalt szülőt.

– Hogyan csapódik le a társadalomban ez az önkéntes, segítő tevékenység, amit az alapítványnál végeztek?

Réka: Igyekszem egyre kevésbé használni az önkéntes kifejezést, hiszen mi egyszerűen csak olyan szülők vagyunk, akik segíteni szeretnének az eggyel fiatalabb generáció családjainak, a saját tapasztalatainkat szeretnénk átadni, megerősítést, támogatást, jelenlétet kínálni. Ez egy erősen motivált, a jövőt és a társadalomban a bizalmi kapcsolatokat építő elköteleződés. Ezeknek a kapcsolatoknak a megléte nemcsak nekem, a Beuséknak



és Helgának ad sokat, hanem az egész világnak, hiszen ez egy nagyon erős üzenet a jövő generáció számára. Hogy nem maradsz egyedül, hogy nem megyünk el egymás mellett az utcán. Ugyanakkor fontos az is, hogy az a tudás, amelyet szülőként megszereztünk, milyen sokat ér másnak, nem vész kárba. Egyre elveszettebbnek érzem a mai kisgyerekeseket, túl sok az információ, az eszköz, az elvárás, sokat ad nekik a jelenlét, a tapasztalat, amit az önkénteseink tudnak nyújtani.

Beus: A világban járva, amikor hazamész a játszótérről, a boltból, a bölcsődéből, rengeteg elvárás, nyomasztó megfelelési kényszert hozol magaddal. Nekem Rékáék segítségével sikerült túllépni az állandó megfelelni akaráson, és mivel a testvéreméknél is akkoriban születtek meg az első gyerekek, amikor nálunk, a tapasztalatokat máris tovább tudtam adni.

– Az önkéntesek milyen segítséget kapnak a tevékenységükhöz?

Réka: A koordinátorainkat százhusz órában képezzük ki, nagyon komplex önismereti és szakmai tudást kapnak a felkészítésük során, és emellett egy jó csapatot is. Helyi szinten ők tartják a kapcsolatot a családokkal, hozzájuk futnak be a kérések, és ők találják ki, melyik segítő melyik családhoz passzol a legjobban – még erre a személyes szempontra is figyelnek. A családlátogató önkénteseket a koordinátorok toborozzák helyi szinten, és ők is készítik fel őket ötven órában erre a különleges figyelmet és elfogadást igénylő feladatra. A koordinátorok helyi szinten minden hónapban tartanak esetmegbeszélést a saját kis segítőcsapatuknak, miközben ők szintén havonta találkoznak a koordinátortársaikkal. A vállalásuk épp ezért igényel elköteleződést, de cserébe egy jó csapatot, közösséget, elképzeléseket, közösségi programokat, szakmai képzéseket és sok új kompetenciát kapnak, amit remekül vissza tudnak forgatni a saját életükbe. Mostanában egyre többet hangoztatjuk a mentális

egészség, a mentális jóllét fontosságát. Ez a segítő munka, amit az alapítványnál végzünk, ehhez rengeteg tud hozzátenni, várjuk hát a csapatunkba mindazokat az anyukákat, apukákat, nagyszülőket, akiknek van heti néhány szabad órájuk és havi egy szombat délelőttjük, és örömmel vállalják fiatal családok látogatását, támogatását. Aki elkezd csinálni, általában beleszeret és itt marad. Van köztünk, aki a kezdetek óta, közel húsz éve önkénteskedik.

– Réka, másfél éve vetted át az OSA vezetését. Hogy áll most a szervezet?

Réka: Jelenleg nagyjából háromszáz önkéntessel, negyven koordinátorral számolunk. Budapest tizennégy kerületében vagyunk jelen, az országban egyébként elszórtan. Folyamatosan toborzunk. Jó lenne, ha a koordinátorok nem egyedül, hanem kettesével, hármassával dolgoznának, úgy könnyebb lenne osztozni a feladatokon, a vállalásokon, ráadásul mindenki másban ügyes. Az együttműködést, a kölcsönös támogatást, amit a világnak szeretnénk megmutatni, a szervezeten belül is fontos megtapasztalni. Az elmúlt időszak minket is próbára tett, kevesebben lettünk, és mindenki jobban befelé fordult, elszigetelődött, a családok, az önkéntesek egyaránt, sokan elfáradtak, és az idősebbek nehezen mennek vissza a családokhoz. Részben ezért is kell új kapukat nyitnunk, de azért is, mert ma máshogy lehet kapcsolódni a fiatal családokhoz, mint húsz évvel ezelőtt. Szeretnénk közösséget építeni, és szülőcsoportokon, közösségi programokon keresztül is megismertetni és elfogadtatni az alapítvány tevékenységét. Sokat emlegetjük azt a régi bölcsességet, hogy egy gyerek felneveléséhez egy egész falu kell. A családok körül megüresedett faluközösség helyét próbáljuk megteremteni, azt a tudást, tapasztalatot, támogatást átadni, amit hagyományosan a nagycsalád, a zomszédság, a közösség kínált a fiatal családoknak. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

HISZTAMIN

AZ ÜNNEPI ASZTALON

Sokat hallunk a laktóz- és a gluténérzékenységről, de a hisztaminintolerancia kevésbé van benne a köztudatban. Pedig a probléma az emberek 5-7 százalékát érinti, karácsonykor pedig az ünnepi menü gyakrabban okozhat panaszokat.

◆ A hisztamin szóról a többségnek az allergia jut az eszébe, lévén az allergiás reakciók során ilyen anyag termelődik a szervezetben, kellemetlen tüneteket okozva. Ez a vegyület azonban élelmiszereknek is alkotóeleme lehet, azokban is képződhet. Jelen van például a savanyú káposztában, a halakban és a pezsgőben, ezek pedig karácsony és újév tájékán gyakran kerülnek az asztalra – sokaknál problémát okozva. Az érzékenységről nem mindenki tud, gyakori, hogy az érintettek csak azt tapasztalják, hogy egyes ételek és italok fogyasztása kellemetlen következményekkel jár. Az ilyenkor jelentkező panaszok általában abból adódhatnak, hogy a szervezetben kisebb mennyiségben termelődik a hisztamin bontó DAO-enzim. Előfordul, hogy a sérült bélnyálkahártya nagy mennyiségű hisztamin enged átjutni a vérbe, vagy egyszerűen csak valaki túl sok hisztaminban gazdag élelmiszert fogyaszt.

„A pezsgő hatására például gyakran kipirul és viszket az arc, ami egy allergiás jellegű tünet. Ez még nem feltétlenül jelent hisztaminintoleranciát, ugyanis a pezsgőben nagyon sok a hisztamin: aki megiszik egy üveggel, annál szinte garantáltan kialakulnak a tünetek, annyi DAO-enzime ugyanis senkinek nincs, hogy azzal le tudjon bontani ennyi hisztamin. Hisztaminintoleranciánál már a kisebb hisztamintartalom – például néhány falat hal – is panaszokat okozhat” – mondja **dr. Hidvégi Edit PhD** gasztroenterológus főorvos. Az ünnepek idején a rizikót mindenképpen emeli, hogy ilyenkor a hisztamintartalmú élelmiszereket folyamatosan esszük nagyobb

mennyiségben. Például a halak mellé pezsgőt kortyolgatunk, vagy végigkóstoljuk az összes rokon töltött káposztáját, és sok édességet fogyasztunk. Az alkohol pedig még elő is segíti a hisztamin felszívódását.

SOKFÉLE TÜNET

A hisztaminintolerancia az arc kipirosodása és viszketése mellett változatos tüneteket okozhat. Jelentkezhetnek miatta bélpanaszok – például hasi görcsök, hasmenés és puffadás, hányinger és hányás –, csalánkiütés, illetve olyan légúti problémák, mint az orrfolyás, a tüsszögés és az orrvizketés. Súlyosabb esetben asztmás fulladás is létrejöhet. Ha a hisztamin mennyisége megemelkedik, az érintettek ingerlékenyebbé is válhatnak. A tünetek nem azonnal lépnek föl, hanem egy-két órával a hisztaminban gazdag ételek fogyasztása után. Fölléphet a hisztamin-intolerancia miatt fejfájás is, de az érfal áteresztőképeségének növekedése miatt a szem körül és az arcon ödéma is kialakulhat. Nagyon ritkán, de okozhat szívritmuszavarral, vérnyomáseséssel, hasmenéssel járó anafilaxiás jellegű reakciót is. „A panaszok soha nem egyformák, azok jellege és súlyossága mindig egyéni. A különbségeket vélhetően az adja, hogy a hisztaminbontó enzim szintje nem mindenhol ugyanolyan. Például megesik, hogy a bőr alatt van kevesebb DAO-enzim, de az is, hogy a bélben. Ettől függetlenül jelentkezhetnek bőrtünetek vagy bélrendszeri problémák” – magyarázza szakértőnk.





Nem egyértelmű, hogy mi váltja ki a bontóenzim csökkenését. A jelenség hátterében vélhetően olyan fertőzések állnak, amelyek károsíthatják a beleket (a DAO-enzim a bélnyálkahártya sejtjeiben termelődik). Emellett szerepet játszhat a kialakulásban a valódi gluténérzékenység és a nem-cöliákiás gluténszenzitivitás is, lévén a bélnyálkahártyát ezek a problémák is károsíthatják. Mivel a sérült felszín magát a hisztamint is nagyobb mennyiségben engedi be a szervezetbe, a hisztaminérzékenység úgynevezett áteresztő bél szindrómát is okozhat. Egyelőre nem egyértelmű, hogy a hisztaminintolerancia rizikójára genetikai adottságok hatással vannak-e.

ÜNNEPEK ALATT IS KERÜLENDŐ

Ha hisztaminintoleranciára gyanakodnak a bőrgyógyászok és a gastroenterológusok, a diagnózis a bontóenzim vérből történő szintmeghatározásával állítható fel. Ha a gyanú igazolódik, diétát kell tartani, ezért az ünnepek idején is kerülni kell a töltött káposztát, a halas fogásokat és a pezsgőt. „Mivel sok hisztamint tartalmaz a vörös- és a fehérbor, illetve a kovászos uborka is, azokat szintén mellőzni kell. Ugyanez a helyzet a tenger gyümölcseivel és az olyan füstölt árúkkal, mint a szalámik, a kolbászok, a sonkák, a füstölt és penészes sajtok. A zöldségek közül a spenótot és a paradicsomot lehet kiemelni” – említi Hidvégi Edit. Vigyázni kell az olajos magvakkal, a bejglivel, a süteményekkel és általában az édességekkel is, mert hisztamint a dió, a kesudió, földimogyoró, a csokoládék és a kakaós élelmiszerek is tartalmazhatnak. Szintén óvatosan kell bánni a ketchuppal. Vannak olyan ételek és italok is, amelyek gátolják a DAO-enzim működését, ezeket is érdemes kerülni. Ilyenek az alkoholok, a fekete és a zöld tea, a felhasznált baktériumtörzsektől függően egyes joghurtok, illetve az élesztő, ami segíti a hisztamintermelést. A gyógyszerek között is vannak – például egyes fájdalomcsillapítók, antibiotikumok, idegrendszerre ható készítmények és helyi érzéstelenítők –, amelyek gátolják a DAO-enzim működését. Emiatt viszont nem a gyógyszerert kell elhagyni, hanem diétázni kell.

NEM ÉLETRE SZÓLÓ

Ha az odafigyelés és a diéta kevésnek bizonyul, akkor lehet antihisztamint is szedni. Léteznek olyan enzim-pótló készítmények is, amelyek szintén hasznosak lehetnek ilyen esetekben. Az érintettek számára jó hír, hogy a hisztaminintolerancia az esetek jelentős részében 3-5 év után spontán megszűnik, ilyenkor a töltött káposzta és halászlé újra fogyasztható. Ha a probléma hátterében valamilyen ismert betegség áll, akkor a javulás annak kezelésétől várható. Ilyenkor a hisztaminintolerancia néhány hónap után – a bélnyálkahártya regenerálódását követően – enyhül vagy akár el is múlhat. ♦



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES

A szaloncukkedli

Zselés, kókuszos, karamellás, mogyorókrémes, marcipános – még *Gombóc Artúr* is zavarban lenne a mai széles szaloncukor-választéktól, de ez nem volt mindig így. Az évszázadok óta népszerű édesség eleinte nemhogy a karácsonyfára nem került fel, de még csokoládébevonata sem volt, és csupán vízből és cukorból állt.

◆ FŐURI KIVÁLTSÁG

Az Indiából származó nádcukor a XIV–XV. században jelent meg Európában. A természetes tartósításra is kiválóan használható anyagot kezdetben a gyógyszerészek dolgozták fel, és nekik köszönhetően terjedt el édesítőszerként is. Bár egyre szélesebb körben ismerték, egészen a XIX. századig a főúri családok kiváltsága volt, hogy pepecsművesek és csemegecsinálók készítsék el kedvenc süteményeiket. Az igazi fordulópontot az ipari forradalom jelentette, számos alapanyag, így a cukor is könnyebben elérhetővé vált. megszületett a cukrász mesterség, megjelentek a cukrászdák, amelyek a reformkorban a társasági élet fontos színhelyévé váltak, és egyebek mellett már szaloncukrot is kínáltak.

◆ ◆ ◆ **Az cukrászsegéd az ellopott cukorkákat szerelmes üzenetekkel, idézetekkel teleírt, rojtos szélű papírokba csomagolta, hogy ezzel ajándékozza meg a szomszédban lakó választottját.**

A SZERELMES CUKRÁSZSEGÉD LEGENDÁJA

A szaloncukor története egészen a XIV. századi Franciaországig nyúlik vissza. Őse a fondant, egy sűrű cukormaszsa, amely felhevített, majd folyamatos kevergetés mellett visszahűtött cukorból és vízből készül. A titkos receptet egyes források szerint egy Pierre-André Manion nevű

francia cukrászműves vitte el Berlinbe, de nincs bizonyíték a nevezett cukrász létezésére. Egy másik legenda szerint a szaloncukrot egy szerelmes lyoni cukrászsegédnek köszönhetjük. Az ifjú az ellopott cukorkákat szerelmes üzenetekkel, idézetekkel teleírt, rojtos szélű papírokba csomagolta, hogy ezzel ajándékozza meg a szomszédban lakó választottját. Mestere, Papillote úr azonban hamar leleplezte, és bár megvált romantikus lelkű segédjétől, ötletén felbuzdulva az 1790-es években saját nevével fémjelzett papillote cukrok gyártásába fogott, amelyek csomagolásába aforizmákat, vicceket rejtett.

CZUKKEDLI A FÁN

A szaloncukor receptje mindenestre eljutott Franciaországból Németországba, az 1800-as évek elején pedig a német cukrászok közbenjárásával érkezett el hazánkba a „salonzuckerl”. A szó magyarosítása Jókai Mór nevéhez köthető, aki szaloncukkedlinek nevezte el az édességet, amelyet a nagypolgári családok kínáltak ingyencéggként a vendégek fogadására kialakított szalonban.

Magyarországon a karácsonyfa-állítás az 1820–30-as években, eleinte szintén az arisztokrácia körében terjedt el, a XVI. századi strasbourgi hagyományok nyomán főleg gyümölcsökkel, papírfigurákkal és cukorkákkal díszítették. A szaloncukor az 1870-es években bukkant fel a szalonokban felállított karácsonyfákon, amely bár hivatalosan nem hungarikum, mégis magyar találmánynak tekinthető, és onnantól fogva népszerűsége karácsonyról karácsonyra nőtt.

Kép: Fortepan.hu / Révai Péter





SZALONCUKROT MINDENKINEK!

Az 1800-as évek végére már nem csak főúri kiváltság volt a szaloncukor, Dobos C. József 1881-ben megjelent Magyar–Francia Szakácskönyvének segítségével bármelyik háziasszony elkészíthette az – akkor még csokibevonat nélküli – édességet. Az első „szalon-czukorka” recept szerint „1/2 kiló cukrot egy csésze vízzel, vagyis valamely gyümölcsnedvvel fölolvasztunk, azután folytonos kavarás közt törésig főzzük. Akkor egy kanállal kivesszünk belőle és kőlapra teszünk, megpróbálandó, ha jó-e már? – míg megkeményedik, folyvást kavarva. – Ha még nem érte el a kellő fokot, tovább főzzük s kis idő múltán a próbát ismétljük. Ha elég szilárd, kihúzzuk a tüztől, ha pedig nagyon is kemény lenne, kevés vizet öntünk hozzá. Ha a cukrot kanalankint a kőre öntöttük és kavartuk, ujjnyi vastagon papírra kenjük. Hűvös helyen hűlni hagyjuk és az első papírt róla leveszszük. Ha megszáradt, ujjnyi nagy kockákat vágunk belőle és ha teljesen kihűlt, színes papírba göngyöljük.” Tíz évvel később, 1891-ben Hegyesi

Józsefkönyvéből. A legújabb házi czukrászatból már 17 féle receptet, többek között a „szalon-ananász czukorkák, szaloncréme-bonbonok, szalon-marasquin-czukorkák, szalon-pisztác-czukorkák” elkészítésének titkait is megismerhették az édesszájúak.

Annak sem kellett búsulni, aki nem mozgott otthonosan a konyhában, ugyanis 1883-ban Stühmer Frigyes megalapította az első magyar gőzüzemű csokoládégyárat – a példáját követte pár évvel később Kugler Henrik is –, ahol kezdetét vette a szaloncukorgyártás is. A vásárlók nemcsak a cukor ízét választhatták ki, hanem a papír színét, minőségét, sőt a sztaniolcsomagolást is – ami eleinte egy papírvékony ezüstfehér fényű ón-, később pedig alumíniumlemez volt. A gyártást fokozatosan gépesítették, legtovább a csomagolást, azon belül is a csomagolópapír rojtozását végezték kézzel. A pepecs feladatát a cukrászinasokra hárult, akiknek a válláról nagy terhet vett le az ún. ricseelő gép feltalálása, amelyek első darabjai a század végén jelentek meg.

A KONZUMTÓL A ZSELÉSIG

A csokoládéval bevont szaloncukrokra egészen az 1930-as évekig várni kellett. Mindenki pénztárcájának megfelelően választhatott a népszerű édességből, különként 2,18 pengőért sztaniolpapír nélkül, 2,30 pengőért pedig papírral bevont cukrot kínáltak a Szabolcsi Hírlap 1935. decemberi számában. A Színházi Élet folyóirat 1925-ben szaloncukorjelmezt ajánlott a jelmezbálokra.

A szaloncukor tömegtermelése az 1950-es években kezdődött el. 1953-ban „a gyárak és a vendéglátóipari üzemek 186 vagon szaloncukrot készítettek. Az öt legnagyobb édesipari gyár október elején három műszakban kezdte meg az óriás-mennyiség folyamatos gyártását. [...] Annyi szaloncukor került Budapesten forgalomba, hogy a fővárosban még az egynapos cse-csemőre is félkilós fejadag jutott. A Téli-ünnepségekre már szinte kifosztották az édességboltokat. [...] A hatalmas KÖZÉRT sok ezer boltja részére például már csak 90 métermáza jut” – számolt be a kritikus helyzetről a Magyar Nemzet decemberi száma. A csokoládébevonat nélküli, sárga és rózsaszín papírba csomagolt konzum szaloncukor sokáig népszerű volt, de sikerét nem lehetett egy lapon említeni az 1970-es évek végén berobbantó zselés szaloncukoréval, amely még tíz évvel később is hiánycikknek számított.

Ma már 20 csokoládégyár több mint 150 fajta ízéből választhatnak az édesszájúak, és a Nemzeti Agrárgazdasági Kamara 2021-es adatai szerint a magyarok évente átlagosan 3500 tonnányi szaloncukrot fogyasztanak, aminek az értéke meghaladja a 7 milliárd forintot. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

Télen miért szöknek fel a kilók?

A téli hónapokban egy-két kiló súlygyarapodás normálisnak tekinthető és könnyen leadható, az ennél komolyabb többlet már intő jel. Miért híznak meg könnyen ebben az időszakban, és mit tehetünk ellene?



