

KÉPMÁS

2023
05

” Az anyává válás

A PLÜSSMACI
ÖLTÖZTETÉSÉVEL
KEZDŐDIK

DR. BÁLINT BALÁZS

nőknek és
férfiaknak



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



Egész évre szóló meglepetés édesanyáknak

egy csoki és egy csokor virág áráért



**AJÁNDÉKOZZON ANYÁK
NAPJÁRA KÉPMÁS
MAGAZIN ELŐFIZETÉST
35% KEDVEZMÉNNYEL*.**

Az akció a 2023. május 14-ig

ANYA2023

kuponkóddal regisztrált, belföldi
kézbesítésű előfizetésekre érvényes,
ha az előfizetési összeg 2023. május
21-ig beérkezik a számlánkra.

*A 35% kedvezmény a lap árához
képest értendő, 1 lapszám
1190 Ft helyet 773,50 Ft, az évi 12
megjelenéssel mindössze 9 280 Ft.



Bővebb információ: kepmas.hu/anyaknapja • elofizetes@kepmas.hu



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Azt hiszem, aki igazán szeret írni, nem az ihlet szeszélyes érkezését lesi, és nem a halhatatlanság vágya buzog benne. Inkább valamiféle elementáris késztetés, hogy a megneszelt titkot, a kikapart gesztenyét, a szürke kagylók kiizzadt gyöngyét megmutassa. A fehér képernyőn hosszabbodó sorok komolyságot kölcsönöznek a gondolatoknak, írás közben az ember nem akar mellébeszélni. Miközben az alany keresi az állítmányát, a tárgy a jelzőjét, észrevétlenül egymásba fonódnak, értelmet és mélységet kapnak az addig szabadon lebegő részletek. A szövegalkotás olykor váratlan kaland, máskor kíméletlen szembenézés, rádöbbenés, terápia.

Tavaly év végén a közösségi oldalamon a sebzett, utat kereső, bűvópatak-szeretetről írtam, amelyet csak akkor veszünk észre, amikor már nem árad felénk – vagyis apámról. Hamarosan azonban kiderült, nem csak az enyémről. Rengeteg kommentet, üzenetet kaptam az azt követő napokban megközelíthetetlen, kemény, meghódíthatatlan, meg nem értett, különc apákról. A legváratlanabb reakció talán a szomszédunké volt (addig, ha öt mondatot beszélünk egymással a köszönésen kívül), amelyben este fél 11-kor megkért, menjek le a kapuba egy ölelésre. Sírt... Hónapokkal később is kaptam apás levelet „Most érkeztem meg oda, hogy meg tudjam neked írni...” kezdettel. Legutóbb pár napja, egy megrendítő történetet, amely így zárult: „30 évvel a halála után megéreztem, hogy mégis szeretem apámat”.

Micsoda ereje van a leírt szónak, milyen köveket gördít le a szívekről, és milyen terheket tud felszabadítani! És nyilván tudja az ellenkezőjét is. Persze, tudjuk, ez az újságíró felelőssége, de most nem véletlenül nem egy újságcikk utóéletéről írtam, hanem egy Facebook-posztéről. Mert hiszek abban, hogy mindenki életében megvan az írott szó komolysága, felelőssége, önsegítő és másokat gyógyító ereje. Akkor is, ha nincs odaírva a neve mellé, hogy újságíró.

DR. BÁLINT BALÁZS A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



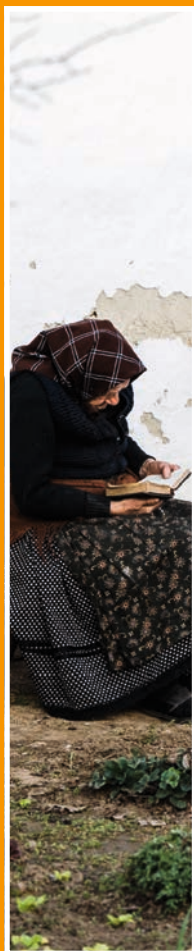
JÚNIUSI CÍMLAPUNKON RÓKUSFALVY LILI

Kép: Jónás Jácint





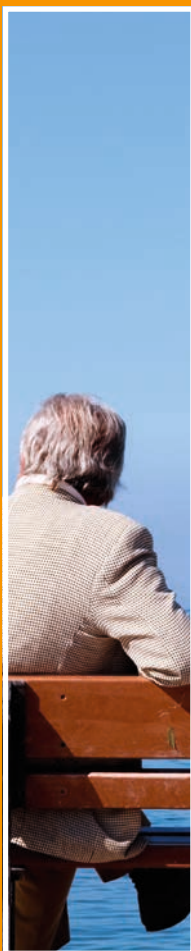
JELENLÉT
18



TANDEM
38



TÜKÖR
50



HÁZITREND
68



KIMENŐ
92



IMPRESSZUM

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

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is belföldi áron fizethet elő: kepmas.hu/elofizeteserdely • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Nyomda: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nádás utca 8. | Felelős vezető: Csontos Csilla vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2023. május 31-én jelenik meg. Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövetség program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



IMEDIA



KÉPMÁS

Az anyává válás a plüssmaci öltöztetésével kezdődik – Interjú dr. Bálint Balázssal 6

Útkeresők, ART-RAVALÓK 12

Mindenkinek juthatna egészséges élelmiszer 16

VILÁG-KÉP

Nincs mindig szükség arra, hogy egy nyelvet beszéljünk 18

A fotózás nem cél, hanem eszköz 20

KETTŐ AZ EGYBEN

Ma jobban szeretlek, mint tegnap, de kevésbé, mint holnap 22

MÉDIA A CSALÁDÉRT

HULLÁMVASÚT

Varázsgomb 26

APA, KEZDŐDİK!

Csak egy kis nátha 28

Félelmetes magány 30

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A sziget szellemei 32

FÜGGÉSBEN

Szakítsak vagy segítsek? 36

VIDÉKI SANZON

Tanyasi tréning 38

Kié az igazság? 40

KÖZVILÁGÍTÁS

Éretlenek 44

A világ legjobb Bettije 46

UTÁNAJÁRTUNK

Ne legyen stigma a demencia! 50

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Jó szorosan 54



JELENLÉT

HÁZITREND



TANDEM



KIMENŐ



TÜKRÖK

RENDELŐ

Színes ízeken cseperedve 56

ZÖLD MOZAIK 58

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Tojásból lesz a csoda 62

SZALON

Egy szemüveg-dinasztia születése 64

A miseruhától az újrahasznításig 68

Tanoda a határon 72

TÖRTÉNETEK A TAKARÁSBÓL

A helyreállítási kísérlet 76

„Ahol a fájdalom, ott a tűzoltó” 80

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A magyar Kálvin 82

Vörösbor jéggel
Interjú Zalán Tiborral 84

#JÓÉJTPUSZI

Nyomozás 87

„Nagyon jó érzés most budapestinek lenni”
Interjú Pataki Ferencsel 90

BIBLIA ÉS IRODALOM

Május: Mária hava 92

Az apa-év és ami mögötte van
Interjú Visky Andrejjel 94

Kiábrándító bukás után évszázados sikertörténet 98

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Rémálom 101

Bölcsélet, életrajz, igaz történet 102

Indulhat a bringaszezon! 104





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

Az anyává válás a plüssmaci öltöztetésével kezdődik

A zöld műtőruha ellenére a legtöbb vajúdó anyát megnyugtatná ez a széles mosoly és ez az udvarias racionalizmus. Ez jut eszembe, ahogy dr. Bálint Balázs szülész-nőgyógyászt figyelem a fotózáson. Talán nemcsak az interjúhoz szükséges újságírói nézőpont miatt jut ez eszembe, hanem azzal a mély, zsigeri élménnyel is összefügg, amelyet a szülés jelent egy nő számára. Beszélgetőtársam férfi létére sokat tud erről, és az a hivatása, hogy teljes elméleti és gyakorlati szakmai arzenálját bevesse – ahogy ő fogalmaz, minden egyes talentumát megsokszorozza –, hogy a szülés, az anyává válás minél szebb élmény lehessen.

♦ – Édesapja dr. Bálint Sándor szülész-nőgyógyász.
Emlékszik, hogy gyerekként hogyan látta a munkája
nehézségeit és örömeit?

– Megszoktuk, hogy bármikor hívhatták szüléshez, úgy-hogy amikor én pályát választottam, nem volt titok, hogy így zajlik majd az én életem is. Édesapám munkaidőn kívül is gyakran bement a kórházba, meglátogatni a kis-mamákat, hogy megsimogassa a lelküket. Volt, hogy amíg ő a kórteremben volt, a nővérszobában vártam, és az ablakon keresztül megmutatták a kisbabákat. Talán nem véletlenül történt meg az a mókás eset, amelyet már számtalanszor elmeséltem, hogy két éves korom körül Jándon, ahonnan az édesanyám származik, bejelentetem, hogy a kocának elfolyt a magzatvíze, mert ismertem ezeket a kifejezéseket, és valahogy össze tudtam kötni, rájöttem, hogy fialni fog a disznó.

– Később hogy hatott a közös szakma az apa-fiú
kapcsolatra?

– Nagyon fontos plusz volt. Nem is beszélve arról, hogy a nagybátyám is szülész-nőgyógyász, és hárman dolgoztunk együtt. Nyilván meg lehetne keresni, hogy mi ebben a pozitívum és a negatívum, de összességében rengeteget tudtam tőlük tanulni. Az apa-fia kapcsolathoz sokat hozzatott, amikor kollégák is lettünk. Egy elsőszülött fiúnak a legnagyobb riválisa az apja, miközben egyszerűen csak saját magát szeretné meghatározni, és hát kívül szemben, ha nem a legfontosabb emberekkel, a szülőkkel szemben. Ugyanakkor kollégaként egymásra is voltunk utalva, egymást kezdtük helyettesíteni, mindent megbeszéltünk. Volt olyan szülés, hogy el kellett gondolkodnunk, melyikünk is volt ott, annyira bele tudtuk élni egymás helyzetébe magunkat. Fantasztikus érzés volt, nem cserélném el semmivel.

– A felesége is orvos, már az egyetemen együtt jártak. Az, hogy az egészségügy a közös életterük, ajándék vagy teher?

– Sokkal könnyebb. A feleségemmel odafigyelünk arra, hogy kettesben tudjunk ventilálni: hazaérünk, mindenki elmondja azt, ami vele történt, mindegy, hogy munkatársi kapcsolattal vagy egy egészségügyi helyzettel kapcsolatos feladat, esemény volt-e. Nyilván betartjuk az összes GDPR irányelvet, de mégis jól át tudjuk adni egymásnak a velünk történt és még bennünk levő események örömét és terhét. Az ember szépen kiadja a nap feszültségét, szépen lenyugszik, és akkor tud mással is foglalkozni.

– És ez mentesíti is a munkakörnyezetet a ventilálástól? Vagy azért ez nincs kipipálva?

– Biztosan nincs kipipálva, nyilván mindennek megvan a maga helye. A régebbi időkben, amikor még volt orvos- és bábaválasztásra lehetőség, a bábákkal sok mindent átbeszéltünk, olykor órákon át. Ez nagyon fontos utómunkája egy-egy szülésnek.

– Tévedek, ha azt gondolom, hogy ez nem általános?

– Nem általános, és ez hatalmas nagy baj. Ha egyszer megvalósul bármelyik projekt is, amelyikben én fontosabb résztvevőként ott vagyok, akkor ott a munkaszervezésnek fontos része lesz az, hogy az eseteket rendszeresen átbeszéljük. Minden kórházban jellemző, hogy a munkaidő elején meg a végén a fontos tényeket, történéseket elmondják néhány percben, épp csak az nem történik meg, hogy a résztvevők megosszák, hogy bennük mi csapódott le.

– Tudjuk, hogy az egészségügyben a kommunikáció mennyire fontos lenne, ahogy az édesapja is tudta, hogy a kismamáknak a lelkét is ápolni kell. Hol vész ez el?

– Az orvosi egyetemen a kommunikáció oktatása sajnos „tölteléktantárgy”, mi így hívtuk. Voltak a nagy tantárgyak, amelyekből irgalmatlan mennyiségű – egyébként részben feleslegesen megtanulandó – anyag volt, 1000 oldalak, vagy még több is, és egy 2-300 oldalas kis apró könyvünk volt a kommunikációról. Az orvostanhallgatók nem érzik ennek a jelentőségét. Pedig ismerek nagyon jó szakembereket, például a Magatartástudományi Intézetben, akik a lelküket teszik ki ezért az egészért. Amikor a hallgatók bekerülnek az egészségügy valós életébe, többnyire nem tudnak kommunikálni, és nemcsak az orvosok, hanem a szakdolgozók, a szülésznők, a nővérek, a gyógytornászok sem. Rossz szavakat használunk, rossz sorrendben, és ennek megfelelően nem azt az üzenetet juttatjuk

el a kismamához vagy a beteghez, amit kellene. Ráadásul a kommunikációnknak csak néhány százalékát teszik ki a szavak. Azt, hogy ezt milyen arckifejezéssel, milyen testtartással, milyen hanglejtéssel adjuk tovább, döntő jelentőségű lehet. Ezt érdemes tanulni, csak sok időbe és pénzbe kerül. Felkértek, hogy legyek a Magyar Pre- és Perinatális Pszichológiai és Orvostudományi Társaság, az MPPOT elnöke, ami nagyon megtisztelő volt számomra. Az idei kongresszus témája a kiegészítés és az újrakezdés volt.

Az egészségügyi dolgozók hihetetlen módon ki vannak égve, nem csak Magyarországon. Egyszerűen nincs idő, nincs energia arra, hogy visszatáplálják beléjük a jókedvet és a munkakészséget. Így nehéz is elvárni azt, hogy a kommunikáció olyan legyen, ami a páciens számára üdvöztető. Pedig már majdnem 100 éve tudjuk, hogy az orvos maga is gyógyszer, ahogy a nővérek, bábák és más egészségügyi dolgozók is. Szerencsére vannak, akik ezt zsigeri módon érzik, mert elhivatottak, empatikusak, ezért is választották ezt a szakterületet, és az egészségügy ezért működik egyáltalán.

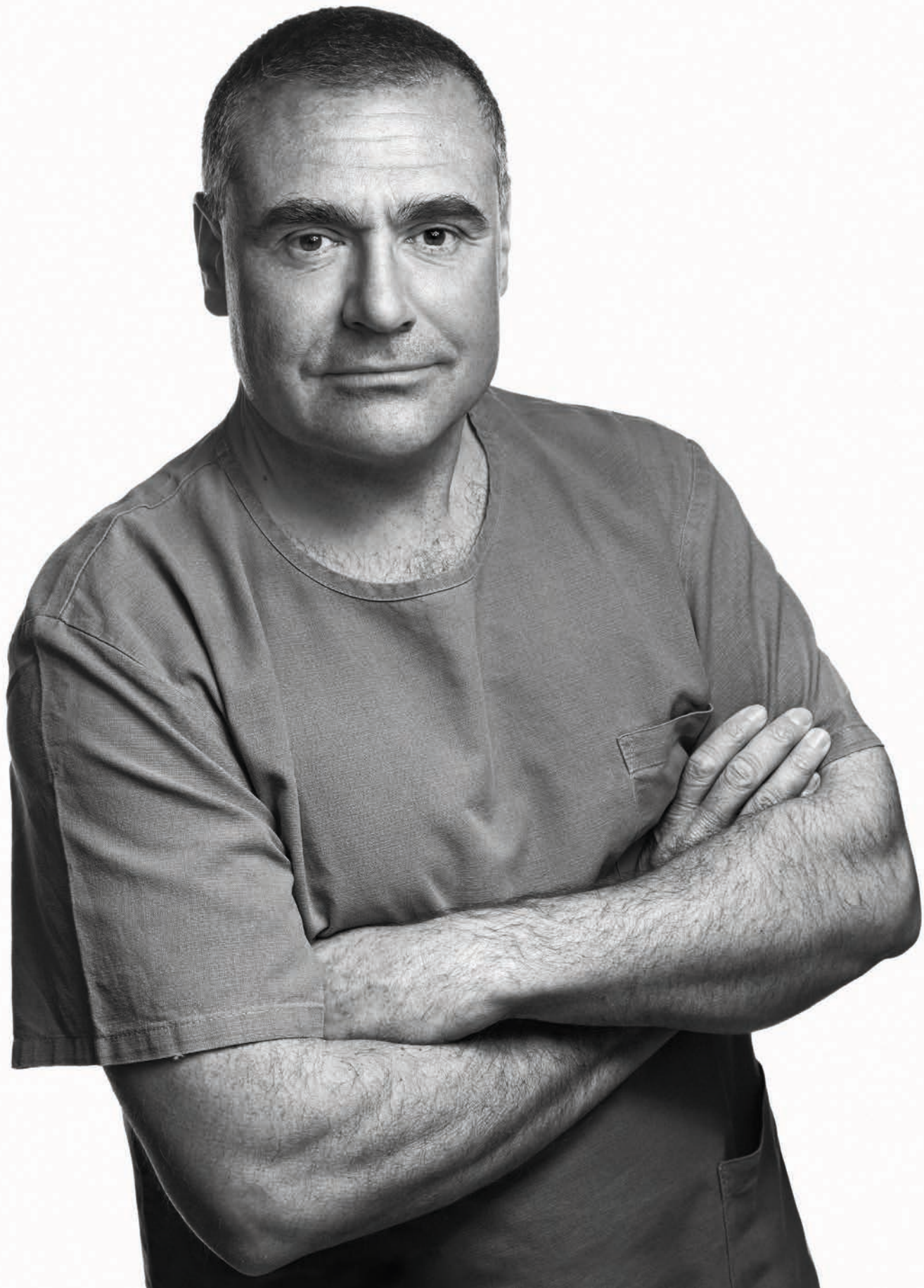
– Ráadásul a szülő nők önként jönnek az ellátásba, vagyis nem mindegy, akarnak-e visszajönni pár év múlva, vállalnak-e következő gyereket...

– Kutatásokkal bizonyított tény, hogy ha a nőnek pozitív a szülésélménye, később kétszer akkora valószínűséggel szül újra, mintha negatív.

– Utólag olykor nem alakítják át a hormonok ezt a rossz élményt?

– Nem feltétlenül. A hormonok valóban úgy működnek, hogy sok mindent elfelejtenek a nők. Ez jól van így, mert egyébként tényleg fájdalmas, hosszú meg kőkemény meló, de már a Bibliában is leírták és a biológia úgy intézi, hogy a nők tudjanak az utódokkal foglalkozni, ne haljon ki az emberiség. Ezzel együtt nem feltétlenül a fájdalom határozza meg a szülés élményét, sokkal inkább az, hogy egy nő mennyire tudja a saját útját járni. Ha ebben segítünk a várandósság és a szülés alatt – nyilván figyelembe véve, hogy nincs-e olyan eltérés, ami miatt muszáj beavatkozni –, akkor akár mennyire lesz hosszú vagy fájdalmas a szülése, pozitív élményként marad meg. Ha mi át vesszük az irányítást, nem adjuk meg neki az érzést, hogy ő a kompetens a saját életének egyik legfontosabb momentumában, valószínűleg negatív lesz a szülésélmény, akkor is, ha két óra alatt szül. Azt is tudjuk, hogy ha ezek az élmények pozitívak, az anyának a gyerekhez való fordulása is pozitívabb lesz, kevésbé éli meg nyűgnek,





hogy például éjszaka föl kell kelnie kétszer vagy háromszor szoptatni. Ugyanakkor önmagában az, hogy valami nem úgy sikerül, ahogy az anya tervezte, nem jelenti, hogy minden el van veszve. Vannak szülésélmény-feldolgozó csoportok, lehet önállóan is segítséget kérni. És az is előfordul, hogy ez spontán megoldódik, mert az anyának olyan a habitusa, a családi környezete, vagy épp elolvasott erről egy jó könyvet.

– Tetten lehet érni szülésként az anyává válást? Vannak az Ön számára is érzékelhető kitüntetett pillanatok?

– Ez nagyon sokrétű kérdés, mert nehéz meghatározni, hol kezdődik az anyává válás. Amikor megszületik a kisbaba? A várandósság alatt? Amikor belekezdnek a babaprojektbe? Vagy amikor férjet választ a lány? Vagy akkor, amikor a kislány elkezd a plüssmacit öltöztetni, megkapja az első babáját? És aztán hol fejeződik be? Akkor, amikor megtanult pelenkázni, vagy amikor elment a gyerek az első osztályába? Hiszen sokszor ugyanúgy aggdódik egy anya a 25 éves gyerekéért is...

Én ennek persze csak egy kis szeletét látom. A várandósság 9 hónapja alatt nemcsak a baba változik, hanem az anya is, biológiai és lelki értelemben is. Felkészül arra, hogy meg kell szülnie a kisbabát, aztán gondozni. Vannak olyan páciensek is, akiknek nehezen jött össze a baba, velük néha éveken át dolgozunk együtt. Csodálatos érzés, amikor az anyává válásnak ezt hosszú és roppant nehéz, de sikeres útját látom, főleg, ha a szülésnél is ott lehetek. Hasonló öröm volt, amikor egy asszony, akinek az első szülése kifejezetten traumatikus volt, tengersok gyereket hozott világra végül, és láttam szülésről szülésre, ahogy kijön a rettegésből, amit még az első szülése okozott.

– Milyen volt a saját szülővé válásuk?

– Amikor kiderült, hogy a feleségem várandós az első gyermekkel, odafigyeltem, hogy csak a zöld lámpán menjek át az úttesten. Mivel a gyerekeknek példa minden, amit csinálok, ezért először nekem kellett megváltoznom. Így kezdődött, az egyetemi évek alatt. Aztán amikor jött a hír, hogy a második gyerekkel is várandós a feleségem, elbizonytalanodtam, hogy fogom-e tudni a második gyereket is annyira szeretni, mint az első. Persze, nem okozott gondot, ahogy a harmadiknál sem. Egyébként mindenkinek csak ajánlani tudom, hogy egyetem alatt vállalják az első gyereket. Úgyse lesz sosem ideális időpont. Ma a fiatalok nem mernek dönteni, várják a pillanatot, amikor már minden ideális, de ilyen nincs. Viszont megy

az idő, és ezzel átevezünk a termékenység kérdéskörhöz: többek között azért van ennyi probléma, mert későn kezdenek neki a párok a családdá válásnak. Értem, hogy most a társadalom így működik, és nem is teszek senkit egyénilig felelőssé, de bátorítom a fiatalokat, hogy merjenek döntést hozni és felelősséget vállalni.

– Édesapja valahogy úgy fogalmazott, hogy a kismamák számára a szülés egy virágos mező, a szülész-orvosok számára pedig egy aknamező. Most mégis aknáznak tűnhet ez a virágos mező a kismamák számára: sok rossz hír van a médiában, a negatív információ is sokkal jobban eljut hozzánk, a kismamák nyilván szeretnek a netről tájékozódni. Mit lehet tenni, hogy a szülés számukra virágos mező maradjon?

– A sajtó abból él, hogy szenzációt próbál mutatni, és az nem szenzáció, hogy született egy kisbaba, és minden rendben volt. Nem gondolom, hogy a szövődmények nagyságrendileg gyakrabban fordulnának elő, mint mondjuk 20 évvel ezelőtt. Az ellátás valóban megváltozott az elmúlt két évben, ami a szüléset szempontjából nem biztos, hogy szerencsés, ez esetleg előhozhatott egy-egy olyan esetet, ami összeszokott csapatnál nem feltétlenül fordult volna elő. Csak hát annak az egynek, akivel történik, ez nem vigasz.

Az aknamező és virágos mező képe annyira tetszik nekem is, hogy én is el szoktam mondani. Az orvosokat és a szülésznőket arra képzik ki, hogy ott is gyanítsák a bajt, ahol nincs, de ez jól is van így, hiszen ez azt jelenti, hogy előre gondolkodunk, igyekszünk megelőzni, hogy a dolgok rossz úton menjenek. Az viszont fontos feladatunk, hogy valahogy közös nevezőre tudjuk hozni a saját óvatosságunkat azzal, hogy ez a történet az esetek nagy százalékában mindenféle orvosi segítség és beavatkozás nélkül végig tud menni. A baj az, hogy legtöbbször nem megy végig, mert nem hagyjuk. A bizonytalanság a mostani rendszerben az, hogy korábban a nők választhattak maguknak egy gondozó orvost, szülésznőt, aki aztán a szüléshez is be tudott menni, ismerős volt a csapat. Az már más kérdés, hogy mennyire voltak tisztában azzal, hogy milyen szemléletű ellátást biztosít az a csapat, de 70 évig megszoktuk ezt a rendszert, a most szülő anyáknak már a nagymamája is úgy szülhetett, hogy volt választott orvosa. Egyébként ez a világ legtöbb táján nincs így, csak hogy ott általában van egy egységes szülészeti ellátás, amely itt-ott picit eltér, de ad némi garanciát, hogy a szülő nőket az ország egyik végétől a másikig ugyanúgy fogják ellátni. Magyarországon viszont ez

nem így van. Vannak irányelvek, de a helyi szokások jelentősen eltérhetnek, és ezen belül sem mindegy, hogy adott esetben ki az ügyeletes orvos. Ezért most a kismamák számára is sok a bizonytalansági tényező. Nem volt jó a paraszolvencia, hogy fű alatt ment a pénzmozgás, de érdemes abba belegondolni, hogy az orvosi ellátások közül a szülészeti volt az egyetlen, ahol valóban többszolgáltatás tartozott hozzá, hisz bement az orvos és a bába a szülésre, csapat-papot otthagya.

– Többek között az ellentmondást hidalta volna át a Bethesda Kórház programja...

– Igen, azt én írtam, az egy lehetőség lett volna, remélhetőleg lesz is egyszer. A válságok miatt most időlegesen felfüggesztették, de reményeink szerint folytatódik tovább. Abban már úgy volt megírva, hogy ez egy plusz szolgáltatás, amiért plusz fizetési kötelezettség terheli azt, aki ezt választja. Valami ilyesmi felé lenne érdemes elmozdulni az egészségügy átalakítása során, azt gondolom. De annak nem ez a leglényegesebb eleme, sokkal inkább az, hogy egy olyan szülészeti ellátást biztosít majd egyszer, ahol a szemlélet a WHO által meghatározott természetes szülést segíti elő, amely nem egyenlő azzal, hogy a baba hüvelyi úton születik meg, annál sokkal többről van szó.

– Nagyon sok szakmai fronton lankadatlanul képviseli a természetes termékenység és születés ügyét, orvosként, szakfelügyelőként, társaságok élén, projektekben. A hitének köszönhetjük ezt a hatalmas lankadatlan lendületet és a mindig széles mosolyt?

– Ez személyiségfüggő inkább, a hit ebben plusz erőt ad. Én fiatal felnőtt koromban tértem meg, de már azelőtt is minden lében kanál voltam. Az egyik kedvenc részem a Bibliából a talentumokról szóló történet. A Biblia szerint, noha minden ember egyformán értékes, a képességek tekintetében nincs egyenlőség. Vannak ilyen képességekkel rendelkező emberek, és vannak olyan képességekkel rendelkező emberek, ha pedig valaki kap valamilyen képességet, akkor az kötelezettséget is jelent a Szentírás szerint. Ha már nem bírok a fenekemen megülni, illik úgy tevékenykedni, hogy használjon, szolgáljon is az ember.

– És mástól nem várja el ugyanezt?

– Hát dehogyanem, sajnos. Nyugodtan megkérdezheti a kollégáimat és a gyerekeimet. Amikor itt a fotózásnál mondták, hogy öt percet kell várni, akkor nem csak viccből mondtam, hogy az sok... A feleségem egyébként ugyanilyen aktív. Mi addig izgunk-mozgunk, amíg

valamit nem tudunk alkotni, lehetőleg együtt. Egy házásban építő dolog, ha a szabadidős tevékenységet is együtt tudjuk csinálni.

– Semmi privát idő? Barátok, sport?

– Én biciklizni szoktam, ő futni. Én örülnék, ha jönne velem, csak hát leahagynom, mert teljesítménykényszerem van, ő meg nézi, hogy milyen szépek az ablakok a házakon, vagy mit tudom én. Ebben azért van különbség kettőnk között. Tudom, sokan mondják, hogy külön is kell lenni, mert különben megunjuk egymást, de nekünk pont az jött be, hogy mindent együtt csinálunk. Amikor évekig én voltam a cserkészcsapat parancsnoka, ő volt a helyettes. Most már nem mi vezetjük a cserkészcsapatot, de a cserkész táborokba úgy szoktunk menni GH-zni, hogy ő a konyhás, én pedig a beszerző.

– Ez a szabadság?

– A szabadság egy része. Nem annyira pihentető, bár nagyon élvezetes. Fent vagyunk valahol az erdőben, nincs hűtőszekrény, nincs villany, semmi nincs, magunk építjük ki a tábort, reggel pedig szükség van a friss élelmiszere, vízre. Még alszik a csapat, amikor elindulok reggel.

– Rémálom lenne egy ilyen helyen levezetni egy szülést? Vagy kaland?

– Hát, ha jól alakul, kaland. Mondjuk általában jól alakul. Bár manapság vannak olyan kórházak, ahol 50 százalék fölötti a császármetszések aránya, sőt van olyan magánkórház, ahol ennél is sokkal magasabb. Ezért azt a kérdést szoktam óvatosan feltenni, hogy egy faj, amely 50 százaléknál kisebb valószínűséggel tudja megszülni önállóan a gyermekét, vajon életben tudott volna maradni? Ez csak egy biológiai kérdés. Ha pedig a tereméstörténetet veszem: elképzelhető, hogy Isten egy olyan rendszert dolgozott ki, ami nem működik? Mondta volna, hogy népesítsétek be a földet? Nem azt mondom, hogy a szülés mindig tökéletesen zajlik, néha szükség van császármetszésre, ami a világ legszebb műtétje, ha okkal végezzük el, ha életet ment. Most az ingának azon a végén vagyunk, ahol túl sok beavatkozás van, és azt gondoljuk, hogy mi, orvosok értünk hozzá, a természet, Isten, a nő nem ért hozzá. Ha az inga átlendül a másik oldalra, akkor majd az lesz, hogy ne nyúlunk bele. Az sem jó. Már a rómaiak tudták, hogy az arany középutat kell megtalálni. Igaz, hogy az emberiséget, a tudományt sokszor a szélsőséges helyzetek, körülmények viszik előre, de az egyes emberek számára nem ez az ideális. ♦



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –
ÉDER VERA

ÚTKERESŐK, ART-RAVALÓK

„Soha senkinek nem kellettem, minék maradjak itt?” – kérdezte *Robi*, majd beleharapott párizsis szendvicskébe, amit *Alessandro atyával* készítettünk neki. A fedél nélküli férfival két éve találkoztam egy hajléktalanszállón, története pedig egy életen át elkísér. Kisfiúként került állami gondozásba, aztán balhékba keveredett: először a fiatalkorúak börtönébe ment, majd újra rács mögé zárták, végül az utcán kötött ki. Akkor Bécsbe készült abból a megfontolásból, hogy ott „minőségibb a guberálás”, és több pénzt össze lehet koldulni. Miközben az ART-RAVALÓ próbájára igyekszem, rá gondolok, és arra, hogy azoknak a fiataloknak, akikkel most fogok találkozni, olyan sors juthat a programnak (is) köszönhetően, ami jobb, mint ami Robinak megadatott.

- ◆ Az ART-RAVALÓ frappáns elnevezése egy szociális-művészeti programnak, amely állami gondoskodásban nevelkedett, illetve hátrányos helyzetű felnőtt fiataloknak ad olyan lehetőségeket, amelyek jól jönnek az életkezéshez. Bekukkantok a próbaterembe, ahol már zsiszsegnak a színészpálánták. „Komoly művészeti értékkel bíró produkció, amit összeállítunk. De a projekt fontos eleme a személyiségfejlesztés, az önbizalmuk megerősítése is. A közös munka által egy új napi rutint alakítunk ki, szabályaink és elvárásaink vannak, fontos, hogy meglegyen az elköteleződés egymás és a program iránt” – magyarázza Ménesi Luca, a program koordinátora. „Izgulsz?” – a mellettem ácsorgó ifjú színész bólint a kérdésemre. „Az izgalom jó, mert azt jelenti, nem teszel az egészre magasról” – biztatom. Elmosolyodik, aztán továbbmegy, én pedig elhelyezkedem a padlón, várom, hogy kezdődjön a játék.





Gabi otthonban és nevelőszülőknél is nevelkedett.

Nemrég felvételizett az egyetemre.



KÉPZELET ÉS VALÓSÁG

Először a Vonaton című szösszeneten keresztül kapunk ízelítőt a Testvérek című darabból, amelyet az elismert színházi szakember, Schermann Márta rendez. A mozgásos koreográfiában a fiatalok ide-oda sietnek. A következő „snittben” már a mesebeli testvéreket látjuk, hiszen az ideai tematika a Jancsi és Juliska 21. századi újragondolása. „Egyszer volt, hol nem volt, volt egyszer egy család...” – kezdi Gabriella (a darabban Juli) a történetet, miközben felsegíti Renátó (Jancsi) cipőjét. A mesében a gonosz boszorkány bódító port prűszköl az anyuka poharába, amitől magatehetetlenül fekszik egész nap, az apa italába pedig „mordítóport” tüszent, amitől dühöngeni kezd. A rendezőtől később megtudom, hogy színházi nevelési szakember segíti az improvizációkat, a karakterek megformálását, emellett sokat beszélgetnek a művészek a fiatalokkal, így alakul ki az a történet, ami nyomokban emlékeztethet az életükre.

A jelenetek után megkérem a színészeket, hogy ülünk körbe, és beszéljünk arról, hogy miért vagyunk itt. A kör gyorsan otthonossá válik, a fiatalok kedvesek és nyitottak, örömmel beszélnek magukról.

Rami a bagi romatelepen nőtt fel, és azért jelentkezett a programba, mert nem akarta a roma lányok hagyományos életét élni, inkább tanulna és dolgozna. „Nem szerettem volna, hogy beszippantson az a közeg, mert azon a környéken a bűnözés sem ritka. Nem fűztem hozzá sok reményt, hogy bejutok ide, mert nem gondoltam magam elég szépek ahhoz, hogy bátran jelentkezsek” – mondja szerényen. „De tévedtél” – vágok közbe. „De tévedtem! Itt mindenki elfogadja a másikat olyannak, amilyen. A darabban Erzsit, a feleséget játszom. Mindig olyan szerepet szerettem volna kapni, ami a jelenetek során karakterfejlődésen megy át. Amikor kilépek a színpadra, átszellemülök, és magam mögött hagyom a bagi lányt. A szerepben kiadhatom azokat a dolgokat, amiket a valós életben nem tudok” – meséli Rami. >



„ELEINTE A KÖRBE IS FÉLTEM BELÉPNI”

A debreceni származású Nellit nevelőszülők vitték haza a kórházból, majd hétévesen örökre fogadták. „Iszonyatosan lámpalázás vagyok, az ismeretlen emberek előtt általában bezárok, de az előadás közben felszabadulok” – mondja a lány. Márió tizennégy évig nevelkedett nevelőszülőknél, mára viszont sikerült a saját lábára állnia, a program végeztével felnőttképzésen keresztül csöppenhet bele a zenés színház világába. „Gondolom, az alkoholista apa szerepe nem áll hozzád közel...” – jegyzem meg az egyik fiúhoz fordulva, aki elgondolkodik, majd így felel: „De közel áll, mert az apám alkoholista volt” – böki ki végül, majd arról beszél, milyen sokat segít neki a művészet a trauma feldolgozásában. „Én a jelenetben Béla vagyok, és egy mosómedve” – ragadja magához a szót Alex, akinek meghaltak a szülei, ezért 13 éves kora óta gyereketthonban nevelkedett. „Eleinte még a körbe is féltem belépni, ma már simán megteszem, viszont a színpadon néha az van, hogy ha valakinek benézik a szemébe, rögtön mosolyogni kezdek” – teszi hozzá, és el is nevezi magát. Gabi etthonban és nevelőszülőknél is nevelkedett. Nemrég felvételizett az egyetemre, ahová elsőre nem sikerült bejutnia, de nem tesz le a továbbtanulási terveiről, a programba is nagy lelkesedéssel vágott bele. „Akiikkel itt találkoztam, remélem, örökre az életem részei maradnak. Mivel sok testvérem van, nagyon közel áll hozzám

a nővér szerepe, hiszen én is mindig próbáltam gondoskodni az enyéimről” – mondja. „Mindenkinek különböző stílusa van, de nagyon jó itt lenni, szeretnék magamból kihozni mindent, amit csak lehet. Mielőtt ide jöttem volna, egyedül éreztem magam, de most jó arcok vesznek körül, mindenkiben van valami értékes, és sokat fejlődik itt a személyiségünk” – zárja a kört Renátó.

A PROGRAM SEGÍT MEGTALÁLNI A HELYÜKET A TÁRSADALOMBAN

Márta az ajtóból figyeli a beszélgetésünket, majd amikor az előtérbe invitálom az interjúhoz, elárulja: nagyon jó érzés volt figyelni minket, mert újra láthatóvá vált számára, milyen sokat fejlődtek a fiatalok az ittlétük során. „Van, aki nevelőszülőknél nőtt fel, van, aki három évet töltött a javítóban, és olyan is akad, akit az emberkereskedelemből épp hogy kimentettek, vagy most lett vége a rehabjának. Ezzel csak szeretném megmutatni, hogy mennyire nehéz életút van a fiatalok mögött, mire ideérnek. Még emlékszem arra, milyenek voltak, amikor tavaly nyáron találkoztam velük. Iszonyatos traumákkal, kapcsolódási problémákkal jöttek ide, a bizalom kérdése az állami gondozásban élőknel nehéz ügy. Erre most bejön egy idegen az utcáról, és van, aki az alkoholista apjáról beszél, megnyílik neked” – mondja a rendező. Márta szerint ez azért is csodálatos, mert azt mutatja meg számára, hogy amit a fiatalok kapnak a program során, az beépül.





