

KÉPMÁS

2023
03

nőknek és férfiaknak

”

**Mindent
megért,**

HOGY A FIAM
GYŐZTESKÉNT
LÁTHATOTT A PÁLYÁN

**GÖRBICZ
ANITA**



**VELÜNK ÉLŐ PÉLDAKÉPEK
12 OLDALAS MELLÉKLET**

ÉVES ELŐFIZETÉS: 10 710 FT | 130 RON
EGY SZÁM ÁRA: 1190 FT | 15 RON



FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY ÉVRE,
ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE



12 lapszám: 10 710 Ft

Támogatói előfizetés: 18 000 Ft

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a magazin fenntartásához.

Miért éri meg előfizetni?

- › 25%-kal alacsonyabb áron jut hozzá az egyes lapszámokhoz, 1 190 Ft helyett 892,50 Ft-ért.
- › Kedvenc magazinja minden hónapban pontosan megérkezik a postaládájába.
- › A magazin aktuális száma belépőül szolgál a Képmás-estekre (1 db magazin 1 fő részére).

Előfizetés itt: www.kepmas.hu/elofizetes • elofizetes@kepmas.hu • 06-1 365-1414



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Fáradt vagyok, nehezek a lépteim a reggeli edzescucctól, a könyvektől, amelyeket este át kellene olvasnom, a mai főleges viták és be nem fejezett munkák terhétől. Hideg van, vacsora még nincs. A csípős, hosszú árnyékú, de már világos reggel valahogy biztatóbb volt. A madarak riadóztatnak, mintha nem tudnák, hogy a március titkos paktumot kötött a téllel. A téllel, amely az idén hadműveletek és katasztrófák borzongató hidegével dermesztett. Lehelete a képernyőkön át is tehetetlen fájdalomba és fagyos félelembe zárt minket. Elképzelem aput, ahogy izgatottan hívna, hogy tudom-e, hogy egy éve tart a háború, és hallottam-e, hogy találtak újabb túlélőket a földregzés után. És én hallgatnám, de közben cikket szerkesztenék vagy kenyeret dagasztanék, mert „már tegnap is elmondta”.

Hívni nem fog már. De beszélgetünk. Most is lépek velem hazafelé a sötét utcán, egyik versével, amit csak a halála után találtam meg.

*„Mikorra kiitták a Napot a nagy fák
s ágról-ágra adták tükrüket a Holdat
árnyékkal a házak oldalát letöröltem,
s aktatáskámba kutyaugatás csimpaszkodott
Katika lányom elejtve vödörét, a délutánt
belőle a vadméhek dongását szertegurította
úgy rohant elém a csillogó lepkék
szájából egyszerre szétröppentek”
(Hazatérés)*

Megyünk haza apuval a sötét tavaszváró utcán, felnézek az ablakunkra, ég a villany. Otthon vannak. És van otthonunk.

GÖRBICZ ANITA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



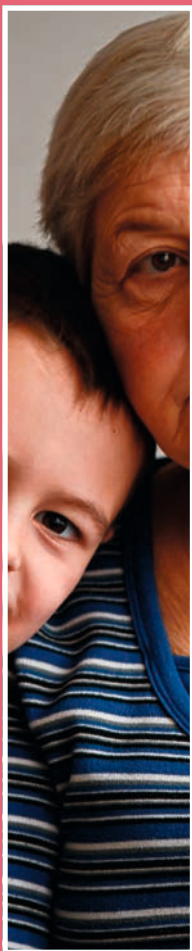
Kép: Éder Vera





JELENLÉT

22



TANDEM

32



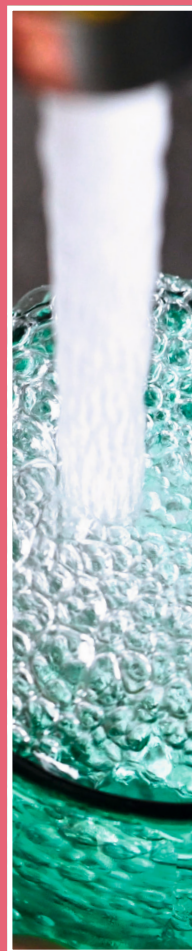
TÜKÖR

36



HÁZITREND

44



KIMENŐ

86



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: Katona László • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikolett | 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 beföldi 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, Nádas utca 8. | Felelős vezető: Csontos Csilla vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmaért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Siccontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2023. március 31-én jelenik meg. Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövét program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

„Minden megért, hogy a fiam
győztesként láthatott a pályán”
Interjú Görbicz Anitával

6

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Magyarország főbábája, Széll Kálmán

12

Venni vagy nem venni?

Ezt érdemes tudni a fizetésekről

16

HULLÁMVASÚT

Hókiñi

19

VILÁG-KÉP

200 óra elteltével is találtak túlélőket

20

A háborúban sírnak az anyák

22

APA, KEZDŐDIK!

Altatási kisokos

26

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Egyensúly

27

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Racionális stratégiák helyett

28

ÖREGANYA

Nagyok és kicsi

32

Talpalávaló testnek és léleknek

34

Kibékülés az étellel

36

FÜGGÉSBEN

Alkoholfüggő a családban

40

KÖZVILÁGÍTÁS

Te rongyos élet?

43

UTÁNAJÁRTUNK

Ólom a vízben!

44

MÉDIA A CSALÁDÉRT

47

ZÖLD MOZAIK

48

UTÁNAJÁRTUNK

Ólom a vízben!

44

MÉDIA A CSALÁDÉRT

47

ZÖLD MOZAIK

48

SZALON

Egy szoknyagyáros hippi

52

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Simai Kristóf tavaszi csirkéje

56

RENDELŐ

Terítőken a gabona

58

Rengeteg apró kincset találunk

62

Mi az, hogy veréb?!

66

A 17 éves magyar legótervező

68

Az eredeti mesékért nem kell
Hollywoodig menni

70

Szimfóniában a természettel

72

Hogylétünk tavasza

74

„Van olyan rezgés, amit csak élőben
lehet érezni”

78

„Általmennék én a Dunán”

82

JÓÉJTPUSZI

Paplanhuzat

84

BIBLIA ÉS IRODALOM

Tiszta maradvány

86

Szexidol, filmszillag, emberjogi harcos
és kémnő

88

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Érintések

92

Ünnepek és hétköznapok

94

Virágban boruló Magyarország

96



Sminkes: Somogyvári Dóra, fodrász: Ackermann Alexandra (Dream's Beauty Szépségszalon), stylist: Domán Melinda



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
KÉPMÁS

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

” Mindent megért, hogy a fiam győztesként láthatott a pályán

A gigantikus, tiszteletet parancsoló épület verejtékes munkának és felszabadult játéknak, megszámlálhatatlan nehéz és euforikus pillanatnak volt tanúja, de ezen a hétköznapi reggelen csöndben várakozik velünk. A kézilabda-királynőt várjuk a győri kettős sportcsarnokban, az egyik oldalon a régi stadion, ahol a játszótéren felfedezett kiskamasz kézilabdázó kezdett ismerkedni a labdával, a másik oldalon az új aréna, ahol lassan két éve, – utolsó meccsén – állva tapsolt neki a közönség. Az ötszörös BL-győztes és háromszoros ezüstérmes, háromszoros EHF Kupa-ezüstérmes, KEK-ezüstérmes, 13-szoros magyar bajnok és 14-szeres Magyar Kupa-győztes **Görbicz Anita**, aki nyilván minden apró szegletét ismeri a két csarnoknak, most a Győri ETO KC női kézilabdaklub elnökeként lép be.

◆ – Nem kézilabdával a kezekben születél, és egy interjúban azt mondtad, a gyerekeket nem is kellene 9-10 éves kor előtt élvonalban sportoltatni. De hogyan lett a tízéves lányból hét év alatt szinte világklasszis?

– A nővérem kezdett el előbb kézilabdázni, aki 3 évvel idősebb nálam. Rám a későbbi nevelőedzőm figyelt föl a panel bérházak közötti játszótéren, ahol fociztam. Gondolta, ha ügyesen bánok a labdával, akár kézilabdás is válhat belőlem. Én meg mentem a nővérem után kézilabdázni, mert általában azt csináltam, amit ő. Negyedikes voltam, amikor indult egy kézilabdaosztály az általánosban egy fiú- meg egy lánycsapattal, így gyűjtötték össze a tehetséges gyerekeket, ott már azért keményen ment a testnevelés.

– Akkoriban már átélted, milyen érzés szurkolni egy csapatnak?

– Kézilabdacsapatnak nem. Nem emlékszem, hogy akkoriban lettem volna kézilabdapályán vagy -csarnokban. A nagypapám viszont sokszor kivitt ide, a Győri ETO Stadionba focimeccsre, de hát az teljesen más. Akkor még nem gondoltam rá, milyen lenne, ha egyszer majd nekem tapsolnának. Amikor komolyabban kézilabdáztam, és kezdtem kijárni mérkőzésekre még a régi csarnokba – a Magvassy Mihály Sportcsarnok, kétezeres volt, de az csurig –, én nem is a meccset néztem, hanem az embereket. Úristen, gondoltam, de jó azoknak, akik ott vannak a pályán, és ennyi ember tapsol nekik! Azt hiszem, akkor döntöttem el, hogy egyszer nekem is fognak tapsolni.

– Emlékszel is az első alkalomra, amikor ez megvalósult?

– Igen. Amikor elkezdtünk kézilabdázni, az iskolai csapattal már nagyon fiatalon sokat utaztunk, a szülők jöttek velünk. Kiutaztunk Svédországba, ahol bejutottunk a döntőbe. Ott játszottam először igazi csarnokban. Addig csak tornatermekben, fűvön, foci pályán, betonon. Olaszországban például az utca közepére festettek fel egy kézilabdapályát. Aki bejutott a döntőbe, annak az is volt a nagy nyerevénye, hogy egy igazi csarnokban játszhatott, ahova tényleg elmentek az emberek szurkolni. Az hihetetlen volt! Magával ragadott, meg is nyertük a döntőt szerencsére. Nekünk nagyon jó testnevelő tanáraink voltak, azzal a kézilabdaosztályos csapattal, mi szinte mindent megnyertünk.

– Ugyanúgy tudtál koncentrálni játékd közben?

– Igen, ez sosem okozott problémát. Azt mindig ki tudtam kapcsolni, hogy a közönség ne zavarjon meg a pályán.

– Aztán bekerültél egy másik csapatba 13-14 évesen...

– Akkor már itt az ETO-ban kézilabdáztam, de három-négy évvel idősebb korosztályú csapatban. Nagyon kemény tanulóidő volt. Ráadásul mindig vékony, törékeny alkat voltam. Sokat segítettek nekünk akkor az idősebbek, szép időszak volt, de azért nehéz volt a beilleszkedés. Adódott, hogy úgy mentem haza, hogy holnaptól nem megyek kézilabdázni, elég volt. Nagyon-nagyon elfáradtam fizikálisan, utólag visszagondolva szerintem mentálisan is. Akkor tizenöt éves lehettem. Emlékszem, az iskolába sem bírtam bemenni, annyira izomlázam volt.

– A gyermekedet megóvnád ettől?

– Azt szeretném, hogy a gyermekeim is átélhessék a versenysporttal együtt járó sikereket, hiszen ezek az érzések kivételesek és egy életre szólnak. Azzal is tisztában vagyok, hogy egy versenysportolónak manapság már nem ugyanazon a megterhelésen kell keresztülverekednie magát, mint az én időmben, mert a mai fiatalok és szakembereik már teljesen más eszközöket használnak. A mi időnkre jellemző mennyiségi szemléletet sokkal inkább felváltotta a minőségi munkamódszer. Mindent egybevéve azonban nem bánám, ha a kisfiaimból versenysportoló válna, de ha egyéb irányba kanyarodik az életük, azt is maximálisan támogatni fogjuk.

– Mitől jó egy csapat?

– Felőtt fejjel és a pályafutásom után úgy látom, mi mindig próbáltunk nagyon jó közösséggé kovácsolódni. Engem az sem zavart, ha valaki visszahúzódo alkat, ha a pályán tudott harcolni a másikért. Nem attól váltunk sikeressé, hogy mindig együtt voltunk, mert egy profi élsportoló egyébként is szó szerint éjjel-nappal együtt van a csapattal. Fejben kell mindig tudatosítani, hogy mi egy célért vagyunk együtt.

– Mit tehet ezért egy csapatkapitány?

– Nagyon sokat. Egy csapatkapitányon nagy a felelősség. Egyrészt rá figyel mindenki, ezért a példamutatás az alap. Nem árt, ha még jól is játszik, mert az a többieket is húzza felfelé. A pályán kívül is, és az öltözőben is nagyon sokat tehet, programokat is meg tud szervezni. Most már vannak pszichológusok meg coachok, akik csapatépítő programokat szerveznek, de a mi időnkben ilyen nem volt. Az edzőnk volt a pszichológusunk, és nekünk, csapatkapitányoknak kellett a közösséget jobbra tenni, és karakteres játékosokat alakítani a csapattagokból. Nekem a legeslegfontosabb mindig az volt, hogy élvezzük a pályán azt, amit csinálunk. A klub fiataljain ma is rajta tartom a szemem, mert azt szeretném látni, hogy amit csinálnak a pályán, azt élvezzék is. Rengeteget edzenek, ami bizony nagyon-nagyon sok lemondással jár, és abban a döntő kétszer hatvan percen belül a legtöbbet kell kiadniuk magukból. Én azt szeretem látni, ha a gyerekek mosolyognak a pályán. Ekkor a közönség is élvezi azt, amit lát, és nem csak azért tapsol, mert nyertünk valahány góllal.



– Nálad ezt díjazta is a szurkolótábor, ahogy azt is, hogy mindig hűséges voltál a csapatodhoz. Nem egyszer választottak meg a világbajnokság legjobb játékosának, rendszeresen szerepeltél a góllövő lista élén. Meg sem fordult a fejedben, hogy igent mondj egy jó ajánlatra?

– Hazudnék, ha azt mondanám, hogy nem. Lett is volna lehetőségem elmenni Győrből, de én itt kezdtem sportolni, ez volt az életem, itt akartam sikeres lenni, nem kiigazolni Dániába vagy Spanyolországba, ahol már egy profi csapatban szerepelhetek, és lehet, hogy egyszerűbb lenne. Én azonban a Győrrel akartam sikereket elérni. Szerencsére minden feltétel adott volt, a város mindig támogatta a klubot, olyan körülmények között kézilabdázhattunk, edzhettünk, ami segített céljaink megvalósításában. Ha azonban nem lett volna itt a csapat, hiába akartam volna itt maradni.

– Mondhatjuk, hogy az első igazán visszautasíthatatlan ajánlat a család volt?

– Igen. Nem titok, hogy a válogatottat végül ezért mondtam vissza. Amikor a kisfiam megszületett, csecsemőként még itt hagytam az apukájára vagy a mamának. Aztán az egyik világverseny előtt három hetet edzőtáborban töltöttünk, ő már beszélt, és azt mondta: „Anya, miért hagytál itt engem?” Ez nagyon szíven ütött, és nem volt kérdés, hogy őt választom. Pedig előtte mindenem a kézilabda volt, olyan szinten, hogy az iskolát is félretettem. A középiskolát is jóval később végeztem el, igaz, hogy utána beiratkoztam az egyetemre. Egyébként most megint járok egyetemre, kereskedelem



és marketing szakra. Szóval mindenem a kézilabda volt, és amikor megszületett a kisfiam, a család az első helyre került. Én is sokkal felelősségteljesebb lettem, a pályán is, és a pályán kívül is. Nyugodtabb, átgondoltabb, eltűnt a szeleburdi énem. A csapattársaim iránt is nagyobb felelősséget éreztem. Edzések után pedig rohantam haza, csak fölkaptam a kabátot, hogy minél több időt tölthessek a kisfiammal.

– **Meg is sérültél...**

– Meg. Az nagyon rosszkor jött, de nem baj, mert szerencsére fel tudtam belőle épülni, és szerencsére a pályán tudtam befejezni a karrierem, úgyhogy ez is nagyon-nagyon jól tett a lelkemnek.

– **Akinek a kézilabda az élete, hogy jön le a „szerről”?**

– Voltak, akik felróták, hogy miért nem a csúcson hagytam abba. De én nem is akartam abbahagyni a csúcson, nem akartam azt az érzést, hogy még lehet, lenne bennem még egy év. Most éreztem azt, hogy az utazásokba, edzésekbe, mérkőzésekbe nem tudok már annyit beletenni. Nekem ez akkora megnyugvást adott. Tudtam, furcsa lesz, amikor majd nem indulok az alapozásra a többiekkel, de közben tudom, hogy együtt tudok lenni a családommal, és az többet ér. Nagyon nehéz egy profi sportolónak megtalálnia a pályafutása után, hogy mihez kezdjen. Szerencsésnek mondhatom magam, hogy maradni tudtam a kézilabdában, egy olyan komoly klub elnökeként, ahol végig játszottam. Jelenleg a fő feladatom az utánpótlás, jó érzés és kihívás is egyben, hogy a fiatalokkal tudok foglalkozni, de edző például nem lennék, kétgyermekes anyaként nem szeretném a hétvégéket meccseken tölteni.

– **A fiúk édesapja is sportoló, Vincze Ottó labdarúgó. Milyen szülők lennétek a lelátóról?**

– A nagyobbik fiammal már járunk hétvégente, focizik. Nehéz sportolóként végighallgatni a szülőket a lelátón. Mi azt gondoljuk, ha már odavisszük a gyereket, az edzőre bízunk, ami ott történik. Sok szülő még edzésen is beszélget, és mondja a gyerekének, mit csináljon...

– **Nagyon nagy ünnepléseket éltél meg a pályán. Ottó ott kérte meg a kezdet, a búcsúztatásod pazar volt...**

– A klubnak köszönhetően nagyon szép búcsúztatóm volt. Nem is tudtam róla azon kívül, hogy tudtam, ez az utolsó meccsem, de erre nem számítottam. Az, hogy visszavonták a mezemet... ilyen még előtte nem fordult elő. Talán a legnagyobb boldogság az volt, hogy a kisfiam, Boldizsár és a keresztfiam, Noel végezte el a kezdődobást a mérkőzésen. Noellel szoros a kapcsolatunk, amikor kicsi volt, a testvéremmel rendszeresen szurkoltak a meccseken, tulajdonképpen a kézilabdapálya szélén nőtt fel. Emellett természetesen már édesanyaként azt megélni, hogy a kisfiam is szurkolhatott nekem egy BL-győzelem

megszerzéséért, hihetetlen érzés. Azért az mindent megért, hogy ő ott volt és látott.

– **Hogy lettél a 13-as?**

– Péntek 13-án születtem, így adta magát, hogy ez legyen a mezszámom.

– **Most nemcsak anyaként, elnökként is feladatod lesz ezeknek az ünnepi pillanatoknak a háttér munkája.**

– Igen. Csaknem harminc, sportban eltöltött év után kellett rájönnöm, hogy milyen hatalmas munka folyik a háttérben, mennyi mindennek kell klappolni ahhoz, hogy a játékosok ott a pályán csak egyetlen mérkőzést is játszhassanak, működjön az egész létesítmény, maga a klub, a pénzügyi feltételek, a szervezés, a marketing. Sportigazgatónak készültem, az elnöki pozíció hirtelen adódó lehetőség volt, nem hiszem, hogy sokan visszaautasították volna. Hatalmas megtiszteltetés, hogy szeretett klubomat irányíthatom, hogy részem lehet abban, hogy a lányoknak meglegyenek a feltételeik ahhoz, hogy jó teljesítményt nyújtsanak. Napról napra jobb akarok ebben is lenni, ahogy sportolóként is tettem. Itt is van csapatom, nagyon sokat segítenek a munkatársaim, a kollégák. Csapatban gondolkodom, nem egyszemélyes vezetőként. Természetesen a döntéseket én hozom meg. Főleg az utánpótlásban nagy változást hoztunk tavaly nyár óta, és bízom abban, hogy 2-3 éven belül megmutatkozik minden szinten a fáradozásunk, de büszkeséggel tölt el, hogy eddig pozitívák az eredmények, és ez boldoggá tesz.

– **Hogy jellemeznéd Görbicz Anita játékost?**

– Harcos és egyéniség. Ezt hiányolom a mai fiatalokban, és talán a mostani kézilabdában is; az egyéniségeket. Meg akarom találni az okát, miért volt régen több.

– **Ez azért fontos, hogy a közönséget szórakoztassa, vagy azért, hogy egy picit a játékos társakat is felrázza, emlékeztesse a játék örömére?**

– Mind a kettő. Vezetői szemszögből is egyéniségekkel tudom kihozni a szurkolókat a nézőtérre. Most a Covid, a válságok, a háború, a drágaság miatt sajnos veszítettünk a szurkolóinkból, és talán el is kényeztettük egy kicsit őket azzal, hogy folyamatosan nyertünk. Pedig ha olyan hangulat van a lelátón, amelyennel minket olyan sokszor megajándékoztak, az hatalmas löketet tud adni egy sportolónak, egy csapatnak. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

MAGYARORSZÁG FŐBÁBÁJA, SZÉLL KÁLMÁN

Széll Kálmán nevét sokan csak a nevét viselő, hat évtizeden keresztül Moszkváról elnevezett forgalmas budai térről ismerik. Pedig sokat tett Magyarország modernizációjáért, az európai nemzetek sorához való felzárkózásáért, polgárosodásáért, azért, hogy a kiegyezés és az I. világháború közötti évtizedek minden árnyoldaluk ellenére boldog békeidőként éljenek az utókor emlékezetében.

- ◆ Dukai és Szentgyörgyvölgyi Széll Kálmán a Rába menti Gasztonyban, Szentgotthárd közelében született 1843-ban. Nyugat-dunántúli előkelő nemesi családja címerét és kiváltságait 1639-ben III. Ferdinánd császártól és királytól nyerte, és rokonságban állt a régió szinte valamennyi nagy múltú történelmi nemzetségével. A Széll nemzedékek fontos közéleti, közigazgatási tisztségeket viseltek Vas és Zala vármegyékben. Kálmán apja, Széll József vasi főispán és országgyűlési képviselő volt, édesanyja, Júlia pedig a felsőri Bartha családból származott, távoli rokonságban és közeli barátságban álltak Deák Ferencsel is. A családi háttérnek megfelelően az ifjú Kálmán is közigazgatási, politikusi pályára készült. Szombathelyen és Sopronban volt gimnazista, majd a pesti egyetemen jogot tanult, és 1866-ban doktorátust szerzett. A következő évtől már szolgabíró volt Vas vármegye közigazgatásában, a kiegyezés utáni esztendőktől pedig a Deák Párt színeiben Szentgotthárd képviselőjeként bekerült az országgyűlésbe. 1867-ben megnősült,





Széll Kálmán (1843–1915)

az atyai barát, Deák Ferenc gyámleányát, Vörösmarty Mihálynak és feleségének, Csajághy Laurának árván maradt Ilona lányát vette feleségül. A házasság révén a Széll család a magyar irodalom egy másik nagy alakjával, Bajza Józseffel és annak családjával is rokonságba került. A parlamentbe bekerülve Széll Kálmán a kormánypárt soraiban Deák szűkebb környezetéhez tartozott, éveken át viselte az országgyűlés jegyzői tisztségét, előadója volt az országgyűlés pénzügyi bizottságának, tagja a horvát ügyek bizottságának és a hadügyi bizottságnak, de közben gazdálkodott is rátóti birtokán, ahol a Széll kúriában Deák Ferenc is gyakran vendégeskedett.

A GAZDASÁGI BAJOK TŰZOLTÓJA

Jelentős fordulatot hozott életében és politikai karrierjében az 1875-ös kormányválság, a Wenckheim-kormány bukása. Átigazolt az ekkor alakuló Szabadelvű pártba, amely még abban az esztendőben Tisza Kálmán vezetésével alakított új kormányt. Alig harminckét esztendő volt, amikor Tisza felkérte kabinetjében a pénzügyek irányítására az ekkor már tapasztalt pénzügyi és gazdasági szakembernek számító Széll Kálmánt. Mindössze három és fél évet töltött a Pénzügyminisztérium élén, 1878 őszén, Bosznia-Hercegovinának a Monarchia általi megszállása után, annak gazdasági és politikai hatásai

ellen tiltakozva lemondott, de miniszterségének rövid ideje alatt igen jelentős eredményeket ért el. Ezek közül az első a költségvetés zilált ügyeinek rendbetétele volt, alighanem ennek köszönhető, hogy a kortársak némi tiszteletteljes iróniával Magyarország főbábájaként emlegették. A jelentősre duzzadt államadósságot rövid idő alatt sikerült szigorú fiskális politikával a korábbiak harmadára leszorítania, ami a 19. század második felében is nagy teljesítménynek számított Európa-szerte. Ezzel növelte az állam gazdasági fejlődés szempontjából nélkülözhetetlen külföldi hitelfelvételi lehetőségeit. Megfontolt adóemelésekkel megnövelte az állami bevételeket is, átszervezte a pénzügyi adminisztráció és ellenőrzés rendszerét. Fontos lépése volt a magánvasutak állami tulajdonba vétele, az osztrák–magyar gazdasági kiegyezés tető alá hozatala. Miniszterelnökével, Tisza Kálmánnal is vitázva bábáskodott az Osztrák–Magyar Bank létrehozatalánál, ami az adott körülmények között előrelátó lépésnek bizonyult.

Amikor miniszteri tárcájáról lemondott, akkor sem vonult ki teljesen a politikából. Továbbra is országgyűlési képviselő maradt, 1881-től Pozsony város színeiben, részese volt a költségvetési vitáknak, 1880-ban nagy beszédben figyelmeztetett a költségvetési fegyelem fellazulásának veszedelmére, sokat foglalkozott a jövedéki adók kérdésével. A miniszterség terhéől megszabadulva, saját birtoka fejlesztésére fordította a figyelmét, Rátóton mintagazdaságot szervezett, amely szarvasmarhatenyésztésben és -tartásban országosan is élen járt. De nem véletlenül volt rokona, barátja a magyar irodalom nagyjainak, maga is támogatta a kultúra ügyét, elnöke volt a Dunántúli Közművelődési Egyesületnek, szakértelmét a Magyar Tudományos Akadémia azzal ismerte el, hogy tagjai sorába választotta. De mint pénzügyi szakember, a magánszférában is kamatoztatta tudását. Alapítója, elnöke volt a Magyar Jelzálog Hitelbanknak és a Leszámitolóbanknak, szorgalmazta, hogy a teljes bankrendszer álljon az ország gazdasági gyarapodásának szolgálatába.

SZÉLL-CSEND ÉS VIHAROK

1887-ben, amikor romló gazdasági helyzetben ismét felkínálták neki a Pénzügyminisztérium vezetését, azt visszautasította, de szerepet vállalt a valutaszabályozási rendszer kidolgozásában és a milleniumi

ünnepek előkészítésében. Nem maradt el az elismerés sem: Ferenc József a gazdasági bajok tűzoltójának nevezte és kormánytanácsossá tette, 1893-ban pedig elnyerte a Lipót Rend Nagykeresztje kitüntetését. 1897-től egyre súlyosabb gazdasági válság bontakozott ki Magyarországon, amely krízist okozott a politikában is. Az addig kormányzó Szabadelvű párt meggyengült, a parlamentben a folyamatos obstrukció lehetetlenné tette a munkát. Ilyen körülmények között bízta meg 1899-ben az uralkodó Széll Kálmánt mint a válságkezelés mesterét új kormány alakításával, amelyben miniszterelnökként magának tartotta meg a belügyi tárcát is. A következő időszakban Széllnek sikerült felülkerekednie a gazdasági válságon, átmenetileg a politikai viharok is elcsitulnak, miniszterelnöksége a kortársak megfogalmazása szerint Széll-csend volt. 1901-ben így a Szabadelvű párt választásokat tudott nyerni, a következő esztendőben pedig miniszterelnöke eredményeit Ferenc József a Szent István Rend Nagykeresztje adományozásával ismerte el. Kormányzása alatt megújult a kúriai bírászkodás, új házszabályt fogadott el az országgyűlés, sikeresek voltak egy új osztrák–magyar gazdasági kiegyezést tető alá hozó tárgyalások. Mint belügyminiszter az ügynevezett lelenctörvény elfogadtatásával rendezte az árva gyermekek helyzetét, sor került a magyar korona alá tartozó kikötő, Fiume jogállásának szabályozására. Ám 1903 tavaszán az újoncozási törvény vitájában már nem csupán az ellenzék támadta őt. Parlamenti obstrukció miatt az éves költségvetés elfogadása lehetetlenné vált, Széll Kálmán bő négyéves kormányzás után benyújtotta lemondását. A politikától még nem távolodott el, képviselői mandátumát megőrizte, és miután 1904-ben kilépett a Szabadelvű pártból, 1906-tól négy évig az új Alkotmánypártban politizált, egy éven át pedig független képviselőként vett részt a törvényhozó munkában, a politika és a gazdaság alakulását kritikusan figyelve. Élete utolsó éveiben, már özvegy emberként visszatért rátóti birtokára, és csak annak ügyeivel foglalkozott, ott is halt meg 1915-ben. Nyughelye egy közeli faluban, Táplánfán, a Széllék családi temetőközhelyén van, emléket a nevét viselő budai tér mellett például Szentgotthárdon álló szobrai vagy a nemzeti konzervatív vitaforumnak szánt Széll Kálmán Alapítvány is őrzi. ♦



Hozza el a családját ERDÉLYBE EZEN A NYÁRON!



Töltsenek el Dálnokon, a Gaál Kúriában egy meleg, nyári hetet! Árnyékos, parkosított kertünkben, hangulatos szobáinkban minden korosztály jól érzi magát. Dézsa és szauna, ízletes székely konyha, a kertünkből induló kirándulások, és a környék számos látnivalója várja Önöket.



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

Ahol megpihen a lélek.





VENNI VAGY NEM VENNI?

Ezt érdeemes tudni
a fizetésekről

Magyarországon a társadalom felső 10 százaléka rendelkezik az emberek teljes vagyonának 51 százalékával (ez az arány nem túl jó, ugyanakkor van, ahol rosszabb a helyzet, Amerikában a pénz 79 százalékát birtokolja az elit). Ezekről a kiváltságos emberektől eltekintve válság idején a legtöbb honfitársunk előtt ott hever egy virtuális vagy fizetből kitépelt „kockás papír”, amin kalkulálunk, és olyan kérdéseket teszünk fel magunknak, hogy: Tudjuk-e fizetni a hitelünket? Milyen ételt vehetünk le a polcra a boltban? Költhetünk-e szórakozásra? Meg kell-e vágnunk a gyerek zsebpénzét? Érdeemes-e jobban fizető munkahely után nézünk? Mire elég a fizetésünk? Mindeközben, amikor rátévedünk a közösségi média felületekre, azt látjuk, hogy az átlagbér magasabb összeg annál, mint amit megkeresünk, a kommenteket böngészve pedig egyre nagyobb indulatokat tapasztalunk. A hazai fizetésekkel kapcsolatos legfontosabb kérdésekre *Virováczy Péter*, az ING vezető elemzője, és *Szőnyi Dávid*, a cég közgazdász gyakornoka segít megtalálni a válaszokat.

- ◆ „500 000 forint felett volt a bruttó átlagkereset a KSH szerint” – olvastam a közösségi médiában nemrég. „Reális?” teszi fel a kérdést a hírportál minden alkalommal a Facebookon, amikor az átlagbérről ír. „Viccek is rossz”, „Az a baj, hogy sokan el is hiszik”, „Megetetném azzal ezeket a cikkeket, aki kitalálja ezeket a valótlan számokat. Magyarország semmi másból nem áll, mint a rengeteg félrevezetésből és kizsákmányolásból” – írják a hozzászólók. Válság idején minden társadalom úgy működik, mint egy kukta, a nyomás egyre csak nő, a szelep szerepét pedig a 21. században a közösségi médiára osztották. Ilyenkor még fontosabb, hogy egyet hátráljünk, és higgadt fejjel gondoljuk át, hogy mit jelentenek valójában azok az adatok, amelyekkel hergelni szeretnének minket a kattintások növelése érdekében.