◆ A régi időkben szervezetünknek több energiára volt szüksége a téli hónapokban, hiszen hőszabályzó rendszerünknek ilyenkor is viszonylag állandó hőmérsékleten kell tartania a testünket. Ennek több eszköze van, az egyik például az, hogy ha hideg van, akkor bőrünkben összeszűkülnek az erek, és csökken a verejtéktermelés. Ezek a változások a hőleadást csökkentik, míg a didergés és a toporgás az izomaktivitást, és azzal együtt a hőtermelést serkenti. „A kinti hidegben megnövekedhet az energiaigényünk, de csak néhány százalékkal, emiatt meghízunk semmiképp nem kellene. Ennek ellenére télen hajlamosak vagyunk azt gondolni, hogy többet és gyakrabban kell ennünk, jobban kívánjuk ebben az időszakban a nehezebb, zsírosabb ételeket is” – mondja **Antal Emese** dietetikus, szociológus, a TÉT Platform Egyesület szakmai vezetője.

A SZEROTONIN A LUDAS?

A téli plusz kilóknak az is kedvez, hogy ilyenkor alacsonyabb a szervezetünk szerotoninszintje. Ennek oka, hogy a boldogsághormonnak nevezett vegyület alapvetően napfény hatására termelődik, viszont télen kevesebbet vagyunk a szabadban. „Az ennek következtében jelentkező lehangoltság könnyen vezethet mértéktelen evéshez, lévén az étkezés az egyik legtermészetesebb örömforrás. Az elhízást azzal lehet elkerülni, ha főleg gyümölcsöket és zöldségeket nassolunk, illetve olyan élelmiszereket, amelyek eleve tartalmaznak szerotonint. Ilyen például a csokoládé és a banán. Ezek fogyasztása a hangulatot javíthatja, de magas energiataartalmuk miatt csak mértékkel szabad őket fogyasztani” – hangsúlyozza a dietetikus. Egy tábla csokoládé például nagyjából 100 grammos, elmajszolása pedig több mint 500 kalóriát jelent. Emiatt a kiegyensúlyozott étrendbe csak néhány kocka – nagyjából 30 gramm – illeszthető be heti egy-két alkalommal. Ugyanez a helyzet a banánnal, aminek száz grammja 105 kalóriát tartalmaz. Mértékkel ezt a gyümölcsöt is érdemes fogyasztani, hisz „a banánnak magas a kalcium- és káliumtartalma is, száz grammja fedezi a napi szükséglet 14-15 százalékát mindkét anyagból. Célszerű belőle olyat beszerezni, amely még nem teljesen érett, mert az egyben kiváló prebiotikum is, remek hatással van a bélflórára” – mondja Antal Emese. Azt sem szabad elfelejteni, hogy a megfelelő szerotoninszint elérésének a táplálkozás csak az egyik eszköze. Termelődését az is segíti, ha napfényes időben sétálunk egyet, vagy legalább a boltba gyalog megyünk.

A NASSOLÁS A FŐKOLOMPÓS

A téli elhízást leginkább azzal tudjuk elkerülni, ha kiegyensúlyozottan táplálkozunk, és ugyanúgy figyelünk a testmozgásra, mint tavasszal és nyáron. Persze igaz, hogy ilyenkor kevesebb zöldséget és gyümölcsöt

tudunk beszerezni, de a küldetés ilyenkor sem lehetetlen. A zöldségek közül kiváló választás például a cékla és a sárgarépa, a petrezselyemgyökér és a zeller, a karalábé és a fekete retek, de érdemes sütőtököt és leveles zöldségeket is fogyasztani. A fagyasztott zöldségek fajlagosan kifejezetten olcsók lehetnek amiatt, mert nem kell számolni a tisztítási veszteséggel. Nassolásra az olyan déligyümölcsök az ideálisak, mint a narancs, a kivi és a grépfrút, kekszek helyett célszerű ezeket eszegetni. „Télen is fontos arra törekedni, hogy naponta négyszer-öttször együnk, de egyszerre mindig csak kis mennyiséget. Tízórára és uzsonnára például a legjobb gyümölcsöket, joghurtot vagy kefires salátákat fogyasztani. A plusz kalóriák rizikóját növeli, hogy hideg téli estéken hajlamosak vagyunk desszertet, süteményeket készíteni. Erről persze nem kell lemondani, de érdemes arra törekedni, hogy az édességek alapja ne liszt, hanem tej, túró, puding és gyümölcs legyen, cukrot csak minimálisan használjunk” – mondja Antal Emese.

A túlzott súlygyarapodás elkerülését segíti, ha időben elkészítjük az ünnepi menütervet, a bevásárlólistát pedig ahhoz igazítjuk, hogy az egyes étkezéseken hány vendég vesz részt, mekkora lesz a jövés-menés. Szerencsés pontosan megvenni a szükséges nyersanyagok mennyiségét, ezzel elkerülhető a csipegetés. Ez meglepően sokat számít, ugyanis a jártunkban-keltünkben elmajszolt dió, aszalt gyümölcs, mazsola és sajt napi sok száz plusz kalóriát jelenthet. Ugyanezen ok miatt nem szerencsés elől hagyni a szaloncukrot sem: egyetlen szem is nagyjából 50 kalóriát rejt. ◆

Mi legyen a pohárban?

Bár télen erre kevésbé figyelünk, a megfelelő folyadékellátottság ilyenkor is fontos. Ennek alapját ebben az időszakban is a víz adja, amiből készíthetők gyümölcsös és gyógynövényes teák is (például borsmenta és citromfű). A fekete és a zöld tea fogyasztását nem szabad túlzásba vinni, egyrészt a koffeintartalom miatt, másrészt azért, mert a bennük lévő anyagok képesek lehetnek a szervezetből kimosni az olyan nyomelemeket, mint például a cink. Emiatt napi fél liternél többet nem szerencsés elfogyasztani. Az egyéb teák mellett – keverékeket akár házilag is készíthetünk – lehet télen kakaót és tejeskávét is fogyasztani, de azokat is mértékkel, lehetőleg cukor nélkül. Praktikusak a cukormentes limonádék is, a citrom és a narancs mellett almát, fahéjat, szegfűszeget, mentát vagy bazsalikomot dobhatunk bele.



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Pálmafák veszélyben

Számos pálmafajt fenyeget a kihalás veszélye az emberi tevékenységek miatt. Az egyre növekvő városok, a bányászat, az erdők mezőgazdasági területté alakítása mind hátrányosan érinti a növényfajt. Nagymértékben csökkentette a rattanpálma számát, hogy a bútorgyártáshoz a természet helyett a vadonból gyűjtik a növényt, és szintén veszélyt jelent a vadon termő magok eladása a természetőknek és a gyűjtőknek. A pálmamagokat nagyon nehéz megmenteni, mert a hűtés – amit a ritka magok megőrzéséhez alkalmaznak – elpusztítja őket.

Egy kutatás rávilágított, hogy 92 régióban 185, valamilyen módon hasznosított pálmafaj van veszélyben, különösen Madagaszkáron, Új-Guineában, a Fülöp-szigeteken, Hawaiiin, Borneón, Jamaicában, Vietnámban, Vanuatun, Új-Kaledóniában és az indonéz Szulavézín súlyos a helyzet. A pálmafák a fák egyik óriási családja, gazdaságilag a legfontosabb fafélék közé tartozik, számtalan fajnak nyújtanak táplálékot és élőhelyet.

ZÖLD mozaik

Szúrós idegenek a szabadban

Egyre több problémát okoznak a természetbe kerülő és ott elterjedő kaktuszok Magyarországon. Országszerte egyre több a bejelentés, hogy a kiültetett vagy a természetbe kikerült kaktuszok terjednek és szabályos kolóniákat alkotnak. Az invazív növénynek számító kaktuszok közül a leginkább a heverő medvetalp kaktusz és a coloradói medvetalp kaktusz elterjedt, de rajtuk kívül más, a *Cylindropuntia* nemzetségbe sorolt fajok is felbukkantak már, nemcsak az Alföldön, hanem az ország más pontján is.

A kaktuszok nyílt homokpusztagyepéken, sziklagyepéken, dolomit sziklagyepéken gyakoriak, de a Vértesben is fellelhetők, fokozottan védett területeken. A legelőkön könnyen gymonövényként kapaszkodnak meg, zavarva az állatokat és a gazdálkodást.

Szaporodásukat segíti a zöldhulladék is, azaz, ha valaki kidobta a megunt szúrós növényt, és olyan helyre kerül, ami kedvező számára, nem elpusztult, hanem terjedni kezdett. Szakértők szerint még megállítható a kaktuszinvázió Magyarországon.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Megduplázott szélenergia-kapacitás

Dániában 2030-ra duplájára – 3 gigawatt-ra – növelik a Balti-tengeri szélenergia-kapacitást, az így megtermelt áramot a német villamosenergia-hálózatba juttatják el. A Bornhorn szigeten található energiaközpont fejlesztése becslések alapján 9 milliárd eurót tesz ki, az áram egy 470 kilométeres rendszeren jut el Németországba a tenger alatt, és összesen 4,5 millió háztartás ellátását biztosítja majd.

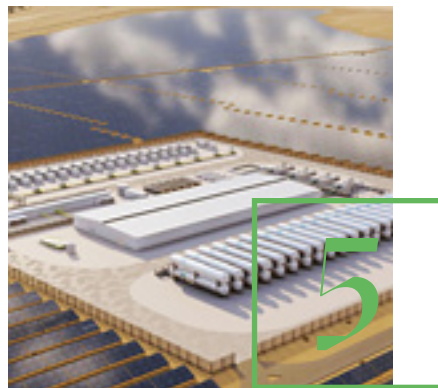
Németország a fejlett ipari országok közül elsőként 2045-re vezetné ki teljesen a fosszilis energiaforrásokat. Az Európai Parlament 2021 júniusában fogadta el a klímarendeletet, amelyben az unió tagállamai 2050-re vállalták a klímasemlegesség elérését.

Gyorsan süllyedő tengerparti városok

Több tengerparti város gyorsabban süllyed a tengerszint emelkedésénél. A jelenséget nemcsak a klímaváltozás, hanem olyan emberi tevékenységek is gyorsítják, mint a talajvíz szivattyúzása, a kőolajbányászat és az építkezések. Egy most publikált tanulmány szerint leginkább a délkelet-ázsiai városok vannak veszélyben. A kutatás során vizsgált 99 városból 33 volt, ahol a süllyedés legalább 1 centiméter volt egy év alatt. Ez a globális tengerszint-emelkedés mintegy ötszörösének felel meg.

A leggyorsabban a kínai Tiencsin, az indonéz Semerang és a szintén indonéz Jakarta süllyedt 2015 és 2020 között. A süllyedést megállítani nem lehet, lassítani – például a talajvíz-kiszivattyúzás szabályozásával – viszont igen. Emellett egyre több helyen lesz szükség gátakkal körülvett, árvíznek ellenálló városok tervezésére – figyelmeztetnek a kutatók.

4

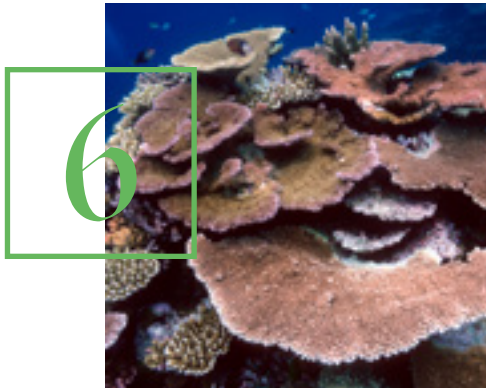


Épül Afrika első hidrogén-erőműve

A tervek szerint 2024-től kezdi meg a villamosenergia-termelést Afrika első zöld hidrogén-erőműve, Namíbiában. Az erőmű évente 142 gigawattóra termelésre képes, és 142 ezer lakos ellátását tudja biztosítani.

A namíbiai sivatagban fekvő Swakopmund városban épülő erőmű több mint 180 millió dollárba kerül, és üzembe állításától tiszta áramot termel a nap 24 órájában. A 2,5 millió lakosú Namíbia jelenleg a villamosenergia több mint harmadát a szomszédos Dél-Afrikából szerzi be. A világ egyik legnaposabb országa a nap- és szélenergia kínálta lehetőségeket is igyekszik kiaknázni, a tárolható hidrogén előállításához az elektrolízis-berendezéseket a tervek szerint 85 megawattos napelemek táplálják.

Az erőmű kivitelezője más afrikai országokban is tervez hasonló beruházásokat, és egy másik, Namíbiában működő vállalat is egyeztet a kormánnyal 2030-ig évi 350 ezer tonna zöld hidrogén előállításáról. Megállapodás született az Európai Unióval is az afrikai ország zöld hidrogén termelésének támogatásáról, hogy az így megnyíló importlehetőség hozzájárulhasson az orosz energiától való függőség csökkentéséhez.



Korallmentés mesterséges intelligenciával

A mesterséges intelligenciát már a korallzátanyok megmentésénél is alkalmazzák. Brit kutatók számítógépes algoritlussal kezdték elemezni a korallzátanyok hangját, aminek segítségével aktuális állapotukat lehet feltérképezni anélkül, hogy búvárokat küldenének a mélybe. A vizsgálat során hidrofont eresztettek le a vízbe, ahonnan hetekig vagy hónapokig érkeznek az adatok, amelyeket MI segítségével elemeznek ki. Az algoritmusnak „megmutatták” az egészséges és a leromlott állapotú zátanyokról készült felvételeket, és betanították, hogyan tegyen különbséget köztük. A rendszer 92 százalékban helyesen azonosította a korallzátanyok egészségi állapotát. Az egészséges korallzátanyok nyüzsgő, életteli helyek, a rákok ollóinak csattogását és a halak mozgó, kopogó hangját is hallani lehet. A lepusztult korallzátany hangzásvilága már jóval szegényesebb, nem hallani a halak közti kommunikációt, táplálkozásuk hangját vagy ahogy megvédik magukat.

A kutatók most abban bíznak, mindez segítheti a megmaradt korallzátanyok megőrzését. A projekt alapvetően az Indonéziában súlyosan károsodott korallzátanyok megmentését célozza, de reményeik szerint a világ más pontjain is alkalmazhatók, így a Maldív-szigeteken, a Nagykorallzátanyonál vagy Mexikóban.

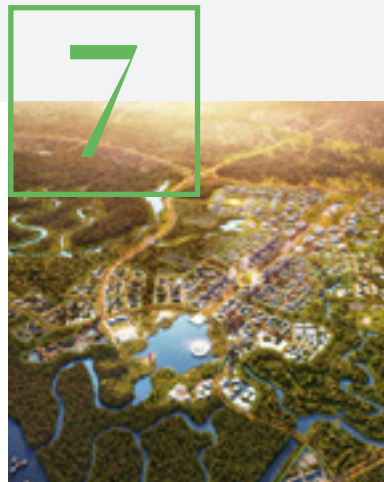
Az ENSZ Környezetvédelmi Programja, az UNEP adatai szerint mostanra a korallzátanyok 25-50 százaléka megsemmisült, 60 százalékuk veszélyeztetett. Jelenleg 850 millióan élnek korallzátanyok 100 kilométeres körzetében, gazdasági hasznot húzva a zátanyokra telepített szolgáltatásokból.

Új főváros az esőerdő közepén

A tervek szerint Indonézia új fővárosa, Nusantara a borneói esőerdő közepén épülne fel a túlnépesedett és infrastrukturális gondokkal küszködő Jakarta helyett. A mostani fővárosban és vonzáskörzetében 30 millióan laknak, a levegő és a víz szennyezettsége mellett a forgalmi dugók is nagy gondot jelentenek. Emellett a Jáva szigetén található Jakarta a világ leggyorsabban sülyedő városa, északi részei a talajvíz ellenőrizetlen kivétele miatt évente 25 centiméterrel kerülnek lejjebb. Szakértők szerint nagy a veszélye annak, hogy 2050-re a város kétharmada víz alá kerül.

Az új helyszín Jáva szigetéhez közel helyezkedik el, a közelben nincs vulkán, nem jellemzőek a földrengések vagy a cunamik. Ez azért is fontos szempont lehet, mert Indonézia az úgynevezett Tűzgyűrű mentén fekszik, területén 141 vulkánból 130 aktív, a világ összes aktív tűzhányójának 13 százaléka. Az új főváros, az „intelligens, zöld” akropolisz 2045-re akár 1,9 millió embernek is otthonául szolgálhat.

A projekt ellen ugyanakkor a bennszülöttek élénken tiltakoznak, mondván, a kormány el akarja kergetni és ki akarja semmizni őket, és az erdőirtás az érintetlen természet jelentős károsodásával járna. A környezetvédők tetszését sem nyerték el az elképzelések, arra figyelmeztetnek, hogy a beruházás a sziget élővilágában visszafordíthatatlan károkat okozna. Borneón él a világ százezres orangutánpopulációjának jelentős része, de itt található meg több ritka állatfaj, mint a borneói nagyorrúmajom vagy a ködfoltos párdúc is.



8



Villamospályák zöldítése

Klímaparát módszereket tesztelnek a villamospályák felújításakor és az újak építésekor az osztrák fővárosban.

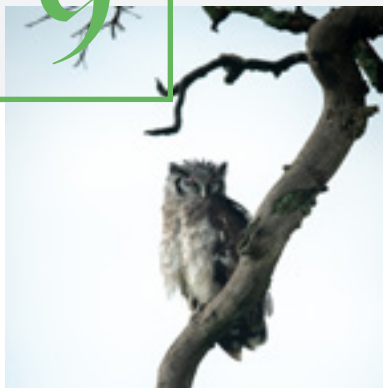
A szén-dioxid-kibocsátás minimalizálása érdekében elektromos meghajtású gépekkel dolgoznak, és ahol műszakilag megvalósítható, újrahasznosított betont alkalmaznak. A munkáknál felhasznált áram teljes egészében megújuló energiaforrásból származik, és azt szeretnék, ha az építkezéshez szükséges energiát a helyszínen lehetne előállítani. A Simmering Hauptstrassen a villamospálya zöldítésénél az eddig használt fű helyett varjúhájféléket ültetnek. Ezek előnye, hogy jobban ellenállnak a környezeti behatásoknak, és locsolni se kell őket. Főként olyan helyen jelenthetnek megoldást, ahol nincs közúti forgalom, taposás.

Kialvatlan madarak

A fény- és zajszennyezés okozta kialvatlanság megváltoztatja a városi énekesmadarak párzási szokásait is azzal, hogy negatívan hat emlékezési képességükre, emellett az éneklésükre is hatással van. A tanulmány szerzői kiemelték, a madarak énekhangjukkal ismerik fel egymást, és ezt használják párkeresésükre vagy védekezésükre is. Az alváshiány miatti hangváltozás káros következményekkel járhat a madarak szaporodásánál, így fennmaradásuknál is.

Ahogy az emberek, ha rosszul alszanak, nehezen kommunikálnak, beszédük esetleg akadozik, így a madarak kommunikációja is romlik.

9



10



Zengőlegyek veszélyben

Eltűnhet Európából a beporzásban a második legfontosabb szerepet játszó zengőlegyfélék harmada a Természetvédelmi Világszövetség (IUCN) közlése szerint. A legnagyobb veszélyt a klímaváltozás, az intenzív földművelés, a rovarirtó szerek használata és az erdők nem fenntartható módon történő kitermelése jelenti. A svájci székhelyű szervezet listáján több mint 41 ezer növény- és állatfajt sorolnak fel, ezeket nyolc kategóriába sorolva a veszélyeztetettség mértéke alapján.

A zengőlegyek 890 európai faja közül 314-et a három legveszélyeztetettebb kategóriába soroltak. A méhek után a legjelentősebb beporzónak számító zengőlegyek szintén virágról virágra repülnek, nyáló-szívó szájszervükkel virágport és nektárt vesznek fel, fontos szerepet betöltve a virágok beporzásában. Lárvaik levéltetvekkel táplálkoznak, és így a kártevőket is pusztítják. A szövetség szerint a zengőlegyek akkor maradhatnak fenn, ha az emberiség átalakítja és fenntarthatóvá teszi a gazdasági folyamatokat, azon belül is a mezőgazdaságot. Sűrűtő a zengőlegyek életteréül szolgáló vizes élőhelyek védelme, és segít az is, ha a termőföldeket vadvirágokkal, sövényekkel veszik körül.



SZÖVEG –
BÉLÁDI OLÍVIA

Szerződés nem csak zöldségekre



A városban élő ember számára nem könnyű rendszeresen friss, vegyszermentes zöldséget vásárolni, pláne közvetlenül a termelőtől. Erre a közösségi mezőgazdaság már megoldást nyújt, azonban Magyarországon ez a forma mégsem terjed annyira, amennyire hasznos lenne a fogyasztóknak és a termelőknek.

