

KÉPMÁS

2023
06 nőknek és
férfiaknak

”Az
önismeret
nagyon jó
bázis

RÓKUSFALVY LILI



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



FIZESSEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY ÉVRE,
ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE



12 lapszám: 10 710 Ft

Támogatói előfizetés: 18 000 Ft

A támogatói előfizetéssel hozzájárul
a magazin fenntartásához.

Miért éri meg előfizetni?

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

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



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Van jövője egy nyomtatott magazinnak? – szinte sosem marad el a kérdés, ha beszélgetésre hívnak.

Print és online – a világ kétféle metszete, az egyik múlandó, véges és végleges, hisz dehogyan marad az írás – már egy évszázada is tudták a szerzők, hogy a korszakalkotó gondolataikat beszívó újságoldalakra végül szalonnát csomagolnak –, manapság előbb-utóbb a szelektív gyűjtőben landol, újrahasznosításra várva.

A másik médiaszelet viszont az egész illúzióját adja. Állandó rendelkezésre állásával, szerteágazó hivatkozásaival, megoszthatóságával, kommentelhetőségével határtalan és flexibilis, ráadásul mai tudásunk szerint fennmarad, míg világ(háló) a világ(háló).

Miért érzem mégis, hogy az online tengerében örvénybe kerülök és feloldódom, mielőtt a mélyére láthatnék, míg a kezemben tartott print belátható tükrében elmerülhetek, megőrizve, sőt, meglátva magam? Mert nem továbblendít, hanem megállít, mint minden elmúlásra ítélt emberi alkotás, amely a halandóból tiszteletet és együttérzést vált ki, s olyan meditatív állapotba hoz, amitől hajlamosabbak vagyunk többet látni benne alkotóelemeinél: a szövegnél és a képnél. Enged szemlélni, megérteni, kérdezni és kutatni, s közben nem a világhálóval beszélgetek, további tényeket és összefüggéseket keresve, hanem a saját emlékeimmel, tapasztalataimmal, érzéseimmel.

Igen, szerintem van jövője.

RÓKUSFALVY LILI A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



JÚLIUSI CÍMLAPUNKON A BAGOSSY TESTVÉREK



Kép: Jónás Jácint





JELENLÉT

12



TANDEM

34



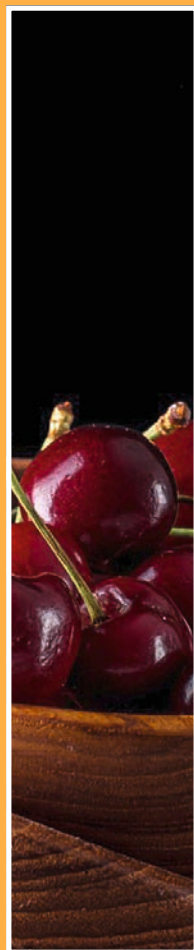
TÜKÖR

50



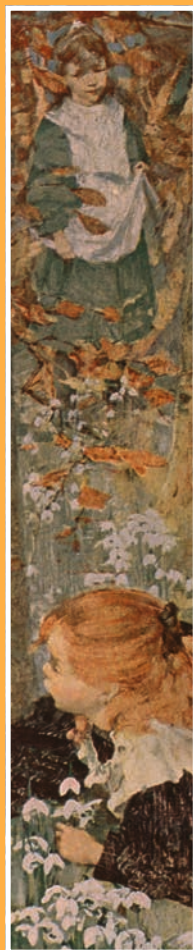
HÁZITREND

60



KIMENŐ

88



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: Koncz Veronika • Korrektúra: Hardy Bea • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikolett | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában, és digitális formában: www.digitalstand.hu • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is 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 tartalmaért 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. június 30-án jelenik meg. Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövetség program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



IMEDIA



KÉPMÁS

Az önismeret nagyon jó bázis
Interjú Rókusfalvy Lilivel

6

VILÁG-KÉP

Nagy ebéd

12

Kávéház Győr és a vendégek szívében

14

MÉDIA A CSALÁDÉRT

A véletlen Isten fedőneve

18

Magyar nők Indiáért

22

KETTŐ AZ EGYBEN

Súlya a szerelemnek

26

Visszatérés a Paradicsomba:
érzelmi biztonság

30

VIDÉKI SANZON

Lépték és mérték

34

Nehéz időők, erős emberek

36

APA KEZDŐDIK

A rajongó és a sztár

38

HULLÁMVASÚT

Cserebere

39

EGY TÖRTÉNET SOK KÉRDÉS

A szomorúság háromszöge

40

„Nem bánám, ha én is besokallhatnék
anyámtól”

44

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Rezenéstelen vigyázzállásban

48

KÖZVILÁGÍTÁS

Csak csendben, csak halkán...

49

FÜGGÉSBEN

Függőség és trauma

50

RENDELŐ

Csak egy falatot

52

Zöld Mozaik

56

MOZGÁSBAN

Az edzés a bemelegítéssel kezdődik

58

VÉGY EGY RÉGI RECEPTE

Gömbölyű ízbombák

60

Tejivóknak való

62

SZALON

Így öltözték ők

64

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A Vuk és a Kele megálmodója

68

Doktor Dorombos

72

TÖRTÉNETEK A TAKARÁSBÓL

Együttlátók

76

„Felépíteni a magunk belső és
külső tájait”

80

#JÓÉJTPUSZI

Táv munka

83

Kortytársak

84

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Keresztraktár

87

BIBLIA ÉS IRODALOM

Ami örök

88

A Ragyogás árnyai

90

KÖNYVESPOLC

Igaz és majdnem igaz történetek

94

Fedezd fel hazánkat vízre szállva

96



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

AZ ÖNISMERTET NAGYON JÓ BÁZIS



Nemrég egy kerekasztal-beszélgetésből tudtam meg, hogy *Rókusfalvy Lili* szereti, ha a bemutatásakor elhangzik: kétgyerekes anyuka. A beszélgetést vezető férfi kolléga ezen anyira meglepődött, hogy el is felejtette hozzátenni, hogy nem mellesleg a képernyőn rendszeresen szereplő televíziós műsorvezető a Duna Televízió képernyőjén.

Talán az hozta zavarba, hogy valamiféle teljesítmény lobogtatásának értelmezte az anyaság említését. Interjúnkból talán kiderül, hogy ez valóban Lili személyiségének kitörölhetetlen vonása, ahogyan az is, hogy tizenkilenc éves koráig társulatban létező táncos volt.



◆ – **Miért és hogyan hagytad abba a táncos karriered?**
– Kortárs- és musicaltáncosnak készültem. Nagyon fiatalon csöppentem bele a társulati létbe, az idősebbek között én voltam a kicsi, az ösztöndíjas, akinek még gimiben volna a helye – magántanulóként végeztem a gimnáziumot. Nehéz váltás volt, amikor kiderült, hogy a testem – konkrétan a csípőm – alkalmatlan arra, hogy a tánc legyen a hivatásom. Addig szinte felnőtt életet éltem, tizenöt éves koromtól tizennyolc-tizenkilenc éves koromig a tánc volt az első az életemben, megtanultam egyedül tanulni. Aztán elkezdtem egy teljesen más életet, egyetemre jártam, megjött az életemben az első szerelem, utaztam.

– **Addig magányos voltál?**

– Azt nem mondanám, mert a színház egy zárt, összetartó közösség, viszont nem volt olyan gimis életem, mint a többieknek. Sok osztálytársam irigyelt, mert én már tudtam, minek készülök. Hétévesen megálmodtam, hogy a Macskákban táncolok majd, és tizenhat évesen át is élhettem ezt a Szegedi Szabadtéri Játékok színpadán. Csodálatos dolog volt, hogy a SzólóDuó Nemzetközi Táncfesztiválra Spala Korinna, az általam nagyon tisztelt koreográfus készített egy szóló koreográfiát, mert inspiráltam őt, és azzal bekerültem legfiatalabbként a legjobb tízbe. Fantasztikus érzés volt, hogy meg tudtam hívni a szüleimet a premierre a Művészetek Palotájába, ahol szólista voltam a Pán Péter mesedarabban mint Tigrisliliom. Ezeket az élményeket nagyon fiatalon élhettem át, de a végén már nagyon nagy fájdalmaim voltak. Nem volt választatásom. Ennyi idő távlatából, ma már jó szívvel gondolok minderre vissza, de azért az az egy-két év nagyon kemény volt... Nem jártam színházba, mert nem tudtam beülni a nézőtérre, hisz addig a művészbejáráron mentem be, ismertem az ügyelőket, tudtam, mi zajlik ott hátul. Ez nagyon fájdalmas volt.

– **Előadóművészként az önkifejezés is hiányzott?**

– Évekig béreltem egy tánctermet a lakás közelében, oda jártam le táncolni. Egyedül. Vittem a kis zenéimet, vagy csak a csöndben táncoltam. Ezt elég sokáig csináltam, aztán egyszer csak már másfajta karrierre kezdtem összpontosítani, megszülettek a gyerekeim, és ez elmaradt. Tízévesen el nem tudtam képzelni, hogy nekem egyetlen napom is úgy teljen el, hogy ne táncoljak. A barátaim is pontosan tudták, mikor maradt ki valami miatt egy hét, és ilyenkor mondták is, hogy nem vagyok önmagam. Nyilván nagyon inspirál a családom is, Zsili, a férjem festőművész, és tőle is folyamatosan kapom az alkotó-,

kreatív energiákat, de most, hogy Boldizsár már hat- és Panka két és fél éves, érzem, hogy valamit kellene csinálnom. Elkezdtem újra spanyolul tanulni, mert nagyon igényeltem, hogy valami újat szívjak magamba, élvezem, de azt hiszem, szeretnék újra táncolni. Magam miatt is, meg azért is, mert szeretném, ha a családom megismerné azt a Lilit. A férjem nem látott színpadon táncolni, és a gyerekeim sem. Kicsit félek is. Bár mondják, hogy a tánc is olyan, mint a biciklizés, nem lehet elfelejteni, de én tudom, hogy azt is megérzi a tested, ha egy hetet kihagytál. Át kell magamban rendezni, hogy én már nem táncos vagyok, ez már egy másfajta tánc, egy másfajta lét.

– **A tánctanárság nem merült fel benned?**

– Nem akartam rokkant, boldogtalan tanár lenni. Két pedagógus szülővel mondom: csak az menjen tanárnak, akinek ez az élete, teljesen oda tudja magát adni, és megvan hozzá a kellő türelme. Én ennél exhibicionistább is vagyok, egy ideig bírnám, de aztán senkinek nem lenne jó.

– **Amikor újra kellett tervezned a pályádat, mi az, ami segített a táncos múltadból?**

– Semmi másban nem gondolkoztam addig, főleg nem a médiában, leginkább az édesapám miatt nem. Büszke vagyok az apukámra, arra, amit ő elért, felépített, de tudtam, hogy majd azt mondják: „Csak azért vagy itt, mert a Pali lánya vagy.” Ezzel nem akartam megküzdeni. Táncosként is megkaptam, hogy ezért bíztak rám szólószerepeket... Bölcsész szakot végeztem szerkesztői szakirányon, arra gondoltam, majd elhelyezkedek egy újságnál, vagy valami hasonló kreatív munkát keresek. Amit a táncból hoztam, az a maximális alázat és a kitartás. Ha péknek állok vagy manikűrösnek, azt is alázattal és kitartással végeztem volna. Ezek a tulajdonságok a tévénél is nagyon jól jöttek, amikor elkezdtem gyakornokként dolgozni. Az aktuális felettesem nem igazán szeretett. Azt mondta, hogy nem tudom ezt a szakmát, inkább menjek el, de engem nem lehetett levakarni. Azt mondtam: „Én ezt megtanulom a gyakorlatban. És mikor, ha nem most?” Ott voltam, egyedülálló voltam, gyerektelen voltam.

– **A színház és a tévé be is tudja szippantani az embert, elszippantja a magánélettől, a párkereséstől, a barátoktól...**

– Amikor a társulatban táncoltam, olyan voltam, mint egy ló, semmit nem láttam, nem vettem észre, nem voltam nyitott a szerelemre, küldetésstudatom volt, csak arra tudtam koncentrálni, nem is engedtem be mást. A tévézés



viszont nem szippantott be, mert hamar találkoztam a férjemmel, amikor még tanultam és tapogatóztam. Vele párhuzamosan jöttek a lehetőségek, inkább ő volt az, aki az összes bizonytalanságomon átsegített.

– Sokan a független nőt tartják jó munkaerőnek, szerinted a párkapcsolati biztonság inkább magabiztossá tesz?

– Pontosan. És a gyerekeim is ilyen hatással vannak rám. Mindenki kérdezi, hogyan tudom összeegyeztetni a családot és a munkát, de nekem ez nem összeegyeztetés. Miközben ment előre a karrierem, akkor született Boldi, aztán Panka, szépen egymás után. Ez persze csapatmunka, de az ember egy idő után elkezd egységben gondolkodni. Huszonöt éves koromig Lili voltam, miután a szüleim kis fészkekből kirepültem, de aztán családom lett, és ma már nem tudom ezt a két dolgot kettéválasztani. Ha nekem jó az, hogy elmegyek dolgozni, feladatokat vállallok, kihívás elé állítom saját magamat, akkor úgy csinálom, hogy a családomnak is jó legyen. Viszonylag korán elkezdtem magamat megismerni, és rájöttem, hogy így vagyok magabiztos. A férjem, aki nálam tíz évvel idősebb, szintén kialakult személyiség volt, amikor találkoztunk. Nekem ő a második párom. Mindenki mondogatta, hogy még fiatal vagyok az elköteleződéshez, de szerintem, ha az ember ismeri a saját személyiségét, akkor az nagyon jó bázis a döntéseknél. A legerősebb érzésem Zsilivel kapcsolatban nem a lila ködös szerelem volt, hanem az, hogy én családot szeretnék vele alapítani. Hét év házasság után azt tudom mondani, hogy jól működő kapcsolat a miénk, az ő karrierjében is sok változás történt, az enyémben is, közben született a két gyerek – ezt nem lehet úgy csinálni, hogy kétségek vannak benned.

Sok segítséget kaptam a tévétől is, hogy édesanya lehessenek. A korai évek annyira gyorsan eltelnek, és szuper, hogy hármasban, majd négyesben sokat lehettünk együtt. A legkirályabb dolog az életben és a legtöbb, amit adhatunk nekik, hogy megosztjuk velük az élményeinket.

– Azt mondtad egy interjúban, hogy az édesanyád a példaképed. Miben?

– Ő vérbeli anyuka, mindig érezte a tökéletes arányokat, mennyit engedjen, hogyan fegyelmezzon, tudja, hogy hol vannak a határok, hol a másik intim szférája, mindig jókor, jó helyen segít. Annyira természetes, hogy ilyen, hogy azt gondolnám, ez öröklődik, de nem...

– Ez a legnehezebb szerinted az anyaságban?

” olyan színpadi ember vagyok, aki biztos háttországot próbál adni

– Az egyik legnehezebb. Én projektáló vagyok és kontrollmániás. Dolgozom rajta, tehát felismertem – egyébként a család segített ebben is –, az a feladat, hogy a gyerekeimet úgy neveljem szabaddá, hogy közben én se pusztuljak bele. Nagyon fontos, hogy ki hogy van egyénileg az egységen belül. A férjem nagyon szabad személyiség, ameddig őt nem ismertem, magamról is azt gondoltam, hogy laza nő vagyok, de ő hat méterrel a föld felett lebeg, én meg őt földelem. Emellett sok közös van bennünk, leginkább az értékrendünk az, ami tökéletesen egyezik, a többiben meg szépen idomulunk egymáshoz.

– Sminkelés közben mesélted, hogy Boldi szülése után megjelent nálatok az édesanyád, illetve jött vele az iker-testvére és a nagymamád is. Úgy fogalmaztál, hogy ez a női vonal olyan erős a családban, hogy a világot is elirányítaná... Mit jelent ez az erő és ez az irányítás? Például a házasságban?

– Anyukámék elváltak. Úgy éltünk együtt, hogy az édesanyám, az öcsém meg én egy házban, és közvetlenül mellettük lakott a nagymamám. Olyan biztos háttérrel adtak, hogy tudtuk, hozzájuk bármikor visszamehetünk. Akármilyen történik, ők szeretnek, elfogadnak, megértenek, meghallgatnak minket. Szeretném, ha a gyerekeimnek ilyen biztos pont tudnék lenni. Nagyon törekszem arra, hogy úgy fogadjam el a férjemet, ahogyan van. A férjemnek, aki egy nagyon kicsi családból jött, nagy álma volt, hogy egy ilyen olaszos családba kerüljön, ahol nem tesznek különbséget aközött, hogy én családom, te családod. Amikor Boldiszár született, jókor, jó időben megjelent az anyukám, a nagymamám és a keresztanyukám. Fantasztikus könnyedséggel elintézték mindent, a kisugárzásukkal, egy jó szóval, egy magabiztos, hozzáértő mozdulattal eloszlatták az összes kételyemet és szorongásomat. És közben nem éreztem bénának és kezdőnek magamat, mert a példamutatással tanítottak.

– Ismerős ez a könnyedség és problémamegoldás a műsorvezetői stílusodból. Természetes vagy, tudod, hol a helye a humornak és a komolyságnak. Szerinted mi egy műsorvezető feladata egy szórakoztató műsorban, például egy A Dal-féle műsorsorozatban?

– Minden műsor kicsit mást kíván. Engem az apukám azzal a tanáccsal engedett el erre a pályára, hogy amikor megbillenek, mindig tegyem fel a kérdést magamnak: kíváncsi vagyok-e még. Legyen szó riportműsorról, kis színes ötpercesekről vagy nagy beszélgetésekről, show-műsorokról. Meg kell hogy maradjon az őszinte kíváncsiság. Én moderátornak, vagyis olyan színpadi embernek gondolom magamat, aki nem a főszerepet játssza, inkább egy biztos háttérjátékot próbál adni.

– Közben reprezentálsz is, hiszen az arca is vagy a műsornak.

– Igen, e kettősség miatt a munkám erős koncentrációt igényel. Jókor, jó helyen kell lennem, meg kell találnom a lehető legfrappánsabb mondatokat, és le kell tudnom vezényelni a műsort. Bár nem tudom, hogy kik ülnek a képernyő túloldalán, mégis feljűk kell az egész történetet prezentálnom. Ugyanakkor a versenyzőket is támogatnom kell, hiszen a Duna dalversenyében, A Dalban szerepelnek olyanok is, akik a műsorban lépnek először színpadra, nekik abban a pillanatban kicsit az anyukájának is kell lennem. Közben ott ül a zsűri is, és tudnom kell, hogy ebben a helyzetben az én véleményem nem releváns. Nagyon izgulok, amíg el nem kezdődik az adás, de ha ez az izgalom egyszer elmúlik, lehet, hogy szakmát kell váltanom. Feltölt, hogy ott lehetek.

– Kiknek a visszajelzése a legfontosabb számodra?

– Kommenteket nem olvasok, mert ha valaki negatívát ír vagy bántót, az padlóra küld. Pici gyerekkorom óta nagy megfelelési kényszer munkál bennem. A férjem mindig azt sulykolta, hogy fogadjam el, nem fog mindenki szeretni, nem fogok mindenkinek tetszeni, ezt a részét el is engedtem. A szűk család visszajelzése mindig fontos, az anyukámmal minden adás után beszélek, apukámmal is majdnem mindig, és persze a férjemmel. Aztán a jelenlévő szereplők is fontosak. Ha azt mondja nekem akár egy ismert, akár egy először szereplő énekes, hogy köszönöm, nagyon jól éreztem magamat, annál több nem kell. Házigazda vagyok, tehát a hangulat nagyban az én felelősségem. Nem mindegy, hogy segítem-e a szereplőket, vagy zavarba hozom őket azzal, hogy valamibe kellemetlenül belekérdezek.

– A pályádon szerettél volna apukádtól függetlenedni, viszont együtt vagytok a Highlights of Hungary nagykövetei. Ez szimbolikus együttes jelenlét, vagy valóban közös munka?

– Abszolút közös munka, és én vagyok annyira erőszakos, hogy ő is kivegye a részét ebből, mert bár kedve van, lelkes is, de ideje annál kevesebb. Ugyanakkor ez a feladat jó ok arra is, hogy beszélgessünk.

– A tavalyi jelöléseitek közül a kortárs táncprodukció nyilván hozzád kötődik. Melyik jelölted árul el még rólad sokat?

– A Radnóti Színház fotósorozatát éreztem magamhoz nagyon közel, amely társadalmilag fontos ügyeket mutat be, illetve a Németh Franciskáék által indított surgossegi.info honlapot is rendkívül hasznosnak tartom, amely egy országos ügyelet- és gyógyszerárkereső oldal. Franciskát régebb óta ismerem, rengeteget tanul, dolgozik ápolónőként. Nagyon tisztetem, hogy kisgyerekes anyaként még egy ilyen közhasznú ügyet is visz. Lenyűgöznek azok az emberek, akik ebben a szférában az idejükön és az energiájukon túl tesznek valamit a közösségért. Én is használok az ő alkalmazásukat.

És magam is vágyom arra, hogy fontos társadalmi ügyekkel foglalkozhassak. Anyukám is szociálisan érzékeny, dolgozott mozgásjavító intézetben, gyerekeket fejlesztő pedagógusként. Örülök, hogy fiatalon lettem anyuka, mert ha a gyerekek kirepülnek, sok mindent szeretnék még csinálni. Azt hiszem, ehhez kell még egy kicsit erősítenem a lelket, mert minden fájdalmas történet, amellyel találkozom, nagyon rányomja a bélyegét a hangulatomra, amit utána sugárzok a gyerekeim felé. De közben azt is érzem, hogy például az idős emberek nagyon közel állnak hozzám. Megfordult már a fejemben, hogy ingyen táncórákat adok vagy felolvasok nekik. Nem találtam még meg azt a platformot, amelyen keresztül az új ötleteimet sokakkal megoszthatnám. Az Instagram nem az én világom, ott nagyon sok a megmondóember, én pedig nem tartozom közéjük. Egy újságíró barátnőm, aki a családi műsorokban szeret leginkább nézni, nemrég azt mondta: „Ott állsz ezeken a nagy színpadokon, persze vicces vagy és hangos, de én tudom azt is rólad már száz éve, amit a nézők nem tudnak, hogy nagy szíved van, és olyan jó volna ezt megmutatni.”

Most még azt érzem, hogy ha beviszem a családomba a lelkiileg nehéz munka fojtó, szorongó érzését, az hosszú távon senkinek nem jó. Vágyom erre önálló individuumként, de közben egy egység része is vagyok. ♦

◆ Az Eden Project lelkes cornwalli (Egyesült Királyság) lakosok kezdeményezéseként indult még az 1990-es évek végén. Bolygónk élővilágát szerették volna megmenteni az utókornak, ezért vásároltak egy bezárt, személtlerakónak használt agyagbányát, és felépítették benne a világ első biodómját. A nonprofit vállalkozás rengeteg hasznot hozott az alapítóknak, akik azóta is minden bevételt a földi életet védő, illetve a helyi közösségeket erősítő projektekbe fektetnek. Az alapítók 2009-ben úgy érezték, hogy a rohamosan fejlődő elektronikus kommunikáció elidegeníti az embereket egymástól, ezért a Big Lunch, vagyis a **Nagy ebéd** néven közös ebédre invitálták az Egyesült Királyság lakosait, pontosabban a szomszédokat. A kezdeményezés rendkívül népszerű volt már az első évben is, azóta pedig igazi mozgalommá vált: indulása óta 1,2 millió Nagy ebédet rendeztek, 2022-ben a királyság minden negyedik alattvalója együtt ebédelt, a szervezet felmérései szerint az emberek hetvenkilenc százaléka erősebbnek érzi a helyi közösségét az eseménynek köszönhetően.

A közösségi ebédeléssel idén III. Károly király koronázását ünnepelték meg május 6-a és 8-a között. A britek több mint hatvanhétezer Nagy ebédet szerveztek a hosszú hétvégén, köztük Rishi Sunak miniszterelnök is Downing Street-i rezidenciája előtt, ahol a szomszédok és az ismert közösségi hősök mellett ukrainai menekülteket is vendégül látott. ◆

Nagy ebéd London belvárosában 2023. május 7-én







SZÖVEG –
TEIMEL ALEXANDRA

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

KÁVÉHÁZ GYŐR ÉS A VENDÉGEK SZÍVÉBEN

Milyen megnyugtató és pihentető lehet itt az üldögélés – jut eszembe a Szent László Látogatóközpont mediterrán hangulatú udvarába lépve. Elmélázok a csodás növények sokaságán és az óriási jutazsákon a kávézó bejáratánál. A győri Káptalandomb szívében, az első olyan vidéki kávézóban vagyok, ahol megváltozott munkaképességű, fogyatékossgal élő fiatalok dolgoznak. *Csonka Mária* mentor jön elém, *Levente* pedig szélesre tárja előttem az ajtót. A Győri Egyházmegye által alapított és működtetett Café Collis munkatársai már közel két éve fogadják a vendégeket egy mentorral, egy segítővel és két képzett pultos szakemberrel.

- ◆ „Tudták, hogy jössz. Levi, aki autizmussal él, még annak is utánajárt az édesanyja segítségével, hogy melyik is az a Képmás magazin” – mondja a mentor mosolyogva, miközben leülünk a kis kávézó egyik szegletébe. Sokáig nem váratnak minket, Lilla, aki gyengénlátó, már hozza is a forró italt. Marika fél éve látja el a mentori feladatokat, de szívesen beszél a kezdetekről. A Café Collis nyitásakor, 2021 júniusában Veres András megyéspüspök hangsúlyozta, hogy nem a vendéglátásban vállalt szerep a fő cél, hanem a munkahelyteremtés a fogyatékossgal élő fiatalok számára, akiknek kevesebb mint húsz százaléka talál munkát az iskola elhagyása után. Az első mentorok, Kadler Marianna és Lányiné Gruber Andrea tizenegy dolgozóval kezdték a munkát, ma tízen vannak. Nyolcan a felszolgálásban vesznek részt Bősze Éva pultos és Cser Tamás üzletvezető és pultos segítségével. A fiatalok mindannyian betanított munkások, napi négy órában dolgoznak, délelőtti, délutáni beosztással. Egy ember látja el a takarítással kapcsolatos feladatokat, hiányzó kollégájuk pedig éppen kismama.





Bősze Éva

Ez a munkahely segít a fiataloknak abban, hogy értékesnek érezzék magukat. Pénzt keresnek, emberek között vannak, kapcsolódnak a többségi társadalomhoz.