10%



90%



51%



49%



A LEGTÖBBEN KEVESEBBET KERESÜNK AZ ÁTLAGBÉRNÉL, DE NEM AZ ÁTLAG MAGYARNÁL

„Egyrészt a hírportálokon látott számok bruttó összegre vonatkoznak, vagyis nem arra a csökkentett értékre, amit a munkavállaló valóban kézhez kap. A bruttó átlagkereset pedig a gyakorlatban csupán egy statisztikai mutatószám, amit úgy számolnak ki, hogy összeadják a teljes munkaidőben foglalkoztatottak bérét, és elosztják az alkalmazottak számával. Ha ebből indulunk ki, az átlagkereset akkor is nőhet, ha a foglalkoztatottak 99 százalékának egyáltalán nem nő a fizetése. Ha pedig mi ide tartozunk, jogosan érezzük úgy, hogy a bérstatisztika nem a valós képet mutatja” – magyarázza az ING vezető elemzője.

A közgazdász felhívja a figyelmet arra is, hogy a bruttó átlagkereseteknek a „két legnagyobb hibája” az, hogy nagyon könnyen befolyásolják a kiugró értékek (például fegyverpénz, éves bónuszok stb.), illetve semmit nem tudunk meg az adat alapján a keresetek eloszlásáról.

AZ „ÁTLAGEMBER” FIZETÉSÉT A „TORNASOR” KÖZEPÉN KELL KERESNI

Most gondoljunk egy képzeletbeli tornasorra, amit úgy állítunk fel, hogy a legmagasabb jövedelműek állnak elől, a legkisebbek pedig hátul. Aztán kérjük meg a középsőt, hogy lépjen előre: ő képviseli a mediánértéket, amihez valójában hozzá szeretnénk mérni a fizetésünket, amikor

meg akarjuk tudni, hogy mi hol állunk ebben az elképzelt tornasorban.

„A mediánérték az az adat, amelynél a sokaság fele nagyobb, fele pedig kisebb értékkel rendelkezik. Egy egyszerű példával megérthető, hogy miért fest pontosabb képet a mediánbér az átlagbérnél. Képzeljünk el egy gazdaságot, amelyben 10 ember dolgozik, ebből 9 dolgozónak havi 250 ezer forint a keresete, míg egyetlen dolgozó havi jövedelme 2 millió forint. Ha kiszámítjuk a havi átlag- és mediánkereset ebben a kitalált gazdaságban, akkor az átlagkereset havi 425 ezer forint lesz, míg a mediánkereset csupán 250 ezer forint. Vajon melyik tükrözi inkább a valós helyzetét a legtöbb munkavállalónak? Ha a 9 dolgozó azt olvassa a hírekben, hogy az átlagkereset már meghaladta a havi 425 ezer forintot, természetesen nem hisznek ennek a hírnek, mert az ő bériük elképesztő módon elmarad az átlagostól. Viszont, ha azt olvassák, hogy a mediánkereset havi 250 ezer forint, és tudják, hogy az ő bérezésük (meg a környezetükben dolgozók bérezése is) ehhez már sokkal-sokkal közelebb van (ebben az esetben megegyezik vele), akkor már elhiszik, hogy a KSH által publikált béradat valós” – magyarázza Virovác Péter.

Ami az átlagbérnél és a mediánbérnél is fontosabb fogalom számunkra, az a nominálbér inflációval kiigazított szintje, vagyis a reálbér. Egyszerűbben: az érdeklődésünk középpontjában az áll, hogy a munkabérünk közül mennyi terméket és szolgáltatást tudunk megvásárolni.

A BÉR CSAK EGY SZÁM, A FONTOS AZ, MENNYIT ÉR

„Tavaly októberben a nettó átlagbér 339 508 forint volt. Egy évvel korábban pedig 286 800 forint. A különbség nagyjából 18,4 százalék, azaz a nominális változás ennyi volt, de itt az inflációt még nem vettük figyelembe. Az árak 2021 és 2022 októbere között 21,1 százalékkal emelkedtek átlagosan, ennyi volt az inflációs ráta. Mit jelent mindez? Dióhéjban: az életünk jobban drágult, mint amennyivel a fizetésünk nőtt. Ezzel megint tettünk egy lépést abba az irányba, hogy pontosabb képet kapjunk a bérekről, hiszen a mindennapokban a bér csak egy szám. Ennél sokkal fontosabb, hogy mennyi terméket tudunk ebből megvenni. Ha pedig az árak gyorsabban nőnek, mint a fizetésünk, akkor a reálbér negatív, a vásárlóerőnk pedig csökken” – szemlélteti Virovác Péter.

EGY NÉMET PÉK TÖBBET KERES, DE TÖBBET IS KÖLT

A közösségi médiában gyakran „összeháborúk” alakulnak ki, amikor a Nyugat-Európában élő magyarok és az itthoniak összehasonlítják a fizetésüket. A szakértő szerint azonban a Németország és Magyarország közötti bruttó átlagos keresetet nincs sok értelme összemérni. „Más az adórendszer, a fizetőeszköz, de ha euróban össze is tudnánk hasonlítani a fizetésünket egy német kollégáéval, az árszint is eltérő, vagyis nem mindegy, hogy mondjuk 1000 eurót Németországban vagy Magyarországon költünk el. Így végképp értelmetlennek tűnik ez a közösségi médiában is sokszor megjelenő gyakorlat. De erre is van megoldás! Pontosan emiatt hozták létre az úgynevezett vásárlóerő-paritás mérőszámot, amely megmutatja, hogy mennyi terméket lehet vásárolni egy adott fizetőeszközben egy másik valutához mérve, figyelembe véve a két ország eltérő árszínvonalát. És mivel már azt is tudjuk, hogy pontosabb képet kapunk, ha a mediánkeresetet használjuk, már minden rendelkezésre áll az összehasonlításához, az értékek egyforma skálán vannak. Ez alapján megállapítható, hogy a magyar mediánbérek vásárlóereje 2021-ben 57 százalékkal maradt el a német bértől, míg 15 százalékkal volt magasabb a román bérnél” – összegzi a közgazdász.

MILYEN GAZDASÁGI TÉNYEZŐKTŐL VÁRHATUNK MAGASABB FIZETÉST?

Amikor a gazdaság növekvő pályán van, a vállalatok képesek növekedni, bevételt termelni, és ez pozitívan

hat az emberek fizetésére is. A minimálbér emelkedése közvetlen módon azokat érinti, akik minimálbérben vannak foglalkoztatva, hiszen nekik egyértelműen nő a fizetésük. Ugyanakkor a teljes bértáblát tolja felfelé az emelés, attól függően, hogy mennyien vannak az adott minimálbérszint közelében (felett), illetve hogy feszes vagy laza-e a munkaerőpiac (a feszeség azt jelenti, hogy alacsony a munkanélküliség és sok a betöltetlen állás).

Az infláció alakulása is befolyásolja a bérdinamikát, a munkavállalók nem akarnak ugyanannyit dolgozni, és ugyanazért a pénzért kevesebbet vásárolni. Emiatt a dolgozók jellemzően az inflációval megegyező vagy valamivel föllette lévő emelést próbálnak kiharcolni. A közelmúltban jól láthattuk, hogy a válság hatására egész Európa felbolydult: tiltakozások voltak Brüsszelben, Lisszabonban, Nápolyban, Milánóban és sok más nagyvárosban. Londonban a vasúti ágazat 48 órás sztrájkba kezdett a jobb bérek érdekében. Érdekesesség továbbá, hogy Nagy-Britanniában az egészségügyi szakdolgozók szakszervezetének 106 éves történetében tavaly év végén tartották meg az első nővérsztrájkot, a munkabeszüntetés pedig jelentős fennakadásokat okozott az ellátásban.

AZ IT-SOK ÉS A BANKÁROK KERESNEK MOST A LEGJOBBAN

Virovác Péter rávilágít: a 2022 októberi adatokat vizsgálva a legalacsonyabb átlagkeresetű szektorok közé sorolható a mezőgazdaság (405 ezer), a vendéglátás (325 ezer), illetve a szociális ellátás (269 ezer). A legmagasabb bérezésű szektorok esetén megemlíthetjük a „szakmai, tudományos, műszaki tevékenység” szágazatot (705 ezer), az IT-szektort (843 ezer) és a pénzügyi szektort (884 ezer). „Talán egy fontosabb példát lehet kiemelni az egyes szektorok egymáshoz viszonyított helyzetét illetően. Az elmúlt évek folyamán az egészségügyi szektorban lezajlott (és még most is folytatódó) bérrendezés nyomán a humán-egészségügyi ellátás területén komolyabb bérfelzárkózás zajlott. De a versenyszférában jelentős átrendeződés nem figyelhető meg. Az elmúlt évek folyamán ott nőtt azonban dinamikusabban az átlagbér, ahol jellemzőbb volt a munkaerőhiány: ilyen terület volt a vendéglátás vagy az építőipar. Ugyanakkor mivel rendkívül nagy különbségek alakultak ki az egyes szektorokban az átlagfizetéseket illetően az elmúlt évtizedekben, így néhány év dinamikusabb bérnövekedése csak a lemaradások mérséklését hozza, komolyabb átrendeződést nem” – zárja gondolatmenetét a szakértő. ♦





SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Hókfli

◆ Pepi bácsi a születésnapja előestéjén érkezett hozzánk. Apa kísértébe, de rögtön fordult is ki az ajtón.

– Sietek, szívem – tátogta bocsánatkérő arkifejezéssel anyám felé, aki éppen hókifliket formázott a konyhában. Anya idegesen törölgetni kezdte a kezét a kötényébe.

– Ne haragudj, Pepikém, csupa ragacs vagyok, nem mosakszom ki, Juci segít neked bevinni a csomagjaidat a szobádba.

Elnyomtam egy sóhajt, ahogy leraktam a könyvet a kezemből, és kikecmeregtem a kedvenc helyemről.

– Gyere, Pepi bácsi – kezdtem, de ő csak a fejét rázta.

– Istit akarom, Istit akarom!

– Apa elment, dolga van még, de nemsokára megint itt-hon lesz – hazudtam. Tudtam, hogy apa ilyenkor sosem verődik éjfélnél előbb haza, és akkor már alig van magánál.

– Istit akarom!

– Gyere, megkeressük – lépett oda anya mellénk.

Tészta keze nyomot hagyott Pepi bácsi fekete szövetkabátján, ahogy a konyha felé taszigálta.

– Gyere, először igyál teát. Átfázhattál kint a hidegtől.

A százkilencven centis, nagydarab Pepi előre-hátra hintázott a széken. Már elfelejtette, hogy alig egy perce még ki volt borulva. A hókifliket csodálta. Anya a kedvéért sütötte őket, ismerte Pepi furcsa ragaszkodását a süteményhez. Én is a tepsire néztem. Nekem az tűnt fel, hogy az utolsó darabok mennyire eldeformáltak voltak.

– Csinálhatom én is? – nézett anyára Pepi. Anya sóhajtott, és csak én hallottam, hogy azt morogja, ez nem az ő feladata lenne, aztán közelebb tolta a tálcát Pepi felé.

– Először csigát fogok – jelentette be Pepi bácsi csillogó szemekkel.

Ezután csönd volt. Egymás után születtek a hócsigák, hókígyók, hógolyók és hónapok. Anya beletörődött, és legyártott egy hóangyalt. Ezen a télen amúgy is elmaradt az igazi hó. Hátha a sütőbe jut egy kevés belőle.

– Pisilek – pattant fel Pepi bácsi. Éreztem, ahogy megfeszülök, ahogy az egy évvel korábbi események rám törtek.

– Segíték – pattant fel anya, de Pepi bácsi nem hagyta. Nagyon erős volt. Felborult egy virágcserep. Utána inkább hagytuk. Anya segített ruhát váltani Pepi bácsinak, miután kitakarított. Én az ágyat vetettem.

– Nem szeret engem, ugye? – szólalt meg hirtelen, miközben anya a pulóverét próbálta felhúzni rá.

– Kicsoda? – kérdezte anya.

– Isti. Mindig elmegy.

– Dehogynem szeret. Annyi időt tölt veled, amennyit csak tud.

– Most is itt lehetne.

Hallgattunk.

– Pedig én nem haragszom ám rá.

– Hogy mondod, Pepi?

– Az autó miatt. Amit aznap vezetett. Nem látta a kanyart.

Csend volt.

– Gyere, nézzük meg, hogy megsültek-e már a hóangyalok! – mondta anya, és elindultunk együtt anygallesre. ◆

SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ A Törökországot és Szíriát sújtó földrengésben – amelynek erőssége a szeizmológusokat is váratlanul érte – lapzártánkig (02. 14.) már 37 ezernél is több ember halt meg. Az első, február 6-i, 7,8-as erősségű rengést követően, **kétszáz óra elteltével is találtak túlélőket** a romok alatt. Hazánkból is öt mentőcsapat utazott Törökországba segíteni. ◆

➤ Mentőcsapat kutat túlélők után Islahiye város (Gaziantep tartomány, Törökország) egyik épületének romjai között, 2023. február 13-án





Márk és a nagymama, Valentina



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

A HÁBORÚBAN SÍRNAK AZ ANYÁK

Egy éve tart
az orosz–ukrán háború

Amióta tavaly február 24-én Oroszország lerohanta Ukrajnát, sokan elvesztették szeretteiket, javaikat, és arra kényszerültek, hogy elmeneküljenek. **Anna Pehova** és családja Dnyipro megyéből indult útnak tavaly áprilisban, és bár hálásak a magyarok vendégszeretetéért, már nagyon mennének haza, hogy ott folytathassák az életüket, ahol az invázió kezdetekor abbahagyták.





A család szeretné visszakapni a régi életét

◆ Bájos mosolyú kárpátaljai lány köszönt minket a munkásszálló halljában. Bettina a Magyar Ökumenikus Segélyszervezet munkatársa, azért jött, hogy tolmácsoljon. Néhány perccel később jön Anna Pehova is, öleléssel üdvözli Bettinát, majd felmegyünk a szobába, ahol a család ideiglenes menedékre lelt. Egy kislány és egy kisfiú vár minket, az ágy szélén barátságos tekintetű idősebb hölgy ül, mellette egy kamasz fiú olvas valamit a telefonján. A konyha és a fürdőszoba közös a többi vendéggel, a hattagú családnak két szobát biztosított a segélyszervezet. A hely szűkös, mégis otthonos, az ágyon plüssállatok hevernek, a falon gyermekrajz.

Az ágy fölötti polcon észreveszek egy sárga cápafigurát. „Babyshark-tü-tü-tü-tü-tü” – éneklek halkán. A kisfiú folytatja a dalt, aztán rám mosolyog, és odarohan a polchoz, hogy megmutassa Babacápát. Majdnem annyi idősebb, mint a lányom, az édesanya pedig akár én is lehetnék.

„A GYEREKEKRE FEKÜDTEM”

A háború kitörése előtt a család Dnyipro megyében élt egy Synelnykove nevű városban. „Szép életünk volt!” – sóhajtja az édesanya, miközben a nagymama elővesz néhány fényképet, amelyen a család minden tagja mosolyog, mögöttük pirosuló virágbokor. Anna Pehova szerette a munkáját, senior operátorként dolgozott egy nagy benzinkúton, a férje fuvarozással foglalkozott, a gyerekek óvodába jártak. A nagyfia, Jaroszlav tehetséges focista, bentlakásos sportiskolában tanult, ahol kiváló eredményeket ért el. „Én kickboxoltam, a tesóm pedig táncolt” – veti közbe a huncut tekintetű Márk. Ő és a húga, Valéria hatéves ikrek, igazi energiabombák, főleg a kisfiú, aki ott-tartózkodásunk alatt tornamutatványokkal szórakoztat minket, miközben a kislány a fotós, Jácint felszerelésével dokumentálja az eseményeket.



Anna, Márk, Jaroszlav és Valentina



Valentina a háború előtt veszítette el férjét



A gyerekrajzok otthonosabbá teszik a szállást



Az ikrek budapesti birodalma

Anna éppen dolgozott, amikor kitört a háború. „Egyáltalán nem volt olyan érzésem, hogy veszélyben lennénk. Akkor éreztem meg, hogy nagy a baj, amikor az oroszok a repülőtereket kezdték bombázni, és amikor láttam, ahogy az emberek tömött sorokban állnak a kútnál. Kitört a pánik” – emlékszik vissza az édesanya. Jaroszlav már a háború elején lehetőséget kapott arra, hogy a csapatával együtt elmeneküljön. Március 12-én jött Magyarországra, az anya pedig otthon maradt a kicsikkel. „Az utolsó csepp a pohárban az volt, amikor láttuk, ahogy a légvédelmi szervek lelőnek egy rakétát, a repeszfelhő pedig úgy nézett ki, mintha egyenesen felénk száguldana. Lefektettem a két gyereket az ágyra, és rájuk feküdtem, hogyha betörnek az ablakok, ne őket ériék a szilánkok” – osztja meg velünk a hátborzongató részleteket Anna. „Elmondtam, hogy azt akarom, hogy életben maradjanak, és mivel itt háború van, el kell mennünk Jarik után. Így könnyebb volt, mert a két kicsi nagyon szereti a nagyobb testvérét, annyira hiányzott nekik, Valéria a fotójával aludt” – mondja Anna.

„OLYAN EMBEREK FOGTÁKA KEZEM, AKIKBEN BÍZHATOK”

A családfő nem jött rögtön a szerettei után, a hazája szolgálatába állt: mivel fuvarozással foglalkozott, segélycsomagokat szállított Ukrajnában. A férfihoz többször

is odamentek az utcán, hogy besorozzák, de többgyermekes édesapaként volt igazolása, hogy nem hadköteles. A család egyesítésre végül júliusban került sor Budapesten. „Hálás vagyok a Magyar Ökumenikus Segélyszervezetnek, hogy ilyen jó kezekbe kerülhettünk, folyamatosan tartották velünk a kapcsolatot. Nagy dolog, hogy nem teljesen az ismeretlenbe mentünk, hogy olyan emberek fogták a kezünket, akikben bízhatunk. A lakhatásunkat is nekik köszönhetjük. Már az első magyar városban mindenről tájékoztattak minket, az önkéntesek megettettek, forró teával vártak, még a jegyvásárlásban is segítettek. Jó nekiünk itt, de van egy ukrán mondás: a kezem lábam most is otthon van, szeretnék minél előbb hazamenni” – mondja vágyakozva Anna, miközben édesanyja tekintetét keresi.

Valentina a háború előtt nem sokkal vált özvegygé. „Nagymamaként úgy telnek a napjaim, hogy főzök a gyerekeknek, elmegeyek velük a parkba sétálni, templomba járok. Van ott egy ukrán közösség, ahol foglalkoznak velünk, nyelvtanulásra is van lehetőség, de nagyon nehéz a magyar, még nem tudtam megtanulni” – mondja az asszony. A gyerekeknek az iskolában, a családfőnek a munkakeresés során gyűlik meg a baja a magyarral. „Valéria nagyon sírt az elején, amíg meg nem ismerkedett az osztálytársaival, és be nem fogadták. Utána



minden jobb lett, azóta „mesebeli kislánynak” hívják őt, szerencsére megszerették. Márknak kicsit nehezebben megy a beilleszkedés” – foglalja össze Anna. A gyerekek elmondása szerint a tanárok megértőek, ugyanakkor nehéz úgy végigülni az órákat, hogy egy kukkot se értenek. A feladatlapokat ukránul kapják, a kicsiknek pedig fordítóprogrammal igyekszik segíteni a tanító.

„MINDENHOL KEDVESEK VELÜNK”

Amikor rátérek arra, hogy egy közvéleménykutatás szerint az ukránok egy része úgy gondolja, hogy a magyarok nem elég segítőkészek, csóválni kezdik a fejüket, ők nem ezt tapasztalták, és szerintük az ukrán közösségekben sincsenek rossz véleményekkel a magyarokról. „Velünk mindenhol nagyon kedvesek. Nemrég szerettem volna tejfölt venni a sütéshez, ezért odamentem egy hölgyhöz, hogy kérjek egy kis segítséget. Megkérdeztem, hogy tud-e oroszul. Mondta, hogy nem, de aztán rögtön felvette a telefonját, felhívta a lányát, aki ismerte a nyelvet, elmondtam neki, mit szeretnék, és tolmácsolás után az anya már vezetett is a polcok között” – meséli Valentina.

Anna nyolcvanéves anyósa önszántából Synolnykóvében maradt, ezért tudják, hogy a házuk még épségben van, de gyakoriak az áramkimaradások, nincs se villany, se fűtés, néha víz sincs. Épp a háború kitörése előtt fejezték be a négyszobás ingatlan felújítását, örültek, hogy végre megvan a családi fészek, költhetnek kirándulásra, nyaralásra, amikor megkezdődtek a harcok. „Amikor áprilisban eljöttünk, biztos voltam abban, hogy júniusban már otthon leszek. Utána szeptemberben csillant fel a remény, hogy az iskolát a gyerekek már otthon kezdhetik meg, aztán abban reménykedtünk, hogy újévkor rendeződnek a dolgok, de nem így lett” – mondja szomorúan a családjára.

Amikor megkérdem, hogy szerintük mit jelent az otthon, feszült csend telepedik a szobára. Anna könnyeivel küzdve ukránul formálja a szavakat, Bettina elszorult torokkal fordít, és én is sűrűbben kezdek nyelni. A háborúban mindig sírnak az anyák. „Az otthon az, amikor átlagos életet élhetsz, és lehetnek terveid. A két kislányom három évig járt óvodába, ebből két évig Covid-korlátozások között éltek, egy éve pedig kitört a háború. Nem volt egyetlen ünnepség sem a társaikkal, nem készültek fotók a csoporttal, mintha kitöröltek volna egy korszakot az életükből. A nagyfiam nagyon sokat dolgozott azért, hogy előrébb jusson, a focicsapatuk az egyik legjobb Ukrajnában. Láttam azt a sok munkát, edzést, amit belefektetett, és az egész csak úgy félbemaradt. Szeretnék találkozni a barátaimmal, összeülni egy kerti partin, vagy csak kávézni egyet. Szeretném azt az életet, amit az emberek Magyarországon élnek, és ami nekünk most nincs meg” – mondja keserűen Anna.

A család teával kínál, Valéria közben megmutatja a kedvenc játékkutyáját, amely hűséges társként kísérté a hosszú úton. Öleléssel köszönünk el Annával, Márk pedig még utánunk szalad, hogy a hazaútra is legyen egy-egy kocka csokink.

RÖVIDEN A MAGYAR ÖKUMENIKUS SEGÉLYSZERVEZET UKRAJNAI TEVÉKENYSÉGÉRŐL

„A háború kitörését követően a szervezet első lépése az volt, hogy kialakította a megfelelő infrastruktúrát a munkához, tehát a beregszászi irodánk mellé létrehoztunk egyet Lembergben és Kijevben is” – mondja Lehel László. A szervezet elnök-igazgatója arról is beszámol, hogy elindították a Magyarország segít nevű humanitárius programot, amelynek keretében több mint 1500 tonna élelmiszert juttattak át a határon, és osztották szét. Ideiglenes óvodát építettek, segítettek egy iskola újjáépítésében, valamint egy egészségház alapkövét is letették a bucsai kistérségben, amelyet a tervek szerint az év második felében adnak át. Tevékenységükre a nemzetközi közösség is felfigyelt, az ENSZ-ből hívják őket egyeztetésekre. A szervezet 250 olyan közösségi helyet támogatott, ahol menekülteket helyeztek el, valamint elindították a Többcélú Kézpénzes Segítségnyújtás elnevezésű programot, ami havi 76 eurós támogatást jelent a belső menekülteknek. A Segélyszervezet itthon is aktív: jelen vannak a BOK csarnokban, illetve létrehozták az Ukrajnai Menekülteket Támogató Központot a Baross utcában. Eddig több mint 235 ezer embernek nyújtottak segítséget a háború kitörése óta, Lehel László szerint azonban sajnos készülni kell a folytatásra. „Egy természeti katasztrófát nem tudunk befolyásolni, de amikor azt látjuk, hogy a világ vezető politikusai elbeszélnek egymás mellett, és nem jut elég bölcsesség a háború megállítására, akkor az nem túl lelkesítő a segélyszervezetek számára” – zárja gondolatmenetét az elnök-igazgató.

Az Ökumenikus Segélyszervezet ukrajnai menekülteket segítő munkájáról az ukrajna.segelyszervezet.hu oldalon található bővebb információ, pénzadományokat az ott feltüntetett 11705008-20464565 számlaszámon fogadnak. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

ALTATÁSI KISOKOS

Arra a gyakori kérdésre, hogy milyen módszerrel altass, egyszerű a válasz: bármilyennel. Ahogy a normandiai partraszállásnál se válogattak a fedezékek között a katonák, mondván hogy én csak olyan fa mögé bújok, ami itt őshonos, úgy kell neked is elfelejtened az összes elvet, hogy csak ágyban, vagy hogy etetés közben semmiképp. Altathatsz fitlabdán, babakocsit tolva, lépcsőházban, buszon, ülve, fekve, fejen állva, csendben, dúdolva, üvöltve, csak aludjón már el valahogy.

◆ Hosszas kísérletezés után kiderül, mi működik, és ez persze minden gyereknél más. A babakocsi oldalirányú rázogatósa menet közben, vagy körbeforgatása a szédülésig, egy kopasz pont ritmikus simogatása a fején, táncolás, ugrálás a hordozókendővel, gregorián énekek üvöltetése az autóban, de olyan gyerekről is hallottam, aki a macskanyávogás-szerű „miáú” hang ismételtetésére alszik el. Könnyen felhorgadhat benned a büszkeség, hogy te ugyan nem csinálasz bohócot magadból, ami jogos is. Szabadon eldöntheted, hogy méltóságteljes zombi leszel vagy kialudt bohóc.

Javasolom, hogy tekints magadra gépként. Nem a lekedre van szükség, hanem a testedre. Hogy mozgást végezz, hogy a megfelelő hangok jöjjenek ki a száján. Ha ezt a hozzáállást tökélyre fejleszted, az sem lehetetlen, hogy testen kívüli élményeid lesznek, vagy a végtelenségig ismételtetett artikulálatlan hangoknak köszönhetően transzba kerülsz. Ha ez megtörténik, arra tekints ritka ajándékként.

Mert egy átlagos altatás idegőrlő türelmet igényel. Bár szeretnél máshol lenni, nagyon is jelen vagy. A karod majd leszakad, a gerincéd kettéreped, szomjas vagy, éhes, vécére kell menned, de a gyerek szeme még mindig nyitva. Ilyenkor nem tehetsz mást, mint hogy

beleszagolsz az illatos babahajba, és kitartasz. Mert amikor azt hiszed, hogy már nem bírod, ott kezdődik a lényeg. A kicsi test, mintha megérezné a szenvedésed, jutalmul elernyed. A szempillák csukódnak, az ideges lihegést lassú szuszogás váltja fel. És ekkor jön el a legfontosabb pillanat.

Ugyanis az altatás nem pillanatragasztó, hanem lassan kötő habarcs, az álom téglája pedig súlyos, és ha nem tartod elég sokáig a helyén, bizony a fejedre fog hullani. Tarts ki még öt percig, aztán ha lejárt, tegyél rá még tízet. Ha közben egyszer sem mozdul, megpróbálhatod az ágyába rakni, fejben a *Maradj* így című slágert dúdolgatva, de jusson eszedbe, hogy ezt kizárólag a saját felelősségedre teszed.

Ha úgy marad, annál nincs jobb érzés. Amint kilépsz a nappaliba, rögtön elbódít az endorfin. A játékok között a hűtőig botladozol. Szisszen a sőr, és már majdnem a ajkadig ér az üveg. Sajnos a legtöbb gyerek ebben a szent pillanatban szokott újra felsírni.

Visszaaltatás közben erőt adhat, ha megszámolod, hányat kell még altatni karácsonyig vagy a születésnapodig. A helyzet elfogadásához pedig József Attila sorait ajánlom: „Az ember végül homokos, szomorú, vizes síkra ér, szétneéz merengve és okos fejével biccent, nem remél.” ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

EGYENSÚLY

♦ **1.** El kéne érnem a zöldet, a múltkor már 58-kor megfordították a Nyitva táblát, úgy kellett bekopognom, hogy kinyissák. Befejezem az üzenetet a telefonomon, és futni kezdek, a szatyorban lötyögni kezd a leves, amit apósomnak viszek, átveszem a bevásárlószatyrot a jobb kezembe, mert eddig összefogtam a gyerek rollerjével, amit be kell dobnom a biciklishez. Közben a vállamról lecsúszik a táska, elérem a villogó zöldet, de rám dudál egy idióta. Most egyáltalán nem örülök, hogy megfogyatkozott eleganciámra felhívja a villamosmegálló utazóközönségének figyelmét. Miközben a táskámat visszateszem a vállamra, eszembe jut, hogy anyunak megígértem, hogy nézek neki egy cipzáros sokzsebes táskát, hogy az inzulinját, a telefonját, a pénztárcáját külön rekeszbe tehesse. Majd este a neten. Meglátom a túloldalon Beni anyukáját, meg kellene kérdeznem tőle, nem találtak-e az edzésen egy úszószemüveget. De ha most visszamegyek, bezár a biciklibolt, ezért ráírok inkább, megint átveszem egy kézbe a rollert meg a szatyrot, a levesesüveg hozzá-kocog a rollerhez. Ahogy írok, látom, hogy megint lepattozott a körmömről a lakk, nekem ez nem válik be, minek is erőltetem, hogy csajosnak tűnjek? Persze körömlakkle mosó nincs otthon. 4 perccel zárás előtt leadom a rollert, és a felszabadult kezemmel végre beírhatom a naptárba a fogorvost, mielőtt elfelejtem. A barátnőm megcsörget, azt mondja,

nem tud este átjönni. Fáradt. Reggel 6-kor általában én is az vagyok, de valahogy éjfélig sosem jut újra eszembe. Még pont be tudok ugrani a drogériába, mielőtt véget ér a gyerek zongoraórája.

2. Megkaptam a biciklit. Sokkal nehezebb, mint gondoltam. Magas kicsit az ülése, nem ér le a lábam, csak ha lábujjhegyre állok. „Lök el magad!” – mondja Apa. „Bátran, itt vagyok mögötted, tartalak.” Szorítom a kormányt és tekerem a pedált, egyre könnyebben. „Előre nézz, ne félj, itt vagyok.” Megyek az úton, ahogy a szomszéd fiú meg a postás, ahogy a versenyzők a tévében. De mielőtt élvezni kezdeném, mintha egyre messzebbről hallanám Apa hangját. „Egyedül mész! Teljesen egyedül! Ügyes vagy!”

Rám tör a pánik, a beton kemény, és mások is látni fogják, ha elesek, a szomszéd fiú vagy a postás... Apa azt mondta, ha tekerek, sosem veszítem el az egyensúlyomat. „Addig nem tudsz eldőlni, biztonságban vagy, csak ne állj meg!”

Tekerek hát, egyre jobban megy, érzem, hogy a testem mozgatja a forgó kerekeket, de nem merek lassítani. „A mozgás tart egyensúlyban, ne felejtse el!” Az utca vége közeledik, tudom, hogy melyik a fék, de nem merek megállni. Nem emlékszem, hogy apa elmagyarázta volna, hogyan kell. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

RACIONÁLIS STRATÉGIÁK HELYETT

A Szia, Életem! című filmről
pszichológusszemmel

A világ egészen más, ha a gyerekek szemén keresztül nézzük, és valahogy az élet is izgalmasabb, ha gyerkőcök vannak körülöttünk, és emlékeztetnek bennünket a saját, kalandvágyó, huncut belső gyermeki énkre. A szülői mesterség azonban nem könnyű vállalkozás, még akkor sem, ha ismerjük a csemeténket. De mi történik akkor, ha később kezdünk ismerkedni mind a gyermekkel, mind a szülői szereppel?

◆ A TÖRTÉNET

Keserű Barna (Thuróczy Szabolcs), a *Szia, Életem!* című film főszereplője közkedvelt, sikeres író, aki fantasy regényeivel robbant be a köztudatba, és aki éppen az ihlet fájdalmas hiányával küzd. Mivel a kiegészítés szélén egyensúlyozva egyetlen épkézláb ötlete sincsen, ezért a kiadója már az elválást fontolgatja. Barna nemcsak a tollát forgatja jól, hanem élőszóban is meggyőző tud lenni, így végül sikerül kialakudnia tíz nap haladékat, hogy friss, eredeti, de legfőképpen piacképes történettel álljon elő.



A képzelet nemcsak egy elkülönült mesevilágként létezik, hanem ugyanazokat az agyi területeket érinti, mint a tényleges észlelés.