◆ A közösségi mezőgazdaság lényege, hogy a gazdákkal kerülhetünk kapcsolatba, akiktől hetente egyszer idényzöldségeket vásárolhatunk, ha vállaljuk a minimum egyéves elköteleződést és az előrefizetést. A termelési mód környezetbarát, azaz minimális a vegyszerezés, az ágyásokba változatos és egészséges fajták kerülnek, amit a gazdák maguk, legfeljebb egy-két segítőjükkel együtt művelnek meg. Az egész rendszer emberi léptékű, baráti és átlátható. Itthon a Tudatos Vásárlók Egyesülete (TVE), személy szerint Perényi Zsófia koordinálja, ő segíti ezekben a gazdaságoknak a munkáját 2009 óta. Vele, valamint az egyik legsikeresebb közösségi gazdaság vezetőjével, a program egyik lelkes támogatójával beszélgettünk a lehetőségekről és a legújabb kihívásokról.

Itthon eleinte csak egy maroknyi lelkes, külföldi önkéntes vágott bele az ökológiai alapú gazdálkodásba, majd a modellt Franciaországból hozták be hozzánk 2008-ban. Sokáig folyamatosan nőtt a gazdaságok száma, jelenleg számukat húsz körülire becsüli a TVE, amíg Franciaországban kétezernél is többen vannak. A környező országokban változó intenzitással működnek: Csehországban viszonylag sikeresen terjednek, Horvátországban kevésbé, a lengyeleknél pedig inkább a bevásárlóközösségek váltak be. Tőlünk nyugatabbra a fogyasztók önszerveződő módon keresnek maguk számára gazdát, tehát alulról épül a hálózat, nincs annyira szükség az EU-s programokon keresztüli támogatásra.

KÖZÖSSÉGBEN GONDOLKODVA

„A gazda az éves szerződésben vállalja a tagok hetenkénti, a szezonnak megfelelő zöldségfajtákkal való ellátását – általában áprilistól decemberig. Normál és nagy adagot lehet rendelni,

az előbbi havi 24 000 forintért. Ezért havonta négyszer vagy ötször kapunk évszaktól függő mennyiségben és változatosságban idényzöldségeket. Az ár persze nem versenyképes a szupermarketekével, de a biopiacnál olcsóbb. Az árú a közvetítők láncolatát kikerülve közvetlenül kerül a fogyasztókhoz. Ennél a formánál el kell fogadnunk azonban azt, amit épp a föld ad, nem mi változtatjuk össze a kosarunkat” – mondja Magyarai Ildikó, az egyik átadópontra, a Kertvárosi Kamra szervezője, a TVE önkéntese. Ez nyáron tíz-tizenkettő, tavasszal nagyjából nyolcféle zöldséget jelent. Havi, negyedéves vagy éves fizetési ütemezés lehetséges, de az éves szerződést a szezon kezdetéig mindenkinek alá kell írnia. Ezzel vállaljuk, hogy decemberig a közösség tagjai maradunk. A szerződéskötés ennek a rendszernek a megkülönböztető jegye.

Itthon túlnyomó részt zöldségek kerülnek a dobozokba vagy a szatyrokba, gyümölcs alig. A zöldségeket általában a savanyúság, esetleg egy-két üveg lekvár szintjéig dolgozzák fel a gazdák. A gyümölcs még szűkebb szezonális, és még nagyobb a kockázata, így valószínűleg azért nem tud jobban terjedni. A húsközösség viszont működik. Tejtermékeket az átadóponthoz szerezhetnek be a zöldségek mellé a tagok. Magyarai Ildikó szerint jó megoldás lehet, ha a vásárló a zöldséget és a húst közösségi gazdálkodásból, a többi bevásárlóközösségek közül, doboz rendszerű ellátásból vagy biopiacról fedezi, így egyfajta beszerzési mixet hoz létre az egészséges ételkészletekre.

TERVEZÉS, BIZALOM, FELELŐSSÉG

Az éves szerződés révén a gazda biztos vevőket kap, megkíméli magát a piacozástól, előre tudja tervezni a költségeket és az elvetett terményeket is. Így ki tudja kalkulálni az éves tagdíjat, ami így nem a zöldségnek az ára, hanem

a gazdaság egy főre eső költsége. A beszállítóktól sem függ, árúját olyanoknak értékesíti, akik hálásak érte, akik inkább az egészséges és nem például az egyen méretű zöldséget keresik.

A közösségi mezőgazdálkodás kockázatközösség és szolidaritási forma is. A vevő vállalja, hogy jóban-rosszban a gazdával tart. Ha például valamiből nem terem, mert elvitte az aszály vagy a kártevők, elfogadja, hogy abból nem vagy nem olyan szépét, vagy helyettesítő terméket kap. De kap viszont mást: például a közösség segítségét a zöldségek feldolgozásához tippek, receptek formájában. Vagy az áruátvétel terheinek megosztását. A rendszer egyik buktatója lehet, hogy minden héten azonos időben, általában csütörtökön át kell vennünk a zöldséget, ráadásul többnyire a város szélén. Ennek terhéért megoszthatjuk az ismerősökkel, barátokkal, így elég csak minden második héten mennünk az áruért. Gyakoriak a Facebook-csoportban a felajánlások vagy cserék is: ha valaki valamit nem szeret, átadja vagy elcseréli a másik fogyasztóval. A közvetlen rendszer erre is lehetőséget biztosít. Persze a barátságok szövésére is.

Személyesen is megismerjük a gazdát és magát a helyet, ahonnan az élelmiszerünk származik. Rendszeresen szerveznek ugyanis látogatásokat, a termelők hírlevelek és Facebook-posztok formájában tájékoztatják ezekről a tagságot. Előnyben a karizmatikus, extrovertált gazdák: ők vonzzák a tagokat, akik, bevállalásuk szerint, elsősorban a gazda személye miatt csatlakoznak egy-egy közösséghez. Az étrendünk így kiegészülhet új fajtákkal, amiket magunktól álmunkban sem jutott volna megvenni. Aki nem tudja az életmódjába illeszteni a rendszeres, legalább heti két-három főzést, általában hamar lemorzsolódik.

KI TERMELI A TÁPLÁLÉKUNKAT?

Kik a gazdák? Ne a vidéki tanyasi bácsikákra gondoljunk, hanem az ő, már egyetemet végzett gyerekeire. Vagy a fővárosból kiköltöző, kiégéssel küzdő, magukat gazdává átképző értelmiségiekre. Nagyon lelkesek és lelkiismeretesek, de hamar bele is fáradhatnak: az átlagosan százfős tagság ellátása már nem gyerekjáték, és szakírányú végzettség nélkül nem is kivitelezhető. A folyamatos kapcsolattartás, posztírás, adminisztráció is hamar nagy teherre válhat az amúgy is elfoglalt, családos gazdálkodók számára. Perényi Zsófi a *Légy részese!* képzés tapasztalatait összegezve elmondta, hogy sok esetben úgy kell győzködniük a termelőket, hogy saját fizetésüket is kalkulálják bele az éves költségvetésbe, ne akarjanak mindent

lelkesezésből megoldani. Hiszen jószívűből nem lehet gazdaságilag is fenntartható modellt működtetni. A kiégés egyik ellenszerét Zsófi a tagság szorosabb bevonásában látja: igyekeznek a fogyasztókat rávenni arra, hogy ne csak pénzzel, hanem élőláncukkal is vegyék ki a részüket a gazdaságok működtetéséből. Például segítsenek pakolni az átadóponthoz, írják meg a posztok szövegét, segítsenek be a marketingbe vagy a tagtoborzásba, szakértésük szerint.

COVID, HÁBORÚ, INFLÁCIÓ

Ezek a gazdaságok és gazdálkodók nem törnek nagyra. Nem céljuk a növekedés. Keresztésin Drevenka Orsolya, az egyik leginkább prosperáló gazdaság, a Szandaszögi Ökocertifikátum vezetője elmondta, ő és családja nem ebből akar meggazdagodni, sem a Bahámákra utazni. Egyszerűen csak élni akar, és azt csinálni, amit szeret. Százfősnél nagyobb tagságot nem tud, és nem is akar kiszolgáltatni: egy nagyobb üzemméret túl sok pluszbevitelt igényelne, és további munkaerőt sem kapna. Számára maga a termelés és a tagjaikkal való élő kapcsolat jelenti a legnagyobb örömet.

A jelenlegi válságok sorozata kettősen hatott rájuk: a Covid a malmukra hajtotta a vizet, a járvány alatt sokan keresték a biztos forrású, közvetlenül elérhető élelmiszereket. Az elszabaduló infláció viszont veszélybe sodorta a működésüket: felborult a tervezhetőség, a tagok pedig visszarettek az év eleji 30-40%-os áremelésektől. A februárban kirobbant háború fokozta a szorongást és a bizonytalanságot, csökkentette az elköteleződést. A következő év február–márciusáig újraszereződő tagok aránya csak 50% volt Orsiéknál. Ez példátlan a történetünkben, a hosszú várólistához voltak eddig hozzászokva. Számára már egy-két tag kiesése is gondot jelent, hiszen ebből az évi 240 000 forintos összegből egy munkás egy havi bérét vagy egy új fóliát is fedezni tudott. A munkaerőhiány is fenyegetően tornyosul felettük, a gazdaságonként általában két-három kisegítőt nehéz megszerezniük és megtartaniuk, mert a fizikai dolgozók még mindig inkább Nyugaton keresik a szerencsésüket.

Magyarai Ildikó szerint a közösségi gazdaságok jövője az edukációban van. Minél több potenciális fogyasztót kell megismertetni a lehetőséggel, és minél több nyitott fiatalat kell gazdává képezni, hiszen kereslet van és lesz az egészséges élelmiszerekre – válságoktól függetlenül.

A tudatosvasarlo.hu weboldalon megtaláljuk a közösségi gazdaságok listáját térképpel, átvevőpontokkal. ♦



A BRÜSSZELI SZANKCIÓK



TÖNKRETESZNEK MINKET!





A közlekedés biztonsága fontos szempont



Pap-Klára Márta nyugdíjas pedagógus figyelme a vezetőtáron



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
ÉDER VERA

Pedibusz

KÖZÖSSÉGBEN, KÉT LÁBON

◆ Az első próbajáratok 2021 novemberében indultak a Hajós Alfréd Általános Iskolához, azóta ezek lettek a H1-es és H2-es járatok, a kísérők száma pedig időközben huszonhatra duzzadt, de egyre több a jelentkező gyermek is.

FÓKUSZ A GYEREKEKEN

A kísérők mindig időben érkeznek, egyikük, Pap-Klára Márta nyugdíjas pedagógus már egy ideje tagja a csapatnak, de megjegyzi, hogy nem volt még a maihoz fogható eső. „Az indulás mindig pontos, jobb, mint a MÁV” – mondja Márta, aki természetéből fakadóan mindig kereste azokat a lehetőségeket, amikor másoknak segíthet, vagy előremozdíthatja egy közösség, különösen a gyerekek ügyét. „Hogy miért segíték? Inkább az a kérdés, hogy ugyan miért ne tenném, ha megtehetem?” Amikor tudomást szerzett a Pedibuszról, rögtön megpróbált bekapcsolódni, hiszen a H1-es járatként ismert vonalon jár szerda és csütörtök reggelente. Egy szomorú családi veszteség miatt is fontos volt Márta számára, hogy az idejét mások javára használja

fel, áthelyezve a fókuszot a saját fájdalmáról. De szempont volt számára a saját egészségének védelme is – így köti össze a kellemeset a hasznossal.

A járatokat mindig két felnőtt vezeti, most Fehér Dániel a második sétáló, aki szülőként lett kísérője a programnak. A két kísérő felveszi a láthatósági mellényt és a Pedibusz kártyát, majd útra kelünk. Ezzel a járatnál nagyjából tizennégy gyerek szokott közlekedni csütörtök reggelente, jellemzően ketten-hárman jönnek a végállomásra. Hétfőre és péntekre tudatosan nem is terveztek járatot, hiszen ezeken a napokon a gyerekeknek az összes tankönyvüket cipelniük kell. A kísérők beosztása 5-6 hétre előre készül el, minden napra vannak tartalék emberek. Márta ezen a szeptemberi napon idén negyedszer kísér gyerekeket.

SZUPERNAGYIK ÉPÍTIK A GENERÁCIÓK KÖZTI HIDAT

Pedagógusként Mártának komoly rutinja van a gyerekek terelgetésében (értem ezalatt a szabályos és biztonságos



Generációkat fog össze a program



A sétáért matrica „jár”

Nyugat-Európában huszonöt éves gyakorlata van, hogy közösségi összefogásban, civil kezdeményezésként felnőtt kísérettel gyalognak a gyerekek az iskolába. Az élehető, „lassú városok” gondolatát olaszországi tanulmányai alatt tette saját célkitűzésévé is *Mészáros Judit*, Gödöllő főépítésze, aki kollégáival és az önkormányzat támogatásával az első lépések egyikeként teremtett keretet egy fenntartható, egészséges közösségi közlekedés számára: ez a gödöllői Pedibusz.

közlekedést), de ő maga a váltótársait Szupernagyiként emlegeti – ahogy beszél róluk, azt érzem, hogy Pedibuszos gyerek szeretnék lenni én is.

Mesél a kialakuló kapcsolatokról, beszélgetésekről, például amikor óriási ovációt váltott ki annak a felismerése, hogy a kísérő és egy kislány egy napon születtek – ezekből az apró egymásra csodálkozásokból alakulnak a jóízű felnőtt-gyerekek beszélgetések.

A gyerekek folyamatosan mesélnek mindenféléről, mi volt a suliban, ki mit horgászott, mit ismert meg a világból. „Reggel még el szoktam olvasni a szülői üzeneteket – folytatja Márta, miközben egy anyukájától búcsúzó kislányt kísér át az úton –, jelezték, hogy három gyerek nem jön, akik itt szoktak csatlakozni.”

Kétszáz méteren belül jön a következő megálló, egy kislány futva érkezik az édesapjával, az eső ellenére vidáman csatlakozik hozzánk Erik, harcedzett Pedibuszos.

Erik vidáman cseveg a tegnapi élményeiről, de a legutóbbi számítógépes játékról is. Kérdezgetem őt,

hogya nem indul a Pedibusz, hogyan jut el az iskolába. „Vagy biciklivel, vagy autóval, az időjárástól függ” – mondja. Márta szerint az a gyerek, aki nem gyalogol, nem járja be a lakókörnyezetét, egyszerűen nem ismeri ki magát a városban. „Amikor buszra várva nézem az autókat, azt látom, hogy tíz kocsiból nagyjából kettőben ülnek egynél többen. Amiről ez a jelenség beszél, az tényleg katasztrófa.”

Egyre több emberrel találkozunk a séta során, mindenki mosolyog ránk és üdvözlöl bennünket, sokan szimpatizálnak a kezdeményezéssel.

Svájcban 1500 járat van országszerte, AMELYEK HÓBAN, ESŐBEN UGYANÚGY MŰKÖDNEK.



Mészáros Judit élhetőbb várost álmodik

VÁLTOZÁS LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Közben a másik kísérőhöz, Fehér Dánielhez csatlakozom, aki szülőként lett Pedibuszos, kislia egyenlőre csak vele hajlandó elindulni. Dániel a helyi újságból értesült a lehetőségről, és fontosnak érezte, hogy bekapcsolódjon. Érzékeli és látja az autós életforma ételszerűtlenségeit, ha a reggeli dugóra gondol az iskola előtt, különösen elkeseredik.

„Nem tetszik, hogy így működik a világunk manapság, hogy autó nélkül a gyerekek és a szülők is nehezen mozdulnak – mondja Dániel –, próbálok magam és a családomat is az életmódváltás felé terelgetni. A fiamnak sem olyan könnyű, elsőként sok újdonsággal kell szembenéznie – de velem együtt nem kérdés, hogy elindul. A hét többi napján sajnos én is autózom – még csak győzködöm a gyerkőcot, hogy menjünk biciklivel, de ott akad azért bizonyos problémák: én nem mehetek biciklivel a járdán – az elsős fiamat pedig nem fogom leterelni a főútra” – mondja.

A zebránál harminc éve nem látott arcot ismerek fel: volt osztályfőnökömnek mutatkozom be újra, a következő kereszteződésnél pedig csatlakozik egy kislány is az utolsó szakaszra. Édesanyja szintén kísérő, de az utóbbi időben lábtörés miatt kimaradt a járatokból.

Az iskola előtt a gyerekek matricát kapnak a Pedibuszos albumukba – amelyeket később ajándékokra válthatnak. A kezdeményezés logóját Remsey Dávid grafikusművész tervezte, de a gyerekek választották ki éppen ezt a vidám, sétáló pelikánt a lehetőségek közül.

Azt már Mészáros Judit főépítéstől tudjuk meg, hogy Pedibusz-logós esőponcsót és egyedi tervezésű vízhatlan tornazsákot kapnak majd a fiatal sétálók, ha betelik a matricásalbumuk.

A gödöllői főépítész éppen Hollandiából tért haza, ún. „zöld város” tanulmányútról – onnan, ahol ősszel szinte



A „felszállás” előtt is van búcsúzkodás

állandóan esik az eső. „Ott valahogy senki nem panaszkodik – mondja –, utánfutós bicikliben esőkabátban ülnek a gyerekek, de láttam esővédővel fedett mózeskosarat is. Egy tehetősebb országban, felelősebb társadalmi gondolkodásban nem probléma, ha hideg van, vagy esik az eső. Úgy látom, hogy ehhez társadalmi szinten fel kell nőni. Nem vagyok viselkedéskutató, de a kényelmi lehetőségek elérhetősége magával hozhatta a túlzott kényelemszeretetet.”

„Olaszországban tanultam, és ott láttam az első példákat erre a gyakorlatra; még óvodásokat is vittek így reggelente” – meséli Judit. „Svájcban országos hálózat alakult ki, minden városban ugyanaz a logó, elérhető és jól nyomon követhető a térképhálózat, amiben látszanak a járatok menetrenddel, utaslétszámmal együtt; nekik összesen 1500 járatuk van országszerte, amelyek hóban, esőben ugyanúgy működnek – valahogy Svájcban sem probléma az időjárás.”

Mészáros Judit beszél arról, hogy a nyugati példák mellett felvették a kapcsolatot a budakalászi és a sepsiszentgyörgyi Pedibuszal is, merítenek egymás tapasztalataiból.

A próbajáratok sikerére alapozva őszre hat járatot terveztek, de az önkéntesek száma nem mindenhol tette lehetővé a szeptemberi indulást. Van azonban olyan járat, amin elegendő önkéntes van ahhoz, hogy a hét három napján is tud működni.

„Az a reménységem, hogy ami előremutató, hasznos és egészséges, és amiről látják a szülők, hogy biztonságosan és jól működik, az terjedni fog, és így rövidesen minden iskolához lesz járat legalább két különböző városrészről, formálva a közösségi együttműködést, ésszerűsítve a közlekedést, és élhetőbbé téve a várost. A hozzáálláson pedig csak közösen tudunk változtatni mi, városlakók, szülők, gyerekek, pedagógusok” – mondja Mészáros Judit. ♦

Ajándékozza meg MAGÁT
ÉS SZERETTEIT NÉHÁNY NAP
feltöltő pihenéssel!

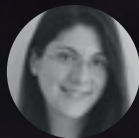
Látogasson el hozzánk Dálnokra,
az erdélyi Gaál Kúriába, ahol hagyomány
és elegancia, a természet nyugalma és a Kúria
egykori lakóinak inspiráló története várja.



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

Ahol megpihen a lélek.





SZÖVEG –
BOGOS ZSUSZANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Receptek az év utolsó napjára



Nagyobb ünnepeinknek saját ételük van. Az ételeknek pedig saját szokása, hiedelme. *Magyar Elek* 1939-es szakácskönyve szerint szilveszteri estebédre hal, nyúl vagy szárnyas, esetleg mind a három dukál. Ezek elviszik az előző év gondjait, másnap pedig jöhet a malac, ami kitúrja a szerencsét. Babonáság ide vagy oda, Magyar megjegyzi, hogy a mai nehéz időkben (s ez újra aktuális) jobb, ha várunk egy kicsit azzal a malacsülttel, és nem esszük meg szilveszterkor – ezen igazán ne múljon a jövő év! A hús mellé pedig jól illik a lencsefőzelék, amiktől sokan a gazdagságot várják. De mit egyen az, aki nem babonás?