A színházi szakember arra is felhívja a figyelmet, hogy bár 18 és 24 éves kor között utógondozásra jogosultak, amennyiben dolgoznak vagy tanulnak, az állami gondoskodás fiatal felnőtt korban lényegében véget ér. Ez tulajdonképpen azt jelenti, hogy a fiatalok iskolázottság és szociális háló nélkül kerülnek utcára, van, aki írni, olvasni is nehezen tud, nincsenek rokonaik, akik segíthetnének, nincs kapcsolatuk más kulturális közzel, a hasonló háttérrel bíró, hasonló nehézségekkel küzdő társaikkal tartják a kapcsolatot, ezért nagyon nehezen tudnak kitörni ebből a közegből. A program segít nekik megtalálni a helyüket a tanulásban, a munka világában, a társadalomban.

Az ART-RAVALÓ-ban a szakma színe-java dolgozik velük, akik kaput nyitnak egy másfajta közeghez. „Például a program során formálódik a beszédstílusuk, más szavakkal találkozhatnak, más viselkedést látnak. Megváltozik a belső igényük az önkifejezésre, amit tovább tudnak vinni a tanintézményekbe, munkahelyekre. Akik az elmúlt öt évben részt vettek a programban, azok közül azóta sokan gimnáziumba járnak, egyetemre, párkapcsolatuk van, lakást bérelnek, munkát vállalnak, előléptetik őket, van elég pénzük, hogy megéljenek. Tehát nem a szociális segélynél kötöttek ki, nem mennek vissza a javítóba vagy a börtönbe, hanem ugyanúgy élnek az életüket, ahogy te vagy én, ami ebben a közegben egyáltalán nem általános” – teszi hozzá a rendező.

A Szubjektív Értékek Alapítvány és a Faktor Terminál Egyesület 2018 óta működteti az ART-RAVALÓ-t a Nemzeti Bűnmegelőzési Tanács támogatásával, de Márta már azelőtt is aktívan részt vett társadalmi problémákra reflektáló művészeti projekteken. Tizennyolc év alatti lányokkal 2016-ban állítottak színpadra darabot ÁrvaÁlom néven, amelynek témája a gyermekprostitúció volt. ♦

Szeptembertől megint lesz ART-RAVALÓ!
A szervezők 18-24 éves útkereső fiatalok keresnek, akik egy 9 hónapos nappali képzésű színházi nevelési és pályorientációs képzésben vehetnek részt Budapesten ingyenes ellátással (szállás, étkezés, tömegközlekedési bérlet). Emellett különböző tanfolyamok (KRESZ, szobafestés, könyvelés stb.) költségeit is állják a programban. A részvétel az utógondozási és az árvaellátásra való jogosultságot biztosítja. További információ érdeklődő fiataloknak és szakembereknek, időpontegyeztetés személyes találkozóra: Ménesi Luca ART-RAVALÓ projektkoordinátor, projektartraval@gmail.com, +36 30 36 99 939



SZÖVEG –
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

MINDENKINEK JUTHATNA EGÉSZSÉGES ÉLELMISZER

A Highlights of Hungary Nagyköveti-díjának nyertese idén **Berend Ferenc** gazdasága lett. Ez egy talajmegújító mezőgazdasággal foglalkozó családi vállalkozás, amely a szántást elhagyva áttért a forgatás nélküli művelésre. A gazdálkodó emberekkel mindig kicsit körülményes interjút egyeztetni, persze nem azért, mert ők kevésbé segítőkészek, hanem mert ahol föld és állatok vannak, ott mindig nagy a felelősség, és nem mindegy, hogy a tetemes mennyiségű feladatot az ember mikor és hogyan végzi el. Ferenc első hallásra szimpatikus személyiség, aki örül, ha a szívügye iránt érdeklődnek, így rövid idő alatt szorított nekem helyet a naptárjában, de persze csak a tehenek után.

◆ – **Jól ment a marhák beoltása?**
– Az sima ügy volt, de egy ikerellésnél sajnos mindkét borjú halva született.

– **Ez szomorú...**
– Ilyen a természet (sóhaj).

– **Mióta része a marhaoltás és a borjúellés az életének?**
– Tizenegy éve lettem édesapám társa a családi vállalkozásban, de az, hogy ma no-till gazdálkodást csinálunk, tulajdonképpen több szerencsés egybeesésnek köszönhető. A 2000-es évek elején Amerikában részt vehettem egy csereprogramban, és tanulmányozhattam az ottani gazdálkodást, láthattam mennyire minimálisan művelik a földjeiket. Miután hazajöttem, olajretek, homoki zab termelésébe fogtunk, aztán javítottunk a talaj PH-ján, és csupán a legfelső réteget kezdtük bolygatni,

így az alsóbbak tudtak épülni. Egyszer csak azt vettük észre, hogy minél sekélyebben dolgozunk, annál jobb a termésátlagunk.

– **Mi az a no-till gazdálkodás?**
– Azt jelenti, hogy csak a vetőágyat csináljuk meg, és a terület maximum 10 százalékát bolygatjuk. Ha vetünk egy pillatást a természetre, ott se kerül a mag mélyre, mégis szép és változatos a környezet. Ma a legtöbb ember úgy gondolja, minél sterilebb körülményeket csinál, annál jobban kontroll alatt tud tartani mindent, csak sajnos ez elszivatagosodáshoz vezet.

– **Pedig a no-till módszer olcsóbbnak és hatékonyabbnak is tűnik. Miért nem csinálja mindenki?**
– Sok benne az ismeretlen tényező, és ha nem elég tájékozott, aki belekezd, az kudarchoz vezethet. Emellett már





nagyon lerontottuk a területeinket, az átállás csak fokozatosan működne. Úgy kell elképzelni a talajt, mint egy drogos embert, akit nem lehet egyből levenni a szerről. Minél kizsigereltebb a föld, annál nehezebb. A mi területeinknek csak kis része rendelkezik 2,5 százalékos humusszal, ez olyan arány, ami lehetővé teszi az épülést. Az 1-1,5 százalékosokon nagyon sokat kell tenni azért, hogy legyen talajélet, mert azt a takarónövények segítik elő, ugyanis azok gyökérzetén képződik az élet. A növény fotoszintetizál, beépíti a cukrot, a szénét, beakumulálja a talajba, és ha nem bolygatjuk, az jót tesz. Ha teljesen steril a talaj, olyan növények, állatok jelennek meg benne, amiket mi károsítóknak hívunk, mert az ő alkalmazkodóképességük a legerősebb. Úgy kell elképzelni, mintha minden szántás egy földrengés lenne, ami mindent elpusztít. Aztán jön az újjáépítés, majd megint lenullázódik az egész. Ez megy újra meg újra, egy idő után viszont kimerül a talaj, és nem reaktiválja önmagát. Most volt ez a porvihar miatt bekövetkezett tömegkarambol, ami egy picit ráébredtette az embereket, hogy nem lesz ez így jó. Sokan azt mondják, hogy a talajt meg kell művelni, mert megérdemli, de a valóság az, hogy ezzel folyamatosan sebeket okozunk neki. De persze ez csak akkor lesz mindenkinek fontos, ha már nem lesz annyi élelmiszer a polcokon.

- Mennyire befolyásolja a talajművelés az élelmiszer minőségét?

- Egyre kevesebb tápanyagot tartalmaznak a növények, mert nem tudnak többet kivenni a talajból. Ott vannak a gyönyörű aquakultúrás paradicsomok: hatalmasak,

elállnak sokáig, csak éppen ízük nincs. És hiányzik belőlük a megfelelő mennyiségű tápanyag. Míg amit az ember a kiskertben megtermel, az lehet, hogy nem olyan szép és három nap alatt tönkremegy, de pont ezért egészséges, dolgozik benne a mikrobiális élet, tele van tápanyaggal. Az embereknek mikro- és mezotápanyaghiányaik vannak, mert a növényeket mindenféle vegyi anyagokkal etetjük, ami nem jó nekünk. A vásárlók olcsón szépet kapnak, beltartalomban pedig hulladékot.

- Az agrár szektor hírei nem szoktak eljutni az emberekhez, pedig mind azt esszük, amit a gazdák megtermelnek. A Highlights of Hungary díja működhet közvetítőként, felhívva a figyelmet ezekre a fontos gondolatokra?

- Persze! Kizárólag egy agrárújságíró emlékezett meg erről az eseményről, egyetlen agrárszaklap sem keresett meg, éppen azért, mert amit mi csinálunk, az nem GDP-növelő, mi nem tartjuk el a műtrágyagyárakat, gépforgalmazókat, növényvédőszereseket, hiszen nekünk ebből egyre kevesebb kell. Éppen ezért fontos a díj, mert ha ez a hír megjelenik a városi emberek körében, akik elszakadtak a természettől, láthatják, hogy nekik is juthatna egészséges élelmiszer, és akkor kevesebb gyógyszert kellene szedni, hiszen sok mindennek az alapja a mozgás és a táplálkozás. Óriási öröm volt, hogy a nagykövetek nekem ítélték a díjat, mert számomra ez azt jelenti, hogy azok az ismert emberek, akik hatnak a társadalomra, elfogták és fontosnak tartják, amit mi, talajmegújító gazdák képviselünk. ♦





SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ „Vajon látom-e még?” – ezzel a kérdéssel osztotta meg a vajdasági Szelencsén készült fényképét a közösségi médiában Mohos Zsófia fotográfus. A képhez még a következőket írta: „A legszebb pillanatok az életben talán mindig a legnehezebbek is. Amikor őt, a kilencvenöt éves asszonyt néztem, ahogyan a gondosan művelt kertjében ült és imádkozott, gyönyörűnek láttam. Aztán kiderült, hogy kilencvenéves koráig kényszerből napszámosként dolgozott. Sokat gondolok rá. Hiszen talán nagyobb ajándékot nem kaphattunk volna tőle, mint a mosolyát. Emillel, aki az útítársam és tolmácsom volt a Vajdaságban, Szelencsén azon a napon megkaptuk ezt a mosolyt. Egyébként **nincs mindig szükség arra, hogy egy nyelvet beszéljünk.** A néni csak megmutatta nekem a családi fotóalbumot, én pedig igyekeztem fogni a kezét, adni egy kis melegséget, szeretetet. Egyikünk sem szólt, mégis teljesen értettük egymást.”

Mohos Zsófia főképp szűkebb hazája, Palócföld ősi világát dokumentálja évek óta fényképezőgéppel, de időnként a Kárpát-medence távolabbi tájaira is ellátogat. Görbeország című, a Palócföld életét és lakóit megörökítő sorozatával és a képekből készült Körforgás című naptárral idén elnyerte a Highlights of Hungary közönségdíját. Zsófiával készült interjúnkat a 92. oldalon olvashatják. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
MOHOS ZSÓFIA

A fotózás nem cél, hanem eszköz

Mohos Zsófia fotográfus *Görbeország* projektje és naptára lett a Highlights of Hungary 2022 közönségszavazásának győztese. Zsófi *Mikszáth*tól kölcsönözte az elnevezést, amely ma már többet jelent számára a palócok lakta falvaknál, az egész egyre halványodó paraszti kultúra szimbóluma, amelyet szeretne fotóival élesebbre rajzolni. Színeit visszaadni és megörökíteni egy-egy pillanatban. Az élet finom humora, hogy épp Kisecsetnek hívják a falut, ahol ez a szándék megszületett.

◆ **– Nem lehet könnyű pestiként egy hagyományos falu bizalmába férkőzni, pláne fényképezőgép kíséretében. Hogyan nyerted el a kisecsetiek bizalmát?**

– Tudták, hogy ki vagyok, sokat voltam a nagymamám-nál, de szép és hosszú folyamat volt. Amikor 16 éves korom körül amatőrként elkezdtem fényképezni, eleinte csak hátulról mertem fotózni a néniket a templom előtt. A következő alkalommal már megkérdeztem, fotózhatom-e őket, aztán hogy meglátogathatom-e őket, majd hogy náluk is fotózhatok-e. Közben én is fotográfussá váltam.

– Nem olyan egyértelmű, hogy egy 16 éves lány néniket fényképez...

– Akkor vettem észre, hogy lassan el fog tűnni a viseletes asszonyok látványa. 14 éves voltam, amikor kitaláltuk a barátnőimmal, hogy alapítunk egy falumúzeumot, és becsöngettünk a házakba. Akkor sok embert megismertem, láttam egy csomó szép bútort meg ruhát, azt éreztem, hogy ezt meg kell menteni.

– A régi dolgok értékelését régész anyukádtól tanultad?

– Alapvetően igen, egyébként a nagymamám meg restaurátorként dolgozott. Szobrokat restaurált Budapesten, ő vette negyven évvel ezelőtt a kisecseti házat. Akkoriban nem volt divat kis falvakban házat venni, néztek a falubeliek, hogy mit keres itt ez a városi asszony, ráadásul nemcsak a füvet nyírja, hanem tényleg műveli a földet. Sok segítséget is kért a falubeliektől, például hogy hogyan kell metszeni a szőlőt, vagy volt egy bácsi, aki jött kaszálni a domboldalt. Kisecset életének részeivé váltunk, a falu meg a mi életünk része lett.

– MMA-ösztöndíjas lettél, más falvakat is megismertél, de olvastam rólad, hogy a legfontosabb szakmai visszajelzés Korniss Pétertől jött...

– Amikor elnyertem az MMA-s ösztöndíjat, ugyanúgy meglepődtem, mint ezen a mostani díjon, mert nem jártam a MOME-ra, nem forogtam fotós körökben. Megvolt már az előző fotókönyvem, aminek szintén Görbeország volt a címe, voltak kiállításaim, de az más, hogy eljön





fényképezek telefonnal, de más minőségű a rendes fényképezőgéppel készített kép vagy a fotókönyv mint fizikailag megfogható produktum. A számítógépen hiába tárolok több ezer képet, a gyerekeknek is az az élmény, ha elővesszük a könyvet 2020-ról, és visszaemlékezünk, amikor egyik héten a repcsében fényképezkedtünk, a másik héten a mák virágzáskor. Az igazi minőségi különbséget viszont a személyes kapcsolat adja. Ahogy ezek mélyülnek, a fotók is egyre mélyebbek tudnak lenni. Amikor már ismerem egy ember életét, környezetét, valóban vissza tudom adni a személyiségét. Mindenkihez többször visszamegyek, és nagyon sokszor nem is fényképezek elsősre. Nem a fotózás a cél, az inkább eszköz. Nekem ez a nyelvem, és én ezen a módon tudom megőrizni őket. Sokszor írok hozzájuk szöveget is, hogy tényleg elmeséljem a történetüket, de a fotó az, amivel úgy érzem, hogy vissza tudom adni őket olyan szépnek, ahogy én látom.

– Ha nem ismernélek egyáltalán, azt gondolnám, egy bakancsos, szabad bölcsészlány készítette ezeket a fotókat, aki egyedül rója a falvakat. De Rimócra például egy 15 hónapos babával indultál – kétgyerekes anyuka vagy. Bele lehet így feledkezni az alkotásba? Hiszen, amiről mesélsz, nem kapkodós műfaj.

– Mindig az a típusú anya voltam, aki az álmaid is élte a babázás mellett, ha én jól vagyok, a családom is jobban van. Viszont amikor Rimócon vagyok, teljesen ott vagyok. Ehhez persze az is kell, hogy tudjam, hogy a férjem maximálisan viszi a családi ügyeket, nem kell azon aggódnom, hogy elfelejtjük a gyümölcsnapot, vagy nem lesz tornacipő.

– Milyenek ismerted meg Görbeország palócait? Te is kicsit palóc lettél köztük?

– Leginkább a végtelen vendégszeretetük nyűgöz le, mindegy, hogy honnan jöttél, és mit hoztál magaddal, szívesen látnak. A Görbeország fogalmat kezdem újra értelmezni, és az eltűnőben lévő paraszti világot érteni alatta, a Vajdaságban is jártam más nemzetiségű falvakban is, horvátoknál, szlovákoknál. Minél mélyebbre megyek a paraszti kultúra világában, annál inkább kiderül, hogy mennyire keveset tudok róla, és ez arra motivál, hogy még jobban beleássam magam, az egyik témából jön a másik. A tárgyak, a tájak, amelyekkel és amelyben élnek, annyira otthonosak és annyira kedvesek számomra, hogy mára egészen eltávolodtam Budapestről, ahol felnőttem. ♦

a családom meg a barátaim. Tavaly januárban végre találkoztam Korniss Péterrel, hónapok óta terveztem, hogy föl hívom. Pont akkor volt egy fotós magazin címlapján egy képem egy Máriás lányról, ő is látta, és épp meg akart keresni. Annyira jó volt valakivel beszélgetni, aki igazán átérzi, hogy nekem miért olyan nagyon fontos ez az egész. Azóta is kapcsolatban vagyunk.

– A fotózást apukádtól és nagypapádtól tanultad?

– A családban nagyon sokan fényképeztek amatőr szinten, de mindig igényesen fényképeztek mindent.

– Mit jelent ma az igényesség, amikor a technika annyi mindent megold?

– Technikával együtt sem mindegy, hogyan használja az ember a fényképet, odafigyel-e a részletekre. Én is sokat



„Ma jobban szeretlek, mint tegnap, de kevésbé, mint holnap

Fornosi-Domáreckájá Júlia, a Kárpátaljai Megyei Magyar Drámai Színház színésznője és **Fornosi Pál** zenész, zenetanár kilenc éve alkotnak egy párt, és azt mondják, minden nap egyre jobban szeretik egymást. A közös gyökerek, az azonos értékrend mellett az együtt átélt nehézségek is erősítették a köztük lévő köteléket.

♦ – Ugyanabból a kárpátaljai faluból származtok, szüelitek pedig jó barátok voltak – mintha a sors kezdetektől egy párnak szánt volna titeket.

Pali: Nagyborzsován nőttünk fel, ahol mindenki ismer mindenkit, mi azonban sokáig elkerültük egymást: gyerekként máshová jártunk iskolába, később Juli Budapesten tanult tovább, én pedig Ungváron.

Juli: Miután elvégeztem a Pesti Magyar Színiakadémiát, csatlakoztam a beregszászi színház társulatához. Palkó akkoriban a borzsovai kultúrház vezetőjeként dolgozott, és mellette a Beregszász Dixieland Bandben trombitált. Egy szüreti bálon találkoztunk, ahol felléptek a zenekarral. Amikor meghallottam őket játszani, felkaptam a fejem, hogy milyen zenekar ez. Az ismerőseim elnevelték magukat, hogy hiszen borzsovai a trombitás, hogyhogy nem ismerem. Nem sokkal később ő is látott engem a színpadon, ezután kezdtünk beszélgetni.

Pali: Nagyon megfogott Juli izgalmas személyisége. Hat hónapig udvaroltam neki, aztán megkértem a kezét.

Juli: Tetszett, hogy Palkó klasszikus módon udvarolt: ellátogatott hozzánk, randira hívott. Ma már ez kiveszőben van, Kárpátalján viszont még élnek a régi szokások, a fiúk például házhoz mennek udvarolni. Úgy látom egyébként, hogy a kárpátaljaiak, bárhol is éljenek, azokkal értik meg a legjobban magukat, akikkel azonos gyökereik vannak.



– Milyen egy igazi kárpátaljai lakodalom?

Pali: Általában nagy lagzikat tartanak 100-200 fővel, de van olyan település, ahol az 5-600 fő is megszokott. Mi száznyolcvanan voltunk, mivel mindkettőnknek széles a baráti köre, és a családjuk is nagy. Együtt mulattak színeszek, zenészek, fergeteges bulit csaptunk!

Juli: A tánc hevében történt velem egy kis baleset: a nagylábujj körmöm beszakadt. Mivel a pap volt az egyetlen, aki nem fogyasztott alkoholt, ő vitt be a kórházba. Számomra nem a fájdalom volt a bánat, hanem hogy nem tudok tovább táncolni, de helyettem is mulatott a násznép. Szerencse, hogy ez hajnali négykor történt és nem előbb. Az ismerőseink azóta is az akkori év legjobb esküvőjeként emlegetik.

– Házasságkötésetek meghitt pillanatokban is bővelkedett.

Juli: Palkó református, míg én katolikus vagyok, ezért ökumenikus jellegű esküvőt tartottunk: Németh Sándor katolikus pap adott össze minket a templomban, majd Zán-Fábián Sándor református püspöktől is kaptunk egy áldást az étterem teraszán, ahol ünnepeltünk.

Németh Sándor atya mondata a kedvenc idézetünké vált: „Ma jobban szeretlek, mint tegnap, de kevésbé, mint holnap.”

– Mit jelent számotokra ez a gondolat?

Juli: A házastársakra szokás mondani, hogy kiegészítik egymást, mint a fazék és a fedő, egy ismerősünk szerint viszont mi két fedő vagyunk. Azonban amióta együtt vagyunk, sokat változtunk egymás mellett, és sok mindent átélünk, mint a gyerekeink születése vagy édesapám elvesztése, amik még jobban megerősítették a kapcsolatunkat.

Pali: A házasságunk egyik alapja, hogy mindig megbeszéljük a problémáinkat: ha az egyikünk azt kérdezi, „Mi a baj?”, a másik nem válaszolhatja azt, hogy „Semmi”.

Juli: A kárpátaljai emberek egyébként nehezebben beszélnek az érzéseikről, a családjamban sem volt ez szokás. Hűszélesen én tanítottam meg otthon, hogy mondjuk ki egymásnak, „szeretlek”. Kettőnk közül ezt inkább Palkó igényli, az én szeretetnyelvem a szívességek: jólesik, hogy az utóbbi időben sokkal jobban kiveszi a háztartás körüli feladatokból a részét.



Húszévesen én tanítottam meg otthon, hogy mondjuk ki egymásnak, »szeretlek«.

– Nem sokkal az esküvőtök után megérkezett kisfiatok, Palkó. Jó fiatalon családot alapítani?

Pali: Mi ezt a példát láttuk, ebben nőttünk fel. Számomra az a furcsa, hogy a magyarországi fiatalok a harmincas éveikben kezdenek gondolkodni a családalapításon, amire alaposan rákészülnek, egzisztenciális szempontból is mérlegelnek, és negyvenesek, mire gyerekük születik. Az apám azután kezdett építkezni, hogy megszülettem, de nem volt belőle hátrányom. Megtanultam, az élet nem úgy működik, hogy beleszületünk valamibe, hanem egy folyamat, amit együtt alakítunk.

Juli: Sokan tartanak a házasságtól, a gyerekvállalástól, de amikor már benne van az ember, rájön, felesleges volt a félelem. Ha az egyik félnek nehezebb is valamiért, akkor a másik segíti. Csak nem kell sajnálni az egymásra szánt figyelmet, törődést és elfogadást.

Én vágytam arra, hogy fiatalon váljak anyává, azért is, mert fontos volt, hogy a nagyszüleim is megismerhesék a gyerekeimet. Magam is nagyon kötődtem a saját dédmamához, és szerettem volna, ha ezt az élményt ők is megtapasztalják. Egy dédi ugyanis más, mint egy nagy. Palkónak és Rózának két dédmamája is él, aminek nagyon örülök.

– Milyen egyéb értékeket igyekeztek átadni nekik?

Pali: Ez nincs kőbe vésve, mint a Tízparancsolat. A gyerekek olyan, mint egy nagy tükör: azt fogja mutatni, amit lát tőlünk. Például van egy kis gyümölcsösünk, ahol szoktam kertészkedni, és olykor Palkó is velem tart. Ezzel megtanulja a munka hasznosságát, és nem fog kétségbe esni, ha földes lesz a keze. Fontos számunkra a hitre nevelés is: rendszeresen járunk misére, istentiszteletre, a fiunk pedig a templomba is elkísér minket, már egészen kicsi kora óta. Emellett minden este közösen imádkozunk.

Juli: Szerintem ezek a dolgok is ugyanúgy bele tudnak épülni a gyerekek rutinjába, mint a reggeli fogmosás. Palkónak nem gond végigülni a misét, és akármilyen álmos is este, szól, ha még nem imádkoztunk.

– Mozgalmas életet éltek. Hogyan fér bele a kettesben töltött idő?

Juli: Igazság szerint korábban sem voltunk sokat kettesben, mivel az esküvő után hamar megszületett Palkó. Emellett nem vagyunk otthonülő család, gyakran szervezünk programokat a szüleinkkel és a barátainkkal, amikor a gyerekeket is visszük magunkkal. Mi nemcsak a szülinapokat, hanem a névnapokat is megünnepeljük – ez azt jelenti, hogy egy héten legalább egyszer valahol máshol vacsorázunk, amit szintén együtt töltött időként élünk meg.

A nagymamák egyébként bármikor tudnak a gyerekekre vigyázni, bár nem szoktuk előre beprogramozni a kettesben töltött időt – szerintem nem is kell hozzá elmenni otthonról. A hétvégi közös, nyugodt reggeli például felér egy étteremben töltött vacsorával. Este, lefekvés előtt pedig beszélgetéssel zárjuk a napot.

– Tavaly februárban háború tört ki Ukrajnában. Kárpátaljai magyarokként hogyan élitek meg mindezt?

Juli: Vannak könnyebb és nehezebb időszakok is. Igyekszünk tenni a dolgunkat, lekötöni magunkat. Ha túl leszünk rajta, biztosan erősebbé válunk. A háború révén megtapasztaltuk, hogy minden mennyire mulandó, és egyik pillanatról a másikra megváltozhat az élet. Azóta még jobban értékeljük, hogy mindenünk megvan, amire vágytunk: szép gyerekeink, munkánk, és egy erős családi és baráti körünk, akikre bármikor bármiben számíthatunk.

Az elmúlt évben egyébként még erősebben megtapasztaltuk a Gondviselést. Például sokáig hiába vártunk egy második gyermekre, nem fogant meg. Miután kitört a háború, megjegyeztem az egyik barátnőmnek: most lenne a legideálisabb teherbe esni, mert akkor biztosan nem a háborúra fókuszálnék, hanem befelé figyelnék. És így is történt, decemberben megszületett Róza. Nagyon figyelnek ránk odafönt, erre más magyarázat nincs.

Pali: Az emberek sok máshoz hasonlóan hajlamosak előre megtervezni a gyermekáldást is, de rájöttünk, nem úgy történnek a dolgok, ahogy mi elképzeljük, hanem ahogyan Isten elrendeli. ♦

A Média a Családért-díj

májusi jelöltjei



Média a Családért-díj

HEGYESI GABRIELLA

Gyerekek mentálisan sérülékeny családokban

Vendég a háznál

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

GULYÁS RÉKA

„A harmadik beültetés tett bennünket családdá...”

Magyar Szó

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:

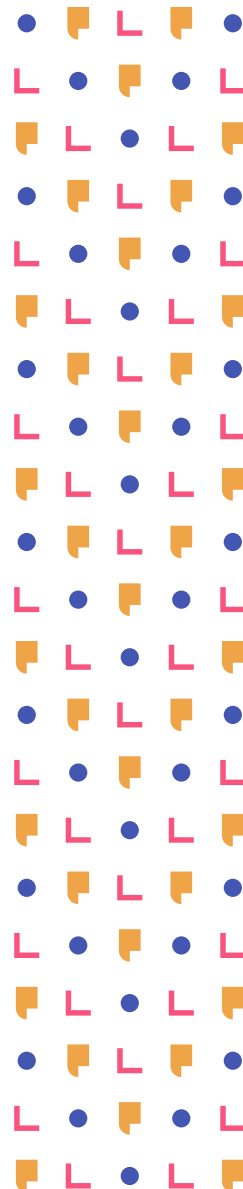


2023

A GONDOSKODÓ NEMZET ÉVE



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





SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Varázsgomb

◆ Másodjára is megnyomom a gombot. Lassan számolom magamban, ahogy a levegőt veszi. Kilégzés, belégzés. Olyan, mint a köldökzsinór. Egy csövön keresztül adni az életet. Bár nem lenne szükség erre a kötelékre. A nyolcadik után kissé elernyed a teste, csak a műanyag maszk feszül az arcára. Vízrel öblíti le a gyógyszer ízét. A ruhámba törli az arcát. Aztán látom, hogy még mindig mérgesen néz rám, mert ő akarta megnyomni a gombot. Tulajdonképpen megértem, a gombok nyomkodása mindig varázslatot jelent: hirtelen fény gyullad, száguldani kezd a lift, vagy végre eljut a tüdőbe a megváltó oxigén.

Kilépünk az ajtón. Fázósan bújók a kabátomba, mert csípi az arcát a szél. Én nem bánom, úgyis bő rám a kabát. Nem szeretem, ha csak a szél süvít keresztül rajta, felfújva azt, mint egy magányos madárijesztőt. Magamhoz szorítom, aztán együtt szaladunk az óvoda kapujáig. A járda repedésében pitypangot pillantok meg, az idei elsőt. Furcsán fest a kis sárga fej a nagy szürkeségben. Együtt guggolunk le megcsodálni a szívósságot, amivel az életbe kapaszkodik. Még nem lehet elfújni, pedig az lesz csak majd az igazi móka: nézni, ahogy az apró esernyők repülnek szerteszét, magukkal szállítva az új élet ígéretét.

Az elválás után kicsit furcsa egyedül sétálni a napi teendők felé. Olyan, mintha újra kéne tanulnom levegőt venni. Összebb húzom magamon a kabátot. Sietve lépek az utca túloldalára, már nem is látom az ablaküvegre tapadó szőke fejecskét. Az agyamban egymást kergetik a háztartással, munkával, csekkekkel kapcsolatos gondolatok, közben pedig már várom a délutáni találkozást, pedig tudom, hogy sosem érkezek jókor: csak túl korán vagy túl későn.

Este fáradtan fekszünk az ágyában. Én behúzott lábakkal, mert átlósan sem férek el, ő az arcát egészen az enyémbé nyomja. Fél. Megnyugtatóm, hogy szörnyek nincsenek, vagy hogy tényleg senki nem jön be a házba, de ő most éppen a csillagképektől fél, és erre nincsenek nagyon válaszaim. Préseli tovább az arcát az enyémbé, mintha egészen belém szeretne olvadni. Úgy érzem, nincs levegőm, csak az jut, amit ő kilélegez. Megnyomom az orrát, mint egy varázsgombot, hátha elalszik. De nekem nem működik. Számoljuk inkább a bárányokat. A nyolcadik után egy pillanatra elernyed, de aztán rájövök, hogy röpké illúzió volt csak. Újabb éneket kér. Az éjszaka közepén ébredek, elgémberedett végtagokkal. Ma is ő altatott el engem. ◆

5 ÖTÖS 90 LOTTÓ

Élj a lehetőséggel!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

www.szerencsejatek.hu #maradjonjatek

18



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

CSAK EGY KIS NÁTHA

◆ Én úgy döntöttem, mondja az egyik anyuka a játszótéren, miközben a lánya orrát törli, hogy mi meggyógyultunk, mert egyszerűen nem bírtam már a bezártságot.

A fiunk fél órája a beteg kislányával játszik. Szó nélkül összenézünk a feleségemmel, mindketten pontosan ugyanarra gondolunk. Régen a betegség pár nap nyugodt szabadságot jelentett. Bekuckózott az ember az ágyába teával és egy jó könyvvel, vastag takaró, nagy alvások, önfeledt olvasás. Azonban ez a gyerek születésével gyökeresen megváltozott.

Amikor a játszótérről hazafelé tüsszent egyet a fiunk, megállunk, és ismét egymásra nézünk. Ugye nem? Dehogynem. Mire hazaérünk, teljesen bedugul az orra. Harákoló hangok kíséretében hangoztatja, hogy nem, ő nem beteg, pedig egy szóval sem mondtuk, hogy az lenne. Mert mi sem mertük kimondani.

Pedig pontosan tudjuk, hogy mostantól az otthonunk egy kietlen, reménytelen helyé változik. Ahol a kavargó homályban csak a kínok közt sikító gyerek velőtrázó, orrhangú üvöltése, az orrszívó hangja, az inhalálógép berregése hallatszik. Ahol a takonytengerben gázolva kergetünk gyógyszerrel a kezünkben egy dackorszakos háromévest, ahol az éjszakák egyenlők a nappalal, a napalok az éjszakával, úgysem alszik, hisz nem kap levegőt. Ahonnan kinézhetsz az utcára az ablakon át, de nincs menekvés, otthon kell maradnod, mert nem hozhatsz más kislányos családokat is hasonló helyzetbe azzal, hogy átadod a kórt.

Azok a barátaid, akiknek nincs gyerekük, ezt persze nem értik. Egy kis nátha, miért kell annyira kikészülni

ettől. Meg se próbálsz elmagyarázni, csak átlövöd nekik cseten a Mélytengeri pokol című film előzetesét, amelyben kigyullad egy olajtorony a tenger közepén, és a munkások próbálják eloltani. Ez jó film, írják válaszul, megnézzük együtt? Kétórás, nem olyan hosszú, ennyi időre csak le tudjátok passzolni valakinek a gyereket.

Aztán egy hét szenvedés után megpróbáljátok bema-
gyarázni magatoknak, hogy meggyógyult. Már csak minden második percben tüsszög, mondod a feleségemnek, már nem is kell olyan hosszan szívni az orrát, válaszolja bólogatva. Az ablakon becsapó langyos tavaszi szellő formájában meglegyint titeket a kísértés, hogy elmenjete a játszótérre.

Amikor belépünk a kiskapun, mindenki rögtön felénk fordul, ugyanis az anyukák listázzák, hogy épp melyik család beteg a környéken, és próbálják kerülni őket, mint a leprásokat. Mosolyogj, sűgom a feleségemnek, miközben a fiam arcára teszem a kezem, elfojtva egy tüsszentést. Csak allergia, vetem oda félvállról annak az anyukának, akinek a lánya átadta nekünk a vírust, de látom, hogy nem hiszi el.

A fészekhintához megyünk, az a fiam kedvenc játéka, csak általában foglalt. Most is hárman ülnek benne, de amikor meglátnak minket, rögtön elmenekülnek. Belefekszünk, nézzük a felhőket, sokáig nem mondunk semmit. Aztán a fiam tüsszent egy nagyot az ég felé. Egy pamacsos bárányfelhő beszívja az arra szálló taknyot, mint a vatta.

És most viszi. ◆



ÚTNAK INDÍT, MEGÉRINT, ELVARÁZSOL

Ezernyi kalanddal várnak a hazai tájak!



csodasmagyarorszag.hu





SZÖVEG –
KÚRTHY ANNA

Félelmetes magány

Ma már tudjuk, hogy a kirekesztődés, az elszigetelődés ugyanazt az agyi struktúrát aktiválja, mint amikor fizikai fájdalmat élünk át. Hogyan segíthetjük a gyermekeinket abban, hogy képesek legyenek egy közösséghez tartozni?

◆ Evolúciós értelemben is kénytelenek vagyunk közösségben élni, hiszen az egyén nem élte volna túl a vadont, ha nem dolgozik össze másokkal, és a közösség nem védi meg őt. Eppen ezért a kirekesztés, a magány gondolata még a halálnál is félelmetesebb lehet számunkra. Nem csoda hát, hogy mindent megteszünk annak érdekében, hogy a csoport részei maradhassunk: feladjuk akár saját gondolatainkat, véleményünket is. Úgy alakítjuk ezeket, hogy bent maradhassunk a közösségben, hiszen az biztonságot ad nekünk. A képalkotó eljárások megmutatják, hogy ha valakit kiközösítenek, ugyanolyan fájdalmat él át, mintha fizikai fájdalmai lennének. Az agyának ugyanazon része aktiválódik, mintha fizikailag bántalmaznák. A legerősebb motivációnk az, hogy tartozzunk valahova. A gyermekek közt is így van, és mivel az iskolában töltik mindennapjaik nagy részét, fontos, hogy ott ne kerüljenek perifériára, sikeres legyen a beilleszkedésük.

A BEILLESZKEDÉS

A szocializáció jelenti az egyén társadalomba, kultúrába való beilleszkedését és a folyamatot, amelynek során az egyén elsajátítja egy csoport értékeit, normáit, sajátját a többiekéhez igazítja. Ez viselkedésformákat, ismereteket, képességeket, szabályokat jelent, amelyek segítségével az osztály tagjaként tud működni.

A gyermek elsődleges szocializációs terepe a család, amibe beleszületik, ahol az alapvető normákat elsajátítja, és ahol meghatározó szerepe van az elsődleges gondozóknak. Az óvodai, iskolai közösségek normáiról nem mi döntünk, rajtunk kívülálló, hogyan alakul egy-egy osztályközösség az iskolában, vagy kis csoport az óvodában. Eppen ezért érdemes felvértezni a gyermeket olyan képességekkel otthon, amiket kamatoztathat az iskolában is.