Nem sokkal később egy hatalmas piros bőrönddel beállt hozzá a volt szerelme, Sára, és közli, hogy Tokióba kell mennie tíz napra, mert remek ösztöndíjlehetőséget kapott, és addig Barnának kellene vigyáznia a tízéves fiukra. A rövid párbeszéd egy rég elfeledett tanár-diák viszonyra utal, illetve arra, hogy belátván alkalmatlanságát

az apaszerepre, Barna annak idején önként mondott le mindenről, ami a gyermekével kapcsolatos. Parázs vita alakul ki köztük, Barnának esze ágában sincs ekkora terhet venni a nyakába, amikor az egzisztenciája és a karrierje a tét. Néhány másodpercig azt hiszi, ügyesen kitesz-kolta Sárát és vele együtt a problémát is az ajtón, ám ekkor a bőröndből kiszűrődő, cingár hang jelzi, hogy kisfia már a lakásban tartózkodik, és bizony ott is marad.

Ahogy az a váratlan nehézségek során lenni szokott, Barna is erősen ágál a körülmények ellen, mindent megpróbál, hogy megszabaduljon a felelősségtől, de erőfeszítései rendre kudarcot vallanak. Nem marad más hátra, meg kell ismerkednie ezzel a kisemberrel, akinek látszólag tengernyi bizodalma van frissen megismert édesapjában, és a gyermekek kíváncsi természetével várja közös kalandjaik kezdetét. Nem is tehet mást, édesanyja hiányában rá kell bíznia magát a legközelebbi felnőttre, és remélni, hogy minden a lehető legjobban alakul.

APASZEREPBEN

Adott egy felnőtt férfi, akinek bele kell nőnie az apaszerepbe, és egy kisfiú, akinek az apa mint fogalom, ismeretlen. A kapcsolatuk nem indul könnyen, hiszen Samu csupán édesanyja elmondásából, egy idealizált szemüvegen keresztül ismeri apját, aki az apaszereptől menekülve, a saját feladatai nyomása alatt nehezen tud ráhangolódni a gyermekére. Egyszerűen fogalma sincs, hogy mi jár a kisfiú fejében, ám túlzottan nem is érdekli, amíg az nem zavarja a köreit. A fiú gyermeki bizalma apja irányába szép lassan csalódottságba, elutasítottságérzésbe, a felszínen pedig dühbe fordul át, és egyre inkább olyan magatartást mutat, ami megnehezíti a békés légkör kialakítását. Kívülről figyelve nagyon is értjük a kisfiú ellenszegülését, ám a tapasztalat azt mutatja, hogy szülőként sokkal nehezebb meglátni, mit tehetünk azért, hogy az együttműködés jellemezze a család életet.

Gyermekeink nevelése során gyakran kell reflektálnunk saját magunkra, arra, ahogyan pillanatnyilag érezzük magunkat. Ez nem egyszerű feladat, hiszen a legtöbbünknek nem tanították meg, hogyan. Általában a megoldandó nehézség tornyosul a szemeink előtt, és a problémamegoldó agyunk egyből elkezd különböző megoldási stratégiákat futtatni. A gyereknevelés során azonban ezek többnyire használhatatlanok lesznek, mert ha a kapcsolatról van szó, akkor a racionális stratégiák ritkán működnek. Éppen ezért érdemes először tudatosítani és értékelni a saját érzelmi állapotunkat, mert ez nagyon is hatással van a gyermekeink érzelmeire és viselkedésére. Barna eleinte rosszkodásnak látja a fia viselkedését, mintha direkt akarná megzavarni a munkában. Ettől dühös lesz, és ez határozza meg a reakcióját is, ami még inkább elmérgesíti a helyzetet. Ugyanakkor, ha kíváncsian fordulna saját maga felé, és a dolgok mélyére nézne, akkor könnyebben szét tudná választani a saját érzelmi állapotát és a gyermek viselkedését („feszült és dühös vagyok, mert nyomaszt a határidő, és sehova sem jutottam eddig”). Ez segítene abban, hogy kíváncsian forduljon a gyermek felé is, és észrevegye, hogy Samu talán magányosnak érzi magát, és időt szeretne vele tölteni. A nyitott odafordulás a saját érzelmi folyamataink felé segít, hogy könnyebben megértsük a gyermekünk belső történéseit, és helyet teremtsünk annak átgondolására, hogy mire is lenne neki szüksége.



Ha kapcsolatról van szó, a racionális stratégiák ritkán működnek.

Samu minden egyes megmozdulásával próbára teszi Barnát, aki a saját bőrén tapasztalhatja meg, hogy gyermekeink olyan tükröt képesek elénk tartani, amelyben megláthatjuk esendő, gyarló önmagunkat. A szembesülés sokszor fájdalmas, de ugyanakkor terápiás jellegű az, ahogyan a hibáink egy aprócska ember szemében feltűnnek, majd elfogadásra találnak. Arra is rá kell jönnie, hogy mik a valós és jelentőségteljes problémák az életben, és mik azok, amik csak foglalják a teret és az időt, de igazából nem fontosak.

Samu érdeklődő, okos és kreatív, csupán szeretetre, figyelemre, érzelmi biztonságra és őszinteségre van szüksége. Ez utóbbiból talán túl sok lakozik Barnában, mert kendőzetlenül válaszol a fia minden kérdésére, és néha bizony többet mond és nyersebben, mint amit egy ekkora gyermek meg tudna emészteni. A hitelessége és a belátási képessége azonban kiegyensúlyozza a baklövéseket, mert ha a hibázás esendőséggel és valódi megbánással párosul, akkor a gyermekeknél szinte mindig nyert ügynk van.



GYERMEKLÉLEK

Ismét szembesülhetünk a sokat hangoztatott igazsággal, hogy a gyermekeknek nincs szükségük csillogó-villogó játékokra, programok halmozására vagy óriási térre ahhoz, hogy jól funkcionáljanak. Temperamentumuktól függően ugyan, de kellően rugalmasak, ha világos keretekkel találkoznak. Ha elegendő információval rendelkeznek az adott helyzetről, akkor képesek működni benne.

Barna ösztönösen ráérez arra az életkori sajátosságra, hogy a képzelet és a fantázia útján milyen jól meg lehet szólítani a gyermek lelkét. A kisgyermekek a mindennapok történéseit gyakran a játék és a fantázia segítségével dolgozzák fel. Ahogy Jean Webster írja: „Az ember legnagyobb kincse a képzelőerő. Az teszi az embert képessé arra, hogy beleélje magát mások helyzetébe, együttérzővé és megértővé váljék.” A fantázia és a mese világa ebben az esetben nem csak Samunak segít, hanem Barnának is, hogy harmonikusabban tudjanak kapcsolódni egymáshoz. Ugyanis a képzelet nemcsak egy elkülönült mesevilágként létezik,

hanem ugyanazokat az agyi területeket érinti, mint a tényleges észlelés. Ahogy Góbel Orsolya írja, a fantáziának kettős funkciója van. Egyrészt segít előkészíteni a tényleges cselekvést azáltal, hogy valamit előre elképzelünk és előrevetítjük a tettet. Máskor a képzelet mágikus, vágyteljesítő formája kerül előtérbe, amelynek segítségével a nehéz történetek feldolgozhatóvá válnak. Mindkét forma mozgósítja azt a belső erőt, amelyre építve könnyebben megküzdünk a minket érő kihívásokkal. Különösen igaz ez óvodáskorban, amikor a mágikus világkép uralja a gyermek látásmódját, így a meséken keresztül jól lehet kapcsolódni hozzá. Carl Gustav Jung szerint „a mese a mindenség kulcsa. A lélek ajtaján kopogtat.” Megtanít hinni a csodában, életbátorsággal elhagyni a jól megszokott komfortzónát, észrevenni a lehetőségeket, rugalmasan alkalmazkodni a változásokhoz, segítséget kérni, és megtalálni magunkban mindazt a belső erőt, ami mindehhez szükséges. Felnőttnek és gyerekeknek egyaránt. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ BORBÁLA

SOROZAT –
ÖREG ANYA

NAGYOK ÉS KICSI

Az autómk persze megint nem működött, ezért Eszter barátnőm szállított haza a kórházból engem, és a barna kis medvének öltöztetett Gabi babát. Otthon a férjem és a nagyok körbeültek minket, és ünnepélyesen megtekintették az első hazai szoptatást. Olyan boldog volt mindenki, hogy pár napig én is felhőtlennek éreztem az életet. Gabi ekkor már jól evett, nekem rengeteg tejem volt, végre úgy tűnt, kezdenek működni a dolgok!

◆ A dolgok igen, csak a kezeim nem. Éjszakánként többször is arra ébredtem, hogy nem érzem őket, és csak hosszas tornáztatás után vagyok képes bepelenkázni a babát. Nyilvánvalónak tűnt, hogy alagútszindrómám van, de ez nekem nem volt elég komoly. Elkezdtem súlyosabbnál súlyosabb betegségeket keresni a gugli segítségével (márpedig a gugli ilyenkor nagyon segítőkész): „Végzetes kór, betegség állhat a zsibbadás hátterében”, „A fiatal nő nem figyelte a jelekre: sztrókjá lett, már nem tudták megmenteni”. Hatalmas lendülettel tört rám a szorongás, a hétfejű sárkány, ami ellen egész életemben küzdöttem. Már nem is hét feje volt, hanem száztizenhét: mi lesz, ha beteg leszek, lebénulok vagy meghalok, és nem tudom felnevelni Gabit? Ha ő lesz nagyon beteg? Ha nem fejlődik rendesen? Ha a három nagy után a negyediknél most rossz anya leszek? Ha a kicsi miatt nem figyelek a nagyokra, és azok elkallódnak? Ha elhagy a férjem, mert hisztis vagyok és zárkózott?

Szerencse, hogy sokan vagyunk itthon, nem volt túl sok idő gondolkozni és guglizni. Tizenkilenc éves nagyfi-amnak egy éve komoly kapcsolata volt, a barátnőjét

nagyon megszerettük, ezzel együtt nekem azért elég komplex volt az új helyzet: kismama és anyós lettem egyszerre... és ez a kettős szerep próbára tett. A fiam épp kihagyott egy évet egyetem előtt, és egy építkezésen dolgozott. Mikor este hullafáradtan hazaért, a lány szeretett volna bulizni menni vele. Az én kicsi fiam (akit az érzelmeim alapján alig tekintettem idősebbnek Gabinál) fáradtságtól sápadtan készülődött. Én soha nem gondoltam, hogy előjönnek a számból egyszer ezek a mondatok:

– Nem akarok beleszólni, gyerekek, de nem maradtok inkább itthon? Főzök egy teát, nézünk egy filmet. Olyan fáradtnak látszik ez az én szegény kisfiam, hehehe...

Ráadásul az erőltetett nevetést is leutánoztam, amivel anyósom akarja elkönnyíteni a kínos beavatkozást! Szegény lány. (Végül győzött, és elmentek a buliba. Én meg aggódtam egész éjjel, most éppen ezen.)

Egyébként a nagy gyerekeim jelenléte rengeteget segített. Nem is tudom, mi lett volna velem nélkülük: a nagyfiam nevetette meg először, a tizenhárom éves úgy játszott vele, mintha ő is megint baba lenne, a nagylányom pedig a reménytelen estéken volt legbiztosabb támaszom.



Abba hamar beletörődtem, hogy Gabriella napközben csak tizenöt-húsz percet szunyókál, aztán ordítva jelzi, hogy mára részéről ennyi. De hogy éjszaka is csak ilyen szakaszokat fog aludni, arra nem figyelmeztetett semmi. (A többi gyerek aludt éjjel! Hogyhogy ezt nem értékeltem akkoriban...?) Nem beszélve az altatásról, ami komplett szertartássá nőtte ki magát – ami lassan igényes, könnyűzenei koncertbe csapott át. Klári elővette a porosodó ukulelét, és lejátszotta a repertoárját. Kétszer. Négyyszer. Harminchétszer. A combomra fektettem Gabit, énekeltem neki a *Bella*, csaót (Klárikám zongorista, csak kevés számot tud ukulelén), és néztünk egymás szemébe, mint a szerelmesek. Aztán ő lehunyta a szemét, és végre-végre elaludt...

Öt percre. Akkor folytatódhatott a koncert.

A másik legsikeresebb számunk az *Ohaio* volt, amiben találhatóak azért problémásabb versszakok:

„Éjfél után, mentem haza,
Jaj, mit tettem, ó, én ostoba!
Megöltem őt, akit szerettem
Mert nem kellett, ó a szerelem!”

Az utolsó két sor tarthatatlan volt, azt erre cseréltük:

„Teát ittam cumisüveghől (cumisüveghőőől),
Mit fog szólni majd a védőnő...? (ó, a védőnő)”

(Ez a védőnővel lefolytatott kőkemény valós konfliktuson alapult, természetesen. Mindenki azt írja meg dalban, ami a lelkében lakozik...)

De az se volt szalonképes, hogy:

„És amikor átötlettem,
a késemet nekiszegeztem
Felkiáltott: »Kérlek ne ölj meg!
A halálba, ne küldj engemet!«”

Ezek helyett így daloltunk:

„És amikor átötlettem,
cumikámat nekiszegeztem.

Felkiáltott: »Nem kérek teát! (nem kérek teát...)

Korai még a hozzátáplálás!« (hozzátáplálás...)”

Rengeteget nevtünk (volt, aki sírt is), énekelünk, és az egész visszaneézve csodálatos volt. Milyen jó dolog ez, ha az embernek két ilyen lánya van! És az egyik tud ukulelezni (is)!

Túlélésre, szorongásoldásra és tejszaporítónak is tökéletes. ♦



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

TALPALÁVALÓ TESTNEK ÉS LÉLEKNEK

◆ Csillogó tekintetek, ütemre doboló lábfejszédések, az Eiffel Műhelyház majdnem beinduló gőzmozdonya, egy mosolygós operaigazgató. A rendezvény végi svédasztalnál pedig a „de jók voltak a gyerekek!” rigmus. De a közönséget pásztázva fotósként könnycseppeket is láttam, amikor felzendült a bossa-novásra hangolt *A csitári hegyek alatt*. A Média a Családért-díj idei díjátadójának közönsége még sokáig hálás lesz a szervezőknek, hogy a Máltai Szimfónia együttesére bízták a jó hangulatot.

A Máltai Szimfónia a venezuelai gyökerű El Sistema program magyarországi adaptációja. 2013-ban a monori Tabán-telepen indult el, és az elmúlt évtizedben hátrányos helyzetű gyerekek ezreit vonta be a közösségi zenélés örömeibe. A csoportos órákon a fiatalok számos képessége fejlődik, amelyek személyiségükre, lehetőségeikre, iskolai eredményeikre is kihatnak. Az egyre népszerűbb program csúcsa az 50 fős szimfonikus zenekar, többek közt Tarnabodról, Tarnasádyból, Monorról, Tiszaburáról, Erkről, Nyírmihálydiből, Pocsajról, Nagycserkeszről és Göncruszkáról származó fiatalok részvételével, repertoárjukban nemzetközi szerzemények és hazai népdalok is szerepelnek egyedi hangszerelésben és előadásban.

A Magyar Máltai Szeretetszolgálat sikeres kezdeményezéséről, annak hátteréről és történetéről a kepmas.hu-n olvashatunk részletesen. ◆



Bővebben a kepmas.hu-n olvashat a témáról – <https://bit.ly/szimfonia-program>





Kibékülés az étellel

Az étellel való kapcsolat meghatározó a fizikai és pszichés jóllétünk szempontjából. Ugyanakkor a tavasz első napsugaraival megjelenő fogyókúrás tanácsok, a koplalásra motiváló diétás tippek és a folyamatosan visszatérő küzdelem a nyári formáért mind arról árulkodnak, hogy nem is olyan egyszerű meghallani a testünk jelzéseit, és otthon lenni a testünkben-lelkünkben.

◆ AZ ÖRÖK FELADAT

Az evés a kezdetektől fogva a legjelentősebb emberi tevékenységek egyike. A táplálkozást sok millió éven keresztül erősen meghatározták a külső feltételek (mennyit és mit) és a szokások (mikor és hogyan, amire persze ugyancsak erősen hatottak a lehetőségek). Mára azonban jelentősen megváltoztak az evés külső feltételei és szokásai.

Korábban a társadalom jelentős részében az ételmi-szer-termelés és -előállítás családonként legalább egy-két fő egész éves elfoglaltságát jelentette, ma viszont szinte alig készül otthon étel. Korábban a táplálkozás az évszakok ritmusához alkalmazkodó tevékenység volt, amely egész évben meghatározta, mit és hogyan fogyasszunk, és azt is, hogy milyen feladatokkal töltsük a nap jelentős részét az ételmiszerek előállítása érdekében. Mára elveszett ez a keret, amely egykor a napi tevékenységeket, az életformát, a gondolkodást és szinte a teljes létezését formálta.

Az evés számtalan funkciót betölt, a táplálás mellett az étkezés többek között önmegnyugtatás, önkifejezés, a társadalmi státusz megjelöltése, az életstílus kifejezése, hovatartozási nyilatkozat („azt eszem, amit a népem szokott”, „márpedig mi ilyet nem eszünk”), választási rituálé, sőt akár politikai nyilatkozat is. Az étkezés számtalan információt közvetít az adott személyről, hiszen többek között mesél a kedélyállapotáról,

a társadalmi státuszáról, a kulturális környezetéről, az önképéről, az életkoráról, de akár az összeszedettségéről, a feszültségeiről és az önfegyelméről is. Ebből következőleg az ilyen tényezők is hatással vannak az étkezésre – néha az éhségérzet sokadlagos szemponttá válik ezek mögött. Az evés összefügg a teljes pszichés állapottal, mivel az evés során magunkba fogadjuk a külső világ egy részét. Az evés kapcsolódás az ételen keresztül a világ rajtunk kívüli részéhez és az azt velünk együtt fogyasztó emberekhez, valamint saját magunkhoz. A kapcsolódás sikere számos módon befolyásolja az étel hatását. Gondoljunk csak arra, amikor kirándulás közben megéhezünk, ezt észleljük, és elfogyasztunk egy szendvicset. Ilyenkor érezzük, mennyire megerősít bennünket az étel. Ha viszont nem kapcsolódunk magunkhoz, mondjuk nem vagyunk hajlandók tudomásul venni éhségérzetünket, akkor az estére kiéhezett állapotban elfogyasztott étel valósággal kiüt bennünket, minden erőnket elveszítjük. Hasonlóképpen azt is tapasztaljuk, hogy az evés zavara jelezhet lelki problémákat is. Ugyanakkor az étkezés segíthet megoldani személyek közötti konfliktusokat. Erre kiválóan ráéreznek a kamaszok, amikor kéréseikkel vagy rossz híreikkel megvárják a családi vacsora végét, mivel rájöttek arra, mennyire másként reagálnak szüleik jóllakottan.



BONYOLULT KAPCSOLAT

Az étkezéssel és a testünkkel kapcsolatos információk sokszínűek, a hangjuk pedig olyan erős, hogy túlharosolja a testünk halk jelzéseit. A közösségi média posztjai, a vasárnapi ebéd a szülők vagy a nagymama asztalánál, a találkozók a rég nem látott barátokkal – ezek mind különböző üzenetekkel bombáznak bennünket azzal kapcsolatban, hogy mennyit és mit kellene ennünk, vagy hogyan kellene kinéznünk.

Kultúránk nagyra értékeli a vékony testet, és lebecsüli, olykor pedig diszkriminálja is a nagyobb testméretben élő

embereket. A megnövekedett testsúly gyakran az akarategyenge és lusta jelzőkkel társul, így hatással van a munkavállalásra, a bérezésre, de még az egészségügyi ellátásra is, mivel a vizsgálatok során a különféle testi tüneteket gyakran kizárólag a testsúlyra vezetik vissza, figyelmen kívül hagyva a többi lehetséges okot. A testsúlyhoz ezáltal számos nehéz érzés kapcsolódik, többek között a szégyen, a büntudat, az elutasítottság és a magányosságérzés. Nem csoda hát, hogy sokan döntenek a fogyókúra mellett. A fogyókúrák pedig általában arra épülnek, hogy mereven korlátozzuk az étkezésünket, kiiktassunk bizonyos élelmiszereket, vagy a diéta által megszabott időben étkezzünk. A kilók olvadnak lefelé, mi pedig nagyon boldogok vagyunk. Ám a tapasztalat azt mutatja, hogy a diétázók 95 százaléka a fogyókúra befejezését követő 1-5 éven belül visszazedi a leadott kilókat. A korlátozásra épülő diéták ugyanis paradox módon túlevéshez vezetnek. Mi is történik? A fogyókúrázó azt éli meg, hogy folyamatosan le kell mondania a kedvenc falatáról, ami (ha az elhatározás erős) az első időszakban nem is okoz olyan nagy nehézséget. Ám a vágy egyre nő, egészen addig, amíg a diétázó vét a fogyókúra merev szabálya ellen. Az ezzel járó kudarcérzés, büntudat és szégyen pedig olyan erős, hogy elsöpri az akaratot. Persze vannak olyanok is, akik eljutnak a kitűzött célra, ám ilyenkor úgy érzik, hogy végre megjutalmazhatják magukat a finom falatokkal, és a régi étrenddel lassan az eredeti (vagy még magasabb) testsúly is visszaáll. Ráadásul a fogyás után azt vehetjük észre, hogy a vékony testben élt élet többnyire pont olyan stresszes tud lenni, mint a korábbi, hiszen a testméret önmagában nem változtat az események megélésén. Ha az evést korábban stresszoldásra (is) használtuk, akkor a fogyással az ételt csupán a külső megerősítésre cseréltük le. Ez azért sem hatékony, mert a külső megerősítéshez könnyen hozzászokunk, és egy idő után az evés mégiscsak hatékonyabb stresszoldásnak fog tűnni, hiszen közben a stresszválaszt kiváltó alapprobléma megoldatlan maradt.

Koplalunk-túleszünk, leadunk-felszedünk, ám az oly mélyen áhított harmonikus és kiegyensúlyozott kapcsolat az étellel és a saját testünkkel csak nem következik be. Ez nem a fogyókúrázó hibája, hiszen ő egész életében a diétakultúra üzenetét hallgatta, amely a büntudatra és a szégyenre alapozva elhitette vele, hogy a vékony test maga a boldogság, és bizonyos szabályok betartásával könnyedén elérhető. Ráadásul az étel egyszerre kapja meg a kívánatos és kerülendő címkét. Az enniváló „egészséges” és „egészségtelen”, „jó” és „rossz”, „bűnös”

és „diétás” címkézése pedig sokakat arra sarkall, hogy bonyolult szabályok szerint engedjék meg magunknak a fogyasztásukat. Az étel elfogyasztását ilyenkor már nem a testünk belső jelzései határozzák meg, hanem azt az elméletek, a diéták és az elvárások szabályozásának vetjük alá.

Mindez olyan mélyen benne van a kultúránkban, hogy gyakran észre sem vesszük, mennyi szenvedést okoz. Szinte természetesnek vesszük, hogy a fittség önsanyargatást, az egészség pedig korlátozást jelent. Pedig a kutatások szerint a korlátozásokon alapuló étkezés alacsonyabb önbecsüléssel és a testtel való elégedettségel hozható összefüggésbe.

„Én magam is így voltam ezzel. A saját bőrömnön éreztem, hogy a különféle diéták lelkiileg megterhelők. Megromlott a kapcsolatom saját magammal és az étellel is. Valójában azonban csak akkor szembesültem azzal, hogy mekkora károkat okoz, amikor elkezdtem arról gondolkozni, hogy milyen mintát adok át a lányaimnak. A korlátozások melletti kirtartásomból ugyanis nem (csak) akaraterőt tanulnak, hanem azt, hogy miként kövessenek olyan szabályokat, amelyek segítségével sikeresen elnyomják a saját szükségleteiket és igényeiket. Én azonban nem erre vágyom sem a magam, sem a lányaim számára. Azt a belső szabadságot és rugalmas működést szeretném megtanulni, megtapasztalni és nekik átadni, ami elősegíti a bűntudattól mentes kapcsolódást a testükkel, a kibékülést az étellel, amikor már nem a merev szabályok betartása jelenti az egészséget. Ezen az úton pedig fontos, hogy szembenézzünk mindazokkal a transzgenerációs történetekkel és mintákkal, amiket az evéssel kapcsolatban örököltünk, és megértsük azokat a mélyebb lelki okokat, amik a túlevéshez (és az önsanyargatáshoz) vezetnek.” (Szőnyi Lídia)

LELKI SZÁLAK

A mentális egészség nem a kisebb vagy nagyobb testméret dimenzióiban dől el. Valójában a vékony test nem árul el semmit arról, hogy az adott személy milyen küzdelmeket él át a testképével és az étellel kapcsolatban.

Az étkezésünk ugyanis kifejezi azokhoz a dolgokhoz való viszonyunkat, amelyek nem közvetlenül állnak összefüggésben az evés elsődleges céljával. Tükrözheti a mozgással való kapcsolatunkat, a stresszszintünket, az élet feletti kontrollérzetünket, a magányunkat, de akár a szexualitáshoz való viszonyunkat is. Ráadásul az ezekkel kapcsolatos elképzeléseink és vágyaink is elkezdtek hatni az evésünkre: túl sokat vagy túl keveset eszünk, merev rendszerességgel vagy teljes szétszórtsággal, csak bizonyos funkciók érdekében, például a fogyásért vagy az izomtömeg-növelésért. Az evés ezáltal a teljes pszichés jólléttel összefüggő

tevékenységgé válik. Így van ez, egészen a kezdetektől. Gondoljunk csak az egészen kicsi babára, akinek az anyatej édes íze jelenti a megnyugvást és a kapcsolódás forrását is egyben. Nem csoda, hogy az evés a későbbiekben is egyfajta kapcsolódást jelent az azt együtt fogyasztó emberekhez, a saját érzelmeinkhez és a belső valóságunkhoz.

A helyzet nem egyszerű, hiszen szinte mindannyian évszázados történeteket cipelünk magunkkal, az éhezés, a nyomor és a nélkülözés rémét. Beette magát a bőrünk alá, és igenis jól akar lakni, pedig nem is vagyunk éhesek. Mindeközben nap mint nap a vékony test dicsőítésével találkozunk, és szeretnénk, ha miénk lenne az a boldogság, ami ezzel jár. Túl hangosan harsogó üzenetek, amik mind akadályt képezik a saját belső valóságunkkal való találkozásnak.

A tapasztalat azt mutatja, hogy az evéssel kapcsolatos nehézségek gyakran összefüggésben vannak azzal, hogy gyerekkorunkban megtanultuk-e azonosítani és szabályozni a saját érzéseinket és szükségleteinket, vagy pedig figyelmen kívül kellett hagynunk önmagunkat. Talán azért, hogy megfeleljünk, hogy erősnek mutassuk magunkat, hogy szerethetők vagy legalább elfogadhatók legyünk. Pedig az, hogy mennyire tudunk odafigyelni arra, amit éppen érzünk és teszünk, segíthet felismerni, hogy mennyi az elég (nemcsak az evésben, hanem a munkában, a teljesítményben vagy akár az edzésben is). Mindemellett megjelenik a kontroll dimenziója is. Vajon gyerekkorunkban volt lehetőségünk arra, hogy befolyással legyünk a saját életünkre? Arra, hogy milyen zenét hallgassunk, mit gondoljunk bizonyos kérdésekről, mit vagy mit ne vegyünk fel? Netán mindig eldöntötték helyettünk, hogy miben higgyünk, mit gondoljunk, vagy mit tegyünk? Ha nem volt lehetőségünk megtapasztalni és megtanulni az egészséges kontroll érzését, akkor az könnyen megjelenhet az evéshez való viszonyunkban is. Ez pedig több más tényezővel együtt megalapozhatja a diétázás-visszahízás ördögi körét.

BELSŐ SZABADSÁG

Hogyan tudjuk a testünket úgy táplálni, hogy megadjuk neki, amire szüksége van, de ne együk túl magunkat?

I.

Békülj ki a testeddel!

Milyen a kapcsolatod a testeddel? Folyamatosan a hibáit fürkészed? Vagy tisztelettel gondolsz az erősségeire, odafigyelsz az alapvető igényeire? Ahogy a barátainkat sem bántjuk a szavainkkal, úgy ne tegyük ezt a testünkkel sem!

2.

Az evés nem bűnözés, a mozgás nem büntetés, a fájdalom pedig nem a barátunk!

A testünkkel nem harcolnunk kell, hanem megbarátkozunk, tiszteletben tartanunk és együttműködnünk vele. Senki nem fog egészségesebben étkezni azért, mert bűntudata van bizonyos ételektől, nem csak az a mozgás számít, ami alakformáló vagy sok kalóriát éget el, és nem kell kizsigerelnünk magunkat ahhoz, hogy fittekk legyünk! Az éhség vagy a fáradtság jeleinek elnyomása valójában nem egészség, ehelyett adjuk meg a testünknek azokat a tápláló ételeket, amelyekre szüksége van, és találjuk meg azt a mozgásformát, amelyben örömmel leljük.

3.

Légy jelen!

Gondoljuk végig: mennyire vagyok jelen az életemben? Az étkezés során érdemes kikapcsolni a kütyüket, és minden érzékszervünkkel befogadni az étel tapintását, illatát, az ízelményt, az evés közben megjelenő érzéseinket, és kiélvezni az evést. Így nem lesz szüksége a lelkünknek sem arra, hogy többet együnk, mint amire szükségünk van, mert kevesebb is jóllakunk. Megérkezünk önmagunkhoz.

4.

Légy kapcsolatban önmagaddal!

Ki ismeri jobban a tested szükségleteit? Egy előre megírt diétás terv, egy applikáció vagy pedig te magad? Görcsös szabályok helyett érdemes rugalmasan viszonyulni ahhoz, ami belül zajlik. Ebben segíthet a testtudatosság és az érzelmi tudatosság fejlesztése, például egy érzelmi naplón keresztül, amelynek kapcsán a különböző étkezésekkor azt is megfigyeljük, hogy éppen milyen érzéseket élünk át. ♦

Forrás: A survey of eating styles in eight countries: Examining restrained, emotional, intuitive eating and their correlates (British Journal of Health Psychology)

KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

Scruton MCC
1113 Budapest, Tas Vezér u. 3-7.



**PÁROS
KÉPMÁS-ESTEK**
EGY-EGY TÉMÁRÓL
NŐKNEK ÉS FÉRFIAKNAK

Március

27.

18:00

KAPUNYITÁSOK ÉS KAPUZÁRÁSOK

A FELNŐTTKORI NŐI
NORMATÍV KRÍZISEKRŐL
BESZÉLGETÜNK

Szakértő: Polus Enikő, mentálhigiénés szakember, a Me-Se-Kő Mentálhigiénés Segítő Központ és MESEKŐ Alapítvány alapítója, ügyvezetője

Színészek: Jankovics Anna és **Marton Róbert**

Milyen tipikus kapukon kell átlépnünk és miket kell becsuknunk életünk folyamán? Jeleneteinkben és beszélgetésünkben ezúttal nők "állnak az ajtóban".



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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

RENDEZŐK:

 Média a
Családért
Alapítvány

KÉPMÁS
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

scruton



Alkoholfüggő

a családban



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  **Média a Családért**
Alapítvány

Szinte minden magyar család „fel tud mutatni” egy függőséggel küzdő családtagot. A legális szerek a legjellemzőbbek: a dohányárú, az alkohol és a gyógyszerek. Azt is szokták állítani a szakemberek, hogy az „egymillió alkoholbeteg” országa vagyunk. Az alkoholistákat a köznyelv ennek ellenére kigúnyolja, megveti és elítéli, még azok is, akiknek a saját családjában is tapasztalható e jelenség. Az alkoholizmus tehát egy erősen stigmatizált betegség. Gyakran halljuk, hogy a szenvedélybetegeknek azért nem „jár” megértés és együttérzés, mert ők maguk tehetnek arról, hogy isznak.