Csonka Marika és Fehér Levente

„Tavaly november végén kerestem fel Mariann azzal a kérés-sel, hogy akkor lenne nyugodt, ha én vinném tovább a mentori teendőket” – emlékszik vissza megbízatásának kezdetére Marika. „Augusztusban mentem nyugdíjba a Kölcsey Ferenc Általános Iskola tanáraként. Korábban többször jártam a kávézóban. Nem gondolkodtam a felkérésen, azonnal igent mondtam. Márciustól Nagy Szimonetta gyógypedagógus-asszisztens segí-tővel végezzük közösen a munkát. Azóta is boldog vagyok és hálás, hogy szeretettel teli fiatalok körében dolgozhatok. A nagyobbik unokám, aki négy és fél éves, már többször volt a kávézóban, és lenyűgöz, ahogyan az itt dolgozó fiatalokkal kommunikál. Az a természetes hozzáállás, amellyel ő közelít a sérült fiatalokhoz, példaértékű mindannyiunk számára. Sokszor gondolok arra, ➤



Könye Henrietta és Ragács Szimonetta

bárcsak ez az elfogadás felnőttkorban is ilyen egyértelműen megmaradna, és nem szávalommal vagy rácsodálkozással fogadnánk a különbözőségeket. Hiszen az ember ettől is ember” – mondja, miközben szelíden átnyújtja a kávéstálcát az asztalunkhoz érkező Lillának. Dolgozik itt két Down-szindrómás, egy autista, látás- és hallásproblémával élő, mozgásában korlátozott, valamint idegrendszeri és mentális problémákkal küzdő fiatal. A Down-szindrómásoknak és az autista fiatalnak rendkívül fontos a napi ritmus. A biztonságot az ismétlődés jelenti, a változásokat nehezen viselik. Igazi kihívás számukra, ha egyszerre többen érkeznek a kávézóba. A más nyelven beszélőktől kimondottan megremülnek, a pultos határozottabb utasításaitól, kérésétől pedig megbántódhatnak.

„Ezek a fiatalok feltétel nélküli szeretetet adnak, és senkiről nem feltételezik, hogy rossz” – mondja Marika. „Ugyanakkor, ha valaki kicsit határozottabban szól hozzájuk, akkor azt hiszik, hogy bántják őket, és visszahúzódnak a csigaházukba. Ilyenkor nagyon nehéz az egyensúlyt újra megteremteni.” Aki járt már itt, az szívesen visszatér. A közelben dolgozók jönnek az ebéd utáni kávéra, nyugdíjas csoportokat és iskolásokat fogadunk. Van, aki már hallott a kávézóról, és a kíváncsiság csálja ide, van, aki nem is tudja, hogy itt megváltozott munkaképességűek dolgoznak, csak az itallapról tudja meg. „A fiatalokat névjegykártyájuk alapján a nevükön szólíthatják, amit ők különösen nagyra értékelnek. Sok vendég figyel arra, hogy rövid tömondatokkal beszéljen, mert úgy könnyebb a megértés. Mindannyiunknak lehet nehéz napja, de az itt dolgozó fiatalok mindenkit mosollyal fogadnak. Ez ösztönzően hat ránk, és ezért vagyunk képesek a szorult



Kőszegi Gergő

helyzeteket – mint például egy epilepsziás roham – is a legnagyobb türelemmel kezelni” – avat be minket Marika.

A csoportos, úgynevezett érzékenyítő iskolai látogatósokon bemutatják a gyerekeknek a kávézót, a dolgozókat, valamint játékos feladatokkal szemléltetik velük egy-egy fiatal problémáját. Erre került sor legutóbb, amikor fizikai akadályoztatást szimuláltak a résztvevők két ujjának leragasztásával. Így kellett leírni a nevüket, megkötni a cipőjüket, felvenni a kabátjukat. Szembesültek a nehézségekkel, majd beszélgettek a mentorról és segítőtjével a témáról. Fontos, hogy társadalmi szinten is jelentős változást lehessen elérni. Marika szerint ez többgenerációs feladat, de az ilyen kezdeményezések nagy lendületet adhatnak. Ez a munkahely segít a fiataloknak abban, hogy értékesnek érezzék magukat. Pénzt keresnek, emberek között vannak, kapcsolódnak a többségi társadalomhoz. A kávézó a legnagyobb örömeikre kutya barát is.

Persze, az sem mindegy, mi mindent kóstolhat az ide betérő vendég. Egy soproni kávémanufaktúrából érkeznek az értékes és egyedi pörkölésű bab, amelyből igazán finom italkompozíciók készülnek a kávéimádóknak. Aki teázni szeretne, kedvére válogathat a találó nevekkel felruházott – keleti barátság, szívem csücske, csak lazán – gyógy-növényes keverékekből. A közelmúltban káptalantóti kézműves szörpökkel és sörökkel is kiegészült az itallap. Az éhes vándor pedig bizonyára talál a fogára valót a mindenmentes és a hagyományos sütemények között.

A mentornak igaza van, ezek a fiatalok valódi vendéglátósként mindennap azon fáradoznak, hogy a tőlük telhető legnagyobb odafigyeléssel szolgálják ki a vendégeiket. ♦



A Média a Családért-díj

júniusi jelöltjei



Média a Családért-díj

KOVÁCS MÁRTA

„Néha azt mondják, hogy így észre sem vették a szülést”

24.hu

A Média a Családért-díj fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

D. BALÁZS ILDIKÓ

Kurkó Stefánia: „Sorsfeladatom lelkemmel gondolkozni, tanítani és szeretni”

Nőileg

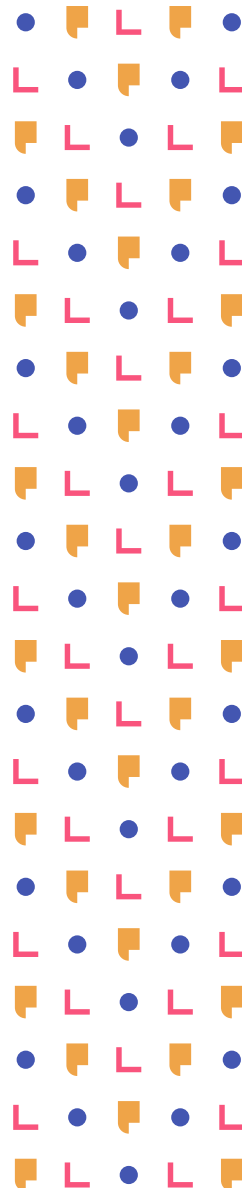
A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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



A magyarországi és külhoni közönségdíjak támogatója:





SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
BACH MÁTÉ

A véletlen Isten fedőneve

Tízparancsolat, tíz börtön – talán kissé abszurd képzettársításnak tűnik elsőre. Hiszen, akik a szabadságvesztésük idejét töltik, azok a bibliai alapokon nyugvó erkölcsi minimumot sértették meg. **Várnagy Andrea** Liszt Ferenc-díjas zongoraművész fogta össze művészeti mentorként azt a reintegrációs projektet, amelyben tíz fegyintézet fogvatartottjai dolgoztak fel zenés színdarab formájában egy-egy parancsolatot. Andrea csillogó szemmel mutatja egyikük szerzeményét a telefonján – bár a projekt első része tavaly év végén lezárult, benne mégis tovább él.

- ◆ – **Úgy tudom, komoly előzménye volt ennek a nagy ívű projektnek.**
– Ahogyan van hagyománya a börtönszínháznak, úgy van előzménye annak is, hogy becsatlakoztam a fogvatartottak művészetterápiás foglalkozásaiba. Művészi pályámon mindig nyitott szívvel és hittel állok az új kihívások elé, így 2019-ben örömmel kapcsolódtam be egy balassagyarmati fogvatartott által mély érzékenységgel megírt színdarab születésébe. A mű a börtönőrök védőszentjének, Szent Adorjának az életét és mártírhalálát dolgozta fel. Új kapukat nyitott meg számomra a kihívás. Hiszen a darabban női főszereplőként és rendezőként is részt vállalhattam, de megindító volt megtapasztalni azt is, hogy Isten a művészet által hidat épített a két világ közé. A musical bemutatójára készült el a *Hangokba zárt szabadság* című lemez, amelyre tíz fegyintézet fogvatartottjaival közösen írtunk dalokat hozzátartozóiknak karácsonyi ajándékként.

– **Jelen esetben a dalok már csak azért is érdekesekek, mert feltehetően nagyon más zenei alapokkal rendelkeznek a fogvatartottak, mint amelyekből Te építkezel.**

– Műfaji szempontból valóban nagyon színes anyag került a lemezre, amelyen egy fúziót is létre kellett hoznom, hogy egységes legyen az üzenet. Működött a koncepció, éreztük, hogy áldássá lesz a közös alkotás, és ez vezetett bennünket a nagy ívű színházi projekt kidolgozásáig. A sikeres 2019-es misszió folytatását a koronavírus miatti lezárások sajnos nem tették lehetővé. Amint újra lehetőség nyílt a reintegrációs programok folytatására, 2022-ben kidolgoztuk a Tízparancsolat-projektet Isten parancsolatai alapján. Számomra igazán fontos, hogy nyitott legyen minden stílusra és irányzatra.





**- De miképp lehet „összebékíteni” ennyiféle műfajt?
Hogyan tud találkozni például Bach, Dankó Pista és
a könnyűzene?**

- Ezek a találkozások azért lehetségesek, mert a kölcsönös tisztelet és a bizalom az alapjuk. Ebben a művészi küldetésben építettük egymást. Példaként az egyik nagy élményem kívánkozik ide. A Magyar Ökumenikus Segélyszervezettel hátrányos helyzetű gyerekek számára szerveztünk nyári tábort, és a zárókoncerten Chopin, Debussy és Liszt műve mellett a cigány himnusz is elhangzott. Amikor megkérdeztem a gyerekektől, hogy miért voltak számukra emlékezetesek az együtt töltött napok, akkor azt felelték, hogy ők megszerették az én zenémet, mert én is velük énekeltem az övékét. Ugyanígy hatottunk egymásra az elítéltekkel is. Először a CD elkészítésekor, majd a tízparancsolat inspirálta zenés színdarabok dalaiban.

-Hogyan dőlt el, hogy melyik parancsolatot melyik intézmény kapja?

- Néhol célzottan, néhol pedig véletlenszerűen jelöltük ki a parancsolatokat. Voltak kézenfekvő választások. A „Tiszteld apádat és anyádat!” a fiatalokéknak jutott Tökölön, míg a szegedi Csillagbörtönben a „Ne ölj!” parancsolatot dolgozták fel. Minden kiválasztott fogvatartottból álló csoporttal pszichológiai és teológiai alapokon bontottuk ki a parancsolatok üzeneteit, azok mélységeit kutatva. A váci fegyház „Ne loadj!” című előadása arra mutatott rá, hogy az anyagi javakon túl, hogyan lehet álmokat, érzéseket, reményeket is elvenni, ellopni másoktól és önmagunktól. De megemlíthetném a tiszalóki női börtön előadását is, amelyben a nők életét megsebző, oly sok családot szétszakító, a „Felebarátod házastársát ne kívánd!” parancsolatot dolgozták fel a színpadon. A súlyos kérdéseket boncolgató alkotásban a résztvevők személyes fájdalmaikat, a magányt élték meg a művészet ereje által.

Különösen megrázott egy fiatal fiú vallomása,

aki megosztotta velem, hogy őt sosem takarták be esténként, nem köszöntötték fel a születésnapján. Ez a fiú mégis dalt írt az édesanyjának, amelyben megköszönte, hogy életet adott neki.

– Voltaképpen a tíz fegyintézetben más-más jellegű és hangulatú zenés előadások jöttek létre?

– A készülő színdarabok finomítását követte a szereplők közös kiválasztása, a szöveggönyv megírása, a zene komponálása, a rendezés és megannyi munkafolyamat összehangolása. A személyes találkozások mellett online is rendszeresen tartottam a kapcsolatokat a reintegrációs tisztekkel és lelkészekkel, és mindenben támogató segítséget kaptam a Büntetés-végrehajtás Országos Parancsnoksága részéről is. A fogvatartottakkal közösen ötleteltünk, illetve álmodtuk meg, hogy milyen szituációba és koncepcióba helyezhetnénk a parancsolatok üzenetét. Elgondolkodtatók voltak a jelenbe ágyazott tanítások, az elítéltek személyes sorsuk által kívántak megnyilvánulni jelenbe helyezett történeteikkel. Látva a fogvatartottak és a nevelőik alázatos munkáját, végig éreztük a program pozitív hatásait. Ahogyan az elítéltek megtanulták kezelni indulataikat, elkezdtek nyitni egymás felé. Együtt élhettük át a parancsolatok üzeneteinek mélységét. Bár a lelkemre sokszor ránehezedtek a személyes történetek, mégis sok csodálatos pillanatot élhettünk át. Különösen megrázott egy fiatal fiú vallomása, aki

megosztotta velem, hogy őt sosem takarták be esténként, nem köszöntötték fel a születésnapján. Ez a fiú mégis dalt írt az édesanyjának, amelyben megköszönte, hogy életet adott neki. Úgy érezte, ezzel újra hidat építhet kettejük közé. Az édesanyja, ígérete ellenére nem jött el a bemutatóra, a fiú mégis ragaszkodott ahhoz, hogy elhangozzon a dal. Nem tudom könnyek nélkül elmesélni, mit jelentett, amikor végül az előadáson nekem énekelte el. De ugyanígy megérintette a szívemet az is, amikor a szombathelyiek premierajándékként átadták a darabhoz a saját kezükkel írt szöveggönyvüket, amely egyben örök emléke lett annak, hogy az alkotás során művésztársakká válhattunk.

– Érzékeny művészként hogyan hatott Rád a szabadságukat elvesztett emberek világa?

– Az alkotás hónapjai során a művészet által megrendítő mélységek tárultak fel. Az elítéltek egy reményteli utat választva nyitottak kaput Isten tanításai felé. Mint művészt a program rendkívüli módon gazdagított, ezek a mélységekkel és magasságokkal teli pillanatok engem is folyamatosan formáltak és tanítottak. Mindvégig éreztem a misszió felelősségét és súlyát, de egyben a lelki ajándékokat rejtő lehetőségeket is, amelyek által ismét bizonyosságot nyert, hogy ezekért a megindító, megismételhetetlen pillanatokért érdemes tennünk a jót. A megelőlegezett bizalom pedig reményt ad a fogvatartottaknak arra, hogy a szebb holnapba vetett hitük egyszer valósággá válhat. Egy-egy próba vagy előadás után hazafelé autózva sok mindent mérlegre tettem. Hálát adtam az életem ajándékaiért, az anyaságomért. Még inkább éreztem, hogy a legfontosabb: a szeretetünk mellett példát mutatni. Hiszen a gyermekeink visszatükrözik mindazt, amit tőlünk látnak. Különösen szívbe markoló volt, hogy sok édesanya eljött az előadásra, hiszen bármi történik, az anya és gyermeke közötti szál eltéphetetlen.

– Lesz folytatás?

– Az előadások nagy sikere a folytatásra inspirál bennünket a program minden résztvevőjével. Terveink szerint a tíz különálló előadást idén egy komplex műként szeretnénk bemutatni egy budapesti kőszínház színpadán. A fogvatartottak számára a megszületett színdarabok messze túlmutatnak a zenén és a színpadon, erőt adnak számukra egy új esélyhez, könnyebbé tehetik lépteiket az úton, vissza a teljes és szabad élet felé. És ha ennek a sorsfordító változásnak a részese lehetek, azt ajándékként élem meg. ♦





MAGYARORSZÁG

Egész

nyáron

várnak a hazai strandok

csodasmagyarorszag.hu



Mátra-Bükk



MAGYAR NŐK INDIÁÉRT

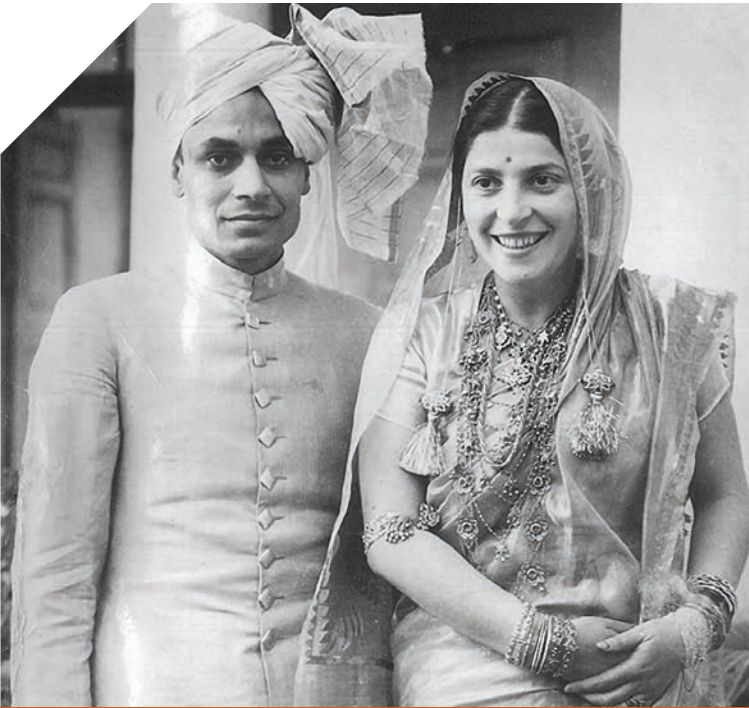
India 1947-ben lépett a független országok sorába. Kevesen tudják, hogy a II. világháború kitöréséig néhány önfeláldozó magyar hölgy is a hatalmas ország függetlenségéért és egy új Indiáért dolgozott. Kik ők? Egy erdélyi földbirtokosnő, egy budapesti zsidó család leánya, négy katolikus szerzetesnővér és egy festőnő az ugyancsak festőművész lányával.

- ◆ A Szépművészeti Múzeum előadássorozatát rendezett az immár hetvenöt éve független Indiáról a Hopp Ferenc Ázsiai Művészeti Múzeum és a Magyar–Indiai Baráti Társaság szervezésében, valamint az Indiai Nagykövetség támogatásával. Az előadók között volt dr. Lázár Imre kulturális diplomata, aki előadásában bepillantást engedett azoknak a magyar származású nőknek az életébe, akik sokat tettek a független Indiáért és azért, hogy az országban élő nők társadalmi helyzete javuljon.

Vértessy Aladárné nevét először Baktay Ervin a Rádióélet számára adott interjújában említette meg: „Gandhi telepén egy magyar asszony is él, teljesen indus szokások szerint.” A nőt Mahátmá legbelsőbb köréhez tartozó tanítványának nevezte. Életéről keveset tudunk, a források nem mindenben egyeznek. A Magyarság című újság például így írt róla 1930-ban: „Vértessy Aladárné még néhány év előtt Erdély ünnepelt szépsége volt. Szóvatán, a Mária oláh királyné jelenlétében rendezett táncversenyen első díjat nyert szépségével. Három év előtt Indiában utazgatott, s akkor megismerkedve Ghandival, az indiai vezérnek egyik leglelkesebb híve lett. Mint Temesvárról írják, hazajőve, eladta erdélyi kastélyát, földbirtokát, nagy erdejét, minden ékszerét, műkincsét, a bankokban lévő pénzét is magához vette, azután újból kiment Indiába s ott belépett egy őserdő mélyén fekvő, Ghandi által alapított női kolostorba. Minden pénzét a kolostornak ajándékozta. Fejét kopaszra beretváltatta, szőrcsuhában, mezítláb jár, kemény munkát végez, sőt koldul a környék nyomorúságos lakóitól. A régi életéből csupán anyja arcképét őrizte meg. Egyedüli boldogsága, hogy Ghandival évente kétszer-háromszor levelet válthat.”

Friedmann Magdolna 1935-ben menekült el Magyarországról az antiszemitizmus elől. Az első indiai miniszterelnök – Dzsaváharlál Nehru – családjába házasodott be, ugyanis 1935-ben ment férjhez Braj Kumar Nehruhoz, a miniszterelnök unokatestvéréhez. Így került rokonságba az első miniszterelnök lányával, illetve annak fiával, vagyis Indira és Radzsiv Gandhival, akik később ugyancsak az ország élén álltak. Friedmann Magdolna a házasságkötés után felvette a Sobha Nehru nevet. Közvetlen szemtanúja és részese volt





FRIEDMANN MAGDOLNA



India függetlenségi harcának, és teljes erejével dolgozott az új, szabad ország megteremtésén. India és Pakisztán szétválásának idején önként felajánlotta a szolgálatait a kormány által felállított Vészhelyzet Bizottságnak, amelynek egyetlen női tagja volt. Létrehozott egy jóléti szervezetet, amely megélhetést biztosított a menekült nők számára azzal, hogy eladhatták a hímzéseiket és kézműves tárgyaikat. Sobha Nehru száznyolc éves korában 2017-ben hunyt el.

Boglár Etelka Londonban ismerkedett meg a nála huszonöt évvel idősebb Kánti Csandra Ghós bengáli költővel. A férfi mesélt neki Indiáról, aztán elváltak útjaik. Pár hónap múlva ismét találkoztak. Nem sokkal ezután a költőtől levél érkezett Boglárék ferencvárosi lakásába. A férfi megkérte a szülőktől Etelka kezét. Az esküvőről készült fényképek tanúsága szerint 1937-ben került sor a ceremóniára Sántinikétanban. Az egyikben ő látható tarka ruhában, bindivel, vagyis festett ponttal a homlokán, törökülésben. A másikon egy őszülő, szemüveges férfi, vagyis a férje mellett áll. A harmadik képen Eta és férje egy ház bejárata előtt ülnek. Közöttük ősz matuzsálem néz a lencsébe, aki nem más, mint a híres indiai költő:

Rabindranath Tagore. Érdekeség, hogy Sántinikétan alapítója Tagore édesapja, a nagy vallási reformer és hindu filozófus volt. A várost fia, a költő bővítette. Etelka Tagore közvetlen közelében élt. Özvegyként is Indiában maradt, az egyetem könyvtárában dolgozott, sokat tett a független India magyarországi megismertetéséért.

Marton Etelka, szerzetesi nevén Lenke nővér 1930-ban csatlakozott a Ferences Mária Misszionárius Nővérek Társaságához, és 1934-ben jutott el a közép-indiai Dzsabalpurba. Kolkatába (régiben Kalkutta) 1968-ban érkezett, de élete végéig megtartotta magyar állampolgárságát. Lenke nővér ideje nagy részében szegény nőket tanított, akiket papok küldtek hozzá távoli missziókból. A törékeny apácát élete végéig tisztelet és szeretet övezte. Századik születésnapján 2009-ben mintegy kétszázötven olyan nő látogatta meg, akiknek egykoron segített. Több évtizedes szolgálata alatt ápolónőként, az árvák anyjaként, sekrestyésként, kertészként és katekizmustanárként dolgozott. Több mint ötszáz szegény, iskolázatlan, munkanélküli falusi nőt tanított meg kézimunkázni, így biztosítva a megélhetésüket. Lenke nővér 2011-ben hunyt el.

ÓDOR ANNA



TÖMÖRY EDITH



SASS-BRUNNER ERZSÉBET

Tömör Edith nővér (1905–1998) szintén a Ferences Mária Misszionárius Nővérek Társaságához tartozott. Csennaiba (korábbi nevén Madrász) 1948-ban érkezett, ahol ekkor alapították meg a Stella Maris College-ot, a független India egyik első női felsőoktatási intézményét. Még ugyanabban az évben létrehozta a művészeti tanszéket, ahol tanszékvezető egyetemi tanárként, majd az intézmény vezetőjeként is dolgozott. Az indiai és a nyugati képzőművészet történetét ismertető könyvét a mai napig használják.

Az 1921-ben született Ódor Anna, szerzetesi nevén Teréz orsolyita nővér 1949-től élt Indiában. Az ott töltött több mint fél évszázad alatt nagyon sokat tett a szegények felemeléséért. Hidakat, iskolákat, kórházakat, utakat építtetett, kutakat ásott, mezőgazdasági ismeretek átadásával segítette az indiai emberek életét. Teréz nővér 2008-ban hunyt el Indiában, temetésére az ország számos

tartományából érkeztek. Születésének századik évfordulója alkalmából emlékszobrot avattak a tiszteletére szülőhelyén, Olaszfán.

Sass-Brunner Erzsébet (1889–1950) és lánya, Brunner Erzsébet (1910–2001) nevét a legismertebb India-utazók, vagyis Körösi Csoma Sándor és Baktay Ervin mellett említik. Nem világot akartak látni, hanem elhivatottságból, szellemi és lelki megtisztulni vágyásból indultak neki a nagy útnak. A brit korona legszebb gyémántjának is nevezett Indiába 1930-ban érkeztek, és az ország egy életre az otthonukká vált. Anya és lánya, akik mindketten festőművészek voltak, megörökítették India tájait, szent helyeit, az egyszerű emberek mindennapi életét, és megfestették az ország vezető politikusait. Vonzódtak a spirituális világhoz, meditáltak, látomásaik voltak, érzékenységük és tehetségük révén képesek voltak megjeleníteni India szellemiségét. ♦





A MagyarBrands Program küldetése ráirányítani a fogyasztók és a piac figyelmét a legsikeresebb magyar márkákra, valamint a legnépszerűbb, innovatív termékekre és szolgáltatósokra. Kiváló fogyasztói márka elismerést 350 márka érdemelt ki 2022-ben.



A világ kedvenc kávéi immár több mint hetven **Cafe Frei** kávézóban kóstolhatók országszerte, és megvásárolhatók a kiskereskedelmi üzletek polcairól is. A Cafe Frei az elmúlt másfél évtizedben Magyarország legnagyobb, 100%-ban hazai tulajdonú kávézólánca lett, miközben teljes körű kávémarkává is vált. A cél a következő évekre is az izgalmas és minőségi, folyamatosan bővülő termékínálat gazdagítása.

AREZZO
DESIGN

BÉRES

CAFE FREI

közértplusz
Friss. Hazai. Biztonságos.

Offi



Az **AREZZO** design szerint egy fürdőszoba nemcsak szép, hanem széppé is tesz! Ezt mi sem bizonyítja jobban, mint a legújabb ultravékony üveg elektromos törölközőszárítóradiátor. Az exkluzív, egyedi kialakítás mellett két fő funkciót lát el: a törölközők szárítását és a fürdőszoba fűtését.



Közért+ Zrt. a magyar, online élelmiszer-áruház és a nyomon követett, rövid ellátási lánc szakértője Budapest teljes területe mellett már 100 településre szállítja – akár egy napon belül is – a jellemzően hazait- és kézműves gyártók termékeit, melyek gondosan válogatott és ellenőrzött forrásból származnak.



A MagyarBrands díjas **Béres** innovatív, cukormentes készítménye a Béres Magnézium B-Komplex Direkt szájban oldódó granulátum 2022-ben került a gyógyszertárak és drogériák polcaira. Egyszerűen és gyorsan, bárhol-bármikor biztosíthatjuk a szervezetünk számára a magnéziumot, finom őszibarack-marakuja ízben.

Étrend-kiegészítő készítmény. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott vegyes étrendet és az egészséges életmódot. BERMGSA2303MB



Az **OFFI** hagyományos és digitális (e-hiteles) fordítási és fordításhitelesítési szolgáltatással áll ügyfelei rendelkezésére. Több mint 90 nyelven, több mint 260 nyelvpáron készült magas színvonalú fordításokat, évtizedek óta. A magánszemélyek, cégek, ügyvédi irodák és állami intézmények részére készülő fordítások ISO tanúsított folyamatok szerint, gyors határidővel készülnek.



Lakodalomban: P. Sebők Anna, Páskándi Géza, Nagy László, Szécsi Margit, Kiss Ferenc



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SOROZAT –
KETTŐ AZ EGYBEN

KÉP –
SZAKÁL SZILVIA

Súlya a szerelemnek

Sebők Anna és Páskándi Géza szerelme két ember története, akik nagy tehetséget és nagy terheket kaptak. Lányuk, Páskándi Ágnes szerint házasságuk nem a pillanatnyi kémia által vezérelt döntés volt: „Ha két ember azonos értékek mellett teszi le a voksát, az a legszilárdabb alap. Telnek az évek, az ember öregszik, de ha a gyökerek azonosak – és ez így volt a szüleim esetében –, akkor a házasság életben marad.”