Minden új rendszer félelmetes lehet, hiszen a gyermek egy teljesen új helyzettel találkozik, ahol saját magának kell megtalálnia a helyét, saját magának kell kitaposnia az utakat. Hamar elválik majd, hogy viselkedéses lesz-e vagy magabiztos/hangadó, melyik klikkhez fog tartozni, kikkel fog barátkozni, fog-e verekedni, milyen típusú konfliktusokba keveredik, egyáltalán hogy viszonyul az iskolához és a többiekhez. Azokat a megküzdési stratégiákat fogja használni az iskolában is, amelyeket otthonról hozott. Így, ha otthon megfelelő mintákat sajátított el, támogatásban nőtt fel, úgy az új tereprek, az új közösségnek is megfelelő erővel vághat neki. Ha tisztában vannak saját értékeikkel, érzelmileg stabilak, van önbizalmuk és jó társas, illetve kommunikációs készségekkel rendelkeznek, úgy biztos alapokon vághatnak bele a barátkozásba. Könnyebben kezdeményeznek majd, nyitottak lesznek másokra.



Sokat segít, ha a gyerek a szüleitől, nagyobb tesóitól, unokatesóitól sokat tud már az iskoláról.

Sokszor beszélgettek már a tanárokról, a többi gyerekről, a tanulásról és arról is, hogy az iskolában lesznek szabályok, amiket be kell tartani, ahogy az óvodában is, vagy a játszótéren.

Sokat segít, ha a gyerek a szüleitől, nagyobb tesóitól, unokatesóitól sokat tud már az iskoláról. Sokszor beszélgettek már a tanárokról, a többi gyerekről, a tanulásról és arról is, hogy az iskolában lesznek szabályok, amiket be kell tartani, ahogy az óvodában is, vagy a játszótéren. Lesznek jó napok, és lesznek rosszak is. De bármi is történjen, az anyukája és az apukája szeretni fogják, ahogy mindig is tették, és bárhogyan alakul, ők mellette állnak, nekik bármit elmondhat. A közös játékok, élmények és beszélgetések hatására a gyermek bizalommal vág neki az ismeretlennek.

HOGYAN SEGÍTHETÜNK?

Mindezek mellett rendkívül komplex a beilleszkedés folyamata, sok múlik az adott közösség értékein, az iskolai rendszeren, az új referenciaszemélyeken, vagyis a pedagógusokon, illetve a gyermek alapvető temperamentumán, személyiségén is. Annak, hogy valami nincs rendben a gyermek, az iskola, a beilleszkedés körül, számos felszíni tünete lehet, amikre oda kell figyelniük.

Ha a gyermek általában rossz hangulatú, szomorú, gyakran fáj a feje, hasa, motorosan nyugtalan, sokszor elkalandozik, nehezen figyel, ha agresszív, dühkitörései vannak, ha hullámozó a teljesítménye, ha bepisil, beka-kil, gyakran fáradt, ha már iskolába sem szeretne menni, akkor mindenképp külső segítségre szorul.

Beszélgessünk vele sokat az érzelmeiről! Nyugodt körülmények között kérdezzük a napjáról, az élményeiről! Töltsünk vele sok időt, hiszen a biztonságos családi közegben a gyermek megtanulhatja azokat a közösségi szabályokat, amelyek segítik majd az iskolában is, úgy, hogy közben felszabadult legyen ő is, és meg merje mutatni saját magát. Játszunk együtt, társasozunk, kiránduljunk! A lényeg, hogy a gyermek biztonságos keretek között tanulhasson, ezt később kamatoztathatja. Vigyük közösségbe, játszóházba, játszótérre, rokonsághoz, ahol a vele egykorúakkal alakíthat ki kapcsolatokat!

Ne csak a tüneteket kezeljük, például a has- és fejfájást, reggeli hányingert, hanem nézzünk mélyebben a dolgok mögé! Miért nem tud barátságokat kialakítani, érte-e bántalmazás a csoportban, van-e valamilyen tanulási, magatartási nehézsége? Keressünk fel szakembert! Kezdhethetjük az intézmény pszichológusával, amennyiben elérhető, hiszen ő átlátja az iskolai csoportokat, dinamikákat.

Mindezek mellett pedig ne feledjük, nem az a cél, hogy a gyermek mindenkivel jóban legyen, hanem hogy a társas készségei és önértékelése stabil legyen annyira, hogy mindennapi nehézségeit, konfliktusait legyőzze, megbirkózzon a feladataival, ugyanakkor legyen sok öröme az iskolai közösségben, és képes legyen barátságok kialakítására. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ZSÓFIA, SZŐNYI LÍDIA pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A SZIGET SZELLEMEI

Az élet elmúlás. Végességünk szemüvegén keresztül látjuk meg a földi létünk valódi értékét. Tudunk-e szembesülni vele? Milyen kérdésekre és válaszokra ösztönöz minket az elszigeteltség, a magány és az élet értelmetlenségének érzése? Feleleteink pedig milyen hatással lehetnek a kapcsolatainkra?

◆ A TÖRTÉNET

Mostani történetünk (A Sziget szellemei) lassan kúszik a bőrünk alá, de abszurditásával és groteszk fordulataival felkavar, majd napokig nem ereszt. Az emberi kapcsolódások dilemmái és fájdalmai, a létezés értelme vagy értelmetlensége, a konfliktusok és az érzelmek megélhetőségének kérdései egyaránt helyet kapnak Martin McDonagh legújabb filmjében. A háborítatlan szigeten a fű zöld, a tenger kék, a táj festői, az emberek pedig mindennap ugyanazt teszik. Feladataik elvégzése után betérnek a kocsmába, hogy néhány ital mellett beszélgessenek például a szamaruk ürülékéről vagy más hasonló hétköznapi dologról. Bár a közeli szárazföldön épp az ír polgárháború zajlik, ám annak történései sem lendítik ki igazán a szereplőket a megszokott ingerszegény életük-ből. Azonban egy váratlan konfliktus, amely a mellettük zajló drámához képest apróságnak látszik, felforgatja jó néhány ember életét. A két főszereplő, Colm (Brendan Gleeson) és Pádraic (Colin Farrell) barátsága kurtán-furcsán véget ér, mivel az idősödő Colm meg akarja szakítani azt. Pádraic azonban nem nyugszik bele a hirtelen jött elutasításba, amely az események meghökkentő láncolatát indítja el. Mi pedig nézőként a székhez szegezve azon gondolkozunk, vajon hogyan történhet mindez.

SZERZŐDÉSI FELTÉTELEINK

„Nem bántottál meg semmivel, csak már nem kedvellek” – indokolja Colm Pádraicnak a barátságuk megszüntetését. Később a főszereplő húga, Siobhán kéri ezt számon rajta: „Mi bajod a testvéremmel?” – „Az, hogy félnótás!” – jelenti ki Colm. A történetet



**A klienseknek
gyakran
mondjuk,
hogy vannak
véletlenek,
csak nem
véletlenül.**



követve a nézőben is megfogalmazódik a kétségtelen tény, amit a lány ad erre válaszul: „Dehát mindig is félnotás volt!” Akkor mégis mi történt? Mi változott? Mi okozza a veszteséget? Colm elmondása alapján tulajdonképpen nem változott semmi, nem történt semmi. Csak már nem akar barátkozni, és kész.

A klienseknek gyakran mondjuk, hogy vannak véletlenek, csak nem véletlenül. Minden valószínűség szerint nem véletlen, hogy éppen azon a napon, éppen annyi év után dönt úgy az egyik fél, hogy „felmond” egy barátságot. Elfogadhatóbb és a valósághoz talán közelebbi elképzelés abból kiindulni, hogy nagyon is változott valami, de az nem kimondható. Talán Colm még önmaga számára sem tudja megfogalmazni, vagy éppen nem akarja megosztani másokkal, hogy mi zajlott le benne. Az biztos, hogy a korábbi baráti kapcsolat feltételrendszere most élehetetlennek tűnik a számára.

A rendszerszemlélet egyik – emberi kapcsolatok esetén – fontos fogalma az érzelmi szerződés. Társas helyzetekben más és más elvárással vagyunk jelen. Már egy

üzletbe lépve is megkötöttek egy alacsony intenzitású érzelmi szerződés, amely alapján elvárjuk, hogy az eladó legyen udvarias és segítőkész. És mi is egy elvárásnak teszünk eleget, amikor kedvesen köszönünk, és kifejezzük a hálánkat. A szerződés feltételeinek betartása jó érzést és elköteleződést, míg azok megsértése csalódást, dühöt és az üzlet kerülésének szándékát szülhetik. Egyszerűbben fogalmazva: ameddig mindketten tartjuk magunkat az egymás iránti elköteleződésünk alapját képező érzelmi szerződéshez, addig úgy érezzük, hogy jó együtt. Ha azonban az egyik fél változtat – különösen a megkérdezésünk nélkül –, akkor azt nehezen éljük meg. A bevásárlással ellentétben egy mély barátságban, párkapcsolatban vagy szülő-gyerek viszonyban sokkal komolyabb szerződéses feltételei és következményei vannak. Igaz ez a jó érzések és a sebzettség dimenziójában is. Ismerkedésünk idején kimondatlanul is megállapodunk azokról az alapvetésekről, amelyek szövetségünk különféle területeit felölelik, és az érzelmi szerződésünk részét képezik majd. Ilyen alapvetések lehetnek:

„Én erősnek érezhetem magam melletted azáltal, hogy te támaszra szorulsz, cserébe te mindig támaszkodhatsz rám.” „Én megmentelek téged a nehéz szülőkapcsolatodból, cserébe te megengeded, hogy én hozzam a közös döntéseinket.” „Én mindig segíték neked a munkádban, cserébe te mindig meghallgatod a panaszáradatomat.”

Akár már rövid időn belül, de különösen egy hosszú távú kapcsolat esetén valószínű, hogy mindkét fél változik. Sok egyéb mellett az értékrendünk, a világlátásunk, az önmagunkról vagy a kapcsolatunkról alkotott képünk idővel módosulni fog. Ezáltal a kapcsolati elvárásaink is új fénybe kerülhetnek. Ilyenkor szoktuk – kimondatlanul, vagyis sokkal inkább az érzések, mint a gondolatok szintjén – felülvizsgálni az érzelmi szerződésünket. Ha korábban azt vártam a páromtól, hogy ő hozza a döntéseket, amiért cserébe én mentesültem a felelősségvállalás alól, de időközben fontossá vált számomra az önálló döntéshozatal, akkor vágyom a kapcsolat, illetve annak alapját képező szerződéses feltételek változására is. Jó esetben nyíltan ki tudom fejezni a vágyaimat, és a másik féllel közösen képes leszek megvitatni, hogy milyen változtatások segítenék mindkettőnk jóllétét. Más esetekben ezt nem tudjuk megtenni. Így például Colm sem a kapcsolat közös erővel történő alakítása mellett dönt. Talán nem is biztos abban, hogy mit szeretne. Csak azt tudja, hogy már nem akarja a félnótás Pádraic értelmetlen és hosszú fecsegését hallgatni mindazért cserébe, amit barátja nyújthat a számára. (Talán a magánytól menekül?) A kapcsolat zsákutcába kerül. Colm pedig azt a megoldást választja, hogy felrúgja a szerződést. Barátját ez rendkívül váratlanul éri, így mindketten sebződnek.

ÉRZELMEIM: JOG VAGY ADOTTSÁG?

A filmben lévő összes feszültség elmúlna, ha Colm képes volna újra közeledni Pádraichoz, vagy Pádraic elengedné Colmot. Innának, „pofáznának”, és mindenki boldog volna – gondolhatnánk magunkban. Vajon nem önzés-e a részükről, hogy ekkora teret adnak az érzéseiknek, felforgatva a sziget életét? Van-e joguk mindehhez?

Az érzéseink – minőségüktől és indokolhatóságuktól teljesen függetlenül – úgy toppannak be az életünkbe, mint a váratlan vendégek. Tehát izgalmasabb kérdés önmagunk számára az: „Tudjuk-e engedni azt, ami van?” Ugyanis változatos megoldáskészlettel rendelkezünk akkor, ha arról van szó, hogy hogyan ne érezzük mindazt, amiben vagyunk. A filmben mindenekelőtt a „céltalan pofázás” és az ivászat az, amellyel a szereplők elkerülhetik a szembenézést önmagukkal. Rövid távon



úgy tűnhet, hogy szebb élet felé haladunk, ha az érzéseinkkel nem szembesülünk. De ilyenkor a szívünk vakká válik. Colm egy adott ponton kénytelen belátni, hogy az élet elillan. Talán éppen a háború indítja őt vissza önmagához és a valósághoz. A mindennapjai hirtelen elviselhetetlenné válnak a számára. Érti, változtatnia kell. Nem akkor, amikor majd meghal, ahogyan azt kifejti Pádraicnek, hanem most.

Pádraic sem válogathat, az érzései adottak. Eleinte mégis úgy dönt, hogy irgalmasabb olvasatokat részesít előnyben: „Colm biztos beteg” – gondolja. Ideig-óráig távol tartja magától bizonytalan érzéseit, de a barátjához nem kerül közelebb. Később önmaga megtévesztése már nem fenntartható, találkozik azzal, ami van. Ez pedig a düh, a csalódottság, a szomorúság, az értetlenség és az üresség.

Siobhán egyszerű élete is kifordul korábbi menetéből. Amikor a lány meglátja önmaga és a sziget többi lakója között húzóódó áthidalhatatlan szakadékot, megdöbben, és felismeri, hogy cselekednie kell a jövője érdekében, ezért elhagyja a szigetet.

A folyamatot mintha Colm indítaná el, mégis mindkét barátnak szembesülnie kell azzal, ami valószínűleg már réges-régen ott van a szívükben. A mélyebb érzéseikkel találkozáva, önmaguk felé tesznek lépéseket. Ekkor számtalan lényeges kérdés zúdul rájuk: „Mi értelme van



az életnek?” „Miről szólnak a kapcsolataim?” „Fognak-e emlékezni rám?” „Ki vagyok valójában?”

„ELHULL A VIRÁG, ELIRAMLIK AZ ÉLET...”

A lét értelmére irányuló kérdések feltörnek, amikor Pádríac számonkéri Colmon, hogy miért utasítja el őt. Ő pedig végül rászánja magát, hogy megmagyarázza a viselkedését: „Nekem csak van ez a nyomasztó érzésem, hogy kicsúszom az időből. Ezért szeretnék a fennmaradó időben gondolkodni, komponálni, és semmi kedvem hallgatni az ostobaságokat, amiket ontasz magadból. De azért sajnálom, komolyan.” „Haldokolsz?” – kérdezi a barátja. „Nem, nem haldoklom” – válaszol Colm. „De akkor van még idő” – értetlenkedik Pádríac. „Pofázni? Céltalan pofázásra?” – válik dühössé Colm. „Nem céltalan, hanem jó rendes pofázásra” – mondja Pádríac. „Szóval tovább pofázok céltalanul, miközben az életem elillan, és tíz év múlva meghalok, és nincs mit felmutatnom, csak amit egy korlátozott alakkal pofáztam” – hangzik a kegyetlen válasz.

Az egész párbeszédben meghatározó a létfájdalom, a saját (és a fontos másik) halálának elkerülhetetlensége. Az elmúlás tényéről általában nem veszünk tudomást. Számítatlan menekülőutat alakítunk ki azért, hogy ne kelljen éreznünk azt a szorongást, amelyet a halál ténye idéz elő. A végesség érzésével találkozáskor ugyanis szembesülünk az életünkkel. El kell gondolkoznunk

azon, hogy vajon olyan-e, mint amilyenre vágyunk, amelyet értelmesnek érzünk. Meg kell vizsgálnunk, hogy vannak-e benne őszinte emberi viszonyaink. Ez utóbbiak hiánya annyira fájdalmas lehet, hogy erőforrásainkat sem kímélve, kerüljük a szembesülést. Vannak, akik inkább nem vesznek tudomást az elszigeteltség fájdalomáról, és felszínes viszonyokkal veszik körbe magukat. Talán azért, mert soha nem tanulták meg, hogy miként kapcsolódjanak a saját belső valóságukhoz. Ezért a másikkal sem tudnak őszinte kapcsolatot kialakítani. Többen inkább a kapcsolatok elkerülését választják. Ők Ovidiusszal együtt vallják: „Az elme számára a legjobb segítség, amely egyszer és mindenkorra elvágja a szívet behálózó gyötrelmes köteleket.” Colm is ezt az utat választja, és abban reménykedik, hogy az elkülönülés lehetőséget ad számára arra, hogy életművére koncentrálnon, majd annak fennmaradásán keresztül megízlelhesse a halhatatlanság reményéből fakadó örömet és a békeesség érzését.

Stratégiája egy pillanatra megkérdőjeleződik, amikor Pádríac a „céltalan pofázás” és a felszínes kapcsolódás helyett megengedi magának, hogy érezzen és kifejezze a dühét. Colm ekkor hirtelen úgy látja, hogy tudná kedvelni egykori barátját. A valóságos kapcsolódás megtapasztalása rendkívül vonzó, ám az érzelmi biztonság hiányában egyben ijesztő is, ezért sokakat inkább visszavonulásra és elszigetelődésre készítet.

A közeli kapcsolatainkban szoktuk leginkább átélni a bensőséges összehangolódás iránti vágyat. Ilyenkor megengedjük a másoknak, hogy lássa a valódi arcunkat, és ő ugyancsak megengedi, hogy mi is megismerjük az övét. Bár vágyott állapot ez, mégis sok esetben mi magunk akadályozzuk meg, hogy létrejöjjön. Vannak, akik kora gyermekkortól azt a stratégiát alakították ki, hogy az érzésekkel jobb nem szembesülni, mert így nem okoznak fájdalmat sem maguknak, sem másoknak. Különösen kézzelfogható ez a családterápiás helyzetekben. Gyakran tapasztaljuk például, hogy a szülők úgy hiszik, hogy a gyermek érdekét a mindennekfelett való nyugalom és türelem szolgálja. Belül azonban dühöt, tehetetlenséget, kétségbeesést és csalódást élnek meg. A nyugalom ára pedig az érzelmeik elfojtása. A gyermek ezt megérzi, és addig „provokálja” a szülőt, amíg az nem mutat meg valamit a belső valóságából. Ezáltal végre hitelesen tudnak kapcsolódni egymáshoz. Természetesen a megoldás nem az, hogy kontroll nélkül a másokra öntjük a fájdalmainkat, de fontos, hogy felelősséget vállalva megmutassuk neki azt, ami a lelkünkben zajlik. ♦



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a
Családért
Alapítvány

SZAKÍTSÁK VAGY SEGÍTSEK?

Az alkoholproblémákkal küzdő családtag megterhelő az egész családnak. Mit lehet tenni ilyen esetben? Mit tegyék, ha azt gondolom, hogy alkoholista a párom?

- ◆ Alig van olyan ember, aki élete során ne került volna kapcsolatba alkoholproblémával, akár saját tapasztalatból, akár hozzátartozója révén. Az alkohol az egyik leggyakrabban fogyasztott legális drog, hasonlóan a nikotinhoz és a koffeinhez. Aki alkoholista, az nem szándékosan gonosz vagy megbízhatatlan, hanem olyan függőségben szenved, amelyet már nem tud irányítani.

Nem mindenki lesz alkoholista, aki rendszeres alkoholfogyasztó. A függőség kialakulását több dolog befolyásolja, csak felszínes magyarázat az akaratgyengeség, függhet genetikai adottságoktól, családi mintáktól, sémáktól, történésektől, feldolgozatlan traumáktól és krízisektől és attól, hogy az egyénnek milyen a problémafeldolgozó mechanizmusa vagy éppen az érzelmszabályozása.

A függőségre nincsen sem csodagyógyszer, sem pedig csodamódszer. Az alkoholfüggőkkel végzett terápiába gyakran bevonják a házastársat vagy a családot is, hiszen a függőséget úgy is emlegetik, mint egy kapcsolati betegséget, azaz a kötődés- és érzelmszabályozás fontos területe lehet a terápiának.

Egy személy akkor minősül alkoholfüggőnek, ha gondolatai folyton az alkoholtartalmú italok beszerzése és fogyasztása körül forognak. Ebben az esetben már kialakult az alkoholfogyasztás kényszere. Az érintettek figyelmen kívül hagyják a testi és pszichés tüneteket, nem törődnek a saját egészségükkel és a hozzátartozók jólétével sem. Csak nagyon nehezen tudják szabályozni az alkoholmennyiséget, és gyakorlatilag szünet nélkül isznak. A fogyasztás gyakoriságától és mennyiségétől függően különböztethetjük meg az alkoholizmus szintjeit. Aki este egy korty bort megiszik, nem tekinthető alkoholfüggőnek.

A szenvedélybetegségnek különböző jelei vannak. Vannak, akik bizonyos konfliktushelyzetekben engednek csak az alkoholnak, például amikor dühösek vagy szomorúak, mivel így próbálják elkerülni a problémával való szembesülést, és vannak azok, akik csak alkalmanként isznak nagyobb mennyiséget. A fenti két típus egyike sem nevezhető alkoholfüggőnek, ám a viszonylag ártalmatlan alkoholfogyasztás, ha nincs kontrollálva, akkor lassan, de biztosan függősséggé alakulhat – olyan állapottá, amikor már valaki minden problémát alkohollal orvosol. A szervezet idővel elkezd igényelni az alkoholt, és ezt olyan tüneteken keresztül mutatja meg, mint például az ingerlékenység és a nyugtalanság. Vannak, akik hosszabb időszakokat is kibírnak ivás nélkül, vagy csak keveset isznak, de mindenképpen fenntartanak bizonyos véralkoholszintet. Aki már egy ideje nyugtalanítónak tartja a társa ivási szokásait, az mindenképpen közölje ezt vele! Attól függetlenül, hogy a fentiek közül melyik típusba sorolható a partner.

VESZÉLYEZTETETT HOZZÁTARTOZÓK

Aki alkoholistával él együtt, valószínűleg előbb-utóbb megbetegszik lelki és fizikai szinten is, a súlyos

szervenvénybetegek jelentősen terhelik és korlátozzák családjukat viselkedésükkel. Gyakran hazudnak, és olyan történeteket találnak ki, amelyekről mindenki tudja, hogy nem igaz, eltitkolják függőségüket, és erőszakosak lehetnek. A függőség természete a tagadás és bagatellizálás. A legtöbb partner még sokáig képes meglátni a függőség mögött rejtőzködő szeretett személyt, ezért inkább megalkuvó lesz, és együtt marad a társával, holott ez nem tesz jót sem az érintettnek, sem a család többi tagjának. Az örökös stressz olyan teher, amelyet senki sem tud hosszú távon elviselni. Alvászavarok lépnek fel, a partnerrel való konfliktus és a család megélhetésével kapcsolatos aggodalmak, félelmek egyre jobban eluralkodnak, és minden gondolatot, tevékenységet befolyásolnak. Ez depresszióhoz vezethet vagy testi nyomokat hagyhat. A tartós aggodalmak gyomor-bélrendszeri panaszokhoz vagy krónikus hát-, derékproblémákhoz vezethetnek. Az alkoholistával való értelmes kommunikáció a beteg mentális állapota miatt egy idő után általában már nem lehetséges. Vagy túl ittas ahhoz, hogy egyértelműen kifejezze magát, vagy egyszerűen elfelejti, miről is beszéltek tegnap.

SEGÍTENI SZERETNÉK!

A legtöbb családtag segíteni szeretne, mert látja, hogy az érintett szenved. Az alkoholfüggők gyakran őrlődnek a leszokás és az ivás folytatása között, időnként megnyílnak partnerük előtt. Ezek a pillanatok mindig reményt adnak a másik félnek, és megerősítik őket a segítségnyújtási szándékukban. Az, hogy az érintett el akar-e fogadni kívülről jövő segítséget, a betegségtudatától függ. Aki nem hajlandó beismerni alkoholfüggőségét, az nem fog közel engedni magához senkit.

Aki valóban aggódik partnere állapota miatt, annak külső segítséget kell kérnie akár a családtól, akár egy terapeutától. Ha a partner minden megoldást elutasít, és veszélyezteti a családtagok egészségét, akkor fontos, hogy ne maradjunk vele! Akkor sem, ha a szakítás nagyon fájdalmas. Meg kell tanulnia irányítani a saját életét. A közös út nem önfeláldozást jelent, hanem azt, hogy a kitűzött célt egymást támogatva, de saját erőből, önállóan kell elérni.

A függőség óriási romboló potenciált hordoz a partner számára is. Akinek a házastársa alkoholfüggővé válik, a segítségnyújtás vágya és a válás kényszere között őrlődik. Ha egy házasságban az egyik fél szenvedélybeteg, az már nem magánügy, mivel hatással van az egész család életére. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ÁGNES

SOROZAT –
VIDÉKI SANZON

TANYASI TRÉNING

Meg akartunk tanulni itt élni. A nagyvárosi élet nyújtott egyfajta kényelmet, de igyekeztem mindig észben tartani, hogy ez nem egyenlő a biztonsággal. Borzasztóan kiszolgáltatottak vagyunk, ha mindent a pénzünkkel akarunk előteremteni, ezt nem olyan régen az arcunkba is vágta a világvárvány és a háború. Persze sokáig hiányzott a közösség és barátok által nyújtott valós biztonság. Óhatatlanul gyűtment lesz, aki egyszer csak a semmiből oda költözik, ahová a többség született, bármilyen szeretettel fogadják is a szomszédai. És nehéz gyűtmentnek lenni annak, akit valahol már igazán szerettek egyszer. Ezért is jöttünk tanyára. Egy falu túl sűrű, oda nehéz – ha nem lehetetlen – lett volna beilleszkednünk. Itt kell pár percet gyalogolni ahhoz, hogy átérjünk a szomszédba, és ezt szeretjük.

◆ NAPONTA VÉGIGNÉZED ÉLETED FILMJÉT

A Budapestről érkezettekre amúgy is hajlamosak vidéken csodabogárként tekinteni. Gyakran beugrik a bácsi arca a szomszéd dűlőről, amikor elfutottam a háza előtt. Nem azt észlelte (valószínűleg), hogy Budapestről jöttem, hanem hogy dologidőben futkározom. Óriásit köszönt, nagyon udvariasan, de kiült az arcára az őszinte megdöbbenés: „Magának tényleg nincs dolga, fiatalasszony? Nem fárad ki eléggé a ház körüli teendőkből?” – kérdezték a szemei, mielőtt tovább rendezgette volna a portáját.

Más itt minden. Mások a témák, mint a máriaremeteji játszótéren vagy a belvárosban, mert másfajta tudásuk, műveltségük van itt az embereknek. Nincsenek mozik, színházak, bevásárlóközpontok, kávézók, könyvesboltok minden utcasarkon, nem érzed azt, hogy ezek valahogy a mindennapjaid részét kell képezzék. Szeretjük a budapesti, nagyvárosi élet eleganciáját, nagyvonalúságát, szellemi igényességét, de ha csak ebben élünk, az kicsit mintha megvédene a harapós valóságtól: attól, hogy tudd, hogyan kell előállítani a zöltséget, amit megeszel; hogy értsd, ebben mekkora munka van; hogy nap mint nap látnod kelljen a temetőt, ami emlékeztet a mulandóságodra; hogy a lakóhelyed központjában belebotolj a templomba, ami emlékeztet rá, hogy valami köré szervezni kellene az életedet. Könnyen előfordulhat, hogy hetekig nem látsz óvodát, aminek zebrája előtt lassítasz, hiszen átszaladhat rajta a testvérednek, a szomszédodnak, a barátodnak a gyereke.



Míg pusztán irodai környezetben lehet véleményes, hogy jól sikerült-e egy háttéranyag vagy perirat, itt, ha megdöglik a tehén, az vitán felül rosszat jelent.

Falun egy nap alatt végignézheted életed filmjét, ha figyelsz: szinte lehetetlen nem elmenni a bölcsőde, az óvoda, a templom, a temető, a rendelő mellett – miközben betérsz a postára, a zöldségeshez, a közértbe vagy a vegyesboltba, hogy aktív szereplője is legyél ennek a filmnek.

Vidéken mindig van tér örülni, nagyvárosban ezt a teret létrehozni is egy külön projekt, annyi minden fontosabb adódik minden percben. A vidékiek ösztönösen tudják, hogy a tennivaló nem szalad el, amíg figyelemmel végighallgatjuk a másikat – a nagyvárosban luxus megállni és csak úgy jelen lenni. Tréningeken tanuljuk ezt arrafelé.

HA FÉLÚTON TALÁLKOZHATNA...

Valahogy ritkább az egyrésztől-másrésztől is itt. Vagy hoz gyümölcsöt az almafa, vagy nem, nincsen harmadik opció. És míg pusztán irodai környezetben ugye lehet véleményes, hogy jól sikerült-e egy háttéranyag vagy perirat, itt, ha megdöglik a tehén, az vitán felül rosszat jelent. Egyértelmű, ki mennyit dolgozik, nem igazán marad tér az udvariaskodásra.

Jól kiegészítené egymást a két világ, ha hagynánk, hogy hassanak egymásra: a vidéki, az adottságokat nem megváltoztatni akaró, éppen ezért az elmélettel nem sokat törődő világ és a fővárosi, az elméletek ismeretében mindent megoldani akaró. Ha ezek a világok elfogadnák, hogy olykor bizony előremozdíthat az, ami újszerű és

idegenül hangzik, illetve, hogy olykor lehet „csak” a józan paraszti eszünkre hagyatkozni, hát, tündérbert lenne itt, állítom. Bitang nagy tudás szintetizálna, ha félúton találkozna ez az egyre csak távolodó két világ.

Annyiszor eszembe jut az orosz–ukrán háború kitörése utáni első vasárnapi szentmise a kis falusi templomunkban. Akkoriban még borzasztóan hiányzott a kápolna, a waigandos szentmisék, utána a nagy beszélgetések. Elképzelttem, milyen jó lenne most Hidegkúton lenni, vasárnap reggel a kápolnába menni, szentmise után beszélgetni a többiekkel, esélyeket latolgatni, elemizgetni... Annyira bizonytalan lett minden, még ha tudtam is, hogy igaza van Mucinak abban, hogy mi most a legjobb helyen vagyunk vidéken, mert van fánk, kutunk és baromfink. Nagyon visszavágytam, gondoltam, mit tud hozzátenni egy kis falusi templom egy világégés küszöbén az én bonyolult lelkivilágomhoz.

Miután kivonult az atya a ministránsokkal, ugyanúgy, ahogy minden mise után, letérdeltünk, és a kántor vezetésével elmondtuk, hogy „Dicsértessék és áldassék a legméltóságosabb Oltáriszentség, most és mindörökkön örökké, ámen”.

Igazából ennél többet azt hiszem egy mélyelemzés sem tehetett volna a nyugalمامért. Ez a lényeg végül is, ha esik, ha fúj, ha háború van, ha béke. Azóta több tucat elemzést olvastam a háborúról szellemes és bölcs daliák tollából, de ennél jobb végkövetkeztetésre nem leltem. ♦



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok



KIÉ AZ IGAZSÁG?



Kép: Gettyimages Hungary

Az első párkapcsolati viták hatására magasságból a mélységbe, nappaliból a pincébe, napsütésből a hóviharba kerülünk. A döbbenet után igyekszünk megkeresni a vitában megkérdőjeleződött igazságot, mert úgy hisszük, ennek megtalálása majd áthidalja a megjelent távolságot. Ez azonban többnyire nem segíti az intimitás és a közelség újbóli megtalálását. Mit tehetünk ilyenkor?

◆ TÖRTÉNETEINK

A történeteknek hatalmas erejük van. Kisgyermekkorunktól kezdve számtalan történetet hallunk a szüleinktől és nagyszüleinktől, amelyekből szép lassan összerakjuk és értelmezzük a világ folyását. Már egészen kicsi kortól képesek vagyunk történetekben gondolkodni, aminek az oka abban keresendő, hogy mi, emberek relációkban gondolkodunk. Míg a kutyánk csupán arra képes, hogy kondicionálás segítségével megtanulja, hogy ha a kutyatápos zacskóval zörgünk, akkor enni kap, vagy ha a kezünket felfelé tartjuk, akkor azt várjuk, hogy leüljön, addig mi, emberek bármit bármivel összefüggésbe tudunk hozni. Ez a képességünk hatalmas kincs, hiszen nagyban hozzájárult ahhoz, hogy együttműködünk, problémákat oldjunk meg és fejlődünk. Ennek eredménye az is, hogy elhiszük egy nyomtatott papírdarabról, amin almát vásárolhatunk, hogy többet ér, mint egy valódi alma, amit most azonnal megehetnénk. Történetekben gondolkodunk, és azokon keresztül szemléljük és értelmezzük a világot.

A gond akkor kezdődik, amikor azt hisszük, hogy az általunk elmesélt történetek megegyeznek a valósággal. Pedig egy pillanatot ezerféleképpen elmesélhetünk. Tavaszi este van, a párunkkal borozunk a teraszon. Adhatunk szakszerű leírást a hőmérsékletről, a kertben tapasztalható látványról és a bor minőségéről, de mesélhetünk a hangulatunkról, hogy milyen jólesett a fűrésztől nap után lazítani, vagy akár arról is, hogy hónapok óta ez az első közös esténk, és aggódunk a kapcsolatunk miatt. Mindegyik történet helytálló, ám csak a valóság egyetlen szeletét mutatja be. A leírásaink ugyanis nemcsak a pusztá tényeket foglalják magukba, hanem mindezt átszínezik érzelmeink, vágyaink, szükségleteink és

álmaink. Micheal White, a narratív pszichológia atyja szerint „nagyon nagyszámú történet létezik, nagyszámú mellékcelemekénnel, amelyek készen állnak arra, hogy kiválasszuk őket az élet különböző elemei közül és megírjuk. Potenciálisan mind jelen vannak, nekünk csak annyi dolgunk marad, hogy eldöntsük, melyik elemeket szigeteljük el, és kapcsoljuk össze. Ilyen értelemben minden élet több történetből áll.” Ugyanakkor mindnyájunknak vannak olyan fontos történeteink, amelyeknek bizonyos aspektusai értelmezési alappá válva, nagymértékben befolyásolják az önmagunkról, a másikról, a kapcsolatokról és a konfliktusokról alkotott véleményünket. Ezek a történetek gyakran a gyerekkorban gyökereznek, és csupán a kavargó érzésekben vagy éppen lefagyásokban ragadhatók meg. Vannak például, akik gyerekkorukban megélték az elhagyatottság érzését, majd ez lesz az az aspektus, amit a felnőtt történeteinkben is folyamatosan észrevesznek. Mások talán azt élték meg, hogy soha nem lehetnek elég jók a szüleiknek, és a felnőttkorukban írt történetekben is folyamatosan ezt az érzést hajszoják. A sok eseményből és mellékszálból ugyanis azokat gyűjtjük be, amelyek a domináns történeteinkbe beleillenek. A narratív terapeuták szerint ugyanannak a cselekvésnek különböző jelentései lehetnek a szándéktól, a körülményektől és az értelmezési előfeltevéseinktől függően. Mindegyik perspektíva helytálló, ám minél több nézőpont megjelenésének adunk helyet, annál inkább képesek leszünk megragadni a valóság összetettségét. Valószínűleg különböző történeteket mesélünk, hiszen egyetlen narratíva sem tartalmazhat minden aspektust, de Martin Payne kifejezésével élve mindegyik „eltérő, de egyformán helytálló leírása” a valóságnak.

VITÁK ÉS IGAZSÁGOK

Fiatal pár érkezik a párterápiára. Először Erik magyarázza hevesen, mi hozta ki tegnap a sodrából. Klaudia közbevág, ő másképpen élte meg az eseményeket. Aztán elhallgatnak, és várják, kinek adnak igazat a terapeuták. Észre sem veszik, hogy a két történet összeilleszthető egygőze: amit az egyik különösen fájlalt, azt a másik csak úgy, a hangsúly kedvéért vetette oda... Mindketten számon tartják a maguk sebtét, és mellékesnek látják szerepüket, amikor az általuk okozott seb kerül szóba. A két történet két különböző és részigazságokat abszolutizáló látásmód kapcsolatuk egyik szomorú epizódjáról.

Amikor a kapcsolatunk nehéz helyzetbe kerül, keressük, hogy mikor kinek volt igaza. Részletesen felidézük, hogy ki mit mondott és tett a vitában, amire nekünk „persze, hogy az volt a válaszuk, hogy...”. Szeretnénk azt hallani, hogy a másik tévedett, nekünk pedig igazunk volt.



Azt gondoljuk, megnyugtató, ha azt hallanánk, hogy mi az értékeink szerint és helyesen cselekedtünk, és a másik volt az, aki mindent rosszul csinált. Ezzel át is hárítjuk a felelősséget: ő okozta a bajt, tehát ő is felel érte. Ilyenkor azonban nem gondolunk arra, hogy mindeközben megfosztjuk magunkat az élnélküliség és a kompetencia érzésétől, hiszen tehetetlenek és a kapcsolat és a vita áldozatának festjük le magunkat. Mintha a kapcsolatban az egyikünk kiszolgáltatott lenne, holott neki van igaza, a másik pedig győz, pedig nincsen igaza. Ez a kapcsolatról alkotott kép ijesztő.