- ◆ Az egyik legfontosabb dolog, amit már úgy hiszem, mindenki tud az alkoholfüggőségről: nem egyik napról a másikra alakul ki. Tehát megelőzhető! A függőség lassan és alattomosan alakul ki, és eleinte még az érintett személy, sőt a hozzátartozók sem ismerik fel. Ez a folyamat gyakran úgy kezdődik, hogy egy nehéz és stresszes nap után jólesik egy üveg sör vagy egy pohár whisky. Aztán az egy pohárból kettő lesz. Vagy nyáron, esténként megiszunk egy pohár bort, majd egy kis idő múlva egy egész üveg lesz belőle. A megnövekedett alkoholfogyasztást az érintettek gyakran kifogásokkal védik. Az alkoholfüggőség kialakulásának a negatív szülői és családi mintán túl is vannak rizikófaktorai. Stressz, szorongás, magány vagy a különböző feldolgozatlan traumák. Szabadnapokon az ivás már délben vagy korábban is elkezdődik. Hiszen egy kemény munkahét áll az érintett mögött, és az ő szemében az alkohol a legártalmatlanabb kikapcsolódás, még a köztudat is támogatja az alkoholizmust, a magyar nyelv és kultúra tele van az alkoholfüggőt megerősítő szólásokkal.

A KIFOGÁSGYÁR

Aki feltette már a kérdést egy alkoholistának, hogy miért iszik, tudja, hogy milyen jól kidolgozott érvei vannak az ivás mellett. Az alvászavar, az anyagi, párkapcsolati vagy munkahelyi problémák szolgáltatnak meggyőző indokokat egy újabb pohárra. A rendszeres alkoholfogyasztás mint öngyógyítás, fokozatosan az alkoholisták legjobb barátjává válik. Pár pohár alkohol után jobban érzik magukat, tudnak lazítani és vidámabbak is. A tagadás és bagatelizálás a függőség sajátja, ezért a legtöbb alkoholfüggőnek nincsen betegségtudata. Az agy azt láttatja vele, hogy javult az életminősége, és azt is elhisi, hogy még mindig mindent ő irányít. Nem veszi észre, hogy a nyelve lassan elnehezül, a szavai érthetetlenek, a környezet tekintete pedig egyre dühösebb vagy lesajnálóbb. A beszélgetések során kerül a közvetlen konfrontációt. Ha mégis szembesítik a problémával, agresszívvé válik vagy önsajnálataba esik: végülis ez nem az ő hibája.

DINÓ A NAPPALIBAN

A legtöbb alkoholista nem vagy túl későn ismeri fel saját függőségét. Talán van néhány józan pillanata, amit gyorsan elhomályosít egy újabb pohárral, hogy élvezze a számára már oly jól ismert kellemes közérzetet. Az alkoholistáknak nincsenek gátlásaik. Ez kiemelten problémát okoz elsősorban családi környezetben. Ha az egyik szülő gyakran részeg, ez nem titkolható el a gyerekek elől sem, mivel arra a kérdésre, hogy apa vagy anya miért nem tud megfogalmazni egy épkezláb mondatot, vagy részt venni a családi tevékenységekben, vagy miért jár dülöngélve, csak egyetlen válasz van: mert részeg! Ez pedig súlyos mondat és egyben a szembesülés mondata is, a család, a hozzátartozó és az érintett számára pedig ez az egyetlen út.

Az alkoholista családban gyakran nem nevezik meg a problémát. Kerülik a konfrontációt, mert félnek a következményektől, és inkább alkalmazkodnak a helyzethez. Olyan ez, mint ha lenne egy nagy dinó a nappaliban, amit mindenki lát és mindenki retteg tőle, de senki nem vesz róla tudomást, nem beszélnek róla. Ha egy házastársnak feltűnik, hogy a párja egyre több alkoholt fogyaszt, indítnon beszélgetést, és nevezze nevén a dolgokat. Szembesíteni kell az érintettet a túlzott alkoholfogyasztással, és ki kell jelenteni, hogy a dolgok nem mehetnek így tovább!

Jobb, ha nem áltatjuk magunkat, hogy majd abba hagyja: minél tovább halad előre az alkoholizmusban, annál nehezebb lesz értelmes beszélgetést folytatni vele. El fogja utasítani a problémákat és kifogásokkal fog érvelni, esetleg ígéretet, rosszabb esetben agresszív vá válik. Fontos, hogy ne fogadjuk el a kifogásait, és ne hagyjuk, hogy az önsajnálkozó jeleneteivel meglágyítson minket, mert ebben az esetben nem tudunk segíteni. Még egy szeretett személynél is a keménység és egy határidő megjelölése a segítség a józanság elindításához.

MINDIG CSAK ÍGÉRGET...

Mindannyian tudjuk, hogy az üres fenyegetések mindig hatástalanok. Ugyanez vonatkozik a családon belüli alkoholfüggőségre is. A párod megígéri, hogy „megjavul”, és mégsincs változás? Akkor talán itt az ideje, hogy választás elé állítsd. Vagy az ital, vagy a család! Fontos, hogy ha ezt a határt jelölöd ki, akkor azt be is kell tartanod, ezért csak akkor mondd, ha már felkészültél erre a lehetőségre is. Ha kijelentetted, hogy ha legközelebb ittasnak találsz, fogod a gyerekeket és elhagyod, akkor meg is kell tenned. Amint újra józan lesz, észre fogja venni, hogy egyedül van. Innentől tudni fogja, hogy téged bizony komolyan kell

vegyen! A szenvedélybeteg addig fog játszózni veled, amíg te partner vagy ebben.

Tedd világossá számára azt is, hogy nem azért mész el, mert el akarod hagyni, hanem mert nem bírod tovább elviselni ezt az egészségtelen helyzetet. Azért mész el, mert a gyerekek szégyenkeznek az alkoholista szülő miatt a barátaik és az iskolatársaik előtt, és egyre jobban elzárkóznak, hogy elkerüljék a függővé vált szülő és a barátok találkozását. Elmész, mert nem tudod végignézni a párod lassú leépülését, hogy elveszíti a munkáját, kockáztatja egészségét, sőt a saját és közös életeteket is. Szerinted ez túl drámaian hangzik? Sajnos igen, de ez az igazság.

MINDIG CSAK AZT KÉRDEZIK, HOGY MIÉRT ISZOM. SOHASEM AZT, HOGY MIÉRT VAGYOK SZOMJAS

Az alkoholfüggő emberekről általánosan azt gondolják, hogy gyengék és labilisak, hogy hiányzik belőlük a kellő akarat erő ahhoz, hogy leküzdjék függőségüket. Ez nem igaz. Maga az alkoholfüggőség egy betegség, nincs köze az akarat erőhöz. Sokkal inkább van köze az impulzus kontroll zavarhoz, az érzelmekhez, ezért szokták azt állítani, hogy a szenvedélybetegség az érzelmi élet zavara. Természetesen az akarat szerepet játszik abban, hogy az érintett személy a terápia mellett döntsön. De ez az akarat már akkor is ott volt, amikor felemelte az üveget. Mert szeretett volna megszabadulni az aggodalmaktól, a félelmektől, a nehézségektől, ki akarta mosni ezeket a testéből, hogy jobban érezze magát. Soha nem akart fájdalmat okozni a családjának.

A családban előforduló alkoholfüggőség nem csak az érintett egészségét veszélyezteti. Rendszerint ez a betegség erőszakos szituációkat eredményez. A családon belüli erőszak az alkoholizmus leggyakoribb kísérőjelensége.

Az alkoholfüggőség a legjobb családokban is előfordul. Nincs ok a szégyenkezésre. Viszont nem hagyhatjuk figyelmen kívül saját és gyermekeink jóllétét, testi-lelki egészségét, jövőjüket és saját céljainkat, álmainkat, különösen, ha az alkoholizmushoz agresszió társul. Van, hogy nem lehet segíteni az érintetten, ebben az esetben el kell engedjék őt. De ha az érintett hajlandó vállalni a terápiát, az azt jelenti, még van remény, akkor viszont egyértelműen támogatásra van szüksége. Magyarországon számtalan terápia létezik. Ambuláns, kórházi és rehabilitációs, vannak addiktológiára specializálódott szakemberek, akik más nézőpontból tudják megvilágítani a helyzetet. Vannak rövid és hosszabb távú kezelések. Egy biztos: Nincsen csodagyógyszer, sem csodamódszer. Az alkoholfüggő csak önmagán tud segíteni. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

TE RONGYOS ÉLET?

Ha már elolvasták valamennyi cikket, akkor javaslom, sétáljanak el a ruhászekrényükhöz – gardróbjukhoz, tárolójukhoz –, és nyissák ki. Számolják meg, hány darab lóg, gyűrődik, áll szépen rendezett toronyként a belsejében. Vegyék ki az egyiket, és gondolják végig, a közösen töltött idő alatt összesen hányszor viselték. Nem ér a legfelsőt és a legkedvesebbet megfogni, mert torzítja az eredményt! Utána pedig csukják be a szekrényajtót, és határozzák el, hogy... ezt az egész ruhavásárlás, -raktározás és -viselés dolgot végig gondolják. Merthogy általában a teljes gardróbunk mindössze ötödét hordjuk rendszeresen. A maradék 80 százalékot alig vagy egyáltalán nem használjuk.

◆ Némelyik darab hosszú hónapokig, akár éveig az eredeti bolti címkével várja, hogy rá kerüljön a sor, egy másiktól pedig már újkorában kiderül, hogy mégsem volt rá szükség – amit persze már a kifizetés pillanatában is sejtünk. Persze az is előfordul, hogy a nagy reményű textil azt az alkalmat várja, ami soha nem érkezik el, hiszen korábban sem volt része az életünknek. 2009 óta mérőeszköz is létezik arra, hogy megmondja, mennyire szenvedünk korunk egyik sajátos bajától, a vásárlást követő megbánástól (tudományosan: post-purchase consumer regret). Az eredmény nem meglepő: sokat és nagyon. Hiszen lett volna ott egy másik, zöld póló is, amikor ezt a barnát megcsíptük!... És egyébként a boltban is nagyon undokok voltak, mégis ott hagytuk a pénzünket egy rongyért, amit lám, nem is szeretünk!

Édesanyám múlt év végén kért meg arra, hogy segítek. Egyáltalán nem vásárol magának egy ideje, de az évek alatt felgyűltek a holmik. Tudja magáról, hogy nehezen válik meg bármitől, hisz addig gondolkodik, mire lehetnek még jók, míg megmaradnak, így rám hárult, hogy helyette legyek „kegyetlen”. Egyetlen szekrényből négy zsák felesleges ruha került ki. Én most januárban szortíroztam – követtem Marie Kondo hivatásos rendrakó tanácsát, és minden egykor reményteli darabtól elbúcsúztam, mintha megtette volna kötelességét. Hosszú nap volt, szégyentelenül sok búcsúval. Tudjuk mind, hogy a kevesebb elég lenne. Tudjuk, hogy a sok nem boldogít. Tudjuk, hogy a fogyasztás parancsa torzít, a torzításokkal pedig széppé tehető a fogyasztás. De hogyan foghatunk a ruhabőjtbe? Így húsvét előtt ideje volna...

Egyrészt, élvezzük meglévő ruháinkat. Szánjunk időt arra, hogy otthon, a tükör előtt próbálgatjuk, párosítgatjuk azt, ami már megvan. Kiderülhet, hogy jobb és több van, mint valaha sejtettük. Másrészt, ne alkalmi viselésre szerezzünk ruhákat. Egyes kutatások szerint a nők általában három hordás után használnak tekintik ruháikat, és a briteknél évente akár 3 milliárd fontnyi ruhát mindösszesen csak egyszer vesznek fel, utána rongy lesz. Mi ehelyett minden darabban lássunk legalább három tucatnyi hordást! (Ez persze nem jelenti azt, kedves férfiak, hogy százas nagyságrendnél ne lehessen a megújuláson gondolkodni.) Aztán pedig adományozzunk, cseréljünk, de legalább várjunk a vásárlással. Aludjunk rá egyet! Aludjunk rá egy hetet, addigra hátha másvalaki, aki még mögöttünk jár a tudatosságban, megveszi. Ha ritka alkalomról van szó, a kölcsönkérés is jó megoldás lehet. Óvjuk azt, ami a miénk! A ruhákkal kapcsolatos bolti reklamációk és a visszavétel többsége egy gomb leszakadáshoz vagy egy szál kifeléséhez kapcsolódik – nem árt, ha az informatika, az idegen nyelv és a vitorlázás mellett gyerekeinket hozzászoktatjuk a tű-cérna kivételes találmányaink használatához. Tegyük fogadalmat, és tartssuk be! Arról, hogy nem vásárolunk új ruhát egy ideig. Semmilyen. Azért is írom le mindezt, mert amióta szortíroztam, olthatatlan vágy gyötör, hogy újra dugig töltssem a polcokat. Ezért végül az is jól jöhet, ha valaki figyelmeztet, segít ruhabölcsnek maradni. A sokhoz pénz, a kevéshez fegyelem és tisztesség kell. Erre (is) sokkal könnyebb közösségben rábrenni, húsvét előtt különösen. ◆



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

ÓLOM A VÍZBEN!

A víz az egyik legnagyobb kincsünk, de csak akkor, ha tiszta, ólmot pedig nem tartalmaz – ellenkező esetben toxikussá válhat, árthat a szervezetünknek, pláne a kisgyermeknek. Mit tehetünk, ha attól tartunk, hogy az otthoni csapvízzel nincs minden rendben, és a gyanúnk be is igazolódik?

Kép: Andres Siimon / Unsplash



- ◆ Az ivóvíz minőségéről hajlamosak vagyunk íz alapján véleményt mondani, pedig a legfőbb veszélyre, az ólomra, éppen az nem utal. Érzékszervi gondot még az extrém magas szennyezettség sem okoz, sőt bizonyos esetekben még kellemes érzetet is adhat. A rómaiak például kifejezetten azért ittak ólomkupából, mert a kioldódó nehézfém edesebb ízt adott a bornak. A történészek szerint az ebből eredő tömeges ólommérgezés következményei szerepet játszhattak a Római Birodalom összeomlásában is. Persze akkoriban az emberiségnek még sejtelve sem volt a nehézfém káros hatásáról, ami mára egyértelmű, a kockázatokat felmérendő komoly vizsgálatok történtek itthon is.

„A Nemzeti Népegészségügyi Központ 2019-ben publikálta a hazai ólomkockázat-értékelést, ami több ezer vízminta elemzésén alapult. Az országos, reprezentatív felmérésből kiderült, hogy legnagyobb kockázattal Budapest 1945 előtt épült házaiban kell számolni. Az ólom az esetek zömében nem a közműhálózatból kerül a vízbe – ott már szinte mindenhol cserélték a csöveket –, hanem a házak saját vízelosztó rendszereiből” – mondja **Azari Katalin** vegyészmérnök, a Vízkutató Vízkémia Akkreditált Vizsgálólaboratórium ivóvíz-tanácsadója. A szakember kiemeli, hogy a szennyezés kockázatának megállapítására társasházi lakások esetében nem elegendő egyetlen vízminta vizsgálata, és nem mindegy a mintavétel mikéntje, időzítése sem. Előfordulhat ugyanis, hogy a vezetékben amúgy jelenlévő ólomszennyezést – ami pont kioldódott egy adott csőszakaszból – valaki egy másik csapból épp kiereszti a mintavétel előtt. Egyebek mellett ez magyarázza azt, hogy az épületek kockázatértékelésével foglalkozó NNK mintavétellel kapcsolatos módszertani útmutatója közel 30 oldalas, ezt használják az ilyen méréseket végző szakemberek és laborok is. A szennyezőforrás elhelyezkedését akkor is kihívás megtalálni, ha a mintavétel megfelelően történik, hiszen előfordul, hogy csak egy egészen kis szakasz van ólomból. Nagyobb épületekben lévő lakások esetében emiatt érdemes már a mintavétel előtt szakembertől is segíségét kérni. Az NNK két minta vizsgálatáról szóló ajánlása szerint az első litert legalább egy éjszaka pangás után kell kiengedni a csapból (ez a csaptelep és az azt követő 1-1,5 méteres csőszakasz szennyezéséről ad információt), a második mintát pedig 1-2 perces kifolyatást követően célszerű begyűjteni, vagy valamikor napközben véletlenszerűen, kifolyatás nélkül. Az esetleges ólomszennyezés mértékét a két vízminta összehasonlításával lehet megbecsülni.

LASSAN, DE BIZTOSAN

Sok társasházban probléma, hogy a vízrendszer érintettsége sejtető, esetleg az ólom ki is mutatható egyes lakások csapvizében, de néhány tulajdonos ellenkezése miatt már a szennyezési hely feltárása is lehetetlen, a közös vezetékek cseréje pedig pláne. Ez olyan esetekben is patthelyzetet eredményezhet, ha amúgy a többi lakó állná a munkálatok költségeit. Ezen az idén megjelent vízminőség-rendelet változtathat, az ugyanis az uniós elvárásokhoz igazodva rögzíti, hogy a házi vízelosztó rendszerek miatti kockázatok elhárításáról gondoskodniuk kell az épületek üzemeltetőinek, tulajdonosainak. Ezt elvileg 2036-ig mindenkinek meg kell tennie. A munkahelyeken, közintézményekben az új előírás szerint azonnali hatállyal meg kell kezdeni az ilyen problémák elhárítását, addig pedig megfelelő ivóvizet kell biztosítani a dolgozóknak.

KICSIK NAGY VESZÉLYBEN

Az ólomszennyezettség kizárása azért fontos, mert még a felnőttekre is káros hatással van, befolyásolja egyes ionok, nyomelemek, vitaminok – például a kalcium, a vas, a cink és D-vitamin – hasznosulását. Hosszú évtizedek alatt kialakulhat miatta magas vérnyomás és idegrendszeri betegség, egyéb probléma is. Kisbabákra nézve egészen komoly veszélyt is jelenthet az ólom, eredményezhet akár magzati károsodást is. Külön gond, hogy a toxikus nehézfém a várandós anyukák csontjaiban is lerakódik, majd szoptatáskor – a csontokból felszabadulva – bekerül az anyatejbe, majd a kisbaba szervezetebe. Ez az idegpályákon lerakódva kihathat a gyerekek mentális fejlődésére, szellemi képességeire, intelligenciaszintjére is – akkor is, ha maga a gyerek nem is iszik szennyezett vizet. Emiatt javasolják azt, hogy azok a családok, ahol van hat évnél kisebb gyerek vagy várandós anyuka, illetve terveznek gyereket a közeljövőben, ott teljes bizonyossággal és biztonsággal zárják ki a csapvíz ólomszennyezettségét.

NEM SZABAD LEGYINTENI

Ha a vizsgálatból kiderül, hogy a csapvíz ólmot tartalmaz, vagy az NNK ólomtérféke alapján egyértelműen nagy a kockázat, akkor azt nem szabad figyelmen kívül hagyni akkor sem, ha a családban nincs gyerek. Ilyenkor a legideálisabb megoldás a vezetékek azonnali cseréje, ha pedig erre nincs mód vagy anyagi keret, akkor a víz szűrése. Persze lehetőség az is, hogy a család csak palackos vizet fogyaszt, de a műanyag hulladék miatt ez a megoldás messze van az ideáltól. A vízszűrés köztes megoldásnak számít, az ezt lehetővé tevő eszközök és módszerek között pedig hatalmas különbségek lehetnek.

„Erre a feladatra a vízszűrő kancsók jellemzően nem alkalmasak, ezek hatékonyságát az NNK külön fel is mérte. A vizsgálatból kiderült, hogy az ilyen eszközök csak kis és közepes ólomtartalomnál lehetnek megfelelők, de ott sem mind. Ha az ólomszennyezettség nagy, akkor ezekkel egyáltalán nem lehet előállítani olyan vizet, ami biztonsággal fogyasztható. Ez nem jelenti azt, hogy ezek az eszközök rosszak, hiszen még egy egyszerűbb aktív szén szűrőkancsó is jó ízű vizet produkál, de ha a víz ólommal szennyezett, akkor ez már nem igaz. Külön probléma, hogy a kancsók ideiglenesen képesek megkötni az ólomszennyezést, és amikor telítődnek, véletlenül »visszadobják« a vízbe. Emiatt fontos, hogy ahol a szennyezettség vagy a rizikó ismert, ott mindenképp olyan ivóvíztisztítót válasszunk, aminek hivatalos tanúsítványa van arról, hogy hatékonyan szűri ki a vízből ezt a nehézfémet” – emeli ki Azari Katalin.

CSÍNJÁN A KANCSÓKKAL

Tanúsítással nem rendelkező szűrőkancsó használata csak ott javasolt, ahol az épület vezetérendszerrel biztosan nem ólomból készült, az eszköz használata utasítását pedig mindig betartják. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy a patronokat az előírt időtartamon belül – jellemzően egy hónap után – cserélik, a kancsót és a szűrt vizet pedig hűtőben tartják. Így elérhető az, hogy a víz íze lágyabb legyen, a vízfóraló pedig kevésbé vízkövesedjen. Kevesen tudják, de az ilyen eszközökkel készült ivóvizet nem fogyaszthatják sem hároméves kor alatti gyerekek, sem várandós anyukák. Ez rájuk nézve veszélyt rejt azon mikrobiológiai folyamat miatt, aminek eredményeképp a szűrt vízben akár nitrit is képződhet. Egyes víztisztítók szűrőanyagából ezüst, réz, cink és nikkell is kioldódhat, ennek szintén lehet kockázata. Emiatt a szűrőkancsók, víztisztítók és a patronok minőségére mindig figyelni kell, ilyen eszközöket csak megbízható helyen szabad vásárolni.

KÖZVETLENÜL TISZTÍTANI

Otthoni víztisztításra az úgynevezett fogyasztóhelyi víztisztítók a legideálisabbak, de véletlenül azokat sem szabad beszerezni, beüzemelni. Kiválasztásukkor ismerni kell az ólomszennyezettség mértékét, illetve azt, hogy van-e a vízben bármilyen olyan anyag – például vas –, ami a vízfóralótól a csapig tartó út során a vízbe kerülhet. Az ezek szűrésére használt eszközök paraméterei az ivóvízbiztonsági engedélyből olvashatók ki, ilyen dokumentummal a forgalmazóknak mindenképp rendelkezniük kell (ezek a tanúsítványok elérhetőek az NNK és a kormányhivatalok nyilvántartásában is). Kiderül belőlük, hogy az adott eszköz milyen biztonsággal távolítja el az ólomszennyeződést, kiszűri-e a klórszármazékokat és a szerves szennyezőanyagokat, nem áll-e fenn az esetében mikrobiológiai kockázat. Az engedély megtekintése azért is fontos, hogy a berendezés beszerzésekor nehogy túllőjünk a célon. Erre is van esély, ugyanis azok a szűrőeszközök nálunk is forgalomban vannak, amelyek nem a hazai vezetékes vízhez lettek optimalizálva, hanem sokkal szennyezettebb vizekre. Ezeknek azokban az országokban van létjogosultsága, ahol a vezetékes víz minősége nem olyan jó, mint nálunk. Az ilyen rendszerek fordított ozmózissal működnek, működtetésük is komolyabb odafigyelést igényel. Az előírásokat akkor is be kell tartani, ha sikerül megtalálni azt a vízszűrőt, ami az adott vízhez a legideálisabb, ellenkező esetben az ilyen eszközök is többet árthatnak, mint használnak. ♦



A Média a Családért-díj

márciusi jelöltjei



Média a Családért-díj

SZŰCS ANIKÓ

„Ez az első karácsonyunk ötösben”

csalad.hu

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

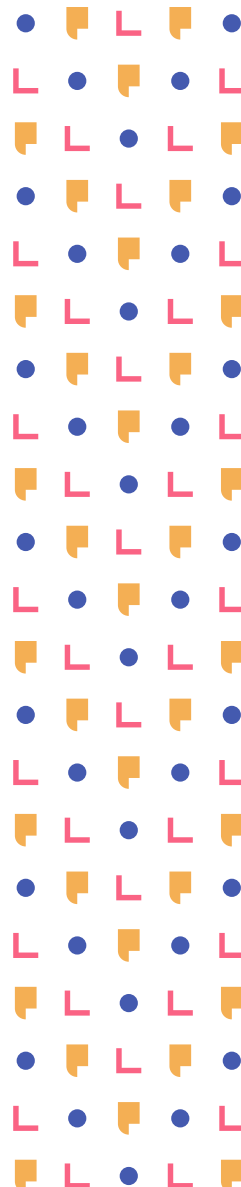
BÍRÓ TÍMEA

Támasz és kíséret

hetnap.rs



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





SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

ZÖLD mozaik

1



Hidrogént termelő napelemek

A napenergiát és a levegőben levő vizet egyszerre hasznosítják azok a tetőre telepíthető panelek, amelyeket a belgiumi Leuveni Katolikus Egyetem csapata fejlesztett ki. A panelek a napenergia felhasználásával a vízpárából hoznak létre hidrogént, akár napi 250 liter mennyiségben. A rendszer felső részében napelemes réteget helyeztek el, a hidrogént pedig közvetlenül vonják ki a levegőből egy membrán segítségével.

Ezek a hidrogénpanelek kompatibilisek a legtöbb kereskedelemben kapható fotovoltaikus modullal (PV-modul), és közvetlenül csatlakoztathatók a rendszerhez. Kutatók becslése szerint 20 panellel már biztosítható egy jól szigetelt hőszivattyús ház számára a hő és az áram a téli időszakban.

A paneleket számos területen, így a közlekedésben is lehetne alkalmazni. A panelekből egyelőre pilotprojektként néhány tucatot gyártanak, de 2026-ra a darabszám már elérhetné az évi ötezret. A tömeggyártással a panelek költsége is jelentősen csökkenhet.

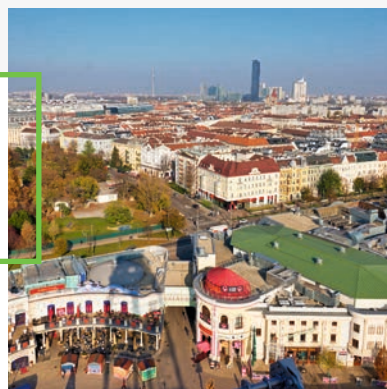
Ismét Bécs a világ legélhetőbb városa

Öt év alatt harmadszor nyerte el Bécs a világ legélhetőbb városa címet. A 2022-es rangsor második helyén Dánia fővárosa, Koppenhága áll, míg a dobogó harmadik fokára megosztva a svájci Zürich és a kanadai Calgary léphetett fel. A mostani lista tíz legjobb helyezettjéről egyaránt elmondható, hogy sikeresen oldották fel a koronavírus-járvány miatt elrendelt korlátozásokat, és terelték vissza az életet a normális mederbe.

A lista összeállítása során 5 kategóriában több mint 30 szempontot vettek figyelembe. Ezek között szerepel a stabilitás, az egészségügy, a kulturális élet és környezeti tényezők, az oktatás és az infrastruktúra. Az osztrák főváros majdnem tökéletesre vizsgázott, a végső indexe a 100-as skálán 99,1 lett, az egészségügy maximum pontot kapott.

A rangsor összeállítói a legkevésbé élhető városok közé sorolták a szíriai Damaszkuszt, a nigériai Lagost és a líbiai Tripolit. Esetükben az alacsony minősítést a társadalmi zavargásokkal, a terrorizmussal és a belső konfliktusokkal lehet indokolni. A közép-európai városok közül alacsonyabb lett Varsó és Budapest pontszáma is.

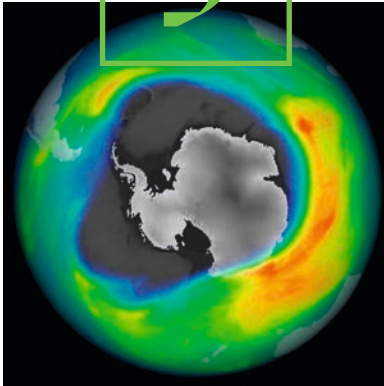
2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Gyógyuló ózonpajzs

Gyógyulóban a Földet védő ózonréteg: az ENSZ jelentése szerint 43 év múlva megszűnhet az Antarktisz feletti ózonlyuk, ha minden a mostani ütemben halad tovább. A negyedévente végzett tudományos felmérés 35 évvel azután jelezte a pozitív változást, hogy a világ országai vállalták a Föld légkörében lévő, ózonréteget károsító vegyi anyagok gyártásának beszüntetését. A most észlelt folyamat azonban rendkívül lassú, a légkör felső részében levő, átlagosan 30 kilométer vastag ózonréteg 2040-re érheti el az 1980-as állapotot, míg az Északi-sarkvidék felett 2045-re, az Antarktisz feletti pedig 2066-ra.

A jelentés kitér arra is, hogy az ózonréteget rongáló két vegyület jelenléte csökkent, a klór az 1993-as csúcstértékhez képest 11,5 százalékkal, a brómé az 1999-es csúcstértékhez viszonyítva 14,5 százalékkal. Utóbbi a levegőben kisebb mennyiségben található meg, de az ózonréteget jobban károsítja. Az ózonréteg gyógyulása azért is rendkívüli jelentőségű, mert véd a bőrrákot, szürke hályogot okozó és a vetést is rongáló káros sugárzások ellen.

Napelemes háztetők Tokióban

Tokióban 2025-től minden új építésű lakóházra napelemes paneleket kell telepíteni, ezzel csökkentve a háztartások széndioxid-kibocsátását. A közelmúltban elfogadott új energiatörvény napelemek telepítését ötven nagyberuházó cég számára írja elő. Japán jelenleg a világ ötödik legnagyobb szén-dioxid-kibocsátó országa, jelentősen hozzájárul a globális felmelegedéshez.

A 2011-ben bekövetkezett fukusimai atomkatasztrófa óta az ország jelentős mértékben széntüzelésű hőenergiát használ, és az épületeknek csupán 4 százalékat látták el napelemekkel. A 14 millió lakosú Tokió nagy lemaradásban van a napenergia hasznosítása területén. A japán főváros önkormányzata azért írta elő kötelező jelleggel a napelemek telepítését, mert azt szeretnék, ha 2030-ra Tokió üvegházhatású gázkibocsátása a felére csökkenne, 2050-re pedig elérné a teljes szén-dioxid-semlegességet.

4



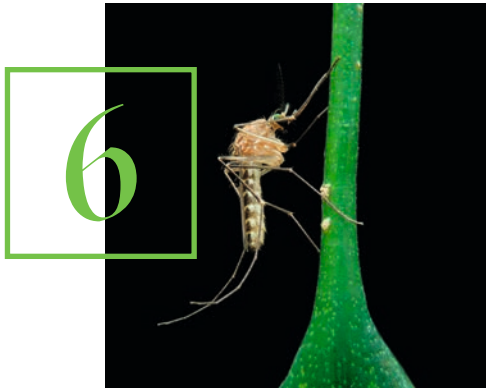
5



Zöld energiával működő Izland

Izlandon mára már az otthonok 87 százalékát termálvízzel fűtik, a geotermikus energiát nemcsak az otthonok és épületek fűtésére, hanem elektromos áram előállítására is használják. Az országban öt nagy geotermikus erőmű termel áramot, ezek a felhasznált árammennyiség 26 százalékát biztosítják, további 74 százalékot pedig vízerőművek állítanak elő. Izland területén számtalan vízesés, közel 600 hőforrás, 200 vulkán található, amelyek lehetővé teszik a zöld energiával való működést, és azt, hogy az ellátás ne függjön importált fosszilis energiahordozóktól.

A zöld átálláshoz a végső lökést a '70-es évek olajválsága adta, és Izland Costa Rica mellett az elsők között valósította meg 2015-ben a megújuló energiára való átállást. Costa Ricában a villamosenergia-termelést a vízenergia biztosítja, a hatalmas folyóknak, a számtalan vízesésnek és a heves trópusi esőknak köszönhetően ez az elsődleges energiaforrás. Hasonló, 90 százalékot meghaladó eredményekkel büszkélkedhet mára Uruguay és Paraguay is.



A klímaváltozás kedvez az ázsiai tigrisszúnyognak

A klímaváltozás miatt egyre nagyobb a veszélye annak, hogy télen is szaporodni tudnak a tigrisszúnyogok, jelentősen növelve a hozzájuk kapcsolódó betegségek terjedésének kockázatát. Az ázsiai tigrisszúnyogot a 70-es években hurcolták be Európába, és az azóta eltelt fél évszázadban a kontinens húsz országában megjelent. A rovar több tucat kórokozót terjeszt, így például a dengue-láz, a chinkungunya- és a zikavírust. Franciaország déli részén már több zikafertőzést azonosítottak, a dengueláz felbukkant Madeira szigetén, Horvátországban és Franciaországban is, a chinkungunyavírus pedig a Földközi-tenger térségében jelent meg. Olaszországban a tigrisszúnyog valamennyi régióban feltűnt.