Kép: Családi archívum



99

Náluk önazonosabb embert nem ismerek

(Páskándi Ágnes)

Páskándiné Sebők Anna Kolozsváron született kultúrtörténész, író, filmrendező. Romániában tanárként dolgozott, Magyarországra költözésük után az MTA kelet-európai kutatócsoportjának tudományos munkatársa. Fő kutatási területe az összehasonlító kisebbségkutatás. Páskándi Géza hagyatékának gondozása mellett hangjátékok, filmek készítésében vett részt, és több történelmi dokumentumfilmet is készített. Önéletrajzi könyve a Rozsdásszemű.

◆ ELVHÚSÉG ÉS SZELLEMI SZABADSÁG

Páskándi Géza számomra a tehetség meg nem alkuvását, a nehéz sors edzette keménységét, a szabadságot és a „nehéz embernek” is nevezett zseni karaktert jelenti. Egyik művében így fogalmaz: „Hányszor figyelmeztettek, soha meg ne kérdezd, mire gondolk. Nem azért, mintha titok lenne, csak annyiban titok, amennyiben a szabadságom. Erre mondtam, hogy válóok a házastársnak az a kérdése a másikhoz: mire gondolsz? Mert ehhez senkinek joga nem lehet.” (Páskándi Géza: Az eb olykor emeli lábát) P. Sebők Anna nehéz gyermek- és fiatalkoráról, szeretett és erős nagymamája

Páskándi Géza erdélyi születésű Kossuth- és József Attila-díjas költő, író, esszéíró, drámaíró, publicista. Romániában állam és közrend elleni izgatás vádjával hat évre elítélték, büntetését a Duna-delta munkatáborában töltötte. Amnesztiával szabadult 1963 februárjában, majd Bukarestben könyvtári raktárosként, később a Kriterion Könyvkiadó kolozsvári szerkesztőségének lektoraként dolgozott. Feleségül vette Sebők Annát, született egy lányuk, Ágnes. 1974-ben áttelepült Magyarországra, ahol a Kortárs című folyóirat főmunkatársa, majd a Nemzeti Színház dramaturgja volt. Az Erdélyi Magyarság című lap és a Magyar Televízió Magyarok című műsorának szerkesztőbizottsági elnökeként is működött. A Magyar Írók Szövetségének választmányi tagja lett, majd a Magyar Művészeti Akadémia elnökségi tagja, 2011-ben posztumusz a Digitális Irodalmi Akadémia tagjai közé választották. Legismertebb színpadi műve a Vendégség, amely az árulás lélektanáról szól.

tragikus életéről és édesanyjával való ellentmondásos kapcsolatáról összetett képet kaphatunk, ha elolvassuk Rozsdásszemű című emlékezőregényét. Az író-költő méltó szellemi társa volt, mindig könyvet láttak a kezében, állandóan olvasott, és filmeket is módszeresen, tematikusan nézett, visszaemlékezését olvasva, őt is az elvhű és szabad jelzőkkel lehetne leginkább jellemezni. „Egyszerre voltak értékközpontúak és szabadon gondolkodó emberek, nem szerették és nem is viselték, ha valaki megmondta nekik, hogyan gondolkodjanak. Náluk önazonosabb embert nem ismerek” – mondja lányuk, Ágnes.

MEGHURCOLTATÁS ÉS HURCOLKODÁS

Páskándi Géza soha nem mesélt a kényszermunka és a börtön éveiről, még a feleségének sem, aki későbbi kutatásai során megrendülve tapasztalta, férje min mehetett keresztül. A hat év után szabadon engedett művész munkáját ellehetetlenítették, a családot folyamatosan megfigyelték, rendszeresen nyilvános provokációk érték őket, akár egy étteremben is. „Ebből állt az életünk: hagyták – nem hagyták, megveregették a vállát – kiátkozták. Büntetés és kacsintás. A lényeg, hogy egy percig se érezd magad biztonságban.”



Anna tudta, hogy amíg Géza a világgal harcol, neki meg kell óvnia a családot: „Az ellenségemnek sem kívánom azt a poklot, amin Géza átment, és én is... élni kellett, s a derűt benntartani a házban. Igaz a mexikói mondás, amely szerint a ház alapja nem a földben, hanem az asszonyban van.”

Az anyaországba költözés mellett döntöttek. Ez hosszú, bonyolult, sokszor reménytelennek látszó procedúra volt, válás, majd két névházasság révén. Egy évig külön éltek, Géza a kommunista, az „idegenekkel” különösen gyanakvó kádári Magyarországon, Anna és kislányuk pedig a feketelistás író hátrahagyott családjaként, Ceausescu Romániájában: „Vártam én is az áttelepülő papírjaimat: egyik napról a másikra éltünk. Maradt a szerelem, a kuckózó összebújás, az örökös játékoság” – írja Anna a Rozsdásszeműben.

Amikor Magyarországon végre újra együtt lehetett a család, az elveihez ragaszkodó értelmiségi pár ismeretlen közéleti és kulturális környezetben – és ismeretlen besúgókkal – új életet kezdett. Erdélyben megtapasztalták, hogy népek, kultúrák és vélemények egymás mellett létezhetnek, hiszen a német, zsidó, román, cigány és a magyar közösség gyakorlatilag egy közösségként élt, talán ennek köszönheték kitartásukat. „Nagyon meg kellett magukat rázni, föllátni és újraépíteni az életet, egy olyan hazában, ahol megdicsérik őket, romániai létükre milyen jól beszélnek magyarul. Az apám soha nem gyűjtött anyagi javakat, nem érdekelte, hogy éppen milyen körülmények között éltünk, hogy két lábasunk, pár kanalunk és négy tányérunk van. Anyámnak a nulláról kellett újra otthont teremtenie” – meséli Ágnes, aki az ideköltözéskor hároméves volt.

Kép: Családi archívum

P. Sebők Anna emlékezőregénye kemény nőt rajzol elének, aki a szeretet parancsa szerint cselekszik, de nem tud felmentést adni azoknak, akik szerettei életét megkeserítették. Gyermekeit arról kérdeztem, el lehet-e engedni ezt a nehéz szülői örökséget. „Azt hiszem, igen, de szociális szakemberként, akinek a megbocsátás és az elfogadás a munkája része, ez nekem könnyebben megy. Egyébként apám szigorúbb volt, anyám engedékenyebb, de ahogy öregszik az ember, letisztulnak a dolgok. Így volt ez anyám esetében is. Nem akarta elkenni a felelősséget, már nem akart megfelelni senkinek.”

AZ ÖZVEGY ELKÖTELEZŐDÉSE ÉS SZABADSÁGA

P. Sebők Anna férje halála után hatalmas munkába kezdett, de nem csak a hagyaték rendszerezésébe, kiadásába fogott bele. „Ötvenkét évesen özvegyen maradni egy ekkora hagyatékkel, aztán egy iszonyatosan mély, évekig tartó gyász után látni, hogyan rázza meg magát, és dönti el, hogy ő már egész életében Páskándival fog foglalkozni, hihetetlen volt – meséli Ágnes –, belevetette magát a hagyaték gondozásába, aztán elindult az önálló karrierje ötvenhárom-négy évesen.”

Elkészültek P. Sebők Anna Erdélyről szóló dokumentumfilmje, amelyek mögött hihetetlen sok levéltári kutatómunka, személyes élmény és beszélgetés állt. A Rozsdásszemű cseppet sem álszerény, mégis háttérben maradó szerzője inspiráló szellemi társa volt Páskándi Géának, s később sem a nagy író-költő férj muníciójából alkotta meg saját műveit. Ahogy lánya fogalmaz, „elképesztő műveltségű és sajátos észjárású ember volt, határozott ízléssel. Ugyanakkor hiteles tükrös is, gyakran lenyesegette apám gondolati vadhajtságait. Rengeteg dolog érdekelt, jobbitani akart a világon, szerette volna, ha nem mennek feledésbe bizonyos dolgok, így például az erdélyi zsidóság története vagy az erdélyi ötvenhatosok kérdése, amit addig nem is kutattak. Mindez belső kényszer volt, ahogy apámnál is, csak anyám ezeket elaltatta magában sok évig. Amikor magához tért a gyászból, előtört az eredeti személyisége.” Később több interjúban maga Anna is elmondta, hogy nem szépirodalmat írt, s valóban még érzéseit is tényszerű, rövid reflexióként közli. „Egyszerűen úgy gondolta, hogy az élete történelemkönyv, kultúratörténeti kordokumentum. Emellett anyám annyi pszichés meg lelki terhet vitt, hogy ez öngyógyító írás is volt” – mondja lánya, aki maga is megdöbben, hogy bár édesanyja nem írt naplót, fantasztikus fotografikus memóriájának köszönhetően napra pontosan emlékezett az eseményekre, a beszélgetésekre.

Páskándi Ágnes találkozásunkkor a szülői halálának évfordulójához kapcsolódó megemlékezésekre készült. Arról is kérdeztem, át lehet-e venni a Páskándi-hagyaték

gondozását egy ilyen nagy munkabírású elődtől. „A fiam szavaival élve, úgy mondanám: próbálok, próbálok. Ez nekem nem szakmám. De akkora súly már nincs rajtam, mert édesanyám az alapokat letette. Arra kell figyelnem, hogy elég szó essen az édesapámról meg a munkásságáról, de ennek működnie kell magától is, ha én minden segítséget megadok hozzá. Amire nagyon vágyom – és vágytak a szüleim is –, hogy a nagy kőszínházak játsszák többet a darabjait.”

„NE HAGYD EL JÖVENDŐMET”

„Apám börtönbüntetése gyakorlatilag kerékbe törte a fiatalságát. Sokan nem épülnek föl ebből. Azt hiszem, apámnak ez a szerelem és anyám, aki gyereket szült neki, adott életcélt. Sokan fogadtak annak idején arra, hogy apámat megtörte a börtön, és nem fog tudni már alkotni sem. Nem így történt. Kívülről csak a love storyt látják az emberek, azt nem, hogy ebben nagyon sok munka, álmatlan éjszaka, veszekedés, tányértörés és nem tudom, mi minden van. Anyám – ezt le is írta – sokszor gondolkodott váláson, mert nehéz ember volt az édesapám. Nehéz volt ezt a sok évet színvonalasan és egymást szeretve végigélni, de szerintem sikerült.

”

**Szerelem hite kell, szerelmes szeretet, az kell e főnek.
Anyámtól kenyeret kérhettem így, ahogy most tőled kérem: ne hagyj el jövendőmet.**

(Páskándi Géza)

Azt hiszem, anyám a könyvében ezt is meg akarta mutatni, hogy néztek, mi lementünk a poklok mélyére, de fel is emelkedtünk” – mondja Ágnes szülői kapcsolatáról, amelyet édesanyja így összegez dokumentumregényében: „Szerettem őt és ma is szeretem. Ebbe más nem fér bele. Mindenkinek más az önérzete, nem szólok meg senkit, de egy biztos, én még olyan asszonynyal nem találkoztam, aki attól volt boldog, hogy jól visszaadta, ha megcsalták.”

Ahogy Páskándi Anna kitartott Páskándi Géza mellett, majd férje hagyatékát gondozta, kimeríti az igazi, síron túl is tartó szerelem fogalmát. A Rozsdásszemű címadója – akit szerelme nevezett így – ezt írja: „Végül is háálás lehetek a sorsnak, mert annyi rétegű életet rendelt. Mert így volt és van súlya a szerelemnek, a szeretteink iránt érzett felelősségnek, az ételnek, italnak, a napsugárnak, az esőnek...” ♦



SZÖVEG —
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

VISSZATÉRÉS
A PARADICSOMBA:
**érzelmi
biztonság**

„A boldog családok mind egyformák, minden boldogtalan család a maga módján boldogtalan” – írja *Tolsztoj*. Ez vajon tényleg így van? S ha igen, vajon mi a boldog családok közös jellemzője?

◆ AZ ÉRZELMI BIZTONSÁG ELVESZTÉSE

Bemutatjuk a boldog párok egyik jellemzőjét, az érzelmi biztonságot és annak megteremtésének a képességét. Ehhez először felvázolunk egy lehetséges párkapcsolati helyzetet, amelyben megjelenik az érzelmi biztonság megingása.

Emma szerette Bernátban, hogy elfogadta őt, és teljes biztonságban érezheti magát mellette. Bernát pedig szerette, hogy meg tudja adni ezt az érzést Emmának. Kapcsolatuk elején erről meséltek barátaiknak új választottjukat bemutatva. Idővel megházasodtak, majd lassanként sok minden megváltozott. Később, egy terápiás ülésen együtt értelmeztünk egy jellemző helyzetet, amelyben mindketten sok fájdalmat megélték:

Emma a munkahelyéről érkezik az otthonukba. Munkája nagyon kimerítő, csak úgy zsong a feje a nap végén, így a hazakerkezését követő félórában alig szól a férjéhez. Bernát otthonról dolgozik, sokat van egyedül. Nagyon várja a felesége érkezését. Élénken faggatni kezdi Emmát, aki úgy érzi, megbántaná Bernátot, ha arra kérné, hagyja kicsit megpihenni. Ezért próbál számára jelen lenni, de közben folyamatosan növekszik a belső feszültsége. Még gomolyog benne az egész munkanap, amit nehéz gyors váltással összefoglalnia, nem könnyű kapcsolódnia Bernáthoz. Szeretne megfelelni, ám úgy érzi, nem képes rá. Szorongani kezd, s egyre rövidebb válaszokat présel ki magából. Bernát észleli a jeleket, s úgy véli, Emma azért zárkózik el, mert ő már nem fontos neki. A szorongás, hogy elveszítheti őt, jól ismert érzés a számára.

Bernát és Emma eleinte talán nem is tudná megfogalmazni, hogy mi történik kettejük között. Esetleg azt érzik, valami nincsen rendben, és a másik igen furcsán viselkedik, aminek okát könnyedén azonosítják egy olyan értelmezés szerint, amelynek alapköveit még gyerekkori élményeik rakták le. A folytatás sokféle módon elképzelhető: kitörhet egy vádaskodással teli vita közöttük, esetleg visszanyelhetik a feszültséget, s úgy tesznek, mintha nem észlelnék azt. Előfordulhat, hogy elfogadják a belső nyugtalanságot, nem hozzák szóba érzéseiket, de lassan

növekedni kezd a távolság kettejük között. Az is lehetséges kimenetel, hogy vitába kezdenek, de mivel fontosak egymásnak, nem a kapcsolat lényegét érintő kérdés, hanem valami apróság miatt csapnak össze indulatosan. Így igyekeznek kifejezni érzéseiket, és letapogatni, hogy mire számíthatnak a másiktól, az hogyan reagál a vészjelzésekre. A kapcsolatban megélt érzelmi biztonság elvesztése a legtöbb ember számára valódi kint jelent. Megjelenhet benne a nem vagyok elég, a nem tudok megfelelni, a magány és a nem szeretettség érzése.

KAPCSOLATI SEBEINK

A nehéz érzések hirtelen csapnak le, mintha a másik a piros gombunkra tenyerelt volna. Néha szinte érthetetlen a magunk és a társunk számára is, hogy az a mondat, az a pillantás, az az egyszerű reakció vagy éppen annak hiánya, miért vált ki ilyen eltúlzottnak tűnő választ belőlünk. Olyan, mintha a reakciónk nemcsak az „itt és most”-nak szólna, hanem egy réges-régi, „akkor és ott”-nak, amelyben megsebződtünk, és a másik ezt a sebet horzsolná meg. Ha az a megélésünk, hogy folyton ugyanazok a viták zajlanak le köztünk, és szinte forgószélként ragadnak magukkal az érzések, akkor szinte biztosak lehetünk abban, hogy kölcsönösen egymás azon pontjára tapintunk, ahol a leginkább sebezhetőek vagyunk. Mintha valamiféle kényszert éreznénk, hogy újra- és újraéljük azt a szenvedést, amelyet a seb megérintése okoz. Vajon miért tesszük ezt magunkkal és a másikkal? Amikor a testünk sérül meg, ápoljuk a sebet, és igyekszünk biztonságban tartani, hogy ne éljük át újra a fájdalmat, és hamar meggyógyuljon. Miért nem tesszük ezt a lelki sebeinkkel is? A lelki sebeket az idő önmagában többnyire nem gyógyítja. Keressük a gyógyszert, amitől enyhül a fájdalom. Ám a kapcsolatban keletkezett seb csak kapcsolatban tud gyógyulni. Újból és újból nekifutunk hát, hogy újrateremtjük a számunkra fájdalmas helyzetet, hátha most másképp lesz, hátha most megkapjuk azt a szeretetet, megértést és elfogadást, amire vágyunk.

A PÁRKAPCSOLAT FELVIRÁGZÁSA KIHAT AZ EGÉSZ CSALÁDRA.

Sokan nem gondolnák, mennyire intenzíven figyelik a gyerekek, hogy miképp is vannak egymással a szüleik. Ebben az értelemben a szülők közötti kapcsolat bizony nem is egy pár magánügye, hanem családi közügy és közérdek.

A legmélyebb sebeinket a gyerekkorunkból cipeljük magunkkal. Persze, megint a szülőkre mutogatunk, gondolhatnánk, ám ez a mondat nem a szülők hibáztatásáról szól. Szülőként tesszük, amit tudunk, szeretnénk a legjobbat és legtöbbet adni a gyermekeinknek. Ám nekünk is vannak nehéz történeteink, és bármennyire is próbáljuk elkerülni, hogy azokat továbbadjuk nekik, emberek vagyunk, így olykor hibázunk, és megsebezünk a másikat.

A SEBEINK TÖRTÉNETE

Az érzékeny pontjaink és a hozzájuk kapcsolódó érzések és szükségletek feltárása elengedhetetlen ahhoz, hogy kiszabaduljunk a fogságból. Fontos látnunk, hogy a viselkedés és a nehéz érzések mögött valamilyen szükségletünk sérülése húzódik meg. Vágyi Petra *A sémáink fogságában* című könyvében leírja, hogy a fejlődésünk során öt olyan alapszükséglet van, amelyek szükségesek az egészséges lelki fejlődéshez.

1. Biztonságos kötődés-kapcsolat
Az újszülött fizikailag és érzelmileg rá van utalva a szülei érzékeny és hangolódó gondoskodására. Ennek a stabil biztos kapcsolatnak a talaján szeretve és elfogadva érzi magát, olyan embernek, aki számíthat mások törődésére.

Bernát anyukája már nagyon szeretett volna kisbabát, és félt, hogy kifut az időből, így hozzáment Bernát apukájához, akivel megismerkedésük óta se veled, se nélküled kapcsolatban élték. Bernát érkezése csak fokozta a konfliktust a szülők között, ami nagyon megterhelő volt mindkettőjük számára, így nehézséget okozott érzelmileg ráhangolódniuk a csecsemőre. Feszült állapotukban nem tudták megnyugtatni, és amikor nem bírták tovább, tehetetlenségükben megrázták a babát, hogy hagyja abba a sírást. Bernát hamar megtanulta, hogy jobb magában tartania az érzéseit. Már nem sírt, nem kért, és kezdett nagyon mélyen, tudattalanul megfogalmazódni benne az érzés, hogy ő nem igazán fontos. Emma hallgatása ezt a fájdalmas mondatot erősítette meg benne.

2. Autonómia, kompetencia és énáazonosság érzése

Ahogy a gyermek növekszik, egyre fontosabbá válik a számára, hogy higgyenek a képességeiben, hatékonyan tudja használni azokat, hogy lehessenek önálló döntései, megélhesse a szabadság és az értékesség érzését.

Bernát öt éves volt, amikor a szülei elváltak. Az apukája, aki addig a világa közepe volt a számára, egyik napról a másikra szinte eltűnt az életéből. A kislány gyakran gondolt arra, hogy ha ő elég jó volna, akkor az apukája talán nem hagyta volna el őket. Az anyukájára a válás után sok feladat hárult, a kislány pedig szeretett volna segíteni neki, és igyekezett betölteni az űrt, amit az apukája hagyott maga után. Mivel ez nem az ő feladata és felelőssége lett volna, folyamatosan azt érezte, hogy kudarcot vall. Amikor Emma jelezte számára, hogy nagyon zavarják a rázúduló kérdései, ugyanezt a kétségbeesést érezte: „Nem vagyok elég jó a számára, engem nem is lehet szeretni.”

3. A jogos igények és érzések kifejezésének szabadsága

Mindannyiunk alapvető szükséglete, hogy érzéseink és vágyaink kimondhatók legyenek, és elfogadják azokat.

Emma szülei rengeteget dolgoztak, és gyakran voltak feszültek. Emmának mint legidősebb gyermeknek már nagyon hamar az volt a feladata, hogy gondoskodjon a testvéreiről, és végezze el a házimunkát. Szívesen megtette, reménykedve abban, hogy így a szülei kevésbé lesznek fáradtak. Ám ez a pillanat csak ritkán érkezett el, ami miatt Emmának gyakran volt büntudata. Úgy érezte, ha elég jól tenné a dolgát, akkor a szülei boldogok lennének. Azóta is különösen fontos számára, hogy kielégítse mások igényeit. Éppen ezért nagy csalódás neki, hogy Bernát kérdéseire nem tud azonnal válaszolni. A „nem vagyok elég jó” érzéshez kapcsolódó szorongás szinte lebénítja.

4.

Spontenitás és játék

Óvodáskortól kezdve egyre inkább kinyílik a világ, és szükségünk van arra, hogy megélhessük az örömteli, szabad, önfelelt élményeket, illetve a kreativitásunkat.

Emma egyik meghatározó élménye, hogy tizenegy éves korában az iskola után belefeledkezett a játékba a barátjánőjével, ezért nem végezte el a házimunkát. Nagyon leszidták és megbüntették érte. Amikor Bernát szemrehányást tesz neki, csak arra tud gondolni: „Tényleg jobban kellene csinálnom. Milyen gáz vagyok, hogy nem tudok neki mesélni.”

5.

Reális keretek és önkontroll

Iskoláskorba lépve egyre inkább szükségünk van arra, hogy figyelembe vegyék a szükségleteinket, és segítsenek abban, hogy miként fejezzük ki vagy késleltessük azokat.

Bernáttól és Emmától a szülei elvárták az önkontrollt és a korlátok betartását. Ennek hiányához nem kapcsolódik egyiküknek sem fájdalmas seb. A nehézségük inkább abban rejlik, hogy túlon túl fegyelmezett viselkedést várnak el maguktól, szeretnének minden helyzetben a másinak megfelelni. Mivel azonban nehezen látnak rá a saját érzéseikre és szükségleteikre, nem is tudják azokat kifejezni, ami az indulati túlszordulás pillanatában veszekedésben jelenik meg, vagy belülről emészti őket, növelve a kapcsolati távolságot.

A párkapcsolatban megjelenő érzések és a régi történetek fájdalmai bonyolultan összekeverednek. Az ösztönös reakciók mögötti szükségletek felismerése és kommunikálása, a másik szükségleteinek és azok történetének megértése elindítja az érzelmi egymásra hangolódást. Ez olyan tanulási folyamat, amely elindulhat egy párterápia keretében, de gyakorolni egy élethosszon keresztül szükséges.

ÉLET AZ ÉRZELMI BIZTONSÁGBAN

Régen átélt tapasztalatokról számolnak be azok a párok, akik kapcsolatukon munkálkodva, vagy a párterápiában tett előrehaladás után érzelmi biztonságot élnek meg. Elmondják, hogy leginkább kapcsolatuk elején érezték ugyanezt. Azt érzik, szabadon és mégis egymást megtartva, könnyedén és biztonságban lehetnek jelen a társukkal közös érzelmi térben. Nézeteltéréseik ugyan nem illantak el, de a korábbiakhoz képest már hamar lecsendesülnek, s immár nem kérdőjelezzik meg alapvetően a kapcsolat jövőjét. Ekkor nemcsak magukat, hanem a másikat is óvják a párkapcsolatban. Magától értetődő számukra, hogy társuk szempontjaira figyelemmel vannak, ami

többek között megjelenik a kapcsolat számos területét átfogó figyelmességben. Ez minden párkapcsolatban mást jelenthet, mert eltérőek a szükségletek, de példaként említhetjük, hogy gyakrabban beszélnek egymással napközben, vagy már magától értetődően társukkal együtt hoznak meg döntéseket. Apróságokkal kimutatják, hogy gondoltak egymásra. A kapcsolati változások mellett új személyes vonások mutatkoznak: tapasztalják, hogy képességeik kinyílnak, mint a virág. Van, aki ötletesebbé válik, magabiztosabbá a munkahelyén, esetleg meghoz addig halogatott döntéseket. Van, aki talán éppen erőt érez magában addig elhanyagolt sporttevékenységekhez, vagy egyéb társas kapcsolatainak hagy nyomot egyfajta gyógyító erő és belső rendezettség. A kapcsolat változása hullámként továbbgűrűzik az egész személyiségen, amely sok egyéb mellett fókuszáltabb, konstruktívabb és bátrabb lesz. A párkapcsolat felvirágzása kihat az egész családra. Sokan nem gondolnák, mennyire intenzíven figyelik a gyerekek, hogy miképp is vannak egymással a szülei. Ebben az értelemben a szülők közötti kapcsolat bizony nem is egy pár magánügye, hanem családi közügy és közérdek. A gyerekek gyorsan azonosítják a változásokat és reagálnak a szülők közötti nyugalomra, összehangoltságra. Számukra ez olyan, mint amikor a halak az oxigéndús vízbe érkeznak. Talán nem tudják megfogalmazni, miért és hogyan, de ez a helyzet láthatóan pozitívan hat rájuk.

Amikor a párok betekintenek a párkapcsolati Paradicsomba, már nem is akarnak elmenni onnan. Ettől kezdve törekednek arra, hogy megőrizzék harmóniájukat. Ezért közösen gyakorolt módokat alakítanak ki arra, hogy a szükségszerűen adódó nehézségek közepette is képesek legyenek egymásra hangolódni. Keresik a kapcsolódás lehetőségét, amely nem feltétlenül a kettesben töltött nyaralást, illetve hétvégét jelenti. Legalább ilyen fontos a számos, napközbeni mikrokapcsolódás, amely lehet egy beszélgetés a reggeli kávé mellett, egy séta munka után, egy simogatás vagy ölelés főzés közben, egy telefonhívás ebédidőben, valamilyen közös sporttevékenység vagy szórakozás – a lehetőségek tárháza végtelen. Közben pedig a mélyebb érzelmeket kifejezve szó esik arról, hogy miképp élnek meg bizonyos helyzeteket, mire van érzelmileg szükségük a másiktól. Ennek mértékében és módjában természetesen vannak eltérések, hiszen nem vagyunk egyformák. Ami hasonló az ilyen pároknál, az a külső szemmel is tapasztalható benyomás, hogy itt egy „boldog pár” él, vagy ahogyan régen leírták: ketten vannak, de egy testként működnek. ♦



SZÖVEG –
NÉMETH ÁGNES

SOROZAT –
VIDÉKI SANZON

LÉPTÉK ÉS MÉRTÉK

Tény, hogy szűkebb értelmiségi réteg él vidéken, mint abban a néhány budapesti kerületben, ahol olyan bántóan finnyásan tudják mondani: *„Valahol Hajdú miacsudában laknak a kollégám férjének a rokonai. Ah, nem tudom, valahol ott Debrecennél...”* Pedig igazából vidéken kezdődik az élet. Budapesten egy kis magaskultúrával nemesedik, de biztos vagyok abban, hogy vidéken teljesedik ki: a szántóföldeken, a gyümölcsösökben, a tehenészetekben, a baromfiudvarokban.