Gyakran előfordul, hogy a párok ilyen állapotban érkeznek meg a terápiás folyamatba: távolságot és ellentétet élnek meg a szerelem kezdetén szinte magától összehangolódott kapcsolatban. Amikor még nem igazad és igazam, hanem csak egyszerűen igazunk volt. Amikor el sem tudtuk volna képzelni, hogy eltérően látunk bármit, hiszen éppen akkor derült ki, mennyire azonosan látunk és értékelünk szinte mindent. Örökre elvesztett Paradicsomnak tűnik ez az álomszerűen ideális múlt. Pedig nem az a reális és érthető, hogy két ember egy helyzetet kétféleképpen lát? Ezt a két nézőpontot már nem kell folyton egyeztetni, hogy létrejöjjön a nagy közös látásmód, hanem a kapcsolat differenciálódást megelőző szakaszában nyugodtan megengedhetjük magunknak, hogy elfogadjuk egy helyzetben a két szemszög két igazságát. Éppen ettől lehet nagyon

hatékony egy pár, amikor az egyik meglátja a helyzetben a feladatot, míg a másik hangsúlyozza az érzelmi szempontokat. Amikor az egyik azzal törődik, ki mit érez egy helyzetben, míg a másik felhívja a figyelmet a várható következményekre. Ha megszületik ennek a kétféleségnek az elfogadása, a társak felfedezik és érvényesnek fogadják el saját erősségüket, gyenge pontjaikon pedig tudnak támaszkodni a másik erősségeire. Talán egyikünknek sincsen teljesen igaza, de a kettőnk megközelítése biztosan többet lefed a valóságból, mint az egyikünk kizárólagos, egy szempontú igazsága.

AZ IGAZSÁGOT KERESVE?

Szeretnénk magunkat az igazság és a jószág bajnokának látni. Ugyanakkor időnként előfordul, hogy a cselekedeteink és a viselkedésünk nem egyeztethető össze a saját magunkról elképzelt ideális énnel vagy akár a számunkra fontos értékekkel. Ez a találkozás a saját esendőségünkkel igazán nyugtalanító érzéseket tud magával hozni. Vajon így, a hibáinkkal elfogadhatók és szerethetők vagyunk? Ez a feszítő aggodalom sokszor terel bennünket az önámítás és önigazolás útjára. Ilyenkor azért, hogy megőrizzük a szerethetőségünk és elfogadhatóságunk érzését, elkezdünk olyan magyarázatokat találni a viselkedésünkre, amelyek elújízik az értéktelenség érzését. A pozitív énkép megőrzéséért emlékezetünk is a segítségünkre siet. Aronson kifejezésével élve, az emlékezetünk ilyenkor „önigazoló krónikásként” működik, hogy fenntarthassuk a saját magunkról és a világról kialakított képünket.

A fentiek tükrében szinte lehetetlen megválaszolni azt a kérdést, hogy mi az igazság egy kapcsolatban történt vitában. Az, hogy mi történt, tehát hogy pontosan ki mit mondott és tett, vagy esetleg az, hogy ki mit értett meg ebből, vagy pedig az, hogy ki mit érzett közben? Magyarázza-e maradéktalanul a kapcsolatban történeteket az, amit csak egyikünk értett, gondolt, tett vagy érzett? Nyilván érezzük, hogy nem, hiszen egymásra épülnek válaszaink. Előbb-utóbb rájövünk, hogy a kapcsolatban történeteknek a két félnél két különböző és külön-külön teljesen valósnak érzett magyarázata van, amit próbálunk összefésülni egyetlen közös magyarázattá, de ebben mindig elakadunk. Ezt az elakadást ugyancsak ijesztő szakadéknak éljük meg.

ÚTON

Erik múltjáról kiderül, hogy még csak négyéves volt, amikor édesanyja egyedül maradt vele, és a fiú hamar megtanulta, folyton segítenie kell, ha azt akarja, hogy édesanyja ne essen kétségbe.

Céltudatos, határozott felnőtt lett belőle, aki mindenért felelősséget vállalt, de cserébe szüksége volt arra, hogy rajta tarthassa a szemét minden apró részleten. Ugyanakkor folyton szorongott, hogy szerelme egyszer csak elhagyja. Klaudiának éppen ragaszkodása és talpraesettsége tetszett meg a fiúban. Úgy érezte, támaszkodhat rá, és ami számára a legfontosabb volt, bízhat benne. Eleinte természetesnek tűnt, hogy Erik minden döntést magának igényelt és minden részletről gondoskodni akart. Egy idő múlva azonban a lányt előléptették munkahelyén, egyre magabiztosabb lett. Szerette volna, ha férje elismeri azokat a tulajdonságait és képességeit, amelyeket korábban ő annyira csodált Erikben. Ehelyett azonban addig ismeretlen és utólag érthetetlen viták ütötték fel a fejüket egymás vezetési stílusától kezdve a kommunikáció át a döntések meghozataláig számtalan témában.

A kapcsolatban megfogalmazható igazsághoz vezető út elején átmenetileg félre kell tennünk a saját igazságunkat. Ez azt jelenti, hogy meg kell hallgatni, sőt, meg kell hallani a másikat. Nem közbevágva, nem a már kívülről fújt paneleket azonosítva, hanem nagyon odafigyelve. De nem a mondandónk tényszintjére, mert ott mindketten torzítva látunk. Azt érdemes kutatni, milyen érzéseket üzen a másik: hogy egyedül érzi magát, vagy éppen fél, esetleg úgy érzi, nem elég a másinak, vagy nem érzi szeretve magát. A közöttünk kialakuló viharban ugyanis ilyen érzések táplálják a vad szeleket. Ám ezek kimondása túlságosan ijesztő és fájdalmas, ezért érvek köpenyébe bújtatjuk. Bíróságosdit játszunk: a két oldal előadja érveit, és várja, hogy kiderüljön, melyiküknek volt igaza mindvégig.

Ettől lesz aztán igazán bonyolult a helyzet, hiszen érvekről és gondolatokról vitatkozunk, miközben a vihar valójában a nehezen megfogható, háttérbe szorított érzelmek világában zajlik. Az érzések pedig egyszerűen csak léteznek, mint az eső. Kérdezi-e valaki is, hogy igaza van-e napsütésnek, vagy logikus volt-e a zápor?

Ha először elfogadjuk, hogy a társunk más lát és más hall egy helyzetben, mint mi, akkor megengedjük, hogy egy kapcsolatban két érvényes látásmód létezhet. Egy valóság két igazsággal. Csak ezután lehetséges, hogy meghalljuk és elfogadjuk a társunk érzéseit az adott helyzettel kapcsolatban. Így már tettünk egy lépést az ő érzelmi valósága felé, miközben távolodunk az abszolút és kizárólagos igazságunk érvényesítésének kényszerétől.

Továbbhaladva az úton, elérkezhetünk egy sokszínű, de közös igazsághoz a kapcsolatunkban. Nem tudjuk előre, milyen lesz az, de azt tudjuk, hogy kölcsönösen érvényesek lesznek benne mindkettőnk érzései, és ez majd nem megbénít, hanem még inkább összekapcsol bennünket. ♦



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

Éretlenek

Május az érettségik hava. Egy ország drukkol előbb a magyar-, majd a matekvizsgákra indulóknak, találgatja, hogy a korábbi évekhez képest nehezebb vagy könnyebb feladatsort kellett-e megoldani, rémülten látja be, hogy ki is írta, mit is írt... És együttérez. Vagy azért, mert résztvevő, mint a szülő, a tanár, a kis- és nagytstvér, vagy mert emlékszik, az ő érettségije hogyan telt, visszaidézi saját kérdéssorait, majd tétéleit, a stikliket és a sikereket, a jövőbe indulás első igazán félelmetes pontját.

◆ Az érettségi közügy, és nemcsak hangulatilag, tapasztalatilag, hanem lényegileg is az. Azok a fiatal ezrek, akik ezekben a napokban elindulnak, ünneplőben, sápadtan és szőlőcukorral a zsebükben, azt kell hogy bebizonyítsák, hogy megérték.

Az örök érettségiző képe mindig újabb és újabb korokban jelenik meg. Ezúttal a mi időnkben. Egy olyan időszakban, amelyben a mesterséges intelligencia minden kérdésre pillanat alatt válaszol, fogalmazást ír, kifejt, megold. Egy olyan korban, ahol már a tojásfőzés időmérőjén is van számológép. Egy olyan korban, amelyben a szekrény-összeszereléstől a legbonyolultabb elméleti kérdésig mindenről van egyperces, ráadásul szórakoztató oktatóvideó. Egy olyan korban, ahol a házi feladatot már nem a padszomszédunk hozza el nekünk hiányzásokor, hanem a közösségi média, és ahol a találkozások és eszmecserek egy része már online történik. Egy olyan korban, ahol nem kell találgatni, mikor vagyunk a legjobb passzban, elég, ha a csuklónkon lévő, mindent számoló személyi „nyomkövető óránkra” pislantunk. Egy olyan korban, ahol egyre több autónak van surrogó villanyhangja, ahol millióan tudhatják, éppen hol és kivel vagyunk, ahol egy kattintás, és részeivé válhatunk a mindentudásnak. Nevezük digitális kornak. Vagy nevezük inkább a mesterséges érettség korának?

Milyen a gyarló érett ember egy olyan világban, ahol szinte minden készülék okos, ahol minden tervezés

etikus, és amelyben bárki lehet ismert és gazdag, aki képes csattanós videókat készíteni a testéről, a lelkéről, az életéről? Mintha már nem is lenne igazán szükség erre a bizonyos érettségre, hiszen az akadály lehet annak, hogy az okosvilág ábrándjainak táplálói, felhasználásának kritikátlan résztvevői legyünk.

Amikor most májusban belenézünk érettségizni induló fiataljaink szemébe, azt kívánjuk, maradjanak emberien, éretlenül érettek. Úgy, hogy néha tévednek, de sok mindent tudnak kattintások nélkül is. Úgy, hogy van kedvenc írójuk, aki meg tudta szólítani a bennük forgó világot. Úgy, hogy képesek dönteni, fontos és kevésbé fontos, jó és rossz, igazi és hamis között. Úgy, hogy van kötődésük a hazához, a családnak, amelyben élnek. Úgy, hogy van bennük valami, ami gépek és okoseszközök nélkül is összekapcsolja őket a múlttal és a jövővel. Úgy, hogy nagyon kíváncsiak, és látják rajtuk, hogy az érettségi csak az első lépés lesz egy hosszú úton, amelynek – remélhetőleg – még a végén sem merik majd biztonsággal állítani, hogy tényleg megérték.

„Föl-föl, fiúk, csak semmi félelem. / Bár zord a harc, megéri a világ, / Ha az ember az marad, ami volt:/ Nemes, küzdő, szabadlelkű diák” – írja Ady. És mi csak annyit tehetünk hozzá: pont elég okosak és érettek vagytok ehhez az idei májushoz, lányok, fiúk. ◆



MITEM

**A 10. SZÍNHÁZI OLIMPIA ÉS A NEMZETI SZÍNHÁZ BEMUTATJA:
9. MADÁCH NEMZETKÖZI SZÍNHÁZI TALÁLKOZÓ**

2023. április 1- július 1. BUDAPEST

**THE 10TH THEATRE OLYMPICS AND THE NATIONAL THEATRE PRESENT:
9TH MADÁCH INTERNATIONAL THEATRE MEETING**

1 April - 1 July 2023. BUDAPEST



SILVIU PURCĂRETE

**A MEGESETT HERCEGNŐ TÖRTÉNETE
THE SCARLET PRINCESS OF EDO**

NAGYSZEVEDI RADU STANCA NEMZETI SZÍNHÁZ
RADU STANCA NATIONAL THEATRE OF SILBIU (RO)
MÁJUS 18., 19. / 18., 19. MAY 19:00
EIFFEL MŰHELYHÁZ / EIFFEL ART STUDIOS



**PEDRO CALDERÓN DE LA BARCA
AZ ÉLET ÁLOM / LIFE IS A DREAM**

CHEEK BY JOWL (UK)
JÚNIUS 2., 3. / 2., 3. JUNE 19:00
NEMZETI SZÍNHÁZ / NATIONAL THEATRE



HEINER GOEBBELS

**MINDAZ, AMI TÖRTÉNT ÉS TÖRTÉNHELT
EVERYTHING THAT HAPPENED AND WOULD HAPPEN**

JÚNIUS 8., 9. / 8., 9. JUNE 19:00
TŰSKECSARNOK



**NYIKOLAJ ERDMAN / NICOLĂI ERDMAN
AZ ÖNGYILKOS, SZOVJET VAUDEVILLE
THE SUICIDE, SOVIET VAUDEVILLE**

JÚNIUS 13. / 13. JUNE 19:00
NEMZETI SZÍNHÁZ

JEGYEK / TICKETS: WWW.MITEM.HU





SZÖVEG –
TEIMEL ALEXANDRA

A világ legjobb Bettije

„Emlékszel még, hogyan kezdődött?” – kérdezi. „Hogyne emlékeznék – felelem. Sosem fogom elfelejteni. Még most is látom magam előtt azt a kórházi ágyat. Azt a kislányt a műtét után. Az orromban a jellegzetes fertőtlenítőszag, amit csak ott érez az ember. Abban a helyzetben nem volt helye sajnálkozásnak, sírásnak. Csak mókának, nevetésnek azzal a kis kócos fejű oroszlánnal, aminek úgy örült az az aprócska, csupa élet, kétéves gyermek, hogy teljesen megfeledkezett a fehér lepedős ágyról és mindenről, ami vele járt.” Akkor, ott dőlt el minden. **Zajovicsné Vizer Bernadett**, a kislány édesanyja létrehozott egy alapítványt, amely immár húsz éve azon munkálkodik, hogy minden gyermeknek és szülőnek könnyebbé tegye a kórházi lét elviselését. A „Lurkó” azóta fogalommá vált.

◆ „Meglepően csendes az ambulancia, kifogytatok a kis betegek-ből?” – kérdezem. „Á, láttad volna két órával ezelőtt, voltak vagy százan, mint minden délelőtt” – mondja Betti, és mielőtt folytathatnánk a beszélgetést, kér egy percet, hogy segítsen útba igazítani egy eltévedt anyukát. Az embernagyságú favárral körülvett tér olyan, mint egy jól felszerelt óvoda. Társasjátékok hada, kisautók, babák, ecsetek, festékek. Egy segítséget kérő apuka ránt ki a méltaságból, akinek a kislánya már talált is elfoglaltságot, míg a testvérét várják.

„Itt sosem áll meg ám az élet” – fordul hozzám Betti újra, egy mosollyal hátrahagyva a kislányt, aztán már húz is magával, hogy körbevezessen a győri Petz Aladár Egyetemi Oktató Kórház gyermekosztályán és gyermek-sebészeten. A falakat nézegetve olyan, mintha egy hatalmas, véget nem érő mese szereplőivé válnánk. A plafon lámpáiról vigyorgó bohócfigurák lengedeznek. Másutt óriás angyalszárnyak vigyázzák a kis betegek álmát, vagy éppen kedves állatfigurák készítenek mosolyra. A folyosókon mindenütt bekeretezett rajzok, festmények, általános és középiskolások munkái éppúgy helyet kapnak itt,

mint a helyi börtön lakóinak ide szánt alkotásai. „Látod? Ezek meg még a lányaim óvodás rajzai” – mutat a papírlapra álmódott virágözönre. Bármerre nézek, fényképekkel teli faliújságokat látok. Hálás szülők, gyermekek, akik a kórházban töltött rövidebb vagy hosszabb tartózkodás során megtapasztalhatták a segítség és a szeretet minden formáját a többek között Pro Urbe és Heim Pál-díjjal kitüntetett alapítvány vezetője és önkéntesei által.

„Tíz állandó segítők van, akik hetente egy-egy napot töltenek a kórházban. Sajnos a Covid miatt a nyugdíjas önkénteseink már nem nagyon jönnek, de egyetemistáink és középiskolásaink rendszeresen vannak, amiért nagyon hálás vagyok. Egy ezermester időnként átnézi a fabútorokat, meghúzza a csavarokat, ha kell. Csak neked sugom, örülnék, ha lenne belőle is még egy. Két evangélikus lelkész segítők is van már több éve. Az egyikük éppen aznap kezdett, amikor pár évvel ezelőtt, a karácsonyi adományok utáni futkosásom során kiment a bokám, úgyhogy az első napján engem tologatott. Jót nevetünk akkor azon, hú, pedig mennyire fáj! Azóta is arra törekszünk, hogy a jókedvünk mindig kéznél legyen, nehéz is volna nélküle” – meséli.



Betti a gyermekambulancia játszóházában a várakozó kicsikkel

” **A gyerekekkel bent fekvő szülők épp csak résnyire nyithatták az ajtót, úgy vették el a szoba előtti asztalokról a sokszor kihűlt ételt. Muszáj volt kitalálni valamit, ezért vásároltak mikrohullámú sütőket.**

Az alapítvány tevékenysége nagyon széles körű. Nemcsak a gyógyítás tárgyi feltételeinek megteremtésében játszik óriási szerepet, hanem a különböző programok szervezésében és lebonyolításában is. A „Törp” programmal a diabéteszeseket segítik, nyári tábor szerveznek azoknak a gyerekeknek, akiknek a szülei a kórház dolgozói, és az utóbbi években a tompalátás szűrése is felkerült a palettára, az óvodák nagy örömeire.

„Az elmúlt évek során annyian és oly sok formában segítettek, hogy már felsorolni is nehéz – folytatja, miközben a kórtermekbe is bepillantathatók. Kialakítottunk három játszóházat, az udvaron egy játszóteret és rehabilitációs parkot. Több milliós orvosi műszert – mint a legutóbbi vérgázgép – és segédeszközt sikerült venni. A kórházban éjszakázó szülők számára matracok, pótágyak, ülőszék állnak rendelkezésre. A kórtermeket függönyökkel, bútorokkal, televíziókkal tettük komfortosabbá. Minden egyes szoba 2-3 ágyas, fürdővel ellátott, infúziós állvánnyal felszerelt, és már az ételt is meg tudják odabent melegíteni, mert nem is olyan rég mikrohullámú sütőket is vettünk.”

Egymás után törnek elő belőle a három évvel ezelőtti, háborús helyzethez hasonlított időszak emlékei. A Covid ideje alatt a kórház vezetése Bettit kérte fel a beérkező adományok elosztására. Ezért bent volt ő is, és nap mint nap, a hullafáradt és kimerült nővérekkel együtt próbáltak segíteni a betegeknek, a kint rekedt, kétségbeesett hozzátartozóknak egyaránt. A gyerekekkel bent fekvő szülők épp csak résnyire nyithatták az ajtót, úgy vették el a szoba előtti asztalokról a sokszor kihűlt ételt.



Betti és kollégái a folyosón tartják a megbeszéléseket, a játszótérben kizárólag a gyerekekre figyelnek



A gyermekosztály játszósobája

Muszáj volt kitalálni valamit, hogy javítsanak a helyzeten, ezért vásároltak mikrohullámú sütőket. De azt mondja, sosem fogja elfelejteni azt az anyukát sem, aki nem sokkal korábban született, azonban a nagyobbik gyermekével be kellett feküdnie. Lefejte a tejet, Betti megfutott vele a bejáratnál váró férjéhez, így a kicsi is anyatejhez jutott. Volt olyan, hogy lefényképezett egy több hete bent fekvő idős beteget, egy édesapát, akiről az a kép maradt a család számára az utolsó emlék. Bele sem gondolt akkor, hogy megtehet-e ilyesmit vagy sem, egyszerűen csak hajtotta a másik tehetlensége és a mindenáron segíteni akarás. Aztán felrémlik még annak a súlyosan sérült férfinak is az esete, akinél nem volt semmi, rokonai valahol az ország túlsó végén. Elég volt pár üzenet a barátoknak, és fél órán belül lett 42-es cipő, pizsama, fogkefe meg ami kell. „Tudod, sokszor volt olyan helyzet, hogy csak felnéztem az égre, és azt mondtam: »Istenem, Te mindent megadtál!«” – idézi fel a múlt pillanatait, és azt vallja, azóta mintha megváltoztak volna az emberek. Újra van köszönöm és kérem, és ezért is hálát ad mindennap.

Sétálunk tovább a folyosón, majd ismét megállunk egy percre, a gyermekosztály bejáratánál, a falra festett szárnyas farkas mellett. „Ő a meseterápiánk főszereplője. Hetente kétszer terapeuta foglalkozik a bent fekvő gyerekekkel. A mese – amelynek hatalmas a gyógyító ereje – által, hangszerek közreműködésével, játékkal dolgozzák fel félelmeiket, a betegséгийük vagy közelgő műtétük miatti aggodalmaikat. Aztán a kisebbek lerajzolják, a nagyobbak leírják, kivel tudnak azonosulni a meséből, kitől várják a segítséget. Ezeket a lapokat felragasztjuk a farkasra, és ő száll a félelemmel. Tudod, mindegy ám, hogy kicsik vagy nagyok, a beszélgetésre mindig nagy szükség van. A szülő sokszor kimerült, a kamaszt pedig – többnyire saját kérésére – nem kísérik már el. Ezek a nagy gyerekek ugyanolyan hálásak egy kis odafigyelésért, társasozásért, mint a kicsik. Nézd, az a nagy kanapé a beszélgetős kamasz sarok. Sok minden elhangzik ott, és többször

előfordult már, hogy azt mondtam neki: »Jó, most akkor menj anyához, és ezt meséld el neki is...« Ha az idő és a gyermek állapota engedi, akkor pedig irány a kültéri játszótér, amit négy éve adtunk át. Ez azért is nagy boldogság nekem, mert nap mint nap láthatom, miként használja a nagyobbik lányom – aki miatt létrejött az alapítvány, és aki már gyógytornászként dolgozik a kórházban – betegeivel a játszótérhez tartozó, rehabilitációs park eszközeit.”

Kihhasználva a pillanatnyi nyugalmat és csendet, letelepszünk a kamasz sarokba, és lapozgatjuk az időközben előkerült, közel két évtizednyi emléket magába fogadó albumot. „Hát ez?” – mutatok az egyik fotóra, amelyen Geszti Pétert öleli tucatnyi gyermek. „Ó, ez egy igen kedves történet – mosolyodik el. Az egyik cisztás fibrózisos kisfiú nagyon sokat küszködött, mire fel tudta köhögni a tüdejét terhelő váladékot. Csak azt vettem észre, hogy mindig azt mondogattam neki: »alakul, jól van, csak még egy kicsit, alakul, alakul«. Annyiszor kiejtettem ezt a szót, hogy Geszti Péter slágere jutott eszembe: »...alakul a molekula, moco-rog az atom, a genetikusokat csókol-tatom...«. Szóval attól fogva ezt daloláztam, még csörgődobot is szereztem mellé, ki tudja honnan, a nővérek nagy öröme-re, gondolhatod. De a kisfiú, Attila csillogó szemmel várta, és így elviselhetőbb volt a hátának kloffolása, amivel a gyógytornász segítette megszabadulni a váladéktól. Aztán gondoltam egyet, és levélben elmeséltem Péternek, mire is használjuk a slágerét. Ő meg eljött hozzánk. Mindez 2012-ben történt, amikor sikerült megvenni egy négymillió(!) forintos Vest kompressziós mellényt, amiből a miénkkel együtt összesen három darab van az országban, ha jól tudom. Ennek az eszköznek a segítségével már nem kell a gyógytornásznak ütögetni a gyermek vagy akár egy ilyen betegségben szenvedő felnőtt hátát, mert a mellény segít felhozni a váladékot.”

A kép mellett ott lapul az albumban egy levél. Kiderül, hogy ez a hétéves kisfiú mindenképpen szeretne volna viszonzni az „ő őrangyalának” jóságát. Édesanyja segítségével jelölték az alapítványt a Kisalföld Presztízs-díjra. Betti viccelődött vele, hogy ő ugyan nem mer kiállni majd a színpadra, és annyi ember előtt megszólalni, de Attila



Látogatás a kórteremben

gondoskodott a beszédről is, amennyiben a Lurkóé lenne az elismerés. Részlet a levélből: „Betti, ezt a levelet csak akkor olvasd fel, ha a színpadon állsz, vagyis ti kaptátok a díjat. Mondd el, hogy a hétéves Bogdán Attila írta, akit azért ismertél meg, mert ő is a beteged, és most helyetted fog beszélni. Köszönöm, hogy elkísértél a műtőbe, és fogtad a kezemet, hogy ne féljek. Kösz, hogy elhoztad nekem a Geszti Petit. És hogy annyi meglepetést szereztél már nekem. Mert te vagy a világ legjobb Bettije, és mindig számíthatok Rád.”

„Tudod van úgy, hogy már azt érzem, ennyi szeretet el sem bír férni – mondja meghatódva. – De aztán mindig akad még hely a szívem egyik kis félreeső zugában. És ebből mérítek erőt akkor is, ha egy-egy embert próbáló helyzettel kell szembenézni. Amikor nem is a gyermeknek, hanem a szülőnek kell támogatást nyújtani. Amikor a műtő előtt sírdogáló anyának kell fogni a kezét és lelket önteni belé, hogy mire kijön a gyermek és magához tér, bátorítást és szerető támogatást kapjon a sokszor saját kétségbeesésén épp csak túljutott édesanyától vagy édesapától. És újra csak hangsúlyozni tudom, mennyire hálás vagyok az önkénteseimnek, akik ugyanolyan szeretettel és odafigyeléssel fordulnak a kis betegek felé, mint én. Nélkülük ennyi helyszínen képtelenség volna jelen lenni.”

Miután a teljesség igénye nélkül végiglapoztuk az albumot, még előkerül egy kép, egy bögréjét szorongató kislányról. „Ennyi idő elteltével már többször előfordult, hogy aki régen, még kisgyermekként volt itt az osztályon, ma már édesanya vagy édesapaként jelenik meg saját lurkójával. Ennek a kislánynak az a matrica díszítette a bögréjét, amit az anyukája sok-sok évvel ezelőtt még tőlem kapott. Hát ilyen ez” – vallja Betti, aki a saját történetüket ritkán meséli el. Azt mondja, csak akkor kerül szóba az „oroszlános” kislány – akit a plüssállattal a kezében áldott meg II. János Pál pápa győri látogatása során – ha ezáltal tud segíteni valaki kétségbeesésén. És hogy honnan az oroszlán? Lánya a műtét után kapta, és azóta is őrzi. Ezért gyűjti Betti is a bátor állatot, és adja tovább azoknak a kis betegeknek, akikbe így tud lelket önteni: „Ha fogod az oroszlán farkát, akkor semmi sem fáj.” És a varázserő mindig működik. ♦

ADÓD 1%-ÁVAL EGYBŐL SEGÍTÜNK



ADÓSZÁMUNK: 19025702-2-44



MAGYAR MÁLTAI
SZERETETSZOLGÁLAT



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
UTÁNAJÁRTUNK

NE LEGYEN STIGMA A DEMENCIA!

Sok családban jelent kihívást, hogy a szülők, nagyszülők demenciával élnek, egyre komolyabb gondoskodást, esetleg felügyeletet is igényelnek. Mire kell figyelni, ha hozzátartozónkat kisebb-nagyobb mértékben érinti az időskori szellemi hanyatlás?



- ◆ A demencia hátterében leggyakrabban az Alzheimer-kór áll, ami még ma sem gyógyítható, csak a tünetei enyhíthetők. Hasonló a helyzet a többi neurodegeneratív problémával, az idegsejtek pusztulására nem lehet komolyabb ráhatásunk. Ezek a betegségek a születéskor várható élettartam emelkedésével is gyakoribbá válnak, rengeteg család szembesül velük közletről. Sokan megijednek, nem tudnak mit kezdeni azzal, hogy szerettüknek nemcsak a memóriája romlik, hanem a viselkedése is megváltozik. A feledékenység vészhelyzeteket is eredményezhet, elég arra gondolni, amikor egy idős embernek kimegy a fejéből, hogy föltette főni az ételt a tűzhelyre. Megesik, hogy a hozzátartozók ilyenkor szembesülnek a problémával, korábban nem veszik észre a jeleket, vagy ha igen, akkor sem szívesen beszélnek róla.

NEHÉZ TITOK

„Magyarországon nagyságrendileg negyedmillióan élnek a demencia valamelyik formájával; ha a családtagokat is figyelembe vesszük, akkor az érintettek a lakosság tizedét teszik ki. A betegek többségét a hozzátartozók gondozzák, intézményes segítséget kevesen vesznek igénybe. A szellemi hanyatlás körül nagy a titkolódzás és a szégyenérzet, a téma tabu. Mivel a demencia diagnózisa még ma is stigmatizál, a problémát sokszor addig rejtegetik, ameddig csak lehet. Pedig érdemes lenne már az első jelekre fölfigyelni, szükség esetén segítséget kérni” – mondja **dr. Egervári Ágnes** neurológus, idősügyi szociális szakember, a biatorbágyi Boldog Gizella Alapítvány intézményvezetője.

A demencia első jele az olyan feledékenység, ami meghaladja az átlagos szintet. Jellegzetes, hogy az emlékezet rövid távon romlik, például kifizetetlenek maradnak a számlák, elvesznek a kulcsok, elfelejtődnek a megbeszélte időpontok. Megesik, hogy furcsa helyekre kerülnek egyes tárgyak, például a cipő vagy a vasaló a hűtőbe, vagy ételmaradékok az ágyneműtartóba. Vagy a nagymama, aki korábban finom ételeket készített, elfelejt főzni. „Ezek a tünetek feltűnőek, de ha a nagyszülők külön háztartásban élnek, a családtagok számára nehezen vehető észre, megvannak azok a praktikák, amelyekkel leplezni lehet őket. A házastársak sokáig egymás előtt is titkolják a helyzetet, nem fordulnak orvoshoz. A baj gyakran csak akkor derül ki, amikor egyikük meghal, és kiderül: a párját már nem lehet egyedül hagyni. Pedig, ha a család tisztában lenne a demencia jelenségeivel, a nehézségekkel, akkor föl tudnájuk készülni” – mondja a szakértő.

SEGÍTHET A TECHNIKA

A betegség korai stádiumában a különböző technikai eszközök nagy segítséget jelenthetnek. Például azoknak, aki ugyan idősek, de használnak mobiltelefont, telepíthetők olyan applikációk, amelyek a gyógyszerek bevitelére figyelmeztetnek. Vannak olyan alkalmazások is, amelyek az otthon elhagyásakor rákérdeznek arra, hogy az ajtó be van-e zárva. Segítség jelenthet olyan villanytűzhely vagy forraló használata is, ami magától lekapcsol.

MENJÜNK NEUROLÓGUSHOZ!

Fontos, hogy az érintettek legalább egyszer – és minél hamarabb – elmenjenek neurológushoz, esetleg pszichiáterhez, és kiderítsék, mi áll a demenciára utaló tünetek hátterében. Bár ritkán, de lehetnek ezek olyan okok is, amelyek kezelhetőek, megszüntethetőek. Javasolt áttekinteni a család helyzetét, erőforrásait, felmérni, hogy van-e olyan hozzátartozó, aki a továbbiakban a beteg közelében tud lenni. Az érintetteknek kezdetben

csak minimális segítségre van szükségük, de közép- súlyos demenciánál többnyire már nem hagyhatók egyedül a hozzátartozók. A 24 órás felügyelet családilag nehezen oldható meg. „Ilyenkor érdemes megnézni, van-e a környéken nappali ellátás, ugyanis egy családtag, szeresse akár mennyire a hozzátartozóját, egyedül képtelen rá egész nap vigyázni sok éven át. Viszont ha van nappali ellátás, hetente párszor ellátogathat oda a családtag, a hozzátartozó pedig intézheti a saját ügyeit. A segítségkérés soha nem szégyen, hiszen a gondozás a családtagoknak anyagi, mentális és fizikai értelemben egyaránt nagy megterhelés. Olyan intézmények is vannak, amelyekhez ilyen esetekben fordulni lehet, elérhető tájékoztató kiadványok is. Ezek a demencia.hu oldalról le is tölthetőek” – mondja dr. Egervári Ágnes. A gondozó hozzátartozóknak érdemes olyan foglalkozásokra is elmenniük, amelyeken informálódhatnak a témáról. Ilyenek például az Alzheimer Cafék vagy a demencia információs órák (DIÓ). Ezek a lehetőségek egyrészt abban segítenek, hogy meg tudják őrizni saját testi-lelki egészségüket, másrészt elsajátíthatják azokat a praktikákat, amelyekkel elkerülhető a leggyakoribb otthoni problémát okozó pszichiátriai tünetek, a nyugtalanság és az agresszió.

HONNAN A NYUGTALANSÁG?

A kommunikációs problémák többsége abból ered, hogy a demenciával élők beszédkézsége a betegség előrehaladásával romlik, és mivel nem tudják elmondani, mit szeretnének, ingerültek lesznek. Ilyenkor meg kell próbálni kideríteni a nyugtalanság okát. A háttérben gyakran az áll, hogy az érintettnek fáj valamije, fázik vagy éhes, esetleg csinálni akar valamit. Például el akar menni a mosdóba, de nem találja a vécéajtót. Ha ilyenkor nem jól reagálunk, és nem jövünk rá, mit szeretne, akkor a beteg egyre nyugtalanabb lesz, esetleg agresszív válni. Az ilyen helyzeteket előzhetik meg a piktogramos táblák, amelyek még akkor is segítik a tájékozódást, amikor a beteg már nem tud olvasni, így hiába írjuk ki, hol van a vécé.

ELFOGADÁS MÁSKÉPP

Az érintett paranoiáit, érzéseit, észleléseit mindig el kell fogadni, rájuk valós érzésként kell tekinteni. Például ha azt mondja, kirabolták és meglopták, akkor ezt nem szabad kétségbe vonni, inkább fel kell ajánlani, hogy a pénzt együtt megkeressük. Akkor is ez a helyes reakció, ha a családtag bennünket vádol meg a lopással – felhaborodni ilyenkor sem szerencsés. A pénz vagy a pénztárca

felkutatása persze nehéz, mert a demens emberek pont a feledékenység miatt hajlamosak szokatlan helyekre – akár a cipő talpbetétje alá – elrakni az értékeiket. Ha a pénzkezelés már nyilvánvalóan problémás, és a családtag a címleteket is keveri, érdemes arra figyelni, hogy pár papírpénz és valamennyi apró mindig legyen a pénztárcájában, de nagyobb összeg ne. Ez elég ahhoz, hogy az érintett biztonságban érezze magát, de bajba ne keveredjen. Ha a bankkártya lejár, akkor elmaradhat a meghosszabbítása is, ilyenkor a demenciával élő nagyszülő – ha amúgy mindig tesznek a pénztárcájába valamennyi pénzt – csak azt gondolja, hogy elromlott az automata. Az autó használata nehéz kérdés, ráadásul azzal komoly baj is előidézhető. Ilyenkor megoldás lehet, ha a kocsit „elromlik”, alkatrészt pedig nem lehet hozzá kapni. Elveszhet a kulcs is, egyedül az a megoldás nem jó, amikor a betegnek azt mondjuk: te demens vagy, nem vezethetsz autót.

TEVÉKENY MINDENNAPOK

„Gyakori az is, hogy a betegekben évtizedes rutinok dolgoznak. Például minden nap ők mentek a gyerekekért, azért délután 4-kor el akarnak indulni. Emiatt egyes intézményekben van az udvaron buszmegálló, és ha látják, hogy valaki el akar indulni, akkor leültetik oda, és egy darabig várhatja a buszt. Akinek van kertje, az otthon is élhet ilyen megoldással, lehet, hogy működik. Ma már a szakmai álláspont az, hogy a demenciához kapcsolódó pszichiátriai tüneteket elsősorban nem nyugtatókkal, hanem úgynevezett nem gyógyszeres beavatkozásokkal jó kezelni, befolyásolni. Tévé elé nem jó leültetni a családtagot, mert ha már nem követi az adást, akkor elbóbiskol, éjszaka pedig nem tud aludni, ami csak nehezíti a helyzetet. Az ideális programok és módszerek kiválasztásához elengedhetetlen az adott beteg életútjának, személyiségének ismerete. Aki erre fogékony, azt például jó bevonni a főzésbe, legyen az akár csak a zöldborsó fejtése, vagy a szalvéták összehajtogatása. A séta és a különböző mozgásos programok hasznosak, ahogyan a zeneterápia is, ami szintén lefoglalja a betegeket. Remek elfoglaltság lehet a kertészkedés is, amire magasságyásokkal lehet lehetőséget teremteni” – mondja dr. Egervári Ágnes. A demenciával élő idősekre jó hatásúak a nagy plüssállatok, és jók a tapasztalatok a háziállat-asszisztált terápiával is. Rengeteget számít az érintés, illetve az, hogy ha a hozzátartozóval vagyunk, akkor kizárólag rá figyelünk. Nem szabad elfelejteni, hogy az érzelmek sokáig megmaradnak, akkor is, amikor a kognitív tünetek már súlyosak. Ha a nagyszülő külön él, akkor a szülőknek nem kell félniük attól, hogy gyerekekkel látogassák meg, sőt. A kicsik sokkal egyszerűbben kezelik ezt a problémát, mint a felnőttek, jóval természetesebben tudnak viselkedni. ♦



Az új vármegyebérlettel olcsóbb lesz a közlekedés

2023 májusától vezetjük be a buszra és vasútra egyaránt érvényes vármegye- és országbérleteket. A kedvezményes árú bérletekkel a MÁV-START, a Volánbusz, a MÁV-HÉV és a GYSEV járataira lehet majd felszállni. A vármegyebérlettel az adott vármegye határáig utazhatunk buszon és vasúton. Az országos bérlettel pedig akár Magyarország teljes területét bejárhatjuk.