Kép: Profimedia – Red Dot



◆ Virslit! A szilveszteri virslievésnek ugyanis semmilyen varázslatos magyarázata nincs, egyszerűen csak gyors és jó. Persze csak akkor, ha az alapanyag is az. Ez régen sem volt mindig egyértelmű, Csáky Sándor 1929-es szakácskönyve szerint a jó húspép a titok. Ehhez nem szabad spórolni a munkával: a tökéletes állag eléréséhez „előfordul ám, hogy a húspépet fél óránál is tovább kell verni, dagasztani, amíg az anyag szinte cseppfolyóssá, hólyagossá válik” – írja. A recept közlése után (amelyet Jajczay Sándor hentes és mészáros tapasztalatai alapján adott közre Csáky) azt is megtudjuk, hogy a sok borssal készült virslit mennyi ideig kell főzni: „dézsába öntjük, melybe előzőleg 80 fokos vizet öntöttünk, majd vastag ruhákkal jól letakarva, 30 percig pároljuk”. Az Ínyesmester néven emlegetett Magyar Elek szerint viszont, ha azt akarjuk, hogy a virsli ne pukadjon ki, akkor ne a vízben, hanem annak gőzében főzzük. „Erre vannak megfelelő főzőedények, de bármely nagyobb fazékkal megoldható a kérdés oly módon, hogy a fazekat körülbelül félig töltjük vízzel s ha ez forr, a fazék száján keresztbe teszünk egy vagy több főzőkanalat, s ráakasztjuk a virslit, úgy, hogy csak a gőzben legyen, de a vízbe ne érjen. 15-20 perc alatt teljesen megfő.” Ezt nem is nagyon kell tovább bonyolítani, egy jófajta mustárral és kenyérral kész is a könnyű vacsora. (A mustárt készíthetjük házilag, mondjuk Zilahy Ágnes 1892-es receptje nyomán. Ehhez egy liter sűrű mustot felhasználunk, hozzáöntünk fél kg frissen őrölt mustármagot, és nagyjából fél óráig főzzük. Ha nem lenne megfelelő az erőssége vagy a sűrűsége, öntsünk hozzá annyi mustot még, amennyit ízlésünk megkíván.)

VIRSLIVARIÁCIÓK

Érthető módon régi szakácskönyveink nem hemzsegnek a virslis receptekben, de azért akad bennük egy-két érdekes ötlet. Magyar Elek szerint például reggelire a felszeletelt virslit vajjal kikent edénybe tehetjük, ráüthetünk 5-6 tojást, és sózva, sütőben készre süthetjük. Ebédre pedig azt ajánlja, hogy zsíron pirítsunk hagymát, szórjuk meg pirospaprikával, dobjunk rá néhány karikára vágott virslit, paradicsomot (konzerv is lehet), paprikát, és főzzük puhára. Ennél a pörkölnél egy fokkal fantáziadúsabb a Pesti Hírlapban megjelent, szintén 1930-as évekből származó recept, amely a virslitorta nevet viseli. Ehhez a reszelt hagymát zsírban megsütjük, megpaprikázzuk, felengedjük vízzel, majd három felkarikázott virsli, kb. 20 dkg borjúvelő és 3 evőkanál tejfől kell hozzá. Sóval, borsal fűszerezzük, és az előfőzött töltelékkel elősütött vajas

pitetészára tesszük, a tetejét befedjük szintén tésztaival, és megsütjük. Az eredeti recept 10 dkg vaj, 15 dkg liszt és 2 tojássárgája összekeverésével készíti a tésztát, de kiválthatjuk bolti vajtésztaival is. Salátával kínálva akár szilveszteri vacsora is lehet belőle. És hogy mit igyunk mellé?

” **Az égő rum, az olvadó cukor, a sokféle fűszer illata betölti a szobát. A forduló év amúgyis felfokozott hangulatában az asztal körül ülő társaság a jövő képét keresi az asztal közepén imbolygó lángban.**

LÁNGOLÓ ÓÉVBÚCSÚZTATÓ

Az év utolsó napján sokféle ital asztalra kerülhet, és persze ott van az éjfélkor hagyományos pezsgő is, de régen egy igazi különlegességet szántak erre a napra. A kékes lánggal égő krampampulit. A mókás nevű itala a XIX. században terjedt el Magyarországon (a selmecebányai Bányászati és Erdészeti Akadémia diákhagyományai közé tartozik), német (Feuerzangenbowle) és/vagy olasz (parampampoli) hatásra. Magyar Elek hangulatos leírása szerint „az égő rum, az olvadó cukor, a sokféle fűszer illata betölti a szobát. A forduló év amúgyis felfokozott hangulatában az asztal körül ülő társaság a jövő képét keresi az asztal közepén imbolygó lángban.” Két régi változatát is kipróbálhatjuk. A Divat Újság 1929-ben megjelent receptgyűjteményében egy gyorsabb, egyszerűbb szerepel. Eszerint egy liter jó szilvapálinkához vegyünk fél kg cukrot, kevés aszalt fügét, mazsolát, datolyát, kandírozott narancshéjat és felaprított szentjánoskenyeret. (Dolgozhatunk karácsonyi maradékokból.) Mindezt tűzálló edénybe tesszük és meggyújtjuk. Magyar Elek szerint csak az édességet kell a tálba tenni, amit fedjünk le egy vasrostéllal, és csak erre jöjjön a rummal vagy pálinkával meglocsolt cukor. Ha ezt meggyújtjuk, az olvadó cukor a tálba csepeg. Miután ez megtörtént, két liter forralt fehérbort (ízesítés: fahéj, citromhéj, szegfűszeg), egy liter forró teát, 2 citrom- és narancs levét öntünk még hozzá. Jól megkeverjük, és punczos poharakba töltjük a párolgó italt, amit gyümölcsökkel díszíthetünk. ◆



SZÖVEG –
VANYÓVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

A HETVENES ÉVEK ANIMÁCIÓJA

KORTÁRS RUHÁKON

Amennyire megosztó volt a bemutatásakor, annyira kultuszfilm kezd válni belőle. Kovásznai György *Habfürdő* című animációs filmje 1980-ban került a hazai mozik műsorára. Az egyedülálló képi világú és szokatlan műfaji összetételű alkotás az első egész estés magyar rajzfilm, ami eredeti forgatókönyv alapján, felnőtteknek készült. Látványvilága és animált karakterei az ARTISTA márka ruhadarabjain is új életre keltek.

◆ A HABFÜRDŐ RENESZÁNSZA

„Zenés trikkfilm szívdobbanásra” – így határozta meg társadalmi, lélektani kérdéseket boncolgató, első és egyetlen egész estés rajzfilmjét Kovásznai György (1934–1983) festő, animációs rendező és író.

„Zsolt, a kirakatrendező és meg nem értett művész az esküvője napján menyasszonya kolléganőjéhez, Annihoz menekül, aki épp az ötödik orvosi felvételijére készül albérleti szobájában. Zsolt ráveszi Annit, hogy hívja fel aráját, és közölje vele, meggondolta magát, mégsem veszi el...” – áll a rövid szinopszis a Nemzeti Filmintézet leírásában. A film a hetvenes évek fiatal nemzedékének dilemmáit szórakoztató, ugyanakkor groteszk módon jelenítette meg, amihez az alkotó szociográfiai igényű, dokumentarista elemeket is társított. A valós interjúfelvételeken alapuló, animált szociorportokat egy

anya- és csecsemőgondozó várótermében készítették. Kovásznai a karaktereket korábbi munkáihoz hasonlóan valós személyek alapján alkotta meg, mozgásukban a realizmustól, a divatrajzos megoldásokon át a teljes absztrakcióig terjedő ábrázolásmód érvényesül.

A 15 éves kora óta festőnek készülő Kovásznai korábbi rövidfilmjeiben érlelte ki azt az egyedi stílust, ami a *Habfürdőt* rendhagyóvá tette. 1963 óta készített rajz-, illetve festményfilmeket. Merészen expresszív grafikájú és kísérleti hangmegoldásokkal dolgozó stílusa teljesen új volt a hazai kikapcsolódást szolgáló mesefilmek és karikatúra jellegű gegfilmek között. Az általa anima veritének keresztelt módszerrel a környező valóságot dokumentáló, élőfilmes kamerakezelt a képzőművészet eszközeire fordította át.





A *Habfürdő* történetének kibontásában is a dalok és párbeszéddek mellett óriási szerepe van a képi elemeknek. A karakterek egymáshoz való kapcsolódását méret- és stílusváltakozásaik, illetve az erősen karikírozott, jellegzetes pózok mondják el. Amikor például a szereplők flörtölnek, figurájuk megnyúlik, hajladozik, átalakul. A folyamatosan torzuló, billegő, átváltozó figurák és helyszínek különleges vizualitása nagy bravúrral ível át festői korszakokat. Kovásznai páratlan érzékenységgel vált a kubizmus, a fauvizmus, a szürrealizmus, a pop-art és a geometrikus absztrakció fázisai között úgy, hogy közben végig felismerhetőek maradnak a karakterek. A divatgrafikai ábrázolásra is emlékeztető, nyújtott alakok átváltozásai a hatvanas évek *Yellow Submarine* Beatles-klip hangulatától *Van Gogh* és *Chagall* festői látványán át *Andy Warhol* kézjegyéig sok mindent felidéznek. A látványkavalkádhoz Kovásznai korát megelőző animációs technikákat alkalmaz: kollázsolt fotóelemei és az animációs cellákra vetülő, szűrt fénysugari egészen egyedi világot eredményeznek.

A film műfajához hasonlóan hibrid a fanyar humorú filmzene is, amelyeknek szövegeit szintén

Kovácsnai György írta; a zenét Másik János jegyzi, aki ezzel debütált filmzeneszerzőként. A jelenben játszódó történet radikálisan szembement az addigi klasszikus irodalmi alapanyagokból, elsősorban gyerekeknek készült hazai rajzfilmekkel. Megjelenésekor a nézők értetlenül fogadták a felnőtteknek szóló animációt; a szakmát is megosztotta; pár hét alatt lekerült a mozik műsoráról.

A napjainkra egyre nagyobb rajongótáborral rendelkező és nemzetközi sikerekkel újra vetített film 4K felbontású restaurálását a Nemzeti Filmintézet Filmarchívum és Filmlabor igazgatóságainak mintegy harminc munkatársa készítette el négy hónap alatt. A munkálatokban részt vett a film egykori operatőre, *Lossonczy Árpád* is. A hazai mozik tavaly mutatták be, idén nyártól pedig egy művészfilmeket tömörítő, nemzetközi online szolgáltató (*mubi.com*) felületén érhető el, angol felirattal.

ÁTJÁRÁS A MŰVÉSZETEK KÖZÖTT

A művészeti együttműködéseiről ismert ruhamárka, az ARTISTA az őszi divathétén mutatta be azt



a kollekción, aminek ihletője Kovásznai György munkássága, ezen belül nagy hangsúllyal a *Habfürdő* képei lettek.

Az ARTISTA márka mögött három tervező gondolkodik együtt: Imre Katalin, Rácz Nóra és Stampf Katalin. A több mint 25 éves brand kollekciónak a kényelmes, eleganciát sugárzó, ugyanakkor extravagáns, mindennapi öltözékek jellemzik, amelyek könnyedén alakíthatóak át alkalmi darabokká. Egyedi esztétikájuk szokatlan anyagtársításainak is köszönhető, amit tovább fokoznak az ARTISTA darabok formai bravúrai. Öltözékek összeállításában mindig van egy erős művészi attitűd, ami azonban soha nem megy a viselhetőség rovására. Rendszeresen működnek együtt más művészeti ágak alkotóival, képzőművészeti elemeket vonnak be a ruhák mintázatába; zenészeket, előadóművészeket kérnek fel a bemutatóik felvezetésére. Ezúttal azonban nem ők keresték a témát, hanem felkérésként érkezett a lehetőség.

Kovácsnai György sajnos korán elhunyt egy betegség miatt, lánya, Kovásznai Dóra kereste meg az ARTISTA tervezőit az együttműködés ötletével. Imre Katalin, Rácz Nóra és Stampf Katalin azonnal magukénak érezték a koncepciót: „Kovácsnai György művészetét finom ironikus

humor, vizuális sokszínűség és zenei eklektika jellemzi, ami nagyon közel áll hozzánk. A *Habfürdő*t annyira megszerettük, hogy a kollekción fő motívumának a rajzfilm hangulati elemeit tettük meg.”

Az ARTISTA vibráló formai világához zseniálisan illeszkednek Kovásznai György alakjai, akik az öltözékek változatos mozgásához hasonlóan pulzálnak az animáció világában. Az ARTISTA alkotói könnyen azonosultak a humorral és az abszurditással: „Kifejező jellemábrázolása gyakran szürreális asszociációkká változtatja a figurákat. A divat hasonlóan működik, hiszen az is arányok változásáról szól. A printek többnyire a filmkockákból készültek, léptékváltásokkal, de vannak benne absztrakt grafikai nyomatok is.”

A karakterekben és jelmezes struktúrákban gondolkodó tervezők a női szerepek változatosságából kiindulva alkották meg légies, látványos, ugyanakkor funkcionális darabjaikat. A film képeit a márkára jellemző színvilágra adaptálva köszönnek vissza a szereplők arcai felsőkön, ruhákon, szoknyákon, festői printekkel és csíkokkal vegyítve. A tavaszi–nyári szezonra szánt ARTISTA öltözéksor a művészetek közötti átjárás izgalmas példája. ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

Jelenlét



Piero di Cosimo (1462–1522):
A kisded Jézus a gyermek
Keresztelő Szent Jánossal.
Olaj, lenvászon, 147,5 cm, 1495/1505 körül

Kép: Profimedia – Red Dot

Babits Mihály:

Karácsonyi ének

Mért fekszel jászolban, ég királya?
Visszasírsz az éhes barikára.
Zenghetnél, lenghetnél angyalok közt:
mégis itt rídogálsz, állatok közt.

Böles bocik szájának langy fuvalma
jobb tán mint csillag-ür szele volna?
Jobb talán a puha széna-alom,
mint a magas égi birodalom?

Istálló párája, jobb az neked,
mint gazdag nárdusok és kenetek?
Lábadhoz tömjén hullt és arany hullt:
kezed csak bús anyád melléért nyult...

Becsésnek láttad te e földi test
koldusruháját, hogy fölvetted ezt?
s nem vélted rossznak a zord életet?
te, kiről zengjük, hogy "megszületett"!

Szeress hát minket is, koldusokat!
Lelkünkben gyujts pici gyertyát sokat.
Csengess éjünkön át, s csillantsd elénk
törékeny játékunkat, a reményt.

◆ Miért lett Isten emberré? – kérdezte a 11–12. században alkotó nagy teológus, Canterbury Szent Anzelm, akinek fő műve is ezt a címet viseli. A kérdések kérdése ez. Ez munkál Babits versének szándékoltan egyszerű, naiv, karácsonyi tempolomi népekekre emlékeztető kifejezéseiben is. „Mért fekszel jászolban, ég királya?” – Ugyanaz a kérdés. Tényleg, miért is? „Én vagyok az, aki veled vagyok”, hangzik Jahve válasza Mózesnek az égő csipkebokorból. Mert ő mindenáron az ember mellett akar állni. Az emberi történelem Isten különböző jelenléteinek históriája, de e próbálkozások semmibe vételének és megcsúfolásának története is. Melyek az isteni jelenlét formái vagy módjai? Az ember úgy hiszi, hogy történetének hajnalán Isten közvetlenül volt vele az ő Paradicsomnak és Édenkertnek nevezett életterében, ám az ember felmondta a közösséget, elfordult Teremtőtől, nem neki, hanem a Kísértőnek hitt. Távol került az élő Istentől, aki ezt a fajta közvetlen jelenlétét, dicsőségét visszavonta a világból. Majd elkövetkezett a második fajta, a leplezett jelenlét ideje, Isten kinyilatkoztatatta magát, szava által volt jelen az ószövetségi kinyilatkoztatásban, amely megmutatta lényét és akaratát, de nem tárta fel teljességét. Isten harmadik, legmagasabb rendű jelenléte az volt, amikor emberré lett, és Fia személyében élt az emberek között néhány évig. Ezt ünnepeljük, ezt kellene elsősorban ünnepelnünk karácsonykor. E jelenlétben, különösen Jézus halálával és feltámadásával, lehullott az Isten lényét és erkölcsi jellemét addig elfedő lepel, ahogy Jézus mondta: „aki engem látott, az Atyát is látta” (János evangéliuma 14,9). Feltárult Isten odaadó, önmagát feláldozó szeretetének titka. Jézus azonban csak addig időzhetett a földön, amíg az Atya akaratát teljesítette, művét bevégezte, megváltást szerzett az embernek, legyőzte a sátánt, hogy majd mi is legyőzhessük a magunk életében, és létrehozta az egyház csíráját. Azután vissza kellett térnie a mennybe, hiszen mégiscsak mennyei lény. Úgyhogy végül az első pünkösddel kezdődő, ma is tartó új világkorszakban, amelyet az egyház korának nevezünk, megvalósult Isten negyedik fajta jelenléte, most Szentlelke által van jelen, aki Jézus művét folytatja, viszi tovább a történelem során az idők végéig az Eucharishtiában, a szentségekben, az Igében, az emberekben. E jelenlét Krisztus második eljövetelelég tart, amikor majd ismét a közvetlen látás korszaka jön el, és mindenki látni fogja őt, azok is, akik nem hittek benne. ◆



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

A SÜLLYEDŐ HAJÓK TÚLÉLŐJE

Violet Jessop, aki túlélte a Titanic és még két óriáshajó katasztrófáját

Élt száz évvel ezelőtt egy szép, makacs ír nő, aki a tüdővész után túlélte a világ három legnagyobb hajójának katasztrófáját is. Semmi nem tántorította azonban el a hajókon teljesített munkától: negyven évig dolgozott ápolónőként és stewardessként a Föld tengerein és óceánjain.

◆ 1910 októberében Belfastban vízre bocsátották a világ legnagyobb polgári óceánjáró hajóját, az Olympicot. Eközben – mindössze három hónap időeltolódással – már készült a nála is kicsit nagyobb Titanic, nem sokkal később pedig a Britannic. Ez a három hatalmas luxushajó volt a White Star Line nevű vállalat válasza az egyre élesedő nemzetközi versenyben a hasonló szuperjárművek piacán.

Az Olympic felépítésében és szolgáltatásaiban majdnem megegyezett a Titanickal. Éppen úgy helyet kapott rajta az elegánsan csavarodó lépcsősor mögöttes a három lifttel, volt pálmafákkal díszített kávéház, dohányzószoba, úszómedence, tornaterem és törökfürdő. Az első osztályon utazók ugyanúgy élvezhették a saját fürdőszobával felszerelt luxuskabinok kényemét, és étkezhettek akár a tágas szalonban, akár egy kisebb és barátságosabb étteremben is. A másodosztályú jegyekért is járt a lift használata, az étterem, a dohányzó és a könyvtár.

Ezen a hajón állt munkába 1911-ben Violet Jessop, az Argentínából származó stewardess. Szülei Írországból vándoroltak ki a világ másik felére, és birkatenyésztéssel foglalkoztak. A családot nem kímélte a sors: kilenc

gyermekük közül három meghalt, majd a legidősebb, Violet is elkapta a legtöbbször halállal végződő kórt, a tuberkulózist. Az orvosok legfőljebb öt hónapot adtak neki. A helyzetüket tovább súlyosbította, hogy a kenyérkereső apa hamarosan meghalt egy operáció szövődményének következtében, így a magára maradt anya kénytelen volt visszautazni Európába hat gyerekével együtt.