◆ BAROMFIKALAND

Apropó, baromfiudvar... Nini kakast sajnos megette Barni kutya, Ubul egyedül maradt. A szomszédban viszont Mancit tyúk kiköltött tizenegy kiscsibét titokban. A szomszédasszony pont nem akart már több baromfit, úgy-hogy nekünk ajándékozta Mancit és a kiscsibéit. Miután látta, hogy többperces kergetés után fejenként egy csibét vagyunk képesek elkapni, megkönyörült rajtunk, és a többit megfogta nekünk. Óriási volt a boldogság otthon. Rögtön lettek kiscsibék is! Muzsikám minden nap rohant ki hozzájuk iskola után, és babusgatta, kezéből etette őket. Megható volt látni, hogyan óvja, védi a kicsinyeit anyatársam, Mancit. A „szárnyai alá veszi őket”, a „tyúkan-yó típus”, majd a „kakaskodnak” kifejezések ekkoriban nyertek számomra igazi értelmet.

Persze, tudtuk, hogy el fog jönni a nap, amikor a kaka-sokat le kell vágni. Van is egy néni a faluban, aki erre az üzletágra specializálódott. Felhívtam, és megbeszéltem vele egy időpontot. Igyekeztem keveset kérdezni, hogy minél kevesebb táptalajt adjak a vélekedésnek, miszerint a pestiek furák. Felkértük Muzsikát, fogja meg az öt kakast, hogy be tudjuk tenni őket egy dobozba. A tesói segítenek a terelésben, Imru koordinál, mindez a kifutóban, nincs hová menekülniük. Felhívtam reggel a nénit, hogy kicsit késnek, mert még kergetőznek.

Azt senki nem gondolta, hogy közel egyórás csúszás lesz belőle, a néni tartotta miattunk forrón a vizet, amibe bedobta őket, hogy könnyebben kijöjjen a to-luk. Mondtam, hogy járatlanok vagyunk, rengeteget kell még tanulnunk. A néni megértő volt. Váltottunk pár szót, majd egyszer csak rámutatott a bezacskozott kaka-sokra, és ezt kérdezte: „Beülnek este valahová, ugye?” Anyám, borogass, mit jelenthet ez? Arra tippeltem, hogy arra akar utalni, hogy hűvösre kell tenni őket, mert különben nem bírja sokáig a nyers hús. „Persze, azt terveztem, hogy lefa-gyasztom őket” – válaszoltam. A néni igyekezett rezzenés-telen arccal folytatni a társalgást: „Van valami ólféle nekik, ahová éjszakára bemennek?” „Persze, az ólban éjszakáznak” – mondtam. „Na, akkor köllött volna őket megfogni! Mikor beültek” – zárta rövidre.

BIZONYOS ÉRTELEMBEN A FALU IS VÁROS

Arra számítottam, hogy itt, az ország éléskamrájában gyümölcsöt, de legrosszabb esetben kompótot nasolgatnak a gyerekek, illetve fára másznak a szabadidejükben, hiszen annyi fa van a kertekben. Szóval, mivel itt alaptól adottak a körülmények – amelyeknek híján a nagyvárosi szülőök EU-konform játszóterekre hordják a gyerekeiket

RENGETEG MINDENT ELENEDTÜNK MÁR, AMIK NEM IS HIÁNYOZNAK.

Azokra a kedélyes, néhány mondatos beszélgetésekre viszont nagy szükségünk van, amelyek nélkül faluhelyen egyszerűen bevásárolni sem lehet.



és kistermelőket kutatnak fel a vegyszermentes zöldség-gyümölcs miatt –, biztosan nagyon egészségesen nőnek fel a gyerekek.... Hát, nem teljesen... A cukor-festék-szilárdítóanyag trió alkotta modern csodák és a vibráló képernyők faluhelyen is megteremtették maguknak a keresletet, mondhatni, töretlenül népszerűek, egyfajta kimeríthetetlen szeretetnyelvként funkcionálnak.

ÚJRAGONDOLT SZOKÁSOK ÉS ÉRTÉKEK

Nem vitás, itt nem botlunk úton-útfélen egy regnumi közösségbe vagy cserkészcsapatba. Itt az emberek nem gondolják túl a dolgokat, nem kreálnak társaságot a gyerekeknek, ha egyszer ott van a szomszéd meg az unokatesó. A falu uszodájában például minden szombaton délelőtt úszni tanítja Peti bácsi őket. Nevetve mondta Árpai barátunk, hogy már őt is tanította vagy huszonöt éve, igazából itt mindenkit ő tanított. Teniszezni is van lehetőség tavasztól ősziig, a klub vezetője, egy fiatal háromgyermekes anyuka épp gőzerővel dolgozik azon, hogy fedett pályája legyen a falunak. A lovaglás alapértelmezett, van atlétika és foci is. Tavasztól a szomszéd falvakkal rangadókat szerveznek, a Bozsik-kupára pedig már az ovisokat is viszik. Zeneiskola is működik kiváló tanárokkal.

Olykor elmélázunk a régi szokásainkon, azok minőségén, és feltesszük magunknak a következő kérdéseket: „Vajon biztosan szükségesek az életünkben, illetve biztosan olyan színvonalon szükségesek egyes dolgok, mint ahogyan azokat megszoktuk?” „Tényleg mindig értékes, ha nagyobb léptékben gondolkodunk?” Például nincs versenymedence a faluban, ahhoz be kell menni a városba. Rengeteg mindent elengedtünk már, amik nem is hiányoznak. Azokra a kedélyes, néhány mondatos beszélgetésekre viszont nagy szükségünk van, amelyek nélkül faluhelyen egyszerűen bevásárolni sem lehet. Tiszta és csupa szeretettel készített ételeket tudunk itt vásárolni, amelyekért Budapesten résen lévő protekciónak kellett lennünk. Ha rendelek valamit az internetről, két nap alatt megkapom, sorra nyílnak a lelkes, városi tapasztalattal felvértezett helyi fiatalok kozmetikai és fodrászatai.

Hálás vagyok azért, hogy itt a legtermészetesebb dolgoknak lehet örülni, biztos vagyok abban, hogy előnyvel indul az a gyermek a boldog felnőttok felé, aki ennek birtokában van. Bizonyos szempontból ez egy szemlélődő lelki gyakorlat. A nem hívőknek pedig olyan, mint egy súlyos tízezreket érő, tudatos jelenléttrening téterő és mobilhálózat nélkül egy Isten háta mögötti wellness-szállodában. A természet rendezettsége valós biztonságérzetet ad. ♦

NEHÉZ IDŐK, ERŐS EMBEREK

Lenyűgöző hétköznapi
élettörténetek a megküzdésről

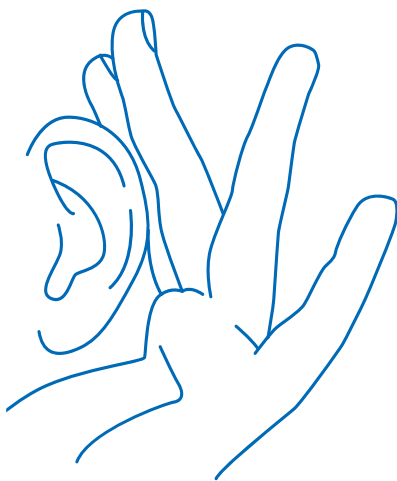
Az idős emberek megküzdéstörténetei segítenek szembenézni a mai nehézségekkel. Főképp az olyan elbeszélések, amelyekből kiderül, milyen életstratégiákat alkalmaztak akkor, amikor a maihoz hasonló vagy még sokkal súlyosabb megpróbáltatásokon kellett átmenniük. Fiatalként gyakran úgy tekintünk az idősök történeteire, mint kedélyes kis anekdotákra, pedig a sorok között sok küzdelemről, bátor döntésekről, nehezen kivívott harmóniáról tesznek tanúságot. Ezeket olvasva sok hasonlóságot fedezhetünk fel a múlt és a jelen között.

- ◆ Összegyűjtöttünk egy csokor hétköznapi élettörténetet a kepmas.hu-n és néhány rövid videós tanúságtételt a Képmás YouTube-csatornáján, amelyek segíthetnek nekünk, fiatalabb nézőknek és olvasóknak, hogy ne vegyen rajtunk erőt a csüggedés. A biztató cikkek és videók csokra egyre bővül, érdemes többször is megkeresni a Képmás magazin YouTube-csatornáján a *Nehéz idők, erős emberek* videósorozatot, valamint a kepmas.hu mellékletét: <https://kepmas.hu/hu/NehezidokErosemberek>

Márton Jolán néni, aki egy csíki faluban él, a fiatalokoról mesélt, s hogy miként élte meg a nehézségeket akkoriban, amikor Székelyföldön még a falnak is füle volt.

„Mindegy volt, hogy mit beszéltünk, ha a rendszer akarta, ellenünk fordította a saját szavainkat, így nagyon óvatosnak kellett lenni. Folyamatosan lehallgattak mindenkit, és nem lehetett tudni, hogy melyik szomszéd a besúgó. A lányom férjét nem egyszer vitték be a csendőrök, és megverték gumibottal azért, mert a magyar himnuszt énekelte az utcán. Ezek mind-mind az akkori rendszer elleni megmozdulások voltak, csak úgy diszkrétén” – mondta Jolán néni, aki a kisebbségi magyar lét okozta nehézségek ellenére sem tartja szomorúnak az életét. Sosem szenvedtek hiányt semmiben, mert volt mit enni, volt tető a fejük felett, jártak iskolába.

„A fizetésemnek mindig örültem, akármilyen kicsi is volt, és örültem, hogy van munka. A magyar barátnőimmel moziba jártunk, sétáltunk, énekeltünk a parkban és Elvis Presley-t hallgattunk” – mesélte az özvegyasszony, aki ma már unokái életét követi féltő és szerető tekintettel.



Patasy Gyula 1942-ben született a Felvidéken egy csilizközi kisközségben, Nyáradon. Ötévesen szüleivel és testvéreivel együtt Csehországba hurcolták egy marhavágonban a felvidéki magyarságot kollektíve megbélyegző Beneš-dekrétumok alapján.

„Emlékszem, ahogy zötyögött velünk a vonat Csehország felé, nekifogtam énekelni a Megy a gőzöst... Ötéves voltam, azt hittem, kirándulni megyünk. Nem értettem a könnyet anyámék szemében, ahogyan azt sem, miért szóltak rám olyan durván, azonnal hagyjam abba az éneklést.”

Az átélt szörnyűségekről és az ezekből szerzett tapasztalatokról úgy mesél, hogy a múltat nem szépítette, mégis átsütött minden szaván az élni akarás, a nehézségek legyőzésének vágya és képessége, amely egész családja életét jellemezte. Erőt ad egy ilyen élettörténet, és nemcsak a felvidéki magyaroknak, akiknek nem könnyű megőrizniük identitásukat, hanem az anyaországi magyaroknak is példát mutathat.



Fülöp Feri bácsi és felesége, Irénke néni egy székelyföldi kis faluban, Csíkdánfalván élnek, és arról meséltek, hogyan lehetett egyszerűen, békében élni a romániai kommunista rendszerben anélkül, hogy az ember csak a nehézségeket látná.

„Visszanévez tudom, hogy képesek voltunk a két kezünkkel megteremtteni azt, ami kellett a boldoguláshoz. Állatot tartottunk, zöltséget, élelmet természetünk a kertben, építőanyagot készítettünk. Ma mindez készen megkapható, mégis mintha nehezebben boldogulnának az emberek, vagy egyszerűen csak nem tudják értékelni, mert nem kell harcolniuk, küzdeniük érte” – összegezte Irénke néni az élete tanulságait.



A Nehéz idők, erős emberek című videósorozat idős szereplői lenyűgöző lelkesedéssel mesélnek fordulatokban gazdag életpályájuk egy-egy nagy jelentőségű epizódjáról. Olyan történeteket osztanak meg velünk, amelyek különösen próbára tették megküzdőképességüket.

Antalfy Yvette 1956-ban született, féléves volt a forradalom idején, bölcsődésként megúsza a járványos gyermekbénulást, ám nem kerülte el a skarlát szövődményeként jelentkező agyhártyagyulladás. Arról mesélt, hogyan küzdöttek a szülei azért, hogy neki és testvéreinek viszonylagos jólétet teremtsenek, és hogy ő kisgyerekként hogyan élte meg ezt az anyagi javakban és szabadságban is szűkös időszakot.

Vass István egy kis faluban apa nélkül, egy leánya gyermekeként nőtt fel. Az 1960-as években hatalmas váltás és trauma volt az életében, amikor tizenkét éves korában Budapestre költöztek a jobb élet reményében. Szembesülnie kellett egy egészen más világgal, mint amelyet megszokott, és iskolatársai bántása is megnehezítette a beilleszkedését. Kemény akarattal és nagy alkalmazkodóképességgel sikerrel vette az akadályokat.

Vigyázó Gabriella arról tett tanúságot, milyen nehéz volt egyenes gerinccel megélnie keresztény hitét a Rákosi- és a Kádár-korszakban neki és családjának, valamint katolikus közössége tagjainak. A komoly meghurcoltatások és az állandó fenyegetettség érzését mégis megszépítette fiatalságának életereje és optimizmusa. ♦





SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

A RAJONGÓ ÉS A SZTÁR

◆ Képzeld el, milyen lenne egy rocksztár élete, ha akarata ellenére összeköltöztetnék egy tizennyolc éves rajongólánnyal. Még a legönteltebb, megtörhetetlen hübrisztudattal rendelkező ikonnak is elege lenne abból egy idő után, hogy állandó, hisztérikus sikításokkal üdvözlik, a ruháját tépkedik róla, élvezettel kóstolgatják az arcát, a lábfejét, a fogkefét vagy bármit, amihez csak hozzáférnek. Ha gitározni támad kedve, tépkedik a húrokat, lefogják a kezét. A kedvenc lemezeit leszedik a falról, simogatják, összekarcolják. Bármibe is kezd, utánózzák, követik, majmolják. Azt hiszem, a fiam valami ilyesmit érez, amikor az egyéves lányomat próbálja lerázni magáról.

Ami nem egyszerű feladat. Ebben a korban a babák ugyanis még nem tudják, mi az a visszautasítás, az érzés, hogy valakinek nem kellene. Még nem tudnak csalódni, sem az emberekben, sem a világban. Nincs meg hozzá a tapasztalatuk. Így, ha átviszem a lányomat a másik szobába, és le akarom rakni, már a levegőben elindítja a mászómozdulatokat a bátyja irányába, mint egy felhúzott játékegér. Feltétlen és konstans a testvére iránt érzett szenvedélyes imádata. Nincs megállás, nem léteznek akadályok.

Nyolcvanhat négyzetméteren élünk. Csakhogy a nyolcvanhat négyzetméterből a két gyerek mindig egyetlen egyen tartózkodik, és üvölt. Ilyen alapon élhetnénk garzonban is, ez jutott eszembe a múltkor, ott is lehetne játszani ezt az elviszem-visszamegy-elviszem-visszamegy játékot. Tény, hogy ott kisebbek lennének a távolságok. Itt, ha akarok harminc másodperc nyugalmat, akkor a kicsit el tudom vinni tizenöt méterre a bátyjától. És indul a stopper.

Meg kell hagyni, a fiam erőnek erejével dolgozik érzelmi világának bővítésén. Mert ő is sejtí, hogy erre lesz szükség. Eddig volt anya, a Központ, és apa, a Kaland. Most meg itt van valaki, aki egyik sem, sőt. Még az Központot és a Kalandot is lefoglalja néha. De már elkezdett beletanulni, részben persze saját érdekből. Például rájött, hogy ha megsimogatja a hógát, megdicsérik. Vagy, ha elé rak néhány villogós teherautót, akkor egy darabig békén hagyja. Látszik persze a színészet, amikor átöleli, és közben ránk néz, hogy mi mit szólnak. Illetve eleinte látszott.

Úgy tűnik, hogy a szeretetet is meg kell tanulnunk, nem jön magától. Először csak eljátsszuk, mintha. Mert a sok háborúzás során megtanultuk, hogy úgy könnyebb lesz nekünk. Megszabadulni úgysem tudunk a másiktól, akkor hát odamegyünk, megpusztiljuk. Aztán rájövünk, milyen jó ez. A puha babahaj, az illat, a kuncogás. Úgyhogy a fiam egyre többször öleli, csikizi a hógát, és láthatóan élvezi. Végül is, ennél jobb játék, mint egy kistestvér, nem nagyon létezik.

Az egyik ismerős anyuka elmesélte nemrég, hogy ők mivel oldották meg a problémát. Azt mondták a nagynak, hogy a kicsi neki született. Ajándék. Tessék, játssz vele, csak vigyázz rá. Én meg fogtam a fejem. Író vagyok, azzal foglalkozom nap mint nap, hogy beállított narratívák mentén hatással legyek a világra. Ez pont nekem mégis hogyan nem jutott eszembe? ◆

Véssey Miklós Apa kezdődik című könyve júniusban, az Ünnepi Könyvhéten jelenik meg a Harmat Kiadónál.



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

→ Cserebere ←

- ♦ – Anya, meséj még egyet – kérlett a kislányom a harmadik történet után.
- Tudod mit? Most te mesélsz nekem.
- De én most nem tudok.
- Hogyhogy? A te történeteidet szeretem a legjobban.
- Szeretek neked mesélni, de most nem megy.
- Miért nem?
- Nincs képzelőerőm.
- Már hogy ne lenne? Varázslatos gondolataid vannak.
- Már nincs meg. Elcseréltem az oviban zsírkrétára.
- A képzelőerődöt?
- Igen. Anna krétáira. Olyan gyönyörű színük volt, és Anna rajzai a legszebbek az egész oviban.
- Miket szokott rajzolni?
- Mindent. Zsiráfot, királylányt, lovagokat, varázserdőt, boszorkányt, kastélyt. Én meg csak cicát tudok.
- De gyönyörű cicát.
- Az nem ugyanaz.
- Biztos nem mesélsz nekem egyet? Olyan izgalmasakat szoktál. Sosem tudom, hogy miről fogok éppen hallani: zsiráfról, királylányról, lovagról, varázserdőről, boszorkányról vagy kastélyról.
- Hát őket most elvesztettem. Becsukom a szemem, és nem látok egyetlen zsiráfort sem. Még egy rövid nyakút sem.
- És boszorkányt?
- Azt sem.
- Még az orrán lévő bibircsókot sem?
- Még a rózsaszín süvegét sem.
- Nem fekete a süvege?
- Az én boszorkányaimnak ugyan nem.
- És ha nem látsz se rövid nyakú zsiráfort, se bibircsókot, se rózsaszín ruhás boszit, akkor mit látsz, ha becsukod a szemed?
- Az égvilágon semmit. Csak sötétséget.
- Ijesztő sötéte?
- Ó, egyáltalán nem ijesztő. Az én sötétségemben selymes farkú cicák szeretnek egerészni indulni, és éjtündérek gondolkodnak a legújabb varázslataikon. Csak most nincsenek meg. És hiányoznak.
- Akkor most mit csináljunk?
- Nem tudom. Szerinted elköltöztek Annához?
- Ha igen, akkor szomorú leszel?
- Hát, azt hiszem, igen. El sem köszöntem tőlük, és nem tudom, hogy Anna ügyesen tud-e velük bánni. A selymes farkú cicának például nem szabad tejet adni, csak az erdei varázsforrás vizét hajlandó meginni.
- És szerinted, ha mesélek még egy mesét, akkor gyűjtesz új képzelőerőt?
- Nem biztos. Emlékszem a mesékre, amiket az előbb mondtál, de nem költöztek be a sötétembe.
- És mit szólnál, ha elővennénk Anna zsírkrétáit? Hátha most is veled vannak a sötétséglakóid, csak épp most a papíron tudnak előbújni?
- Rendben, próbáljuk meg.
- És mivel kezdted a rajzot? – kérdeztem a nagy fehér lapot elé helyezve.
- Talán legyen egy hatalmas vörös bundás macska, és egy rövid nyakú zsiráf. Tudod a zsiráf szomorú, mert a többiek csúfolták a nyaka miatt. A vörös bundás meg megkínálja a varázsforrásos vizéből, és így barátok lesznek.
- Ez szerintem egy nagyon szép rajz lesz.
- Biztos a zsírkréták miatt. De azért holnap inkább visszaviszem őket Annának, és elkérem a képzelőerőmet. ♦



A SZOMORÚSÁG HÁROMSZÖGE

Gyűjtögetünk, hatalmat szerzünk, vagyont halmozunk, kontrollálni akarunk. Első pillantásra merő önzés mindez, de ott lebeg a kérdés: „Vajon csakugyan pusztán öncélú énközpontúság mindez?”

◆ A TÖRTÉNET

Mostani történetünk (A szomorúság háromszöge) merész alkotás, amely nem finomkodik, ha kapitalizmusról, szocializmusról, feminizmusról, a nemi szerepekhez kapcsolódó elvárásokról vagy a test szépségének kiárusításáról van szó.

Ruben Östlund három részben

beszéli el a történetét, amely megkérdőjelezi a különböző „izmusok” igazságosságát, ám nem köteleződik el egyetlen eszme mellett sem. Bár a film társadalomkritikai olvasata izgalmas, de a történet nem áll meg ezen a ponton, hanem megmutatja az embert is, aki a különféle eszmék, társadalmi elvárások és minden igényt kielégítő luxus közepette a boldogságot keresi. A nagyozolás, a flanc és a tökéletes szelfik mögé nézve a nézőben felsejlik a kérdés: „Mivégre hajszolja az ember mindezt? Tényleg a pénz és a hatalom birtoklása a legjobb útja annak, hogy elkerüljük a szomorúság háromszögét?”

A film első részében megismerkedünk a divatvilág két szereplőjével, Yayával és Karllal, akik a modellkedés mellett influenszerként keresik a kenyerüket. Fiatalok, szépek, és a közösségi média felületein megjelenő posztokért cserébe ingyen luxustermékeket kapnak, ráadásul egy párt is alkothatnak. Kell-e ennél több a boldogsághoz? Úgy tűnik, igen, hiszen rögtön a történet elején az éttermi számla körül kibontakozó és elkeseredett vitájuk kellős közepén találjuk magunkat. E vita párkapcsolatuk alapjait rengeti meg, hiszen a férfi- és női szerepek határait feszegeti.

Mindannyiunknak vannak olyan különlegesen érzékeny pontjai, amelyek akkor keletkeztek, amikor fontos kapcsolatainkban úgy éreztük, hogy semmibe vesznek, elutasítanak vagy bántanak minket.



A második részben már a következő ingyenszolgáltatást élvezik, egy luxushajóúton vesznek részt, amiért a többi turista vagyont is fizetett. Megismerkedünk többek között a dúsgazdag orosz műtrágyaárral, aki a feleségével és a szeretőjével utazik, a finom modorú fegyverkereskedő idős házaspárral és a magányos milliárdossal, aki próbál szép nőkkel ismerkedni. Az utasok biztonságáért a matrészeg kapitány felel, a kényelmükről pedig a várható borralaló reményétől megrészegült személyzet gondoskodik. A háttérben név és történet nélkül olykor-olykor felbukkannak mindazok, akik a luxus háttérét biztosítják: a szakácsok, a takarítók és a fedélzeten dolgozó munkások. Könnyen leváltható és cserélhető figurák, akiknek a sorsa senkit nem érdekel. Egészen addig, amíg a hajót megtámadják a kalózok, majd egy maroknyi ember megmenekül, hogy egy szigeten próbáljanak meg életben maradni.

A szigeten zajló harmadik részben fordul a kocka, hiszen az ázsiai takarítónő az egyetlen, aki birtokában van a túléléshez szükséges készségeknek. Vajon hogyan változtatja meg az emberek közötti viszonyokat, ha a ranglétra alján lévő nő kaparintja meg az összes hatalmat?

TÚLÉLNI EGY VESZÉLYES VILÁGBAN

Robert Östlund nem teketóriázik. Az első perctől kezdve hullámvasútra ülteti a nézőt, és reflektorfénybe állítja társadalmunk és korszellemünk húsbavágó kérdéseit. Kellő fogyasztói öntudattal egyből előkerülhetnek a hatlövétű sztereotip puskák: „Meg kellett volna nevelni őket.” „Ezt teszi a nyugati szellem.” „Bezzeg a mi időnkben...” „Ha nekem ennyi pénzem vagy időm lenne.” „Ha mi így éltünk volna.” És még sorolhatnánk, ameddig ki nem fogy a forgótár, hogy aztán lendületes mozdulatokkal újratöltve fegyverünket, folytathassuk a társadalomkritikai csatározást. Tűzszünetet kérve az olvasótól, vizsgáljuk meg, hogy a társadalom szövetében élő egyén – többek között – milyen alapvető és meghatározó folyamatok során alakítja az életét és a kapcsolatait.

A baseli születésű Adolf Portmann az emberre fiziológiai koraszülöttként tekint. Szem előtt tartva élővilágunk más emlőseinek születéskori fejlettségét, láthatóvá válik, hogy az újszülött ember lemaradásban van: fejlett túlélési ösztöne mellett kiszolgáltatott és önálló életre képtelen. Másfelől azonban képes kialakítani olyan egyedülálló és emberközi kapcsolaton alapuló rendszert, amely a világ veszélyeivel szemben védelmet biztosít a számára. A csecsemő idővel kötődni kezd a gondozójához (legtöbbször az édesanyjához), és legkésőbb egyéves korára

kialakulnak a meghatározó kötődési mintái. Érdekes tudatosítani, hogy a csecsemőkorban kialakuló kötődés nem a köznyelvben sokszor szinonimaként használt, érzelmeken alapuló közeli jó vagy rossz szülő-gyerek kapcsolatot jelenti. A csecsemőnek elengedhetetlenül szüksége van valakire, aki segíti eligazodni a számára életveszélyes világban, és észlelve szükségleteit, reagál azokra. A kötődési rendszer tehát a túlélést szolgálja. A csecsemő az elsődleges kötődési személy segítségével folyamatában tanulja meg, hogy mi biztonságos (például elfogyasztani az ételt, amit a szülő ad) és mi veszélyes (például beleszólni a konnektorba). Azt is megtapasztalja, hogy a szükségleteit és a számára zavaró tényezőket – például az éhség, a hideg, a fáradtság – miképp célszerű jelezni, illetve hogy azok válasza érdemesek-e. Jó esetben a kötődési személy a csecsemő számára következetesen elérhető, és érzékenyen reagál a szükségleteire. Rosszabb esetben ez a rendszer sérül, és bizonytalanná válik, hogy mikor és milyen mértékben válaszkész a túlélését biztosító személy.