SZÖVEG –
SZÁM KATI

♦ **1.** Fekszik a konyhakövön és zokog. Próbálok visszafejteni, hogy juthattunk idáig. „Nem tudtam befejezni a fát” – ezt kiabálja tíz perce. Hagynom kellett volna, hogy harmadik kérésem ellenére se menjen kezet mosni, hanem tovább folytassa a festést? Végül elpakoltam a festékeket. Talán nem kellett volna még 5 percig hagyni, hisz tudtam, hogy úgysem lesz elég... vagy hiba volt nélküle leülni a többiekkel ebédelni, ahogy sírni kezdett, de nem akartam, hogy közönsége legyen a hisztihez. Most aztán a többiek is csak megszeppenve gubbasztanak az üres spenót fölött, feltétként egy kis lelkiismeret-furdalással, hogy miért is árulkodtak (a performansztól nem értem a tervezett bundás kenyér hozzávalóihoz). Közben ő a hideg konyhakövön roccandrollozik egy szál vékony pólóban. Meg fog fájni.

Tulajdonképpen egész nap időzített bomba ketyegett körülötte, reggel nem akart sapkát venni, a körözött csípős, a zabpohely túl nagy volt, kérés nélkül elvette a nővére katicás hajgumiját, megmarta az öccsét, amikor az véletlenül felborította a kockavárat. Fokról fokra kezdtem elveszíteni a türelmemet. Lehet, hogy kiabáltam is vele... Anyu egyszer leöntött egy pohár vízzel, ma is emlékszem, ahogy görcsösen kapkodtam a levegőt utána, egyszer pofon is csattant. Egyiket sem akarom megtenni.

Az asztalnál a csend szimpátiatünetéssé változik, senki nem nyúl a kanálához, a földön vonagló-kiabáló kis test mint a lemezjátszón megakadt tű, amely nem találja a kiutat az egyre mélyülő barázdákból. Hogy tudnám őt kimenekíteni?

Hirtelen eszembe jut, amit valahol olvastam..., felemelem, és szó nélkül szorosan magamhoz ölelem. És ő elernyed, a zakatoló sírás panaszos-hüppögős-vigasztaló ölelésbe zuhan. Öleljük egymást szorosan, mintha egy közös ellenséggel szemben szoritanánk egymás. Együtt csináljuk meg a bundás kenyeret.

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrós szekrény 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.

JÓ SZOROSAN

2. Nem hiszem el! Megérkezek két szatyorral, be sem tudok lépni a cipőktől meg a tornazsákoktól. A köszönésemre sem jön válasz. Az összes gyerek a nappaliban ül a tévé előtt, a szoba közepén legóhalom, a kanapén egy kistányéron a lekváros palacsinta maradéka, a kifolyt lekvárba diszkrétén tunkol egy krém-színű díszpárna. „Szasztooooo!” Pár „szíát” mormolnak. „Megbeszéltük, hogy nincs tévé!” – fordulok színpadiasan a gyerekek felé, de valójában az apjukat célozom, aki foci meccset néz a telefonján, és csak ennyit mond: „Ha ennek vége, kapcsoljátok ki!” „Kész a leckéd?” – fordulok a legnagyobb kiskorúhoz. „Félig” – jön a válasz. „Kinek a tornacucca van az ajtóban?” Erre már nem érkezik reakció. A kellenél hangosabban csapom a konyhapultra a kelkáposztát meg a tejesdobozt. „Ez most komoly, hogy itt hagyjátok a jégkrémes papírt? És honnan volt a jégkrém?” „Apa hozta.” „Vacsora előtt? Akkor van értelme egyáltalán főznom? Én meg rohanok munka után vásárolni, hogy biztos mindenki éhes. Persze, a villany minden szobában ég, legalább lekapcsolnátok, ha nem vagytok bent. Kapcsoljátok már ki a tévét! Halljátok egyáltalán, mit beszélek!”

És akkor az egyik gyerek végre rám néz a nagy, okos, barna szemével, az, aki a múlt héten annyira próbára tett, feláll, odajön hozzám, és szó nélkül megölel. Jó szorosan. Ahogy az anyjától látta. ♦

A close-up photograph of a person's hands holding a bright red heart. The person is wearing a teal-colored long-sleeved shirt. The background is a soft, out-of-focus brown and orange, suggesting an outdoor setting. The heart is the central focus, held gently between the fingers.

Idén is nyilatkozhat adója 1+1 százalékaról

Személyi jövedelemadója egy plusz egy százalékkal idén is támogathat egy Ön által választott hazai civil szervezetet, vallási közösséget vagy a Nemzeti Tehetség Programot. A háború és az energiaválság a civil szervezeteket és az egyházakat sem kímélte, ezért most minden eddiginél nagyobb jelentősége van a felajánlásoknak. A nyilatkozat legegyszerűbben az eSZJA online felületén nyújtható be 2023. május 22-ig.



SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

Színes ízeiken cseperedve

A zöldségekben, gyümölcsökben gazdag étrend az egészséges élet egyik titka, jó már gyerekkorban rászokni. Hogyan lehet megszerettetni a kicsikkel az ilyen alapanyagokat, hogy később már ez legyen számukra a természetes?

- ◆ A növényekben gazdag étrend hozzájárul a vércukorszint és a vérnyomás, a szív- és érrendszeri problémák, az emésztést és a szemet érintő betegségek, a daganatok rizikójának csökkentéséhez. A zöldségek, gyümölcsök fogyasztására való igényt a legjobb gyerekkorban megteremteti. „A kicsikkel játékosan kell megismertetni a zöldségeket és a gyümölcsöket.



A legjobb friss, nyers darabkákkal, salátákkal, turmixokkal és smoothie-val kínálni őket. A falatkákkal már a hozzátáplálás időszakában érdemes megismertetni a gyerekeket, és nem szabad föladni akkor sem, ha visszautasítják őket: fel lehet ajánlani nekik ugyanazt akár ötször-tízszer is. »Üzleti tárgyalásokat« azonban soha nem szabad élelmiszerről folytatni, ne vezessük be, hogy ha a kicsi megeszi a sárgarépát vagy a spenótot, akkor nézhet utána mesét” – mondja **Antal Emese** dietetikus, szociológus. Az elveket fontos az egész családdal tisztázni, megkérni a nagyszülőket is arra, hogy a szabályokat tartsák be.

BEVONNI MINDENBE

A gyerekeket célszerű elvinni a piacra vagy a zöldségeshez, és ha valami megtetszik nekik, akár a színe, akár a formája, akár az illata miatt, azt érdemes kipróbálni. Jó ötlet már az üzletben megkérdezni tőlük, hogy miből szeretnének krémlevest vagy főzeléket, gyümölcssalátát vagy smoothie-t, hogy mit tudnának elképzelni a joghurtban. A kisebb méretű vagy bogyós gyümölcsöket a gyerekek apró méretük miatt is szerethetik, belőlük igazán könnyű mutatós keverékeket készíteni, bele lehet őket dobni cukor nélkül készülő limonádékba, müzlikbe is. Erre a célra kiváló a ribizli és a málna, a félbe vagy negyedbe vágott szőlő és eper, a bodza, az áfonya és a szeder. Rosttartalom magas, vitaminokban, ásványi anyagokban, antioxidánsokban pedig rendkívül gazdagok. A bogyósok a bennük lévő flavonoidok miatt is értékesek.

„A gyerekeket érdemes az ételkészítés folyamatába is bevonni, ha már elég nagyok, akkor pucolhatnak például zöldborsót, szelhetnek és reszelhetnek egyéb zöldségeket. Az alapanyagokból lehet figurákat és miniszobrokat faragni, ez is remek eszköz annak, hogy megszokják az állagukat, tapintásukat. Paradicsom, uborka és retek formázgatásával készülhet akár vicces, emberi arcra hasonlító szendvics is” – mondja Antal Emese. A sokszínűség és a játékosság később is fontos, az alapanyagokat praktikus mindig vegyíteni, mutatósan elkészíteni. Például a nagyobbaknak remek saláta állítható össze sárgarépából, céklából és almából, amit elég egy kis citromlével meglocsolni. Reszelt céklából, tejfölből és túróból pillanatok alatt ízletes túrókrém lesz.

FINOMSÁGOK FORRÁSA

A zöldségek és a gyümölcsök desszertek, finomságok formájában is bekerülhetnek a kicsik menüjébe. Készülhetnek belőlük sütemények és mártogatósok, meg is lehet őket sütni – természetesen nem bő olajban, hanem csak kicsit megspriccelve, sütőben. Ha a gyerekek gyakran ennének csipszet, akkor érdemes

zöldségcsipszet készíteni nekik. Ez a nassolnivaló egészséges és könnyen elkészíthető, akár uzsonnára is csomagolható. „Az otthoni verzió azért jobb, mert garantáltan friss zöldségekből készül, a boltinál jóval kevesebb olajjal süthető meg, szózni is elég utólag. A készen vásároltak gyakran még az első kritériumot sem teljesítik: azokat gyakran rizslisztből és kukoricalisztből, burgonyalisztből, keményítőből, zöldségporokból, zsiradékból és aromákból állítják elő, sokszor még hozzáadott cukrot is tartalmaznak. A házi verzió viszont készülhet például céklából, cukkiniből és sárgarépából, amelyeket elég meghámozni és nagyon vékonyra szeletelni, majd egy tálban kevéske olívaolajjal megspriccelni. Ezt követően csak egyenletesen el kell osztatni egy sütőpapíros tepsin, majd 200 fokon nagyjából 10 percre sütni. Ha nem elég ropogós, akkor süthető még pár percre, de vigyázni kell vele, mert könnyen megég” – mondja szakértőnk. Üdítőket szintén lehet házilag készíteni a gyerekeknek, de mintaként itt sem a bolti verzióra kell tekinteni. Hiába hangzik ugyanis jól, hogy egy gyümölcslé 100 százalékos, attól még sok lehet benne a cukor. Ezekkel akkor is óvatosan kell bánni, ha magunk facsarjuk őket, mert a cukortartalom olyankor is magas, a rosttartalom pedig nem megfelelő. Folyadékpótlásra az ilyen italok nem jók – folyamatos iszogatásuk a fogaknak is árt –, napi egy-két pohárnál többet nem szabad belőlük inni, és azt is inkább hígítva. A kicsik folyadékpótlását nyáron is tiszta vízzel kell megoldani. Ebben az időszakban érdemes előnyben részesíteni a magas víztartalmú zöldségeket és gyümölcsöket is, mert azok úgy járulnak hozzá a folyadékbevitelhez, hogy értékes rostokat is tartalmaznak. ♦

EGYÜTT NEVELNI

Mikrozöldséget lehet készen venni, de akár nevelni is, közösen a gyerekekkel. A kicsik nagy örömet lelhetnek abban, hogy az icipici salátáikat, minipalántákat 2-3 hetes korukig figyelhetik, aztán meg is ehetik. Ez az időtáv számukra is követhető, nem olyan, mint a klasszikus kertészkedés, ahol az eredmény lényegesen lassabb. Mikrozöldségként sokféle növény kerülhet az asztalra, ilyen például a zöldborsó, a retek, a brokkoli és a káposztafélék. Ennek a technológiának nagy előnye, hogy nem kell a szezonhoz igazítani, segítségével az év bármely szakaszában nevelgethető növények otthon is. Fel lehet velük dobni a gyerekek salátáját és uzsonnai szendvicsét, lehet őket a főfogások díszítésére is használni.



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Veszélyben a mennybe vezető lépcső

Veszélybe került a fülöp-szigeteki mennybe vezető lépcső, a rizsteraszokat a helyi munkaerő elvándorlása mellett az éghajlatváltozás is fenyegeti. A Cordillera-hegység oldalában, 1500 méter magasan fekvő rizsteraszokat az igorot népi ősei kézi erővel vájták kétezer éve. A világ más rizsföldjeitől az különbözteti meg ezeket, hogy egész évben elárasztja őket a hegyekben fekvő erdőkből a lépcsőfokokon lefelé irányított víz. Az éghajlatváltozás miatt azonban a régióban egyre gyakoribb a tájfunok előfordulása, a rizsföldek tartószerkezeit pedig erodálja a szélsőséges időjárás.

A rizsteraszok egyre elhagyatottabbak, vadgyomok, bambuszok kezdik beborítani őket. A javítási munkák drágák, és egyre nehezebb munkaerőt találni rá, mert például az idegenforgalomban, az építőiparban jóval magasabb bérekért lehet elhelyezkedni. Egy tanulmány szerint az UNESCO világörökségi helyszíneként számontartott Banaue rizsföldek harmada lehet érintett.

ZÖLD mozaik

És mi van az üvegszeméttel?

Kevésbé közzismert, de legalább akkora probléma az üvegszemét, mint a műanyag.

Az üvegszemét sorsáról szinte semmit sem tudunk, újrahasonosítása gyerekcipőben jár. Az üveg gyártásához a közhiedelemmel ellentétben nem a sivatag korlátlanul rendelkezésre álló homokját használják, hanem annál finomabb anyagot, a folyók, tengerek vizeinek alján található szemcsés réteget. Ebből évente 50 milliárd tonnát távolítanak el, ami a partok mentén az ökoszisztéma pusztulásához vezet. Teljesen átalakul az árapály, ezek a területek sokkal inkább kitettek lesznek az áradások okozta erózióknak, és így élőhelyek sora szűnik meg. Emellett a homok szállítása a feldolgozóüzemekbe, majd a kész üvegek a végleges felhasználási helyekre hihetetlenül magas energiaköltséggel jár, hiszen rendkívül sérülékeny termékről van szó. Az üveget sérülése esetén kivonják a forgalomból, és alig egyharmada kerül vissza az üvegiparba. A maradék üveg nem is kerülhet vissza a gyártósorokra, mivel veszélyes anyagot tartalmaz.

2



3



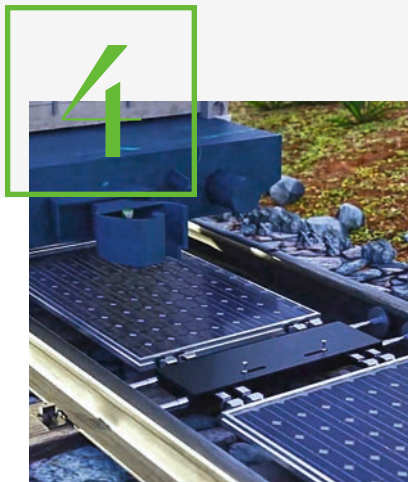
Napelemek a bécsi balkonokon

Mostantól az osztrák fővárosban az önkormányzati lakások bérlői is telepíthetnek napelemes rendszert erkélyükre, teraszukra vagy a loggiára. A telepítéshez engedélyt kell kérni, és különböző feltételeknek is meg kell felelni, így illeszkedni kell az épület arculatához, nem zavarhatják a szomszédokat, és felújításkor saját költségén le kell szerelni az elemeket. Engedélyezéskor megnézik azt is, hogy az épület műemlék-e, illetve ha építészeti szempontból kialakított virágládák vannak és az erkély, loggia falazott, akkor nem lehet napelemet elhelyezni. Szintén tiltott az épület homlokzatára történő felszerelés. A maximális teljesítmény 800 watt lehet, és minden esetben szakembernek kell telepíteni a napelemeket.

Az új szabályozással az önkormányzati lakásokban élők saját energiaigényüket részben fedezni tudják.

Áramtermelés vasúti sínekkel

A vasúti síneket használja áramtermelésre egy svájci startup legújabb fejlesztése. A napelemes modulokat szőnyegszerűen fektetik le a vasúti sínek közé. A technológia előnye, hogy az elemek bármikor könnyen eltávolíthatók, felgöngyölíthetők, mint egy szőnyeg, ha a vasúti pályaszakaszon esetleg javítási munkákat kell végezni. A modulokat a neuchâtel-i közlekedési vállalat egy sínszakaszán fektetik le – ha a kísérlet beválik, az nagy segítséget jelent majd az alpesi országnak. Svájcot összesen közel 7 ezer kilométer vasúti hálózat szeli át, így akár 1 TWh áramot is képesek lennének előállítani ezzel a módszerrel. A fejlesztők Európában és azon kívül is értékesítenék a terméket, már felvették a kapcsolatot több befektetővel az ipari alkalmazás érdekében. Európát mintegy 260 ezer, a világot 1,16 millió kilométer vasútvonal hálózta be.



5



Tengeri zajszennyezés

A tenger alatt is egyre jelentősebb a zajszint, főként a hajózás, a turizmus, a katonai eszközök és a tengeraljzatban végzett fúrások miatt.

A Bristol Egyetem kutatói azt vették górcső alá, hogy a zajszennyezés milyen hatással van az állatok víz alatti kommunikációjára. A kísérletet egy lagúnában, két palackorrú delfinnel végezték, és víz alatti hangszóróval egyre nagyobb zajt idéztek elő. Azt tapasztalták, hogy ahogy a zaj egyre nagyobb lett, úgy lettek egyre hangosabbak és hosszabbak a delfinek hívójelei. Emellett testhelyzetüket is többször változtatták, hogy szemben legyenek egymással, és közelebb is úsztak. Mindhiába, a 85 százalékos kezdeti sikeresség a zaj miatt 62,5 százalékra csökkent. Bár a kísérletet emberi gondozásban élő állatokkal végezték, a zaj hasonló hatást válthat ki vadon élő társaiknál is. Az erős hanghatások megzavarhatják tájékozódásukat, táplálékszerzésüket, amelyben hangjelek segítik őket, extrém esetben pedig ideiglenes hallásvesztés is kialakulhat.



Tengeri só akkumulátor

Környezetbarát sóakkumulátort fejlesztettek ki ausztrál kutatók. Az új „olvadt-só” (nátrium-kén) akkumulátor áttörést hozhat a megújuló energiafelhasználásban: környezetkímélő, és négyszer akkora energiát tároló kapacitással rendelkezik a lítiumhoz képest.

A lítiumion-akkumulátorok napjainkban széleskörűen elterjedtek, ezzel működnek az e-autók és számos elektromos eszköz. A lítium kitermelése ugyanakkor vízhiányhoz, a biológiai sokféleség csökkenéséhez, az ökoszisztéma károsodásához, a talaj romlásához vezethet. A gyártás és az újrahasznosítás egyaránt drága és környezetkárosító.

A tengervízből nyerhető olvadt-só akkumulátor előállítás nemcsak a környezetet kíméli, hanem jóval olcsóbb is. A prototípust már sikeresen legyártották, megtörtént a tesztelés is, most a kereskedelmi forgalomba hozatalon dolgoznak.

Megújuló energiák az Európai Unióban Magyarország az első öt között a napenergia felhasználásában

Tavaly első ízben az EU villamosenergia-termelésének nagyobb hányadát adta a szél- és napenergia, mint a fosszilis gáz. A megújuló energiaforrások a termelés több mint ötödét (22 százalék) fedezték, amelyet a gázerőművek (20 százalék) és a szénerőművek (16 százalék) követtek. A legdinamikusabban, 24 százalékkal a napenergia-termelés nőtt, a lista első helyén Hollandia áll, áramigénye 14 százalékát állította elő így módon. Az európai ötök közé Görögország, Magyarország, Ciprus és Spanyolország került fel.

A fosszilis tüzelőanyagok iránti kereslet csökkenése nagyrészt azzal magyarázható, hogy az ukrán-orosz háború miatt számos ország megszakította a kapcsolatot az orosz gázszállítókkal.

Csökcent ugyanakkor a vízenergiából származó energiatermelés, 2000 óta tavaly volt a legalacsonyabb. Ennek oka az évszázados viszonylatban is ritka aszályban keresendő. Mérséklődött az atomenergia-termelés is, ami főleg a karbantartásra szoruló francia erőművek leállításának tudható be. Összesen a nukleáris és vízenergia-termelés 185 TWh-val csökkent, és az EU teljes energiatermelésének 7 százalékát tette ki.





1%

**KÖSZÖNJÜK,
HA SEGÍT BENNÜNKET!**

ADÓSZÁMUNK: 18183674-1-42
ORSZÁGOS KATOLIKUS RÁDIÓ ALAPÍTVÁNY




MINDSZENTYNEUM



Várja Önt
Mindszenty József
élettörténete a
Mindszentyneumban
Zalaegerszegen
2023-ban is!

www.mindszentyneum.hu



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

Tojásból lesz a csoda

A „jó falatokhoz szokott száznak tetszésére” szeretett volna szakácskönyvet összeállítani *Simai Kristóf* piarista szerzetes a 18. század végén. Úgy látta, korának népszerű receptgyűjteményét meghaladta az idő, a benne olvasható ételeknél jobb, kiadósabb fogásokra van immár szükség. Erős felütés, de vajon sikerült-e teljesítenie vállalását? Vajon az ő receptjei mennyire számítanak elavultnak ma? Nézzük meg!

◆ Simai nagy hangsúlyt fektetett a minőségi alapanyagokra. Ma is érvényes megállapítása szerint „a jóból mindenkor jó válik, a rosszból, minthogy csudát tenni nem lehet, a legjobb szakács sem tud jót készíteni”. Ha szem előtt tartjuk ezt a nyilvánvaló szabályt, a legegyszerűbb alapanyagból is tudunk jót csinálni. Itt van például a tojás.

TÖLTVE

Simai tojásos ételeit a bőséges reggelitől kezdve a vendégváró falatokon át a könnyű ebédig vagy vacsoráig bárminek kínálhatjuk. Édes és sós változatokat egyaránt találunk művében, ahogy gyorsan készülő és pepeszelős fogásokat is. Ezek némelyike mára nagyon idegen az ízlésünktől, némelyik azonban nagyon is izgalmas. Ötletadóknak mindenképpen használhatjuk receptjeit, legfeljebb kicsit alakítunk, egyszerűsítünk, máskor pedig fűszerekkel éppen bonyolíthatunk rajtuk. Itt van kezdésként például a töltött tojás. A félbevágott főtt tojásokból kiszedhetjük a sárgáját, amit tejföllel és reszelt tormával elkeverve töltünk vissza a fehérjébe. Vajjal kikent tepsibe tesszük, kis vajdarabkákkal és egy-egy kanál tejföllel a tetejükön pirosra sütjük. Írja ezt az ételt még a torna

helyett só-bors-petrezselyem vagy „más jó fűszerszámmal”. Ez utóbbi, igencsak nagyvonalú megállapítást követve fűszerezhetjük kedvünk és lehetőségünk szerint: medvehagyma, friss kakukkfű, tárkony, csombor, snidling kerülhet bele. De felsorolhatnám az egész fűszerkertet... Citromos salátakeveréssel és pirítóssal mutatós, mégis könnyű étel.

RÁNTVA

Akadnak még ismerős ízek: a felvert tojáshoz keverjük petrezselymet, apróra vágott mogyoróhagymát és gombát, sózzuk, borsozzuk, és vajon készítsük el rántottának. Simai szerint ezt „a főtt s vágott sunka igen jóvá teszi húsevő nap”, de anélkül is csodás, csak ne spóroljunk a vajjal! Egy másik változatban a szardella adja a plusz fűszert. Itt a hallal indítunk, ezt saját olaján megsütjük, majd erre jön a felvert tojás, amit előzőleg sóztunk, borsoztunk, megszórtunk petrezselyemmel, és egy kevés tejszínnel felöntöttük. Mint Simai írja, ebbe parmezánt vagy más „jóféle svájcer sajtot” is lehet tenni. Ha van kedvünk eltávolodni a szalonnás-kolbászos rántotta ízvilágától, ebbe az irányba érdemes elindulni. Rukkolával, paradicsommal remek napindító.





TÖLTVE ÉS RÁNTVA

Ennél persze bonyolultabb ötleteket is összeszedett Simai – mert hogy szakácskönyvéhez két német művön kívül az egész országból gyűjtött recepteket használt. A „becsínált töltött rántotta” nevű ételhez 4-5 tojásból kell vékony lepénykéket sütni. Ezeket aztán vajjal kikent lábasba tesszük, úgy, hogy az egyes rétegek közé szerecsendió-virággal megszórt, vajon megfuttatott, apróra vágott hal kerüljön. Az egészet petrezselymes borsólével (ezt használták alaplé helyett böjtös napokon) kell leönteni, majd beforralni. Elég szokatlan tálalási mód, ha nagyon idegenkedünk tőle, elemeire szedhetjük, és újra összerakhatjuk. A borsós alaplébe (ez lehet előző napról zöldségleves) kockázhatunk tojáslepényeket betétként, és a vajon előzőleg megpirított halat egészben vagy nagyobb kockákban szintén belefőzhetjük laktató, böjtös levesünkbe. A szerecsendió mellett lestyánt, kakukkfűvet érdemes használnunk.

BEVERVE

Van persze, amihez már komolyabb vállalkozókedv kell. Ez „bévert tojás csípős lével” néven fut, de ha a csípős látán erős paprikára gondolunk, nagyon messze járunk a valóságtól. Igaz ugyan, hogy Simai szakácskönyve az egyik első, amelyben már szerepel a paprika, receptje közelebb áll a reneszánsz magyar konyha fűszerezéséhez. A recept szerint tehát fele bor, fele borsólé (lehet alaplé,

zöldséglé) keverékét tegyük fel forrni, majd fekete kenyér morzsájával sűrítjük be. (Rántás helyett használtak sokáig kenyeret az európai konyhában.) Ízesítsük ecettel, nádcukorral, reszelt mézeskaláccsal (talán bolti puszedlivel lehet megpróbálni helyettesíteni, ha csak emiatt nincs kedvünk sütni, és karácsonyról sem maradt), fűszerezük szerecsendió-virággal, sóval, borssal, szegfűborssal. Ha felforrt, vegyük lejjebb a lángot, épp csak gyöngyözzön a főzővíz, amikor beleütjük a tojást. Buggyantott tojást főzünk, tehát maradjon egyben. Simai odafigyelésre int: legyen lágy, ne főzzük keményre – 3 perc elég neki. A tálalásról nem szól, csak annyit, hogy melegen adjuk. Én salátát készítenék (tavasztól nyárig friss zöldekkel, ősztől sült zöldségekkel, magvakkal), a főzőléből dresszinget csinálnék, és erre adnám pirítóskockákkal a tojást. Morzsolt fetával vagy mozzarellával teljes értékű ebéd.

SÜTVE

Végezetül a desszert. Öt tojást verjünk, sodorjuk fel egy meszével (kb. 4 dl) hideg édes tejben, amelyet citromhéjjal, fahéjjal, nádcukorral (finomított cukor Simai korában még nem volt) ízesítsünk. Vajjal és tejjel kikent tepsiben süssük addig, míg dagadni nem kezd. Simai megjegyzi, hogy azonnal, melegen tálaljuk, én ehhez hozzatennem, hogy kompóttal vagy lekvárral, fahéjas cukorral meghintve jó kipróbálni. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

EGY SZEMÜVEG-DIN születése

A szemüveg ma már nem ciki, és nem három típusból lehet választani, mint húsz-harminc évvel ezelőtt. Rendkívül széles a paletta a minták, a formák, az anyagok és a színek tekintetében is. Európa lakosságának 60-65%-ának van szüksége látásjavító eszközre. Ez egy nagyon nagy piac, és ez első számú divatkiegészítővé is teszi a szemüveget – vallják a Thinwood SzemüvegSzabóság tulajdonosai, **Kis Arnold** és **Kis-Varga Zsófia**.

◆ A magyar vállalkozás ötlete 10 évvel jutott eszébe Arnoldnak, aki ma úgy emlékszik vissza a kezdetekre, hogy a rengeteg energiájának köszönhetően elkezdett pár projektet, és a szemüveg lett az, amit tovább is vitt. „Kinéztem magamnak egy Tom Ford napszemüveget, amiről kiderült, hogy női is, meg kicsi is, így inkább megcsináltam magamnak, de rettenetesen állt” – idézi fel nevetve a kezdeteket. „Viszont ha már egyet meg tudtam csinálni, elkezdtem többet készíteni. Klasszikus fával és napszemüveggel indultam, ami az évek alatt folyamatosan alakult, finomodott; mára többféle alapanyaggal dolgozunk, és 90%-ban optikai kereteket adunk el látásvizsgálattal együtt.”

Arnold közgazdász, a szemüvegekészítéshez kapcsolódó tevékenységeket autodidakta módon, menet közben tanulta meg, ill. kísérletezte ki hozzá a saját folyamatait. Pillekőnyű kereteik az eltelt évek fejlesztői munkájának eredményei. Az időközben hat főre bővült csapatban a gyártásért most már az édesanyja felel: minden egyedi keret az ő keze munkája. Mint kiderül, Ilona 56-57 évesen módosított karriert. Amikor a családban unoka született, szeretett volna vele minél több

időt együtt tölteni. Arnoldnak pedig épp kellett a segítség, egy megbízható személy, aki rugalmas munkaidőben készíti a szemüvegeket. Zsófi, Arnold felesége előbb a családba házasodott be 2019-ben, egy évvel később csatlakozott a vállalkozáshoz is, így indult a „szemüveg-dinasztia”.

A házaspár még az egyetemen találkozott, a mesterképzésen. Zsófi mosolygva emlékszik vissza Arnold egyik prezentációjára, amelyen már a szemüveg témát taglalta. „Később, amikor elkezdtünk randizni, folyamatosan beszélt a szemüvegekről, én meg erre úgy reagáltam, hogy persze, ez nagyon kedves, jól kitalálta, hihető is volt, de felejtük el már azt a prezit, a való világ azért kicsit más. És akkor derült ki számomra, hogy ez létezik. Elsőre nem is hittem el, hogy tényleg a két kezével készíti szemüvegeket” – avat be a részletekbe. „Amikor az első randik egyikén a konyhában zajlott a főzés, a folyosón meg működött a CNC, akkor azért már rájöttél, hogy ez a valóság” – fűzi hozzá nevetve Arnold.

2018-ban Arnold elkezdett nemzetközi kiállításokra járni. Zsófi akkor még egy multinacionális vállalatnál dolgozott. Időnként Arnold után utazott, besegített

Kép: Varga Zsófia



ASZTIA





a pakolásban, az eladásban, és élvezte, hogy kiszakadhat az irodai életből, és belesöpönghet ebbe a színes, kreatív világba. Az egyik ilyen kiállításról, Münchenből jöttek épp vissza, amikor Arnold felvetette, mi lenne, ha Zsófi besegítené a vállalkozásba. Arnold látta, hogy a multiknál bevált szemléletmódok és rendszerek a vállalkozásba átültetve hatékonyabb megoldásokat eredményezhetnek. Zsófi ekkor key account managerként dolgozott egy édesipari vállalatnál, rendszeresen látogatta a cég partnereit. A közös munkát azzal kezdték, hogy egy-egy ilyen útra Zsófi magával vitt egy bőrrönd szemüveget is, és ellátogatott egy-két optikába. Ezt egyfajta tesztdőnek is szánták, hogy lássák, hogyan tudnak együtt dolgozni. „Mert teljesen más az, hogy valakivel együtt élsz, mint az, amikor együtt is dolgoztok. Másképp létezőnk a munkában, mint a magánéletben” – meséli Zsófi.

Az együttműködés bevált. Arnoldé lett a beszerzés, gyártás, tervezés és minden ehhez kapcsolódó szervezés, Zsófié az értékesítés, a marketing, a kommunikáció, ill. közben kitanulta a látszerész mesterséget is. Zsófi szemlélete egészen új perspektívákat hozott be Arnold addigi stratégiájába: „Amikor kikísérleteztem ezt az alapanyagot, pasi márkának szántam, három egyszerű alapszínnel. Úgy gondoltam, ez egy technikai termék. Ez azonban kevés egy márka életben maradásához. Zsófi újragondoltatta velünk a koncepciót. Az alapanyag és a technikai vonal a vevő számára kevésbé érdekes, neki az számít, milyen formájú és színű szemüveg van rajta. Ekkor mondta Zsófi, hogy fókuszáljunk a nőkre, és készítsünk színes, mintás dolgokat” – idézi fel Arnold.

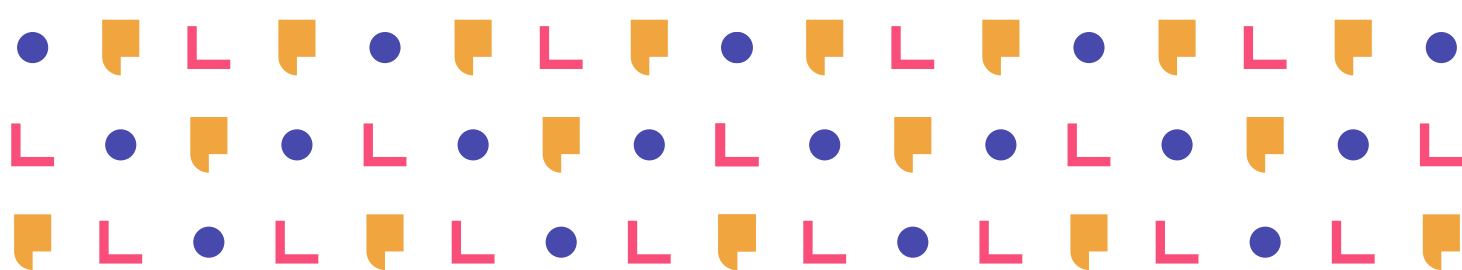
Az elmúlt két év sikere bizonyítja, hogy Zsófi koncepciója beigazolódt. A Thinwood keretei légiésen könnyűek, és a vállalkozás teljesen személyre szabva készíti el a fejedelmi méretei szerint a kívánt forma- és színkombinációt. Ennyire precíz igényekre szabás egész Európában sincs.



Minden vevővel külön foglalkoznak, és milliméterre pontosan megalkotják azt, ami neki a legjobb. „Ezért is hívjuk szabóságnak – amit a boltok, az optikák polcain látsz, nem ad ilyen élményt. Én magam is utáltam a szemüvegem hordani, mert egy idő után mindig nyomott. Mióta ezeket hordom, olyan, mintha nem lenne rajtam semmi” – meséli Zsófi.

2021 áprilisában nyitották meg az első showrooomot egy egészségközpontban, ahol kisebb költséggel ki tudták próbálni, van-e erre igény. A jelenlegi belvárosi showroomba időpontra érkeznek a vevők, a helyszínen lézergéppel kivágott sablonokkal tudják tesztelni a variációkat. Az emberek énidőként élik meg a szolgáltatást, a termék pedig addiktív: aki egyet vesz, hamarosan vágyik a következőre más színben, formában. Bármilyen mintát és motívumot meg tudnak valósítani, és mivel kis példányszámmal dolgoznak, könnyen tudnak együttműködni más alkotókkal, tervezőkkel, képzőművészekkel. Ez fenntarthatósági szempontból is fontos, hiszen mindig annyi készül, amennyi gazdára talál. Az alapanyaguk is fenntartható erdőgazdálkodásból származik, Finnországból. Termékeik jelenleg ötven-hatvan külföldi és húsz hazai optikában érhetőek el. Rövid távú terveik között szerepel egy nagyobb fővárosi bolt nyitása, hosszú távon pedig Milánóban és Bécsben is szeretnék megnyitni az Eyewear Tailoring boltot. Sikerük titkát abban látják, ahogy párként és üzlettársként egyre jobban ismerik és támogatják egymást. Arnold szerint egy családi vállalkozásnál elengedhetetlen, hogy akik együtt dolgoznak, tisztában legyenek magukkal, az elvárásaikkal, a céljaikkal. Zsófi vallja, hogy a sikeres működéshez szükséges a transzparens kommunikáció is. Személyes tapasztalatuk, hogy érdemes tisztán ütköztetni az eltérő véleményeket, hiszen a legjobb megoldás abból születik, amikor ezeket egybegyűrják. ♦





Nehéz idők, erős emberek

pályázati felhívás

Várjuk olvasóink történeteit olyan idős emberekről,
akik sikeresen megküzdöttek már az élet nehézségeivel.

◆ Hiszünk abban, hogy a mai nehézségekkel segítenek szembenézni az idős emberek megküzdéstörténete, a nehéz időszakokban számukra bevált és példaértékű stratégiákról szóló elbeszélések. Várjuk az ő történeteiket! Megírhatják és elküldhetik saját visszaemlékezésüket maguk az érintettek, de lejegyezhetik emlékeiket a családtagok is.

Várjuk a min. 2000, max. 5000 karakteres (szóközökkel együtt) történeteket az info@mediaacsaladert.hu e-mailcímrre. Kérjük a tárgyba írják bele, hogy Nehéz idők, erős emberek pályázat, és tüntessék fel az e-mailben a pályázó teljes nevét, értesítési címét, telefonszámát.

Beküldési határidő: 2023. május 15.

A négy legjobb történetet közzétesszük cikk formájában a kepmas.hu-n, és szerzőik Képmás-ajándécsomagot is kapnak. A beküldők között kisorsolunk továbbá három negyedéves Képmás magazin-előfizetést.



További információ és pályázati szabályzat: mediaacsaladert.hu

Várjuk a színes és tanulságos történeteket:
a Média a Családért Alapítvány munkatársai ◆





SZÖVEG –
NÉMETH VÁNYI KLÁRI

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

A miseruhától az újrahasznosításig

Máhr Szilvia textiltervező iparművésszel, a Tatika dizájnbolt tulajdonosával, négy gyermek édesanyjával beszélgettünk Rómáról, a Farkas családról, dizájn miseruháról és az újraruhákról.

◆ – **Nekem egy miseruháról elsőként az ugrik be, hogy szorgos, „szakrális kezek” varrják, mondjuk valamilyen apácarend tagjai. Legmerészebb álmaimban sem gondoltam volna, hogy egy extravagáns, fiatal textiltervező iparművész diplomamunkájaként papi öltözéket készít. Meg kell hagyni, merész ötlet volt tőled.**

– Különlegesen szerettem volna csinálni. A textiltervező szakon a diplomamunkáknál általában mindig a lakástextíliák kerülnek előtérbe. Mást, valami újdonságot akartam, olyat, ami eddig még nem volt terítéken.