A kutatók a rovar elterjedésének lehetőségét különféle számítógépes modellekkel szimulálták. Eszerint 2080-ig Dél-Európa több partszakaszán, így Portugáliában, Spanyolországban, Olaszországban és Görögországban a globális átlaghőmérséklet már kismértékű emelkedése esetén is a januári minimum 8-10 °C lehet. Az ázsiai tigrisszúnyog egész éves szaporodásának feltétele pedig, hogy az átlagos hőmérséklet minimum 10 °C legyen.

Darumunkások a Hortobágyon

A Hortobágyon végzett kutatás szerint jelentős élőhely-átalakításra képesek a darvak. A kutatók arra az eredményre jutottak, hogy az ökoszisztéma-átalakító tevékenység gyepes élőhelyeken is megvalósulhat. Mindez a darvak közreműködésével annak ellenére megtörténhet, hogy nem állandó lakók e területen, hanem csak vonulási időszakban bukkannak fel nagy tömegben. Ezalatt fő táplálékuk után kukoricatarlókon, gyepeken kutatnak, és ízeltlábúakkal, rovarfélékkel, azok lárváival egészítik ki étrendjüket. Erős csőrük kiforgatja a talajt, az ott található növényzetet, és így daruszántások jönnek létre. Nem sokkal ezután nem csupán a növény szerkezetben, hanem a fajösszetételben, és magának az ökoszisztémának a működésében is változás áll be. A daruszántásokon hamarabb nő ki a vegetáció, és kisebb-nagyobb foltokon kétszikűek jelennek meg. Jelentősebb a rovarbeporzású növények jelenléte is, amelyek fontos táplálékul szolgálnak a beporzóknak. Ráadásul a darvak mindezt néhány hét alatt végzik el. Hasonló tapasztalatokról számoltak be Kardoskútnál, a Fehér-tó környékén, amely az Alföld egyik fő darugyülekező és -pihenőhelye, itt számuk csúcsidőszakban 2022-ben 30 ezernél is több volt.



**A magyarok
döntöttek:**

**97% NEM
A SZANKCIÓKRA**



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

EGY SZOKNYAGYÁROS hippi

Sok vállalkozás állítja magáról, hogy fenntartható – a környezettudatosságra utaló hívószavak nélkül ma már nem is érdemes kommunikálni. Elvárt és sajnos éppen ezért elcsépelet fogalmakká kezdenek válni ezek. Mit tehet ilyenkor egy alkotó, aki tényleg a környezet megóvásáért, a körforgásos hasznosításra építette fel a munkásságát és az életét? Szoknyagyárat indít.





◆ Kocsis Angéla, a Kétfecske alapítója magyar–lengyel szakos bölcsészként diplomázott. Közösségépítő, kézműves játszóházvezető, textil újrahasznosító és női szabó munkái révén kezdi egyre tágabb körben megismerni a szakma és az ország. A környezettudatosság az ő életébe nem a trendekkel érkezett, számára ez a hagyományörzés egy formája. Angéla a falusi élet körforgásos gazdálkodásában nőtt fel, ahol nem termeltek szemetet, mindent felhasználáltak, megjavítottak, átalakítottak. A kézzel alkotás örömét is gyerekkorából hozza magával. „Varrni, kötni, horgolni, zoknit stoppolni gyerekkoromban nagymamától tanultam. Mindig is érdekelt a kézimunka, a kézművesség” – mondja.

Ezekhez az értékekhez nyúl vissza, miközben tudását a legifjabb generációknak is átadja, és magát is folyamatosan fejleszti. Tanfolyamokra jár, technikákat tanul, képeket szerez. Az egyetem alatt Lengyelországban járt ösztöndíjjal. Itt találkozott egy karitatív szervezet tevékenységeivel, akik szociálisan hátrányos helyzetű fiatalokkal foglalkoztak. Ez adta az ihletést arra a közösségi munkára, amit hazatérése után testvérével kezdtek el. Az általuk alapított hagyományörző egyesületben több száz programot szerveztek Mosonszolonokon, a szülőfalujukban, ahol Angéla azóta is él. A közösségépítő tevékenységek között volt családi és gasztroprogram, táncház, kézműves foglalkozás és más hagyományörző események.

A Retextil Alapítvánnyal való találkozása is egy ilyen közösségi programhoz kapcsolódik, 60 ember részvételével faluszónyogot készítettek használt ruhákból. A Mosonszolonok térképét ábrázoló 12 négyzetméteres szónyog a RugArtFest Kortárs Szónyogtervezők Fesztiváljáig is eljutott. Mosonmagyaróváron már úgy hozta létre a Bohém Tanya Közösségi Műhelyt, hogy hatékonyan összekapcsolta benne a kézművességet, az újrahasznosítást, a gyerekekkel való foglalkozást és a közösségépítést.

Kézműves játszóházként ismertté vált foglalkozásain pedig egészen új valóságot mutat a képernyőn szocializáló generációknak: „Szeretném őket »kihúzni« az online térből, valódi együttléteket, valódi beszélgetéseket kínálok. Célom megtapasztaltatni a játék, az alkotás, a két kézzel végzett munka örömét; azt, hogy a világ nem gombnyomásra működik. Hogy éljék át azt az örömet, hogy hasznos, amit csinálunk, hogy van értelme és kézzel fogható eredménye a munkánknak, ezáltal a létünknek. Hogy nemcsak egy nagy gépezet apró csavarjai vagyunk, hanem hatással lehetünk a világra...” Mindeközben a gyerekek játszva, szórakozva tanulják meg az újrahasznosítás alapelveit és ősik kézműves technikáit, mint a horgolás, kötés, főtérés, szövés, fonás, hurkolás, varrás, csomózás.



A magát környezettudatos szoknyás nőként meghatározó édesanyával tavaly nyáron, a #viseljszoknyát kampányom apropóján beszélgettünk először. Ő azóta megcsinálta a szoknyagyar.hu oldalt, ahol újrahasznosítással készített, egyedi szoknyáit értékesíti Kétfecske márkanév alatt.

Mosolyogva meséli, hogy annak idején rengeteg lánynevvel is készült, és mivel neki fia született, ezeket a lányneveket most a szoknyafazonok kapták meg. A Szoknyagyár elnevezés is egy izgalmas geg, hiszen ahogy ő mondja nevetve: „Ez tulajdonképpen egy manufaktúra, de mivel manapság mindenki azt csinál, én meg hippi vagyok, nem vagyok hajlandó így hívni.”

Angéla nevével már találkozhatott a nagyközönség, amikor A Dal című televíziós műsorban Hegedűs Bori énekesnő az általa készített környezettudatos, újrahasznosított ruhában lépett fel. Ez nemzetközi összehasonlításban is egyedülálló vállalkás volt, hiszen Bori minden egyes továbbjutásakor ugyanazt a ruhát vette fel, amit Angéla újrahasznosított textilekkel épített tovább adásról adásra. „A Napsugárruha elődje egy térdig érő, puffos, háromnegyedes ujjú indiai ruha volt, egy száz forintért beszerzett second hand darab. A formájában nem volt semmi izgalmas.





A csodás élénk, meleg szín, a valódi selyem alapanyag, a díszítés volt az, amibe mind beleszerettünk” – meséli Angéla. „Egyértelmű volt, hogy a ruha legnagyobb értéke a díszítés, amit változatlan formában meg kell hagyni.”

Hogy semmi ne vesszen kárba, Angéla az egész ruhát Borin rakta, fűzte, tűzőgette össze. Mind a mai napig ez a kedvenc alkotási módja, amikor valaki rábízta magát, és a női alakon állítja össze az újrahasznosításra váró anyagokból álló csodaruhát. Készített már így menyasszonyi ruhát régi ágytakaróból és függönyökből, vagy éppen menyecske ruhát tudatosan válogatott textilkészletekből.

A szoknyagyár.hu ötletét több tényező adta: a táncművészi múlt, a Bohém Tanya hatalmas és folyamatosan bővülő, újrahasznosításra váró készlete, a Kétfecske misztérium terjesztése és a szoknyaviselés személyesen megtapasztalt, jótékony hatásai. „Már majdnem 10 éve csak szoknyában járok, nincs is igazi nadrágom... Egyszer valahogy nyár közepe felé vettem észre, hogy már hónapok óta szoknyát hordok. Aztán így maradtam télen-nyáron, mert egyre jobban éreztem magam benne. Azelőtt nagyon felfázós voltam, derékmelegítők garmadáját próbáltam a nadrágjaimhoz. Mióta csak szoknyákat viselek, a derekam, a medencém védve van, sose fázok fel, semmilyen évszakban.”

Angéla a rétegek nagy szerelmese, a szoknyáit is így alkotja meg, hogy bátran húzhatjuk egyiket a másikra, ahogy a táncos szoknyák és a népviseletek kultúrájából ismerhetjük. A fazonokat úgy találta ki, hogy a fenntartható ruhatár elveihez igazodva egy-egy darabot nemcsak többször, hanem többen is viselhetünk: „A legtöbb Kétfecske szoknya gumis derekú, ezért két, három, sőt négy méret-tartományt is átölel, lehet nyugodtan kölcsönadni, cserélgetni egymás között, hordhatod a tesóddal, a barátnőddel, az anyukáddal közösen. Ha már nincs szükséged rá vagy meguntad, könnyen továbbadhatod.”

A Szoknyagyárban kapható ruhákat, kiegészítőket újrahasznosított alapanyagokból, használt ruhákból, lakástextilekből, fel nem használt anyagokból készíti. Így nincs két egyforma darab sem, minden egyedi és mind-egyiknek története van, amit Angéla az oldalon a termék leírásában el is mesél. Ezt a történetet írhatják tovább a vásárlók, akik elkötelezettek a körforgásos életmód iránt, és örömmel viselik az így megalkotott szoknyákat. Mert egy fecske nem csinál nyarat, de ha minél többen csatlakozunk, eljön a nyár is. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Simai Kristóf tavaszi csirkéje

Simai Kristóf (1742–1833) piarista szerzetes tanított, fordított, levelező tagja volt a Magyar Tudományos Akadémiának. Mai szemmel látszólag semmi különös nincs az életútjában. Csakhogy 1795-ben úgy döntött, recepteket kezd gyűjteni. Azért, hogy „hazánk szépeinek” végre legyen egy jól használható, korszerű szakácskönyve. Meglepő és szép feladatra vállalkozott. Vajon megérte a sok munka?

◆ Merthogy munkája tényleg lehetett a 627 recept leírásával (kézzel!), amit végül össze tudott rendezni. Egy keveset merített egy német könyvből, és megjelöli két másik forrását is, de a java magyar ételekről szól, amelyek eredetét ma már sajnos homály fedi. Az biztos, hogy az ország minden pontjáról gyűjtött – személyesen vagy levelezés útján. Szépen árulkodik erről, hogy a bab szót hol *paszuly*nak, *paszurnak* írja, az alföldi tájszólásnak megfelelően, hol *fuszulykának*, ahogy Erdélyben mondanák.

FALVAK ÉS VÁROSOK ASZTALÁRÓL

A paraszti konyhában ma is élő fogások megmutatják továbbá, hogy a Dunántúlról, Tiszántúlról, Felvidékről, Erdélyből egyaránt merített. Szerepel kiadványában többek között a cibereleves, a kaszáslé, a köménymagos leves, a puliszka, a dödölle, a hajdúkáposzta, a töltött káposzta, a fánk, a kürtőskalács, a palacsinta, az uborkasaláta. Egyszerűségükben is sokat adó, tájjelegű ételek. De vannak nemesi, polgári fogásai is. Utóbbiak különösen izgalmasak lehetnek, hiszen egy időre kikoptak a köztudatból. A sokszínű, évszázadok hatásait magán viselő, gazdag konyhakultúra annak élvezőivel együtt megszenvetde a 20. századot. Jött helyette az olcsón előállítható, uniformizált tömegétkeztetés. Ezt váltotta a kilencvenes évek

színes-vidám, műanyag világa. A készételek, a gyorsforgasztott fogások, a kínai, az amerikai, török gyorséttermek, a házhoz rendelhető pizza érdekesebb lett a menzán megunt hazainál. És ahogy kinyílt a világ, joggal kezdünk inkább az érdekesebb, minőségibb külföldi konyhák felé kacsingatni. De Simai megmutatja nekünk, hogy néha érdemes a régi felé is fordulni.

ÍZGAZDAGSÁG

Hogy miért izgalmas a régi? Mert például receptjeiben elképesztően gazdag a fűszerezés. Megtalálható nála a bazsalikom, a babérlevél, a fekete és fehér bors, a csombor, a citromhéj, a fenyőmag, a fokhagyma, a fahéj, a gyömbér, többféle kakukkfű, a kapribogyó, a kapor, a koriander, a köménymag, a majoranna, a mustár, a rozmarin, a sáfrány, a só, a snidling, a szegfűszeg, a szardella, a szerecsendióvirág, a tárkony, a torma és a turbolya. Ugyan többségében vaját használ zsiradékként, mint a francia konyhaművészek, de olívaolaj is akad a receptjeiben. Sőt, málnaecet is...!

RECEPTEK A 18. SZÁZADBÓL

Most néhány kiválasztott példán mutatom meg, milyen gazdag anyagot is gyűjtött össze Simai. Vegyünk





mondjuk egy igazán hétköznapi alapanyagot, a csirkét. Két receptet is ajánlhatok, az egyik kevés munkával jár, mégis tartalmas, mutatós étel, a másik a maradékmenetésre jó példa. Fogjunk tehát egy egész csirkét (de persze csak combbal vagy más résszel is működhet), aztán tegyük „lábosba szalonnaszletekre, két-három szeletke sunkával és borjúhússzeletekkel”. (Bevallom, utóbbit kihagyom, de ha gazdag lakomát akarunk, maradjunk az eredeti tanácsnál.) Ezután tegyünk hozzá félbevágott zellergumót, nagy darabokra vagy félbevágott sárgarépát, fehérrépát zöldjével együtt, vöröshagymát, mogyoróhagymát. Készítsünk fűszercsokrot csombor, kakukkfű, bazsalikom, babérlevél használatával. (Ha nincs még egy kis balkonládányi fűszerkertünk se, a szárított változat is megfelel.) Öntsünk rá egy kis olívaolajat, egy nagy pohár bort és ugyanannyi ecetet. Fedjük le, és kis lángon főzzük készre a húst. „Ha megfőtt, szedd ki a csirkét, rakd renddel a tálba, a levéből tölts reá egy keveset, friss

petrezselyemzöld-levelekkel fodrozd meg, s add fel.” Nagyon üde, mégis kiadós fogás, amelyben jól érvényesülhetnek a tavasz friss ízei. Lehet persze egyéni szokásokhoz alakítani: a zöldségeket előtte lepírítani, hogy a karamellizált íz tovább gazdagítsa az ételt. A boron kívül egy kevés víz sem árt, bár a húsból és zöldségekből is jön valamilyeni. Sütőben készíteni a legegyszerűbb, ideális esetben vaslábasban, de annak híján egy alufóliával letakart tepsi is megteszi. Másnap, ha a csirkéből maradt még, érdemes maradékot mentenünk. Simaitól erre kétféle módszert is tanultam. Az egyiknél a húst felszeleteli, bort tölt rá, megszórja citromhéjjal, felönti alaplével (használhatjuk a zöldséges ragu levét), és vajaz zsemlemorzsalékot szór rá. A másiknál vajon köménymagot pattogtat (így jön ki igazán az íze, ezt az indiai konyha révén is ismerhetjük), majd rádobja a felszelt húsmaradékot, és kevés liszttel habart tejjel besűríti. Ha túl sűrű lenne, ezt is a ragunk levével vagy alaplével lehet tovább alakítani. ♦



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ



TERÍTÉKEN A GABONA

A gabonafélék fontos részét képezik az egészséges táplálkozásnak, hozzájárulnak a test energiaellátásához, értékes vitaminokat és rostokat tartalmaznak. Viszont nem mindegy, hogy a kicsik étrendjébe hogyan és mikor vezetjük be az ilyen termékeket, és mit teszünk, ha úgy tűnik, valamilyen problémát okoznak náluk.



- ◆ Gabonapelyhek, zabkásák és müzlik, péksütemények, tészták és rizsfélék, extrudált kenyér és puffasztott búza. Olyan gabonából készült ételek ezek, amelyek már a kisgyerekek étrendjének is részei, a picik már jóval egyéves koruk előtt megízlelhetik őket. Az ezekkel történő hozzátáplálás a hazai dietetikusok és védőnők által követett irányelv szerint a gyerekek 5 hónapos korától kezdődhet meg. Ez a gyakorlatban azt jelenti, hogy ha betöltik a 4 hónapos kort, már kaphatnak az anyatej vagy a tápszer mellett más élelmiszereket, köztük gabonákat is. Ezek közül a rizs az első szilárd táplálékok között szerepelhet. „Gabonafélékből kezdetben nagyon kis mennyiségeket kell adni, például egy-egy evőkanányi gabonapépet, vagy valamilyen gluténtartalmú alapanyagból, például lisztből vagy darából készült ételt. A gluténtartalmú gabonák mennyisége ezt követően emelhető, de 12 hónapos kor előtt ilyen élelmiszer önálló étkezésként így sem ajánlott. Az Európai Élelmiszerbiztonsági Hatóság és más nemzeti hatóságok irányelvei ebben a kérdésben egyébként nem egységesek, vannak olyan országok, amelyek a hozzátáplálást eleve csak 6 hónapos kortól javasolják, így korábban gabonákat sem ajánlanak” – mondja **Szűcs Zsuzsanna**, a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének elnöke.

MENNYISÉG ÉS MINŐSÉG

A hozzátáplálás megkezdésekor nemcsak arra kell figyelni, hogy a gabona mennyisége csekély legyen, hanem arra is, hogy maga az alapanyag pontosan milyen, miként van feldolgozva. Hiába tartjuk egészségesebbnek a teljes őrlésű gabonákat és a belőlük készült termékeket, például liszteteket, azok a kicsiknek nem ajánlottak. Ez pont amiatt van, ami a későbbi táplálkozásban az ilyen alapanyagok egyik plusz értékét adja: hogy rostban gazdagok. „A gabonák héjában lévő, vízben nem oldódó élelmi rostok nagyon nehezen emészthetőek, ezekkel a babák éretlen bélrendszere nem boldogul. Emiatt kell a kicsiknek barna rizs helyett hagyományos fehér rizst adni, és a lisztet, darák közül is a finomított változatokat választani. Korábban ezért ajánlottak a gyerekeknek háztartási kekszet és a babakekszetet is. Ezek használata a mai álláspont szerint – mivel hozzáadott cukrot és egyéb adalékanyagot is tartalmaznak – nem ez a legideálisabb megoldás. Helyettük jobb a kicsikkel úgy megismertetni a glutént, hogy püréjükbe belekeverünk például egy kis finomlisztet” – mondja a dietetikus.

MIKOR JÖHET A TELJES ŐRLÉSŰ?

A legkisebbek nem kaphatnak teljes őrlésű gabonákból készült termékeket, de óvodáskorban már fogyaszthatják ezeket is. Az ő étrendjük már hasonló felépítésű, mint a felnőtteké, különbség csak az adagok méretében van. Hatéves kortól a porciók már nagyobbak is lehetnek, ettől az életkortól már 50 gramm kenyér, 30 gramm zabpehely, 100 gramm főtt tészta vagy 100 gramm főtt rizs számít egy adagnak. Ilyenből naponta hármat ajánlott elfogyasztani, és törekedni kell rá, hogy közülük legalább egy teljes értékű legyen. Ez lehet például egy teljes őrlésű gabonából készült péksütemény, vagy köretként barna rizs. A hagyományossal szemben érdemes előnyben részesíteni a barna lisztből készült tésztákat is. Jó, ha a gyerekek gyakran kapnak olyan gabonaféléket is, mint a köles, a bulgur és a kuskusz.

A GYANÚ NEM ELÉG

A gyerekek esetleges gluténérzékenysége az esetek többségében viszonylag hamar – az ilyen alapanyagok bevezetésekor – kiderül, ilyenkor a tünetek sokkal árulkodóbbak, mint a felnőtteknél. A szülők jellemzően azt tapasztalják, hogy gyerekük sír és a hasát fájlalja, puffad és hasmenése lesz, másrészt elmarad a fejlődésben. Ezeket a panaszokat az okozza, hogy a glutén egy autoimmun folyamaton keresztül károsítja a bélbolyhokat, ami miatt felszívódási problémák alakulnak ki, az elfogyasztott tápanyagok nem tudnak megfelelően hasznosulni. Gluténérzékenység később is kialakulhat, ilyenkor jellemzően valamilyen gyulladásozós bélrendszeri elváltozás indítja be a autoimmun folyamatot. „Ha fölmerül a gluténérzékenység gyanúja, akkor első körben különböző vértesztekkel – ellenanyagok kimutatásával – igazolják azt. A diagnózis megerősítésére bélbiopszia is szükséges lehet. Ha igazolódik a gluténérzékenység, akkor az étrendből teljesen ki kell iktatni ezt a fajta gabonafehérjét. Arra viszont figyelni kell, hogy a diagnózis megfelelő legyen, az IgG-tesztek erre a célra önmagukban nem jók, azokat a szakemberek nem tekintik teljes értékű vizsgálati módszernek” – emeli ki Szűcs Zsuzsanna. Annak tisztázása, hogy a gluténérzékenységre utaló tünetek hátterében pontosan mi áll, azért is fontos, mert az egyes problémáknál más-más diétát kell követni. Emiatt gyanú esetén nem szabad a glutén elhagyásával próbálkozni, hanem orvoshoz kell fordulni, és egyértelmű diagnózist szerezni.

CSAK OKKAL DIÉTÁZNI

Ha valódi gluténérzékenységről – tehát cöliakiáról – van szó, akkor a kicsik táplálásából minden gluténtartalmú gabonát ki kell iktatni, étrendjük még nyomokban sem tartalmazhatja ezt a fehérjét. Ilyenkor még olyan vágódeszka vagy egyéb eszköz sem használható, ami korábban gluténtartalmú élelmiszerrel vagy alapanyaggal érintkezett. Ennek oka, hogy a cöliakiánál egészen kis fehérjemennyiség is károsíthatja a bélbolyhokat és a bélnyálkahártyát. Ezzel szemben az egyéb érzékenységeknel előfordulhat, hogy csak a búzát kell mellőzni, a többi kalászos nem. Ilyenkor nem maga a glutén okoz gondot, hanem egyéb olyan fehérje, ami a búzában fordul elő. Ha ez a helyzet, akkor a rozs, az árpa és a zab fogyasztható lehet. „Az ilyen jellegű érzékenységek hátterében több ok is állhat. Például olyan felszívódási zavar, amit egy adott enzim működési problémája eredményez, vagy olyan immunválasz, amit ugyan nem a gluténra, de valamelyik gabonafehérjére

ad a szervezet. A pontos okot ma már molekuláris diagnosztikai módszerekkel is fel lehet tárni, végezhető genetikai vizsgálatok. Emiatt a kép ma már sokkal árnyaltabb, mint régebben, amikor vizsgálati módszerek híján szinte minden gabonával kapcsolatos problémát cöliakiának tartottak” – emeli ki a dietetikus. Ha nincs szó gluténérzékenységről, akkor a gyerekek étrendjéből nem jó mellőzni a gluténtartalmú kalászosokat. „A mentes termékekkel az a legnagyobb gond, hogy a rosttartalmuk alacsony. Ez azért probléma, mert Európában a teljes értékű gabonák nagyon fontosak ebből a szempontból, az elfogyasztott rostanyagok nagy hányada ezekből származik. A másik gond, hogy a rugalmas, puha és szellős téztszerkezet kialakításáért elsősorban a glutén felelős, ha az hiányzik, akkor a megfelelő textúrát csak adalékanyagokkal, illetve sok esetben zsír és cukor hozzáadásával lehet biztosítani. Emiatt ezek az élelmiszerek összetétel szempontjából nem mindig számítanak túl jónak” – mondja Szűcs Zsuzsanna.

CSÍNJÁN A CUKORRAL

Az egészségesnek tartott gabonapelyhek és müzlik sem feltétlenül előnyösek, ezeket sem jó válogatás nélkül megvenni a gyerekeknek. A gond az, hogy nehéz belőlük olyat találni, ami valamilyen formában ne tartalmazna hozzáadott cukrot vagy valamilyen cukortartalmú növényi szirupot, például almasűrítményt, kókuszvirág cukrot vagy agávészirupot. Az ezekből eredő cukortartalmat mindig meg kell nézni a termékek csomagolásán, és olyat kell keresni, amit csak minimálisan édesítenek. A legjobb őket házilag elkészíteni például zabpehelyből, olajos magvakból és aszálványokból. Utóbbiakat a magas cukortartalom miatt csak kis mennyiségben szabad hozzáadni a keverékhez. Előállítható otthon granola is, aminek az alapját szintén a zabpehely adja, azt kell összeforgatni magokkal és a fűszerekkel – például a fahéjjal –, majd összedolgozni olajjal és mézzel. A cukortartalom miatt a mézre is figyelni kell, nem szabad belőle túl sokat használni. Ha a mix kész, a keveréket csak bele kell simítani egy sütőpapírral kibélelt tepsibe, majd időnként átkevergetve 180 fokon sütni 15 percig. Az apróra vágott aszálványokat a már elkészült keverékhez lehet hozzáadni kis mennyiségben. A cukortartalomra a müzliszeleteknél is figyelni kell, azokból sem jó olyat adni a gyerekeknek, amelyek túl édesek. Náluk a cukor kérdésköre azért is kiemelt fontosságú, mert ha kicsi korukban hozzászoknak az édes ízekhez, később nehezen mondanak le róluk. ♦





MELLÉKLET

A tematikus melléklet támogatója
a HIGHLIGHTS of HUNGARY

**HIGHLIGHTS
OF HUNGARY**

Hass, alkoss, gyarapíts!

VELÜNK ÉLŐ PÉLDAKÉPEK





SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –
KÁTONA LÁSZLÓ

” Rengeteg apró kincsset találunk

A Highlights of Hungary idén is ráirányítja a figyelmet a magyar kiválóságokra

Mi a közös egy angoltanárban, egy gyermekotthonban, *A padlás* című előadásban és az Új Református Énekeskönyvben? Az, hogy a Highlights of Hungary projektnek köszönhetően megkaphatták azt a kitüntető figyelmet, amelyet megérdemelnek. Idén is sok kiváló eredményt és vállalkozást ismerhetünk meg a nagykövetek jelölésén keresztül, az izgalmas kezdeményezésről a Highlights of Hungary ügyvezetőjével, **Oláh Zsanett**-tel beszélgettünk.

♦ – „Hass, alkoss, gyarapíts...!” Ez a Highlights of Hungary mottója. **Hogyan illeszkedik Kölcsey Ferenc híres idézete a kezdeményezés filozófiájába?**

– A Highlights of Hungary a legkiválóbb emberi teljesítményeket igyekszik megtalálni és bemutatni a nagyközönség számára. Ezért is választottuk az idézetet szlogennek, amelyhez úgy gondolom, hogy alapelemeink – a hazaszeretet, a lokálpatriotizmus és a kiválóság – tökéletesen illeszkednek.

– **Nagy kincs ez a gondolkodás válság idején, amikor a hangsúlyok egyre inkább eltolódnak az eszmékről az anyagiak és a mindennapi problémákkal való megküzdés irányába...**

– Ha megnézzük a jelöltek ötvenes listáját, sok olyan eredménnyel találkozhatunk, amelynek a létrejötte alapvetően nem pénz kérdése volt, hanem hozzáállásé, gondolkodásé, együttműködésé, kitartásé, bátorságé. Ezek a szavak jellemzik elsősorban az embereket, akiket kiválasztanak. Egyik kedvelt példám Tóthné Bán Gyöngyi, a Boglári Általános Iskola nyelvtanára, aki ugyanolyan körülmények között dolgozik, mint kollégái, csupán abban tért el a többiektől, hogy megpróbálta új szemlélettel





átadni a tudást a tanítványainak. Úgy kötötte össze a diákokat a világ túlfelén élő társaikkal az interneten keresztül, hogy közben nemcsak az angol nyelv használatának szeretetére tanította meg őket, hanem a gyerekek más kultúrákat is megismerhettek. De említhetnénk a Vérlovagokat is, akik önkéntes munkaként végzik a vérszállítást. Mindenholn az halljuk, hogy válság van és minden milyen rossz, miközben számos hétköznapi hős van, akik az ellenkezőjéről tesznek tanúbizonyságot. Őket szeretnénk bemutatni, kiemelni, hogy a felnövekvő generációnak is példaképpül szolgálhassanak.

– Ma már nem elég letenni valamit az asztalra ahhoz, hogy példaképpé váljon valaki, el is kell érni a fiatalokat. Hogyan sikerül ez a Highlights of Hungary-nek?

– Nekem is volt szerencsém jó néhány roadshow-n részt venni moderátorként, ahol a jelöltek és a nagykövetek is ott voltak. Miután a jelöltek elmesélték, hogy milyen akadályokon kellett átjutniuk, mi motiválta őket, megkérdeztem a diákokat, hogy ha egy szóval kellene összefoglalni, hogy minek köszönhetik ezek az emberek a sikerüket, mit mondanának. Olyan szavak hangzottak el, mint például bátorság és kreativitás. Ez számomra azt jelentette, hogy ha csak 1-2 fiatalnak sikerült magába szívnia ezt az inspirációt, már elértük a célunkat. Sokszor viszont mentünk a nagykövetekkel is a régi iskolájukba, és amikor Bagossy Norbival ott voltunk Gyergyóban, és találkoztunk 150 helyi fiatallal, akik ugyanazokon a helyeken ülnek most, ahol korábban Norbi, látható volt, hogy ezek a gyerekek arra gondolnak, ha neki ment, akkor kitartással és alázattal nekik is sikerülhet.



– **Ha valaki felmegy a Highlights of Hungary honlapjára, egy kreatív naptárat láthat, ahol azt lehet követni, hogy éppen melyik fázisban jár a megmérettetés.**

Hogyan működik a díjazási rendszer?

– Sok energiát fektettünk abba, hogy a program ne csak díjátadó legyen, hanem az egész évet töltsük fel tartalommal. Szeptemberben indul el a nagykövetség kiválasztása. Van, aki korábban is ellátta ezt a feladatot, de mindig meghívunk új embereket is, akik mind kiválóságnak számítanak a maguk területén. Szakmai sokszínűségükkel biztosítják, hogy a jelöltek kategorizálás nélkül vehessenek részt a Highlightson, emellett a nagyközönség is jelölhet. Idén több mint 400 ajánlás érkezett, ami nagyon szép szám. Miután megvannak a jelöltek, a nagykövettek elvonulnak, véglegesítik az ötvenes listát, és kiválasztják az egyik fődíjast. Márciusban tartjuk a díjátadót, az azt megelőző hetekben pedig a közönségnek van lehetősége kiválasztani a tíz legszimpatikusabb jelöltet, akik közül kikerül a másik fődíjas. A tavasz és a nyár arról szól, hogy iskolákba, fesztiválokra járunk, ahol népszerűsítjük a Highlightsot, bemutatjuk a nagyköveteket, jelölteket, díjazottakat.

– **Mennyire sokszínű most a jelöltek palettája?**

– A jelöltek között megtalálhatunk civilek által elért sportteljesítményeket, képzőművészeket, civil szervezetek vezetőit, vagy akár olyan kiadványokat, kezdeményezéseket, vállalatokat, amelyek olyan dolgot hoztak létre vagy indítottak el, amelyek ott vannak mindannyiunk orra előtt, mégsem tett lépéseket vagy ért el eredményeket korábban senki.

– **Mit nyernek a győztesek?**

– A két fődíjas 2-2 millió forintot nyer, de vannak különdíjaink is, és a legtöbb esetben már a kiemelés önmagában sok jó dolgot hoz a jelöltek életébe, akik egyébként nem kerültek volna a figyelem középpontjába. Ráadásul a Highlightsnak köszönhetően megismerkedhetnek hasonló gondolkodású emberekkel, és olyan is előfordult, hogy egy nagykövet a díjátadót követően is tovább segítette a jelöltjét.

– **Hogyan kapcsolódik az egész éves programhoz az idén szeptemberben elindított Mindennapi elismerés kampány?**

– A keresgélés során sok olyan értékes kezdeményezést találunk, aminek lehet, hogy nincs 2022-es relevanciája, de értéket képvisel. Arra kértük a követőinket, hogy rövid videóval vagy egy fotóval mondják el, hogy ők kinek adnák az elismerést, aztán ezeket mi megosztjuk a közösségi felületeinken. Lehetett családtag vagy pedagógus is a saját jelöltjük, vagy akár a postásuk, aki tett valamit, ami elismerésre méltó. A kampányt nyáron újabb keretek között folytatjuk majd.