Angliában telepedtek le, ahol az anya hajókon vállalt stewardessi állást, mialatt a gyerekek katolikus egyházi iskolába jártak. Nemsokára azonban ő is súlyos beteg lett, így a családfő szerepét a huszonegy éves Violetnek kellett átvennie. Minden várakozással ellentétben felgyógyult a súlyos betegségből, és ettől kezdve ő töltötte be a pénzereső szerepét. Abbahagyta az iskolát, és először a brit postaszolgálat hajóin vállalt állást, majd egy új lehetőséget megragadva, a frissen tengerre bocsátott Olympicon vállalt munkát. Kezdetben nem lelkesedett ezért a munkáért, mert tartott egy kissé az Atlanti-óceán északi területein jellemző hideg és szeles időjárástól. Az sem volt kifejezetten szimpatikus számára, amit az elkényeztetett, gazdag utasokról hallott. A mai értéken 16 000 forintos

Annak ellenére,

hogy még évekig visszatérő fejfájás kínozta, és kiderült, hogy a Britannic süllyedésekor koponyatörést szenvedett, folytatta a munkát.



napidíjért cserébe azonban vállalta ezeket a kellemetlenségeket, hiszen szinte az egész családját neki kellett eltartania. A szürkéskéék szemű, barna hajú ír lány ráadásul olyan feltűnő szépség volt, hogy attól tartott, nem kapja meg a munkát, ezért szürke, földig érő ruhában ment el a meghallgatásra.

A hajón az első osztályú kabinok utasait szolgálta ki: ágyazott, reggelit hordott, fürdőszobát takarított, virágdíszítéseket rendezgetett, és ellátott minden más apró-cseprő feladatot, amivel az utasok megbízták. Violet a hajó ötödik útján is a fedélzeten tartózkodott, amikor az éppen a Wight-sziget és Anglia partjai közötti szoroson igyekezett átjutni. Miközben elhaladt a Hawke nevű hadihajó mellett, az Olympic váratlan és ügyetlen fordulója miatt a Hawke orra beleszaladt az oldalába, és a rombolásra kiképzett szerkezet alaposan tönkre is tette a luxushajót. Senki nem halt meg, súlyos sérülés sem történt, és mindkét jármű sikeresen visszajutott a kikötőbe, annál nagyobb volt azonban az erkölcsi kár, az anyagi veszteség és a jogi hercehurca az egymást hibáztató felek között. Violet Jessopnak mindenesetre új munka után kellett néznie.

Tudomására jutott, hogy a White Star második óriáshajója, a Titanic is hamarosan nekivág az Atlanti-óceánnak. Mint megbízható munkaerőt, azonnal felvették, így 1912 április 10-én ő is izgalommal elteve élte meg az úszó város indulását. A kapitány ugyanaz az Edward Smith volt, aki az Olympicot is irányította a bal eset idején, azonban emiatt senki nem aggódott, mert a férfi tapasztalt tengerésznek számított.

A Titanic dúsgazdag utasai folyamatosan zaklatták a személyzetet arrogáns és neveltséges követeléseikkel, mások számtalan ruhájuk, kalapdobozuk ide-oda rendezgetésével szekálták őket, egyesek pedig mulatságosnak találták, amint a stewardok – sebtében kiadott utasításoknak engedelmességgel – izzadva rendezik át a kabinjukat nap mint nap. Saját körülményeivel azonban Jessop kisasszony elégedett volt, igaz, hogy naponta tizenhét órát kellett dolgoznia, de a munka végeztével kényelmesen elhelyezkedhetett a kabinjában, és még olvasgatni is maradt egy kis ideje.

Négy nappal az indulás után éjszaka éppen az imakönyvét olvasgatta kellemes félálomban, amikor rázkódásra és csikorgó zajra riadt föl. Ezek voltak azok a pillanatok, amikor a jéghegy végigvágta a Titanic oldalát, és felhasította a hajótestet, mint egy óriási konzervnyitó. Jessop kisasszony kötelességtudóan a fedélzetre sietett, és részt vett a mentési munkálatokban. A feladata leginkább az volt, hogy az angolul nem beszélő utasoknak mutogatással elmagyarázza, hogyan kell sorban állni, és beszállni a mentőcsónakokba. Kezdetben sem ő, sem más, a fedélzeten téblábolók között nem tudta, mennyire súlyos a helyzet, ezért leginkább egyfajta kényelmetlen elővigyázatossági intézkedésként kezelte a szituációt.

Ahogy azonban a hajó helyzete egyre kilátástalanabbá vált, és mindenki számára kiderült az igazság, mind jobban eluralkodott a káosz. Violet dolga percről percre nehezedett. Amint az emlékirataiban fogalmaz: „Néztem a nőket, amint kapaszkodnak a férjükbe, miközben a gyerekekkel együtt a csónakokba tették őket.” A férfiak jelentős része tette a dolgát, amit a társadalom elvárt tőlük: meghaltak a nők és a gyerekek élete érdekében. A legjobb esélye a túlélésre az első osztályon utazó nőknek és gyermekeknek volt, a legrosszabb a harmadosztályú jeggyel rendelkező férfiaknak. A megmentettek 75 százaléka volt nő, és mindössze 20 százaléka férfi.

Egy idő után Violet Jessopot is beparancsolták egy mentőcsónakba, húszból a tizenhatos számúba. Az utolsó pillanatban valaki az ölébe pottyantott egy kis csomagot: egy csecsemőt, aki valahogy elveszett, elkeveredett

az egyre pánikszerűbben menekülő tömegben. Miközben egy pokróccal és a saját testével melegítette a kicsit a fagyos észak-atlanti szélben, megdőbbenve nézte végig, amint a világ legnagyobb hajója kettétörik, és elsüllyed. A Carpathia nevű hajó nyolc óra sodródás után érkezett a segítségükre. Amikor Violet a fedélzetre lépett, és még mindig a parafából készült mentőmellényéhez szorítva dédelgette a gyereket, egy dühödt nő rohant oda hozzá, kitépte a karjából, és a hála legkisebb jele nélkül elvitte.

A sors nem sokkal később a harmadik White Star-hajóra is elvezérelte Violetet. Amikor kitört az első világháború, a Britannicot a brit Admiralitás lefoglalta, és átalakították kórházhajóvá. Violet is jelentkezett ápolónőnek. Az óriáshajó Titanic ikertestvére volt, az Olympic-osztályú triád legnagyobb darabja. Építéskor igyekeztek kijavítani mindazokat a hibákat, amelyek az 1912-es katasztrófához vezettek, ezért jó néhány változtatást eszközöltek a szerkezetén. Jéghegytől ezúttal nem kellett tartani, mert a Britannic a Földközi-tengeren tejesített szolgálatot. A három testvérhajót azonban mintha átok kíséerte volna. Öt zavartalan út után, 1916 novemberében bekövetkezett a baj. A németek nem sokkal korábban vízi aknákat telepítettek az Égei-tengeren, és az egyik aknamező éppen ott, a Kea-sziget környéki vízeken húzódott, ahol a Britannic elhaladt. A hajó ráfutott az egyik aknára, a robbanás megrázta a hatalmas járművet. Néhány perc múlva kiderült, hogy a pusztítás még a Titanichoz képest is nagyobb, és a hajó nagyon hamar el fog süllyedni. A mentőcsónakok száma ezúttal elegendő volt, így megfelelő szervezőmunkával megvolt a lehetőség arra, hogy a fedélzeten tartózkodó 1066 ember életét megóvják. A kapitány azonban nem kezdte meg azonnal a mentést: annak ellenére, hogy a propeller is megsérült, megpróbálta a csaknem irányíthatatlanná vált Britannicot Kea szigetéig elnavigálni. Néhányan ezért önhatalmúlag elkezdték lebocsátani az emberekkel teli mentőcsónakokat.

Violet Jessop az első két csónak egyikén tartózkodott, és ez majdnem az életébe került. A nagy sebességgel forgó propeller ugyanis elkezdte beszippantani a mentőcsónakokat, és Violet elborzadva nézte végig, amint az első az utasaival együtt bedarálja. A többi menekülővel együtt ő is rémülten a tengerbe vetette magát. Rövid időre a hajótest alá került, majd az acél hajógerincbe ütötte a fejét. Az ereje legvégső megfeszítésével sikerült a felszínre küzdeni magát, majd egy mentőövbe kapaszkodva várta a segítséget. Hamarosan a többi túlélővel együtt őt is felvette az egyik mentőcsónak. A Britannic

nem egészen egy óra alatt elsüllyedt. 1036 ember megmenekült, a harminc halott a propeller áldozata volt.

Violet Jessop még mindezek után sem nézett másféle megélhetés után. Visszatért a balszerencsés White Starhoz, majd a nagy rivális Red Star legnagyobb hajóján, a „mindössze” 200 méter hosszú Belgenlandon dolgozott. Annak ellenére, hogy még évekig visszatérő fejfájás kínozta, és kiderült, hogy a Britannic süllyedésekor koponyatörést szenvedett, folytatta a munkát. A három balszerencsés utazást követően már semmilyen katasztrófa nem nehezítette az életét.

Talán soha nem szerzett tudomást arról, hogy mind a Titanicon, mind a Britannicon együtt utazott két másik, sorozatos túlélővel. Az egyikük egy Archibald Jewell nevű tengerész volt, aki később egy harmadik hajó, a Donegal megtorpedózásakor halt meg. A másik, a hajókatasztrófák megkérdőjelezhetetlen bajnoka, Arthur John Priest fűtő, aki a Titanic és a Britannic pusztulása után a Donegal és az Alcantara végzetét is túlélte.

Violet Jessop további harmincnégy évet töltött a világ tengerein, és háromszor is körülhajózta a Földet. Amikor 1950-ben nyugdíjba ment, vásárolt magának egy gyönyörű, tizenhatodik századi házat Angliában, csírkéket tartott, és megírta az emlékiratait. Több mint húsz év boldog nyugdíjaskor után, 1971-ben, 83 évesen halt meg. ♦

A Britannic a baleset után hatvan évig háborítatlanul feküdt az Égei-tenger fenekén. A hetvenes évek közepén Jacques Cousteau, a híres francia óceánkutató és dokumentumfilmes volt az első, aki felkereste a roncsot, és megállapította, hogy makulátlan állapotban van. A nyolcvanas években megindult az expedíciók áradata, és a hajót számos film mutatta meg a közönségnek. A legbuzgóbb filmes szakember, Simon Mills 1996-ban úgy döntött, hogy megvásárolja. Tárgyalásokat folytatott a brit és a görög kormánnyal, és sikeresen tető alá is hozta a szerződést. Annak ellenére, hogy a hajó görög felségterületen fekszik, továbbra is brit tulajdonban volt, így kisebb huzavona után létre tudott jönni az üzlet. Valószínűleg Mills az egyetlen ember a világon, aki a birtokában tudhat egy hajóroncsot. A lelkes búvárklubok legnagyobb öröme a Britannic – a megfelelő engedélyek birtokában – látogatható, és valószínűleg hamarosan megkezdődik a restaurálása is.

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

SZERGEJ PROKOFJEV

HÁBORÚ & BEKE

WAR & PEACE

OPERA TIZENHÁROM JELENETBEN, KÉT RÉSZBEN,
OROSZ NYELVEN, MAGYAR ÉS ANGOL FELIRATTAL

ZENESZERZŐ **SZERGEJ PROKOFJEV**
LIBRETTÓ **LEV TOLSZTOJ** REGÉNYE NYOMÁN
SZERGEJ PROKOFJEV, MIRA MENDELSON
RENDEZŐ **CALIXTO BIEITO**
DÍSZLETTERVEZŐ **REBECCA RINGST**
JELMEZTERVEZŐ **INGO KRÜGLER**
VILÁGÍTÁSTERVEZŐ **MICHAEL BAUER**
VIDEÓ **SARAH DERENDINGER**
KARMESTER **ALAN BURIBAYEV**

BEMUTATÓ 2023. JANUÁR 28., OPERAHÁZ

Az előadási jogokat a Musikverlag Hans Sikorski GmbH, Berlin biztosította.

GEORG FRIEDRICH HÄNDEL
WOLFGANG AMADEUS MOZART

Messiás

DER MESSIAS (MESSIAH)

KONCERTSZERŰ ELŐADÁS

ORATÓRIUM HÁROM RÉSZBEN, SZÜNET NÉLKÜL,
MAGYAR NYELVEN, MAGYAR ÉS ANGOL FELIRATTAL

ZENÉJÉT ÁTDOLGOZTA **WOLFGANG AMADEUS MOZART**
AZ EREDETI, ANGOL NYELVŰ LIBRETTÓT A BIBLIA SZÖVEGEIBŐL ÖSSZEÁLLÍTOTTA **CHARLES JENNENS**
A LIBRETTÓ NÉMET FORDÍTÁSÁT KÉSZÍTETTE
FRIEDRICH GOTTLIEB KLOPSTOCK, CHRISTOPH DANIEL EBELING

KARMESTER **KESSÉLYÁK GERGELY**

2022. DECEMBER 17., 18., OPERAHÁZ

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
ÉDER VERA

Megszűntem félni a szavaktól

Visky András költő, író, drámaíró, dramaturg, teológus, teoretikus, egyetemi tanár tengeren innen és túl – ez mind egy-egy szelete a valóságnak, de mégis azt szeretném, ha az olvasó is úgy találkozna az átható, kék tekintetével, ahogyan én, hogy közösen tanuljunk az egyéni és társadalmi szembenézés életbevágóan fontos lehetőségeiről. *Kitelepítés* című regénye kapcsán beszélgettünk.

◆ ÁRULÁS ÉS FELELŐSSÉG

– **Trilógiát emlegetett a regénnyel kapcsolatban, mégis egyetlen befejezett műveként definiálja. Hogyan értsük ezt?**

– A trilógiáról nem olyan régen döntöttem, mert egy könyv számomra mindig felvet új feladatokat is. Az első ilyen egy rövidtörténet-gyűjtemény volna: legendáriuma azoknak a nőknek és férfiaknak, akiket az apám perében ítélték el, és azoké a börtöntársaké, akik később folyamatosan látogatták őket. Ezek a bejelentetlen látogatások lenyűgöző pillanatok voltak: megjelentek nálunk nyolcan-tízen, és napokat ott töltve beszélgettek és örültek egymásnak az egykori fegyencek – én pedig kívülről figyeltem, hogy mennyire boldogok, mennyire szeretik egymást. Mintául a haszid történetek szolgálnának – enyhén ritualizált szövegek arról, hogy egyébként az ébredési mozgalmak strukturálisan mennyire hasonlítanak egymáshoz. Számomra azért épp a haszid mozgalom vált nagyon fontossá, mert édesapám az asztali beszélgetések folyamán felolvasta nekünk *Martin Buber* német nyelvű könyvéből a haszid történeteket, amelyek így ugyanolyan ismerősök lettek, mint a bibliai történetek.

– **Azt mondta, hogy a lágerből tanulni a világot egy gyereknek nem rossz pozíció.**

– Ezzel nem kívánom visszamenőleg igazolni a lágereket, inkább arra gondolok, hogy lehet jól kijönni ebből a helyzetből is. A lágert mint univerzális formáját az emberi létezésnek a XX. század tanította meg nekünk, és a lágerszituációkat folyamatosan megteremtjük magunknak a társadalomban, sőt a családban is. Tesszük ezt azért, mert egy lágerben igenis könnyen lehet tájékozódni – szigorúak a szabályok, a túlélésért van minden



mozdulat, az ember tekintete is, az, ahogyan a dolgokra néz. Rendkívül kreatívak vagyunk abban, hogy megalkossuk a szabadság megvonásának, felszámolásának és az önfelszámolásnak a tereit. Minden felszámolás önfelszámolás is egyben, mutatja ezt a nyugati kultúra mostani állapota is. Nem lehet csak úgy kijelölni egy embercsoportot, és végrehajtani egy társadalmi eugenikát anélkül, hogy a civilizáció maga ne omlana össze ebben a kísérletben, márpedig ezt tettük a koncentrációs táborokban és a gulágokon.

– Gyerekként átélt egy narratívát, a gyerek valós idejű érzékelését a lagerszituációról, ezt a históriát immáron negyven éve meséli újra nekünk is, akik ahogy említette, ugyanúgy átélünk valamiféle lágerléletet. Van, amit még nem mondott el?

– Nem tudok másról beszélni, csak a szabadságvesztéseknek, a szabadság odaadásának a helyzeteiről. De a trilógia harmadik részéről még semmit nem tudok, csak a feladatot: van 1400 oldalnyi titkosszolgálati anyagom, megfigyelések és lehallgatások, sőt fényképek is, amivel biztosan kezdeni kell valamit. Ez inkább morális, etikai

feladat, mint írói vagy esztétikai. Hiszen ahogyan a titkosszolgálati múltat kezeltük, az teljes kudarc. Nem is olyan régen szembesültem azzal a ténnyel, hogy fenntartások nélkül elfogadhatónak tartjuk, hogy egyesek úgy lettek besúgók, hogy megzsarolták őket, lásd Molnár Gál Péter esetét – és persze lehetne még mondani neveket. De közben Molnár Gál Péter ezen az alapon bejárta a világot, egy kultúra sztárjává lett, majd a politikai átrendeződést követően sem történt valójában semmi. Ez annyit jelent, hogy fogalmunk sincs a valóságos szenvedéstörténetekről, és nem is akarunk velük szembenézni.

– Ön szerint a zsarolás nem lehet enyhítő körülmény?

– Az apámékat is megzsarolták, apámat hét gyerekkel zsarolták folyamatosan – a börtönben is. Azt mondták neki, ha a börtönközösség nyilvánossága elé kiáll, és elmondja, hogy a kommunista kísérlet bár ateista, de valamiképpen mégis az evangélium szociális beteljesítője, akkor a 22 évét azonnal tízre redukálják – amiből akkor már hatot letöltött. Az apám legjobb barátai, lelkészek, nem lelkészek, akiket vele együtt ítélték el, azt mondták neki, hogy „nézd, Feri, mi tudjuk, hogy a szívedben nem tagadod meg a hitedet, >

Nem lehet csak úgy kijelölni egy embercsoportot, és végrehajtani egy társadalmi eugenikát anélkül, hogy a civilizáció maga ne omlana össze ebben a kísérletben.

nem tagadod meg az eddigi életutadat és Istent sem, de a gyermekeidért vállald ezt a színjátékot!” Apám ezt nevezte a legnehezebb próbatételének a börtönben; nem az éhezést, a verést vagy az izolátort, mert a testi szenvedés körülményei között mindig önazonos tudott maradni. Hanem amikor a saját legközelebbi testvérei, barátai, akik készek voltak meghalni érte és viszont – és ez nem legenda! –, azok kérték, hogy vállalja a színlelt tagadást. Az apám egy nap haladékosan kért, végigküzdötte az éjszakát, mint Jákób az angyallal, majd amikor másnap újra összegyűltek körülötte, azt felelte, hogy megvan a megoldás: „Gyermekeim érdekében nem teszem meg.”

Nagyon súlyos etikai terhe a magyar társadalomnak, hogy tulajdonképpen ünnepli a múlt rendszer besúgóit, akik vígan végigbokázták a nyolcvanas, majd a kilencvenes éveket, és azt hirdették, hogy nincs miért bocsánatot kérniük, mert a besúgásaikkal védték a besúgottakat.

– Hol van ebben az egyén felelőssége? Ez keresztény értelmiségi feladat? Ez név által kötelezett feladat? Hiszen a Visky név pusztán attól, hogy mindez, a börtön, a kitelepítés önökkel megtörtént, elvehetetlen plusz jelentéssel bír.

– Nem specifikusan keresztény értelmiségi feladat. Azért nem, mert ez osztársadalmi etikai feladat, ami tulajdonképpen mindenkit kötelez, tehát politikai feladat is. Én persze értelmiségi vagyok és író, történetesen hívő keresztény, ezek között a keretek közt gondolkodom és ezzel vagyok önazonos. Csak annyit tudok most, hogy el kell mondani ezt a történetet is, bár a *hogyanra* még nincsenek pontos válaszaim.

TALÁLKOZÁS KALKUTTAI TERÉZ ANYÁVAL

– Az írókban van bizonyos érzékenység az irodalmi közhangulat iránt – mire van szükségük az olvasó embereknek, melyik műnemben kell alkotni ahhoz, hogy valami sikeres legyen. Reflektál az olvasói közegre?