Mielőtt hozzáfogtam a tervezéshez, beleástam magam a szakrális öltözetek szakirodalmába, azaz, hogy beleástam volna, de itthon alig találtam anyagot a miseruhákról. Abban az időben már otthonosan mozogtam Rómában, többször jártam kint, úgy döntöttem, hogy a katolikus hit fellegvárában fogok tovább kutatni. A Biblioteca Nazionale mentem, ott olvastam hónapokon keresztül. Rengeteg fantasztikus könyvet, tanulmányt találtam a témához. Közben pedig sorra jártam a Vatikán szakrális boltjait, elmerültem a különböző mintázatú, anyagú miseruhákban. Tanulmányoztam az öltözékeket, hogy éppen most mi a divat a papság körében. Mert Rómában a papok is divatoznak, nem csak a civilek!

– **Egy kicsit avass be ezekbe a spirituális trendekbe!**

– Az egészen egyszerű öltözékektől a hímzett, dús díszítésű ruhákon át minden megtalálható a palettán. Az atyák pedig követik a trendeket, ha megtetszik nekik valamelyik, megveszik maguknak. Ők is keresik a különlegeset, az egyedit.

– **Van személyes kötődésed a katolikus valláshoz?**

– Nem vagyok vallásos, de az út, amelyet a diplomamunkám során bejártam, a kutatási, tervezési és kivitelezési folyamat mind közelebb vittek a hithez. Rómában megismertem egy fiút, aki mozaikokat készített, egyébként pedig pap volt. Azt hiszem, hogy neki nagy szerepe volt abban, hogy egy miseruha legyen a diplomamunkám. Sokat faggattam őt is a szakrális öltözékről, a vallásról. Igen, ő indította el bennem ezt az egészet.

– **Annak ellenére, hogy különleges ötlettel álltál elő, nem lett sikered. Csalódtál?**

– Nem csalódtam. Másnap utaztam vissza Rómába, ahol egyébként szerették a miseruhát, vásároltak is belőle. Tulajdonképpen nem számítottam itthon eget rengető sikerre. A vizsgabizottság, a mesterek az időt hiányolták a munkámból. Nem értették meg, hogy a vizsgadaramra fordított idő és energia nem azt a két hetet foglalta magában, ami alatt megterveztem a mintát és elkészítettem a ruhát. A terepmunka, a könyvtározás, a kutatás hónapokon át tartott. Erről valahogy nem vettek tudomást. A minta, amit terveztem, nagyon egyszerű volt, egy kinagyított, stilizált búzakalászt jelenítettem meg a textílián. Az ötletet tartottam innovatívnak.

– **Amikor erre a beszélgetésre készültem, végignézttem az eddigi pályafutásodat. Azt kell mondanom, hogy hihetetlenül ütősálló vagy. Bármilyen kudarc ért, talpra ugrottál, és folytattad. Mi hajt téged?**

– Az, hogy amit csinálok, azt nagyon szeretem csinálni. A textília, a színek, az alkotás a mindenem, ettől vagyok





Máhr Szilvia



teljes és boldog. Ez hajt és visz előre. Még azt sem mondhatom, hogy a gyerekeim miatt teszem mindezt, mert akkor, amikor elhatároztam, hogy textiltervező leszek, nem voltak gyerekeim. Annyira szeretem ezt a szakmát, hogy elhatároztam, hogy ebből fogok megélni, a hobbim lesz a munkám.

– Mit szeretsz ennyire benne?

– Gyerekkorom óta szeretek alkotni. Amikor az oviban rátaláltam a rajzolásra, később a szövésre, és megéreztem, hogy milyen örömet ad nekem, akkor eldőltem minden. Tudtam, hogy mindenáron ezt fogom csinálni, nekem ez lesz a hivatásom. Az összes energiámat innentől kezdve az alkotásnak szenteltem. Az apukámban támaszra lettem. Ő egy művészetpártoló, érzékeny, intelligens ember volt. Soha nem felejttem el, mit mondott nekem: „Ha nem láttnám, hogy ennyire szorgalmas vagy, nem támogatnálak a művészi pályán.” Azt, hogy eljussak egy saját varrodáig, egy saját boltig, márkáig, lassan építettem fel.

– Szerinted bárkinek sikerülhetett volna, ha van elegendő szorgalma? És mi a helyzet a tehetséggel?

– Igen, ez bárkinek sikerülhetett volna, ha minden energiáját beleteszi a hivatásába, és hisz magában, a saját sikerében. Sokan félúton megállnak. Nagyon kevés az akarás, de kell egyfajta ösztönös akarás, ami nem engedi meg a csüggedést. A szorgalom önmagában nyilván nem elég, de a tehetség sem elég önmagában, kéz a kézben jár a kettő. Szerintem 30% tehetségre és 70% akaratra van szükségünk a siker felé vezető úton.

– Szerintem nem az akarakterődnek köszönheted, hogy a világ legnagyobb divatházainak tervezte mintákat. Gucci, Dolce & Gabbana, hogy csak néhányat említsek helyett, mert nem szeretsz dicsekedni!

– Persze, a személyes kiállítás, a nyelvtudás, a pontosság, a megbízhatóság, az alázat azért fontos szerepet játszik egy sikeres együttműködésben.

– A római Studio Farkashoz nyertél felvételt, ez csak keveseknek adatik meg. Személyesen ismerted a stúdió vezetőjét, Farkas Ibolyát. Ő volt az egyik mestered, a másik pedig a férje, Farkas Charlie, Farkas István festőművész fia.

– A Farkas családnak a világ különböző pontjain voltak stúdióik. Rómában a Studio Farkas a Via Arenulán volt, de a comói stúdióban is dolgoztam egy ideig. Egy csoporttársam hívta fel a figyelmemet arra, hogy a Farkas



háaspár kasmír minta festésére keres embereket az Iparművészeti Főiskolán. Másokkal együtt éltem a lehetőséggel, jelentkeztünk a felvételre, ahol egy próbarajzolást kellett csinálni. Sikerült, felvettek. Egy évig csak tanultuk a mintarajzolást, ekkor még nem kaptunk fizetést. Sokan feladták, én kitartottam.

– Nem volt monoton?

– Dehogyan, imádtam csinálni, szeretem a monoton alkotást.

– Milyen volt Farkas Ibolya?

– Következetes üzletasszony. Nem voltunk barátok, de nagyon jó munkakapcsolat volt közöttünk. Ibolya felkarolt. A világ vezető divatházainak dolgoztunk. Ezek adták a megbízást a Farkas Studiónak, ők elmondták, milyen mintát kell készíteni, és mi megcsináltuk.

– Mégis úgy döntöttél, hogy hazaköltözel Magyarországra.

– A gyerekekkel hazaköltöztünk Rómából, és elindítottam a saját varrodámat. Külföldre gyártottunk. Az első boltomat az Astoriánál nyitottam meg, később költöztünk át a Váci utcába, először egy kisebb, majd egy nagy boltba. A Covid vetett véget ennek az időszaknak.

– De túlélted, és megnyitottad a Tatikát. Ezt a boltot magyar vevők látogatják. Itt indítottad el a nagy sikerű „újraruha” projektet is, ami egy 100%-ban öko kezdeményezés.

– Négy-öt éve dolgozom az újraruha projekten. Mindig vonzanak az újdonságok, az új kihívások, kísérletezések. Sokan szeretnék megmenteni a ruháikat, mert



ragaszkodnak hozzájuk, erre kínálok egy alternatívát azzal, hogy átalakítom, áttervezem a kedvenc darabokat.

– Elég nagy házárdírozás ez az újratervezési folyamat. Mi van akkor, ha nem fog tetszeni a megrendelőnek a végeredmény?

– Aki bejön hozzám a Tatikába, és újraruhat szeretne egy régi ruhájából, azt hiszem, ismeri az ízlésemet és megbízik bennem, hiszen nem véletlenül fordul hozzám. Természetesen átbeszéljük a projektet, meghallgatom a kívánságokat, felírom a kikötéseket, amelyeket szem előtt tartok. Ha például nem szeret bizonyos színeket viselni, azokat kerülni fogom. Ugyanakkor az újraruha egy nagy meglepetésprojekt. Olyan, mint amikor az ember ajándékot kap, és a csomagba a meglepetés öröme is ott lapul.

– Sokszor elgondolkozom azon, hogy mi, magyarok miért nem támogatjuk az iparművészeinket, tervezőinket, miért nem vagyunk szolidárisak velük, miért nem akarjuk magunkon reklámozni az alkotásaikat. Te mit gondolsz erről?

– A társadalomnak az a rétege, aki megtehetné, ritkán vesz magyar tervezőktől. Sajnos nem alakult még ki egy olyanfajta támogatói kultúra, amilyen Európa más országaiban már jellemző. Nemrégiben beszélgettem egy francia hölgygel, aki elmesélte, hogy Párizsban már nem akkora sikk a nagy világmárkák táskáival, ruháival villogni. Ezeket bárki meg tudja venni. Sokkal menőbbek azok az öltözékek, kiegészítők, amelyeket iparművészek terveztek, mert azokból csak pár darab van, egyediséget kölcsönöznek a ruhatárunknak, ugyanakkor egy jó értelemben vett nacionalizmus is jellemzi az ilyenfajta vásárlókat, hiszen hazai dizájnereket szeretnének támogatni.

– Nemcsak textiltervező iparművész, üzletasszony, hanem négygyermekes édesanya is vagy. Sok olyan hangot lehet hallani mostanában, hogy a nőket karrierjük építésében hátráltatja az anyaság.

– Semmiképpen sem hátráltat, de nagyon sok áldozattal jár, hogy anya, művész és üzletasszony is tudjak maradni. Amikor a gyerekek kicsik voltak, az egy nehéz időszak volt. Szinte kizárólag csak dolgoztam és a gyerekekkel voltam, nem maradt időm magamra, a pihenésre. De tudtam, hogy ennek a nehéz időszaknak egyszer vége lesz. Aztán eljött az az idő, amikor már megértették, hogy számomra a textiltervezés, az alkotás nem munka, nem karrier, hanem hivatás, egyfajta életvitel. Ma már jut időm magamra is, ők pedig maximálisan támogatnak. ♦



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



TANODA A HATÁRON

„Január–februárban alapozó és felkészítő munkát végzünk. Márciusban kezdődik a háromfordulós énekversenyünk, májusig havonta egy versennyel, júniusban pedig a tanévzáró gálaműsorainkkal lépünk fel a bajai színházteremben. Ezeken a színházi előadásokon a tanoda szinte teljes tagsága – közel ötszáz gyerek és felnőtt – részt vesz. Júliusban tartjuk a IV. Duna Népművészeti Táborot Dunafalván, augusztusban rendezzük a FolkFesztet helyi civil és országos szakmai szervezetekkel összefogva, tavaly közel hatezer látogatója volt az eseménynek. Szeptemberben a III. Felső-bácskai Népzenei Fesztiválra és Népzeneész Találkozóra készülünk, decemberben tartjuk a tanodánk családi napját, ahová idén Szalonna és bandája érkezik. Ezen kívül iskolákban oktatunk néptáncot a testnevelés órákon, rendszeresen tartunk táncházakat és...”

◆ Ölveczky Tamást, a bajai Duna Népzene-Néptánc Tanoda vezetőjét már-már megállítanám egy pillanatra, hogy legyen egy kis időm leírni, mennyi programmal színesítik a bácskai nagyváros fakónak amúgy sem nevezhető kulturális életét, de ezt végül a furulyatanárnő megteszi helyettem, ugyanis a diákjai már várakoznak egy ideje a szűk iroda előtt, ahol beszélgetünk. Máshol már nincs hely, a Jézus Szíve-templom melletti közösségi ház termei foglaltak: a nagyteremben a kicsik melegítenek be, a kisteremben hegedűóra van, a folyosókon ruhapróbát tartanak, az udvaron még hideg van, egy másik terem pedig a bajai asztalitenisz szakosztálynak van fenntartva. Tamással így az udvaron folytatjuk a beszélgetést, miközben egy szülővel együtt nézzük az ablakból, hogyan táncolnak a gyerekek a tanoda tükrös termében.

„Alakítjuk, hogy a délszláv hegemonia, a magyar népi kultúra és a többi nemzetiség kultúrája egyensúlyba kerüljön. Féltreértés ne essék, a mi műsorainkban is gyakran megjelenik

más nemzetiségek művészete, és nagyon jó szakmai kapcsolatot ápolunk délszláv zenészekkel is, de szeretnénk, ha a magyar kultúra helyi szinten a méltó helyére kerülne.”

Tamás – mint fogalmaz – „gyüttmentként” érkezett Bajára 16 évvel ezelőtt, a felvidéki Komáromból. „Született itt egy lányom, Emma, és bár az édesanyjával nem maradtunk együtt, nekem nagyon fontos volt, hogy a lányomhoz közel legyek, és apaként része lehessen az életének. 12 évet dolgoztam egy helyi alapfokú művészeti iskolában. Az első 9 évben főleg klasszikus zenét oktattam, az utolsó 3 évben pedig megalakítottam az iskola népzene-néptánc tagozatát. A Juhász zenekar tagja vagyok már 21 éve, és számtalan másik zenekarban is közreműködöm. Ez sok koncerttel és utazással jár szerte a világon, így több évtized alatt nagyon jól ráláthattam arra is, hogy máshol milyen módszerekkel tanítanak, és azok mennyire működnek.”

Négy évvel ezelőtt a párjával, Flórával együtt alapítottak egy iskolát. Néhány hónap alatt kiderült, hogy óriási az igény erre, már az elején több mint százán



Nagycsicsergő Néptáncsoport



Népviselés próba Fajd Flóra néptáncpedagógussal



Ölveczky Vince



Spontán zenélés a hegedűórán Ölveczky Tamással és kislfiával, Vincével



Bemelegítés a Sedergő Néptáncgyűttesben



Fegyelem, figyelem...

csatlakoztak hozzájuk. Tamás és Flóra megdöbben-tek, hogy felnőttek és gyerekek egyaránt szomjaznak a közösséghez való tartozást. Több évtizedes szakmai kapcsolataik közül válogattak szakembereket az ország különböző szegleteiből és a Vajdaságból is. „Akik a közelben laknak, hetente többször tanítanak nálunk, a többiek havi 1-2 alkalommal tartanak kurzusokat. Ők, ahogy mi is, pedagógusok, de közben előadóművészek is, zenekarokban, színházakban játszanak, néptáncolnak. A gyerekekre és felnőttekre is hatással van ez a szakmai sokszínűség, vannak olyan tanulóink, akik már többféle hangszerezen játszanak, mellette pedig a néptáncsoportnak is aktív tagjai” – meséli.

A Duna Népzene-Néptánc Tanodát a Duna Népművészeti Alapítvány működteti, ennek munkáit lényegében Tamás és Flóra végzi, írják a pályázatokat, végzik az adminisztrációs munkát, de a rendezvényeket, kirándulásokat is nagyrészt ők szervezik a szülők,

a tanárok és a felnőtt tanulók segítségével. Délelőtt, amikor Flóra tanít, Tamás a tanoda ügyeit intézi, és gyakran az ebédet is ő főzi a családnak. Délután aztán átteker biciklivel a közösségi házba, hogy fogadja az iskola után megérkező gyerekeket. „Ahogy láthatod is, kinőttük már ezt a helyet. Idén már 540 diákunk van, ritka az olyan délután, hogy legalább 200 ember ne fordulna meg nálunk. Amikor a versenyekre készülünk, akkor van, hogy a kazánházban is éneklünk késő estig, de olyan fotóm is van, amelyen látható, hogy a citerások az udvaron játszanak, mert máshol már nincs hely. Nagyon büszkék vagyunk a közösségünkre, de mostanában azt érezzük, hogy belefutunk a munkába, és abba, hogy hogyan osszuk el a feladatokat, hogy közben mindenkinek megmaradjon az ép esze. Az erőforrásaink határán vagyunk. Senkit nem küldünk el, ugyan a hegedű és a brácsa tanzak betelt, viszont a citerásokhoz még tudnak csatlakozni a diákok, mert abban az időszakban még van szabad termünk, és a csoportos néptáncban is vannak helyek.” ♦

vig

FRANZ KAFKA

A kastély


rendező
Bodó Viktor



előadások | május 4. cs | 5. p | 25. cs |
június 3. szo

© 2014 Vig Színház
A Magyar Kultúra Nagyjelkének
Köszönjük a támogatást


KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
MINISZTERIUM

 BUDAPEST

www.vigszinhaz.hu



A díszítőkön nem múlik, hogy minden időben a helyére kerüljön



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
ÉDER VERA

SOROZAT –
TÖRTÉNETEK A TAKARÁSBÓL

A helyreállítási kísérlet

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*.
Csodálatos vagy, Júlia!, Játékszín, tervezett bemutató: 2023. február 25.



Eszenyi Enikő jelenléte domináns, Hirtling Istvánnal itt még a szövegkönyv valamely korai példányát használva próbálnak

◆ Eszenyi Enikő – legenda, és megosztó, mint a legtöbb tehetséges ember. Három éve nem lépett színpadra a fővárosban, amire főiskolás kora óta nem volt példa. Lapozgatom az első fellépéseinek dokumentumait, beleakadok Mrožek Tangójába, amelyet 1984 végén mutatott be a Vígszínház, ahogy a sajtó fogalmaz: parádés szereposztásban. Mit élhetett át akkor az alig egy éve a színházhoz szerződött színésznő, Gobbi Hilda, Ruttkai Éva, Páger Antal, Darvas Iván mellett? Vagy egy erősebb kritikai hangot olvasva: „Eszenyi Enikő szereposztási melléfogás.” (Nánay István) Darvas Iván akkor a próbák alatt influenzázott, így nem tudták megtartani a novemberre tervezett bemutatót, sőt a decemberi előadások jó része is elmaradt. A kritika sem ünnepelte az előadást, amit két hónap után le kellett venni a műsorról Gálffi László balcsepe miatt.

Majdnem húsz évvel később láttam Eszenyit először élőben színpadon. Az általa teremtett atmoszférában lebegve csüngtem a mozdulatain, a szavain. Milan Mikulčík szlovák színésszel játszották Dodo Gombár Ég és nő között című darabjának ősbemutatóját. Az akkori szerelmeselek először játszottak együtt Budapesten.

Sokadszor néztem meg az előadást, amikor nagyjából a felénél Eszenyi Enikő, megmaradva a szerepében, a nézőkhöz kezdett beszélni arról, hogy az előző jelenetben véletlenül megvágta Milan kezét, úgyhogy Milant épp kötözik a takarásban, ő pedig borzasztóan aggódik miatta, de be fogják fejezni az előadást. Milan jelenetről jelenetre vastagabb kötéssel a kezén játszott, az előadás végén várta a mentő – én pedig egy tapasztalattal közelebb kerültem annak a megértéséhez, hogy mit jelent a színésznek a színház.



A műszaki vezető, Juhász Árpád és a díszlettervező Kovács Yvette Alida egyeztetnek

William Somerset Maugham Színház című regényéből Helen Jerome készített színpadi változatot először, Magyarországon így mutatkozott be a darab 1941-ben a Vígszínház színpadán. Akkor Mezey Mária volt Julia, 1969-ben pedig Ruttkai Éva. Ebbe a folyamba látszik kapcsolódni a Játékszín előadása – bár a teátrumban szintén van múltja a darabnak. Verebes István 1991-ben dolgozta át először Maugham regényét, de az ő zenés komédiájának nincs köze a mostani előadáshoz. A jelenlegi előadás szövegét Németh Ákos írta – többször átdolgozva a próbafolyamat alatt.

2023. februári fotóspróbára várakozunk a Játékszínben. Kicsi a játéktér és szűk a takarás is, ami körbeöleli a színpadot. Julia Lambert szerepére Bank Tamás színházigazgató kérte fel Eszenyi Enikőt. Tétje van a visszatérésnek, így tétje van a darabnak is. Ez tapintható a légkörben.

A próbán a nyaralóban játszódó jelenetet mutatják meg a színészek, ez az egyetlen, amiben mindenki

szerepel. Eszenyi kitölti a teret. Egyszerre angyali és ördögi. Tele van energiával. Vibrál. Magánszámot játszik. A jelenet közelít a végéhez, Eszenyi egyszemélyes teniszszimulátorként látjuk. Szerepe szerint személyes bosszújának részleteit dühöngi a nézők felé, egy-egy jól irányzott, erőteljes ütéssel adva nyomatékot az ötleteknek. Az ütő azonban rakoncátlanul fölborít egy kancsó vizet is. Ahogy Enikő nagy garral kifelé indul a színpadról a takarás felé, a kiömlött vízen olyan hirtelen és hangtalanul csúszik el, hogy minden jelenlévő az előadás részeként értelmezi. Ahogy a segélykiáltását is: hívjatok mentőt! Bank Tamás eszmél először: függöny!

Másnap még mindenki a történetek hatása alatt van. Eszenyi Enikőnek elviszik a kórházba a szövegpéldányát, de már lehet tudni: a bemutató elmarad.

A főpróbát viszont megtartják. Főszereplő nélküli főpróbán még sosem vettem részt, kíváncsian figyelem a pergő ritmusú előadást, a felszabadult színészetet, és azt a helyet, ahol most nincs senki. A hiányt. A sűgő olvassa be Julia Lambert mondatait. A távollévő



Julia Lambert fésülködőasztala üresen áll



Pásztor Erzsi a horizontot kémleli a „nyaraló jelenetben”

színészek minden partnere meghagyja a teret. Hirtling István, Lelkes Botond, Szőlőskei Tímea, Baronits Gábor, Mosolygó Sára úgy játszik, mintha ott lenne, aki nincs. Főpróba vége, a darab most pihenni fog.

Itt nagyon szűk az a tér, ami rejtve van a közönség elől. A díszletek, kellékek és jelmezek egymásra szorulva várokoznak ott, hogy a megfelelő időben és kellő gyorsasággal a nézők elé kerüljenek. Zoób Kati Eszenyi Enikőre álmódott egyedülálló ruháit is a csend lengi most körül. Félhomály van, a technikai munkatársak pakolnak.

Hazaindulok a törtéteken gondolkodva. A „nincs” jelentésén.

Felöltlik bennem a legnagyobb nincs, húsvét hajnalán az üres sír. A világtörténelem nagy színpadán egyszer valaki elvállalta a teljes meztelenséget és kiszolgáltatottságot, sőt a halált is, hogy az ember méltóságát tökéletesen helyreállítsa. Ami ennél kevesebb, legyen az tehetség vagy emberi akarat, sem karakterhibáinkat, sem elhibázott lépéseinket nem tudja felülírni/helyrehozni. ♦

KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

MOMKult, Kupolaterem
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



**PÁROS
KÉPMÁS-ESTEK**
NŐI ÉS FÉRFI FÓKUZZSAL,
SZÍNHÁZI JELENETEKSEL
INSPIRÁLÓDVA

Május

03. **BARÁTSÁGBAN
ÉS KÖZÖSSÉGBEN**
19:00
HAVEROK, BARÁTOK,
CSAPATTAGOK

Színészek: **Kecskés Karina** és **Katona László**,
a Nézőművészeti Kft. vendégművészei
Szakértő: **Kozma-Vízkeleti Dániel**,
kiképző családterapeuta, klinikai szakpszichológus



A Képmás-est jeleneteihez a Nobila Casa erdélyi családi vállalkozás biztosítja a tárgyakat. A játékba került tárgyakat az est végén kisorsoljuk nézőink között.

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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



KELLÉKEK:



Nézőink minden előfizetése Ajánlatok minden előfizetésre



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES

AHOL A FÁJDALOM, OTT A TŰZOLTÓ

A szervezett tűzoltás története egészen a római korig nyúlik vissza. A címben idézett jelmondat évszázadokon keresztül inspirálta az önkénteseket, a diákokat és a hivatásosokat, hogy felvegyék a harcot a lángokkal szemben. Minden év május 4-én, Szent Flórián napján a tűzoltók bátorsága és emberisége előtt tisztelgünk.

◆ BABILONTÓL AQUINCUMIG

„Ha valakinek a házában tűz üt ki s az ember, a ki oltani megy, a ház gazdájának holmiára emeli szemét, sőt a háziúr holmiát eltulajdonítja: az illető ugyanabba a tűzbe dobassék” – olvasható Hammurapi babiloni király i. e. 17. századi törvényei között. A tűzzel kapcsolatos íratlan szabályok azonban már 800 ezer évvel ezelőttre is visszanyúlhatnak. A régészeti emlékekből kiderül, hogy védekezésként tűzgyújtó gödröket ástak, kövekkel vették körbe a tűzrakó helyet, az ókori Egyiptomban pedig oltógödröket használtak. Az első hazai tűzoltóemlék egy 228-ban készült víziorgona, amit az Aquincumi Tűzoltóság kapott ajándékba. Az önkéntesek ekkor még vízbe vagy ecetbe áztattott posztódarabokat, nyers állatbőröket, szivacsokat használtak az oltáshoz, amihez a tárolók és kutak szolgáltatták a vizet.

DIÁKOK A TŰZVONALBAN

A középkorban a céhek feladata volt a tűzvédelem, azonban a város különböző pontjain élő kereskedőket nem tudták elég gyorsan mozgósítani. A 17. században a kollégiumban élő diákok bevonásával alakítottak tűzoltó csapatokat.

Az ipari forradalommal megszülető gyártelepek védelme több szakértelmet és modernebb eszközöket igényelt, a bőrvödörök és lajtoskocsik nem voltak megfelelőek

a nagyobb tüzek oltására. Ezekre a hiányosságokra derült fény 1835-ben Aradon, amikor kigyulladt egy kereskedő háza, amelynek emeletén puskaport tároltak. A céhes osztag nem ért oda időben, diákok hozták ki a robbanásveszélyes anyagot az épületből, így megmentve a várost. Még aznap döntöttek az első önkéntes testület, az Aradi Önkéntes Polgári Tűzoltókar létrehozásáról.

TŰZPASA

1860-ban tűz ütött ki Nagycenken. A mentésben részt vett Széchenyi István fia, Ödön is, aki szembesülve a szervezetlenség okozta pusztítással, a tűzvédelemnek szentelte életét, 1863-ban megszervezte a hazai tűzoltóságot. Az 1848-as szabadságharc leverése után a politikai vezetés nem támogatta a hivatalos egyesületek létrejöttét, így a tűzvédelem intézményesülésére csak a kiegyezéssel került sor. 1866-ban kezdte meg működését a Rösch Frigyes által megalapított Soproni Torna- és Tűzoltó Egyesület, amit 1870-ben a 12 fő vezetésével létrejövő Magyar Országos Tűzoltó Szövetség követett. Az elnök, Széchenyi Ödön hírneve az országhatáron túlra is eljutott, 1874-ben a szultán meghívására Törökországba utazott, hogy létrehozza a konstantinápolyi tűzoltóságot. Erőfeszítéseiért jutalmat is kapott, első keresztényként kapta meg a pasa címet.

Kép: Fortepan



KÁRVALLOTTAK

1886-ban festette meg Feszty Árpád a Kárvallottak című festményét, amely a hetényi tűzvész áldozataira hívta fel a figyelmet. A tűzvédelem érdekében egyre több esetet vizsgáltak ki, így a Párizsi Nagyáruház 1903-as, 30 ember halálát okozó szerencsétlenségét is. Nem csupán a dolgozók voltak felkészületlenek, a tűzoltóság hiányosságaira is rámutatott az esemény, aminek eredményeképpen többek között megemelték a tűzoltók és az autók számát is. A korabeli tűzoltóság egyik legnagyobb tragédiája Ökörítőfülpösön történt 1910-ben. Mulatságot rendeztek a csűrben, a korlátozott férőhelyek miatt azonban eltorlaszolták az ajtókat, így amikor egy lampion miatt kigyulladt a tető, nem volt menekvés. A tűzvésznek 312 halálos áldozata volt.

TÖRVÉNYBE IKTATVA

A századfordulón már több mint 60 ezer tűzoltó szolgált, 1912-re pedig közel 9 ezer tűzoltóság működött ország-szerte, de az első világháború megakasztotta a fejlődést. Az országos helyzet rendezésére 1936-ban létrejött az első tűzrendészeti törvény, sok új előírással, ezután pedig

egymás után bukkantak fel a találmányok, megjelent a motoros fecskendő, a tűzjelző rendszer és a szárazított készülék is. „Legutóbb Párisban kísérletet tettek egy újfajta füsttálcával. [...] Egy tűzoltó felvette és fél óra hosszáig tartózkodott a fojtó füstben. Mikor a füstből kijött, egy orvos megvizsgálta és teljesen egészségesnek találta” – olvasható a Tolnai Világlapja 1909-es számában.

AZ ÁTALAKULÁS ÉVTIZEDEI

A második világháború alatt ismét szétesett a tűzvédelem, sok tűzoltó elesett vagy hadifogságba került, a felszerelés megsemmisült. 1948-ban született meg az egységes állami tűzoltóság, a fokozott biztonság érdekében köz- és üzemi őrségeket is létrehoztak. Átalakult a képzés rendszere, új egyenruhát, sisakot kaptak az immár katonai rendfokozattal bíró tűzoltók.

A rendszerváltást követően a tűzoltás és a műszaki mentés az önkormányzatok feladata lett, tíz évvel később pedig visszakerült az állami feladatok közé. Ma a tűzoltóság a Belügyminisztérium Országos Katasztrófavédelmi Főigazgatósága alatt működik. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A MAGYAR KÁLVIN

Mélius Juhász Péter

A reformáció hazai terjedése a 16. század derekától a török hódítás és a vele járó pusztulás ellenére korábban nem látott pezsgést hozott a hazai vallási, irodalmi és kulturális életbe. A könyvnyomtatás kínálta lehetőségek és az anyanyelvűre váltó írásbeliség, társulva a lutheránus és kálvinista hitújítók térítő buzgalmával, a kibontakozó hitviták idejével új, termékeny korszakot jelentett.

◆ REFORMÁTORI KARRIER MAGYARORSZÁGON

Ennek a vészterhes, ám izgalmas időnek volt jelentős, a hazai kálvinizmus kibontakozását meghatározó alakja Mélius Juhász Péter prédikátor, egyházszerző, tudós és egyházi író, ahogy később nevezték, a magyar Kálvin. Juhász Péter 1532 körül született a később a török által elpusztított Somogy megyei Horhi faluban. Nevét a kor divatjának engedve a *mélius*, juhász görög szóval egészítette ki. Lutheránus szellemben nevelkedett, a tolnai iskola növendékeként azonban mestere, Szegedi Kis István hatására a reformáció svájci irányzatához pártolt. 1556-tól a reformáció szellemi bölcsőjének számító wittenbergi egyetemnek volt diákja. Doktori címének megszerzését követően hazatérve Debrecenben volt lelkész, 1561-től pedig, egészen fiatalon a tiszántúli egyházkerület püspöke, a hazai kálvinizmus első embere. A várostól számos kiváltságot szerezve, különösen az oktatás támogatását tartva szívügyének, a hazai reformáció fellegvárává tette Debrecen. Ekkor még együtt dolgozott későbbi nagy ellenfelével, idővel unitáriussá lett lelkészárságával, Dávid Ferencsel, igyekeztek megerősíteni a kálvinizmus

pozícióit a Tiszántúlon. Ekkor, 1559-ben írta meg a nagyváradi zsinat alkalmából a kálvini úrvacsoratan részletes kifejtését tartalmazó munkáját, az *Orthodoxa sententia*t, a hazai református egyház első hitvallását. Ezt követően állította össze Mélius Szegedi Gergely debreceni és Czeglédi György nagyváradi lelkészársága segítségével első rendszerező hittani munkáját, a *Debreceni és egervölgyi hitvallást*, amelyben Zwingli és Kálvin szellemében tárgyalta az alapvető hittani témákat, kitért az egyházkormányzat, az istentiszteleti rend, a szertartások, a házasságjog kérdéseire, sőt gazdasági és politikai megfontolásokra is. Ezekkel a munkáival évszázadokra meghatározta a hazai református egyházi életet. 1560 és 1562 között Debrecenben működött lelkészársága, Huszár Gál nyomdája, amely sorra adta ki írásait. Miután Huszár Gál távozott, nyomdája Mélius szellemi irányítása alatt tovább működött, mint a legelső, azóta is folyamatosan fennálló hazai nyomdaüzem, amelynek napjainkban az Alföldi Nyomda a jogutóda. Mélius szenvedélyes, sőt időnként durva hangú vitázó, türelmetlen ember volt, aki kezdetben a katolikus nézetekkel szállt szembe: „nem barátí sírás,

Kép: Wikimedia Commons

HERBARIUM. AZ FAKNAC FVV EKNEC NEVEKRŐL, TERMÉSETEK- ről, és hafnairól, Magyar nyelvre, és ez rendre hozta az Doctorec Könyuciből az Horhi Melius Peter.



Nyomtatott Colofuárat Heltai Gaspárne
Műhelyébé, 1. 5. 78. Évtenjében.

pityergés, éhezés, koplalás, bánat, zsákba való öltözés a poenitentia, hanem megújulás, újjáteremtés, megtérés: bűnnek, ördög hatalmának, törvény átkának elrontása, új szívnek, léleknek teremtése”. Később a kálvinizmusra legveszélyesebbnek ítélt antitrinitárius, unitárius, a Szentháromságot tagadó nézetek ellen emelte fel szenvedélyesen a szavát.

TEOLÓGIA ÉS HERBÁRIUM

A hitvitázó lendület jutott érvényre dogmatikai traktátusaiban is, amelyben elutasítja az úrvacsora hagyományos katolikus felfogását. Az igaz szentírásbul kiszédett ének címűben pedig magának a Messiásnak tulajdonított fikatív beszédet fogalmazott meg a Szentháromság tagadói ellen. A Szentírást magyarázva azt vallotta, „látom hogy az Anyaszentegyházban való hű tanítók régtől fogva ezt mívelték, és nem csonkán-bonkán magyarázták az Apostoloknak, prófétáknak vagy Evangelistáknak a könyvöket, mint az álnok pápa a postillában redelte, hanem eleitől fogva elkezdvén mindvégig magyarázták azt az Isten népe előtt”. A bibliai nyelvekben képzett püspök fordította is a Szentírást. Közreadta Sámuel könyveinek és Jób könyvének átültetését.

„Bolondok, eretnekek, pápalelkűek, akik érthető magyar nyelven írni, prédikálni, igazat, épületre Szentírást nem hagynak” – vallotta. 1567-ben Szegeden megjelentette Újszövetségfordítását, bár ennek egyetlen példánya sem maradt az utókorra. Fordításai amolyan parafrázisok, kommentárok is voltak, hiszen a szent szövegeket lapszéli jegyzetekben magyarázta.

Mélius természettudományos témájú művet is írt, a Herbarium című, német mintákat követő fűvészkönyvet, amely kora botanikai és orvoslási ismereteinek összefoglalása, magyar nyelven az első ilyen természetű, a küllhoni munkák mellett saját megfigyelésekre és népi tapasztalatokra is támaszkodó összeállítás. A szerző a hazai növényvilág, fák, fűvek, virágok leírása mellett betegségekkel szembeni hasznukról adott áttekintést, miközben nemegyszer elsőként örökítette meg azok magyar nevét. Mélius Juhász Péter 1572-ben, alig negyven esztendősen távozott az élők sorából. Az iránta való tisztelet jeléül házat halála után lelkészlakás céljára Debrecen városa vette meg, a tanács pedig özvegyének és lányainak adómentességet szavazott. ♦



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

VÖRÖSBOR JÉGGEL

Rossz villamosra szállt. Többször is. Végül – egyórás késéssel – megérkezett a kávézóba, ahová az interjút megbeszéltük, hogy frissességével és meglepő gondolkodásával kirázzon a konvenció és konformizmus langymeleg kabátjából.

Zalán Tibor József Attila-díjas költő, író, drámaíró, dramaturg, a magyar líra európai szellemiségű alkotója februárban vehette át a Balassi-emlékkardot, most mégsem a Kossuth-díj kapcsán beszélgettünk. A függetlenség valódi jelentéséről kérdeztem.

◆ – **Azon kezdtem gondolkodni az idejutás nehézségei kapcsán, ismerős epizód-e az életében a fölösleges kör?**

– Az egész életem egyetlen fölösleges kör. Az első fölösleges kör, hogy író lettem. Persze, most azt hiszi, hogy viccelek.

– **Legalábbis a József Attila-díj azt súgja: hazudik.**

– A József Attila-díjat elgurigázták a gyerekeim egy homokozóban, azóta nincs is díjam. Ennyit arról, hogy mit súg nekem a József Attila-díj.

– **Nem őrzi a díjakat?**

– Lehet, hogy a családom őrzi, de én nem nagyon tudom, hol vannak a díjaim. Meglepően nem értékelem a díjakat – bár a Kossuth-díjat tudtam volna, mert azzal már olyan összeg jár együtt, ami látható. De hogy valaki Kossuth-díjas-e vagy sem, az huszadrangú dolog a világomban. Nem fogok jobbkat írni semmilyen díjtól, legfeljebb több lesz az ellenségem.