– **A kommunikációjukban visszatérő elem az „elismerés kultúrája” kifejezés. Mit jelent ez a fogalom ma a magyar társadalom számára?**

– Akár iskoláról, családról vagy munkahelyről beszélünk, vannak olyan esszenciálisan fontos helyzetek, amikor egymást bátorítani, inspirálni kell. Most készül egy alap kutatás Partos Bence, a Mindset Pszichológia alapítójának segítségével, ami ennek a pszichológiai hátterét tárják fel tudományos igényességgel. Alapvetésünk szerint ahhoz, hogy valaki egy pozitív dolgot megismételjen, pozitív visszajelzésre, vagyis elismerésre van szüksége, ezért is fontos, hogy minél több ember érezze meg az elismerés kultúrájának az erejét. A Highlights ereje és jövője abban rejlik, hogy rengeteg apró kincset találunk minden évben, és ennek köszönhetően a programunkban sok az érték és a lehetőség.

– **Melyik történet gyakorolta Önre a legnagyobb hatást?**

– Sok ilyen van, hosszasan lehetne sorolni a meghatározó történeteket, jó élményeket, amelyeket a Highlights of Hungary közösségi eseményein mindig meg is osztunk az érdeklődőkkel. A legerősebb érzést talán az váltja ki belőlem, amikor az elvonuláson végigmegyünk mind az 50 jelölt munkásságán, eredményein. Amikor felállunk a végén, azt érzem, hogy a munkánknak köszönhetően egy kicsit jobb lesz a minket körülvevő világ. ♦



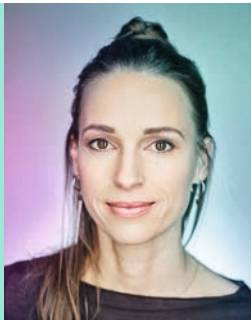
HIGHLIGHTS OF HUNGARY

Hass, alkoss, gyarapíts!

ISMERD MEG AZ ÚJ ÉVAD JELÖLTJEIT!

Látogass el a www.highlightsofhungary.hu
oldalra és szavazz márciusban a kedvenceidre!
Kövess bennünket a Facebookon és
az Instagramon: @highlights.of.hungary

HIGHLIGHTS OF HUNGARY
NAGYKÖVETEK - 2022



Hass, alkoss,
gyarapíts !

SZÖVEG –
SZABÓ EMESEMAGYARORSZÁG MADÁRATLASZA 2022-BEN 2. HELYEZETT
LETT, ÉS FENNTARTHATÓSÁGI KÜLÖNDÍJÁT KAPOTT.

Mi az, hogy veréb?!

Több mint 1600 önkéntes dolgozott azért közel egy évtizeden át, hogy Magyarország madárállományáról pontos képet kapjunk, megismerhessük a fajokat és azok állományát, természetvédelmi helyzetét. Hogyan zajlott a gigantikus munka, és mit érdemes laikusként is tudni a madarokról?

- ◆ A Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület (MME) tavaly vehette át a Highlights of Hungary díját Magyarország madáratlaszának elkészítéséért, amely gigantikus munka volt. Közel tízéves előkészítés, tervezés, adatgyűjtés, -feldolgozás és -elemzés, írás és lektorálás. Az atlasz 2021 szeptemberében jelent meg, és azt a 420 madárfajt mutatta be, amely Magyarországon 2019 végéig természetes módon előfordult. Ötletét az adta, hogy nem sokkal a magyarországi előtt jelent meg az európai fészkelő madarak atlaszának második kiadása, az első 1997-es volt, így a mostani az elmúlt 30 év változásait is bemutatta. „Egyesületünk részt vett ebben a munkában, mi szerveztük a magyarországi monitoringot. A tervezési fázisban merült fel, hogy ha úgyis kint vagyunk terepen és adatokat szolgáltatunk, akkor a kép lehetne annyira részletes, hogy elkészülhessen végre egy külön hazai madáratlasz is. A két kiadvány munkálatai egymással párhuzamosan zajlottak” – mondja Orbán Zoltán, az MME szóvivője, aki maga is a madarak megszállottja gyerekkora óta.



A felmérések igényeihez igazodva az országot két és félszer két és fél, ötször öt vagy tízszer tíz kilométeres négyzettrácsalával borítják, majd ezeket az úgynevezett UTM négyzeteket szétosztják a felmérők között. Az önkéntesek meghatározott protokoll szerint járnak ki a területekre meghatározott rendszerességgel (van, hogy egész évben, van, hogy csak konkrét időszakokban, például költéskor), majd előre meghatározott távolságonként – például 200 méterenként – megállnak és figyelnek, hallgatóznak, az adatokat pedig rögzítik. A statisztika a begyűjtött adatok alapján készül el nemzetközi sztenderdek alapján, komoly matematikai munkával.

SZAKSZERŰ HALLGATÓDZÁS

Kívülállóként azt gondolnánk, hogy az ilyen felméréseket főállású biológus munkatársak végzik, de erről szó sincs, az önkénteseknél a madárismeret hobbi, illetve inkább szenvedély. „A biológus, ökológus végzettségű felmérőink is önképzéssel sajátították el és fejlesztik folyamatosan ezt a fajismereti tudást. A nagyságrendileg 1600 önkéntes többsége olyan madarász, aki az ismeretekre hobbija vagy a munkája miatt tett szert. A nemzeti parkok természetvédelmi őrszolgáltatának tagjai mellett vannak közöttük például olyanok is, akik a világ számos országában vezetnek külföldi madárbarátokat, hogy az ottani fajokat bemutassák nekik. Sok-sok év kell a megfelelő fajismeret

Kép: Profimedia – Red Dot





A barkóscinege (*Panurus biarmicus*) a verébalkatúak (*Passeriformes*) rendjébe tartozik, 2023-ban az év madarának választotta az MME

megszerzéséhez. A madarakat fel kell ismerni küllem alapján, szabad szemmel, távcsővel vagy teleszkóppal, ismerni kell a fiatalok, a hímek és a tojók hangjait” – emeli ki Orbán Zoltán.

Vannak az egyesületnek olyan felmérései is, amikhez nem szükséges ennyire komplex tudás. December 28. és február 28. között zajlott például a nagy téli madárszámlálás, amelyhez külön applikációt készítettek negyvennégy fajt bemutató határozási segédlettel, ebben csak rá kell böknünie a látott madár képére az önkénteseknek.

MADÁR, DE MILYEN?

Miközben a madárszok ránézésre több száz madárfajt meg tudnak különböztetni, és tisztában vannak azok életmódjával, addig az átlagember tudása meglehetősen szerény. Többségünk már attól zavarba jön, ha megtudja,

hogy a veréb egy gyűjtőfogalom, valójában több fajuk van nálunk is. Cinegéből is létezik itthon 4-5 külön faj, gólyából és gémből is él itt kettő. Rigóból van nálunk fekete, fenyő- és énekes rigó, amelyek itt is fészkelnek, de mellettük vendégként jelen van a szőlőrigó, és van megfigyelési adat egyéb rigófajokról is. „A Farkaskölyök Ifjúsági Egyesületével pár éve elkészítettünk egy ingyenesen letölthető madárhatározó applikációt. A honlapunkon is van egy olyan menü, ahol Magyarország madarait bemutatjuk, és lapozható a 800 oldalas madáratlasz is a benne szereplő 1700 térképpel és grafikonnal együtt” – mondja Orbán Zoltán.

Az MME célja az is, hogy eloszlassa a madarakkal kapcsolatos félreértéseket. Például a rajongott fekete rigó ugyanúgy ehet madárfiókát és tojást, mint a kevésbé népszerű – pedig elképesztően jópofa és intelligens – szarka. Klasszikus tévhit, hogy télen a madarakat azért etetjük, hogy ne haljanak éhen, pedig az etetés egyik fő funkciója az emberek gyönyörködtetése, és az odafigyeléssel egyfajta biológiai védekezés, mert a madarak az etető közelében összeszedik a gyommagvakat és ritkítják a rovarkártevőket. Emiatt helyeznek ki az erdőbe – pláne a friss ültetvényekbe – is madárodúkat. Nyáron ilyen tenni egyenesen állatkínzás, miatta tömegesen pusztulnak éhen a madárfiókák. Ennek oka, hogy Európában és a mérsékelt övben a magevők is rovarral etetik a fiókákat, azok a magot nem is tudják megemészteni. Viszont, ha a szülők az etetőben találnak napraforgómagot, akkor azzal tömnek tele a fiókák száját.

NEM HÁZI KEDVENC

„Szintén gyakori hiba, hogy a talajon ugrándozó fiókát az emberek összeszedik és »megmentik«, attól tartva, hogy kiesett a fészekből és éhen hal, vagy elkapja egy macska. Pedig egyrészt ezek a fiókák nem kiestek, hanem maguktól ugráltak ki a röpképesség elérése előtt a fészekből, másrészt a fiókák 70-90 százalékanak el kell pusztulnia – azért van belőlük sok.”

Egyes fiókák otthoni nevelése később veszélyt is jelenthet. Ilyen például a dolmányos varjú, amelyik megtanulja, hogy az emberektől ételt lehet kunyerálni. Ezt a fajt azt is szórakoztatja, hogy fogócskázni tud az emberrel, sokan sikoltozva menekülnek előle. Ebből pár éve bal eset is történt a fővárosban. A bütykös hattyú is veszélyes lehet: ha valaki a fiókáit úszva, gumimatraccal vagy csónakkal megközelíti, akkor a tíz-tizennégy kilós hím és tojó egyből támad. Persze a helyzet általában fordított, inkább a madarak vannak veszélyben. ♦



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –
KATONA LÁSZLÓ

FEHÉRVÁI DONÁT 2022-BEN CSALÁDBARÁT KÜLÖNDÍJAT KAPOTT.

A 17 ÉVES MAGYAR LEGÓTERVEZŐ

Nincs olyan ember Magyarországon, aki ne tudná, mi az a legó. Az építés öröme már a kicsiket képes elvarázsolni, a tervezés pedig egy idő után mókából komoly hobbivá válhat, amelyet felnőttként is szívesen űznek a játék szerelmesei. Így alakult **Fehérvári Donát** élete is, aki alig néhány évesen kezdte összerakni első építményeit, két éve pedig elkészítette annak a működő csocsóasztalnak a terveit, amely ma már világszerte megvásárolható: a szakemberek 900 pályázatból ítélték meg az övét a legjobbnak. A 17 éves középiskolás fiú tavaly vehette át a Highlights of Hungary Családbarát-különdíját.

♦ – A legózóknak két típusa létezik. Az egyik követi az utasítást, és csodálattal tölti el, ha a végén maga előtt látja például az Arc de Triomphe miniatúr változatát. A másik mérnöki gondolkodással és művészi kreativitással alkot valami újat. Te mikor jöttél rá, hogy a világ még izgalmasabb lehet, ha néha eltérünk az útmutatóktól?

– Már két-három évesen megkaptam az első legósztetet, és hamar el is kezdtem saját ötletből építeni, de csak öt-hat éve kezdtem el olyan dolgokat tervezni, amiket szívesen meg is osztok másokkal. Persze előtte sokat építettem az útmutató alapján, hiszen abból lehet megtanulni, hogyan érdemes az építményeknek úgy nekiállni, hogy stabil legyen a végeredmény.

– **Négyen vagytok testvérek, nincsenek harcok otthon a kockákért?**

– A húgomat annyira nem fogta meg a legózás. A két öcsémet valamennyire sikerült „megfertőznöm”, bár olyan nagy rajongók nem lettek, mint én, de van, hogy odajönnek hozzám, és együtt építünk.

– **Milyen szerkezetek mozgatják meg leginkább a fantáziádat?**

– Inkább a járművek érdekelnek, főként autókat szoktam építeni, nem nagyon szeretem a statikus dolgokat. A csocsóasztal ötlete is úgy jutott eszembe, hogy olyan építményt szerettem volna tervezni, ami nem csupán kiállítási darab, hanem játszani is lehet vele.

– **Hogyan lett a csocsóasztal ötletéből valódi készlet?**

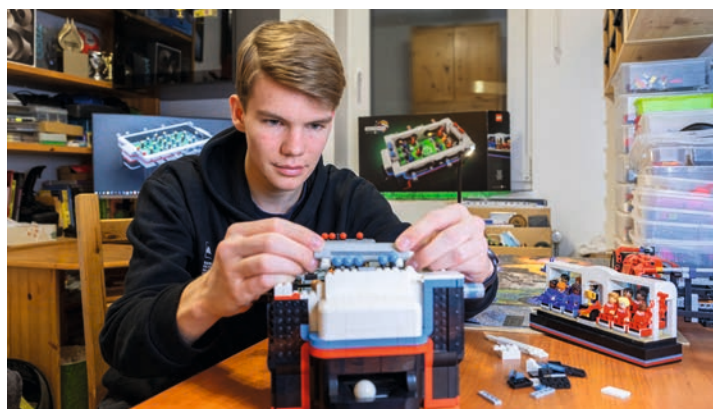
– A LEGO Ideas oldalra be lehet küldeni ötleteket, amelyekre ha legalább tízezer szavazat érkezik, akkor a cég is megnézi őket. Szerintem ezekből a tervekből születnek a Lego legérdekesebb szettjei: láttam már írógépet és zongorát is építőközből. Én ezt egy külön pályázatra küldtem be, ahol a sport volt a téma. A csocsóasztalom a közönségszavazást is megnyerte, de az igazán nagy lehetőség az volt, hogy a vállalat a sok pályázat közül végül az én ötletemből akart készletet csinálni.

– **A tervezést hogyan kell elképzelni? Kiöntöd a legót a szőnyegre, és elkezdted pakolgatni a kockákat?**





Fehérvári Donát a Lego-csocsóasztal prototípusával



– Amikor építék, általában nem hagyományos kockákat használok, hanem Technic elemeket, az alkatrészeimet pedig szétválogatva tartom. Viszont az Ideas oldalra digitálisan építem meg, amit eltervezek, a csocsóasztalt például egyáltalán nem készítettem el valódi alkatrészekből. Van olyan 3D-program, amelyet kifejezetten legőépítőményekhez fejlesztettek ki, az összes alkatrész elérhető benne korlátlan mennyiségben, így az építésnek tényleg csak a képzelet szab határt.

– Miután beválogattak, a tervezés folyamatába is bevontak?

– Online vették fel velem a kapcsolatot, így mondták meg, hogy én lettem a győztes. Később mutattak két prototípust. Az első teljesen más volt, mint a végleges, mert azt nagyobbak tervezték, de stabilitási problémák miatt az egészet össze kellett kicsit nyomni. Az eredeti tervem jobban hasonlított az eredeti csocsóasztalhoz, tizenegy a tizenegy ellen játszhatott, de a korábban említett okok miatt végül összesen tíz játékos került fel a táblára. Ha eszembe jutott egy ötlet, nyitottak voltak rá, de keveset

tudtam hozzászólni, hiszen a cégnél igazán profi tervezők dolgoznak, akik tudják, hogy mitől lesz jó a készlet.

– Máday Vivien nagykövet jelöltje voltál a Highlights of Hungary 2021-es listáján. Hogyan élted meg azt, hogy itthon is széles körben ismert és népszerű lett a történeted?

– Nagyon meglepődtem, amikor kiderült, hogy jelöltek, egyáltalán nem számítottam rá, hogy megnyerem a Családbarát-különdíjat. Volt Budapesten egy díjátadó ceremónia, ahová elmehettem és sokakkal megismerkedhettem. Jó volt látni a sokszínűséget és azt, hogy Magyarországon mennyi embernek vannak kiváló ötletei.

– Elképzelhetőnek tartod, hogy néhány év múlva is szerkesztesz tervezésével fogsz foglalkozni, csak nem legókockákkal, hanem csavarokkal, pedálokkal, elektronikai kábelekkel, csövekkel, irányjelzőkkel fogsz dolgozni?

– Szeretnék fejlesztő mérnökként elhelyezkedni az autópiparban. Nagyon remélem, hogy az álmom megvalósul, és később is új dolgok alkotásával foglalkozhatok majd. ♦



SZÖVEG –
FEKETE FANNI

A SZÉKELYFÖLDI LEGENDÁRIUM 2022-BEN
3. HELYEZÉST ÉS MCC DÍJAT KAPOTT.

AZ EREDETI MESÉKÉRT NEM KELL HOLLYWOODIG MENNI

„Amikor a Jóisten a Földet teremtette s mindenféle anyagnak bőviben volt, legeslegelőször Székelyföldet teremtette. Nincs a világon annyi tündér, manó, ördög és óriás, annyi égbe nyúló hegy, suhogó erdő, felhők fölé meredő szikla, mint amennyi ezen a tájon” – így indul a Székelyföldi Legendárium rajzfilmsorozat. A produkció alkotói közel 200 székely mondát és legendát poroltak le, és ez még csak a kezdet.

- ◆ A Székelyföldi Legendárium ötlete tizenöt évvel ezelőtt született meg Fazakas Szabolcs fejében. „Láttam, hogy más nemzetek legendáiból milyen jó feldolgozások készültek, mint az Asterix és Obelix gall legenda vagy az Így neveld a sárkányodat viking monda, és úgy gondoltam, a székely legendák is vannak olyan értékesek” – meséli az akkor még újságírással és dokumentumfilm-készítéssel foglalkozó Szabolcs.

Kép: Székelyföldi Legendárium



A Highlights of Hungary az egész Kárpát medencében keresi a példaképeket.

Elsőként egy gyerektérképet készített alkotótársával, amin rajzokkal egy-egy mondát, legendát is megjeleltettek. A térképet eljuttatták óvodáknak, iskoláknak és családoknak is, a szülők pedig kérték kezdték, írásos formában is adja közre a történeteket. Ezután született meg az első könyv, valamennyi összegyűjtött legendával.

Szabolcs ezután egy rajzfilmsorozat elindításán kezdett gondolkodni. Ötletét Rófusz Ferenc Oscar-díjas animációs rendezővel is megosztotta, aki a Legendárium térképét látva megjegyezte, ezen a térképen kell játszódnia a cselekménynek. Szabolcs megalapította az azonos névre keresztelt rajzfilmstúdiót, ami azóta is az egyetlen székely rajzfilmstúdió. „Az induláskor fejest ugrottunk a mély vízbe, amiért sokan bolondnak tituláltak. Rengeteg türelemre és tanulásra volt szükségünk” – emlékszik vissza a kezdetekre.

Az első, Firtos és Tartod várának történetét bemutató részen öt évig dolgoztak. Azóta már több mint egy tucat epizód látott napvilágot, és már készül a második évad.

A könyvek és a sorozat 180 létező helyszín – várromok, tavak, folyók, völgyek, barlangok – eredetét mesélik el, olyanokét, mint a Hargita, a Gyilkos-tó, a Szent Anna-tó, a Vargyas-szoros vagy a csíki Bálványosvár. A tatárjárásról szóló részekben gyakorolt helybéliek is felbukkannak. „Budvár mondája szerint tatárok kerítették körbe a helyi várat. Egy székely legény azonban lenyilazta az ellenség vezérét, az ő tiszteletére építették a Jézus-kápolnát” – meséli Szabolcs, aki még gyerekkorában hallotta ezt a történetet, és saját fiának is gyakran olvassa. A legendákat egyébként meglévő gyűjtésekből válogatták össze, és néprajzosokkal maguk is végeztek gyűjtést néhány településen, később pedig a közösségi oldalukon mondavadászt versenyt hirdettek különböző térségekben élő gyerekeknek. Így került elő például a Csicsói-vár és a parajdi sóbánya története is.

LELEMÉNYES GYEREKEK ÉS RUSNYA TERPEK

A Székelyföldi Legendárium rajzfilmsorozat főszereplői egy testvérpár, Zete és Rika, akik rábukkannak Csaba királyfi lovának csodapatkójára, amely átvezeti őket a székely legendák világába. Itt aztán az a feladat vár rájuk, hogy összegyűjtsék az összes legendát és mondát. Csakhogy a patkóra egy kétballábás ördögnek is fáj a foga, aki a nyomukba ered.

Az epizódokban más különleges lények, tündérek, boszorkányok vagy épp terpek is feltűnnek.

A sorozat sikerének titka, hogy valós helyszínekhez kötődik, amiket aztán a nézők fel tudnak keresni. A szülők amiatt is szeretik, mert nincs benne erőszak, humor viszont annál inkább. A székelyek megfontoltsága, becsületessége és kitartása pedig jó példa a gyerekeknek. A nézőket a szereplők izés beszéde is leveszi a lábáról.

EGÉSZ ERDÉLYT ELKÉSZÍTETTÉK KICSIBEN

A Legendárium másik nagy projektje a szejkefürdői Mini Erdély Park, ahol több mint száz jelentős történelmi épület és középkori vár kicsinyített mása látható. A területén nyitották meg az Orbán Balázs Látogatóközpontot is. Szabolcs ezzel a helyi turizmust szeretné fellendíteni: három év leforgása alatt több mint 280 000 látogatójuk volt. A parkot folyamatosan bővítik, emellett egy bogárpark és egy édességmúzeum is a tervek közt szerepel.

A Legendárium újabb projektjei munkahelyeket is teremtenek: a sorozat és a park több mint ötven ember megélhetését biztosítja. A legtöbben udvarhelyszéki fiatalok – a legifjabb tizennyolc éves –, de a Mini Erdély Parkban nyugdíjasok is dolgoznak. „Mind nagyon lelkiismeretesek és lelkesek, és nekem is sok energiát adnak” – mondja Fazakas Szabolcs, aki mára teljesen felhagyott korábbi munkáival, és kizárólag a Legendáriummal foglalkozik.

ÖSSZEKÖT A SZÜLŐFÖLDELL

A Székelyföldi Legendárium indulása óta több elismerést is kapott. Neki és a csapatnak minden díj löketet ad. Ugyanakkor hozzáteszi, a nézők a legfőbb zsűri, hiszen náluk a távirányító. „Amíg a gyerekek nézik és élvezik a rajzfilmet, addig megéri a munkánk, mi tényleg értük csináljuk.”

A csapat fontosnak tartja a jótékonykodást is: számos határon túli magyar szervezetnek eljuttatták a rajzfilmjeiket, többek között az amerikai és az ausztrál magyar közösségnek is küldtek belőle.

Az alkotók jelenleg egy egész estés, Orbán Balázs életét bemutató rajzfilmen dolgoznak, amellyel elsősorban a felnőtteket kívánják megszólítani, és a napokban jelenik meg egy másik, gyerekeknek szóló rajzfilmjük, a Fertő-tó megmentése is a Legendárium Facebook- és YouTube-oldalán. A székely történetek után pedig a Kárpát-medence 1500 legendája várja, hogy a készítőik könyv formájában továbbadják. ♦



A Magyar Zene Háza főbejárata

A MAGYAR ZENE HÁZA 2022-BEN 8. HELYEZETT LETT.

SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

Szimfóniában a természettel

- ◆ A Magyar Zene Háza méltó helyszíne zenei géniuszaink, Bartók, Liszt, Kodály örökségének. Egy olyan építészeti szempontból is figyelemre méltó közösségi tér a Városligetben, amely az ország ikonikus intézménye is. A Városliget a projekttel megújítva visszacapott egy korábban évtizedekig elzárt, elhanyagolt állapotú 7000 négyzetméternyi zöldfelületet is.





A koncertterem



A koncertterem zongorája, háttérben a Városligettel



Az épület egyik leglátványosabb eleme a csigalépcső

A Városligeti-tó, a Vajdahunyad vára és a Műjégpálya épülete közelében felépült, 2022 januárjában átadott épületet a japán sztárpépítész, Sou Fujimoto tervezte. Tervét nyílt pályázaton, 2014-ben választották ki 168 pályamű közül. A megvalósulást az eredményhirdetés óta világszerte komoly figyelem övezte: A BREEAM elnevezésű nemzetközi épületminősítési rendszer környezettudatossági szempontból példaértékűnek minősítette az építési munkálatokat, a CNN és a World Architecture Community (WAC) pedig 2021 egyik legjobban várt új

épületének nyilvánította. Az épület 2019-ben elnyerte az Európa Legjobb Középülete, valamint a Legjobb Nemzetközi Középület díjat, 2020-ban pedig „a világ legjobb zenei célú ingatlanfejlesztése” címet az amerikai Music Cities Awardson.

A magyar zene történelmét állandó és időszakos kiállításokkal, jelenét koncertekkel, rendezvényekkel bemutató, a nagyközönség számára is nyitott épület már a tavalyi Highlights of Hungary közönségszavazáson is remekül szerepelt. ♦



A [kepmas.hu](https://bit.ly/zene-haza)-n további fotókat láthatnak az épületről és interjút olvashatnak Sou Fujimotóval. <https://bit.ly/zene-haza>



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
ÉDER VERA

SOROZAT –
TÖRTÉNETEK A TAKARÁSBÓL

Hogylétünk tavasza

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*.

Hamlet, Kolozsvári Állami Magyar Színház, bemutató: 2021. december 3.

- ◆ A Szamos-parti színházat a másik nemzetinek látom, ezért is lehet az ideérkezés olyan, mintha az ember az otthonába lépne. A kolozsvári színház kicsivel több mint egy éve futó Hamlet-előadásának lejáró próbájára érkezünk, Zongor Réka előadásvezető kalauzsol a pontosan bekészített kellékek templomi rendjének világába. Felettünk a takarás apró erkélyén kilenc hatalmas koponya várakozik a jelenetére, a színpad túlsó oldalán Ophélia temetési csokrait rendezgeti a kellékes. Négy díszletező emeli az előadás emblematisz üvegkoporsóját a színpad hátulsó részén futó sínre. Ebben fog feküdni Lucian Chirilă mintegy 40 percet a takarásban – ő civilben festőművész, aki krisztusi fizimiskájának köszönheti ezt a megbízatást –, hogy Hamlet atyjának szellemeként időnként áthaladjon a színen.

Eddig Hamlet színpadi fülkéjének kelléktárgyait vettem szemügyre: könyveket Arisztotelésztől Lutherig, megfigyeltem a színpadi futópad vezérlőtábláját és a kellékesasztalra bekészített fegyvereket. A takarás azonban meglevenedik, amikor az ügyelőfülke mellől megérkezik a rendező, Tompa Gábor. Köszönti a színészeket – baráti öleléssel, apai odafordulással. Nem tudom, mindig ilyen szeretettel fordul-e egymáshoz színész és rendező, de ebben a pillanatban erős művészi kötőanyagnak érzékelem ezt a bizalmi légkört, amiben nincs megosztottság vagy fojtó hierarchia. Vecsei H. Miklós is olyan természetességgel köszönti a játszótársakat, mintha a társulatban élne – pedig ebben a pillanatban érkezik Budapestről. Kezdődik a próba.



Ebben az előadásban Ophélia egy csontvázat osztogat szét virágcsokor helyett, a próbán ezt imitálják



Tompa Gábor rendező már nem instruál



Az emblemikus üvekporsó – belátható vég





A világtörténelem összes Yorickja vár a színrelépésre

Shakespeare művét először Kazinczy Ferenc fordította magyarra 1790-ben, szellemi jövőt építő lelkesedéssel – prózában és németből. „De mit mondjak az egészen elrontott Hamletre?” – írja saját munkájáról, amelynek nálánál szigorúbb bírálója nem akadt. Pedig a fordítás tette forradalmi volt. Így kezdődött a kolozsvári Shakespeare-kultusz, ugyanis itt játszották ezt a drámát először magyar nyelven – ottjártunk előtt épp 229 évvel, 1794. január 17-én. A kolozsvári Hamleteket már csak a magyar kultúra szabadsága szempontjából is érdemes figyelemmel kísélni – 1987-ben Tompa Gábor első Hamlet-rendezését betiltották.

Mint egy gyors futamot a zongorán, úgy pörgetik végig, a rendező már csak annyit kér a színészekről, hogy a tempó legyen feszebb.

A Tompa által álmodott Hamlet a kortárs fiatal értelmiségi generáció helyzetéről beszél. Azokról, akik nem az anyagi érdekek, a fogyasztói társadalom normái vagy a politikai hovatartozás mentén keresik a helyüket a világban. Ahogy Hamlet számára sem az öncélú igazságkeresés a fontos. Az előadás meghívása: túllépni a manipulált, digitalizált, konzum társadalom kínálta élet lehetőségein.

Vecsei H. Miklós és ifjú Vidnyánszky Attila barátságát a közös alkotói út mellett a párhuzamok teszik izgalmasá számomra. Vidnyánszky a Vígszínházban, Vecsei Kolozsvárott játssza Hamletet, a határhelyzetek embe-rét. Mintha ebben is lenne egy országhatáron átívelő összetartozás.



Az öltöztető emeli a királynő menyasszonyi ruháját



„Négy százados emelje Hamletet, mint katonát a ravatalra...”



Ophélia és Hamlet – az előadás két egyenrangú igazságkeresője



Hamlet belső vívódásaiban mindannyian tükröződünk

Tompa szereplőválasztásának ez is fontos olvasata, amellett, hogy a minden munkája számol a transzcendens valósággal. A 2008-as Csehov rendezéséről például így ír: „A Három nővér megváltásról szóló drámaként izgalmas számomra.” Egyébként ez a darab volt Tótszegi Zsuzsa első színházélménye. A fiatal színésznőt a nagymamája vitte gyerekként a darabra, akkor egy díszlet hintaszékébe vágott beülni, most Ophéliát és Hamlet atyjának szellemét egyszerre játssza ugyanazon a színpadon. Tótszegi Zsuzsa drámai alkat – ezért is lepte meg nagyon, hogy ráosztották Ophéliát. Ezt a szerepet legtöbbször naívaival játsszatják, a színháztörténet legkínosabb megőrüléseivel ajándékozva meg a közönséget, úgyhogy ennek a hagyománynak a megtörését csak üdvözölni lehet. „A mi olvasatunkban Ophélia az, aki kimondja Claudiusnak, hogy te ölted meg a királyt”, mondja Zsuzsa, aki ebben a mondatban találta

meg a szerepe kulcsát. A színházi igazságok vállalásában szerencsére nincsen üveglafon.

Ebben a színházban magyar nyelven játszanak, de minden előadás alatt román és angol felirat is fut, hiszen a román közönségnek ugyanúgy szól minden előadás, mint a magyarnak. „Tapsztalataink jórészt a diktatúrából valók, nyelvi tapasztalataink is” – írja valahol Esterházy –, de a diktatúra nyomait közvetlenül magán viselő alkotói közegek képes táplálni a szabadságot és a kreativitást.

Ebben az előadásban Ophéliát megöli a mindenkori hatalommal összejátszó, gyilkos közepszer Rosencrantz és Guildenstern képében, Polonius a Securitate egyenruháját hordja – de minden földi hatalom fölött megjelenik ugyanaz az üvegporsóba zárt Krisztus-ikon.

Talán forradalmi tettekre, a valódi, a Feltámadott keresésére és megszólítására készítette a nézőt. ♦



SZÖVEG –
SCHUSTER BARBARA

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

„Van olyan rezgés, amit csak élőben lehet érezni”

Nevezhetjük klasszikus zenei influenszernek: missziója, hogy közelebb hozza a komolyzenét a laikus közönséghez. **Mona Dániel** zenetörténész egyfajta hídnak tekinti magát a közönség és a zenészek között, és azt sem bánja, ha egy előadáson egy gyerek beszél neki. Ha nem ezzel foglalkozna, legszívesebben postás lenne Málagán.

◆ Beszélgetésünket megelőzi a Beethoven 252 – a Mester köszöntése című kamarakonzert. Martonvásáron vagyunk, a Brunszvik-kastély szomszédságában álló Agroverzumban, amely minden hónapban helyet ad a Budapesti Filharmóniai Társaság előadásának. Én nézője-hallgatója vagyok a programnak, ő dolgozik: a komolyzenei darabok között Dániel közvetlen, vicces, hétköznapi anekdotái, információi hozzák közelebb az adott korszakot, zeneművet vagy zeneszerzőt. Megtudhatjuk tőle, Beethoven milyen rituális szertartás szerint mosott kezet, vagy hogyan borított rá egy száftos-tálat egy pincérre, de szívesen elmeséli a mester szemtelen megjegyzését is: „hercegből lehet több, de Beethovenból csak egy van”. A szórakoztató részletek azoknak is segítenek kapcsolatot teremteni a régi zeneművekkel, akik nem feltétlenül járatosak a komolyzenében.