– Az alkotói vákuumok sorozataként fogom fel az írói mivoltomat, ugyanakkor sokműfajú szerző vagyok, és ez a felszínen tudott tartani valahogy. Minden évben húsvét és karácsony előtt időt hagyok magamnak egy egyhetes lelkigyakorlatra. Egyik évben így olvastam el több könyvet Kalkuttai Teréz anyától. Mindig jegyzetelek, amikor olvasok, így szinte észrevétlenül született meg január első hetére egy Teréz-dráma, ami *A test története* című sorozat egyik darabja lett. Saját lelkigyakorlatom részeként írdtak monológok, dialógus töredékek, gyónások. Nem darabot akartam írni, hanem mély és nagyon személyes dialógust folytattam Teréz anya sötétbe zuhanásaival, a nagyon is megszólító hitetlen, illetve depressziós korszakával. Írói szempontból mindig az történik, hogy megírom önmagamat valakinek a testében. Most már egészen jól vagyok, de kezelték álmatlansággal, és nagyon súlyos depressziós korszakaim is voltak, amelyek most már nincsenek, mert nagyon tudatosan

szembenéztek velük, és az alkotás pörgő időszakaiban érzékelem a küszöböt, amit nem szabad átlépnem. Az én depresszióim olyanok voltak, hogy a zuhanásaimban nem éreztem, hogy kitárt karok várnak a mélyben, hanem végtelenítve éltem meg a lélek levegőtlenégeit. Most már nem ott tartok, de ezt nem fennhézva szeretném mondani, mert aki hasonlóval küzd, nekem mind testvérem.

– Ezeket a megéléseket alkotássá minősítette. Vagy krízisként definiálja ezt az időszakot?

– Kénytelen vagyok visszatérni egy korábban használt szóösszetételhez, jelesül hogy én „a létezés szakmában vagyok érdekelt”, ami azt jelenti, hogy nem is annyira az irodalomban és nem is annyira a színházban „utazom”. Számomra egy kiállítás meglátogatása is a létezés szakmájának a része, éppen így futottam bele Caravaggioba vagy Teréz anya történetébe, tehát olykor valóban sikerült a megszólíthatóság állapotában járnom a világban. Ezek nem krízisek, legalábbis nem mindegyik, hanem önfelismerések. Caravaggio történetében való elmélyülésben még radikálisabban át kell élnem azt, hogy a szentségnek semmi köze nincs a tisztasághoz. A szentség tulajdonképpen bátor belehajlás a világba. Aki tisztá akar maradni, szent biztosan nem lehet. A legkibírhatatlanabb szöveg, amit szent emberről, történetesen Isten fiáról írtak, az az, hogy „bűnné lett miérettünk” – mi pedig azt hisszük, hogy ez egy metafora. Ha ezt csupán teológiai tételmondatként olvassuk, az totális félreértése az Evangéliumnak. Önmagunk felmentése, hogy a világ felé forduljunk a mocskossá válás félelme nélkül – pedig inkább kellene félünk attól, hogy tiszták maradunk, mert ha tiszták vagyunk, akkor tökéletesen megkerültük a megváltást. Nem jó megkerülni a megváltást. A megváltás szentté tesz, ami azt jelenti, hogy félelem nélkül élhetek a világban.

A SZAVAK PONTOS ÉRTELMEZÉSÉNEK FONTOSSÁGA

– Ahogy az ígérez hozzányúl, és átszövi vele a regényt, olyan határátlépés, ami egyes keresztény csoportok számára a blaszfémiát súrolhatja, könnyen juthat bárki arra a következtetésre, hogy nem tiszteli a szentet.

– Ez nem súrolja a blaszfémia határát, hanem maga a blaszfémia. De az említett keresztény csoportok megváltóját a blaszfémia vádjával ítélték halálra és végezték ki. Apámat a saját egyháza javaslatára szeparálta el a kommunista hatóság az egyháztól, mert blaszfémikusnak tűnt az a kijelentése, hogy egy ateista államtól ne fogadjunk el pénzt. Ezek az egyébként hívő és nagyon tiszta

emberek pedig akörül a kérdés körül forogtak, hogy ha az állam nem tart fenn bennünket, miből fogunk megélni, és mi lesz az intézményeinkkel. Apám pedig azt mondta, hogy Jézus tanításai között arról nincsen szó, hogy az intézményeknek fent kellene maradniuk. „Vonuljunk a föld alá, és Isten eltart bennünket” – javasolta a lelkesítő gyűlésen. Ez egy blaszfémikus kijelentés volt. Szerintem a kereszténység lényegéhez hozzátartozik a blaszfémia, a kereszténység történetét mint a blaszfémiák történetét is meg lehetne írni – a szentek története a blaszfémiák története.

– Botrányos dolgokat beszél, András.

– Én a valóságról beszélek. A valóság elhárításában lehet tollseprűszárnyas angyalkák közelében élni, de a kereszténységnek semmi köze a giccshez. Arra jutottam, hogy a valóság csak közösségi gyakorlatként rakható össze, amiből az is következik, hogy el kell tudnom fogadni a másik tőlem különböző valóságát, mert az ő percepciója is maga valóság.

– Azt hiszem, hogy a művei egyfajta fogalomtisztázási törekvésként is olvashatóak – legalábbis nekem könnyű az ön által teremtett „laboratóriumi” körülmények közt újravizsgálni a fogalmakat. Ahogy Teréz anya történetéhez hozzányúl, mintha a szégyen nem is létezne.

– Azt hiszem, hogy az a szégyen, amiről beszél, abból az elgondolásból fakad, hogy az ember jó. Én ennek a téveszmének a terhétől megszabadultam. Az ember nem jó, és ha mondjuk a nyugati kultúra túljutna az önmaga jóságának a bálványozásán, talán a most dívó, pusztító bűntudat-kultúrának sem volna talaja. A karácsony előtti gyűjtések idején feltöltjük a lelkünket egy egész éven át kitartó jósággal, és megy minden tovább a maga útján. Akkor volnánk jók, ha semmilyen módon nem fogadnánk el a háború logikáját, azaz a másik legyőzésének a démoni kényszerét, sem a magánéletünkben, sem a társadalmi életünkben.

A saját jóságom kinevetésében gyakorlom magam, mert hosszú évekig éltem a jóság görcsében. Jézus felszólított egy előtte álló jóság-példaképet, hogy ne mondja őt jónak. Mármint Jézust...! Nem akart belépni ebbe az emberi jóságklubba, mert ennek beteges győzelmi kényszer, és persze a vele járó vér, szenvedés az útja, azaz az örökös megszegyenítés- és megaláztatás-rítusok. Azért tudtam megírni ezt a regényt, és talán, nagy meglepetésemre, azért írtam boldog regényt, mert megszűntem félni a szavaktól. ♦



SZÖVEG –
KÓLNEI LÍVIA

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

” *Jó érzékem van az álmok és a realitások összeegyeztetéséhez*

Sokan emlékszünk még a szőke hajkoronás, szépen beszélő, művelt televíziós műsorvezetőre, aki a magyar televízió kulturális műsoraiban szerepelt. Azután Londonba költözött, filmeket készített, majd Magyarország kulturális diplomáciai vezetője volt Londonban, UNESCO nagykövet Párizsban, New Yorkban pedig ENSZ nagykövetként szolgált. **Bogyay Katalin** nagykövettel, a Magyar ENSZ Társaság elnökével, Magyarország 15. állandó ENSZ képviselőjével, az UNESCO 36. Közgyűlésének elnökével beszélgettem.

◆ – Szépen megrajzolható íve van a karrierjének, és nagyon érdekes, hogy két 21 éves ciklusra lehet bontani eddigi pályafutását.

– Igen, 21 évig voltam újságíró–televíziós tudósító itthon és Angliában, majd 21 éven át diplomáciai szolgálatban álltam. Negyedszázadon át éltem és dolgoztam külföldön, és 2021-ben jöttem haza.

– Egy interjúban elmondta, hogy a világ sokszínűsége és szépsége volt az egyik legnagyobb inspiráció az ön számára. Hogyan tudta ezt meglátni, felfedezni már a Kádárkor bezártságában is?

– A sokszínűséget gyermekkoromtól a maga természetességében éltem meg, hiszen Mór, ahol felnőttem az 1960-as években, többetnikumú, színes kultúrájú és sokféle vallású falu volt. A sváb nemzetiségűek mellett éltek ott szlovák, szerb, cigány, zsidó családok. Édesapám orvos volt, és én kislánként kint álltam a rendelője előtt, vártam a betegeket, mindenkivel örömmel beszélgettem. Kimondottam izgatott, ha valaki más nyelven beszélt vagy másfajta ruhába öltözött, másfajta ünnepeket tartott. A mai napig ezzel a gyerekkori nyitottsággal nézek körül, számomra a kulturális sokszínűség inspiráció és nem félelemforrás.



– Pályája ismeretében meglepetéssel olvastam, hogy közgazdasági egyetemre is járt. Ez egy kitérő volt az életútján?

– Ötéves koromtól zongoráztam, elég jól, de 17 éves koromban egy hátsérülés miatt nem tudtam 10-15 percnél többet ülni és gyakorolni. Egyértelművé vált, hogy valami más hivatás után kell nézmem. Tudtam, hogy amiket szeretek – zene, irodalom, történelem, művészetek –, azokkal úgyis fogok foglalkozni, ezért valami egészen mást akartam tanulni. Jelentkeztem a Közgazdaságtudományi Egyetemre, és ugyan közgazdász nem lett belőlem, de később, amikor filmproduceri vagy pénzügyi döntéseket hozó vezető lettem, nem lehetett becsapni. A mai napig jó érzésem van az álmok és a realitások összeegyeztetéséhez. Emellett minden estémet a Zeneakadémia vagy az Opera kakashöljőjén töltöttem. Egyébként színház- és zenekritikusként kezdtem a pályafutásomat.

– Mikor csöppent a színház világába?

– Először a Közgáz színpadán, majd a legendás Universitas színházban játszottam, de a legtöbbet talán Grotowski színházában, Wrocławban tanultam a színházról. De bármennyire is vonzott, nem akartam azt a kiszolgáltatottságot, ami egy színészi sorssal jár. Így aztán az újságírói pálya mellett döntöttem, amelyben használni tudtam a színházi és zenei tudásomat.

– Mit hozott önnek a rendszerváltás, amire nem lehetett felkészülni?

– 1983-tól a televíziónál dolgoztam, 1987-ben született a fiunk, a szülőszobában ott volt velem a férjem, ami még nagyon ritkán fordulhatott elő abban az időben. Ő a kezébe fogta ezt a kis embert, és mondta neki: „Ki vagy te? Te vagy a mi reménységünk!” Hiszen minden gyerek egy reménység, de nekünk '87-ben még valóban kizárólag ő



jelentette a reményt, mert nem tudhattuk, hogyan alakul a világunk. A gyerekemmel otthon voltam három évig, és az első szabad választásra értem vissza. Közben megjelent az első két könyvem *Dajka Margitról* és *Pilinszky Jánosról*.

– Később több helyen élt a világban. Nem jelentett nehézséget Londonba, Párizsba, New Yorkba költözni, alkalmazkodni, megszokni az ottani körülményeket?

– 1990-ben, amikor kinyílt végre előttünk a világ, az a megtiszteltetés ért, hogy az első magyar televíziós lettem, akit a britek egy kormányosztóndíjjal kivittek a BBC-hez. Aztán 1993-ban elnyertem a Chevening-ösztöndíjat, és Londonba költöztem, a fiam akkor hatéves volt, és mind a ketten beültünk az iskolapadba. Szereztem egy másik master-fokozatot nemzetközi kommunikációból, diplomáciából. Bekerültem egy új, nyitott és demokratikus világba, ami beszippantott, és én boldog voltam. A honvágy nem nehezítette az életemet, mert külföldön élni számomra soha nem jelentette azt, hogy elveszítem a hazámat vagy az otthonomat.

– Sok nő mondhatja irigykedve, hogy könnyű volt Bogay Katalinnak a tehetségével, megnyerő külsejével, kimunkált beszédével, jó nyelvérzékével kimagasló diplomáciai pályát befutnia... Mi erről a véleménye?

– Az ember születet jó adottságokkal, de attól még nem lesz eredményes, kell a tehetség mellett szorgalom, munka, hit, kitartás, jó energia. Vegyük például a szép beszéd képességét. Én sok verset mondtam, foglalkoztam a nyelvvel, megtanultam a légzéstechnikát, a színpadi beszédet és televíziósként a mikrofonhoz illő beszédtechnikát. Azt gondolom, a tiszta gondolatokhoz tiszta kommunikáció szükséges.

Például ugyanilyen fontos képzésnek tartom a diplomáciában a pszichológiai ismereteket. Fontos, hogy tudatos legyek abban, milyen módon hatok a másik emberre, hogyan tudok tárgyalni, milyen módon építek bizalmat. Most írunk erről egy könyvet együtt a Columbia Egyetem egyik professzorával, aki klinikai pszichiáter.

– Bő száz évvel ezelőtt még azon vitatkoztak – főleg férfiak –, hogy a nők képesek-e egyetemet végezni, alkalmas-e rá az agyuk, elbírná-e a lelkük a felelősséget

egy komolyabb pályán. Hogyan látja ma a nők helyzetét a diplomáciában?

– Még a közelmúltban sem volt természetes, hogy a nőnek a diplomáciában egyáltalán szerepük lehet. Az első női nagykövet a világon 1919-ben egy magyar volt, *Schwimmer Rózsa*, aki Svájcban teljesített szolgálatot. Nagy ennek a témának a szakirodalma például Angliában, ahol sok cikket írtak arról, hogy egy nő nem alkalmas diplomatának, majd az lett a szabály, hogy választaniuk kell: család vagy munka. Ez tehát egy evolúciós folyamat: ma már a brit diplomáciában a világ legfontosabb misszióin női nagykövetek a vezetők, és nem mondtak le a családról sem. Én hiszek abban, hogy sokkal több nőre van szükség a diplomáciában. Könnyebben találnak a tárgyalásokban közös pontokat, jobban tudnak kompromisszumot kötni. Egy nő nem azért szül, hogy háborúba küldje a fiát, hanem mindent el fog követni azért, hogy ezt elkerülje. Persze vannak extrém esetek és szélsőséges nézeteket valló asszonyok, de nem ez a jellemző.

– Az ön számára a házasság is egy partneri viszony, mint a diplomáciában a férfiak és nők együttműködése?

– Mindig is így gondolkodtunk erről a férjemmel. Nekem apám azt mondta: „*Van tehetséged, erős akarated, kitartásod, tedd azt, amiben hiszel!*” Utána találkoztam egy olyan férfival, aki jobban hitt bennem, mint én magamban, és aki veli szakmailag is izgalmas és tartalmas életet élhettem. Ugyanebben a szellemben neveltük a fiunkat, és a feleségével ők is úgy szervezik a közös életüket, hogy mindketten kiteljesedjenek, és a kisgyermeküket is együtt nevelik.

– Előfordult, hogy nem jött össze az, amit gondosan előkészített vagy megszervezett, amikor rögtönözni kellett, kivágni magát valamilyen kellemetlen helyzetből a nyilvánosság előtt?

– Mindig több tervem van több megoldással, és harmóniára törekszem – de a legfontosabb, hogy az embernek legyen képzelőereje, és megérezze a ritmust az életben. Mindenre felkészülök, figyelek a másokra, alapvetően nyugodt vagyok, és készenlétben várom, mi lesz a következő lépés. Olyan ez, mint a jazz, vannak a sztenderdek, de akkor válik igazán izgalmassá, amikor elindul az improvizáció! ♦



AMIT A TOKAJI ASZÚRÓL TUDNI AKARTÁL, DE SOSEM MERTED MEGKÉRDEZNI

Vannak kivételes évek, amikor valahogy minden apró részlet összeáll. Szépen beérik a szőlő, a tokaji szőlősgazdák nem ijednek meg az őszi esőktől és a tökéken hagynak az érett furmint és hárslevelű fürtökből. A Bodrog és a Tisza hajnalban páráat ereget, amely felkúszik a dűlőkre, az őszi napfény és a szőlősorok között fújó szél szárazon tartja az aszúsodó fürtöket. És akkor, ha minden adott, megszületik Hegyalja csodája, a Tokaji Aszú. Erről a természeti csodáról beszélgettünk Áts Károlyval, a Grand Tokaj Borászat főborászával.

- Akkor az aszú neked most munka vagy inkább szerelem? Szeretjük egymást az aszúval. Óriási tanulás ez a bor - tökéletes évjárat, tökéletes alapbor és persze egy kis szerencse is kell ahhoz, hogy a legszebb formájában megszülessen. És még egyszer: rengeteg tanulás.

- Aszút készíteni művészet?

Dehogyan. A borászat csak eszköz. Az alapanyag maga a művészet. Hogy az őszi hidegben az asszonyok egyenként csak tökéletes szemeket csipegessenek a fürtök közül, hogy azután olyan alapbort válassz az aszúszemekhez, amely a legjobban kihozza az aszú ízét. Tökéletes alapanyagokra van szükség, maradi vagyok, nálam egy kiló aszúszemből maximum másfél liter aszúbor készül. Ez kell ahhoz, hogy komplex beltartalom, tökéletes egyensúly jelenjen meg a palackban. Töménység, koncentrátság, összetettség - ezek a legfontosabb jegyei.

- Mikor igyunk aszút?

A szamorodni a mindennapok természetes édes bora, az aszú - azt gondolom - a kiváltságos pillanatoké. Minden maradandó nap zárópontja lehet, amikor az ember örül valaminek, vagy ha rossz a kedve és örülni szeretne valaminek. Gondolkodni is jó mellette. A sokszínűsége, rétegződése segíti a kreativitást. Az aszú a komplexitásról szól. Éppen ezért - bár édes - nagyon kreatívan használható a konyhában. Ahogy mostanában egyre nagyobb teret kap a savasság az ételknél, az aszúnál is ott van a cukor mellett a vidám, virgonc savasság, amivel nagyon sokszínűvé válik az asztal. Persze egy 2013-as hatputtonyost a maga 250 grammos maradék cukrával már tényleg önmagában a legjobb kortyolgatni, amíg egy 2017-es ötputtonyos már nagyon sok ételhez is jól társítható. Csak merni kell álmodni.



- Mikor mondod azt egy aszúra, hogy „na, ez jó”?

Legyen ragyogó tiszta, legyen gazdag. Ez az alap. De akkor jó az aszú, amikor megkóstolod és azt érzed, hogy a mennyben vagy. Az aszú életének minden pillanatában megvan a maga szépsége és mindenkinél van egy pillanat, amikor megtalálja a saját ízvilágának megfelelő aszút. Az a pillanat, amikor az orrodtól a nyelvcsövedig simogat.

- Amikor a nagymama szekrényén találunk egy palackkal, az még tartogathat csodákat?

Óriás lutri, nem szabad a szekrény tetején tartani, mindig meg kell inni. Mindenki túlságosan tiszteli az aszút, ezért nem isszuk. Pedig meg kell kóstolni frissen, érleltében, meg kell találni azt a bizonyos pillanatot. De ha már ott van a szekrény tetején, azt is érdemes kipróbálni. 10-12 fokra lehűteni, egy kis időt, levegőt adni neki és utána belekóstolni. Ha jó - meginni, ha már nem olyan jó, újat venni és élvezni. Ennyire egyszerű.

- És egy 6 puttonyos, 2013-as?

Például szenteste. Amikor mindenki elfáradt, mindenki teljesíteni akart, túlpörgött. És a vacsora végén felbontasz egy palackkal. Na, akkor jön az az illat és íz, ami megkoronázza az estét, az évet, a hajtást. Az aszúszem íze, Tokaj íze. Elgondolkodtat, lenyugtat, örömet ad.



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
ÉDER VERA

SOROZAT –
TÖRTÉNETEK A TAKARÁSBÓL

Jézus,

a nagy újrahasznosító

Színházi háttértörténeteket szeretnék mondani a színpadi valóság nézők szeme elől eltakart oldaláról, abban a reményben, hogy ez a perspektíva hozzásegít a shakespeare-i mondat újragondolásához, miszerint színház az egész világ.

♦ Jézus Krisztus szupersztár, Miskolci Nemzeti Színház

AZ ÖRÖKKÉVALÓ ÉS A MI KIS DOLGAINK

A díszletkészítő műhelyt csak kívülről szaglászom, mint a szentélyt, nem mehetek be – de érzem a festékszagot. Itt festették a forgószínpad hatalmas, meszelt falakat idéző gipszkarton tábláira is a héber feliratot, a zsidó férfiak reggeli imádságát, a Sömát. A kezdő sorok jelentése magyarul „Halljad, Izrael, az Örökkévaló a mi Istenünk, az Örökkévaló egy!” A Sömá teljes szövege egyébiránt bibliai idézet, az V. Móz. 6,4-9. helyen található, a reggeli ima része, ezzel alapozza meg minden napját egy vallásos zsidó ember, miután felkötö a tfilint a karjára és a fejére, ami jelképezi az Örökkévaló és népe közötti eltéphetetlen köteléket, valamint hogy az Örökkévaló az ész és az érzelem központjára is igényt tart – ez volt Jézus gyakorlata is. A miskolci előadás az első, amely komolyan veszi a darab eredeti kontextusát, a zsidóság szokásrendjét.