A fenti tapasztalatokat nem izoláltan éljük meg, hanem a szülő-gyerek kapcsolat egészébe ágyazódva. Úgy is mondhatjuk, hogy életünk első hónapjaiban becsődik, hogy a kapcsolati viszonylatban mit kell tennünk annak érdekében, hogy túléljünk, és azt is, hogy milyen a létünk és kapcsolataink érzelmi színezete. Nem holmi tetszőleges tanult tudásról, sokkal inkább valódi életelixírről beszélünk. Innentől kezdve ugyanis a túlélésünket hasonló mintázatú, típusú és érzelmi színezetű kapcsolatokhoz fogjuk kötni.

Visszakanyarodva a filmhez, felmerülhet bennünk a kérdés, hogy a film szereplői miért tartják fenn a számukra nehéz, sebző, megalázó, valamint kiüresedett kapcsolataikat és élethelyzeteiket. Felidézhetjük saját visszatérő tapasztalatainkat is, azokat a kapcsolatainkat, amelyekben nem érezzük jól magunkat, de amelyeken mégsem vagyunk képesek változtatni.

Amennyiben ugyanis a filmbeli karakterekkel együtt megtanultuk, hogy a valóságos túlélés valóságos záloga, hogy elviseljük – például – a megaláztatások sorozatát, akkor a határhúzás, valamint az asszertív önérdek-érvényesítés ismeretlen és halálfélelemmel övezett vidékre terel(né) bennünket. Hasonlóan a téniszonyos emberhez, aki a tízemeletes épület tetején ragadt, mert mélyen elhitte, hogy a lépcsőn tűzokádó sárkány vár rá, illetve ha leugrik, meghal. Így élete folyamán a téniszonya kínozza, mégis hiába kiabálna lennről valaki: „Ugorj nyugodtan, nem lesz bajod, én is leugrottam!” Vagy azt: „Gyere le a lépcsőn, biztonságos!” Emberünk minden valószínűség szerint nem indulna el.



A HÉTFEJŰ SÁRKÁNY

Népmesei világunk, amely oly sokat tanít nekünk az életről, központi eleme, hogy a főhős felkerekedik, és megküzd a hétfejű sárkánnyal. Mint azt számos kutató felismeri, az étellel való elégedettség mindenekelőtt az emberi kapcsolataink minőségén múlik. Ha az alapértelmezett működésünk – életünk első hónapjaitól működő kapcsolati és túlélési stratégiáink – táptalaja alkalmatlan arra, hogy értékes és valódi szereteten alapuló kapcsolatokat alakítsunk ki, akkor azon változtatnunk érdemes, mintegy megküzdve a félelmeinkkel és a hétfejű sárkánnyal.

Yaya, Karl, a kapitány, a vezető légiutaskísérő, Abigail, Björkman és a többi szereplő mind vágyakoznak a jólétre, a film vásznán azonban tisztán látszik főhőseink kudarcba fulladt élete. Hasonlítanak a fentebb megidézett, tetőn ragadt emberhez. Egyelőre úgy döntenek, hogy nem szállnak szembe a hétfejű sárkánnyal. Inkább alakítanak ki az életükben olyan körülményeket, amelyek valódi választ nem képesek adni a bensőséges, jó minőségű emberi kapcsolatok után érzett vágyra, de alkalmasak arra, hogy ködösítsenek, tompítva a téniszony okozta szorongást. Növelik az élet felett gyakorolt, illetve vélt kontrollt. Ha ugyanis nincsenek olyan kapcsolataink, amelyekben biztonságban hátradőlhetünk, amelyekben elhiszük, hogy értékesek vagyunk pusztán a létünk okán, akkor a létjogosultságunkat kontrollálnunk és bizonyítanunk kell. Björkman kapcsolatot keres, de nem meri beleengedni magát. A kontroll érdekében a rendelkezésére álló eszközökhöz nyúl, vagyis a pénzhez. Felajánlja a lányoknak, hogy vesz nekik egy Rolex órát. Yaya a test szépségét állítja a védvonalba a sebezhetőség termőföldje elé, Abigail pedig visszatér az ősi eszközökhöz: a túlélés zálogát ragadja meg, és gyakorol általa hatalmat.



Mindezek mögött, mint a lyukacsos függönyön a nap, átsugárzik a vágy a kapcsolatra.

Felnőtt életünk egyik központi feladata, hogy észrevegyük a mély és sebezhetőségen keresztül megélhető kapcsolatok iránti vágyunkat. A fő kérdése pedig: „Tudunk-e napról napra döntést hozni annak érdekében, hogy az egykor a túlélésünket segítő és alapértelmezetté vált stratégiáinkat megértsük, és finom következetességgel alakítsuk annak érdekében, hogy az életünket ne a tetőn – tériszonytól szorongva –, hanem a szereteteink körében tölthessük?”

PÁRKAPCSOLATI JÁTSZMÁK

A fenti dilemma a főszereplőket sem kerüli el. A film elején Karl megfogalmazza, hogy a kapcsolata Yayával nem az elképzelései szerint alakul, mégis tovább kajtat Yaya után. Yaya is kifejezi, hogy nem túlzottan boldog. Egyrészt érezhető a sebző feszültség, másrészt viszont mindkét fél úgy dönt, hogy lényegében nem változtatnak a kapcsolat alapjain.

A vitájuk a vacsora kifizetése körül bontakozik ki, amikor a nő úgy tesz, mintha nem látná a számlát, várva, hogy a férfi fizessen. Karl kihasználva és átverve érzi magát, hiszen a kölcsönösség jegyében megbeszélték, hogy az aznapi vacsorát az egyébként jobban kereső Yaya fizeti. Szinte tapintható a feszültség kettejük között, amelyet eltérő módon fejeznek ki. Karl láthatóan küzd az érzéseivel, nem szeretne konfliktust, de nem is bírja magában tartani az érzéseit. Bár látja, hogy a kérdései és az észrevételei során a lány egyre jobban eltávolodik tőle, mégis újra és újra beleáll a vitába. Mindeközben Yaya egyre inkább visszavonul. Karl, amint megérzi a bezárt ajtókat, már képtelen meghátrálni, és egyre erőteljesebben dörömböl. Zsigerből tiltakozik, amikor a lány levegőnek nézi. Yaya mintha teljesen érzéketlenné válna, hűvös és érzelmileg

elérhetetlen marad. Szeretne minél gyorsabban túllenni a helyzeten, a lényeg, hogy ne kelljen az érzelmekről beszélgetnie. A kötődés szemüvegén keresztül ez a bezárkózás közönynek látszik. A fiú elhagyatva és cserbenhagyva érzi magát, kétségbeesése pedig egyre inkább fokozza a tisztázás és a megbeszélés utáni igényét.

Ők talán úgy írják le ezt a veszekedést, mint egy kommunikációs problémát, azonban nem a kommunikáció deficitje, hanem a mindkét oldalon megélt érzelmi cserbenhagyás érzése az, amely miatt nem találják meg az utat egymáshoz. Mindannyiunknak vannak olyan különlegesen érzékeny pontjai, amelyek akkor keletkeztek, amikor fontos kapcsolatainkban úgy éreztük, hogy semmibe vesznek, elutasítanak vagy bántanak minket. Amikor a társunk egy ilyen fájó sebünkre tapint, stresszt élünk át. Olyan, mintha az érzések mindent elsöpörnének, a világunk pedig kifordul a sarkaiból. A kötődési személynek kellene stresszhelyzetben a biztos menedéknek lennie, ám őt éppen támadónak vagy érzelmileg elérhetetlennek éljük meg. A biztonságérzetünk apró darabokra hullik, a kapcsolat elvesztésének lehetősége rettegéssel tölt el minket, az agyunk pedig a veszélyt érzékelő üzemmódba kapcsol, és tesszük, amit megtanultunk annak érdekében, hogy túléljünk. Például, ha gyerekkorunkban úgy tudtunk a szüleinktől figyelmet kapni, ha hangosan sírtunk és kierőszakolva a gondoskodást, kapaszkodtunk beléjük, akkor – mint Karl – felnőttkorban is követelőzve szeretnénk elérni a közelséget. Ha az érzelmi jelzéseinkkel nem értük el a szüleinket, vagy dühösek lettek és bántottak, amikor szükségünk lett volna rájuk, akkor megtanultuk – akár Yaya –, hogy a nehéz érzéseket érdemes jó mélyre zárni.

A támadás, a vádaskodás és az érzelmi válasz kicsikarására tett kísérletek egyfelől, illetve a lefagyás, a megdermedés és az elhúzódás másfelől, ugyanannak az éremnek a két oldala: szeress engem.

Az ördögi körből való kiszállás első lépése a felismerés, hogy a hirtelen mindent elárasztó düh vagy a saját magunkat nyugtató közöny mögött bonyolult érzések és a kapcsolódás iránti szükségletünk húzódik meg. Tudnunk kell, hogy számíthatunk-e a szeretett személyre, hogy elég értékesek és fontosak vagyunk-e neki. A másik nem bántani vagy elutasítani akar, hanem mindkettőnket a félelem mozgat, hiszen annyira fontosak vagyunk egymás számára. Ez a fajta ráhangolódás a saját és a másik belső valóságára meg tudja hozni az érzelmi összekapcsoltság és a biztonság élményét, amelyek segítenek ösvényt találni a mindent elárasztó félelem sötét erdejében. ♦



SZÖVEG –
AYHAN GÖKHAN

KÉP –
ÉDER VERA

NEM BÁNNÁM, HA ÉN IS BESOKALLHATNÉK ANYÁMTÓL

Nagy János, művésznevén Afronauta, hatalmas szenvedések árán jutott oda, ahol most van. Bátor és erős, küzdeni képes művész. Vele beszélgettünk az édesanyja elvesztéséről, útkeresésekről és hangszeréről, a handpanről.

◆ – **Hogyan közelítesz azokhoz a fogalmakhoz, hogy édesapa és édesanya? Kibékültél velük?**

– Sokszor töprengek rajta, valóban olyan közel áll-e hozzám ez a két meghatározás. Társadalmilag ezek a fogalmak az elfogadottak, használok őket, komolyabb jelentés nélkül. Nemrégiben láttam egy filmet, amelyben a főszereplő elveszíti az édesanyját, és tőlem távolinak, idegennek éreztem a történetet. Idegen tőlem, hogy nincsenek szüleim, azonosulástudat nélkül veszem tudomásul. Néha elképzelem, milyen lenne, ha volna családom, édesanyám, akihez hazamegyek, nehéz helyzetben fordulhatok, aki megsimogat, érdeklődik a hogylétem felől, lelki támogatást nyújt. Jó ezekről ábrándoznom. A barátaim gyakran panaszkodnak amiatt, hogy az édesanyjuk folyamatosan nyaggatja őket, mindenbe beleszól, mindenről kérdez, besokallnak tőle, nem bánám, ha én is besokallhatnék anyámtól.

– **Tragikus körülmények között vesztetted el az édesanyjád, alkoholproblémákkal küzdő édesapád megölte őt. Ezek után az apai nagymamád nevelt, az ő halála után állami gondozásba kerültél. Hogy látod, ezek a stációk kellettek a megerősödésedhez, az önmagadra találáshoz, a feltámadásodhoz?**

– A napokban hallottam egy mondatot, amely engem nagyon megfogott: „Aki nem tiszteli a múltját, annak nincs jövője.” Hálás vagyok a traumáimnak, általuk alakult a személyiségem



olyanná, amely előrevisz. Nem a legkönnyebb történet az enyém, sok megküzdéssel jár a feldolgozása. Szerintem én édesanyám halála nélkül halott lennék. Apám borzasztóan brutálisan bánt a családjával, nem kímélt bennünket. Édesanyám szó szerint az életét adta értem.

– Életed nehéz pillanataiban a magaddal cipelt történetek nem húztak le egy olyan állapotba, amelyben azt érezted, hogy az egészel torkig vagy?

– Az alakult ki az életemben, hogy mindent magamnak kell csinálnom, másokra nem számíthatok, és ez sokszor nyomasztó. A tudat, hogy nincs hova hazamennem. Nekem kell megszerveznem, alakítanom, formálnom az életemet. Mondják, hogy ne agyaljak annyit, ilyenkor megkérdem: „Miért ne? Ha én nem oldom meg, akkor ki fogja?” Irigylem az engem körülvevő embereket, amiért minden az ölükbe hullott. Például nekem nincsenek normális hangszereim, nehezített pályán mozgok. Igaz, a magamra utaltság egyben erő.

– Négyéves voltál, amikor az édesanyád meghalt. Mennyire emlékszel rá?

– Emlékszem, hogy hozzák haza a Pannóniát, egy oldal-kocsis veterán motort, és én futok eléjük az utca végére. Képek ugranak be róla, a szétvert, sebhelyes, véraláfutásos arcáról. Ezek nagyon fájdalmas emlékek. Emlékszem, hogy hív magához a kisszobába, ahova bezárta az apám, és én nem merek bemenni, egyrészt, mert az apám megtiltotta, másrészt, mert rettenetesen félek.

– Volt boldog pillanata a gyerekkorodnak?

– Amikor anyukám és apám ment a piacra, én gilisztát tettem a kapukilincsre, és azzal fenyegettem őket, hogy addig nem veszem le, amíg meg nem ígérik, hogy hoznak kindertojást. Gyerekként szupermenként tekintettem magamra, külső szemmel néztem a világot, hogy feldolgozzam a hátrányaimat, például a cigányságommal járó másságomat.



Szívügyem a nehéz sorsú emberek támogatása, kiemelése,

önmagam példaként felmutatása. Szeretném, ha a történetem erőt adna nekik.

– Nem jó megkülönböztetettnek lenni?

– Látom ebben a jót, de néha azért sok.

– Sok mindent túléltél. Van benned küldetéstudat?

– Abszolút! Szívügyem a nehéz sorsú emberek támogatása, kiemelése, önmagam példaként felmutatása. Szeretném, ha a történetem erőt adna nekik. Hiszen, ha nekem sikerült kiemelkednem, a nehéz helyzetből felállnom, nekik is sikerülhet. Egyszerre átok és áldás a múltam, az életem.

– A traumatizált emberek könnyen sodródnak bele az áldozatszerepbe. Te áldozatként gondolsz magadra?

– Előfordul, hogy felveszem ezt a szerepet, pontosan azért, hogy semmiben se hasonlítsak az apámra. Egy-egy vitában hagyom magam, túrók, aztán átbillenek anyám szerepébe. Ezeket a generációs átkokat utálom ebben a történetben, a kérdést, hogy tulajdonképpen ki vagyok én a traumáim nélkül. Minden, amit csinálók: a zene, a függőségeim, bármilyen művészi kifejezésem mind az apám és az anyám lenyomata. De ezek nélkül ki vagyok én?

– Azt mondtad, hogy kellett ezek a történetek, hogy az legyél, aki most vagy.

– Igen, de mi van, ha ez nincs? Folyamatosan foglalkoztat. Például alvási paralízisben szenvedek. Fekszel este

az ágyadban, és arra eszmélsz, hogy mindjárt lebénuasz, többé nem kelsz fel. Ilyenkor arra próbálsz figyelni, hogy kontrolláld magad, hogy ez a képzet ne uralkodjon el rajtad. Rettenetes. Bármit csinálók, mindig ráhúzzák a gyerekkoromat, hogy minden abból származik. Sokan azt hiszik, hogy bántalmazó vagy bántalmazott vagyok, köztes állapot nincs. Zavaró, hogy ezekbe a keretekbe, sémákba számúznak, és elfelejtik, a traumáim kifejezésén kívül is vagyok valaki.

– Egy nagyon különleges hangszeren játszol. Hogyan találtál rá?

– Alapvetően az intézetben jött az életembe a zenélés. Volt egy dobos, metálos szobatársam. Szereztünk egy dobverőt, és amin csak tudtunk, doboltunk. Fantasztikus élmény volt! Kerestem a zenei stílusomat, az utamat. Egy időben kongáztam, mindenféle afrikai dolog érdekelt, tradicionális afrikai zenét játszottam. Egy ismerősöm mutatta meg nekem a handpant. Nagyon felcsigázott, videókon tanulmányoztam megszállottan. Később egy kölcsönzött hangszeren gyakorolgtam otthon, majd utcazenéltem, mígnem Olaszországból rendeltem egy prototípust. Idővel csináltam egy improvizatív zenekart, gerillakoncerteket tartottunk, például a Filozófusok kertjében léptünk fel, nagyon jó volt. Folyamatosan kapunk bemutatkozási lehetőséget a fesztiválokon. A Művészetek völgyében, Ozorán, Jógabulikon, kisebb-nagyobb magánrendezvényeken léptem fel, filmes munkákban vettem részt, hála Istennek nincs okom panaszra, van munka.

– Aki nem ismerné, hogyan írnád le neki a zenédet?

– Amire nem húzható rá egy műfaji megjelölés, arra rávágják, hogy világzene. Én úgy fogalmaznék, hogy bio-diszkót, pszichedelikus transzzenét játszunk, amolyan hibrid zenét. Jöjjön el mindenki valamelyik koncertünkre, és megtudja, pontosan mi ez. (Nevet.)

– A cigányságnak – amennyiben általánosíthatunk – milyen pozitívumát emelnéd ki?

– Töreksem arra, hogy ne azonosítsanak a cigányokra ráhúzott negatív sztereotípiákkal. Stílusban, öltözködésben, viselkedésben kerülöm mindazt, amit a többségi társadalom a cigányok jellemzőinek tart. Pozitív példaként a cigányok kiváló üzleti érzékét, a zene, a mozgáskultúra, általában a művészet területén elért eredményeiket hoznám fel. Az volna a legjobb, ha a cigányságról alkotott képet ezek, és nem a negatív példák határoznák meg. ♦



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



**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 TÖRTÉNHETNÉ
EVERYTHING THAT HAPPENED AND WOULD
HAPPEN**

JÚNIUS 8., 9. / 8., 9. JUNE 19:00

TÚSKECSARNOK



**NYIKOLAJ ERDMAN / NICOLAI ERDMAN
AZ ÖNGYILKOS, SZOVJET VAUDEVILLE**

THE SUICIDE, SOVIET VAUDEVILLE

THÉÂTRE NATIONAL POPULAIRE (FR)

JÚNIUS 13. / 13. JUNE 19:00

NEMZETI SZÍNHÁZ / NATIONAL THEATRE



SLAVA'S SNOWSHOW

**SZLAVA POLUNYIN ELŐADÁSA A G.A.A.P.
LTD SZERVEZÉSÉBEN**

GLOBAL MANAGEMENT:

GAAP LTD – LONDON, UNITED KINGDOM

JÚNIUS 16. / 16. JUNE 19:00

JÚNIUS 17. / 17. JUNE 15:00, 19:00

JÚNIUS 18. / 18. 15:00, 19:00

NEMZETI SZÍNHÁZ / NATIONAL THEATRE

JEGYEK / TICKETS: WWW.MITEM.HU





SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrób 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.

REZZENÉSTELEN VIGYÁZZÁLLÁSBAN

◆ **1.** Tíz-tizenöt ember áll a belátható öt négyzetméteren, arcuk karnyújtásnyira sincs egymástól, de mint az üvegen, úgy néznek át egymás arcán – ezt kívánja a közösségi közlekedés etikettje. Az orrpiercinges fiú nyakán fogaskerék-tetoválás hullámzik finoman, ahogy rágózik, érzem a sárgadinnye illatát. Mögötte az ötvenes hölgy bal szemén a szemceruza vonása kissé felcsúsztatva, szemüvegben nem lehet sminkelni, döbbenek rá. A másik oldalon tinédzserfiú, lelógó kezében félig megevett szendvics, körbenéz, óvatosan beleharap, zöldpaprika és téliszalámi. Érzem, hogy megkordul a gyomrom, bízom benne, hogy hang nélkül, ugyanis mióta áll a busz a pirosnál, csend tölti ki az emberek közti tér minden zugát. Megfordítom a fejem, egy öltönyös férfi tarkóján izzadságcsepp indul lefelé, és eltűnik a frissen vasalt inggallérban. A mellettem álló lány fülhallgatójából alig hallható ütemes ciccegés – igazából senki sem tud teljes inkognitóban maradni.

Trillázni kezd egy telefon. Női hang szól bele, halkán, de még mindig állunk a pirosnál a kegyetlen csöndben. „Igen, anyu, fiú. Majd hívlak később, jó? Igen, a leleten az van, ciszta, de azt mondta, hogy felszívódik. Nem, én is beparáztam, de azt mondta, felszívódik. Otthon beszélünk, jó? Leteszem. Buszon vagyok. Majd hívlak!” Állunk a csöndben, a fiúk lassan rágnak, a hölgy nagyokat pislog, hallgatjuk a halk ciccegést, fogy a levegő, újabb izzadságcsepp indul el a férfi nyakán. Az előttem ülő férfi mocorogni kezd, talán azon tépelődik, illendő-e átadni a helyet egy kismamának, akit egy illetéktelenül kihallgatott telefonbeszélgetés révén lehet beazonosítani. A lámpa végre zöldre vált, a busz utasait kicsit megdöccentve elindul. Oda kellene

menni a kismamához, hogy ne aggódjon, fel fog szívódni az a ciszta, vagy csak rámosolyogni.

A busz megáll, a leszállók kiperdülnek, beáramlik a friss tavaszi levegő, begurul egy babakocsi, benne tágra nyílt szemű kisfiú. Az embertömeg kettéválik, mint a Vörös-tenger, s a sorfal arcai megengednek maguknak egy félmosolyt, remélve, hogy a két év alatti gyerekek még nem ismerik az iratlan etikettet.

2. Állunk három összenyitott tornateremben. Ezernégyszázan. Az nagyon sok. Már négyjegyű szám, néha ez jön ki a csillagos feladatoknál, amiket csak hárman csinálunk meg. Szorít a nyakkendő, mert Vera néni kötötte meg. Mérges volt, hogy a táskámban hoztam reggel. Még csak most kellett tisztelegni a zászlóknak, de már elájult valaki a sor végén. Nem szabad odanéznünk, „rezenéstelen vigyázzállásban” kell állni, de szerintem a dések közül valaki. Izzadságszag van és kakaóval keveredett hipószag. Kinyitják az egyik ablakot. Ildi megböki a hátam, és odasúgja: „a Móni lábán”. Móni előttem áll, egy barna bogár mászik föl a zokniján. Biztos csótány, Gabi azt mondta, hogy van a konyhán egy csomó. Anyu megjött, amikor meséltem. Belekezdünk az éneklésbe, de én nem tudom levenni a szemem a csótányról, már a térdhajlatban van. Vera néni mellettem áll, szól, hogy mindjárt én jövök a verssel, de ha nem én jönnék, sem mernék hozzáérni ahhoz a bogárhoz. Vagy rovar? Pedig biztos tanultuk. Most kellene, gyorsan! Késő, Móni nagyot ugrik és sikít. Megbolydul a sor, Vera néni lök egyet rajtam, hogy ne bámészkodjak, induljak a dobogó felé. Nem jut eszembe az első sor... ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

Csak csendben, csak halkán...

◆ Emlékszem, amikor nagymamám, akitől számos örök-
érvényű stílustanácsot kaptam – a gyöngy ékszer
megunhatatlanságától a kesztyű- és harisnyaviselés tör-
vényéig –, kifejtette, hogy a szép és minőségi ruhadarab
lényege, hogy kiváló anyagból van, visszafogottan ele-
gáns és korokon átívelő a szabása. Félreértés ne essék,
a nagymamám gyógyszerész volt, nem divattanácsadó.
Ráadásul mindkét világháborút és 1956-ot is megélte,
csakúgy, mint a rendszerváltást, szóval egyértelműen
nem a luxusdivat állt érdeklődése homlokerében.
Egyszerűen csak jó nevelést kapott, volt stílusa, józan
esze, kevés pénze, és szerette, ha örök darabjai vannak –
azok ugyanis vele együtt sok mindent túléltek, nem kel-
lett gyakran cserélni őket.

Ma nagyon híres lehetne bölcs meglátásaival. Hiszen
hódít a csendes luxus. Ez a leggazdagabbnak szóló új stílus,
amely azzal értékesíti magát, hogy nem feltűnő. Bizony,
hátrahőkölhetünk a felismeréstől, amelyet ez a válto-
zás tükröz: a kevesebb néha több. A tekintetben viszont
nem lehetünk nyugodtak, hogy ezt a váltást a divat maga
diktálta volna saját ritmusának. A világban kialakuló új
rendezetlenségre válaszol inkább ez a szemlélet. Az új
rendezetlenséget pedig a gazdasági nehézségek, a szegé-
nyek és gazdagok közt megint nagyon szélesre nyíló olló,
a járványokkal, a klímával, a technológiával, általában
a jövővel kapcsolatos elbizonytalanító események adják.
Ebben a helyzetben hivalkodónak lenni nem szerencsés.
Nemcsak azért, mert Párizsban nuncsakuval kényszerít-
hetik az ártatlan Prada-viselőt, hogy átadja jól meglogózott
kabátját, vagy mert a Chanel-papírszakot, amelyben egy

havi fizetést érő arcpúderlapul, gondolkodás nélkül kap-
hatják ki a büszke sétáló karjaiból. Hanem azért is, mert
rájöttek, hogy az egyre nagyobb feliratok, az egyre ara-
nyabb márkajelzések mellett a csendes lesz az új feltűnő.
Ahogy arra is, amit nagymamám mondott: hogy egy divat-
darab értékét az anyaga és a szabása, nem a rábiggyesztett
logó adja. Mindezzel pedig ahhoz a történelmi hagyomá-
nyhoz csatlakoznak, amely a dolgok önértékéből és
nem láthatóságából indult ki. De más is húzódik az egyéb-
ként méregdrága vonulat mögött: hogy a csendes luxus
a gazdagok belső köreit, klikkjeit erősítheti. Mint egy tit-
kos kód: a világ felé kevésbé látszik ugyan, mennyire sokba
kerül, amit viselnek, de egymást azonnal felismerik. Mint
a luxusórák viselőinek köreiben: a gazdagok az óratok for-
májából és nem a csillogásából tudják, mit engedhetett
meg magának a másik. Ez a trend tehát egyfajta kollektív
rejtőzködést is jelent: a vagyont átmentését abból a világból,
ahol gazdagnak lenni a növekvő szegénység miatt veszé-
lyes is lehet.

S hogy ez majd változtat-e azon a folyamaton, amely
hatalmas HUGO-feliratokkal, nagy márkajelzésű női
övekkel, strasszos fémjelzésekkel operál? Nem valószínű.
Itt csak arról van szó, hogy szeretnénk-e, ha a napsugár is
hasra esne a drága cuccunkon, vagy megelégszünk azzal,
hogy a szomszédunk esik hasra irigységében a luxusne-
gyedben. Egyébként nekünk, a Képmás-közösségnek, azt
hiszem ez a probléma nem lesz azért hétköznapi gyötrel-
münk. Hacsak attól a felismeréstől nem, hogy a nagyma-
máink bölcsességéből megint valaki más gazdagodott
meg szemtelenül... ◆



SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a Csaláért Alapítvány

FÜGGŐSÉG ÉS TRAUMA

A szenvedélybetegeket sokan akaratgyenge, jellemtelen, taszító embereknek látják, akiktől jobb elfordulni. Akik így gondolkodnak, nem értik, hogy a szenvedélybetegek miért „választják” ezt az utat, és hogy a függőség legtöbbször valamilyen traumából ered.