– **Jövőre lesz hetvenéves, és végignézve az életpályáját, ellensége akad a Kossuth-díj nélkül is.**

– Legalább a fél irodalmi szcéna az ellenségem, és nem azért, mert jéggel iszom a vörösbort a whisky mellé. Valóban tettem is érte, hogy ez így alakult. Fiatalon kerültem a Kortárs szerkesztőségébe, eleve azzal a szándékkal, hogy sok fiatal költőnek adjak lehetőséget a megjelenésre – ezzel a hozzáállással azt a középzsért haragítottam magamra, amelyik valamilyen módon, valódi teljesítmény nélkül, megszolgált az irodalom akkori vezető folyóiratában dekkolást. Valóban közöltem legalább száz fiatal írot Darvasi Lászlótól Háy Jánosig és Babics Imréig, de mivel nem tudtam mindenkivel közölni, akinek nem hoztam le az írását, azok megint csak utáltak. Így indultam.

– **Majd megsemmisítette a kéziratait és a levelezését, amivel szintén nem nőtt a népszerűsége. Miért?**

– Mondja ki, mire gondol!

– **Arra, hogy ez nonszensz.**

– Abnormális, igaz? Az, de magyarázható. Fiatal író voltam, akit véleményem szerint inkább a botrányai tettek híressé, mint a költészete, és megriasztott, hogy Raffai Sarolta följánlotta, a Petőfi Irodalmi Múzeum megveszi



a teljes levelezésemet és a kézirataimat. Először gyanút fogtam, hogy miért akarja megvenni. Aztán gyanús lett a saját nárcizmusom: miért figyelem a kézírásomat, az akkor még gyöngybetűkkel írt szövegeimet, miért gyűjtögetem óvatosan és gyűrdésmentesen eltéve őket? Az önimádatnak ezt a kohóját számoltam fel: elsőként az összes kéziratomat semmisítettem meg.

- Elégé radikális lépés. Forradalmár jellem?

-Dehogyan. Szerintem a forradalmárok egyrészt jól körülírható ideológiát képviselnek, másrészt nincsenek egyedül. Az nem forradalmi tett, hogy az ember szembe megy a tömeggel. Én pedig az alkotói köröket sem szerettem soha.

- Éppen erre gondoltam. Az érthető, hogy valaki úgy biztosítja a pártatlanságát, hogy egyszerre lép be az összes írói érdekcsoportba – ezzel szemben Ön még az Írószövetségből is kilépett.

- Onnan nem elvi, hanem személyi okokból léptem ki. Az már inkább bír jelentéssel, hogy ezzel egy időben nem léptem át a másik írószövetségbe. Akkor az az ideám támadt, hogy aki középen van, az az igazság birtokosa, és én egyszer az életben igazságbirtokos akartam lenni. Nagyon sokára jöttem rá arra, hogy az igazság a legritkább esetben van középen. Az igazságot ingának látom, ami hol jobbra, hol balra leng ki, és nekem, mint független értelmiséginek ebből következően hol a jobb oldalon, hol a bal oldalon lévő igazságot kell elfogadnom. A magyar közbeszédben ezt hintapolitikának hívnák vagy gyávaságnak. Ez nagyon elnagyolt megfogalmazás, de ne ragozzuk túl. Bár a langyosokat kiköpi az Isten, mondja a Biblia is, pedig ez nem langyosság a részemről. Pontosan tudom, hogy mit vesztettem azzal, hogy nem vagyok sem jobboldali, sem liberális szimpatizáns vagy zászlólengető, sem ilyen, sem olyan csoportosuláshoz nem csatlakoztam.

Megnyugtat, hogy az írásaim éppúgy megjelennek a baloldali orientáltóságú folyóiratokban, mint a nemzeti eszméket preferáló lapokban – ez arról beszél, hogy a mondanivalóm vagy a teljesítményem nem kötődik semmilyen politikai hovatartozáshoz. Ugyanez vonatkozik a véleményalkotásaimra.

Nem szeretem, amikor valaki nem nyilatkozik a Magyar Rádióknak vagy az ATV-nek. Előfordult, hogy egy napon készített velem interjú a Katolikus Rádió és a 168 óra. Érdekes megjegyezni egyébként, hogy a liberális platformokról sosem tiltottak le – míg nemzeti oldalon előfordult, hogy nem szólalhattam meg.

- Volt egy időszak az életében, amikor egyik oldalon sem jelent meg írása. Azt hogyan lehetett túlélni?

-Nagyon rosszul. De ez inkább a könyveimről szólt, bár nem csak azokról. Ez akkortájt történt, amikor otthagytam a Kortárs szerkesztőségét, úgymond kivonultam az irodalmi közéletből. Amikor nyolc, kiadók által pályázott könyvemből egyik sem tudott megjelenni. Aztán észre kellett vegyem, hogy nem örülnek nekem így még a lapok sem, meg azt is, hogy nem írnak rólam. Furcsa dolgok történtek, páriává lettem, ellenségéggé formáltak mindkét oldalon. Mélyen elbizonytalanodtam a saját munkámban, annak a létjogosultságában, amit addig írtam és gondoltam.

Akkor visszamentem Kispestre, egy egészségügyi szakközépfiskolába tanítani. A szeretet és megbecsülés,

amit a diákoktól meg a kollégáimtól kaptam, sok mindenben túlségített. Elvonta a figyelmemet az irodalomtól, aminek a hivatalos körén kívül kerültem. Önerőből kiírtam magamat a mainstreamből, bár ehhez jócskán kaptam „készséges segítséget” is egyes „író társaimtól”. Ugyanakkor azt is egyre világosabban láttam, hogy mennyire nem jelent semmit számomra a bentlét. Tisztító időszak volt, bár nagyon félttem, hogy tényleg eltűnök mindörökké íróként. Gondoljon csak bele, ma is az egyik legjobb kinyírási módszer az irodalomban, s talán minden művészeti ágban, az elhallgatás.

– A most induló nemzedéknek is azt mondaná, hogy nem jelent semmit a bentlét?

– Annak nem. Ha egy most induló fiatal író nem áll be sehova, annak nincs helyi értéke. Ugyanakkor két lehetősége van a fiataloknak: kivészni az irodalomból, vagy odaállni valamelyik oldalra. Demeter Szilárd évekkel ezelőtti törekvését, hogy a két oldalt egymáshoz közelítse, emlékeim szerint Térey Jánoson és rajtam kívül senki nem üdvözölte. Azóta sincs független irodalom, a fiatal íróknak be kell lépniük valahova, különben nem fogják őket mentorálni, nem fognak támogatásokat kapni, a szög feje nem fog kilátszani a deszkából. Bár, ha kilátszik, akkor meg hamar jöhet a gyalu.

– Írt esszét az értelmiségi szerep hanyatlásáról is. Miért látta így?

– Minden az ellen dolgozik, hogy törődjenek az értelmiséggel, meghallgassák az értelmiséget, (nota bene!) megbecsüljék az értelmiséget. Nemrég arról nyafogtam valahol, hogy sem a hatalom, sem a társadalom nem hajlandó átgondolni például, hogy mit jelent az írói státusz. Vagy mit jelent egy költő a társadalomban? Ha egy költő három verset ír egy hónapban, már túlírtta magát. Ez idegrendszer kérdése. Három vers az nagyjából 25 000 forintot hoz. Nem kell magyaráznom, ugye? Nem véletlen, hogy a Térey-ösztöndíj kapcsán óriási volt a felzúdulás, hiszen ez öt év írói megélhetést jelent. De nem azért zúdultak föl, mert azt erkölcsileg jónak vagy rossznak lehetne minősíteni, hanem az irodalmi szekértáborok szokott rendje szerint azok haragudtak ezekre. Azon lett volna érdekes vitatkozni, hogy valóban olyanok kapták-e, akik megérdemlik.

– Ön megkapta és el is fogadta „ezektől”.

– Számomra nincs „ezek és azok”. Egy írónak a hatalom egyként rossz, ugyanakkor rá van szorulva a hatalom

kíméletére abban az értelemben, hogy nem csukják be, nem tiltják le, nem hurcolják meg, abban az értelemben, hogy biztosítják a demokratikus jogait, abban az értelemben, hogy elérhetővé tesznek ösztöndíjakat és működtetik például a könyvkiadást. Nagy és ennél összetettebb játék ez, amelyben valójában senki sem független, még én sem, aki nem tartozom elszámolási kötelezettséggel senkinek.

– Annak miért nem nézett utána, hogy ki volt, aki Önt megfigyelte?

– Engem ez soha nem érdekelt, és nem is tartom igazán fontosnak. Még az sem lenne fontos, ha megtudnám, hogy mi az, vagy ki az például, aki vagy ami miatt nem jelenhettem meg fizikai költői létemben kilenc évig bizonyos helyeken, például Pest megyében.

– Nem ápol dühöt magában?

– Minden át volt szőve akkor a hatalom különféle színű és erejű kötelékeivel, ebben a szövegben szerintem mindenki meg volt bénítva valamilyen módon. Emlékszik az egykori Vidámparkban arra a hatalmas forgó hordóra? Ilyen hordó volt az életünk, amiben úgy tántorogtunk, mint a részegek. Soha nem lehetett tudni, hogy a következő lépésünk mennyit ér, vagy kit gáncsolunk el vele. A „forgó hordó létet” lehet véleményezni, a létrehozót elvagy megítélni, de a benne csetlő-botló emberekről nem vagyok hajlandó ítélni.

– A PIM Petőfi-kiállításának nyitóbeszédéből úgy tűnt nekem, hogy nem szereti a képmutatást.

– Pontositok: semmilyen cserélhető címert nem tudok szeretni az úszósapkákon.

– A kereszt a nyakában nem képmutatás?

– Ezt a keresztet 1978 óta hordom, hozzám tartozik, sehova nem mentem nélküle, legfeljebb focizni. Ez a kereszt velem függ össze, a legmélyebb ragaszkodással. De Istennek hátat fordítottam az apám és a bátyám halála után. Nyilván, ebben – és ezzel – is megosztó figura lettem.

– Istennek lehet háttal állni?

– Hogy háttal állok, nem én mondtam ki először, hanem Tarján Tamás írt egy mély és őszinte kritikát az istenes verseimről, amit ezzel fejezett be: „úgy gondolom, hogy Zalán Tibor most háttal áll Istennek. Ő azt gondolja, hogy ez egy nagyon radikális cselekedet a részéről, és nem tudja, Isten így talán még jobban szereti, mert félti is.” ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI

NYOMOZÁS

◆ Kegyetlen gyilkosság történt, rám bízta, hogy kinyomozzam az ügyet, gyűjtögessem a tanúvallomásokat, kiszűrjem az ellentmondásokat, mert ha nagyon egybevágnak, akkor hamis és bemaigolt a szöveg. Töviről hegyire ismernem kell, merre járt az áldozat, kikkel találkozott, mit csinált és mit beszélt, kik lehetnek barátai és ellenségei, kiknek volt az útjában, kiknek állt érdekében, hogy megszabaduljanak tőle. Vajon miféle körökben mozgott, előkelő vagy nyomorult társaságban? Esetleg mindkettőben, ha kedve tartotta? Rákérdeztek a legszokványosabb vagy a legfurább emlékre is, hiszen bármely önmagában nem túl sokatmondó részlet

fontos puzzle-darabkának bizonyulhat a nagy kirakósban. Lehet, hogy csupa ártalmatlan dolgot tett és mondott, lehet, hogy a szomszédai szemében nagyon rendes embernek látszott, olyannak, aki szereti szeretteit, aki becsülettel elvégzi a munkáját, mindig lenyírja háza előtt a gyepet, szépen lefesti a kerítést, pipázik és újságot olvas, kedvesen elbeszélget az időjárásról, aki a légynek sem ártana, akinek a légy sem ártana, akinek aligha vannak ellenségei. Lehet, hogy betegeket gyógyít, megszállottakat szabadít, halottakat támaszt fel, vihart csendesít le, vízen jár, kenyeret szaporít, mégis vagy tán éppen ezért, kivívja maga ellen mások haragját. Igyekszem kibogozni, kinek állt érdekében egy szemlátomást ártalmatlan ember halála. Első körben a tekintélyüket féltő egyházi és világi hatalmaknak. Tágabb körben viszont sajnos azt kell mondjam, bárkinek volt indítéka eltenni őt láb alól, hiszen mindenkinél jobb volt, s ezt nemigen szoktuk lenyelni. Végeredményben bűnrészességért magamat is rács mögé kéne juttatnom, hisz egyebek közt a bűneimért kellett meghalnia. A nyomozás során furcsa módon mégis arra jöttem rá, hogy az ő halála az én életem, hiszen letette értem az óvadékot, és neki köszönhető, hogy szabadultam. ◆



Nobel-díjas szerző műve, kínai Faust és kijevi előadás: ajánló a 9. MITEM májusi programjából



◆ KÍNAI FAUST-FELDOLGOZÁS

A Pekingi Központi Dráma Akadémia előadásában érkezik a Nemzeti Színház színpadára Goethe *Faustjának* ötfelvonásos adaptációja. Ez a Faust-feldolgozás **jelentősen eltér az eredeti mű szövegétől**, Faust életének öt szakaszát fordított sorrendben, a végétől az elejéig haladva mutatja be. A történet a címszereplő természethódító kudarcával indul, politikai törekvéseinek meghiúsulásával folytatódik, majd a klasszicista szépségahajszolás csömörén és a való világbeli szerelmi csalódáson át ível a tudásból való végső kiábrándultságig. Hol: **Nemzeti Színház, Budapest**
Mikor: **2023. május 10. 19:00**

BERTOLD BRECHT UKRAJNÁBÓL

Az Ivan Franko Ukrán Nemzeti Színház előadásában érkezik Bertold Brecht *Állítsátok meg Arturo Uit!* című művének adaptációja, a színház főrendezője, **Dmitro Bogomazov** rendezésében. Az 1920-as évekbeli amerikai stílusban játszódó gengszterdráma fokozatosan egy új diktátor születését bemutató példázattá alakul át. Napjaink történelme új kommentárt írt a darab fejezeteihez. Hol: **Nemzeti Színház, Budapest**
Mikor: **2023. május 12. 19:00**

Az idei évben a 10. Színházi Olimpia keretében rendezik meg a 9. Madách Nemzetközi Színházi Találkozót, amely egyben a jubiláló nemzetközi színházi fesztivál fő programja is. A Nemzeti Színház szervezésében létrejövő eseménysorozat 19 ország 35 társulatát hozza el a hazai közönségnek, a páratlanul színes programból válogattunk május hónapra.

FEKETE HUMOR BRIT TOLMÁCSOLÁSBAN

A *Complicité* világhírű nemzetközi vándortársulat **Simon McBurney** rendezésében mutatja be *Hajtsad ekédet a holtak csontjain át* című új darabját. A fekete humorú, anarchikus-noir darab **Olga Tokarczuk Nobel-díjas író** azonos című regénye alapján készült. Az 2022 decemberében bemutatott előadás elgondolkodtató, ironikus, túlvilági elemekkel megtűzdelt krimi, mese a világmindenségről, a költészetről, az aktivizmus korlátairól és lehetőségeiről.

Hol: **Nemzeti Színház, Budapest**
Mikor: **2023. május 15., 16. 19:00**

HUMOR ÉS ÖNIRÓNIA SILVIU PURCÁRETE SZEMÜVEGÉN KERESZTÜL

A *megesett hercegnő története* című előadás alapja a világhírű román rendező, **Silviu Purcărete** eredeti szöveggényve IV. Tsuruya Namboku kabuki darabja nyomán. A megesett hercegnő történetének cselekménye **megszállott szerelemről, gyilkosságról, reinkarnációról, bosszúról** szól. E témákat humorral és öniróniával tárja elénk az előadás, érdekfeszítő kommentárt alkotva az európai és a japán kultúra közötti párbeszédhez. A produkció a **Nagyszebeni Radu Stanca Nemzeti Színház** előadásában érkezik.

Hol: **Eiffel Műhelyház, Budapest**
Mikor: **2023. május 18., 19. 19:00**

A 10. Színházi Olimpia programjairól bővebben:
www.szhaz.org

OLYMPICS

10



10. Színházi Olimpia
MAGYARORSZÁG

Minden, amit a
**10. Nemzetközi
Színházi Olimpiáról**
tudni érdemes.

SZINHAZ.ORG

Mit? Mikor? Hol?

58 ország

400 társulat

750 előadás

7500 fellépő

2023. április 1. – július 1.



„MONDOTTAM, EMBER: KÜZDJ ÉS BÍZVA BÍZZÁL.”

MADÁCH IMRE



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

” Nagyon jó érzés most budapestinek lenni

Interjú Pataki Ferenc színművésszel

Pataki Ferenc tizenkilenc éven keresztül a Szegedi Nemzeti Színházban játszott vezető színészként. Öt éve Budapestre költözött a családjával, és azóta szabadúszóként dolgozik. Amellett, hogy Orlai Tibornál játszik, sokat szinkronizál és filmez. A képernyőn például a *Bátrak földje* című kosztümös napi sorozatban vagy a *Nagy fehér főnök*ben láthattuk, ősztől pedig a *Tündérkert*ben lesz velünk. A *tapasztalt asszony* című darab bemutatójáról, filmezésről és a fővárosi forgatagról beszélgettünk.

- ◆ – **Öt éve élsz Budapesten, azóta az Orlai Produkciós Iroda előadásaiiban már oszlopos tagnak számítasz.**
– Sok darabban játszom, ezek közül számos ősbemutatóban, amiket azért szeretek, mert a rám ruházott szerepeket elsőként formálhatom, szólaltathatom meg. Ilyen például a *Redőny*, az *Apád előtt ne vetkőzz* vagy a *Válaszfalak*. A próbák és az előadások mellett szinkronstúdiókba járok, vagy elsősorban nyaranta, forgatok. Szeretek itt élni a családommal. Pont az a nyüzsgés, amitől tartottunk, most jólesik. Frissen tart, de figyelni kell, mert el is lehet veszni a nagyvárosi forgatagban. Nagyon jó érzés most Budapesten élni, és itt színészeknek lenni.

– **Ezek szerint a családod is megtalálta a helyét. A lányod például a Magyar Táncművészeti Egyetemen végzett.**
– Két lányom és egy fiam van, a legfiatalabb lett táncművész, aki a Duda Éva Társulatnál dolgozik. Éppen most tudtuk meg, hogy a Magyar Táncművészek Szövetsége őt választotta az évad legjobb kortárs pályakezdő táncművészenek. Ez óriási hír, és nagy örömmel tölt el, de a másik

két gyermekemre is ugyanolyan büszke vagyok, ők hasonlóan tehetségesek a saját területükön.

– **Amikor ez az írás megjelenik, az Orlai Produkció tagjaként már egy hónapja játszani fogod Tasnádi István *Tapasztalt asszony* című darabját. Nagyon aktuális és izgalmas témát jártok körül: a férfi és női szerepeket boncolgatjátok.**

– Tasnádi Istvánnal már többször dolgoztunk együtt, és nagyon jól megtaláltuk egymással a közös hangot. Ez a darab nem most íródott, de húsbavágó aktualitását a jelenben nyerte el. „Beérett rá” a világ. Férfi és nő helyzete különböző pontokból közelítjük meg, és azt feszegetjük, hogy mi a nők valódi helyzete, szerepe a mai világban. A szituációknál már a kiindulópont is izgalmas, mert egyáltalán nem biztos, hogy a férfi férfi, a nő pedig női szerepet fog játszani. Ez sokszor komikus, máskor megrázó, de mindenképpen gondolatébresztő jeleneteket eredményez. Tasi remek szöveget írt, ezzel együtt mint rendező, improvizatív alkotófolyamatot vezet, ami kifejezetten inspiráló.



– Sokat vagy képernyőn. Szeretsz forgatni? Hogyan nyúlsz hozzá egy új munkához?

– A mai napig minden szerepet kihívásként kezelek, legyen szó színházról, szinkronmunkáról vagy filmszerepről. A játék jó értelemben vett szabadsága pezsdítően hat rám. Nagyon szeretek forgatni! Legutóbb a Nagy fehér főnök című sorozatban játszottam, közben forgattam a Diszphoriában, majd az ősszel képernyőre kerülő Tündéerkertben. Ez utóbbi, vagyis Móricz Erdély trilógiája – amelynek az első része a sorozat által feldolgozott Tündéerkert – kedves olvasmányélményem is volt. Sose gondoltam volna, hogy a könyv egyik szereplőjét, Imreffyt, a kancellárt egyszer életre kelthetem. Fantasztikus munka volt, hihetetlenül jó csapattal!

– Vannak szerepálmaid?

– Nincsenek, sosem voltak. Úgy vélem, a konkrét elképzelések sosem úgy alakulnak, mint ahogyan azt várjuk. Amikor a pályám elején, Szegeden az első főszerepemet,

a Don Carlost játszottam, még Madridba is elutaztam, és annyi ismeretanyaggal töltöttem tele a fejem, hogy az egyszerűen agyonnyomott a próbákon. Azóta sokkal jobban élvezem, ha egy feladat ismeretlenül jön, ami persze nem azt jelenti, hogy nem, csupán hogy másképpen készülök fel rá.

– Hogyan élted meg a pandémia utáni nyitást, hogy végre megint szabadabban lehet játszani?

– Remélem, azt az időszakot örökre magunk mögött tudhatjuk. Úgy látom, a színházi élet magához tért, és ismét telt házas előadásokat játszunk. A járvány alatt úgy éreztem magam, mint egy vágatató ló, akit visszafognak. Amikor enyhítés volt, nagy levegőt vettem, és mint egy őrült, úgy vetettem magam a játékba. Emiatt is élvezem most ennyire a nagyvárosi életet. Sokat gyalogolok, ha pedig rossz az idő, akkor a tömegközlekedést használom, így alkalmam nyílik rácsodálkozni egy-egy gyönyörű épületre vagy a régi színművészeti emlékek helyszíneire. ♦



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

Május: Mária hava

**„Miféle nász ez, Istenem, miféle nász,
miféle anyaság?
S miért éppen engem választottál
irgalmasságod oszlopául?
Miért éppen nekem adtad ezt a két szemet
látni világunk mérhetetlen szenvedését?
Miért éppen nekem ezt a szívet,
hogy csordultig megteljék szájalommal értük,
kik mint fázó kisdedek vacogva megváltásukért
zokognak?
Hogy pattanásig teljék szeretettel,
s élni se tudjak már, ha nem édesanyául?
Jól van. Hát legyen, ahogy akarod.”**

(részlet Rónay György Mária
éneke című verséből)

◆ Május hónapunk neve a latin Maia szóból ered. Maiát vagy Flórát a régiek a természet, a tavaszi vegetáció megújulásának, a termékenység, főként a növényi termékenység istennőjeként tisztelték. Erre emlékezve lett május a katolikus egyházban Mária hónapja, vasárnapjai egytől egyig Mária-ünnepek voltak. Az első vasárnapon a Jó Pásztor Anyját ünnepelték, ez szekularizálódott, világisodott azután a mostani anyák napja ünnepévé. A teljes májusi ünnepkör összefoglaló neve pedig majális.

Miért? Ezt kérdezi Mária Rónay György költeményében, háromszorosan. Miért éppen őt választotta ki Isten „irgalmassága oszlopául”, hogy világra hozza Fiát, a Messiást? És miért őt szemelte ki arra, hogy azután Krisztus egyházának anyja, oltalmazója, közbenjárója legyen? Miért? Mária kérdése az utókor kérdése is. János evangéliumában azt olvassuk, hogy Jézus halála előtt a kereszten egyetlen szavával Máriára bízta egyházát,

amelyet ott, a keresztnél a szeretett tanítvány, az evangélium írója, János jelképezett: „Asszony, íme a te fiad” (19,26), mondta neki Jézus az ifjú Jánosra, a szeretett tanítványra, az igazi hívőre, a hívők prototípusára utalva. Miért éppen Mária? Mert Mária igenjét – „Legyen nekem a te igéd szerint” – megelőzte valami: olyan hit, amelyet Isten mindig is kívánt és keresett, és amelyet csak ebben a fiatal zsidó leányban talált meg. Miféle hit volt ez? Mária hite először is feltétlen volt. Amikor Gábrriel arkangyal szavait meghallotta, és megértette, hogy az Úr azt kívánja tőle, hogy Fiának édesanyja legyen, akkor Mária úgy egyezett bele ebbe, hogy még nem tudott semmit, egyáltalán semmit az ő és Fia jövőjéről. Nem tudta, mivel majd igenje, nem tudta, milyen sorsot, milyen szenvedéseket kell Jézusnak elviselnie, milyen halált kell halnia. Igaz, nemsokára, nyolc nappal Jézus születése után már szembesülnie kellett az agg Simeon szavával: „A te szívedet is hét tör járja át” (Lukács evangéliuma 2,35), de ez egyelőre inkább csak általánosság, valami fenyegető homály volt. Mária minden előzetes tudás vagy bizonyosság nélkül fogadta el Isten akaratát. Ha Gábrriel szava utáni kérdését összevetjük Zakariásnak, Keresztelő János apjának kérdésével, azonnal látjuk, miről van szó. Amikor Zakariás, ugyancsak egy angyaltól értesül arról, hogy idős felesége, Erzsébet fiút szül, aki Jézus előfutára, útkészítője lesz, ezt kérdezi: „Miből fogom megtudni?” (1,18) Ugyan honnan tudjam biztosan, hogy igaz, amit ezzel az angyallal üzen Isten? Nem hiszi el a szót, pedig neki nem a szüzen születést, hanem egy sokkal kisebb jelentőségű csodát kellene hinnie. De nem hiszi. Mária ellenben nyomban és teljes egészében elhiszi, hogy az angyal igazat szól szüléséről, és csupán egy dologról, hogy úgy mondjam, egy technikai részletről kérdez: „Miképpen lesz ez meg, amikor én férfit nem ismerek?” (1,34) És Mária hitének azután még számtalan próbát kell kiállnia, és azzal, ahogyan ezt teszi, példa a mai és mindenkori hívő számára is. ◆



George d'Espagnat (1870–1950): A Simón Bolívar leányiskola (Párizs, 19. alprefektúra) kertjében. 51,4x46,7 cm, olaj, lenvászon, 1933 körül



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
ÉDER VERA

AZ APA-ÉV ÉS AMI MÖGÖTTÉ VAN

Visky Andrejjel véletlenül kezdtünk beszélgetni – de amikor kimondta: apa-év, nem tudtam elengedni. A kolozsvári színész, rendező a Váróterem Projekt független színházi társulat alapítója és egyik életben tartója. Az elmúlt évben két darabot rendezett, amelyeknek szerzője az édesapja, *Visky András* – erre utalt az apa-év kifejezéssel. A közös munka feltételezi az apa-fiú kapcsolat mélyülését is, amellet, hogy a tavalyi év legmeghatározóbb magyar regénye is épp a Visky család történetének fontos részét feldolgozó *Kitelepítés* volt. Örökségről, kapcsolódásról és a továbbépítés útjáról beszélgettünk Kolozsvárott.

- ♦ – **Mit jelent neked, ahogy családon belül beszélgettek a könyvről?**
 - Együtt szilveszterezünk a tágabb családdal, meghatározó téma volt a múlt; sztorik, amelyek felbukkannak vagy pont nem bukkannak fel a könyvben. A visszatekintés önmagam puzzle-darabkáinak az összerakását jelenti.
- **Valahogy úgy képzelem, hogy a ti családokat összetartó magja a múltatok, azt feltételeztem, hogy nem tudtál meg új dolgot. Volt mégis valami, ami összeállt?**
 - Visszanyúlnék édesapám drámáihoz, mert az írásai közül *A test* történeteit és a *Caravaggiót* is fordulópontnak érzem. Ezeknél mozdult el először az ember–Isten kapcsolat vizsgálatában: számolt a testtel. Ezért nagyon erős valóságkipárolgása van ezeknek a daraboknak, és nekem ez új és szimpatikus. Nagyra értékelem azt művészként és fiúként is, hogy az apám képes volt rá, hogy újraértékelje a saját szakmai attitűdjét. Ugyanez a paradigmaváltás volt érzékelhető a tágabb családban történő beszélgetéseken is: rengeteg új vonatkozását ismertem meg a családtörténetemnek.



- Lehet egy ilyen apát kritizálni?

- Ő is visszajelez az életemre, én is szoktam az övére. Ez nem feltétlenül kritika, csak egy nagyon laza beszélgetés, hogy ugyan miért vállalt el még egy kiállításmegnyitót az ötszáz könyvbemutató mellé. Ezek inkább kedélyes ügyek.

- Tanulsz az ő életéből?

- Szakmailag és emberileg is rengeteget. Temesváron a Caravaggio próbafolyamatában rendező-dramaturg párosként is együtt dolgoztunk. A klasszikus színházi hierarchiában a rendező a feje a produkciónak, itt pedig az a helyzet állt elő, hogy a szerző és a dramaturg ugyanaz a személy, akinek a színházi rutinja jelentős, és

történetesen az apám. Az az elképesztő lexikális tudás, amivel rendelkezik, nagyon hasznos. Olyan asszociációkra képes és olyan olvasatokat lát meg, amelyek számomra sokszor robbanásszerű felismeréssé lesznek. Belém épülnek ezek a pillanatok, és valahogy azt remélem, hogy én is el tudom sajátítani az ő szövegértelmezési módszereit. Ugyanakkor lesem az emberekkel való viszonyának a természetességét, ahogy majdnem idegenekkel is rövid időn belül olyan dolgokról beszélget, amiknek valóban tétje van az ember életében, mint a hit, a családtörténet, hogy kik is vagyunk valójában. Ezek a beszélgetések átszöttek a gyermekkoromat, mert ott zajlottak az asztal körül, és ez óhatatlanul inspirált. Szerintem ez formált azzá, aki vagyok, és a humor, ami mélyen az apám gyerekkorában gyökerezik. ➤



Csábít, hogy kipróbáljam magam egy másik miliőben

– ugyanakkor a családi kapcsolataimat, a nagyon erős barátságokat kimondhatatlanul nehéz lenne itt hagyni.

– Van egy nagyon erős színházi hagyomány és egy meghatározó spirituális, lelki alkotóelem, amit örökségbe kaptál. Mintha egy nagyon magas pontra állítanának, ahol a szédülés alapélmény. Megjelenik ez a munkádban?

– Ötvöződik a művészi és spirituális csomag, azt hiszem. Olyan intenzitású a történet, amiből jövök, hogy néha jobban esne kilépni belőle. Három évet tanultam Amerikában, ez egyszerre volt izgalmas és nagyon egészséges is. New Havenben elsődleges érték az ember szabadsága, ami megjelenik kulturálisan, szexuálisan, politikailag és anyagilag is. Óriási volt a kontraszt az addigi világomhoz képest, és az én felelősségem volt megtalálni, hogy mi az, ami engem ebből a szabadságból érdekel. A három év alatt meg kellett tapasztalnom egy teljesen idegen szakmai környezetben, hogy ki vagyok én a burok nélkül.

– Amellyel azért nagyonis összefonódsz. Térjünk vissza az apa-évhez!

– Ez nagyon intenzív önismereti kurzus volt a szakmai oldal mellett. Apám nagyon szabadjára engedi a szövegeit, bárki nyúl hozzájuk. Mindig az érdeklő, hogy az alkotó személyes dolgot tudjon elmondani a darabjaíró. Ehhez társul számomra a már említett jóval komplexebb rész. Én másképp olvasom az apám szövegeit, mert az ő hangját is hallom benne, és olyan oldalát ismerem meg, amiről nem feltétlenül könnyű egy apának és egy fiúnak beszélni. A szövegei, amelyek sokszor távol vannak a színpadi valóságtól, felkavarták az én állóvizemet. A feladatom az volt, hogy rendezőként és fiúként

hozzátegyem ezt a valóságosságot az ő filozófiai cizelláltságához. Mert pontosan tudom, hogy ezek nagyon is valóságos élményekből születtek, egy részük a gyerekkori traumákból.

– Az ő traumái benned is ott vannak, nem?

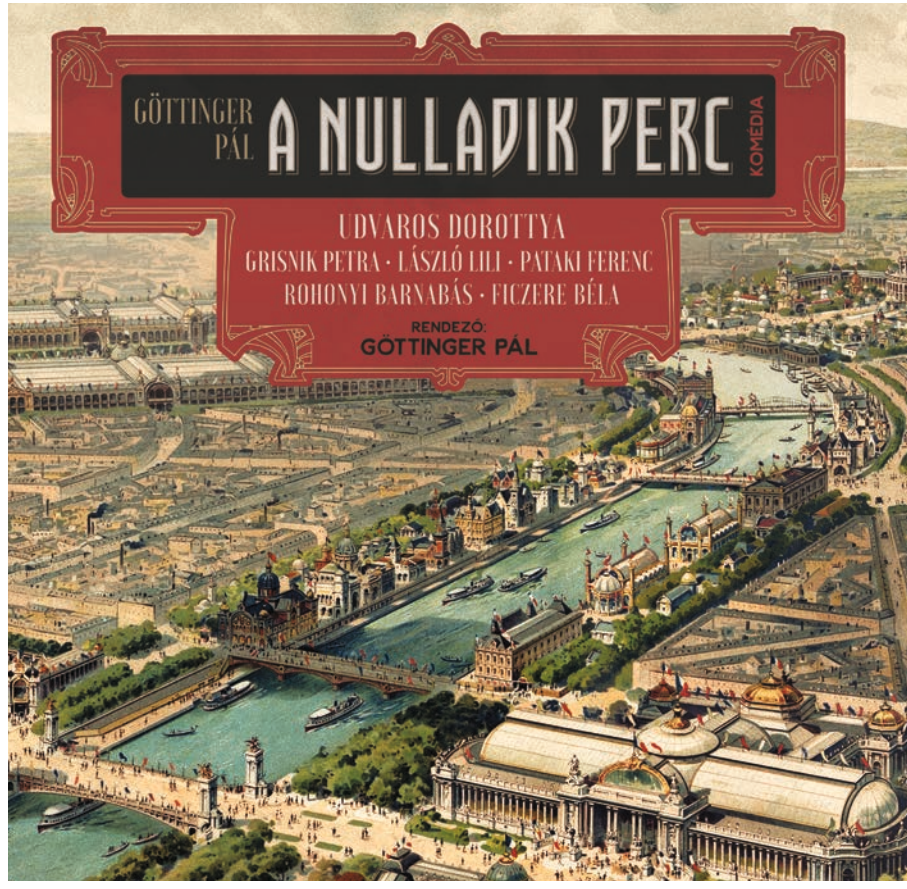
– Amikor a feleségem olvasta Orvos-Tóth Noémi könyvét, az Örökölt sorsot, akkor provokált ilyen kérdésekkel. (nevet) Azt érzem, hogy a fogolylét és a nagyapám nagyon sajátos jelenléte a világban, az elképesztő erejével és küldetésstudatával, átöröklődött – jó és rossz értelemben egyaránt. Könnyű idealizálni a nagy történeteket, de mégiscsak hét gyereket telepítettek ki az anyjukkal. A fantasztikus családtörténetnek vannak árnyoldalai is. Nekem például nagyon könnyű felépíteni olyan valóságokat, amelyek el tudnak szippantani az azóta létrejött saját kis családomtól.

– Színházi alkotó lettél, és erdélyi művészként, egyébként is marginális helyzetben független színházat csinálsz. Ez a vállalás máshol sem könnyű, de Erdélyben összesen két társulat próbál meg ebben a formában életben maradni.

– Most már több mint tízévesek vagyunk, és próbáljuk mérlegre tenni az eddigi létünk örült vállalásait. Állandóan beleütöközünk a fennmaradás lehetetlenségébe. Voltak nagyon jó éveink is, de a magyar és a román állam által meghirdetett pályázatokból élünk; projekt-szinten fenn tudunk tartani előadásokat, de nem tudunk továbblépni. Társulatot és közösséget szerettünk volna építeni – de jelen körülmények között mindkettő utópisztikus elképzelés. Állandó identitásdilemmánk, hogy versenyt fussunk-e a művész színházakkal. Talán a tantermi előadások felé való nyitás tehetné fenntarthatóvá a létünket. Lehet, hogy a nevünk is predesztinál bennünket a dilemmák állandóságára.

– Nem akartál a művészi törekvéseidnek Erdélynél jobb táptalajt keresni?

– De. Minden évben beszélgetünk erről a feleségemmel. Kettészakít ez a kérdés. Csábít, hogy kipróbáljam magam egy másik miliőben – ugyanakkor a családi kapcsolataimat, a nagyon erős barátságokat kimondhatatlanul nehéz lenne itt hagyni. Ha elmegyek, akkor felteszem egy feltételezett művészi célra az életemet, és a gyerekeimét is. Vagy kirtartok az eddigi döntésem mellett, és elfogadva a kompromisszumokat, megküzdök azzal a komplexitással, ami itt körülvesz. ♦



GÖTTINGER
PÁL

A NULLADIK PERC

KOMÉDIA

UDVAROS DOROTTYA
GRISNIK PETRA · LÁSZLÓ LILI · PATAKI FERENC
ROHONYI BARNABÁS · FICZERE BÉLA

RENDEZŐ:
GÖTTINGER PÁL

BELVÁROSI SZÍNHÁZ

(VII. KER. KÁROLY KRT. 3/A)

BEMUTATÓ ELŐADÁS:

2023. JÚNIUS 16.

(PÉNTEK) 19 ÓRA

Jegyek válthatók a Belvárosi Színház szervezésén (1075 Bp., Dohány u. 1/a, tel.: 266-7130, nyitva: H-P 13-19 óráig), valamint az ismert jegyirodákban, a jegyterjesztőknél. Bankkártyás vásárlás a www.orlaiprodukcio.hu, a www.belvarosiszinhaz.hu és www.jegy.hu oldalakon lehetséges.