A főpróbaheti reggelen álmos színházcsinálók jönnek-mennek a miskolci színház szokottnál hidegebb és sötétebb folyosóin, és nem a Sömára, hanem kávéra ébrednek. A kelléktár vezetője és a fodrászok már javában dolgoznak, az ügyelő, Orehovszky Zsófi elmondja, hogy éjjel egyig próbálták a finálét, ami mindenkit megviselt. Kivéve Júdást, vagyis Rózsa Krisztiánt, aki Dodó kacsás pólóban szenvedni el, ahogy épp ráragasztják a mikroportot. Krisztián számára a főpróbahét teljes dimenzióváltást jelent, amikor saját bevallása szerint a szokottnál is kevésbé van jelen a való életben. „Nem tudok aludni, folyamatosan jár az agyam – ebben a kimerült állapotban mégis van 300% energiám valahonnan” – mondja. Hét éve dolgozik a színháznál, nyíltan beszél a kiégéséről is. „Egész évben egy alternatív valóságban élek, most már vágyom rá, hogy ne minden időmet vigye el a színház.”



Szőcs Artúr és Szabó Máté rendező

Az előadás zárójelenete ▲

Töviskorona

A 26 éves *Tim Rice* és a 23 éves *Andrew Lloyd Webber*

a világtörténelem legütősebb sztoriját szerette volna feldolgozni.

Megfigyeltem, hogy a krisztusi kor magasságában a színészek életében kezd perspektíva lenni az életben maradás.

Sminkre nincs szükség ebben a darabban, azt mondják – a fodrászatban csak Varga Andreával, Mária Magdolnával találkozunk, aki épp a hajfestéktől szabadulását várja. Kincses Károllyal a lépcsőfordulóban futunk össze – beöltözve készen áll a kezdésre –, 2001-ben már énekelte ezt a szerepet, így mondhatjuk Kajafás-specialistának.





Harangozó Lili táncos színpadra lépés előtt



Csoportjelenet az előadás egyik próbáján

A miskolci előadás az első, amely

komolyan veszi a darab eredeti kontextusát, a zsidóság szokásrendjét.

Egy sötét átjáróban magányos trombitás próbálgatja az előadás sófár-hangjait. A zsidó hagyományban a kürt megfúvása az ébresztést szolgálja – lelki értelemben. Maimonidész, a XII. századi zsidó orvos és filozófus így írt erről: „Ébredjétek szunnyadókat, reszketsetek halandók! Figyeljétek Teremtőitökre, hagyjatok fel gonosz útjaitokkal és gondolataitokkal, térjétek meg Istenhez, hogy az ő kegyelme legyen rajtatok.”

VÁLTOZATOK MAGÁNYRA

A darab eredetileg két fiatalember második bibliai témájú munkája volt 1971-ben, a József életét feldolgozó musical után az akkor 26 éves Tim Rice és a 23 éves Andrew Lloyd Webber a világtörténelem legütősebb sztoriját szerette volna feldolgozni. Ahhoz képest, hogy elsőre kizárólag zenei alkotásnak szánták, az angol színháztörténet leg-hosszabb sorozatot megélt musicalje lett. Halkan jegyzem meg, hogy a keresztyénység olvasatában Józsefet Jézus előképeként tartjuk számon – tehát a szerzők téma-választása gondosan követi az üdvtörténet rendjét. A társadalmi-szellemi környezet, amelyben az eredeti darab

született, az 1960-as években Amerikában megjelenő keresztény ébredési mozgalom volt, aminek utcai evangelizátorai hippiket és drogosokat vezettek Jézushoz, akik így megszabadultak a rabságukból – a szerzők eredeti szándéka mégis az emberi megközelítés volt Jézus Krisztus személyét illetően, semmiképp sem az állásfoglalás isteni mivolta mellett.

Orehovszky Zsófi az ügyelőfülke társas magányában is megélné, ahogy a keresztéről kérdezem; ragyog a szeme, miközben meséli, hogy ebben az előadásban a kereszt téglányi darabokból, egyenként fog összeállni – a megoszthatatlan egyedüllét darabkáit, gondolom, ahogy a színházi részfeladatok, a szerepek is leképezik a magányt a közösségben. Ez a felismerés akkor lesz a legélesebb, amikor lejutok a színpad alá. A zenekari árokban nem fér el az összes zenész; egy tekintélyes méretű vasajtó választja el az árkot a színpad alatti tértől, ahol a különböző produkciók díszletei között, a többi zenéstől elzárva ül hangszereivel Táncos Fanni, aki egymaga alkotja az ütős szekciót. Cudar helyzetét a forgószínpad morgása sem könnyíti, és a karmestert csak monitoron követi, ami azt a kihívást tartogatja, hogy a digitális eszköz késését is kompenzálnia kell. „A Jézus hátát verő ostornak pontosan kell csattannia harminckilencszer – ez nekem egyébként tényleg nagyon fáj, szanaszét verem a tenyerem minden alkalommal.” Fanni színházi gettónak hívja ezt a zugot, amely fölött a színpadi cselekmény zajlik – Jézus sajátos magánya Isten választott népe körében, az általa választott barátok, a tanítványok közt.

Tim Rice passióértelmezésében mind a négy evangéliumot használja, a szöveg szintjén is megjelenik Jézus magánya a meg nem értettségben, s teljességre jut



Összmunka. Reiter Krisztina sűgő segít Harangozó Lilinek a ruháját felvenni a színpad szélén



Philippe De Chalendar karmester

a kereszten. Közösségben azok sincsenek, akik odajuttatják – bár az előadás meghívása erre a közösségvállalásra is szól. Vállalni a felelősségünk a júdási szerepkörökkel szemben, vállalni a felelősségünk a keresztre feszítés történetében – gyónási helyzet. Jézus Krisztus személye megkerülhetetlen a személyes történetünk szempontjából – egyszer mindenkinek válaszolnia kell arra a kérdésre, hogy kinek gondolja őt.

A HIT NEM A GONDOLKODÁS ELLENSÉGE

Szabó Máté rendező koncepciója az eredeti szellemi környezetbe helyezés, a hatalmas táblák Sömával ellentétes oldalára a Tízparancsolat ígéit szánta. „Ez a tíz javaslat nem a gondolkodás ellensége – lehet persze, hogy vannak ennél jobbak vagy kidolgozottabbak. A tapasztalat az, hogy mégis képtelenek vagyunk megmaradni ezen a tíz egyszerű erkölcsi korláton belül. Pedig ez vallási alap nélkül is elfogadható etikai minimum, és mégsem megy.”

Az utolsó vacsora Széderként jelenik meg az előadásban, amely a Pészah-ünnep csúcsa, az egyiptomi kivonulás és egyben a néppé válás ünnepe. A Széder-vacsorára megölt bárány, amelynek vére a megmenekülésre és szabaddulásra emlékeztet, újra feltűnik jelképesen a kereszten: Jézus az Isten Báránya. Ahogy a különböző rabságok és elesettségek megnyilvánulásai egyenként megjelennek a színpadon felállított törvénytáblák közt drogfüggők, prostituáltak, börtönlakók és a hatalom rabjainak személyében, a szabadtás szükségességének nyomasztó terhe egyre világosabb.

Rózsa Krisztián vallomásosan beszél arról, hogy személyes életében sokszor nem látta, ahogy másokat pusztítani kezdett a jóindulatával. „Legtöbbször nem

szándékoltan tettem rosszat az emberekkel – nem vettem észre, csak amikor már mindegy volt, de ez nem mentség a számomra. Nem tudtam eldönteni, ahogy Júdás sem, hogy amit fénynek gondolt, az az volt-e valójában.”

A fény és sötét kettősségén merengve állok vissza a színpad mögé a takarásba, ahol Júdás már a zsinórpadláról lógó kötelekre függesztve lóg, s a finálé első taktusaira felhúzzák Rózsa Krisztiánt a színpad fölé – egymás után vagy tizenötösör, mert a koreográfus minden mozdulatot újra instruál, korrigál. A kórus énekl: „Krisztusunk, szólj hozzánk, áldozat volt-e a kínhalál?” A Széder-est vezetőjének, aki a passiótörténetben Jézus, az volt a feladata, hogy elmondja az egyiptomi szabadulás történetét az elejétől a végéig – jogos hát a hozzá intézett kérdés, amire előbb utóbb mindenkinek tudni kell válaszolni: Jézus, a nagy újrahaznosító, miután a Széder-vacsora után kiitta a megváltás kelyhét, valóban a megváltást végezte-e el?! Jelent-e ez nekünk, XXI. századi embereknek valamit?

Az öltözőben a társulat majdnem legfiatalabb tagja, Czvikker Lilla könyörög a korrepetitornak, hogy Mária Magdolna belépőjét egy kicsit játssza gyorsabban. „Próbáld meg ma este gyorsabbra venni a tempót...” – énekl válaszul Rákai András. Lillát a társulatba illeszkedés buktatóiról is kérdezem: „Emlékszem – meséli –, amikor idejöttem, beugró voltam egy zenés darabban, és persze megbotlottam a színpadon, már vártam a csattanást, amikor egyszer csak azt éreztem, hogy valaki hihetetlen erővel megtart, és visszaállít a helyemre.”

A kereszt kifeszítettségét nemcsak a színpadképben lehet tetten érni – a főpróbahét minden mozzanata magán hordozza. Az előadás döntéshelyzete számomra, hogy melyik értelmezését vesszük komolyan. ♦

DECEMBERI KIMENŐ



CSALÁDI KARÁCSONYVÁRÓ KONCERT ÉS JÁTÉK

A modern acappella szerelmeseit és a műfajjal csak most ismerkedőket is szeretettel várja a Jazzation. Minden koncertjükön az a céljuk, hogy a közös éneklés örömét megtapasztalhassa a közönség. A Magyar Zene Házában ráadásul további programokkal is készülnek: a koncert utáni workshopokon vokális játékokkal varázsolják el a család minden tagját.

Budapest, Magyar Zene Háza, 2022. december 10.



LARRY

A juhászorként tengődő, 21 éves Ádám (Vilmányi Benett) magának való vidéki fiú, aki szégyelli dadogását. Feszült, mégis meghitt hidegségben él egykor erőszakos, mára megszelídült édesapjával (Thuróczy Szabolcs). Ádám egészen addig nem találja a helyét, amíg rá nem ébred, hogy a rapzene segítségével – Larry művésznéven – kifejezheti magát, és szembenézhet a tehetetlenségből fakadó frusztrációival. Dűhtől fűtött szövegeire felfigyelnek a helyi fiatalok, majd a neten váratlan mértékű népszerűsége tesz szert. Egy országos tehetségkutató lehet számára a kitörési lehetőség, ám ehhez előbb a kezébe kell vennie a saját élete feletti irányítást.

Országszerte a mozikban, 2022. december 1-től



ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS
BÁRMIKOR
MOBILON IS!



KÉPMÁS-EST

FILM és PSZICHOLÓGIA

Várkert Bazár
Testőrpalota, Vetítőterem
(Budapest, 1013
Ybl Miklós tér 2-6.)



December

12.

19:00

MIT KAP, AKI AD?

Hogyan lesz az ajándékozó és a jótékonykodó gazdagabb? Önkénteskedő fiatalokkal beszélgetünk a film után.

Film: **Szalontüdő**

(7 perc, Rendező: Szirmai Márton)

Vendégek: Takács Boglárka, Tarján Teréz és Bódi Levente János önkéntesek.

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

A filmet Szirmai Márton engedélyével vetítjük.



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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



DECEMBERI KIMENŐ



LUCÁTÓL KARÁCSONYIG

Az év utolsó hónapja nemcsak a várakozás, hanem az összegzés, a leltár, az új tervekbe vetett bizalom időszaka is. Meg a zenéé, a meséé, a különleges, ritka népszokásoké, amelyeket mind megismerhetünk ezen a rendezvényen. A családi programon az ünnephez és az év végéhez kapcsolódó rítusok felfedezését a népi hagyományok szakértője, Farkas Zoltán „Batyú” vezeti, közreműködik Benedek Krisztina népi énekes és mesemondó, illetve a Kistarcsai Pannónia Táncegyüttes.

Budapest, Müpa, 2022. december 12.



Kép: Ofner Gergely

ÁLOM LUXUSKIVITELBEN

Truman Capote amerikai író Álom luxuskvitelben című kisregénye 1958-ban jelent meg, majd pár évvel később a filmváltozatot is bemutatták; Audrey Hepburn alakítása nyomán a főszereplő Holly Golightly figurája ikonikus nőalakká vált. A történetet most a Radnóti Színház állítja színpadra Sodró Eliza és Rusznák András főszereplésével.

A züllött New Yorkban a szerencsésjét és önmagát kereső bájos és dörzsölt lány egy nap talán megtalálja azt, akihez tartozhat. Addig pedig issza a koktélokot és tördeli a férfiszíveket. Elsősorban Fredét, a pályakezdő íróét, aki kitartóan és odaadóan igyekszik megszéldíteni ezt a furcsa tüneményt.

**Budapest, Radnóti Színház,
2022. december 8., 22., 31.**



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

Készülődés az ünnepre

Ha ajándékkönyveket akar, várjon december elejéig, akkor jön a legtöbb, mondja régi jó könyves barátom, de biztos, ami biztos, levesz a roskadozó polcokról néhány kötetet.



DYEKISS VIRÁG ÁRAD A FÉNY

című könyve rövid fejezetekben összefoglalja, mit kell tudnunk az adventi időszakról és a karácsonyról. Mit tanít a teológia, mit a néprajz, milyen művekkel járul hozzá az ünnepi készülődéshez a zeneirodalom, a festészet, a filmművészet, mit tehetünk, hogy családjunk felkészülten várja Jézus

világra jöttének emléknapját. Ötleteket ad, hogyan takarítsunk, milyen adventi koszorút készítsünk, hogyan díszítsük fel a karácsonyfát, milyen ajándékokat csomagoljunk, mit találjunk fel az ünnepi vacsorára, mit főzzünk, mit süssünk (még recepteket is ad). Kit hívjunk meg vendégségbe, mi hova menjünk úgy, hogy ne érezzük nyomasztóan zsúfoltnak az ünnepnapokat. Ez a kis kötet (a tetszetős borító *Meszleny Anna* munkája) nagy segítség lehet a családalapításra frissen vállalkozó szülőknek, főként a gyakran minden gondot magukra vállaló édesanyáknak.

A hétgyermekes néprajztudós szerzőt akkor zárjuk igazán a szívünkbe, amikor bevallja, hogy bizony a nagy adventi készülődés közepette neki is van legalább két olyan napja, amikor majd összeesik a fáradtságtól.

(Jezsuita Kiadó, 3300 Ft)



JOYCE EISENBERG ÉS ELLEN SCOLNIC MINDENT TUDÓ NAGYMAMA

című pompás zsebkönyve (párdarabja, a *Mindentudó nagypapa* éppen hiánycikk volt a boltban) remek ajándék az unokáikat rajongásig szerető nagyszülőknek. Ott kezdődik a történet, hogy a fiunk vagy a lányunk bejelenti, hogy babát várnak, és ott végződik, amikor a kamaszkor nehézségein túljutva felnő az unoka, és ő is családot alapít.

A zárósortokat csak azért idézem, mert jól tükrözik a könyv vonzó szellemiségét. „*Ha megéred azt a kort, hogy dédnagymama lehess, már csak azért is elismerést érdemelsz, hogy életben maradtál. Ennél azonban sokkal többet is tehetsz: add tovább kulturális örökségedet, családi hagyományaidat és receptjeidet. Elevenítsd fel családi történeteiteket, hogy átadhasd nekik őseik örökségét. Légy követendő minta ahhoz, hogyan lehet szépen és elegánsan megöregedni. Tanítsd arra a kicsiket, milyen fontos a család! És oszd meg velük a véleményedet!*”

Persze addig még meg kell élni húsz-harminc évet békességben. Meg kell ismerni a totyogókat, a kisiskolásokat, a kamaszokat. Nem szabad összeütközni a szüleikkel, még

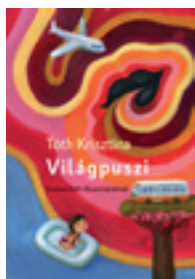


akkor sem, ha úgy érzed, te náluk jobb döntéseket hoznál. Mindig szem előtt kell tartani, hogy övék a felelősség.

Ez a kicsi könyvecske a mához igazodva rengeteg jó ötletet ad a gyerekek hasznos szórakoztatására (itt-ott a magyar viszonyokra igazítva). És persze tilalmakat is tartalmaz: akármilyen büszke vagy az unokáidra, a szülők tudta nélkül ne tegyél fel képeket róluk az internetre, ne kommentáld az ő döntéseiket.

Németh Anikó remek fordítása hozzájárul a praktikus ajándékkönyv sikeréhez.

(Corvina Kiadó, 1990 Ft)



TÓTH KRISZTINA VILÁGPUSZI

című, *Szalma Edit* egész oldalas, szép illusztrációival megjelent kötetének alcíme: *Mesék embereknek*. Igaz, hogy a gondos felnőtt minden könyvet elolvas, mielőtt a gyereke kezébe adná, de azért ez a műfaji megjelölés szívné üti.

Tudniillik a történetek leginkább kisiskolásoknak szólnak, másodiktól hetedikig, nem is titkoltan érzékenyítés

céljából. Hogy senki se tekintsen a súlyos fogyatékkal születő, tízévesen is babakocsiban fekvő kisfiúra, mint egy haszontalan nyomorékra, hogy bőrének színe miatt egy gyereket se közösítsenek ki, hogy az ágyba vizeles ne legyen az iskolai táborban közneveltség tárgya, hogy a teltebb alkatú kislány ne érezze magát csúnyának sovány társai mellett. A tizenkét mese között találunk megható állattörténeteket is.

A nagyon tehetséges költőnek és elbeszélőnek induló Tóth Krisztina ezúttal kissé didaktikus, az általános iskolában jól hasznosítható könyvecskét tett közzé. Nem a magyar gyermekirodalom újabb gyöngyszemét.

(Magvető Könyvkiadó, 3999 Ft)



BÓDIS KRISZTINA KISASSZONYKÉPZŐ

című, 500 oldalas kötete egy nagyszabásúnak ígérkező, *Tüdős Klára* életét bemutató trilógia első része. A Képmás olvasói bizonyára emlékeznek *Bogdán Zsuzsanna* tavaly novemberben megjelent írására, amely nagyszerű pályaképet rajzolt a XX. század egyik legizgalmasabb nőalakjáról,

a sokoldalúan tehetséges táncművésztől, jelmez- és divattervezőtől, az önmegvalósító feminista forradalmárból zsidómentő, majd idősebb korára evangélikáló, lelkeket térítő, református közösségépítő asszonnyá érő Zsindelyné Tüdős Kláráról.

Igaza van a sokoldalú Bódis Krisztának, hogy ezt az életutat érdemes a nagyközönség és nem utolsósorban a filmesek figyelmébe ajánlani, ezért az egyébként ma már jól dokumentált életutat regényesen is el kell mesélni. Az első kötet 1895-től, Klára születésétől 1918-ig öleli az eseményeket. Nem kronologikus életrajzot ír a szerző, hanem egy-egy eseményt, jelenetsort idéz fel, amelyben megmutatkozik a tehetséges kislány erős, korlátokat döntő egyénisége. Ez a gazdag családba születő (apja üzletember, országgyűlési képviselő) gyermek mindent megkap az élettől. A liberális nézeteket valló apa a híres debreceni református gimnázium, a Dóczy után Svájcban, majd Angliában taníttatja. Hazatérve nem találja a helyét, mert extravagáns öltözködését és viselkedését nehezen tűri a civis városban. Anyja azt szeretné, hogy férjhez menjen, de Klára a szerelmet várja, és még tanulni szeretne. Felveszik az iparművészeti főiskolára. Csődbe jut a család, és egyedül kell eltartania magát.