◆ Mint minden betegség, a függőség is felborult egyensúlyt, diszharmóniát jelez, függetlenül attól, hogy drog, alkohol, szerencsejáték, számítógép, étel vagy egyéb okozza. Bár lassan már látjuk a függőség fizikai, pszichológiai és érzelmi hatásait, legtöbbször mégis figyelmen kívül hagyjuk az egyik legfontosabb tényezőt: a lelki okot.

A lelki válságok vagy traumák kezeletlensége gyakran jelentkezik függőségként. A cél tehát a tartós gyógyulás és változás, a testi, lelki, szellemi, spirituális harmónia visszanyerése.

A trauma és a függőség kapcsolatával gyakorló orvosként foglalkozó dr. Máté Gábor a függőségekre elsősorban a traumatikus múlt tüneteként tekint. Trauma alatt általában valamilyen váratlan, szörnyű vagy ép ésszel felfoghatatlan eseményt értünk, amellyel nem tudunk megbirkózni. A traumatizáltságot nem feltétlenül a konkrét történet súlya okozza, sokkal inkább annak feldolgozatlansága, vagyis a személyben lezajló folyamatok.

A gyermekkorban átélt trauma akkor a legnehezebb, ha azzal a gyermek magára marad, hiszen neki még nincs elég eszköze ahhoz, hogy a fájdalmas élményekkel megküzdjön. A függőségben szenvedő ember, mint mindenki

más, csak megkönnyebbülésre, szeretetre, öröme, elismerésre, vagyis boldogságra vágyik. Ezek a vágyak jogosak, természetes emberi reakció, hogy a traumából eredő szenvedéstől menekülni akarunk. Ennek egyik formája a különböző függőségekben való elmerülés – legyen az drog, alkohol, szex, játék, internet, munka vagy akár a kényszeres vásárlás.

A FÁJDALOM MINT ÉBRESZTŐ ÜZENET

A függőség a fájdalominkra adott válasz. De milyen az a fájdalom, amely annyira emésztő, hogy végül az ember önmagát és a környezetét is képes rombolni, csak hogy néhány pillanatig ne érezze? A fájdalom ébresztő üzenet, amely jelzi, hogy valami nem működik jól. Elfojtása nem egészséges, és hosszú távon még csak kiutat sem kínál, az egyetlen kiút, ha szembenézünk vele. A cél pedig egész énkünk felfedezése, hiszen az egésznek kell meggyógyulnia, nem csak egy részünknek. A fájdalom enyhítése nem lehet cél. A szenvedélybetegség pontosan azt mutatja meg, hogy ha csak egy adott pillanatban enyhítjük a fájdalmat, aztán még nagyobb bajba kerülünk.

Kép: Jan Canty / Unsplash



Néhány terápiás irányzat elutasítja a spirituális vágyat, értelmetlen rituálékként és szabályokként, illetve a gyengeségbe való menekülésként értelmezi. A szerfogyasztás mint örömszerzés is a fájdalom elől való menekülés egyik módja, de inkább az igazi öröm helyettesítése, menekülés a semmibe. A külső forrásból származó addiktív anyagok, mint például a drog, az alkohol, a nikotin – nem fogják enyhíteni sem a lelki, sem pedig a spirituális vágyakozás fájdalmát. Mindannyian vágyunk arra, hogy felfedezzük kik vagyunk, miért jöttünk a világra, tudni akarjuk, mit jelent számunkra az élet. Nagyon fontos, hogy felismerjük ezt a vágyat. Amíg nem szembesülünk vele, és képességeinket nem arra használjuk, hogy valódi életcélunkat megértsük és megéljük, addig nem érhetjük el a boldogságot sem. Lelkileg „éhesek” maradunk. A szenvedélybetegek azért nyúlnak újra és újra a választott szerhez, mert más kiutat nem találnak a szenvedéseik enyhítésére, nem tanulták meg, hogy miképp kell egészséges módon szabályozni az érzelmeiket, kapcsolódni önmagukhoz, valamint másokhoz.

A kapcsolataink betegítenek meg bennünket, így azokon keresztül tudunk meggyógyulni is.

GYÓGYULÁS KAPCSOLATOKKAL

A függőség nem csupán egyéni probléma. Egyénileg értelmezhetetlenek vagyunk, hiszen családban, kisebb és nagyobb közösségekben létezzük, kapcsolódunk egymáshoz. Mindenkinek megvan a maga családtörténete, akkor is, ha valaki nem ismerte a szüleit. Az egészen korai traumáinkra nem emlékszünk, az is megesik, hogy az agyunk letiltja a nagyon fájdalmas emlékeket. Ez védelmet nyújt a pszichénknek, így nem törnek felszínre a nehéz és fájdalmas érzelmek.

Az eseteim többségében azonban a függőség mögött húzódó trauma nagyon is látszik, megfogalmazható, megragadható. A hozzá kapcsolódó történet és a negatív érzelmek pedig terápiával gyógyíthatók. Amennyiben megértéssel és elfogadással tudunk tekinteni a szenvedélybeteg emberre, az már önmagában gyógyítóan hat rá.

Ebben a folyamatban a megértés, a hit, az elfogadás és az őszinte szeretet mind eszköz lehet, ugyanakkor kétségtelen, hogy a szörnyűségek feldolgozhatóságának van emberi határa. Ekkor ismerhetjük meg a spirituális igényünket, amely túlmutat a racionális válaszokon, módszereken és az eszközök tárházán. Az Istennel való kapcsolat nem terápiás modell, de könnyen lehetne az. A felépült szenvedélybetegek nagy hányada Isten szabadításában, elfogadásában és őszinte szeretetében tud nyugalomra lelni. A kapcsolataink betegítenek meg bennünket, így azokon keresztül tudunk meggyógyulni is. Az Isten és az ember közötti kapcsolat is ilyen. A hit a nem látható dolgokról való meggyőződés. Cseppet sem racionális, mégis mindannyian vágyunk rá, hogy gyógyítson, betöltsön és szabadabbá tegyen. ♦



HÁZITREND





SZÖVEG –
SZABÓ EMESE

SOROZAT –
RENDELŐ

Csak egy falatot

Az étkezési zavarok felnőtteknél is súlyos gondot okozhatnak, hát még a gyerekeknél, akik folyamatos fejlődésben vannak. Mi okozhat a kicsiknél ilyen jellegű problémát, hogyan lehet felismerni és kezelni? Ezeknek a kérdéseknek eredünk a nyomába.

◆ Többféle gyerekkori evészavar létezik, de közülük három az igazán gyakori. Az első az úgynevezett életkori válogatosság, amely a másik két zavarral ellentétben nem kóros, másfél és hatéves kor között a kicsik egyharmadát érinti valamilyen formában. Maximum két évig tart, és a gyerekek akkor is jól motiválhatók, ha amúgy extrém módon válogatnak, tiltakozásul szélsőséges reakciókat mutatnak. „Ha azt mondjuk nekik, hogy ha valamit megkóstolnak, elmegyünk velük az állatkertbe vagy megkaphatnak valamilyen játékot, akkor vígan megesznek szinte bármit. Komoly testi tüneteik sincsenek, nem jelentkezik náluk növekedési probléma, semmilyen pszichés gond. Ha nem is túl sokat, de valamenynyit minden ételcsoportból esznek, fogyasztanak gabonaféléket és tejtermékeket, húsokat, halat és tojást, zöldségeket és gyümölcsöket” – mondja **Lukasz Rebeka** gyermekdietetikus, csecsemő-szülő kapcsolati konzulens, a Kiskanál Kommandó alapítója, a Gyermektáplálási Központ társalapítója.

A KÍVÁNCISISÁG GYŐZ

A pusztán válogatós gyerekeket érdekli, hogy a környezetük mit eszik és mit nem. Emiatt van az, hogy amikor bekerülnek a bölcsődébe vagy az óvodába, elkezdnek többfélét enni, másolva a többieket. Ugyanez történik egy szülinapi bulin, ha ott valami új, korábban ismeretlen étel kerül terítékre. Például egy új tortát akkor is megesznek, ha abban amúgy eper vagy áfonya van, amit egyébként nem szeretnek. A válogatóságot a gyerekek kinövik, elrontani őket csak azzal lehet, ha nem a helyén kezeljük a problémát. Például nem kínáljuk többet azokat az ételeket, amelyeket korábban elutasítottak. Ilyen esetekben

nem jó, ha a kicsiket túlvizsgáljuk, és mindenáron ki akarjuk deríteni, hogy mi a válogatóságuk oka. Ha ugyanis medikalizálják őket, ők is betegnek gondolják magukat, pedig nem azok. Ahogyan nyitnak a világra és fejlődik a pszichéjük, előbb-utóbb csökkenni fog a válogatosság, iskoláskorra a jelenség lecsendesül.

HA AZ ANATÓMIA KÖZBESZÓL

A másik két gyakori gyerekkori evészavar a kor előrehaladtával sem enyhül, és ha nem kezelik időben, komoly gondot is okozhat. Ezek közül az egyik a PFD-ként (Paediatric Feeding Disorder) emlegetett gyermekgyógyászati táplálkozási zavar, amit valamilyen szájon keresztüli beviteli probléma okoz. „A PDF-nél a kicsik valamilyen ok miatt nem tudnak enni. Ez jellemzően olyan eltérés, amely az arcon, a szájban vagy a nyelőcsőben van, evésnél pedig valamilyen fájdalmat vagy kellemetlenséget okoz. Ilyenkor a gyerekek nem találják az étkezésüket megkönnyítő technikát” – mondja Lukasz Rebeka. A gyerekek száján kifolyhat az étel, öklendezhetnek, bevehetik az enni-valót a szájukba, de aztán kiköphetik, kihányhatják. Ennek a jelenségnek a hátterében gyerekkori reflux és nyelőcsőgyulladás is állhat. Lehet ok az ajak- és nyelvféklénövés, a gótikus szájpad, szóba jöhetnek fogászati betegségek. Fogászati műtétek akár a gyerekek későbbi életkorában is vezethetnek PDF-hez, ilyenkor a kicsik jellemzően a kemény ételeket kezdik el kerülni. A probléma szondán táplált gyerekeknél is gyakran alakul ki. Ilyenkor az okozhat gondot, hogy a kicsik száját és nyelőcsővét trauma éri, utána pedig nehéz visszatérni a szájon át

A válogatósságot a gyerekek kinövik, elrontani őket csak azzal lehet, ha nem a helyén kezeljük a problémát.

történi táplálkozásra. A PDF lehetséges okait orvosi vizsgálatokkal kizárni, illetve megerősíteni. Ilyenkor árulkodó jel lehet, ha a kicsiknek nemcsak a táplálkozásuk problémás, hanem késik, illetve zavart szenved a beszédfejlődésük is. Ez fogászati problémára vagy valamilyen anatómiai eltérésre terelheti a gyanút. Az ilyen eltéréseket fogorvos, fogszabályozó fogszakorvos, szájsebész, fül-orr-gégész segítségével lehet kezelni. „Az ilyen kezelések sokszor amiatt késnek, mert a probléma a szülőknek későn tűnik fel, például megszokják, hogy az ételt a többéves gyerekek is apró falatokra kell csippenteniük, vagy meg kell reszelniük. A PDF-nél a kezelés mindig az étkezési zavart okozó eltérés korrigálását, megszüntetését jelenti, illetve ha annak nyomán már kialakult valamilyen pszichés probléma, azt is kezelni kell gyermekpszichológus segítségével. Emellett a tápláltsági állapotot is rendezni kell dietetikus bevonásával” – mondja Lukasz Rebeka.

VESZÉLYES FÓBIA

A gyerekkori táplálkozási zavarok harmadik legfőbb típusa az ARFID, amelynek tavaly óta külön BNO-kódja is van, és el kell választani a szenzorosságtól. Az ilyen kicsik harmincnál is kevesebb ételt fogadnak el, míg a válogatóssok ötvennél is többet. „Az ARFID már egy tipikus evészavar, amelynek hátterében kifejezetten szorongásos, valamint fóbias félelmek állnak. Ilyenkor a gyerekek félelme konkrét ételcsoportokhoz kötődik, azokat teljesen elutasítják. A zöldségek és a gyümölcsök általában közös kategóriába tartoznak, az érintettek egy része azokat nem eszi meg. Vannak, akik a húsokat utasítják el, míg mások a piros ételeket. Fontos, hogy ehhez az étkezési zavarhoz testképzavar soha nem társul, itt nincs szó olyasmiről, mint az anorexiánál” – mondja Lukasz Rebeka. Az ilyen jellegű evészavar bármilyen életkorban kialakulhat, van, hogy már a szoptatás idejében jelentkezik amiatt, mert az anyatej íze attól függően változik, hogy az édesanya mit eszik. Jellemző erre az evészavarra az is, hogy a szten-derd ízű és állagú bolti termékek kevésbé okoznak gondot, mint a főzött ételek, amelyek nem mindig ugyanolyanok. Maga az ARFID több ok miatt is kialakulhat. Ilyen lehet az, ha a gyereket valamilyen evési trauma érte – ez

nem a folyamatos kínálgatást jelenti, hanem azt, hogy erőszakkal kényszerítették arra, hogy valamit megegyen. Megesik, hogy a kicsinek valamilyen negatív tapasztalata volt, amit nem szeretne újra átélni. Ilyen például az, hogy valamilyen hányós-hasmenéses vírust kapott el, és tudja, hogy előtte zöldségeket vagy gyümölcsöket evett. Ezeket összeköti a negatív érzésekkel. A harmadik típus a korlátozó ARFID, amelynél a gyerekek alig vagy egyáltalán nem érdeklődnek az ételek iránt, elfelejtenek enni, étvágytalanok vagy étkezés közben el kell terelni a figyelmüket. Mivel az ARFID családon belül halmozódhat, valószínűleg van valamilyen genetikai háttere is.

FELISMERNI ÉS KEZELNI

„Ez az evészavar azért veszélyes, mert eredhet belőle növekedési probléma, ha a kicsik kalória- és tápanyagbevitelére elégtelen. Jelentkezhetnek náluk hiánybetegségek is. Emiatt a kezelésük során általában a megfelelő étrend-kiegészítőket is alkalmazni kell, anélkül az ilyen gyerekek nem növekednek jól. Például, ha nem esznek húst, elengedhetetlen a vaspótlás, ha a tejtermékeket kerülik, akkor a kalciumpótlásra kell figyelni. Ha a gyümölcsöket és a zöldségeket utasítják el, akkor a C-vitamin- és a rostbevitelt kell más módon megoldani” – mondja Lukasz Rebeka. Az ARFID iskoláskorban már egészen komoly bajokat is okozhat, pláne, ha a gyerek intenzíven sportolni kezd. Ezt a típusú evészavart a gyermekpszichiáter diagnosztizálhatja, ha ő nem elérhető, akkor gyermekpszichológus, ha pedig ő sem, akkor a házi gyermekorvos. A diagnózis birtokában a gyerekek oktatási intézményeinek is figyelniük kell a problémára. Ez persze csak az első lépés, fontos magát az ARFID-ot is kezelni, ami gyermekpszichológus és dietetikus segítségével történhet, mellettük szükség lehet gyermekorvos és gyógy pedagógus bevonására is. Fontos, hogy a helyzet rendeződéséig a kicsik és nagyok minden szükséges tápanyaghoz hozzájussanak, hogy számukra a szülők biztonságot adjanak, leüljenek velük beszélni arról, hogy mindig lesz mit enniük, nem kell félniük semmitől, nem függ a jóllakottságuk a kóstelástól. Az ő testük, az jut be, amit beengednek. A pszichológus bevonása azért fontos, mert jellemzően külön is kezelni kell az ARFID mögött meghúzódó szorongásos zavart is. Pszichoterápiára gyakran a szülőknek is szükségük van, a kicsi sikeres kezeléséhez, nekik is sokszor szemléletmódot kell váltaniuk, új megküzdési stratégiákat kell megtanulniuk. Sajnos megesik, hogy ezt a típusú evészavart túl korán kezdik el szondatáplálással kezelni, ami az alapproblémát nem oldja meg. Ez a megoldás csak végszükség esetén jöhet szóba, hosszabb távú kezelési stratégia kidolgozása mellett. ♦





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 –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



Ötmillió fa a sivatag ellen

Irakban ötmillió fa ültetésével állítanák meg az elsivatagosodást és a homokviharokat. A közel-keleti országban nap mint nap több mint hétmillióan tapasztalják az éghajlatváltozást, és a szárazság miatt már több mint százezren hagyták el az otthonukat.

Az emelkedő hőmérséklet, az egyre kevesebb csapadék és az egyre több homok- és porvihar az élelemiszer-ellátást, az emberek egészségét és a környezetet egyaránt veszélyezteti. Tovább növeli a problémát az Irakot átszelő Tigris és Eufrátesz vizének jelentős apadása, amelyet az éghajlati jelenségek mellett az iraki és törökországi gátak is elősegítenek.

Mostanra az egykor „harmincmillió pálmafa országának” nevezett Irak területének harminckilenc százaléka elsivatagosodott. Ez ellen a városok körül létrehozott zöldterületekkel igyekeznek harcolni. A tervek szerint az elültetendő ötmillió fából minden kormányzóságba jutna. Nem ez az első ilyen kezdeményezés a fásításra, korábban Szaúd-Arábia már jelezte, tíz év alatt tízmilliárd fát ültetnének az országban, és további negyvenmilliárdot telepítenének az Arab-félszigeten más arab államokkal karöltve.

ZÖLD mozaik

Kerékpárutak műanyag hulladékból

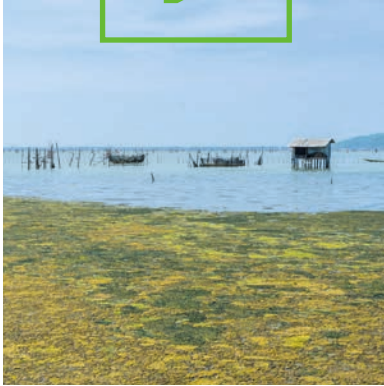
Egy holland vállalat a műanyagválság enyhítésére újrahasznosított műanyagot dolgoz be kerékpárutak kialakításakor. A világ első ilyen bicikliútját Zwollében adták át néhány éve, a harmincméteres szakasz hetven százalékban újrahasznosított szemétből készült: kétszáz ezer műanyag pohárnak és ötszáz ezer palacknak megfelelő hulladékot használtak fel.

Az ötletgazda szerint az út tartósabb és strapabíróbb, mint az aszfalttal készültek, ráadásul rövidebb időt vesz igénybe a kialakítása és kevesebb munkagép kell hozzá, így az ökológiai lábnyom is kisebb. A sikeren felbuzdulva azóta egy hasonló bicikliút is létesült Overijsszel városban.

2



3



Növekvő partmenti algamezők

Nőtt a partok közelében az algavirágzás kiterjedése és gyakorisága – állapította meg egy most közzétett tanulmány, amely az elmúlt két évtized megfigyeléseit összegezte.

Egy kínai irányítású kutatócsoport százhuszonhat tengerparti ország 2003 és 2020 között készített műholdképeit tanulmányozta, és megállapította, hogy az algavirágzás területe tizenhárom százalékkal, gyakorisága ötvenkilenc százalékkal nőtt. A legnagyobb kiterjedést Észak-Amerikában figyelték meg, míg a leggyakrabban Afrikában és Dél-Amerikában volt tapasztalható a jelenség. Kaliforniában, az Ohotszki-tengernél és az Atlanti-óceán egyes északkeleti régióinál ugyanakkor csökkenő tendenciával találkoztak.

A kutatók szerint mindenhol más a kiváltó ok, ezek közé sorolható a vízhőmérséklet, a rendelkezésre álló tápanyagok és a különböző áramlatok. Alaszkában, Japánban, a Balti-tengeren a magasabb tengeri hőmérséklet okozta a növekedést, míg az Arab-tengeren, Kína partjainál a mérséklődést a csökkenő műtrágyahasználattal lehet magyarázni. Finnország vagy Argentína esetében a halneveldek számának emelkedése váltotta ki az algavirágzás elszaporodását. A vizsgálatok összefüggést mutattak az El Niño-jelenséggel és a klímaváltozással. Utóbbi miatt nemcsak melegebbé válik az óceán, de az áramlatok is átalakulnak.



MINDSZENTYNEUM
ZALAEGRSZEG

SISITŐL
AZ ERZSÉBET-MÍTOSZIG



SISITŐL AZ ERZSÉBET MÍTOSZIG

A Gödöllői Királyi Kastély és
a zalaegerszegi Mindszentyeum
közös időszaki kiállítása

2023.06.09. – 12.31.

www.mindszentyeum.hu



AZ EDZÉS A BEMELEGÍTÉSSEL KEZDŐDIK!



Bár olykor csábítónak tűnik az edzés megrövidítése azzal, hogy elsunnyogjuk az alapos bemelegítést, az igazság az, hogy a bemelegítés az edzés legfontosabb része. A hiánya miatt elszenvedett sérülés hetekre, hónapokra visszaveti vagy ellehetetleníti az edzőmunkát. Legyen a célod izmosodás, fogyás, szátkásítás, bármi – ha lesérsz, a célok azonnal füstbe is mennek, vagy legalábbis eltolódnak a rehabilitáció, majd az újra felépítés idejével.

Új sorozatunk szerzője **Almásy Csilla** gerincterapeuta gyógytornász, edző és jógaoktató. Egészségügyi tanárként a Magyar Táncművészeti Egyetem oktatója, illetve saját iskolájában, az Almásy Mozgásakadémia felnőttképzési kurzusain tanít mozgással foglalkozó szakembereket. Jelenleg a Pécsi Tudományegyetem doktori képzésében vesz részt.

www.facebook.com/gerinckoncepcio

www.facebook.com/groups/szuperletra



◆ A bemelegítés célja a szervezet felkészítése a nagyobb terhelésre. Ahhoz ugyanis, hogy a mindennapi tevékenységeknél nagyobb teljesítményt nyújtsunk, az egyes szervrendszereinknek nagyobb fokozatra kell kapcsolniuk, a szöveteinket pedig olyan állapotba kell hoznunk, hogy a nagyobb erőhatásoknak is ellen tudjanak állni, sőt támogassák a fokozott teljesítményt. De nézzük kicsit részletesebben;

FELKÉSZÜL: A KÖTŐSZÖVET

A testünk alkotórészeit borító, összekötő, rögzítő kötőszövet az egyik legfontosabb célpontja a bemelegítésnek. Ahhoz, hogy az ízületeink a természetes mozgástartományukban mozogjanak, az kell, hogy a körülöttük lévő szövetek (izmok, izompólya, szalagok, ízületi tok stb.) kellően nyújthatók, mozgékonyak legyenek. Ha letapadnak, megrövidülnek, megvastagodnak, akkor korlátozzák az ízületet. Az ilyen ízülettel való mozgás egyrészt több izomerőt kíván, ezért gyorsabban fáradunk. Másrészt ilyenkor testünk alternatív mozgáspályákat használ (kompenzál), igyekszik megoldani a feladatot, csak hogy nem a legjobb úton, ezért vagy rosszabb lesz a teljesítmény, vagy lesérülünk.

Tehát az egyik legfontosabb feladatunk a kötőszövet mobilizációja. Ezt dinamikus nyújtó gyakorlatokkal tudjuk elérni, azaz a jól ismert stretching mozdulatokat végezzük folyamatosan ismételve, eközben nő a szöveti hőmérséklet (ez nyújthatóbbá teszi a szövetet) és a szövetközi folyadék mennyisége is, tovább támogatva a szövetek egymáson való elcsúszását.

Ha a kötőszövet rugalmas, akkor elasztikus energiája hozzáadódik az izom által kifejtett erőhöz. Ez együttesen nagyobb teljesítményt eredményez. Ilyen például futás során az Achillesz-ínban rejlő elasztikusság, amely szinte katapultként löki előre a lábunkat, rengeteg izomerőt spórolva a boka körüli izmoknak.

INDULJON A FOLYADÉKTERMELÉS!

A csontok végét borító porcfelszín védelméhez is szükség van a bemelegítésre, mert a nagyobb terhelés során az is nagyobb veszélynek van kitéve. A porcot az ízületi résben található folyadék (synovia) mennyiségével és minőségével tudjuk támogatni. A synoviát az ízületi tok belső hátyája termeli. Amikor a tokban lévő receptorok érzékelik a mozgást, tudják, hogy több folyadékra lesz szükség, elkezdik termelni a synoviát. Tehát, ha a bemelegítés során minden ízületünket átmozgatjuk, akár csak pár mozdulattal, máris kiadjuk a parancsot az ízületi folyadék termelésére.

MAGASABB FOKOZATRA

Ha nagyobb fokozatra kapcsoljuk az izmainkat, akkor azok bizony több oxigént igényelnek. Ehhez a tüdő kapacitását is növelnünk kell, hiszen rajta keresztül jut be az oxigén a szervezetünkbe, majd a keringési rendszernek köszönhetően jut el a sejtekhez. Ezért a szív teljesítményét is növelni kell. A bemelegítés során végzett gyakorlatok fokozódó intenzitása lépésről lépésre növeli az elvárást ezen szervekkel szemben, amelyek ugyanígy lépésről lépésre kapcsolnak egyre nagyobb fokozatra, hogy kiszolgálják az izmokat.

FŐPRÓBA A SZOFTVERNEK IS

Ne feledkezzünk meg a főnökről sem! Mozgásaink irányítója, az idegrendszer is támogatásra szorul, ha azt várjuk tőle, hogy a lehető legjobb utasításokat adja ki izmainknak a tökéletes kivitelezés érdekében. Bár a mozgásokat az izmok végzik, parancs nélkül ezt nem tudnák megtenni, rossz paraccsal pedig a mozgás minősége romlik. Ezért rendkívül fontos, hogy a központ és az izmok közötti információs útvonalakat bejárassuk. Az ilyen gyakorlatoknak köszönhetően a mozgások precízebbek, gördülékenyebbek lesznek, az egyensúlyunk javul, a megfelelő izmok a megfelelő időben kapcsolódnak be. Ez részben a jobb teljesítmény érdekében szükséges, másrészt azért is, mert enélkül nemcsak a hirtelen sérülések kockázata nő, hanem az úgynevezett túlhasználati sérüléseké is. Ez utóbbit az okozhatja, hogy a szükséges izom helyett egy másik kapcsol be, mert a szoftver a fejünkben nem adott ki precíz parancsot.

Ilyen gyakorlatok például az úgynevezett aktiváló gyakorlatok, amikor egy-egy izomra felhívjuk az idegrendszer figyelmét. A farizmok vagy a lapockákat stabilizáló izmok tipikusan hajlamosak a gátlásra, ezért azokat például érdemes aktiválni az edzés elején.

NE CSAK TESTBEN ÉRKEZZÜNK MEG!

Nem egyszerű kiszakadni a napi feladatokból. Az edzőruha felvétele sokunkat még nem helyez bele teljes elménkkel az edzéshelyzetbe. A bemelegítés, főleg, ha jól ismert, rutinszerűvé vált gyakorlatokból áll, biztosítja a teljes megérkezést. És ha a teljes figyelmünket az edzőmunkára tudjuk fókuszálni, egészen biztosan eredményesebbek leszünk, és csökkentjük a figyelmetlenségből eredő sérülések veszélyét.