Hogyan és miért választja valaki a zenetörténész pályát? Kérdésemet Dani így válaszolja meg: „Két pillére volt ennek a döntésnek. Az egyik, hogy a zongoratanárnőm mindig elvárta, legyek képbem azzal a darabbal, amit játszom. Az ember ugyanis egész máshogy játszik egy barokk darabot, máshogy bilent, más a tempókezelés, mint egy romantikus műnél. Nagyon megtetszettek aztán a történetek, amelyeket mesélt, meg olvastam – egészen regényszerű sztorik rajzolódtak ki. A másik élmény Vásáry Tamás Zenén túl című előadás-sorozatához kapcsolódik.

Ebben vagy ő játszott zongorán, vagy zenekar játszott és ő vezényelt, és közben mesélt. Klasszikus ismeretterjesztő előadás volt: releváns részleteket mutatott a műből, és magyarázott hozzá. Amikor ezt láttam, azt mondtam, én is ezt szeretném csinálni. Kilenc-tíz éves lehettem akkor, előtte nagyon rövid ideig rendőr, majd bohóc akartam lenni. Végül bohóc lettem.”

Mielőtt rátérnénk, munkájának melyik része a „bohózkodás”, először a zenetörténész fogalmat járjuk körül: „Muzikológus, zenetudós vagy zenetörténész, ezzel a három névvel szokták ezt a pályát illetni, egyik ijesztőbb, mint a másik. Eredetileg a szüleim nyomozták ki, hol képezhetik azokat, ami én is szeretnék lenni, így jött a zenetudományi szak. Tudtam, hogy itt tisztességes zenetudósokat képeznek: szolfézs, zeneelmélet, transzponálás és partitúrajáték, paleográfia, zeneesztétika, népzene, kutatásmódszertan és hasonló tárgyaink voltak. Sok ismeretünk még így is hiányzott, a tanáraink időnként értetlenül álltak például azelőtt, hogy nem tudunk ógörögül. Ugyanakkor tisztában voltam vele, nem vagyok tudósalkat. Arra a munkára, ami a Zenetudományi Intézetben zajlik – zenetörténeti kutatások, levéltári hagyományok feldolgozása, tanulmányok írása – nem én vagyok a legalkalmasabb. Azzal a szándékkal mentem oda, hogy rengeteget fogok tanulni, hogy aztán azt csinálhassam, amit megálmodtam magamnak. Én arra vagyok jó, hogy a kikutatott dolgokat átkonvertáljam fogyasztható nyelvre, és átadjam a laikus közönségnek. Kis túlzással: egyfajta híd vagyok a közönség és a tudósok között.”



Számtalan kezdeményezésben vesz részt, amelynek célja a klasszikus zene elérhetőbbé, „fogyaszthatóbbá” tétele. Főállása a Magyar Állami Operaháznál van, ahol műsorvezető, műsor- és kiadványszerkesztő, és feladatait így foglalja össze: „Viszek egy ifjúsági programot, O/ENCIA Mona Danival a címe. Ebben én találok ki, milyen műveket, milyen részletek szólaljanak meg, és én vagyok a mesélő is. Az Operatúra Papagenóval programban Papageno-jelmezben vezetem végig a gyerekeket az Operaházban. Bizonyos kortárs rendezésű produkciók előtt húszperces magyarázó előadást tartok (ez az ún. Kódfejtő, amelyben dramaturgokkal dolgozom együtt), a Hangoló pedig egy olyan előadás, ami egy órával a premier előtt a mű keletkezéstörténetét és zenéjét mutatja be. Az operaházi munkám mellett a Zeneakadémia ifjúsági programsorozatának, a Liszt-kukacok Akadémiájának vagyok a művészeti vezetője, a tíz-tizenöt éveseket célzó matinésorozatnak pedig műsorvezetője, új évadainak megálmodója. Dolgozom ezen kívül a Budapesti Fesztiválzenekarral, a Bartók Rádióban, a Kamara.hu nevű fesztiválon tartok pódiumbeszélgetéseket, a Budapesti Filharmoniai Társaság martonvásári koncertjeinek pedig házigazdája vagyok.”

Ha kissé élesen akarnék fogalmazni, azt mondanám, munkájának célja nem más, mint levenni a piedesztálról a klasszikus zenét. Ezt lehet bulvárosításnak és szentségtörésnek is értékelni, ugyanakkor épp azzal, hogy sokkal szélesebb közönséget akar megnyerni a komolyzenének, a legtöbbet teszi érte: népszerűsíti. „Vannak olyan zenék a zeneirodalomban, amivel nem lehet ezt megcsinálni. Mondjuk egy requiem, amivel eszembe nem jutna poénkodni. A Kamara.hu például sokkal konzervatívabb program, ott én is visszafogottabb vagyok. De itt, Martonvásáron a műsorszerkesztés garantálja, hogy mindent megengedhetek magamnak, amit szeretnék. Hiszem, hogy gyakorlatilag mindegy, miről beszélek a színpadon, szinte az is mindegy, vannak-e apró tárgyi tévedéseim – hát nem mindegy, hogy 1781-ben vagy 1782-ben volt-e valami? –, az összehatás a fontos. Az illető, aki nem ért a klasszikus zenéhez, de eljön, úgy áll föl, hogy ez egy jó élmény volt, jó buli. És legközelebb is elmegy egy klasszikus zenei koncertre. Nem azt tapasztalja, hogy csak ősz, kopasz fejeket látni, mindenki cukorkáspapírt zörget, és a zenészek is mogorván néznek, hanem ez egy jó kikapcsolódási forma. Aztán lehet, hogy elmegy komolyabb estekre is. Annyi jó dallam van, annyi jó harmónia, és annyi sok lelkiállapotról és érzésre jó a klasszikus zene, hogy kár megfosztania az embernek magát ettől! Azt is hiszem, egyre többen kezdik felfedezni, hogy ez egy külön műfaj: nem egyszerűen műsorvezető vagyok, nemcsak konferálok, hanem része vagyok a produkciónak. Van persze a szakmámnak egy olyan rétege, ahonnan nézve az, amit én csinálok, bulvár. De mindig a zene szolgálatában fogok állni, számomra is ez a legfontosabb.”

A sokadik martonvásári koncert nézőjeként nagyon izgat, a zenészek hogy viszonyulnak Mona Danihoz, mert produkció közben ezt lehetetlen a művészek arcáról leolvasni: „Pont a Filharmoniai Társaság zenészei – úgy veszem észre – szeretnek velem dolgozni. Sokszor a koncerten szembesülnek azzal, miket mondok, és jól szoktak szórakozni, jókat nevetnek. Néha bevonom őket is, kérdezek tőlük, az jópofa tud lenni. A gyerekprogramjaimon, ahol kifejezetten kérek is tőlük valamit – mondjuk, hogy egy vonósnégyes vizuálisan is mutassa be a fűgátémákat, úgy, hogy aki épp viszi a témát, az mindig álljon fel –, ott előfordul, hogy ezt eleinte furcsállják. Vagy ha azt kérem, utánaozon állathangokat a négyszázötven éves hegedűn. Először nem hiszik el, hogy ez működni fog, de közben meg feloldódnak megmogatni, hogy van élet azon kívül, amikor feketé ruhában felsétálunk a színpadra, a közönség síri csendben végighallgatja a műveket, majd fegyelmезetten tapsol, és ovációban tör ki. Lehet ezt oldottabban is csinálni. De nehéz kibillenteni a zenészeket abból, amiben vannak, és ez érthető: hiszen ezzel töltik a napjaikat, hihetlenül mélyen elemeznek műveket, és dolgoznak ki minden egyes

”Megtudhatjuk tőle, Beethoven milyen rituális szertartás szerint mosott kezet, de szívesen elmeséli a mester szemtelen megjegyzését is: „hercegből lehet több, de Beethovenból csak egy van.”

hangot. Nem is ebből a minőségből kell leadni, az ilyen ismeretterjesztő előadásokon is az a legfontosabb törvény, hogy professzionális zenét kell adni, utána lehet csak a szórakoztatásra gondolni. De az lényeges, hogy az emberek kapcsolatot tartsanak azokkal, akiknek gyártják a zenét. Nagyon fontos, hogy zene-tudósként kikutassunk dolgokat, de ha nem jut el a közönséghez, akkor egy csomó értékes gondolat vész el mappákban. Ha vannak jó zenék, de azt csak egy szűk körnek mutatjuk meg, akkor sok más embert megfosztunk az élménytől. Az a jó a klasszikus zenében, hogy elsőre is nagyon tud hatni, de ha az ember elkezd vele foglalkozni, minél mélyebbre ás, annál gazdagabb lesz az élmény is. Ez egy végtelen játék, amiben a zenészek persze előrébb járnak, mint a laikusok. A zeneművek többségét én is akkor tanulom, amikor elkezdem vele foglalkozni, és számtalan gondolat szabad asszociációban jön. A zenésztől konstruktív tanácsokat szoktam kapni: felhívják a figyelmemet egy motívumra, hangkészletre – ez nagyon építő.”

Munkája egy jó részében gyerekekkel foglalkozik, ami egyfelől kihívás is lehet, másrészt viszont ők a letéteményesei annak, a jövő generációi hogyan fognak viszonyulni a komolyzenéhez: „A gyerekek minden előítéllettől mentesek, megfelelő felvezetéssel bármilyen zenét befogadnak. A velük való foglalkozás a legjobb terepe a közönség-utánpótlás kinevelésének. Én talán ebben vagyok tehetséges. Nagyon szeretek interakcióba keveredni a közönséggel, és a gyerekek válaszolnak. Menőket. Jókat. Múltkor volt egy O/ENCIA-előadás, beszéltem már vagy húsz perce, amikor az első sorban az egyik gyerek felüvöltött: annyira unalmas! Én imádom az ilyen őszinte megnyilvánulásokat! Többen odajöttek utána, hogy ezt biztos nem tudták volna kezelni, én meg többször visszautaltam rá, meg

egy csomót beszélgettem a kislánnyal. A gyerekek azt értik el, hogy ha látják, hiába trollkodásnak szának valamit, én komolyan veszem, ráépítek, visszautalok és emlékszem rá. Ezért volt nehéz a sok online közvetítés, amikor csak utólag, a kommentszekcióból láttam, ült-e egy poén vagy nem. Személyesen rögtön érzékelem, nevetnek vagy nem, ha nem, akkor hagyom azt a vonalat. Van olyan rezgés, amit csak élőben lehet érezni.”

A taps és az azonnal felharsanó nevetés az egyik érték-mérője, azonnali visszajelzője a munkájának, de érdeklődöm, mi mindennel tudja még a sikert mérni. „Az egyik YouTube-videóról – amelyik a hangközökről szól – tudom, hogy használják énekórán. Ez egy nagy sikerélmény.”

A pályán alig néhányan vannak rajta kívül – Bösze Ádám, Fazekas Gergely és Tóth Endre nevét kell megemlíteni –, felvetem, ehhez a műfajhoz jó adag exhibitionizmus is kell: „Egy Liszt-kukacok koncert kapcsán nemrég került ki egy plakát a fellépők és a saját arcképpemmel a Liszt térre. Ez kétségtelenül menő, és borzasztóan jólesett, de nem ez a lényeg. A cél ezzel is a nagyközönség elérése: a plakáttal bevonhatunk valakit egy koncertre, aki fiatal, lelkes arcokat lát, és ettől kedvet kap, pedig nem ismeri a sorozatot. A közösségi média ugyanerre lehet jó. Az Instagram-oldalammal nyolcszázvalahány követője van, ami elsőre nem tűnik soknak. De a Zeneakadémián ez már telt ház lenne a Nagyteremben.”

Kételkedem abban, hogy minden elhivatottsága és missziója ellenére valaha is meg tudná velem szerettetni az operát, de a válasza meggyőző: „Tavaly volt egy sorozat, a Kincskeresők, aminek házigazdája voltam. Erre számos olyan embert elhívtam, aki azt állította, hogy operát, na, azt soha. Egy óra volt az egész egy kis teremben, bevállalós, fiatal énekesek operaslágereket énekeltek Toronykőy Attila elképesztő, frappáns rendezésében, közben én beszéltem: egytől egyig minden néző imádtá. Első élménynek pont jó, de bármi más is jól jöhet. Lehet, hogy a felújított Operaház lesz az, ami miatt bemegy valaki.”

Beszélgetésünk vége felé rákérdezek, mit hallgat valaki, aki munkaidőben klasszikus zenével foglalkozik. „Ellensúlyozásként nagyon sok könnyűzenét fogyasztok a szabadidőmben. A popban szeretem a régi klasszikusokat – Queen, The Doors, Deep Purple –, de lenyűgözött Taylor Swift Folklore című albuma is. Most elkezdtem nyitni a felkapott magyar rapszámok irányába. És persze a csendet is nagyon szeretem.”

És hogy miért épp Málágán lenne szívesen postás? „Mert jó hely. Éjszakai zenés pékséget is szeretnék. Mindig úgy hívunk a péksüteményt, amilyen zenét hallgattak épp a pékek, miközben készítették. Csajkovszkij-kakaócsiga, ami legközelebb már Mozart. Egy kis képzelőerővel lesz közte különbség, hiszen attól, mert más zenét hallgat, a pék más hangulatban gyúrja a tésztát, és így más lesz a péksütemény íze is.” ♦

VIG



WILLIAM
SHAKESPEARE

Szeget szeggel

rendező
Rudolf Péter

előadások | március 9. | cs | 12. | v | 18. | szo | 30. | cs |
| április 12. | sze | 28. | p |

© Magyar Színház
A Magyar Színház Intézmény
A Magyar Színház Intézmény
www.magyar-szinhaz.hu


KULTURÁLI ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM

 BUDAPEST

www.vigszinhaz.hu



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES

”Általmennék én a Dunán”

Ma már nehéz elképzelni, hogy a Lánchíd 1849-es átadása előtt 2-3 órába is telt átjutni Budáról Pestre. Évszázadokon keresztül hajó- és jéghidak, lengőkompok és csónakok biztosították az átkelést, de sokszor így is megesett, hogy a téli hónapokban hetekre megszűnt az összeköttetés a két város között.

◆ MÁR A RÓMAIAK IS

Az első dunai átkelőhely a 2. században, a rómaiak idején épült. Az állandó fahíd a mai Hajógyári-szigetet kötötte össze a Rákos-patak torkolatánál egykor álló erőd-del. A mai Tabán és az Erzsébet híd pesti hídfője között az egyik legősibb hídfajta, hajóhíd biztosította az átkelést. Ezt a fahidat nem szilárd pillérek, hanem a vízben folyásiránnyal szemben lehorganyzott, valamint lánccal egymáshoz erősített csónakok tartották, így tulajdonképpen az egész szerkezet a víz felszínén úszott. A római építmények pusztulása után többször felmerült egy állandó híd építése, amit Zsigmond király kőből, Mátyás márványból képzelt el, de végül egyik sem valósult meg. Egészen a 16. századig telente vastag jégpáncél biztosította az átjutást, a nyári hónapokban pedig révészek szállították az utazókat a két part között.

HAJÓ- ÉS REPÜLŐHIDAK KORA

A Buda és Pest közötti összeköttetés a török korban kiemelten fontossá vált, az 1550-es években hajóhidat építettek a mai Ybl Miklós tér és Deák Ferenc utca közé. Az elsősorban katonai célokat szolgáló építményről így írt Evlia Cselebi török utazó az 1660-as években: „Buda várának Ali pasa-bátyája előtt a Duna folyón hosszú híd van, amely teljes hetven darab tömlőhajó fölé van hosszú gerendákból építve s a tömlőhajók láncokkal vannak egymáshoz kötve. Közepén négy hajó van, melyeket, ha átmenő hajó érkezik, felnyitnak és bezárnak. A hídnak szolgálatával éppen háromezreszáz óra van meg-
bízva. A híd hajóinak védelmezésére harminc budai katona van

kirendelve s még külön negyven pesti katona ugyanazon védelemre.” A hidat többször is újjáépítették, hol földrengést, hol tűzvészt követően, véglegesen 1686-ban, Buda visszafoglalásakor a törökök rombolták szét ágyúval, ezt követően közel 100 évig maradt híd nélkül Pest-Buda.

Az 1700-as évek elején a mai Erzsébet híd helyén repülőhíd, más néven lengőkomp létesült. Ehhez a folyó közepén horgonyozták le a kötelet, amit csónakokkal tartottak a víz színén. A csónaksor tulajdonképpen egy inga fonalaként szolgált, amihez a kompot, mint ingatestet erősítették. A két rév között mozgó komp a Duna sodrását kihasználva 3–4 szekér és 300 fő szállítására volt alkalmas, ha a széljárás megengedte. Míg a keleti-nyugati irányú szélhőkések ellen evezőkkel szálltak harcba, déli szél esetén nem volt tanácsos elindulni. Az átkelésért vámot kellett fizetni, ami alól mentesültek „a nemesek, a városi tanács tagjai, a jegyzők özvegyei, a városi tisztviselők, doktorok, gyógyszerészek saját szükségletre vásárolt holmijukra, családtagjaikra és vincellérjeikre nézve; mentesek továbbá a budai és pesti külső tanács tagjai, cenzorok, fertálymesterek, papok saját személyükre nézve. Gondoltak a városatyák arra is, hogy meglegyen az innivalójuk: ingyen szállíthatták a serfőzők az árpát, komlót és tűzifát, amennyi a városi üzemekhez szükséges; valamint mentesítették a díj alól a városi kocsmák részére vásárolt borokat” – olvasható a Hajó című újság 1996-os számában.

ZSÁKBA(VAS)MACSKA

1766-ban Mária Terézia veje, Albert főherceg látogatása alkalmából elrendelték, hogy épüljön ideiglenes hajóhíd. A mai

Kép: Wikimedia Commons



Barabás Miklós (1810–1898): a Lánchíd építése (1843)

Türr István utcánál felállított hidat az eredeti tervekkel ellentétben a téli jég levonulása után, 1767-ben újraépítették, de már a Rudas fürdőnél. Minden télen szétszerelték, tavasszal újra megnyitották a 66 vasmacskával lehorgonyozott, 40–50 hajóból álló hidat. Többször át is helyezték, ettől függően hossza 350–420 méter között mozgott. Szélessége 9 méter volt, a két oldalán 80-80 centis járda biztosította a gyalogos forgalmat. A szerkezetet 16 olajlámpás világította meg, az áthaladókat Nepomuki Szent János és Szent Kristóf szobrai védték.

A Vasárnapi Újság 1906-os száma szerint a híd építése igencsak sokba került. Többek között a Passauból vásárolt hajók, a fenyőfacölöpök, az ácsmunka, az örök faházai, a kovácsolt szegek, a többmázsányi lánc és a vashorgok 1767–72 között több mint 15 700 forintot emésztettek fel – összehasonlításként egy pár csizma 2 forint volt.

A szerkezet hátránya volt, hogy a hajók áthaladásának biztosításához közepén szét kellett nyitni a hidat. A forgalom növekedésével egyre nagyobbra duzzadt ez a probléma, így írt erről 1844-ben a Pesti Divatlap: „a híd el van zárva, előtte számos kocsi áll, rajta tömérdek nép ásít, s a pénzbeszedők henyén nyujtóznak. Talán valami baj érte a gyöngelábon álló hidat? Vagy vihar szaggatá el egymástol a hajókat? Oh nem, szó sincs most e bajokról, hanem a híd meg van nyitva, hogy néhány hajó kényelmesen átsétálhasson. [...] nem mondunk sokat, ha azt állítjuk, hogy négyezer ember vesztegel a hídon. Szegény hajóhíd, mily keservesen recseg a nagy teher alatt.” A nagy teher viszont nagy bevételt is jelentett, az áthaladásért nem csupán híd-, de hajóvámot is kellett fizetni, amiből ekkorra évente már több mint 45 ezer forint gyűlt össze.

„Széchenyi István 1820 decemberében édesapja halálhírére Bécsbe akart utazni. A Duna jégzajlása azonban megakadályozta az átkelést, és egy hetet kellett Pesten rostokolnia.”

AZ IDŐJÁRÁS SZORÍTÁSÁBAN

A híd általában december és március között nem üzemelt. A 19. századig rendszeresen befagyott a Duna, így bár balesetveszélyes volt, megoldották az átkelést, például jéghidat alakítottak ki, külön a gyalogosok, külön a lovas kocsik számára. A jeget gyakran szalmával, hóval és locsolással duzzasztották, az út felületét homokkal szórták le és fáklyákkal világították ki. Jégzajlás esetén, a táblák között szalmozva csónakokkal lehetett átjutni a túlpartra, ami azonban akár 2-3 órába is telt.

Az átkelés nyáron sem volt leányálom, alacsony vízállásnál közepén annyira lesüllyedt a híd, hogy gyakran visszacsúsztak a szekerek a meredek parközeli szakaszokon, sőt volt, hogy a lovas szekér a mögötte haladóra borult. Megegett, hogy „egy nagy tutajt sodort a vihar a dereglyéknek, ami leszakította az egész hajóhidat, [...] egy hajó vontatókötele elszakadt és nekiment a hídnak; [...] a katonaság átvonulása miatt télen is a helyén kellett hagyni: hirtelen beállt a fagy, a hajók egy része elsüllyedt, egy részét a jéggel együtt elsodorta a vihar” – olvasható a Hajó című lapban. A hajóhidat 1850-ben, a Lánchíd 1849-es átadása után bontották le végleg.

AZ ELSŐ ÁLLANDÓ LÁNCHÍD

Minden évben voltak olyan napok, amikor senki nem lehetett át az életveszélyes folyón. Így történt 1820 decemberében is, amikor Széchenyi István édesapja halálhírére Bécsbe akart utazni. A Duna jégzajlása azonban megakadályozta az átkelést, és egy hetet kellett Pesten rostokolnia. A források szerint Széchenyi ekkor ajánlotta fel egy évi jövedelmét, hogy állandó közúti híd épüljön a két város között. 17 évnyi fáradságos munkájának köszönhetően 1849-ben adták át a magyarországi Duna-szakasz első állandó, emellett a világ legnagyobb, láncokon függő hídját. A sors fintora, hogy Széchenyi soha nem kelhetett át a Lánchídon, ekkor már a döblingi ideggyógyintézetben volt. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI



Paplanhuzat



◆ Nem tüsszent, amikor jön az allergiaszezon, mert már nem irritálja a nyálkahártyáját semmi. Nem nézi a vízen a tükröződést hunyorogva, szempilláinak furcsa sövényén keresztül. Nem füleli a különbséget a holló sokkal mélyebb és a varjú bariton károghása között, se hollót, se varjút nem fog hallani. Nem passzintja vissza a labdát a téren átvágva az ott focizó gyerekeknek, a bőrlufi begurul akadálytalanul a bokrok közé. Nem tolja ki a zsírosabb részeket a menzán a tányér szélére, nem vigyáz az egészségére, és nem tart tőle, hogy éjjel nem tud aludni, feljön a sava. Ha éjjel nem tud aludni, nem áll egy pohár hideg vízzel kezében az ablakhoz, hogy ámuljon, micsoda selyembolyhokkal árasztja el a köd a kertet. Nem rugdossa meg a kocsija kerekét, hogy ebbe is kéne fújni, majd a benzinkúton ne feledje. Nem találja meg a kerti úton a zsebéből kiesett blokkot, nem dobja ki a szelektívbe. Nem szorít ki egyembernyi vizet a medencéből,

és nem élvezi, ahogy körbefogja bőrét mindenfelől a képlékeny anyag. Nem tesz fel üvegesedni hagymát, nem érzi, ahogy bekúszik hajszálai közé az olajos konyhaszag, nem gondol arra, hogy este meg kell mosni, hisz koncertre nem mehet így. Nem akar rendet csinálni a fiókban, hogy a gyerekeknek ne legyen majd gond, eldöntse helyettük, mi fontos, mi nem. Nem keni szét a jóféle paradicsom magjait egy darab zsírpapíron, hogy tél végefelé lehessen palántázni, nem sokkal később kiültetni. Nem vágja le körmeit, és nem kell hozzá szemüveget vennie, hogy lássa, pedig a körme nő tovább, s a szeme sem fog javulni. Nem mondja, hogy fájnak a szögek, amelyekkel átütötték csuklóját, az ideggócok találkozásában, nem kérdi, hogy vajon melyik jótettéért kínozzák meg most éppen. Nem lesznek már felfekvései a kórházi ágyon, nem próbál utolsó erejével elszabadulni az ágyról, nem írja a paplanhuzatra tollal a nővérek bosszúságára, Istenem, Istenem, mért hagytál el engem. ◆



OLVASSA A KÉPMÁS DIGITÁLIS VÁLTOZATÁT!

Nem kell tárolni, virtuális könyvespolcán bármikor elérí



Ajándékba
is vásárolható



Kiadványát
több eszközön
is elérheti



Pár kattintással
azonnal olvasható,
előfizethető

WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS



MINDSZENTYNEUM



JÉGKORSZAK

**A MAGYAR
TERMÉSZETTUDOMÁNYI
MÚZEUM
VÁNDORKIÁLLÍTÁSA**

*2023. Február 18-tól
2023. Április 23-ig*



**Mindszentyneum
Zalaegerszeg
Batthyány Lajos utca 4-6.**




MINDSZENTYNEUM

JEGYÁRAK:
GYEREK: 800Ft, FELNÖTT: 1600Ft
CSOPORTOS BEJELENTKEZÉS: 92-999-322
WWW.MINDSZENTYNEUM.HU





SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

Tiszta maradvány

”

Minden egyébre gondolnak, de rá nem. Szamárháton, kezében pálmaággal a városba ment. Nagy vagy, Jeruzsálem. Virágokkal behintett úttal várták és látta az emberek sokaságát, örömkialtásokat hallott, gyászos, kérő szavakat, miket meghatároz a gyógyíthatatlan és nagy betegség, megérintették ruháját, a testét, ez volt a diadalmenet, az ünnep, a teljesség. Ezek mind tovatűntek és nemsokára keresztre feszítve kiszenvedett, a sebeit tekintsd te, emlékezz vissza szavaira, aztán legyen szívedben csak tiszta maradvány.

(részlet Toldalagi Pál
Emlékezz vissza című verséből)

◆ Földi szolgálata során Jézus messze elkerülte, sőt tiltotta személyének látványos, hangos ünneplését. Ezért tiltotta, hogy csodáit vagy Messiás voltát szélteben-hosszában híreszteljék. Egyedül ekkor, jeruzsálemi bevonulásakor fogadta el a harsány ünneplést, a hallelujázást és azt, hogy a templom felé vezető útját lombokkal, virágokkal hintsék be. Sőt amikor a gyerekek csapatostól hangos „hózsánna Dávid fiának” kiáltószavakkal kísérték, a főpapok és az írástudók meg el akarták hessegetni őket, Jézus így szólt hozzájuk: „Sohasem olvastátok: »Gyermek és csecsemők szája által szerzettél dicséretet«”? (Máté evangéliuma 21,16) Jézus ez alkalommal azért engedte meg az ünneplést, mert most, ezekben az utolsó napokban jött el az ideje annak, hogy közhírré tegye, hogy mindenki megtudja, a Messiás, az emberiség Megváltója megérkezett. Ez a bevonulás a kereszténység ünneprendjében a Nagyhét kezdete. Most örül és ujjong a tömeg, de pár nap múlva – ugyanez a tömeg? vagy egy másik? – ugyanilyen hangosan kiáltozza majd: feszítsd meg! Feszítsd meg őt! A világirodalomban többek között Lermontov és Chesterton állít emléket az eseménynek, a magyar költészetben pedig Ady, Juhász Gyula



Hippolyte Flandrin (1809–1864): Jézus bevonul Jeruzsálembe. Freskó a párizsi Saint-Germain-des Prés templomból, 1862–64

és kiváltképp erőteljesen Toldalagi Pál. Váratlan és drámai a vers kezdete, ez az egyszerű kijelentés: „Minden egyébre gondolnak, de rá nem.” A hétköznapokon, az élet rutinszerű menetében, ahogy a vers keletkezésekor, ma sem gondolnak rá a sok „minden más”, ügyes-bajos dolgaik közepe. De most más a helyzet: ünnep van, és az emberek szemében ez a bevonulás csak annyiban érdekes, hogy diadalmenet, ünnep – számukra ez a teljesség, állapítja

meg Toldalagi. És figyelmeztet, hogy ezek mind továbbmennek, az ünnep elmúlik, és következik az, ami nem múlik el soha, a kereszt, a sebek és a szavak, a „tisztá maradvány”. Ember, ezt tekintsd, erre emlékezz vissza a Nagyhéten és húsvétkor, arra emlékezz szívedben, akiről az első Péterlevél így ír: „Vétkeinket a saját testében fölvitte a keresztfára, hogy meghaljunk a bűnöknek, s az igazságnak éljünk. Az ő sebei szereztek számunkra gyógyulást” (2,24). ♦



SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

SZEXIDOL, FILMCSILLAG, EMBERJOGI HARCOS ÉS KÉMNŐ

A két világháború közti időszak szórakoztatóiparának afroamerikai királynője a legnagyobb mélységből jutott fel a csillogó színpadokig és a mozivászronra. Nehéz gyerekkorának, hirtelen népszerűségének és ellentmondásos életének története nemcsak több regényhez volna elegendő, de korának politikai eseményeit és közhangulatát is magán viseli.

◆ A NYOMOR ÉS ERŐSZAK BUGYRAI

A későbbi Josephine Baker, a világ egyik leghíresebb előadóművésze, számos kortársának műzsája, 1906-ban született az amerikai Saint Louis városában. Édesanyjáról, Carrey-ről keveset lehet tudni, annyi mindenestre bizonyos, hogy törvénytelen gyermek volt. Fekete és indián eredetű nevelőszülei korábban rabszolgaként dolgoztak. Carrey kislánya eredetileg a Freda Josephine nevet kapta. Apja kilétéről semmi biztosat nem lehet tudni, azt sem, hogy fekete volt-e vagy fehér.

A fiatal anya következő férjével és négy gyermekével mérhetetlen szegénységben élt a város szélén lévő nyomornegyedben. A kis Freda egész gyermekkorában magára hagyottan, élelemért küszködve próbált életben maradni. Otthon sem élelmet, sem biztonságot nem tudtak neki biztosítani a szülei, a közeli vasút elhagyatott területein játszott, kéregetett, ha kellett, a szemétkorba turkált ételért. Már nyolcéves korában fehér háztartásokban dolgozott cselédlányként. A kiszolgáltatott, sovány kislány dicséretet ritkán kapott, a legkisebb tévedésért is szigorúan megbüntették. Volt olyan munkaadónője, aki dühében a tűzhely forró vasán égette meg a kislány kezét, amiért túl sok mosószert rakott a vízbe mosás közben.

Tizenegy éves korában már az utcán dolgozott, tánccal és még ki tudja mi mindenrel szórakoztatta a járókelő közönséget. Ez volt az az időszak, amikor szemtanúja lett az évszázad egyik legkegyetlenebb pogromjának.



**A náci vezetés
el sem tudta
képzelní, hogy**

egy apró
termetű, fekete
revütáncosnő
bármiféle veszélyt
jelenthet. ”

Az 1917-es Saint Louis-i zavargások azért törtek ki, mert feloldhatatlan ellentétek feszültek a város fehér bőrű fizikai munkásai és a déli államokból beáramló fekete munkavállalók között. Az I. világháború hatására hatalmasra duzzadt amerikai gazdaságnak rengeteg dolgozóra volt szüksége, a bérek alacsonyak voltak, a feszültség a tetőfokára hágott. A gyakori sztrájkokat sokszor erőszakkal verték le, majd a legtöbbször fekete sztrájktróket hozattak. Ők a munkalehetőségnek megörülve jóval alacsonyabb áron hajlandóak voltak dolgozni, mint a fehérek.

Egy késő tavaszi napon aztán az ellentét erőszakos eseményekhez vezetett. Két-három ezer fehér munkás özönlötte el a feketék lakta városrészt, és válogatás nélkül ütni, verni, löni, gyilkolni kezdték, akit csak találtak. Sok házat felgyújtottak, a menekülőkre rátámadtak. Még a nőket és a gyerekeket sem kímélték. A rendőrség nem tudott és nem is nagyon akart közbeavatkozni, ahogy

a nemsokára riadóztatott nemzeti gárda sem. A pogrom során – a becslések szerint – legalább száz ember halt meg, többségük fekete. A kis Freda a többiekkel együtt menekült a föllobbanó tüzek és a feldühödött lincselők elől. Ez az élmény későbbi politikai érzelmeit, aktivitását is alapvetően meghatározta.