Bódis Kriszta számos mellékszálát fűz a történetbe, szakácsnőkről, hódolókról, barátokról. A kor művészeti életéről, a politikai eseményekről, a háborúról, Klára ápolónői munkájáról, első testi kapcsolatáról, válással végződő házasságáról. Már ez az anyag is több, mint amit filmre lehet vinni. Pedig a folytatás fölöttébb izgalmas lesz.



Nem irodalmi remekmű a *Kisasszonyképző*, de olvasmányos, időnként jókai fordulatokban is bővelkedő könyv. Várjuk a folytatást!

(Európa Könyvkiadó, 4999 Ft)



FEHÉR BÉLA MIRIAM ROSENBLUM ÉS A KOZMA-KVINTETT című új regénye az egyre gazdagodó írói életmű legkiforrottabb, egyszerre hátborzongató és mulatságos, kegyetlen és érzelmekkel telített darabja. Csupa zene, csupa költészet, csupa játék. Játék a nyelvvél, a történelmi tényekkel és a nem létező írott forrásokkal.

A történetet, amely a XIII. század végén játszódik, *C. mester*, azaz Cuppán meséli el, az írástudó pék és muzikus, mégpedig egy *Kézai Simontól* kapott íróállványra támaszkodva. Ő a címben szereplő Kozma-kvintett egyetlen életben maradt tagja. Ez a fura figurákból álló zenekar, amely korát messze meghaladva költött újszerű dallamokat és improvizált, nemcsak a piac népét, hanem a királyi udvart is meghódította. Nem mellesleg ők üzemeltették az első magyar lacikonyhát az ifjú *Kun László* uralkodása alatt. Hogy hogy jön ide a szépséges *Miriam Rosenblum*? *Kun Erzsébet*, a király mindenható anyja a nápolyi *Anjou Izabellát* szemeli ki fiának. A gyermeklány menyasszony kíséretében ott tündököl az igézően szép zsidó társalkodónő, *Miriam*. A *Kozma-kvintett* minden tagja szerelmes lesz belé, és ez okozza a vesztüket.

Ha nem is értünk mindenben egyet *Fehér Béla* történelemfelfogásával, az *Árpád-házzról* alkotott sötét képpel, ahol gyilkosság gyilkosságot követ, ahol a vakítás, a karóba húzás, a családok kiirtása a mindennapok része, azt el kell ismernünk, hogy az általa felvázolt tabló nagyon hatásos, és mivel írott források nem állnak még rendelkezésre, akár igaz is lehet. Amiben teljes mértékben egyetérthetünk az az, hogy a művészet, a zene messze felette áll a kicsinyes, kegyetlen politikai harcoknak.

(Magvető Könyvkiadó, 4499 Ft) ♦



TIPPEK A DECEMBERI VÁSÁRLÁSHOZ

Komoly, maradandó ajándék Lev Tolsztoj monumentális regényének, a *Háború és békének* friss, Gy. Horváth László által készített remek fordítása. Vigyázzunk a vásárláskor, mert két kiadó is piacra dobta tetszetős borítóval Makai Imre hetven évvel ezelőtti magyarítását, amely sokáig állta az idők próbáját, de mára kissé megfakult. (21. Század Kiadó, 9900 Ft).

Böjte Csaba, azaz a dévai Csaba testvér ezúttal az időközben miniszterrel előlépett Csák János üzletemberrel beszélget. A kötet címe: *Az élet jó oldala – Értékek keresése az ingatag világban*. Kettejük nagyon eltérő pályája ellenére a legfontosabb kérdésekben messzemenően egyetértenek. Nem véletlenül köti össze őket több évtizedes barátság. (Open Books, 5999 Ft)

A kortárs magyar költészet és széppróza egyik legkitűnőbb alkotója, a Kossuth-díjas Rakovszky Zsuzsa új történelmi regénnyel jelentkezik. Az idők jelei az 1530-es években játszódik Münster városában, ahol egyre inkább felkorbácsolódnak a felekezeti ellentétek, amelyek véres terrorba torkolnak. A münsteri krónika a magyar történelmi regényírás legjobb hagyományait követi, és persze meg is újítja. (Magvető Könyvkiadó, 5499 Ft)



SZÖVEG –
VÉSSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Ezt érdemled

” *Hisz fiam halott volt és életre kelt, elveszett és megkerült.*

(Lk 15, 24)

◆ Ül a karosszékében, és próbál nem gondolni rád. Szégyell téged, az az igazság, nem vagy elég jó neki, legszívesebben elfelejtene. És nehéz lenne ezzel vitatkozni, tényleg nem vagy elég jó, nézd csak meg az életed, megalázó alkalmi munkák sorozata, mégis nulla pénz, mert minden este eliszod az aznapi keresetet. Olyankor kemény csávónak érzed magad pár órára, mert ki tudsz fizetni egy hívásos nőt, a legolcsóbbat és a legigénytelenebbet persze, de még az ilyenek is undorodnak tőled, jól látszik, hogy ha nem kéne nekik a lé drogra, rád se néznének. Koszos, büdös lepedőkön, ismeretlen, fülledt szobákban ébredsz minden reggel, még zuhanyozni se engednek, csoda, hogy egyáltalán ott aludhattál, gyorsan összekapdosod a cuccaidat és menekülsz, hogy ne az izomember dobjon ki, akinek a nő dolgozik, mielőtt jön a következő kuncsaft. Éhesen munka után nézel, csak az a helyzet, hogy már nem kellesz senkinek, nem is csoda, egy darabig még hagyták, hogy kipucold a vécéjüket, kiirtsad a csótányokat, csak az a helyzet, hogy most már büdösebb vagy, mint a vécéjük, és te lettél az a csótány, amit el akarnak takarítani. Amikor tizedszer is az arcodba csapják az ajtót, éhesen elkullogsz a hajléktalanszállóra, hogy adjanak enni. Ide csak józan embereket engedünk be, válaszolja a portás, érzi a lehetetelen a tegnapi estét. Megkerülsz az épületet, hátul a kukák mögött két kutya marakodik egy félig rágott csirkecombon. Arrébb rugdosod őket, beleharapsz

a kutyanyálas csontba, mert csak az maradt, a húst már lerágták róla, ide jutottál, így igazságos, ne csodálkozz, a tetteid alapján pontosan ezt érdemled.

Ül a karosszékében, és csak rád gondol, merre járhatysz most, van-e hol laknod, van-e mit enned, ember számba vesznek-e, vagy csak egy szolga vagy a sok közül. Legbelül azt reméli, hogy saját lábra álltál, találtál munkát magadnak, elvettél egy szép lányt feleségül, szeretetben és biztonságban élsz. Veled kel és fekszik, fontos üzleti megbeszéléseken elkalandozik, néz a semmibe, néha azt hiszik, teljesen megőrült. Az egész vagyont odaadná azért, hogy újra lászon, hiszen a fia vagy, hogyan is tudna változtatni ezen bármi is. Persze hall rólad ezt-azt, hogy bűnös életet élsz, hogy nem vesznek semmibe és hogy elvertél mindent, de nem hajlandó rossz szájízzel beszélni rólad, és ha a testvéred ezt teszi, megdorgálja őt. Mert van egy testvéred, aki hiba nélkül él, megbecsüli és gyarapítja az apai vagyont, pontról pontra betartja a szabályokat, és több szeretetet érdemelne nálad. Az apád hiába magyarázza, hogy ez nem érdem szerint megy, akkor is épp ezen vitatkoznak, amikor meglát téged, ahogy elgyengülve, botladozva, szinte négykézláb közeledsz a ház felé, felpattan, és fejvesztve rohan eléd, többször elesik, még a szolgálai is kinevetik. Mint egy újszülötthöz, úgy hajol le hozzád, felemel és hazavisz, lemos és felöltöztet, óriási bulit csaptok, együtt táncoltok hajnalig. ◆



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI



KÖRBEBUGYOLÁLVA

◆ A legmagasabb felhőkarcoló,
az éjszakára kivilágított,
útból is látható autópálya,
a gigászi birodalmat oltalmazó nagy fal
mind csak porszem a mérlegen.
Bolygónk egyetlen homokszem
az Univerzum végenincs tengerpartján.
Az ember, aki még álmában is
a nukleáris rakéta kioldógombján tartja ujját,
másik kezével meg telefonot nyomkod,
pezsgőt iszik, belemarkol a kaviárba
vagy a méregdrágán
megfizetett asszonytestbe,
nos, ő porszem csupán egy bolygó
porszemnyi felületén.
Persze szétkiabálja a világsajtóban,
hogy ő a világ ura,
soha nem látott lényeket hoz elő
a mélytengerekből,
igaz, nem ő alkotta azokat,
társasutazást szervez
az atomok birodalmába,
bár az sem az ő műve,
felderíti a Marsot,
melyet szintén nem ő gyártott.
Még mielőtt kirobbantaná maga alól
az ajándékba kapott Földet.
Porszem az ember,
zászlót tűz ki a csúcson,

létrára mászik,
aztán kirúgja maga alól a létrát,
fára mászik,
aztán elfűrészezi maga alatt az ágot,
majd karjával csapdos,
és azt kiabálja: REPÜLÖK!
Isten nem fújja el őt egyetlen lehelettel,
inkább egészen közel hajol hozzá,
mert tudja, egy porszemnek is
van szívdobogása, sóhajtozása,
ujjongása, nemcsak porszemnél
porszemnyibb kitüntetései,
melyeket önmaga tűzköd
a saját mellkasára
hatalmas dobpergés közepette.
Isten maga is porszemmé lesz,
és hagyja, hogy az ember elfújja őt,
és végre igazán erősnek
érezhesse magát.
Azóta minden porszemnyi házban
van egy mikroszkopikus méretű szoba,
amely tágabb az egész Világegyetemnél,
a Jordán hullámmzik benne
az idők kezdetétől,
és aki belép oda,
megtisztulhat, alámerülhet,
újjaszületve felmerülhet,
engedheti, hogy hézagmentesen
körbebugyolálja a valódi élet. ◆



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



MÚZEUMOK ÉS EMLÉKHELYEK, AMELYEK KICSIT ELTÉRNEK A MEGSZOKOTTÓL

Azok, akik szeretnek múzeumba járni, emlékhelyeket megcsodálni, bizonyára örülni fognak a tippjeinknek, amelyek kicsit eltérnek a megszokottól, de garantáljuk, hogy még azoknak az érdeklődését is felkeltik, akik egyébként nem nagy múzeumrajongók.

◆ AZ ORSZÁG LEGNAGYOBB KÓDEXE

A legnagyobb méretű fennmaradt magyarországi kódexet Zalka-antifonáléként (Antiphonarium cuiusdam ecclesiae Hungaricae Varadiense) ismerik, és tartalmazza többek között Szent István officiumát. A dokumentum a nevét a XIX. században a restaurálását elrendelő Zalka János püspökről kapta. A győri Egyházmegyei Kincstár és Könyvtárban látható, a nagyjából 70 kilós mű kiterjedése is tekintélyes: 82×52,5 cm nagyságú, ezzel a pergamenre írt impozáns kötet Magyarország legnagyobb kódexe. Azért ekkorára készítették, hogy a korabeli kórus minden tagja számára jól olvasható legyen. Akkoriban ugyanis – a sokszorosítás gátjai miatt – Európa-szerte az volt a szokás, hogy az énekesek az egyetlen példányban létező kottákat állták körbe.

HALLGASSUNK A TELEFONBÓL ÖRKÉNY-EGYPERCESEKET!

Az utóbbi évek egyik legötletesebb irodalmi emlékhelye egy közönségesnek látszó telefonfülke a remeteszőlősi Vénusz utca végén, amelyet 2013. április 6-án, Örkény István centenáriumi emlékévének lezárásaképpen adtak át. És hogy mitől különleges? Ha kinyitjuk a nyikorgó ajtót, egy szürke, fém, tárcsázós készüléket találunk. A kagylót felemelve Gábos Katalin, Gados Béla, Hegedűs D. Géza és Oberfrank Pál előadásában hallgathatunk meg egy egypercest, de elhangzik egy részlet Mácsai Pál legendás *Azt meséld el, Pista!* című önálló estjéből is.

A helyválasztás sem véletlen. „A városon kívül, a Hűvösvölgy utolsó házain is túl, Nagykovácsi községtől azonban jóval innen van egy vadvirágos rét. Akkora csak, hogy kifulladás nélkül körbe tudja futni egy kisgyerek, s olyan rejtve él a magas törzsfák közt, mint egy tengerszem.





A Bory-vár

Túl kicsi még ahhoz is, hogy valaki lekaszálja; ennél fogva nyár közepén már derékmagasságig nő rajta a fű, a gaz meg a virág. Ez az a hely, ahol a fülke letanyázott” – írja Örkény a *Ballada a költészet hatalmáról* című egypercesében. És pontosan úgy, ahogy a szövegben is áll, a „kirándulók, akik erre vetődnek vasárnaponta, nagyon megöriülnek neki”.

HÁNY OLDTIMERE VOLT SZÁSZ ENDRE FESTŐMŰVÉSZNEK?

Az egykori Somssich-Matolay kúria a szokásos kastélyorsót élte meg a háború után, azaz kultúrház, iskola, orvosi rendelő és ifjúsági klub is működött a falai között. Szász Endre világhírű festőművész feleségével 1988-ban vásárolta meg az akkor már igen lepusztult állapotban levő épületet a Somogy megyei Várdán. Egyből beleszerettek a kúriába, főleg a parkjába, a csodálatos ősfákkal. „Nincs már időm kívánni, hogy százéves fák nőjenek a kertemben” – mondta Szász a feleségének, majd döntöttek is az adásvételről.

A házaspár 1991-ben költözött be a kúriába, ahol pezsgő társadalmi élet zajlott, nyaranta képzőművészeti táborokat tartottak. Miután a festő 2003-ban meghalt, a kúria nyolc évig zárva volt a nagyközönség előtt. 2011 óta

a hagyatékot kezelő özvegy, Szászné Hajdú Katalin és a Szász Endre Életművét Gondozó Közhasznú Egyesület képviselői előzetes bejelentkezés alapján – belépődíj ellenében – bárkit szívesen látnak, hogy megmutassák a házat, annak régi bútorokból és tárgyakból álló nagyszerű gyűjteményét és természetesen Szász Endre alkotásait, műtermét. A neves művésznek szép oldtimergyűjteménye is volt, a darabszám titok, a helyszínen kiderül!

A VILÁG LEGNAGYOBB, KÉZZEL KÉSZÍTETT VÁRKASTÉLYA

Bory Jenő szobrászművész negyven éven át a saját két kezével építgette a ma róla elnevezett romantikus, hét-tornyú várkastélyt, és ezzel bekerült a rekordok könyvébe. A művész saját műalkotásának tekintette a várát, ő volt egy személyben a tervező építész, az építésvezető és a kőműves is. Néhány munkással 1923-tól haláláig építette, bővítette ezt a csodás alkotást. A vár alaprajza szimbolikus, ugyanis két centruma van: a hitvesi szeretet kápolnája és a műterem – ez Bory Jenő életének két sarkalatos pontjára utal. Az épületben több száz, a legváltozatosabb technikával készült szobor található, a falakat



Hollókő madártávlatból

elborítják a festmények, a vár külső és belső terein a legváratlanabb helyeken tűnnek fel mozaikok, üveg-festmények, díszkutat.

SZEDJÜNK BETŰT, KÖSSÜNK KÖNYVET GUTENBERG-PRÉSEN!

Hollókő hazánk egyik olyan faluja, amely szerepel az UNESCO világörökségi listáján, így világszerte ismerik. Kiállítóhelyei között is egyedi a XIX. századba visszavezető nyomdászmuzeuma. Hihetetlen élmény, hogy az ember egy kétszáz évnél idősebb, fém Gutenberg-présen nyomtathat magának, de a kézi betűszedéstől a kézműves könyvkötészetig a teljes folyamat kipróbálható. A műhely a népi világörökséget köti össze a magyar nyomdászat több évszázados hagyományaival, minikönyv-kiállítást, litográfiai köveket, fabetűs plakátkiállítást, korabeli nyomdászkiadványokat is bemutatva.

SZÁMOLJUK MEG, HÁNY PIPÁJA VOLT A HAZA BÖLCSÉNEKI!

Ahhoz, hogy ezt megtehessek, el kell látogatnunk Deák Ferenc egykori lakóházába a Zala megyei Kehidakustányba. A politikus 46 évnyi itt-tartózkodása alatt a reformkori belpolitika legnagyobb alakjai vendégeskedtek itt, többek között Kossuth, Wesselényi, Vörösmarty és Eötvös is. A házban elhelyezett pipagyűjteményen kívül sok érdekes tárgy mesél a haza bölcsének életéről és haláláról – látható itt az a fotel is, amelyben végül csendesen elaludt. És vannak egészen valószínűtlen tárgyak is a gyűjteményben, például egy XIX. századi maszk, amelyet akkoriban betörők használtak „munka” közben.

UTAZÁS A MINISZTERELNÖK FORDJÁN

A Kállay ősi magyar család, még a honfoglalás idején érkeztek hazánk területére, és meghatározó szerepet töltek be történelmünkben. Kúriáik közül



A Zalka-antifonálé a győri Egyházmegyei. Kincstár és Könyvtár kiállítóterében

a kállósemjénit 1763 körül építették, Kállay Miklós, a világháborús miniszterelnök itt töltötte családjával a nyarakat, országos jelentőségű mintagazdaságot hozva létre a birtokon. A felújított épületben több kiállítás látható, de az izgalmas a garázsban várnak, ahol megcsodálhatjuk Kállayék eredeti, 1931-es Ford A modelljét. Aki pedig a kúriában mondja ki a boldogító igent, a ceremónia részeként nemcsak megcsodálhatja, de a hátsó ülésen helyet foglalva végighajthat a kúria csodálatos parkján is.

A MAGYAR SIXTUS

A sümegi Urunk Mennybemenetele plébániatemplom nemzetközi hírű nevezetességnek számít a falait és mennyezetét díszítő barokk freskók okán. Franz Anton Maulbertsch nagyszerű alkotásai az általános vélekedés szerint a kegyhelyet a „magyarok Sixtus-kápolnájává” teszik.

PRÓBÁLJUK KI ÖVEGES PROFESSZOR KÍSÉRLETEIT!

A zalai Pákán született Öveges József pap-tanár 1979 óta nincs köztünk, ám még ma is emlegetik lenyűgöző fizikai kísérleteit, amelyeket a televízió is bemutatott. A professzor évente csak két hét szabadságot engedélyezett magának, amelyet rendszerint szülőhelyén, Pákán töltött el. Az épület ma emlékház, ahol Öveges professzor számos érdekes kísérletét bemutatják: áramot fejleszthetünk, továbbá fénycsöveket készíthetünk világításra egy Tesla-gömb segítségével, de az elektromos feltöltődés érzését is átélhetjük a nagy fizikus bútorai, személyes használati tárgyai és a kísérletekhez használt kellékei társaságában. Fontos, hogy amennyiben kísérletezős társulatvezetésen szeretnénk részt venni, legalább két nappal előbb be kell jelentkezni.

Források: Kocsis Noémi: Bakancslista – Magyarország; Illés Andrea: Magyarország világörökségei; Kocsis Noémi: Bakancslista – Kastélyok, várak, kúriák ♦

Játsz ünnepi sorsjegyeinkkel és nyerj akár 100 millió forintot!



**KISKARÁCSONY
FŐNYEREMÉNY**

**25 MILLIÓ
FORINT**

**NAGYKARÁCSONY
FŐNYEREMÉNY**

**100 MILLIÓ
FORINT**

**Tartsz
Velünk!** EGY
AKADÁLYMENTES
JÖVŐÉRT



A játék
összeköt!

A Nagykarácsony sorsjegy megvásárlásával befogadó játzóterek megépítését támogatod, ahol ép és fogyatékos-sággal élő gyermekek közösen gyűjthetnek élményeket.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SORSJEGY

Keress az ünnepi sorsjegyeket már a kijelölt MOL töltőállomásokon is!
Részletek a lottózókban, a karitatív sorsjegyárusoknál
és a www.szerencsejatek.hu honlapon.

#maradjonjáték **18**

2AMSTED



HEGEDÜS RÉKA
AZ OTTHON SEGÍTÜNK
ALAPÍTVÁNY VEZETŐJE
ÉS **TOMASOVSZKI**
BEÁTA.

Cikkünk az 50. oldalon