Edzőként és gyógytornászként is jó szívvel ajánlom, hogy ne spóroljunk a bemelegítéssel! Akár úgy is mondhatnám, hogy tíz gyógytornászból kilenc (de inkább tíz) biztosan ezt ajánlja. ◆



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

GÖMBÖLYŰ ÍZBOMBÁK

Fél éve már, hogy nem ugrálok az évszázadok és konyhai stílusok között, hanem hű maradok a XVIII. századi piarista szerzetes, *Simai Kristóf* receptgyűjteményéhez. Könyvét most már tényleg rongyosra forgattam, jegyzeteltem. Míg korábban többségben voltak a csupán olvasásra szánt érdekességek, mostanra, hogy egyre jobban megismertem ezt a fontos könyvet, egyre több receptet jelöltem meg olyannak, amelyek ma is elkészíthetők vagy néhány változtatással aktualizálhatók. Ilyenből mutatok példát ezúttal két fanyar gyümölcscsel.

◆ Hiszen június a fanyar gyümölcsöké. Ha kicsit savanyúak is, már végre ehetünk hazait, frisset! Itt van például a túskezőlő, amit Simai receptjét követve nyári desszertté varázsolhatunk. Vagy a meggy, amit aludt, pép és rántott változatban is tálaltak a régi magyar asztalokra. Mindezt ráadásul 1795-ben papírra vetett receptekből tudjuk. Korántsem biztos egyébként minden régi szakácskönyvről, hogy a benne található ételeket ették hazánkban, nehéz megállapítani, hogy a sokféle, gyakran külföldi gyűjteményekből összeálló fordítások mennyire voltak széles körben ismertek. Simai viszont német források mellett az ország több tájáról gyűjtött recepteket.

BÜSZKE GOLYÓK

De mi is az a túskezőlő? Kicsit hatásadás elnevezést választottam erre a gyümölcsre, valójában csak a Balaton környéki tájszólásban használják rá, de szerintem ez a legtalálhatóbb. A Dunántúl más részein túskebibizli, túskeboggyó néven illetik, és aztán ott vannak a valamivel közismertebb változatok: köszméte, pöszméte, biszke, büszke. Vagy ahogy mindenki ismeri: egres. Magyarországon nagyjából száz évvel Simai receptgyűjtése előtt terjedt el, ám szakácskönyveink azóta

sem említik gyakran. Megosztó, és sok munka van vele, ugyanakkor a belőle készült leves vagy mártás savanyú íze révén könnyebbé, üdévé teszi nyári ebédünket. Egy megszokott ételt, húst így újszerűvé, izgalmassá tud tenni. Simainál olvastam, hogy régen borsólében (lehet alaplé vagy sima víz) főzték szerecsendió-virággal, szegfűborssal, sóval fűszerezve a csirkét. Közben vajon megfuttatták az egrest, tejfölt öntöttek hozzá, beletették a húst, és beforralták. Rizzsel, kölessel, de akár salátával is remek nyári fogás. És nem csak frissítő savanyúságot használhatjuk, az egresből édesség is lehet. Simainál ilyen receptet is találtam. Így kezd: „ha jól megérett, szedd meg, mosd meg, főzd meg, szűrd le osztán a vizit, melyben főzted, és verd által szitán, hogy a magva héjával együtt elmaradjon”. Legtöbbször – különösen nyáron – talán itt adják fel, de az egres annyira ritka kincs (és az is lesz, mert nem jól viseli a szárazságot), hogy egyszer egy évben érdemes kísérletezni vele. Szerencsénkre pontos mértékegységekkel maradt ránk ez a recept, ami egyáltalán nem szokványos ebben a korban. A folytatás szerint ugyanis „megszűrt köszmétékből végy tíz kalánnal egy cseréptálba, és egyenként verj s habarj közibe tizenegy tojás fejejét és öt kalán törött nádmézet (nádcukrot).





Ezt aztán verjük addig, míg hólyagozni nem kezd. Osztán egy bádogtálat vajjal kenj ki, tégy bádogkarimát reá, s töltsd belé a köszmétepépet, földd be, vagyis tedd tortátasütő serpenyőbe, s vess neki tüzet, de felül többet, mintsem alól.” Ha jól képzelem, egyféle felfújtat kapunk tehát. Százkilencven fokon nagyjából tizenöt percig sül.

MEGÉRETT A MEGGY

A meggy jóval régebb óta része a nyaraknak, hiszen már a honfoglalás előtt ették az őseink, és a Kárpát-medencében is őshonos. Az első magyar nyelvű kertészeti szakkönyvben (ami szintén egy szerzetes, a jezsuita Lippai János munkája, és 1664–1667 között jelent meg három kötetben) természetesen ott van a meggy-szörp és a korabeli meggyekvár receptje. Korábban mártások hozzávalói közt találjuk (például liba mellé), Simaitól viszont szintén édességeket választottam. Három marék nyers meggyből készült a XVIII. század meggy pépe, méghozzá így: a gyümölcsöt egy zsömlé belsejével együtt vízben megfőzték. Ezután szitán áttörték (bár nem ugyanaz, botmixerrel is csinálhatjuk),

majd vajjal, nádcukorral kikeverték. Öt tojás felvert habját lágyan hozzáadagolták, vékony szálakra metélt citromhéjjal fűszerezték, és vajjal kikent formában megsütötték. Ha túl lágy volt a massa, zsemlemorzsával sűrítettek rajta sütés előtt. Mivel ez is egy felfújt, százkilencven fokon, negyedóra alatt elkészül. Süthetjük több szuflédényben, vagy akár egy tepsit is használhatunk, és később felszeleteljük, illetve kikanalazzuk. A bevezetőben emlegetett aludt meggyet már jobban megfűszerezték, a vörösborban főtt gyümölcsöt fahéjjal, citromhéjjal, szegfűszeggel tették izgalmassá, öt tojásfehérjével sült, majd a végén rózsavízbe mártott vizahólyaggal (ez a mai zselatinnak megfelelő funkciót tölt be a régi receptben) került a jégre dermedni. De sütni is lehet a meggyet. Tejszínt, vajjal, tojással és liszttel keverünk palacsintatészta állagúra. Ebben kell belemártogatni a meggyet (a száránál kell fogni, tehát azt se szedjük le!), majd vajon ropogós-pirosra megsütni. Nádcukorral meghintve ajánlja ezt a „csömögét” (csemegét) Simai, mi ezt vaníliás porcukorra, fahéjas porcukorra cserélhetjük, és persze nyáron jól illik hozzá a fagyí is. ♦



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES

Tejivóknak VALÓ

„Idenézz! Igyál több tejet!” – 1958-ban többek között ezzel a plakátszlogennel népszerűsítették a tejfogyasztást. A kampánynak meg is lett az eredménye, hiszen a tejtermékek közkedvelt vendéglátó egységei az 1960–70-es években éltek az aranykorukat. Szinte minden sarkon várta a vendégeket egy ivó, bár, csárda, büfé, pavilon, presszó vagy fiók, olcsó, ugyanakkor tápláló ételt kínálva. A tejivók története azonban messzebbre nyúlik, az első bárók már a századfordulón felbukkantak Budapest utcáin.

◆ A „SAJTFEJŰEKTŐL” PASTEURIG

Közép-Európában már Krisztus előtt hatezer évvel ezelőtt is foglalkoztak mezőgazdasággal és állattenyésztéssel. A legújabb kutatások szerint az első európai tejivók feltételezhetően ebben a régióban, vagyis a mai Magyarország, Ausztria és Szlovákia területén létesültek. Bár az ókori görög és római kultúrák kedvelték a sajtot, barbárnak tartották a vaját és tejet fogyasztó népeket. A XVI–XVII. században érkezett el a fordulópont, amikor a „sajtfejűeknek” csúfolt, gazdasági és kereskedelmi hatalmat szerző hollandoknak köszönhetően világszerte elterjedtek a tejtermékek, 1862-től pedig Louis Pasteur és Claude Bernard nyitott új korszakot a pasztörizálással.

TEJET MINDENKINEK!

A tejfogyasztás mint megoldandó kérdés a XIX–XX. század fordulóján került középpontba, többek között a fővárosi lakosság számának gyors növekedése miatt, ami élelmiszer-ellátási problémát okozott. Ezért 1883-ban létrehozták a Budapesti Központi Tejcarnok Szövetkezetet, amelynek feladata a budapesti tejellátás koordinálása, a megfelelő minőségű és mennyiségű tej biztosítása volt. Előírásokkal szabályozták a tehenészetek működését, szigorúan ellenőrizték a takarmány minőségét, hogy csak a legegészségesebb tej juthasson el a fióküzletekbe. A szövetkezet „gondoskodni fog továbbá tejivó-csarnokok felállításáról,

a tejnek csapó-kocsikon leendő utcai kiméréséről. [...] Miután pedig a közönség egy része nyáron rendszeren a zöldbe megy, ennélfogva a Svábhegyen, Zugligetben, Városligetben stb. szintén lesznek ivócsarnokok, a vásártereken pedig tejsátrak fognak felállíttatni” – írta a Budapesti Hírlap 1884-ben. A fővárosban 1906-ra már száztíz szövetkezeti üzlet működött.

A TEJIVÓK HAJNALA

Az első, ma is működő tejbár a Mleczarnia Nadświrdzańska 1896-ban Varsóban nyílt meg. Hazánkban ennek példáján bukkantak fel a századfordulón a tejivók és tejcarnokok, 1906-ban a Margitszigeten a rózsakertészeten állítottak fel egy pavilont, ahol a pasztörizált tej, gyomor- és cukorbetegnek számára egyaránt fogyasztható gyógyitejek és tejtermékek mellett ásványvizet is árultak, mintend szigorúan palackozva, ezzel garantálva a minőséget. 1912-ben nyitott meg „a Fürdő-utca és Erzsébet-tér sarkán a Középponti Tejcarnok városi tejivó-csarnoka. Minden toladó cifraágtól ment egyszerű, de művészi ízléssel kiállított fehér szalon ez, ahol naponta friss, legjobb minőségű tejet és tejtermékeket [...] szolgálnak fel, ragyogó tisztaságban, mérsékelt árak mellett” – adta hírül a Budapesti Hírlap. A tejivók széles kínálattal, alacsony árakkal várták a vendégeket, aludttejjel, turmixszal, limonádéval, pékáruval, rétesel, fagyival, sőt esetenként kaszinótojással vagy aszpikos nyelvvél.





Pápa Zoltán 1927-ben a Ferenc körúton nyitotta meg Irodalmi Tejvóját, ahol nem csupán friss tejtermékek és pékáruk között válogathattak a vendégek, de több mint háromszáz hazai és külföldi lap, valamint kölcsönkönyvtár is a rendelkezésükre állt. Nyolc-kilenc pengőért lehetett napijegyet váltani, amely egész napos ellátást és két könyv kölcsönzését is magában foglalta. *„Meg kell még említenem azt, hogy a vendégeket akkor sem zaklatták, ha nem fogyasztottak semmit, mert a tulajdonos jól tudta, hogy éppen nincs pénzüik. Aki kisebb hitelt kért, egy ebédet vagy egy kávét, minden további nélkül megkapta a pénztelen bohémeket kedvelő tulajdonostól”* – olvasható a Budapest folyóirat 1966-os számában.

Az első világháború a tejfogyasztásra is hatással volt, a berendezések tönkrementek, a szállítás akadozott, a városokból fokozatosan eltűnt a tej. Míg a háború előtt Budapesten háromszázezer liter tej fogyott naponta, 1920-ra a kilenc budapesti tejszarnok csupán napi hetvenöt-hetvenöt literrel gazdálkodhatott.

„A TEJ ÉLET, ERŐ, EGÉSZSÉG”

Az 1960–70-es évekkel köszöntött be a tejvók aranykora. Népszerűsítésüknek nem csupán társadalmi-gazdasági, de egészségügyi oka is volt. Plakátok, reklámok buzdítottak a csontokat és fogakat erősítő tej, túró és sajt vásárlására. A büfékben, kórházakban előíranyozták a tejalapú

ételek arányának emelését, az iskolákban bevezették a tej és a kakaó árusítását, emellett országos programot hirdettek a tejet és tejtermékeket árusító üzletek számának emelésére. Az Esti Hírlap 1960-as számában olvasható, hogy „újjaépitve várják a kirándulókat a Széchenyi-hegyi, szabadság-hegyi és a római-parti tejbüfék is. Mindenütt lesz hűtőgép és bőven tárolhatnak kakaót, tejet, egyéb tejtermékeket. A strandokon is lesz tejbüfé.” Emellett a belvárosban is egymás után bukkantak fel a tejbárok, a Tanács (ma Károly) körüti Kis Lucullus tejpresszó, a Jókai Mór utcai tejfiók, a Hunyadi téri tejpavilon vagy a Csanády utca tejbisztró.

A szocialista vezetés az alkoholfogyasztás visszaszorításának eszközeként is tekintett a tejvókra, amelyek gyakran sörözők átalakításával létesültek. A Marx (ma Nyugati) téri Viktória söröző helyén például 1950-ben hatszáz fő befogadására alkalmas Tejvendéglő nyílt. A Friss Újságból kiderült, hogy „piros bőrülések, kényelmes fotelok, neonfények, ragyogó tisztaságú büffé várja a vendéglő látogatóit. Kipróbálják a csapokat, gazdagon buggyan elő a hideg tej, kávé, kakaó, készítik az étlapot, népreggeli (tejeskávé vajjal kenyérrrel) 1,00 forint, napi különlegességek: hideg almaleves 2,50, túrós gombóc 3 forint, további ételek: túrós rétes 2 forint, meleg tejberizs 2 forint, gyümölcsfrappé tejszínnel 1,50.”

„EZT NEM LEHET MEGUNNI”?

Az 1970-es évekre már nem pusztán fővárosi kiváltság volt a tejvó. Debrecenben, Győrben, Sopronban és Pécsen élelmiszerüzletek, poharazók helyén nyíltak tejbárok, közel a gyárakhoz, ipartelepekhez és lakónegyedekhez. Debrecenben nyitották meg az első, vasútállomáson létesült tejbárt 1974-ben. Ezen a példán felbuzdulva, a dohányfüst- és alkoholmentesség célját szem előtt tartva alakították át a győri MÁV állomás várótermét is.

Az 1980-as évekre a tejvók kezdték elveszíteni eredeti funkciójukat, ami a vendégkör átalakulásával is járt. Csalódásáról számolt be a Népszava újságírója 1976-ban: „S ott, hátul, a tejbár sötétjében, sűrű füstben, kis asztaloknál is vendégek ültek, ittak. Mit ittak? Sört és pálinkát. Honnan vették a szeszt? Természetesen a pult hátranyúló szárnyáról, amelyen szépen sorakoztak a rumos, cseresznyés, barackos, gines, szilvás, sörös és boros üvegek. [...] A kirakatban Rákóczi-túrós és málnás-tejes turmix, a háttérben vastag füstben és sűrű homályban szesz minden változatban.”

A Cserpes cég 2012-ben élesztette újjá a klasszikus tejvók hagyományát, első üzletét a tej világnapján nyitotta meg, amelyet a Nemzetközi Tejszövetség 1957 óta minden május utolsó keddjén ünnepel. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST



A szigligeti alkotóház Fő térre nyíló kapualja. Középen rövidnadrágban Ungvári Tamás író (1955)

Kép: Fortepan.hu / Kötnyek Antal



ÍGY ÖLTÖZTÉK

ŐK Nyár a szigligeti alkotóházban

A dilemma, hogy mi minden kerüljön a bőröndbe, sokakat foglalkoztat a nyári szünet beköszöntével. Ezúttal az ötvenes-hatvanas évek híres nyaralóiról hozott képekkel adunk inspirációt. Az 1952 óta alkotóházként működő szigligeti Esterházy-kastélyban készült fotók nemcsak a hangulatról, hanem az akkori öltözködésről is izgalmas kordokumentumként szolgálnak. A divatban húsz-harmincéves ciklusokkal számolunk, így – miközben a divatházak által újragondolt színek, vonalak, formák megidéznek a múltat –, valójában szüleik és nagyszüleik ifjúságának öltözékeivel „lázadnak”.

- ◆ A II. világháború utáni Kelet-Európa öltözködése történelmi nehézségeiből adódóan kissé kiszakadt ebből a ciklikus rendből. A kommunista hatalomátvétel ugyanis az ideológia terjesztésében fontos szerepet szánt az öltözködésnek is. A Szovjetunióból indított hivatalos, szocialista divat egy mesterséges találmány volt. Miközben Nyugaton a trendek a fentebb ismertetett ciklikusság elvét követve a női divatban a Dior-féle New Lookkal visszatértek a homokóra formákhoz, a központilag elrendelt kommunista öltözékek szakítottak a korábbi korok örökségével. Az egyenlőségről hirdetett tanokra és a patriarchális rendet elutasító marxista elméletekre alapozva egy kifejezetten utópisztikus stílust akartak létrehozni. Ennek nyomát valamennyire csak az akkori egyenruhák és a munkásruhák vonalvezetésében fedezhetjük fel, a mindennapi életben ugyanis ez az utópisztikus irány soha nem tudott teret hódítani. Különösen igaz ez Magyarországra, ahol a rendszer nem tudta megakadályozni, hogy a nyugati trendek egy idő után beszivárognak.



Kassák Lajos Szigligeten (1965)



Karinthy Ferenc az alkotóház teraszán (1965)



Szigligeti nyári hangulat (1962)

A rendszer nem tudta megakadályozni,

hogyan a nyugati trendek egy idő után beszivárognak.

A háború előtti elegancia igénye az ínséges idők ellenére egy ideig még tartotta magát. Ahogyan Várhegyi Éva néni, a több mint hatvan éve működő Hollán Ernő utcai kalapszalonnatulajdonosa mesélte egy korábbi interjúban, a munkás is átöltözött, amikor a belvárosba ment: elegáns öltözetre, kalapra, kabáttra cserélte a gyári ruhát. A hölgyek is keresték a módját annak, hogy hogyan jussanak divatos ruhákhoz: a régebbi dolgukat átalakították, maguknak varrtak, esetleg a feketepiacról vagy rokoni kapcsolatok révén szerezték be az új darabokat. Akik többet is megengedhettek maguknak, varrónőt bíztak meg a készítéssel, vagy magánkézben lévő divatszalonból rendelték méretre.

A szocialista időszak divatjáról a Simonovics Ildikó és Valuch Tibor szerkesztésében megjelent *Öltöztessük fel az országot!* – *Divat és öltözködés a szocializmusban* című 2009-ben kiadott tanulmánykötet ad átfogó képet. Valuch Tibor a szocializmus időszakának városi öltözködésében több korszakot különít el. A II. világháború befejezését követő években a két világháború közötti időszak öltözködési kultúrájának folytatását látja, ahol a társadalmi tagolódást a viselt ruha többé-kevésbé még kifejezte.

Második szakaszként az ötvenes évek első felét veszi, amely a „kényszerpuritán” normák, a „kötelező uniformizálódás, a nemzetközi elszigetelődés és az elemi szükségletek kielégítését lehetővé tevő ruha- és anyagihiány” jegyében telt.

Lassú változás kezdődött 1956 után. Javult az ellátás, a politika egyre kevésbé szólt bele az öltözködésbe, kivéve akkor, amikor áruhiány keletkezett, vagy ha egy új, nyugati stílusú jelenséget (hosszú haj, farmer-nadrág) a szocialista erkölccsel összeegyeztethetetlenek ítélték meg.



KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

MOMKult, Kupolaterem
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



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

A hatvanas évek végétől induló, a nyolcvanas évek közepéig tartó negyedik periódust Valuch Tibor szerint az öltözködés és a hozzá kapcsolódó szokások leegyszerűsödése jellemezte. Egyre ritkábban fordult elő áruhiány, egyre többekben született meg az igény arra, hogy ismét követhessék a trendeket, a ruha minősége egyre látványosabban függött a jövedelemtől és a társadalmi különbségektől.

A SZIGLIGETI TÁRSASÁGI ÉLET

Ezeknek az időknek fontos irodalmi találkozóhelye volt a szigligeti Esterházy-kastély. A II. világháború után államosított ingatlanban Bölöni György Kossuth-díjas író, publicista kezdeményezésére hozták létre az alkotóházat. Az ingatlant új funkciójának megfelelően az elkövetkező tíz évben több ütemben átalakították.

A ház a magyar irodalom számos, kiemelkedő egyéniségének volt kedvelt alkotó és pihenőhelye. Megfordult itt Zelk Zoltán, Kassák Lajos, Kolozsvári Grandpierre Emil, Esterházy Péter, Szabó Magda, Kertész Imre, Nagy László, Vas István, Tatay Sándor, Palotai Boris, Pilinszky János, Tímár György, Németh László, Lázár Ervin, Somlyó György, Károlyi Amy, Déry Tibor, Bella István, Füst Milán, Göncz Árpád. Az irodalmárokon túl, az 1970-es évektől egyre több festő, szobrász, iparművész, fotóművész, zeneszerző is járt az alkotóházban, akiknek nemcsak a műveik, hanem az öltözködésük is izgalmas fejtegetésekre adott okot.

Az alkotóházban inspiráló közeg és élénk közösségi élet várta a vendégeket. A természeti környezet szintén segítette a pihenést, a kikapcsolódást és a koncentrált munkát. Az írók visszaemlékezései szerint szüntelenül folyt a játék és egymás ugratása is. Népszerűek voltak a közös séták, a pingpong és a kreatív társasjátékok.

Ha a képeket nézegetjük, feltűnik, hogy az ötvenes években nyaraló írónk még viselték a háború előtti elegáns stílus alapvető darabjait: az élére vasalt szövetnadrágot, a fehér vagy kockás inget, a bőrcipőt. A sportoláshoz, mozgáshoz rövidnadrágot és szandált, a sétához zakót, néha kalapot hordtak, illetve sétapálcával jártak.

A hölgyek szintén az elegáns, nőies vonalat követték. Bár itt-ott megjelent a nadrág, de sokkal gyakoribbak voltak a szoknyás és a ruhás öltözékek. Népszerűek voltak a pöttyös, a színes, a virágos, a mintás, a New Look vonalvezetését is idéző ruhák. A fiatalabb hölgyek már a bevállalósabb rövidnadrágban is megjelentek. A hozzá viselt szandálok a mostani trendekben is megállnak a helyüket. ♦

Június

07.
19:00

BARÁTSÁGBAN ÉS KÖZÖSSÉGBEN

BARÁTNŐK, CSAJOK,
SZÖVETSÉGESEK

Színészek: **Mosolygó Sára** és **Kovács Lehel**,
a Nézőművészeti Kft. vendégművészei
Szakértő: **Dr. Mogyoróssy-Révész Zsuzsanna**,
tanácsadó szakpszichológus



A Képmás-est jeleneteihez a Nobila Casa erdélyi családi vállalkozás biztosítja a kellékeket. 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:





SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A Vuk és a Kele megálmodója

A XIX. és a XX. századi magyar irodalomban *Jókai Mór*tól *Benedek Elek*ig, *Mikszáth Kálmán*tól *Gárdonyi Géza*ig se szeri se száma az olyan nagy mesélőknek, akiknek az írásain egész nemzedékek nőttek fel. Közöttük is különleges hely illeti meg *Fekete István*t, akinek művei az emberek és az állatok, a természet és a társadalom, a történelem világába vezetik az olvasót, mély humanizmussal áthatott világot teremtenek, valamint szépségre, jóságra, játékosságra és emberségre nevelnek. Alighanem ez az oka annak, hogy a statisztikák szerint Jókai után máig ő a legtöbbet kiadott és olvasott magyar író.

◆ EGY GAZDATISZT PÁLYAKEZDÉSE

Fekete István a Somogy megyei Göllén született 1900-ban *Fekete Árpád* gazdálkodással is foglalkozó tanító és *Sipos Anna* legidősebb gyermekeként, akik őt és három húgát mély katolikus hitben nevelték. A család sváb származású volt, István dédapja és nagyapja – mindkettő építőmesterek – még a Schwartz nevet viselték. Kaposváron végezte a polgári iskolát, ahová a család is beköltözött. Katonának jelentkezett 1917 végén, a következő évben hadiériát tett, és 1919-ig maradt a hadseregben. Néhány otthon töltött év után 1923-tól Debrecenben, a következő esztendőől Mosonmagyaróváron tanult, a gazdasági akadémián mezőgazdasági végzettséget szerzett. Magyaróvári éveiben kezdett írni, ekkor lett a Szigetközt járva a természet, az állat- és növényvilág szerelmese. Gazdatisztként egy Baranya megyei birtokon helyezkedett el, itt vette feleségül *Piller Edit*et, egy orvos lányát, akivel egy leány és egy fiúgyermeket neveltek fel. Lányából apáca lett, aki rendje hazai feloszlata után Ausztriában élt, és ott is halt meg Bregenzben. Fia 1956-ban harcolt a Széna téren, a megtorlás elől Kanadába, majd az USA-ba emigrált, ahol végül maga is író, szerkesztő, kiadó, a *Kanadai Magyarság* című lap rendszeres szerzője lett. Fekete István Ajkán gazdatiszti állást vállalt, szép



eredményeket ért el búzanesésítésben, díjakat nyert juh-tenyésztésben végzett munkájáért. A háború alatt Pestre került, a Földművelésügyi Minisztériumban erdőgazdálkodási szakemberként dolgozott. Publikálni is ekkor kezdett, az első időben szakmai témákról és vadászélményekről közölt cikkeket, barátja és pártfogoltja lett a neves utazónak és vadásznak, Kittenberger Kálmánnak, akinek *Nimród* című vadászújságjában rendszeresen jelentek meg írásai.

AZ ÍRÓI SIKEREK ÉS MEGHURCOLTATÁS

Sikeres szépirói pályája is Kittenberger és az ismert színigazgató, Csathó Kálmán támogatásával indult 1936-ban. Ekkor nyert első díjat irodalmi pályázatra beadott regénye, *A koppányi aga testamentuma*, amely az olvasót a török korba repíti. A következő évektől sikerrel írt regényeket,

novellákat, színdarabot, filmforgatókönyveket, tagja lett a konzervatív írói elit szervezetének, a Kisfaludy Társaságnak, rendszeres szerzője *Herczeg Ferenc* lapjának, az *Új Idők*nek. Az írás, a gazdálkodás, majd a hivatali munka mellett a természet, a vadvilág szerelmeseként rendszeresen járt vadászni, olyan illusztris társaságban, mint Kittenberger és Csathó mellett *Széchenyi Zsigmond* vagy *Wass Albert*. Ekkor jelentek meg első, később önálló alkotásokká váló állattörténetei, a *Csí*, a *Hú*, a későbbi sikertörténet, az egy árva gólya históriáját feldolgozó *Kele* és a mára legendássá vált *Vuk*, az árva kis róka meséje. Ezekben az írásokban már megmutatkozott Fekete későbbi írói karaktere, ahogyan egy korai kötete alcímében is megfogalmazta: művei történetek állatokról és emberekről, ember és természeti környezete jellemformáló kapcsolatáról.

erkölcsi üzenetét és humanizmusát rókák, vidrák, baglyok életének köntösébe rejtve adhatta csak közre

Egy regénypályázat nyertese lett 1939-ben a több kiadást is megélt Zsellérek című művével. A könyv az I. világháború ideje körüli paraszti élet realiztikus ábrázolása, egy gazdalegény és egy fiatal gazdatiszt párhuzamos élettörténete. Ez a mű 1945 után sok bajt hozott Fekete István fejére az 1919-es tanácsuralom, a vörös terror hiteles ábrázolása miatt. Az író 1947-től feketelistára került, egy évtizeden keresztül egyetlen sora sem jelenhetett meg. A háború után még a minisztériumban dolgozott, de a fordulat évében állását is elvesztette, egy ízben az ÁVH emberei lefogták, véresre verték, egyik szemét kiütötték, járókelők segítségével került kórházba. A következő években alkalmi munkákból élt, még uszálykísérő és patkányirtó is volt, csak évekkal később kapott egy kis állást Kunszentmártonban, a halászmesterek iskolájában. Itt született évekkal később kiváló szakkönyve, a *Halászat*. Mélyen hívő katolikus emberként jól viselte a megpróbáltatásokat. Amikor az egyik apácaközösséget a rendházukból kiutasították, az író a saját házában ajánlott fel helyiséget számukra, amit kápolnává alakítottak át. A Jézus Szíve-kápolna ma is ebben a házban működik. Az írói túlélésére pedig az adott némi esélyt a számára, hogy írásait, rövid novelláit Sík Sándor támogatásának köszönhetően katolikus orgánumok, a félig gettóba szorított Vigília és Új Ember közölték.