A következő évben már iskolába sem járt. Az utcagyerekek megpróbáltatásokkal teli életét élte: koldult, táncolt, megtanult megélni a legmostohább körülmények között is. Hajléktalanként kartondobozok között aludt, később ő sem szívesen részletezte, hogyan sikerült életben maradnia. Mindössze tizenhárom éves korában feleségül ment egy Willie Wells nevű fiatalemberhez, de egy éven belül elváltak. Freda ekkor csatlakozott egy utcai táncosokból és mutatványosokból álló csoporthoz, és ettől kezdve szinte élete végéig nem távolodott el az előadóművészettől.

SZÍNPADRÓL SZÍNPADRA EMELKEDVE

Tizenöt évesen már a második férjével élt, egy bizonyos William Howard Bakerrel, aki hordárként dolgozott. A pár két év múlva különvált, Josephine azonban, akinek a karrierje ezekben az években felgyorsult, úgy döntött, hogy megtartja a vezetéknevet.

Mint minden feltörekvő előadóművész, Josephine is New Yorkba utazott. Kisebb szórakozóhelyeken lépett föl, és folyamatosan meghallgatásokra járt egy jövedelmezőbb megbízatás reményében. Végül felvételt nyert egy komoly előadásba, a *Shuffle Along* című revüműsorba, méghozzá nem is akárhol, hanem a Broadwayen. Az utolsó pozícióba osztották, ő azonban egyéni, humoros mozdulatokat is belevitt az előadásba. Úgy látszik, a menedzsment nem bánta, egy másik előadásban is szerepet kapott, igaz, egyelőre mindig a sor végén.

Már tizenkilenc évesen sikerrel lobbizott a saját érdekében, mivel sikerült egy megbízást szereznie Párizsban. Az egyik színházában lépett fel a *Négerrevü* című előadásban. Ő volt az első két színes bőrű előadó egyike, akik Amerikából Franciaországba jutottak. A másikuk egy *Bricktop* nevű dzsesszenekes és táncosnő (eredeti neve *Ada Beatrice Queen Victoria Louise Virginia Smith*).

A Párizsból kiinduló art deco irányzat kifejezetten érdeklődött az Európán kívüli művészeti formák iránt. A kibontakozó Afrika-nosztalgia is nagyban előmozdította a tehetséges és fiatal egyéniség, Josephine karrierjét. Nem volt szégyenlős, és hatalmas ambíció feszítette, tehát minden adódó lehetőséget kihasználta. Akkor robbant be a köztudatba, amikor egyik tánckoreográfiáját mindössze egy banánhéjből álló szoknyában adta elő. Az erős kisugárzás, az egzotikus külső és a leplezetlen szexualitás elvarázsolta a közönséget, ráadásul Baker egy láncre kötött gepárd társaságában lépett fel. Új menedzsere és szeretője – egy egykori szicíliai kőműves, aki grófnak adta ki magát – elkormányozta Josephine-t a szonénekés és a filmszerepek irányába. Hazafias francia dala, a *J'ai deux amours* meggyőzte a párizsiaiakat a fekete istennő lojális hozzáállásáról, és a mozivásznon is örömmel fogadták. Rendszerint vad, civilizálatlan őserdei nő szerepét kapta, aki végül sikerrel illeszkedik be a fejlett, felsőrendű nyugati civilizációba. Ilyen volt például *A fekete Vénusz* és *A trópusok szirénje*. A tánc gyakorlása mellett énekórákat is vett.

A „FEKETE GYÖNGY”

Hírneve a társadalom legfelső rétegeibe röpítette őt. Ernest Hemingway az elragadtatás hangján nyilatkozott

róla, Picasso nemcsak vázlatokat, hanem festményeket is készített Bakerről, Jean Cocteau pedig szinte a menedzsereként kezdte egyengetni a karrierjét. Nemsokára a boltokba kerültek a Josephine Baker nevével fémjelzett hajszelék és más kozmetikai termékek, de „árult” banánt és cipőt is a nemzetközi hírnevére támaszkodva.

Voltak persze nyers kritikusi is. 1928-ban Bécsben heves ellenállásba ütközött. Josephine-t kifütyülték az utcán, a sajtó fekete ördögnek nevezte, az előadásnak otthont adó színházzal szemben működő templom papja pedig kipredikálta, és már a műsora végignézését is bűnösnek nevezte. Saját szülőházájában is legalább ilyen erős érzelmeket váltott ki az emberekből. Az 1936-os turnéja teljes kudarcot vallott, az amerikaiak nem fogadták jó szívvel. Sokan nehezen viselték már a gondolatát is annak, hogy egyes filmjeiben fehér férfikkal táncolt, azt a filmet pedig, amelyben románc alakul ki közte és egy fehér férfi között, egyenesen betiltották az Egyesült Államokban. A *Time* magazin – amely *Sztálint* és *Hitlert* is a világ legnagyobb politikusaként tette címlapjára – néger trampolinak nevezte.

1928-ban Budapesten is vendégszerepelt, igencsak foglalkoztatta a közvéleményt. *Kosztolányi Dezső* a fekete idol körüli rajongást azzal magyarázta, hogy a gyarmatosító fehérek a Baker személye iránti rajongásban róják le bűntudatukat.

A KÉMNŐ

Baker később feleségül ment egy *Jean Lion* nevű iparmágnáshoz, majd ahogy közeledett a világháború, egyre inkább a politika kezdte kitölteni a gondolatait. Miután a németek 1940-ben Párizst is elfoglalták, elhatározta, hogy minden erejével a megszállók ellen fog küzdeni. Erre kiváló alkalmat is nyílt, hiszen a magas rangú német tisztak előszeretettel mutatkoztak a társaságában. Erotikus kisugárzása, egzotikus külseje és elbűvölő társasági modora tökéletes jelöltté tette arra, hogy információt gyűjtsön. A francia hírszerzés már 1939-ben beszervezte, ő pedig lelkiismeretesen teljesítette a küldetéseket. Nagykövetségeken, estélyeken, koktélparkon bocsátkozott könnyed, incselkedő csevegésbe német tisztekkel és magas rangú hivatalnokokkal, miközben igyekezett minél több információt kicsikarni belőlük. Csapatmozgásokról, repülőterekről, kikötőkről, hadmozdulatokról szerzett értesüléseket meglepő könnyedséggel, majd ezeket eljuttatta a szövetségesekhez. Ő volt az ideális alany erre a feladatra, hiszen

KÉPMÁS-EST

FILM és PSZICHOLÓGIA

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

előadóművészként szabadon mozgott egész Európában, sőt, még Dél-Amerikába is eljutott, ha arra volt szükség. Az előadásaihoz használt kottafüzetekre gyakran láthatatlan tintával jegyezte föl a legfontosabb híreket, így csempészte át ezeket számos országhatáron. A náci vezetés el sem tudta képzelni, hogy egy apró termetű, fekete revütáncosnő bármiféle veszélyt jelenthet; olyanira alsórendű emberi lénynek tekintették, hogy nyíltan beszéltek előtte, mintha csak egy kikupálódott rabszolga lett volna. Soha nem derült ki, hogy ellenük dolgozott.

A háború után – már a negyvenes éveiben – folytatta a turnézást, de emellett egyre inkább a politika felé fordult a figyelme. Mind Európában, mind az USA-ban a faji megkülönböztetés ellen szállt síkra, és az egyik legaktívabb emberi jogi aktivista lett belőle. Az ötvenes évek elején, amikor Amerikában a feketéknek még szigorúan tilos volt a fehérek közé vegyülni a tömegközlekedésen, a nyilvános vécékben és sok más helyen, Baker erőteljes hangon tiltakozott. Egy újabb turné során harminchat szállodában utasították el a szobafoglalását, a Ku Klux Klan pedig folyamatosan fenyegette. Végül az amerikai hatóságok megvonták tőle a vízumát, és minden fellépését le kellett mondania. Csak a hatvanas években léphetett be megint az országba.

A SZIVÁRVÁNYTÖRZS

Mivel több vetélés és egy súlyos nőgyógyászati betegség következtében nem szülhetett, egymás után fogadta örökbe a gyerekeket. Nem sokat találkozott velük, mivel folyamatosan úton volt, de mindegyiküket a nevére vette, részéről ez gyaníthatóan politikai propaganda volt. Külön hangsúlyt fektetett arra, hogy minden egyes gyerek más és más etnikai háttérrel rendelkezzen, és más vallású legyen. Szivárványtörzsnek nevezte a családját, mivel Marokkóból, Kolumbiából, Elefántcsontpartról, Finnországból, Algériából és Venezuelából is érkeztek hozzá a gyerekek. Egyikük később megjegyezte a nevelőanyjáról: „Játék babákat gyűjtött.”

Josephine Baker hosszú és viharos életet élt. Gyakorlatilag élete végéig vállalt fellépéseket. Utoljára 1975-ben, pályafutása ötvenedik évfordulóján állt a színpadra. Az előadást hercegek finanszírozták, és világhírű előadók vásároltak rá jegyet. Akkor tömeg volt, hogy pótszékeket kellett berakni. Négy nappal a díszbemutató után Josephine Baker álmában agyvérzést kapott, és meghalt. ♦



Március

08.

19:00

TE LESZEL A PÁROM?

Segítik vagy nehezítik a párkeresést korunk határtalannak látszó lehetőségei? Milyen új társadalmi konvenciókkal és hiedelmekkel kell megküzdenie a fiataloknak és honnan érdemes segítséget kérni?



Film: Klíma, 18'

R.: Szabó Márton István

Szakértő: Dr. Domján Mihály,
tanácsadó szakpszichológus

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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Érintések

»Ki érintette meg a ruhámat?« Tanítványai ezt válaszolták: »Látod, hogy tolong körülötted a tömeg, mégis kérdezed: Ki érintett meg?«

(Mk 1, 30-31)

◆ Ha megérinthetném őt, akkor talán megszűnnének az anyagi gondjaim, özönlénének a vevők a boltomba, nem csodálkoznának a legpofátlanabb árrekeken sem, végre eladhatnám százszoros áron a bővli műanyag műtűürjeimet, amiket szinte ingyen szereztem, leszállna rólam az adóhatóság is, vagy ha nem, akkor a vastag profiból lenne pénzem lefizetni őket, állítólag a pali egyszer csak úgy megállt egy halászhajó mellett, és a halak maguktól a hálóba úsztak, nekem is valami ilyenre lenne szükségem.

Ha megérinthetném őt, akkor talán megváltozna a feleségem, nem váгна olyan bús képet állandóan, sőt, még mosolyogna is, amikor hazaérek hajnali egykor a hosszú munkanap utáni italozásból, és nem nyomozna utánam a közös ágyunkban, hogy mi nyomja a hátát, egy fülbevaló, na bumm, egyszerűen csak tudomásul venné, hogy nem az övé, és nem érdekelné, hogy ki és miért hagyta ott, vagy ha érdekelné is, akkor csak azért, hogy összehozzon egy hármast randit, mert bejönne neki az ilyesmi, ez a pali állítólag egyszer csak hozzáért egy nőhöz, és az örökre megváltozott, nekem is valami ilyenre lenne szükségem.

Ha megérinthetném őt, akkor talán észrevennék az emberek, hogy mennyivel tisztább vagyok náluk, mindenkinél keményebben és hosszabban böjtölök, de tényleg, olyan is volt, hogy három napig nem ettem semmit,

nem ment könnyen, de végig fűtött a vágy, hogy mindenkinél jobb legyek, sose csaltam meg a feleségemet, pedig ő engem kétszer is, de én soha, hadd érezze csak, hogy mennyivel gyengébb és mocskosabb nálam, sose szegtem meg egyetlen törvényt sem, sokkal jobb érzés azon szórakozni, hogy mások mennyire gyengék, mint engedni a kísértéseknek, az zavar csak, hogy bármennyire sanyargatom magam, bármilyen tiszta az életem, senki nem vesz észre, ez a pali meg bármit csinál, rögtön odasereglenek, pedig még csak nem is reklámozza magát, nekem is valami ilyenre lenne szükségem.

Ha megérinthetném őt, akkor talán elmúlnának a fájdalmaim, és újra emberszámba vennének, mert én csak ennyire vágyom, van mit ennem, a nap is ugyanúgy süt rám, mint a többiekre, az esőcseppek se kerülnek ki, és a szél is ugyanúgy fújja a hajam, mint másokét, nekem tényleg nem kell szinte semmi, csak annyira vágyom, hogy ha szembejön valaki az utcán, ne kerüljön el megszűrő, mint valami leprást vagy gonosz szellemet, és az a helyzet, hogy minden pénzemet elköltöttem orvosokra, a családom pedig kitagadott, szóval rajtam már tényleg csak ő segíthet, ő, aki annyi ember meggyógyított, ha csak a ruhád szegélyét érinthetném, egészen biztos, hogy meggyógyulnék Uram, megpróbálok hozzád férközni, azt sem bánom, ha közben eltaposnak, nekem már úgyszincs mit vesztenem. ◆

FÉNY DERŰL A SZERENCSÉRE



JÁTSSZ AZ ÚJ NEON
SORSJEGYEINKKEL
ÉS NYERJ AKÁR

75 MILLIÓ FORINTOT!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SORSJEGY

Keress a sorsjegycsaládot a lottózókban, a karitatív
sorsjegyárusoknál és a kijelölt MOL töltőállomásokon!
www.szerencsejatek.hu

#maradjonjáték 



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

ÜNNEPEK ÉS HÉTKÖZNAPOK

Még gimnazistakoromban eldöntöttem, hogy én bizony a XIX. század két költőóriása, *Petőfi* és *Arany* közül az utóbbira voksolok. A bölcsészkar tanulmányok során a korai megézésből szilárd meggyőződés lett, amiben volt némi politikai dac is. Aztán most, Petőfi Sándor születésének kétszázadik évfordulóján elbizonytalanodtam. Nemcsak azért, mert rengeteg új, színvonalas könyv és egykor rendkívül népszerű kötet reprintje jelent meg a költőről, tényszerű beszámoló szinte minden napjáról és regényesített régi életrajzok, hanem mert a Kossuth Rádióban hallgatom a János vitéz egy korábbi, remek feldolgozását. Aki 21 és fél éves korában ilyen művet vet papírra, az zseni a javából! Költői mese, tele humorral, szépséggel, olyan magától értetődő természetességgel előadva, amire előtte nincs példa, és utána is csak nagyon kevés. A *János vitéz*hez nem kell értelmező szótár a gyerekeknek, ami a *Toldi*hoz bizony már kell. Arany János pontosan látta a kettejük közötti különbséget. A mindössze huszonhat évet élt Petőfi őstehetség volt, emberileg nehezen elviselhető örök kamasz. A morálisan feddhetetlen, a legszebb sorokért megküzdő Arany esztétának és kritikusnak is zseniális volt.

◆ A mostani emlékév akkor lesz igazán tartalmas, ha már óvodáskorban Petőfit olvasunk fel a gyerekeknek, ha a gimnazista szavalóversenyre nem a *Szabadság, szerelem* című kinyilatkoztatást adjuk meg kötelezőnek, hanem egy könnyen átélhető szerelmes vallomást, bármelyik tájverset vagy életképet. Talán erre is sor kerül. Így meg lehetne szeretetni nemcsak Petőfit, hanem a magyar költészetet is.

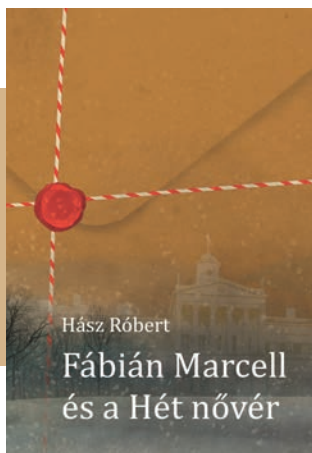
A kiadók karácsonyra időzítik éves termésük nagy részét, így aztán az év első negyedében alig hallunk új könyvekről. Igaz, elindul a készülődés a júniusi könyvhétre. Karácsonyra vártam **HÁSZ RÓBERT FÁBIÁN MARCELL ÉS A HÉT NŐVÉR** című könyvét, de csak az ünnep elmúltával fedeztem fel az egyik nagy könyváruházban. És boldogan hazavittem, mert pompásan szórakoztam a mostanra trilógiává lett sorozat előző két kötetén (*Fábián Marcell pandúrdetektív tizenhárom napja*, *Fábián Marcell és a táncoló halál*). A történetek a bácskai Zomboron és környékén játszódnak a XX. század első éveiben. A főhős nem különleges képességekkel megáldott nyomozó, hanem a közrendre ügyelő egység hátsó sorban álló közkatonája, aki vasszorgalmával és eltökéltségével olyan ügyeknek is a végére tud járni, amelyeket felettesei már feladtak. Hász Róbert, aki a jugoszláviai háború idején jött Magyarországra, s aki a magyar történelmi regény

egyik megújítója, a szegedi irodalmi folyóirat, a *Tiszatáj* főszerkesztője, különös módon, de megérdemelten az egyik legtöbb külföldi megjelenést magáénak tudó kortárs írónk. Hogy miért nem szerepel többet a médiában, az irodalomkritikusok miért nem foglalkoznak többet írásaival, s miért nem ismeri jobban a széles közönség? Talán azért, vagy azért is, mert nem megmondó ember, nem tesz politikai nyilatkozatokat, úgy véli, az író dolga, hogy jó könyveket alkosson, hogy leküsse az olvasók figyelmét, ápolja az anyanyelvet.

Van valami *Agatha Christie*-s a Fábián Marcell-regényekben, mi több, olvasás közben úgy érezhetjük, néha a kítűnő angol író nő regényeinek kulcsjeleneteit idézi meg, helyezi át Bácskába, a végkifejlet mégis egészen más. Különösen az új regényben, ahol a bűnösök nem nyerik el méltó büntetésüket, és a sokáig félrevezetett nyomozó, Fábián Marcell hajóra száll, hogy Amerikában kezdjen új életet. Onnan veti papírra a Hét nővér rejtélyes történetét.

Egy fordulatot krimi minden kelléke jelen van a könyvben, mégsem csupán ezért szeretjük. Remek jellemrajzok, izgalmas helyzetek, példás párbeszéd sorozata ez a szép magyar nyelven megírt egyszerre hátrabongtató és mulatságos regény.

(Kortárs Kiadó, 4500 Ft)



LUISA LANG OWEN A BENNÜNK ÉLŐ FALU című, háromszáz nagyoldalas, angolul írt és 2003-ban kiadott megrázó emlékirata, amely kormányzati támogatással most magyarul is megjelent, annyiban kapcsolódik Hász regényéhez, hogy a helyszín rokon, a Vajdaság. Csakhogy míg a Monarchiára némi nosztalgiával gondolunk vissza, a volt Jugoszláv Államszövetség első intézkedései népiattással érték fel. A dunai svábokat a náciakkal való állítólagos kollaboráció miatt elűzték otthonaikból, koncentrációs táborokba zárták, majd a túlélőket kitessékelték az országból. Hiába építették több mint háromszáz évig szorgalmas földművelőként a közös hazát, mindent elvettek tőlük. Luisa Lang kilencévesen került büntető táborba, 1951-ben, hat év kinszenvedés után kapott letelepedési engedélyt az Egyesült Államokban, ahol komoly festői és egyetemi karriert futott be, de nem feledte, ami a családjával történt. A jugoszláviai háború készítette arra, hogy okulásul megírja a Nyugat-Balkán első komoly népiattásának történetét. „*A gond nem egyszerűen az volt, hogy nem akarták, hogy legyen valami, ami a miénk, vagy hogy létezzünk. – Azt akarták, hogy múltunk se legyen, hogy mindenestül kitöröljenek minket a létezésből*” – mondja Luisa Lang Owen. Ő nemcsak a múltat írta meg, hanem a jelent is, és követeli, hogy állítsanak emléket az egykori koncentrációs táborban, és ország-világ előtt kövessék meg a dunai svábokat.

A jól dokumentált, térképekkel, fotókkal illusztrált kötetet Tax Ágnes fordította gondosan magyarra.

(Német Nemzetiségi Önkormányzat, Solymár, 4100 Ft)

Ugyancsak Amerikában íródott **BALOGH PETRES JUDITH PISTI ÉS A MÉHEK. MENEDÉK A KAPTÁRBAN** című, kisiskolásoknak készült mesekönyve, csak hogy ez esetben a szerző maga magyarította a 2018-ban az Amazonnál megjelent angol nyelvű kiadást. És milyen jól tette! A kalandos életű író, akinek kétkötetes memoárjáról már beszámoltunk lapunk hasábjain, mindig fontosnak tartotta a tanítást. Aki elolvassa a Pisti és a méhek című, tüneményesen kedves és tanulságos, több mint százoldalas (jó nagy betűkkel szedett) könyvecskét, az megbizonyosodhat róla, hogy Balogh Petres nemcsak jó elbeszélő, hanem tényleg remek pedagógus. A főszereplő egy rosszcsont kisdíák, akire egy manó véletlenül zsugorító folyadékot önt, aminek következtében a fiú olyan picurka lesz, mint egy repdeső méhecske. Túl lehet-e élni ezt a szörnyű megpróbáltatást? Csak úgy, hogy Pisti elfogadja egy méhkislány invitálását a kaptárba. A méhek élete csupa csoda: önfeláldozás, együttműködés. Nemcsak azt tudjuk meg a könyvből, hogyan épülnek fel a méhcsaládok, milyen a munkabeosztás, hogyan kell gyűjteni a virágport, miként készül a méz, hanem azt is, miért érdemes élni, miért kell a szeméyes indulatokat leküzdeni. Mire megérkezik Pistihez a zsugorítás ellenanyaga, a kisdíák már másként látja a világot.

A mese és a valóság, a merész fantázia és az egzakt biológiai ismeretek okos elegye ez a könyv. A kötet végén a szerző tanácsokat ad, hogyan lehet feldolgozni a történetet, miként lehet értő olvasóvá nevelni a gyerekeket. Érdemes megpróbálni.

(A kötetet a judithpetres@gmail.com címen lehet megrendelni) ♦



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

VIRÁGBA BORULÓ MAGYARORSZÁG

Március elseje a meteorológiai tavasz kezdete, és bár még hűvöseket a reggelek, a levegőben már ott a tavasz ígérete. A napsugarak pedig nemcsak a tavasz első hírnökeit csalogatják elő, hanem bennünket, embereket is a szabadba vonzanak. Összeállításunkban most azokat az arborétumokat vettük sorra, amelyekben tavasszal csodálatos természeti látványosságokban, hóvirágszőnyegben, nárcisz-, magnólia- és rododendronrengetegben gyönyörködhetünk.



HAZÁNK LEGNAGYOBB HÓVIRÁGMEZEJE – AZ ALCSÚTI ARBORÉTUM

Az Alcsúti Arborétum igazán egyedülálló hely, már csak azért is, mert tavasszal itt található Magyarország legnagyobb egybefüggő hóvirágmezeje. Március

közepéig két és fél hektárnyi területen, amerre csak szem ellát, hófehér virágszőnyeg borítja a tájat, és a természeti jelenség további különlegessége, hogy itt a 7 különböző hóvirágfaj mind a 24 fajtája megtalálható.

Az arborétumba azonban nem csupán a hóvirágok miatt érdemes ellátogatni, hanem a téltemető, a hunyork és a krókuszok miatt is, amelyek áprilisban a tengeri nárcisznak és tulipánnak adják át a teret.

Tudta? A hóvirág Benkő József (1740–1814) botanikusnak köszönheti a nevét, ő nevezte el így a latinul galanthus néven ismert kis tavaszköszöntő virágot. 2006 óta védett növénynek számít. Egy szál eszmei értéke 10 000 Ft.






TÉLTEMETŐK PARADICSOMA – A PANNONHALMI FŐAPÁTSÁG ARBORÉTUMA

A tavasz közeledtének egyik biztos jele a kis sárga téltemető megjelenése az erdőben. Az UNESCO

világörökségi listán is szereplő Pannonhalmi Bencés Apátság szabadon és ingyenesen látogatható arborétumában mi magunk is megcsodálhatjuk, milyen szép a tavasz hírnökének virágzása. A 22 hektáron elterülő kert szerves része a 996-ban alapított bencés apátságnak, jelenleg több mint négyszáz növényfaj ezer példánya és csaknem 50 madárfaj él itt, köztük jó néhány védett egyed is.

Tipp: A pannonhalmi arborétum minden évszakban ideális hely a kikapcsolódásra. Ha ott járunk, ne hagyjuk ki a halat formázó lombkoronasétányt és a fűszerkertet sem!

 IDŐSZAK	 LÁTNIVALÓ	 HELYSZÍN
Február vége-március eleje	Téltemető	Pannonhalmi Főapátság Arborétuma
	Hóvirág	Alcsút Kámoni Arborétum Turai Kastélykert
	Sáfrányok (krókusz)	Kámoni Arborétum
Március vége	Tulipán	Vácrátóti Nemzeti Botanikus Kert
	Medvehagyma	Zirci arborétum
Április	Cseresznye virágzás	Nagykörű ELTE Fűvészkert Vácrátóti Nemzeti Botanikus Kert
	Rododendron	Jeli Arborétum Kámoni Arborétum
	Orgona	Budai Arborétum



VIRÁGZÁS FEBRUÁRTÓL JÚNIUSIG – A KÁMONI ARBORÉTUM

A Kámoni Arborétum nem véletlenül népszerű a kirándulók körében. Ugyanis február végétől egészen júniusig virágözönnel csalogatja a szép-

sége és természetközeli élményre vágyókat. Tavasz kezdetén a vadvirágok színes pompája fogadja a látogatókat. Ilyenkor bont szirmot itt is több ezer hóvirág, tőzike és krókusz, áprilisban pedig a többszázféle magnólia virágba borulásának lehetünk szemtanúi.

Tipp: Az arborétumba májusban is érdemes visszatérni, mert olyankor az ország legnagyobb rododendron fajtagyűjteményét, valamint a bazsarózskákat csodálhatjuk meg.



MEDVEHAGYMA MÉZÉZŐKÖN – ZIRCI CISZTERCI ARBORÉTUM

A Veszprém vármegyei Zirci Arborétum Magyarország legmagasabban fekvő élőfa-gyűjteményét rejt; öt kontinensről mintegy 600 fa- és cserjefaj él itt. Bár már önma-

gában az arborétum fekvése is megér egy látogatást, tavasszal különleges apropója is lehet ittjártunknak: ilyenkor igazán szép a parkon keresztülfutó Cuha-patak két oldalán látható, védett lágyszárú fajokból álló virágszőnyeg.

Március végén az arborétum a medvehagyma rajongóinak paradicsomává válik: a jellegzetes illatú és fogyasztásra is alkalmas, zamatos növény ugyanis szőnyegként borítja be a tájat. A Zircről nem messze található Bakonybélben ilyenkor medvehagyma-fesztívtált is rendeznek, ahol végigkóstolhatjuk a különféle, medvehagymával készülő ételeket is.

Tipp: Ittjártunkkor ki ne hagyjuk a híres, 110 példányból álló hársfasort, amelyet 1809-ben telepítettek, és az ország egyik legöregebb tölgyfáját, a 400 éves kocsányos tölgyet!



AZ ÖRÖKKÉ ZÖLDELLŐ KERT – A JELI VARÁZSKERT

A Jeli Arborétumot Európa egyik legszebb botanikus kertjének tartják. A Vasi-Hegyhát lankái között megbújó közel 100 hektáros növénygyűjtemény már

tavasz közepén látványos sétát ígér: érdemes bejárni a közel 50 éves, főleg áprilisban pompázó cserjefélékkel beültetett Áprilisi sétányt, ahol a havasszépéken túl a rokonságukat képező egyéb hangaféléket is megismerhetjük. A korai virágzású rododendronok rózsaszín, piros és sárga színben tündökölnek, a sárga virágú pedig fenséges illatával is kiegészíti az erdei séta élményét. Az Áprilisi sétány a magnóliagyűjteménynél szélesedik ki. A kertben 67 fajuk díszlik sárga, fehér, rózsaszín, vörös, sőt feketés árnyalatokban is. A magnóliák „lábánál” pedig a kert 150 fajtából álló nárciszgyűjteményének 15 000 példánya fokozza az élményt. A virágszőnyeg a kert alapítója, gróf Ambrózy-Migazzi István 150 évvel ezelőtti születésének állít emléket 2019 óta.

Tipp: „A rododendronok csúcsvirágzása az idei évben május 10-étől a hónap végéig tart. A nagyvirágú örökzöld rododendronok pedig előreláthatóan pünkösdig fognak virítani” – áll az arborétum hivatalos honlapján.



TULIPÁNOK BIRODALMA – A VÁCRÁTÓTI BOTANIKUS KERT

A Vácrátóti Botanikus Kertben minden tavasszal több ezer tulipán pompázik: az ágyásokba kiültetett 40 ezer, a dézsákban díszelgő több ezer szál,

összesen közel 80 fajta tulipán április végéig csodálható meg. A kertben természetesen a tulipánokon túl is rengeteg virágzó szépség van: nárcisz, fürtös gyöngyike, magnólia, júdásfa és bazsarózsa. És áprilisban mindenképpen érdemes visszatérni a cseresznyevirágzásra is!

Tudtad? A botanikus kert területe több magyar film helyszínül is szolgált. Itt forgatták például a Halálos tavasz, a Csontváry, az Abigél, A Pál utcai fiúk, az Egri csillagok és A palacsintás király című filmek több jelenetét is. Huszka Jenő Lili bárónő című operettjének filmváltozatához pedig a kert közepén található öreg malom szolgáltatta a díszletet.



ORGONAVIRÁGZÁS A BUDAI ARBORÉTUMBAN

A fővárosban élőknek sem kell messzire utazniuk, ha szeretnék a tavaszt zöldellő környezetben köszönteni. A Budai Arborétum a Gellért-hegy déli lábánál terül el, és mintegy 1600 fás

szárú dísznövényfajnak, több száz hagymás virágnak és csaknem 250 féle egyéb évelő dísznövénynek ad otthont. Áprilisban különösen érdemes felkeresni a főváros egyik legszebb zöld oázisát, mert magnóliák, japáncseresznyék, a fűben pedig nárciszok, tulipánok és gyöngyikék is nyílnak ezerszám ilyenkor. Májusban pedig az orgonavirágzás nyújt felejthetetlen élményt a látogatóknak.



+1 TIPP: A CSÁFORDI TÓZIKÉS ERDŐ

A Fertő–Hansági Nemzeti Park területén, Csáfordjánosfa mellett, a Répce folyó árterében lelhető fel a Kisalföld ritkaságszámba menő keményfa-ligeterdeje, az 1995 óta védettséget élvező csáfordi tózikés erdő, ahol minden évben milliósoknyi tóziké virágzik az erdőben, virágtengerként borítva be az erdő talaját a kora tavaszi napokban. Az erdőt 4 km hosszú tanösvény szeli át, amelynek segítségével megismerhetjük a névadó virágot, valamint az ártéri erdők növény- és állatvilágát. ♦

Források: jelivarazskert.hu; pepikert.hu; budaiarboretum.uni-mate.hu; zirciarboretum.hu; alcsuti-arboretum.hu; botanikuskert.hu; csodahelyek.hu; sokszinuvek.24.hu; kozelestavol.hu



**Használd Játékoskártyád
a lottózókban, és nyerj akár 1 millió Ft-ot!**

Nyeremények 2 hetente:

**1 x
1 millió Ft**

**1 x
500 ezer Ft**

**10 x
100 ezer Ft
MediaMarkt
ajándékkártya**

*Növeld nyerési esélyedet **Játékoskártyád** használatával
akár minden nap!*

A promóció időtartama: 2023. január 16. – április 23.



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

A Játékoskártya és a promóció részleteiről érdeklődj
a lottózókban és a www.szerencsejatek.hu oldalon.

#maradjonjáték

18

ZAMRÓD



A JELENLÉT DÍJAS

VANYA LÓRÁNT

NAGY ODAADÁSSAL SEGÍTI
A KÖZFOGLALKOZTATÁSI
PROGRAMBAN DOLGOZÓ
ROMÁKAT.

Riport a kepmas.hu-n
<https://bit.ly/rimoc>