  [orlaiprodukcio](https://www.orlaiprodukcio.hu)



fidelio

revizor



TREND FM

[jegy.hu](https://www.jegy.hu)

FÜGE

NÉPSZAVA

MAGYAR HANGS

Magyar Hang

PESTIMŰSOR

függetlenül egymástól

KÉPMÁS-EST

FILM és PSZICHOLÓGIA

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

Május

17.

19:00

LÁDÁBA ZÁRT SZORONGÁSAINK

Szorongásaink okáról, hatásáról és leküzdéséről beszélgetünk.

Film: Egyedül a Paradicsomban,
31' R.: Novák Péter Sámuel
Szakértő: M. Steinbach Annamária,
pszichológus

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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est



TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

KIÁBRÁNDÍTÓ BUKÁS UTÁN ÉVSZÁZADOS SIKERTÖRTÉNET

Adam Weishaupt és az illuminátusok világkarrierje

Ha a valós adatok alapján ítéljük meg, az illuminátusok története tulajdonképpen csalódást okozóan kurta és sikertelen. Ha viszont a történelmi leszármazási vonalát követjük, és a belőle keletkezett összeesküvés-elméleteket tekintjük, mégis elképesztő hatással volt és van a kultúránkra.

◆ BETILTOTT KÖNYVEK KÖZT NEVELKEDVE

Az illuminátusok társaságát a bajorországi Ingolstadt városában alapította egy Johann Adam Weishaupt nevű egyházjogász, aki 1748. február 6-án született, és szigorú vallásos neveletésben részesült. Apja, aki maga is jónevű jogász volt az ingolstadti egyetemen, korán meghalt. A keresztapa, Johann Adam von Ickstatt báró vette kézbe az öt éves Adam nevelését, aki szintén az egyetem jogásza volt, és a felvilágosodás eszméinek lelkes terjesztője. A kisfiút – bár hét éves korától jezsuita iskolába járatta – korán beoltotta a felvilágosodás alapgondolataival. Könyvtárában egymás mellett sorakoztak az uralkodók és az egyház által betiltott könyvek, titokzatos és ezoterikus tanokról szóló traktátusok. Adam már fiatalon elhatározta, hogy az életét ezen eszmék terjesztésének szenteli.

Tizenöt évesen beiratkozott az ingolstadti egyetemre, majd húsz éves korában jogászdoktorként végzett, négy évvel később pedig már maga is jogot tanított. Nagy lökést adott az előmenetelének, amikor 1773-ban XIV. Kelemen pápa feloszlatta a jezsuita rendet. Amellett, hogy

elég tétellel töltötte el a szerzetesek szerencsecsillagának leáldozása, az egyházi állások, amelyek addig kizárólag jezsuiták számára voltak elérhetőek, most nyitva álltak előtte: huszonhét évesen az egyházjog professzora lett.

1776-ban nagy lelkesedéssel létrehozta az Illuminátusok Szövetségét. Maga a név a felvilágosodás latin nyelvű verziója, és arra a szándékra utal, hogy Weishaupt az egész társadalom radikális átformálását tűzte ki célul maga elé. Abban hitt, hogy ennek a célnak az elérése szentesít sokféle eszközt. A jezsuitáktól sokat tanult a kifinomult, ravasz érvelés művészetéről. Úgy gondolta, hogy a befolyás és a hatalom megszerzésének legfőbb eszköze a titoktartás, amely arra is kiváló eszköz, hogy minél több embert magával ragadjon a szervezkedés és összeesküvés izgalma.

NEM MARADHATOTT TITOKBAN

Az illuminátusok szervezetét gyakorlatilag titkosügynökök hálózata képezte. Elkülönült sejtjeik működtek a társadalom kulcsfontosságúnak tartott pozícióiban, és eredményeiket egy általuk nem ismert felettesnek



jelentették. Könyvtárakba, klubokba, egyházi szervezetekbe szivárogtak be, ahol az volt a feladatuk, hogy figyeljék az eseményeket, különös tekintettel a publikált kiadványokra. Nagy figyelmet fordítottak a hétköznapi emberek szervezésére is, valamint a feleségek „ideológiai megdolgozására”. Az alapító meg volt győződve róla, hogy a férfiak befolyásolásához a nőkön keresztül vezet az út. A szervezet tagságának szaporítása volt az elsődleges cél. Weishaupt úgy tervezte, hogy amikor ez a szám eléri a 250 000-et, elérkezik az ő idejük. Akkor megdöntik a királyi és egyházi hatalmat, majd megalapítják a felvilágosult eszmékre és egyenlőségre építkező, demokratikus társadalmat.

Ehhez a legfontosabb eszköznek a szabadkőművesseget tartotta. Ez a társadalmi hálózat megfelelően titokzatosnak és romantikusnak tűnt ahhoz, hogy az érdeklődő illuminátusok lelkesedését fenntartsa, ugyanakkor elég divatos is volt, így megfelelően széles körű tagsággal rendelkezett. Weishaupt maga is belépett egy szabadkőműves páholyba, és ennek a szervezetnek a keretein belül terjesztette szélsőségesen radikálisnak számító



Az illuminátusok szervezetét gyakorlatilag titkosügynökök hálózata képezte.

gondolatait, toborozta saját szervezetének tagjait. Progresszív eszméi – bár a korabeli társadalom egészét szándékoztak alapjaiban megváltoztatni – nem vonatkoztak a tagság jelentős részére. A vezetői módszere diktatórikus volt, Weishaupt előírta, mit kell és mit tilos olvasniuk, hogyan kell gondolkodniuk. A tagok kilétét is korlátozta: nők, zsidók és szerzetesek nem vehettek részt a mozgalomban.

A toborzási kampány sikeres volt, a tagság gyorsan gyarapodott, és néhány év alatt elérte a kétezer főt. Az illuminátusok megvetették a lábukat a német tartományokon kívül Franciaországban, Belgiumban, Hollandiában, Dániában, Svédországban, Itáliában, Lengyelországban és Magyarországon is. Minden úgy alakult, ahogy a fiatal és nagyreményű alapító elképzelte. Csakhogy egy titkos társaságot lehetetlen valóban titokban tartani. Tanításaik, írásaik kiszivárogtak, és a bajor hatóságok tudomására jutottak, az illuminátusok soraiba könnyedén beférkőztek a hatalom emberei. Az államellenes, veszélyesen felforgató jellegűnek tekintett gondolatok nem maradhattak megtorlatlanul. Szándékaikat leleplezték, a társaságot pedig hatóságilag feloszlatták. 1784-ben, mindössze nyolcévesnyi sikertörténet végén, az illuminátusok titkos társasága megszűnt létezni.

Weishauptot eltávolították egyetemi állásából, kitiltották Ingolstadtból, innen pedig a tübingiai Gotha városába menekült, ahol egy vele szimpatizáló herceg nyugdíjából élt, itt töltötte élete hátralévő részét. Kimerítő, hosszú értekezésekben írta meg a világról alkotott felfogását, majd további hosszú, eseménytelen évtizedek után 1830-ban, 82 évesen meghalt. A mozgalom hamarosan a többi országban is lecsengett.

EGY ELTŰLZOTT ÖSSZEESKÜVÉS

Gotthard Ferenc, II. Lipót császár titkosügynöke fontos beszélgetést bonyolított le 1791-ben. Egy Martinovics Ignác nevű, meglehetősen tiszteletre méltó polgárral találkozott fontos állambiztonsági ügyben. Martinovics ferences szerzetes volt, természettanár, a leMBERGI



Egy titkos társaságot lehetetlen valóban titokban tartani.

akadémia dékánja, több más illusztris európai város akadémiajában tagja. Ami pedig még talán ezeknél a címeknél is fontosabb: rendkívül ambiciózus, nagyravágyó ember hírében állt. Tökéletes alanyt kívánt arra, hogy megfelelő anyagi kompenzáció és politikai pozíciók ellenében beépített ügynökként segítse a császári kormányzat titkosszolgálatát.

A megbeszélés után – széles körű kapcsolatait kihasználva – beépült olyan, részben vagy teljesen titkos szervezetekbe, mint például a szabadkőművesek, illetve a hozzájuk szorosan kapcsolódó illuminátusok társasága, amely új szervezatként robbant be a titkos társaságok romantikus világába. A magyarországi felső tízezer több tagja részt vett a szervezkedésben, nemesek, papok, szabadkőműves-nagymesterek és -főmesterek, például báró Podmaniczky József, gróf Bánffy György és gróf Pálffy Károly, gróf Forgách Miklós, és a híres közíró, Berzeviczy Gergely is. A szintén szabadkőműves Kazinczy Ferenc egy lelkes levelében „az élet legédesebb boldogságának” nevezte a titkos társaság céljait. Ezek a célok alapvetően a felvilágosodás és a francia forradalom célkitűzéseiben gyökereztek. Legfontosabb távlati céljuk az volt, hogy felszabadítsák az embereket a királyaik, kormányaik és a vallások igája alól.

Martinovics Ignác – mint sok más lelkes besúgó – szabadkőművesekről és illuminátusokról szóló jelentéseiben igyekezett felnagyítani saját szerepét. Alaposan eltúlozta a mozgalom veszélyességét, miközben azt terjesztette magáról, hogy a király belső, bizalmi embere, udvari vegyész. Hamarosan meg is kapta ezt a címet, sőt, a már régóta nem is létező szászvári monostor címzetes apátjává is kinevezték. II. Lipót halálával azonban Martinovics kegyvesztett lett, bosszút fogadott, és az általa elárult jakobinus mozgalom élére állt. Amikor lelepleződött, újra készségesen elárulta minden egyes harcostársát, de ezúttal már nem menekült: 1795-ben a budai Vérmezőn a társaival együtt lefejezték.

NYOMOKBAN TÖRTÉNELMET TARTALMAZ

Az illuminátusok misztikummal övezett története itt véget ért, de a veszélyes felforgatók, titokban szervezkedő szabadkőművesek és más világhatalomra törő

összeesküvők vonzereje túl erős volt ahhoz, hogy a világ csak úgy elfelejtse. Már a 19. században megjelentek az összeesküvés-elméletek az országokon és kormányokon átívelő hatalmi machinációkról, titkos gyűlésekről, kegyetlen rituálékról és behálózott társadalmakról. Az illuminátusok kiábrándító története hatalmas, globális mítoszrendszerre nemesedett, és nemhogy a 20., de még a 21. században sem lankadt iránta az érdeklődés.

A legerősebb publicitást a világ egyik legsikeresebb írója, Dan Brown biztosította az illuminátusoknak *Angyalok és démonok* című regényével. Van benne minden, ami a misztikumrajongóknak kell: évszázados titkok, elfelejtett katakombák, titkos rejtékhelyek, amelyek mögött persze az illuminátusok hatalmas, titkos szervezete húzódik meg. Brown következő regénye, *A Da Vinci-kód* ugyan más témáról szól, de hatalmas sikerével akaratlanul is erősítette az illuminátusokról szóló mesék hitelét. A marketingkampány kitalálói azt állították, hogy a könyvben leírt, *Leonardo Utolsó vacsora* falképe köré kötött titokzatos történetek valódiak, a *Mária Magdolnát*, *Jézust*, valamint a *Szent Grált* is felvonultató történet az első szótól az utolsóig megtörtént. Maga Dan Brown is azt nyilatkozta, hogy a könyv által bemutatott történet hosszas kutatás eredménye, és 99 százalékban igaz.

Egy ilyen jó sztori pedig megállíthatatlan: a popkultúra ikonjai is belekeverednek. Jay-Z, a világhírű rapper elkövette azt a hibát, hogy a két kezével háromszöget formálva üdvözölte a rajongóit a koncertjein, mint ahogy a felesége, Beyoncé is. Mint annak idején a Led Zeppelin, a Judas Priest vagy az Eagles dalaiban, az énekesnő dalszövegei között is titkos üzeneteket véltek felfedezni a lelkes hívők. Állítólag ha az egyik dalát visszafelé játsszuk le, a „Meghajol majd előttem a világ”, illetve „Az emberek könnye hull” mondatok vehetők ki. De sokan meggyőződéssel vallják, hogy ugyanebbe a titkos szövetségbe tartozik Justin Bieber, Eminem, sőt Bono és Whitney Houston is. Vannak, akik szerint már a francia forradalmat is az illuminátusok szervezték, nem is beszélve John F. Kennedy meggyilkolásáról és a 2001. szeptember 11-i terrortámadásról.

Sok irodalomtörténész vallja, hogy a világirodalom egyik első valódi horrorregényében, a *Frankensteinben* sem véletlenül szerepel Ingolstadt egyeteme. Mary Shelley fiatal és érzékeny gondolatvilágát valószínűleg komolyan foglalkoztatta a város félelmetes, misztikus hírneve. Elvégre 1818-ra, a könyv keletkezésének idejére az illuminátusok története már teljes vértezetben lépett a kultúrtörténet színpadára. ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Rémálom

” Amint kifelé vonultak, találkoztak egy Simon nevű cirenei emberrel. Ezt kényszerítették, hogy vigye a keresztet.

(Mt 27, 32)

◆ Ti állatok, hogy lehet ennyire megkínózni, nem fogja kibírni a végéig, mert elvérezik, keresztalál volt a parancs, nem az, hogy halálra ostorozzátok, üvöltötte az arcomba a százados olyan közlő, hogy orromban éreztem a büdös leheletét. A társamra néztem, ő meg rám, ugyanarra gondoltunk mindketten: a korbácsolás monotonitásától már megint olyan meditatív állapotba kerültünk, hogy a végső cél teljesen kiment a fejükből. A parancs az volt, hogy keresztre feszítsék, ha itt hal meg a porban, akkor a nép fellázad, és a helytartó a fejüket veheti.

Pont annyit ütni, hogy fájjon, de tovább is tudjon menni azért, nem egyszerű feladat. Kihajtani rendesen, ne maradjon benne felesleges életerő, mert akkor szid meg káromkodik a szögelés közben, ami elég kellemetlen, de azért el is tudja vinni a terhet, jusson fel a hegyre, ne nekünk kelljen cipelni. Keskeny határvonalon kellett mozogni, amit mi aznap jócskán túlléptünk, a pali öntudatlanul feküdt a hátán nyitott szájjal, épphogy lélegzett, nem sok volt már neki hátra. Gyorsan ki kellett találnunk valamit, azért egy hullát mégse szögelhetünk a fához, feltűnő lenne, hogy nem vérzik, meg állandóan lecsuklik a feje.

Segíteni kellett neki, de mi nem tehetünk ilyet, röhej tárgyává váltunk volna a században. Úgyhogy karon ragadtam a hozzám legközelebb álló zsidó férfit, és ráparancsoltam, hogy vigye a keresztet egy darabig. Hebegett-habogott valamit arról, hogy ő csak vásárolni indult a piacra, de mondtam neki, hogy ha nem segít most rögtön, akkor kap egy saját keresztet, és indulhat a fáklyás menet, őt is felfeszítjük szépen.

Ezt hallva persze szólanul a vállára vette a súlyos fát, és elindult. Meg kell hagyni, jó kötésű férfi volt, csak úgy dagadtak az izmai, komoly tempót diktált. Mondtam is neki, hogy lassítsál haver, a halált nem tudjuk úgyse lekésni, így próbáltam oldani a hangulatot, röhögtek is páran. De a férfi csak megállt a keresztrel és hátranézett. Amit akkor láttam, azt azóta sem tudom megmagyarázni.

Mert az arca úgy szét volt verve, mint annak az elítéltnak, aki mögötte vonszolta magát négykézláb a porban. A jobb szeme bedagadt, az alsó ajka félig le volt szakadva, a másikkal meg alig látott a vértől, és még sorolhatnám. Pedig esküszöm, hogy mi hozzá se nyúltunk, egy perccel azelőtt még teljesen ép volt. Nem is ittam aznap semmit, színjózan voltam. A társamra néztem, de az széles vigyorral röhögött a poénomon, nem tűnt fel neki a változás. Aztán a férfi ment tovább. Utánarohantam, az arcába néztem. De megint ép volt, mintha mi sem történt volna. Úgyhogy folytattam a munkát, gépiesen végigcsináltam a napot. Az elítéltet annak rendje és módja szerint a keresztre szögeltek, a segítőjét pedig elengedtem. Rémüléssel menekült, nyilván örült, hogy ennyivel megúszta az ügyet.

Próbáltam elfelejteni a bevért arcát, de azóta minden éjjel azzal álmodom. A keresztrel a vállán áll, és könyörög, hogy vigyem vele együtt. És nekem minden izmom megfeszül, annyira segíteni akarok neki, hogy végre szabadulhassak ettől a rémálomtól.

De valami láthatatlan erő visszatart. ◆



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

BÖLCSELET, ÉLETRAJZ, IGAZ TÖRTÉNET

Nagyon különböző könyvekre került sor a tavasz elején. Volt köztük kulturáltan megírt külföldi lektúr, amelyet két hét elteltével teljesen elfelejtünk, és volt, amivel sokat kínlódtunk, mégis szólni kell róla.



**MOLNÁR TAMÁS
AZ ÉRTELMISÉG
BUKÁSA** című, angolul először 1961-ben megjelent négyszázötven oldalas nagy filozófiai munkájának komoly jegyzetapparátussal ellátott új fordításával elindult az életműsorozat. A mostani kötet az 1994-es londoni kiadás alapján készült. Nemcsak azért jelentős ez a vállalkozás, mert a bölcselet történetében alig

akad olyan magyar szerző, aki angol és francia nyelvterületen is sikert aratott, hanem azért is, mert Molnár Tamás (1921–2010) szinte előre látta korunk minden gondját, eszmei zűrzavarát.

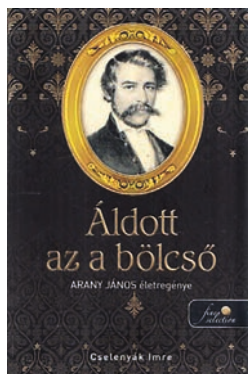
Amikor Molnár a rendszerváltozás után, negyvenöt év elteltével visszajött Magyarországra, és egy-egy egyetemi szemesztert itt töltött, hazahozva könyveit és a világban, elsősorban az Egyesült Államokban szerzett tudósi-professzori tapasztalatait, döbbenet hallgattuk proféciáit. Sokan meg voltunk győződve akkoriban, hogy a marxizmus hegemoniájának eltűnése és ennek következményei végre elhozzák a gondolkodás áhított szabadságát. Hittünk a liberalizmus térnyerésében, mire az amerikai professzor figyelmeztetett, hogy a marxizmus és a modern kori liberalizmus egy töről fakad. Amikor 1992-ben interjút készítettem vele a Magyar Nemzetnek, a beszélgetés során szinte kétségbeestem, amikor

kijelentette, hogy ő bizony reakciós. Ezt nem akarom leírni, mert ez a legdehonesztalóbb jelző a magyar politika- és eszmetörténetben, mondtam neki. Mire jót nevetett, és azt mondta, ő nem talál ki semmi újat, csak az újabb és újabb szellemi akciókra válaszol, azaz re-akciós.

Jó sorom úgy hozta, hogy az interjú után többször beszélgethettem, családi körben is ebédeltem, vacsoráztam a remek humorú, időnként szarkasztikus Molnár Tamással, aki mindig megjegyezte, hogy ő nem női olvasóknak ír. Ezt most azért idézem fel, mert Az értelmiség áruklása a szó régi értelmében nem női olvasmány, vagyis nem lehet levesfőzés, porszívózás és mosás közepette bele-belenézni. Mindenkitől komoly figyelmet követel, de megéri, még akkor is, ha az utalások egy részét nehezen tudjuk követni (ebben nagy segítségünkre lehetnek a magyar lábjegyzetek).

Hogy miért bukott el az úgynevezett hangadó értelmiség Molnár szerint? Mert a valóságról, az abban élő emberről lemondva különféle utópiákat gyártott. Újabb és újabb rögeszmékbe kapaszkodva úgy vélte, itt, a földön édent lehet teremteni, ha Istent kiiktatjuk, ha eltöröljük a társadalmi osztályokat, ha iparosítunk, gépesítünk, ha megfelelő intézményeket hozunk létre, ha megtagadjuk a múltat. Az értelmiség tekintélyvesztéséért nemcsak az úgynevezett progresszívek felelősek, hanem a konzervatívok is, akik félve a megbélyegzéstől, óvakodtak attól, hogy felemeljék a hangjukat.

(A fordító Mezei Balázs, aki Hoppál Balcsú és Pogrányi Lovas Miklós mellett az életműkiadás szerkesztője is. Nemzeti Közszoigálati Egyetem, 5066 Ft)



CSELENYÁK IMRE ARANY JÁNOS ÉLETRÉGÉNYE

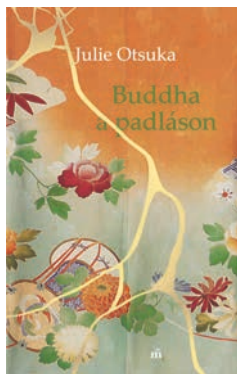
alcímmel két kötetben meséli el a XIX. század egyik legnagyobb költőjének történetét. Az első könyv a születéstől, 1817-től 1849 áprilisáig öleli fel az eseményeket. Ennek címe: *Áldott az a bölcső* (idézet a sokat emlegetett *Kozmopolita* költészetből). A második rész, *A tölgyek alatt* (az *Őszikék* egyik híres verse) 1882-ben, a halállal zárul.

Bevallom, nem vásároltam volna meg ezt a több mint hétszáz oldalas művet, ha nem látom, hogy a szerző új életrajzi kötettel jelentkezik, mégpedig *József Attila* sorsának regényesített történetével. Kíváncsi voltam, mit tud ez a sok sikerkönyvet publikáló, Dorogon élő szerző. Azt kell mondanom, hogy az Arany-életregény az utóbbi idők egyik legkellemesebb meglepetése.

Most, amikor már biztos állíthatjuk, hogy a szerzők élettörténetének kiiktatása az irodalomtanításból, azaz a tiszta műközpontúság nem hozott kellő eredményt, ismét felértékelődnek az alapos, jó stílusban előadott életrajzi regények. Engem például kamaszkoromban *Rónaszegi Miklós Színház az egész világ* című könyve vezetett el *Shakespeare*-hez. Cselenyák Imre Arany-könyve azonban nemcsak a fiatalságot viszi közel a Toldi írójához, hanem az idősebb nemzedéket is. A mai, értékvesztett világban jóleső érzés követni egy olyan ember történetét, aki mindig hűséges volt a hitéhez, családjához, hazájához, barátaihoz. Akivel soha nem szaladt el a ló, hiába kapta a legmagasabb helyekről az elismerést. Aki pontosan tudta, hol az ő helye. *Babits* szerint Arany zseni volt a nyárspolgár álarcában, míg *Petőfi* nyárspolgár a zseni álarcában. E szellemes megállapítást Arany cáfolná, ő *Petőfit* igazi zseninek látta, míg önmagában folyton kételkedett. Cselenyák mély empátiával követi Arany útkeresését, családalapítását, felemelkedését, fővárosi életét. Miközben a nemzet nagy költőjére összpontosítja figyelmét, remek portrékat rajzol: *Petőfiről*, *Szendrey Júliáról*, *Tompáról*, *Jókairól*, *Deák Ferencről*, *Gyulai Párról*, a szerencsétlen sorsú *Petőfi Zoltánról*. Jó, jó, mondhatnánk, könnyű sikeres életregényt

írni egy jeles történelmi időszakot átélő költőről, de nem mondjuk, mert szerzőnk nem él hatásadás eszközkkel, tiszteletben tartja a szakirodalom eredményeit, és velünk együtt újraolvassa a nagy Arany-műveket. Egyszerre szórakoztat és tanít.

(Könyvmolyképző Kiadó, kötetenként 3499 Ft)



JULIE OTSUKA BUDDHA A PADLÁSON

című, mindössze száznegyven oldalas regénye nem véletlenül nyert el rangos irodalmi díjakat. A japán származású, amerikai író az azt meséli el – mindvégig többes szám első személyben –, milyen sors várt azokra a japán nőkre, akik a huszadik század harmincas éveiben hajóra ültek, hogy eljussanak az ígért földjére, Amerikába. Valamennyien

házassági meghívólevelet kaptak ismeretlen férfiaktól. Azt remélték, nem kell majd a rizsföldeken robotolniuk, szép kényelmes lakás, nagy kocsi és jóképű férj vár rájuk. Egynek-kettőnek szerencséje volt, de a többség mélyebb nyomorba jutott, mint amit otthon megélt. Nem volt visszaút. A férfiak többnyire kihasználták, afféle szexuális rabszolgaként kezelték őket, s ők beletörődtek sorsukba. Munkabírásukat, alázatos viselkedésüket egy idő után az amerikaiak is nagyra értékelték. A japán asszonyok beilleszkedtek az amerikai társadalomba. És amikor már már otthon érezték magukat, jött a háború. Pearl Harbor megtámadása után hirtelen gyanússá váltak. A háborús hisztériában úgy döntött az amerikai kormányzat, hogy száműzi ezeket a szelíd, minden alant munkát készséggel elvégző embereket.

Ennyi a balladisztikusan elmesélt, megrázó történet. Mint tudjuk, a Reagan-kormányzat évtizedekkel később bocsánatot kért, majd anyagi kártérítést is kaptak a táborokba hurcolt, majd kitoloncolt japánok, de ez nem feledtette és nem tette semmissé a szerencsétlen asszonyok szenvedését.

A költői szöveget Morcsányi Júlia ültette át remekül magyarra.

(Magvető Kiadó, 3499 Ft) ♦



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



INDULHAT A BRINGASZEZON!

Magyarország tájait ideális kerékpárral felfedezni: szelíd lankák között, árnyas erdőkben, csodálatos tavak, folyók és holtágak partján tekerhetünk, kastélyokat és várakat is felfedezhetünk két keréken. Kevésbé ismert túrák között szemezgettünk.

◆ TEKERÉS AZ UPPONYI-HEGYSÉG FESTŐI SZÉPSÉGŰ TAVA KÖRÜL

Igazi élménytekerésre számíthat, aki ezt a túrát választja, mert van benne minden, amire egy bringás vágyik: hegyek-völgyek, emelkedők, lejtők, lélegzetelállító panoráma, romantikus tavacska és erdei út. Hallottál már a vadregényes Lázbérci-víztározóról? Ha nem, itt az ideje, hogy körbetekerd! A tájvédelmi körzet számtalan, természet alkotta látnivalóban bővelkedik, amelyekért akár a nyeregből is érdemes leszállni, és kicsit közelebből felfedezni. A víztározó mellett jó minőségű aszfaltút vezet, és már a túraútvonal eleje is látnivalót ígér: a Festék-bányát a tó melletti hegyoldalban, amely nevét a sárga és vörös színeiben pompázó kőfejtőről kapta. A bánya két kis barlangszerű ürege ma is járható, mélyebb részein sokféle denevérfaj él.

Uppony irányába haladva a tó egyre keskenyedik, míg nem az öt tápláló, kis zubogókon át csörgedező patakka változik. A meder mentén eltekerhetünk az Eszkála-szirtre vezető útig, ahol két lehetőség közül választhatunk: hátrahagyjuk a kerékpárt, és megmásszuk a meredélyt a hegytetőig, vagy kényelmes túraúton bandukolunk végig a Kalica-tető oldalában álló Herkó páter keresztig, amely az Upponyi-hegység egyik panorámapontja. A barkó hagyomány szerint az upponyi és a sajónémeti

hegyen azért állítottak keresztet 1802-ben, mert „Herkó páter”, a híres-hírheft ellenreformátor itt állította meg a kálvinistákat.

Visszatérve a kerékpárokhoz, a túrát a tó végétől induló erdei utakon folytathatjuk. A teljes túrakör érinti a kaptatós, kanyargós, de kis forgalmú közutat, amely a legnagyobb kihívása ennek a 17 kilométernek, ám az útközben átélt élmények, a látvány bőven kárpótol majd az izomlázért.



Tipp: A környék többnapos túrát is megér, mert a közelben számtalan látnivaló van, így Eger, Szilvásvárad, Lillafüred és a dédesi vár.

A 2021-ES ÉV KERÉKPÁRÚTJA DÖNTŐSE

A Pálháza–Bózsva útvonal 2021-ben a kerékpárosok szavazatai alapján lett az Év Kerékpárútja dobogós helyezettje. Nem véletlenül. Vadregényes erdei út, hullámzó hegyek, égbe törő vár, több mint ezer lépcsővel elérhető kilátó – csak néhány látnivaló, ami útba esik. A túra Pálházáról, a kisvasút állomásától indul Bózsva irányába egy alpesi hangulatú bringaúton – amelynek hátterét a Zemplén vonulata adja –, ami a végén egy kis forgalmú közútra téved. Bózsvara érve érdemes közelebbről megnézni a Bózsvai-sziklát, ahol a helytörténet szerint IV. Béla lovának patkónyomai is megmaradtak, és ahonnan már látható a füzéri vár sziluettje.

Kép: Magyar Turisztikai Ügynökség






Kalica-tető

Innen továbbra is közúton, Nyíri érintésével haladunk észak felé, utunkat a vár impozáns látványa kíséri végig. Ám ha azt gondoljuk, ez túránk csúcspontja, tévedünk. Füzérkomlóstól ugyanis – ahonnan ismét kerékpárúton tekerhetünk – az élmény még tovább fokozódik: mezőkkel tarkított dombokon haladunk felfelé, festményszerű táj ölel körbe bennünket.

Füzérrre beérve könnyű megtalálni a várhoz felvezető impozáns lépcsősort. A kerékpárunkat letehetjük a parkolóban, de elég jól járható földút vezet fel a várhoz is, így akár fel is tekerhetünk. A Milic hegycsoport, amely Füzért körbeöleli, 2008-ban elnyerte a Magyarország természeti csodája címet, a füzéri vár 2020-ban az Év Turisztikai Attrakciója címért folyó versenyben a második helyezést érte el. Vének lenne kihagyni!

Ha nem megerőltető túrára, hanem inkább egy kellemes tekerésre vágyunk, érdemes a Pálháza–Bózsva–Nyíri–Füzérkomlós–Füzér útvonalat vonaltúraként teljesíteni.

 **Tipp:** A zempléni hegyek között tekerő kisvasút (Pálházi Állami Erdei Vasút) különlegessége az egyre szűkülő völgyben vezető vonala, amely Kőkapu megállóhelyénél sziklába vájt alagúton halad át – egy vadászkastély alatt! A kisvasúton zötyögve az ember úgy érzi, mintha gyermekkorra meséinek színhelyein járna, és ez az érzés az úton mindvégig vele marad.

TEKERÉS AZ ALFÖLD BÉKÉS HOLTÁGAI KÖZÖTT

A Gyomaendrőd–Csárdaszállás–Mezőberény–Köröstarcsa–Körös-gát–Gyomaendrőd útvonal azok számára valódi élmény, akik hamisítatlan vidéki nyugalomra, természetközeli élményre vágnak.

A túra Gyomaendrődről indul, itt a kerékpárút a 46-os főút mellett halad. Érdemes letérni róla, és felfedezni a város 16 félkör alakú holtágát, amelyek a Hármas-Körös egykori nyomvonalát mutatják. A legszebb út, ha az Erzsébet hídon áttekerünk az Erzsébet ligetbe, és a Hantostekerti hídon jövünk vissza. Gyoma után véget ér a kerékpárút, a 46-os főúton lehet biciklizni 12 kilométert a tanyákkal tarkított békés rónaságon Csárdaszállásig. Innen viszont kiváló bicikliút vezet 8 kilométer hosszan Mezőberényig. A város szélén forduljunk balra, majd a Hosszú-tó mellett eltekerve kijutunk a 47-es főútra. Itt ugyan nagy a forgalom, de jó minőségű bicikliút vezet mellette egészen az 5 kilométerre fekvő Köröstarcsáig, a Hármas-Körös hídjáig.

Itt forduljunk balra, és a Körös bal partján biciklizzünk tovább, a gáton. Az út igencsak göröngyös, de bőven kárpótol bennünket a látvány: ez a Félhalmi-holtág, a Körös-Maros Nemzeti Park legszebb része. A gát egyik oldalán ártéri erdők, a másikon végelelathatatlan szántók között tekerhetünk. Az egykori mocsárvilág számos jellegzetes növény- és állatfaja megtalálható itt. Ha szerencsénk



Füzér-Füzérkomlós kerékpárút

van, láthatunk mocsári teknőst, fekete gólyát és rétisast. Tavasszal pedig különösen szép a kilátás a gátról, repcevirágzás idején ugyanis ameddig a szem ellát, sárga virágtenger borítja a tájat. A gáton 20 kilométer az út, amely lezárja körtúránkat Gyomaendrőd felé.



Tipp: A mezőberényi Medvefejes-tó – amely nevét a madártávlatból jól látható alakjának köszönheti – a Kárpát-medencében egykor hatalmas területeket elfoglaló szikes tavak öröksége, amely körül megmaradt a mocsári növényzet és az összefüggő nádas. Olyan különleges madárfajok élnek itt, mint a gulipán, a nádi sármány vagy a kanalas gém. A tó körül tanösvény húzódik, amelyet érdemes bejárniuk a kíváncsi madárbarátoknak.

KASTÉLYTÚRA KÉT KERÉKEN

A 31 kilométeres túra Békéscsaba Erzsébethely vagy Jamina részéből indul és a Nagyerdő tanösvény-nél ér véget. A Modern Városok Program keretében épülő Wenckheim turista- és kerékpárút egy szakasza a Békéscsabához tartozó Jaminán található bányatavak mellett fut, amely a város legkiválóbb agyaglelőhelye. A tavak története Békéscsaba szlovákok általi újratelepítésének 300 évvel ezelőtti időszakához nyúlik vissza azáltal, hogy ezen a területen fogtak hozzá annak a jó minőségű földnek a kitermeléséhez, amelyből házaikat építették. A vályogvető gödrök szlovák „jamina” elnevezését megörökölte a szőlőskertekből később településrészé fejlődő terület, olyannyira, hogy azt legtöbbször ma is az eredeti szlovák ragadványnevével illetik a hivatalos Erzsébethely elnevezés helyett. Az agyagbányászat eredménye a 21 természetessé szelídült tó, amelyeknek vízfelülete a dél-alföldi régió egyik legkiterjedtebb szabadvízi törendszere. A tavak környékén időről időre felbukkanak, telepeket alkotva fészkelnek és költenek értékes, akár fokozottan védett madarak, mint például a bakcsó,



Szabadkígyós, Wenckheim-kastély

a nagy kócsag és a vörös gém, valamint a szikes pusztákra jellemző gulipán és gólyatöcs, az emlősök közül pedig a szintén fokozottan védett vidra.

A bányatavak körbekerekezése után érdemes célba venni a szabadkígyósi neoreneszánsz-eklektikus stílusú Wenckheim-kastélyt, amelyet az 1800-as években a család kérésére Ybl Miklós tervezett. 1882-es átadásakor a kor legkorszerűbb kastélyának számított, a korabeli újságok csodálattal és elismeréssel írtak róla. A birtok úrnője, Wenckheim Krisztina mindössze nyolcesztendő volt, amikor 1857-ben meglátogatta a császári házaspár: Ferenc József és felesége, Sissi. Tiszteletükre a család impozáns diadalívet emeltetett, amelyet a második világháború után elbontottak, és 2000-ben újra felépítettek. A kastély káprázatos belső terein túl érdemes bebarangolni a kastélykertet és a franciakertet, és gyönyörködni az évszázados fákbán, a bájos tavacskákbán, szökőkutakban.

A település déli hatáiban elterülő Kígyósi-pusztá Békés megye egykori folyóvölgyekkel szabdalt tájörnyezetének egyik legjelentősebb pusztái ősgyep-területe. Évezredek óta őrködő kunhalmai, egyedi természeti értékei, legelőin kérődző szürkemarhacsordái, birkanyájai sajátos hangulatot adnak a vidéknek. A Borostyán Tanösvény szabadon és szakvezetéssel is látogatható, hossza 5 km. Hét állomása nagyjából két óra alatt járható be kényelmesen. Ha tehetjük, maradjunk itt megcsodálni a naplementét, nem bánjuk meg!



Tipp: Az Ókígyósi Aranyménest az 1800-as években Wenckheim Antal József alapította – arab lovakkal. A hagyományt felelevenítve 2004-ben Balogh József, Szabadkígyós polgármestere hét lipicai kancát vásárolt, ez a második ménes ma már 47 lóból áll. A híresen értékes, intelligens, elegáns lovak tenyésztők és versenyzők számára eladásra is kínálják, de a ménest bárki megcsodálhatja, a lovak meglátogatása az egész család számára remek program lehet. ♦



NYERJ A NYERETLENEKSEL!



Pályázz 10 nyeretlen Black Jack sorsjeggyel, és nyerj akár

10 MILLIÓ FORINTOT

vagy a további 38 darab, több mint 71 millió forint összértékű
pénznyeremény egyikét!

Az akció időtartama: 2023. április 17. – május 14.

ZAJOVICSNÉ



ZAJOVICSNÉ VÍZER BERNADETT

HÚSZ ÉVE IGYEKSZIK
ELVISELHETŐBBÉ TENNI
A GYEREEKÓRHÁZBAN
VALÓ TARTÓZKODÁST
A SZÜLŐ ÉS A GYEREK
SZÁMÁRA.

Cikk a 46. oldalon