ÁLLATMESÉK, EMBERMESÉK

Ismét publikálhatott 1955-től, de mondandóját már csak gyermekkönyvekben, állattörténetekben adhatta közre, erkölcsi üzenetét és humanizmusát rókák, vidrák,

baglyok életének köntösébe rejtve. Ugyanakkor sike-rei ellenére továbbra is megtűrt alak maradt irodalmunk perifériáján. Ekkor, elsőként jelent meg önállóan a Kele, a vidratörténet, a *Lutra* és két év múlva a *Bogáncs*, a hűséges puli históriája. Az irodalmi életbe való felemás visszatérésének fontos állomása volt az 1957-ben kiadott *Tüskevár*, az egyik legsikeresebb magyar ifjúsági regény: a városi kisfiú, *Ladó Gyula Lajos*, a bölcs öreg csósz és halór, *Matula bácsi* és a Kis-Balaton kedves meséje. Két évvel később pedig megjelent a folytatás is, a *Téli berek*. Ez a két könyv 1960-ban József Attila-díjat hozott Fekete Istvánnak, aki egy évtizeddel később állami kitüntetésben is részesült. Ekkor már új lendülettel dolgozott, megírta régi barátja, Kittenberger Kálmán történetét, szakemberként pedig közreadta a *Pepi-kertnek*, a szarvasi arborétumnak a szakszerű, de irodalmilag is igényes leírását.

A *Bogáncs* filmváltozata 1958-ban készült el, 1967-ben pedig a *Tüskevárból* forgatott tévésorozat került a képernyőre. Ezzel szinte egy időben jelent meg önálló kötetben *Vuknak*, az árva kis rókának a története, amelyből halála után bő évtizeddel az egyik legsikeresebb hazai animációs film készült, és amelynek panaszos sorait – „Egyedül vagyok, kicsi vagyok, éhes vagyok! Segítetek *Vuknak*, a kis rókának!” – ma is milliók őrzik emlékezetükben. Ezt követte a *Hú*, a káprázatos bagolyregény, amely valójában egy madár történetében az őt körülvevő emberek világról, születésről, életről, halálról mesélt. Zárósoraiban a II. világháború idejét idézi fel az író, és a bagoly szemével látatja a világot: „(...) látta, hogy Európa minden folyójában megmosta már véres szárnyait a meggyalázott és megölt, de isteni valóságában s az emberek hitében és vágyában örök életű béke”.

Élete alkonyán Fekete István még kötetbe gyűjtötte vadásztörténeteit, *Ballagó idő* című könyvében közreadta önéletrajzi emlékezéseit, ám 1970 júniusában Budapesten szívinfarktus következtében elhunyt. De ahogyan írta: „Az emberek és a tények elmúlnak, de a legenda örök.” Pesten temették el, ugyanakkor a sírját egy emberöltővel később áthelyezték szülőfalujába, Göllére, ahol emlékháza is áll. Hagyatékát sokáig özvegye gondozta, jórészt neki köszönhető, hogy művei tucatnyi nyelven, félszáz kiadásban megjelentek, itthon pedig az elmúlt ötven évben írásaiból közel hatvan kötet, közötte a teljes életműsorozat napvilágot látott. Művei bekerülhettek végre a magyar irodalom kánonjába és a gyermekek iskolai olvasmányai közé, hiszen ahogyan írta: „Az idő múlhat, a szépség és a jóság, a szeretet és az igazság nem múlik el az évszázadokkal, nem múlik el az emberekkel (...)” ♦



10. Színházi Olimpia

Júniusi programajánló

Az áprilistól júliusig tartó 10. Színházi Olimpia hétszázötven produkcióját közel száz helyszínen láthatjuk országszerte. Az utolsó hónap is tartogat izgalmas, különleges előadásokat, ezekből válogattunk.

◆ SZÍNHÁZ: **Hamlet-parafrázis Franciaországból**

A neves francia író és rendező, *Olivier Py* az egyik legmerészebb Hamlet-parafrázist vitte színre az Avignoni Fesztiválon. Py a művet újrarendelte, majd ebből saját darabszöveget formált. Hamletje az eredeti mű kulcsjeleneteire, monológjaira, illetve bizonyos szereplőire épül, miközben Shakespeare szereplői az elmúlt évszázadok nagy gondolkodóival kezdenek párbeszédbe.

Városmajori Szabadtéri Színpad, június 13., 19:00

TÁNC: **flamencoshow három helyszínen**

A Flamenco Reborn című világsikerű produkciót is jegyző *David Gutiérrez* koreográfus vezetése alatt készült *Luxuria* című vadonatúj flamencoshow meghökkentő és lenyűgöző élményt ígér. Az előadás a hagyományos és a modernebb kortárs flamenco tánc innovatív kombinációját nyújtja, ezért az utóbbi évek egyik leglátványosabb színpadi produkciójának számít.

Weöres Sándor Színház, június 22., 21:00

Kisvárdai Várszínház, június 23., 21:00

Gyulai Várszínház (Tószínpad), június 24., 20:30

ZENÉS SZÍNHÁZ: **Csárdáskirálynő Litvániából**

A Budapesti Operettszínház Csárdáskirálynő Fesztiváljának keretén belül láthatjuk majd a Kaunasi Állami Musical Színház előadását, amelyről így ír a társulat: „A Szilvia címet viselő produkcióban az volt a célunk, hogy más módon adjuk elő a csárdáskirálynő történetét, és váratlan percekkel ajándékozzuk meg a nézőket.”

Budapesti Operettszínház, június 7., 19:00

GYERMEK- ÉS IFJÚSÁGI SZÍNHÁZ: **a létezés öröme az Eötvös10-ben**

„A KÁPRÁZAT-ban átadjuk magunkat a reflexiónak, a ragyogásnak és a szépségnek.” A *Káprázatos labirintus* installáció alapú, elnyújtott időtartamú előadás, amely elsősorban a legfiatalabb közönség számára készült: hat hónapos és három év közötti neurodiverzitással rendelkező vagy neurotipikus gyermekeknek, tizenhat hónapos korig. A közönség akkor jöhet-mehet a műsor alatt, és akkor távozhat vagy térhet vissza, amikor kedve tartja.

Eötvös10, június 9., 11:00 és 15:00, június 10. 11:00



SZÖVEG –
MARTON ÁRPÁD

KÉP –
FRANK YVETTE

DOKTOR DOROMBOS

Dr. Páli Tibor biofizikus, a Magyar Tudományos Akadémia doktora, aki mintegy négy évtizede a biomembránok és membránfehérjék nemzetközileg is elismert kutatója. Egyrészt. Másfelől zenész, akit a tilinkó és a doromb hangja mentett meg a kutatói munkába való teljes bezáródástól. A főként moldvai zenét játszó Terebes és az elektroakusztikus hangzásokkal is kísérletező Gyalogfény zenekarok társalapítója, emellett tagja a szegedi Népzenei Kamaraműhelynek, a Csergő Bandának és a Keep Smiling Jazz Vocal zenekaroknak is. Énekel, valamint kobzon és dorombon játszik. Olykor hangfürdőnek nevezett meditációkat szervez, zsongító gongszóval, rafinált természetutánzó és szintetikus pszichoakusztikus hangokkal. Tekintélyes akusztikus és elektronikus hangszergyűjteménye és megannyi hangtechnikai felszerelése van, számos lemez hangmérnöke volt.

◆ – **A kérdés egyszerre szól az akadémiai kutatóhoz és a gyakorló népzeneészhez. Voltaképp mi is a zene?**

– A levegő rezgéseit föl fogja a fülünk, az agyunk pedig mindezt mindenféleképpen fölhasználja. Az agyunkban minden mintázatok szerint tárolódik. A mintázatokat az idegsejtek kapcsolódási hálózata jelenti. Ezek a mintázatok, amelyek az érzékszerveinkből az idegszálainkon át érkező hatások nyomán alakulnak ki az agyunkban, folyton változnak, mert változnak az idegsejtek kapcsolódási erősségei. Egy kép eleve mintázatként éri el az idegrendszerünket, hiszen a retinánkra leképezett képről pontonként mennek idegszálak az agyunkba. Amikor ellenben hangot hallunk, olyankor csupán két egyváltozós függvény éri az idegrendszerünket a dobhártyánkról. Ez a nyomásváltozás időfüggvénye. Az agyunknak ebből a két függvényből kell előállítania egy csomó mintázatot. Ezért szerintem a hallás és a zenehallgatás során az agyunk sokkal bonyolultabb műveleteket végez, mint amikor egy képet nézünk. Az agyunknak mindössze két

csatornán érkező ingereket kell ahhoz feldolgoznia, hogy például évtizedekkel később is emlékezzünk a nagyszüleink hangjára. A hangok processzálása nagyon összetett folyamat, amely stimulálja az agyat. A zene valahogy úgy alakult ki, hogy ez a stimuláció felfokozódott, hogy ne csupán a fennmaradást szolgáló információkat kísérő hangoknak legyen szerepük, hanem az érzelmeket kiváltó hangoknak is.

– **Ennek értelmében költői túlzás madárdalról beszélni? Hisz ez a fajta processzálás az állatvilágban ismeretlen.**

– Valószínűleg arra aligha van példa, hogy a hangok előállítását elvezeti célt szolgálja. Minden hangnak meghatározott funkciója van: párkeresés, vészhelyzet jelzése és effélék. Az ember ellenben a fennmaradás funkcióján túl is előidézi a hangokat. Bizonyos hangok félelmet, veszélyérzetet és hasonlókat váltanak ki belőlünk – a filmes szakma bővelkedik a példákban.



– Azt mondtad, különleges dolog, hogy az emberi agy föl tud idézni régmúlt hangi mintázatokat. A művészetnek is lényegi eleme a földézés képessége.

– Az biztos, hogy számomra például a doromb hangja megnyitja az idő tárnáit. Ha dorombozok, ugyanazt élem át, mint az első őseink. Valószínűleg azért tetszett meg, amiért később a tilinkó is: mindkettő a tiszta felhangsорт használja. Nem lehet rajtuk eljátszani akármilyen dalt, de bárhogy is játszunk rajtuk tisztán, harmonikusan szólnak. A zongora egyenletes temperálása óta – ami Bach idejében azt a célt szolgálta, hogy egy dallamot tetszőleges hangnemben el lehessen játszani, tehát erős érvek szóltak mellette – elveszett bizonyos hangközök felhangok szerinti illeszkedésének tisztasága. A legtöbb ember ezt észre sem veszi, de egy furulya vagy egy tilinkó hangjában van valami eredendő tisztaság. Tapasztalataim szerint ezt leginkább a gyerekek fogják föl, akik még nem alkalmazkodtak a temperált hangzáshoz.

– A felhangok jelensége magyarra fordítva valami olyasmi, hogy egy konkrét hang mellett matematikai függvény szerint rövidülő hullámhosszú hangok is megszólalnak. A régiek úgy fogalmaztak, a zenében valamiféle világharmónia tükröződik.

– Igen, a felhangok az alulfrekvencia egész számú többszörösei. A görögök igen elmés kísérleteket végeztek: különféle hosszúságú húzalokra köveket aggattak, így jöttek rá, hogy azok a hangok hangoznak jól együtt, amelyeknél a húr hossza, illetve a húzalokra aggatott kövek számaránya kis egész számokkal előállítható törtekkel adható meg. Együtt szóló hangok annál kellemesebb hangzást adnak, minél több felharmonikusuk van páronként azonos frekvencián. Ez akkor áll fenn, ha két hang alulfrekvenciájának arányában minél kisebbek a számok a nevezőben és számlálóban. Például az $1/1$ az unison, $2/1$ az oktáv, $3/2$ az a tiszta kvint. A legsímább hullámforma a szinuszhullám. Az ebből képzett hangnak nincsenek

Komolyzenét, népzenét, dzsesszt, rockot játszottunk a fehérjének. Legnagyobb megdöbbenésünkre egyes zenék stimulálták, mások gátolták a fehérje működését.

felhangjai. A szinuszhang gyenge, sima hangnak tűnik. A természetben nemigen fordul elő szinuszos, tehát felhang nélküli hang. Még a leglágyabb emberi hang is felhangokkal teli, és a felhang adja a hang teltségét. Hasonló okok miatt teltebb egy oboa hangja, mint egy fuvoláé. Az emberi hallórendszer döbbenetesen érzékeny a felhangokra. Ezért halljuk egyesek hangját teltnak és szépek, másokét kellemetlennek vagy gyöngének. Nagy énekesek hangjának szépségét a felhangokban való gazdagság adja. A dorombolást azért is nevezik dorombéneknek, mivel dorombolás közben éppen úgy formáljuk a szájüre-günket, mint amikor magánhangzókat képzünk. Mivel a doromb felhangokban igen gazdag, a zene megszólalásához az alaphangot nem is kell változtatni.

– Mi a magyarázata, hogy a dorombéhoz hasonló ősi hangzások vagy a keleti hanghatások szinte kiragadják az embert az én határai közül?

– A keleti és a nyugati zene egészen más fejlődési utat járt be. Keleten nem léteznek akkordok, harmóniák: ott mindig egyetlen alaphangra és annak felhangrendszerére épülnek a hajlítások vagy épp a hangszerek kapcsolata. Az indiai zenében, például a shruti box vagy a tánpúrú – indiai tambura – nevezetű hangszeren állandóan bűg egy alaphang és annak a felhangjai, és minden zenei történet ehhez viszonyul. Ehhez társul egy roppant bonyolult ritmika. Nem is nagyon lehet ezt elegyíteni a nyugati zenével, mert abban a pillanatban, hogy megjelennek az akkordok, eltűnik a felhangoknak ez a már-már delejező gazdagsága.

– A csángó zene elementáris erejét is az ősi keleti gyökök magyarázzák?

– Igen! Valószínűleg az izoláltságuknak tudható be, hogy a moldvai csángók zenéje teli van archaikus vonásokkal. A doromb, a tilinkó, a koboz és a sárándob, de egy sor ritmusmintázat vagy a dallamhordozás is mind a Keletre

utal. Hogy csak egyet említsek, a *Fúdd el, jó szél* kezdetű énekük hallgatása során azonnal érezni, hogy időben visszafelé, térben Kelet felé visz bennünket. A kobozról is tudvalevő, hogy onnan hoztuk magunkkal, nem az arab világ közvetítette Európa felé, mint a többi húros hangszert. És nemcsak a zenéjük, hanem a viseletük, a szavajárásuk is mind egy ősi réteget tart életben, és megpendítenek valami rokonérzést az emberben. Ezért is képtelenség, ha elmagyarosodott románokként beszél rólok valaki. A román tengertől körülölelve hogy a csudában sajátítottak volna el olyan archaikus dolgokat, amelyek már sehol másutt nem léteznek?

– Visszakanyarodva a zene mibenlétét boncolgató fölvetésre: a jó zene, azaz a „jó rezgések” a testnek vagy a léleknek hasznosak?

– A lélekre gyakorolt hatás vitán fölül áll. A tudományt azonban ezen túlmenően az is érdekli, vajon a zene hat-e elemi szinten, például a sejtekre vagy a fehérjékre. Kísérleteket végeztünk egy bizonyos fehérjével, amely minden sejtünkben jelen van és fontos életfunkciókat lát el, protonokat juttat bizonyos sejtmembránok egyik oldaláról a másikra. Ezt a fehérjét oszcilláló elektromos térrel stimuláltuk. A vizsgálódás tárgya az volt, vajon milyen frekvenciák esetében mutat a fehérje valamiféle rezonanciát. Ekkor szólt közbe a zenész énem, ugyanis felöltött bennem, mi lenne, ha azon az elektródán, amelyen keresztül az eredeti kísérletben szinuszjelet küldtünk a fehérjeoldatba, zenét küldenék a fehérjének. Többféle zenei stílussal is próbát tettünk. Komolyzenét, népzenét, dzsesszt, rockot játszottunk a fehérjének. Legnagyobb megdöbbenésünkre egyes zenék stimulálták, mások gátolták a fehérje működését. Ezek után már csak meg kellett érteni, vajon mi az a zenében, amire a fehérje így vagy úgy reagál. Világossá vált, hogy bizonyos frekvenciák stimulálóan, más frekvenciák gátlóan hatnak a fehérjeműködésre, az adott zene hatása tehát arra vezethető vissza, mely frekvenciából van benne több. Félreértés ne essék: nem arról van szó, hogy a fehérje jobban szereti, mondjuk a dzsesszt vagy a népzenét! A zene érzelmi, a tudatunkra gyakorolt hatásához ezekkel a biofizikai kísérletekkel nem kerülhetünk közelebb. De ismeretes és bizonyított a Mozart-effektus nevű jelenség, amelynek értelmében például Mozart zeneműveinek egyes részei kimutathatóan stimulálnak bizonyos agyi tevékenységeket. Fontos megjegyezni, hogy kísérleteinkből nem következik, hogy a „normálisan”, vagyis a levegőből érkező zene ilyen hatást kiváltana fehérjéken a nyomáshullámok révén. ♦

Európa száz éve, betiltott mű és cirkuszi show

Júniusi programok a MITEM-en

Idén 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 programsorozat záróhónapjának műsorából válogattunk.



LEGENDÁS CIRKUSZI ELŐADÁS AZ EGÉSZ CSALÁDNAK

„... egy nap arra ébredtem, hogy olyan előadást akarok létrehozni, amely visszavezet bennünket a gyermeki álmokhoz” – írja az idén harminc éve futó SLAVA'S SNOWSHOW bevezetőjében az ötletgazda, Szlava Polumyin. Az előadás az évek során legendássá vált, lelkes rajongói a világ minden tájáról követik országról országra, hogy újra és újra megtapasztalják, milyen elmerülni az álmok és a képzelet csodás birodalmában. A látványos, nem mindennapi produkciót **öt alkalommal** is láthatjuk a **Nemzetiben június 16-a és 18-a között, délutáni és esti időpontokban is.**

◆ SZÁZ ÉV EURÓPAI TÖRTÉNELEM EGY ESTÉBEN

A Mindaz, ami történt és történhetne száz évet ölel fel Európa történelméből. Az I. világháborúval kezdődő előadás eseménytöredékek tablóját tárja elénk anélkül, hogy különbséget tenne a triviális és elvben jelentőségteljes részletek között. Heiner Goebbels világhírű német rendező egy olyan szertárba kalauzol minket, mely tele van a múlt kellékeivel, a jelen terhével és a lehetséges jövő zálogaival. Az előadás arra invitál, hogy az együttműködés és a véletlenek költői keretében a XX. század alternatív történelmét képzeljük el, hogy átgondoljuk az európai identitás kialakulását, mibenlétét, lehetséges jövőjét; hogy elképzeljük múltunk, jelenünk, jövőnk változatait. Minderre **június 8-án és 9-én lesz lehetőségünk a Tüskecsarnokban.**

Támogatott tartalom

AZ ÖNGYILKOS, SZOVJET VAUDEVILLE

Nyikolaj Erdman a múlt század húszas-harmincas éveinek fordulóján írt darabja, amelyet már a bemutató előtt betiltottak, ma is erőteljesen hat: az előadás a mindent elnyomó politikai rezsim vitriolos kritikája és önmarcangoló töprengés a lét értelméről. **Jean Bellorini** és a **Théâtre National Populaire** társulata pergő, hangulatos kabarét, szaftos és hátborzongató politikai bohózatot tár elénk. A darab örületes humorát még hatásosabbá teszi a kórus, a zenészek játéka, a jelmezek, valamint a szöveg féktelen ritmusára lüktető zene. A sírós-nevetős „szovjet vaudeville” a MITEM egyik legbravúrosabb előadását ígéri **június 13-án a Nemzeti Színházban.** ◆



„Miénkitta” tér



SZÖVEG –
PARTI JUDIT

KÉP –
ÉDER VERA

SOROZAT –
TÖRTÉNETEK A TAKARÁSBÓL

EGYÜTTLÁTÓK

Színházi háttértörténetekről szeretnék írni a színpadi valóság nézők szeme elől eltakart oldaláról, abban a reményben, hogy ez a perspektíva hozzásegíti az olvasót a shakespeare-i mondat újragondolásához, amely szerint színház az egész világ.

Egyszem, Kétszem, Háromszem Ciróka Bábszínház, Kecskemét
Bemutató: 2023. február 11.



A fiatal zeneszerző otthonosan mozog a bábszínpad világában

◆ Minden évben összecsomagol egy nemzedék különféle művészeti felsőoktatási intézményekben, és elindul megkeresni a helyét a világban. Színészek, bábosok, rendezők, koreográfusok, dramaturgok, díszlet- és jelmeztervezők, zeneszerzők, akik éveken át tanulási folyamat részeként hoztak létre alkotásokat, a diplomaszerezés után ugyanezt a megélhetés boldog reményességével teszik. Nehezítést jelent számukra a XXI. századi individualista és hiperverseggő társadalom, amelyben nemcsak a teljesítményelvárás nyomása jelentős, hanem az egzisztenciális szorítás is.

A művészi pályán önálló eredmények vannak. Egy név mögé kerül oda az alkotás – vagy fordítva, egy alkotás

mögé a név. Talán ezért tud számomra különösen kedves lenni az a művészi gondolkodás, amely elég bátor ahhoz, hogy ettől a sztenderdtől eltérjen.

Fodor Orsolya frissen végzett bábrendező Kiszely Ágnes igazgató kérte fel, hogy állítson színpadra a Círóka Bábszínház számára egy klasszikus Grimm-mesét, szabad kezet adva neki a választásban. Az Egyszem, Kétszem, Háromszem című mese a családon belül megélt konfliktust állítja középpontba, felfestve egy olyan világot, ahol a páratlan számú szem birtokosai tekinthetők normálisnak – s akinek páros, egészen pontosan két szeme van, az kilóg a sorból.



Mátravölgyi Ákos díszlettervező, az előadás kecskebábjának alkotója

A szabadsághoz mindig bátorság kell. Kiszely Ágnes úgy fogalmaz: „Bizalom nélkül nem lehet színházat csinálni.” (Megjegyzem, mást sem érdemes.)

Azon, hogy mit jelent a bizalom, már a kecskeméti bábszínház emeletén gondolkodom a legényfogó levest szűr-csölvé. A bábosok nyitottsága sodort bele a premierbuliba, a bizalom talaján szárba szökken Egyszem, Kétszem, Háromszem című előadást követően.

Hétköznapokon itt a tetőteret a műszak, a közösségi tér és a vezetőség irodái töltik ki. A vezető ajtaja fölött mesésen díszített tábla áll: *Cirkuszigazgató*. Hová lesz a vezetői tekintély, ha valaki ekkora bizalmat ad pályakezdő fiataloknak, és még önróniája is van?!



Az induló generáció, Fodor Orsi rendező és Oláh-Bebesi Bori dramaturg



Minden hang a helyére kerül – Frank Tamás zeneszerző és Darvas Emőke bábszínész

Az igazgatónő köszöntő szavait hallgatva, úgy gondolom, mindez inkább hozzáad egy vezető hitelességéhez.

Ezen a premieren több nemzedék női bátorsága adódik össze – színpadon innen és túl. Fodor Orsi pályakezdő női rendező premierajándékából, amit hálásan kedves esetlenséggel oszt szét, nekem is jut. Öntapadós kicsi szemek zörögnek nála egy nejlontasokban.

Kell bátorság ahhoz is, hogy valaki összecsomagolja egy bőröndbe azt a sok nemzedéknyi művészi tudást, amelyet öt év alatt elsajátított, majd kicsomagolja mindent egy tetszőleges színpadon, hogy a saját nyelvén



A varázsdallam létrehozta a dinamikus mozgás terét

szóljon. Orsi fiatal alkotói csapattal együtt érkezhettek Kecskemétre. Oláh-Bebesi Bori dramaturg, Mátravölgyi Ákos díszlet- és bábtervező, Simonyi-Lengyel Mira jelmeztervező, Barna Lilla koreográfus és Frank Tamás zeneszerző segítette a munkáját. Legalábbis ezt írnám a klasszikus kőszínházi dinamika szerint – van egy rendező, akinek minden más alkotó a munkáját segíti. De Fodor Orsi esetében csapatmunkáról van szó. Így szeret gondolkodni és dolgozni, ezért érkezett azokkal együtt, akikkel már korábban megtapasztalta a közös alkotás örömét. Frank Tamással, a szemtelenül fiatal zeneszerzővel a Grimm-mese színpadra álmódása közben is átélte, hogyha háttal állnak egymásnak, akkor is képesek ugyanarra a zenei megoldásra gondolni.

Vannak varázsszavak az életben, amelyek kimondása változásokat indít el. A legegyszerűbbek a kérem, a köszönöm és a bocsánat. Frank Tamás meséhez fűzött varázsdallamai kapaszkodót adnak és változást hoznak. Az altató visszatérő motívumának a zeneszerző ismert szerzeményt választott, a német eredetű dal már egy 1651-es énekeskönyvben is fellelhető. Bennem az ismert dallamot hallva önkéntelenül megszólal az eredeti szöveg, erősítve, hogy mindaz, ami kívül van, csak körülmény. „Immár a nap leáldozott, Teremtőnk kérünk tégedet, légy kegyes és maradj velünk, őrizzed, óvjad népedet...”

A jó előadás minden korosztály szívében megrezget húrokat, a családban megélt konfliktusokra érkező csodás megoldásokat mindenki várva várja.

Orsi premierajándéka, a kicsi szem azóta is itt zörög a pénztárcám apróknak fenntartott rekeszében. Arra emlékeztet, hogy nagy dolog társakkal közösségben ugyanazt látni valóságnak. ♦

KÉPMÁS-EST

FILM és PSZICHOLÓGIA

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



Június

14.

19:00

ELVESZÍTHETŐ DOLGOK

Létezik-e intimitás és érzelmi biztonság a Tik-Tok világában élő generációk számára? Hogyan feszegeti ma a határait egy kamasz? Miért nehéz kimutatni a szeretetet, ha mindent szabad?

Film: Az elveszithető dolgok szeretete, 20'

Rendező: Ladányi Jancsó Jakob
A főszerepben Szóke Abigél

Szakértő: Polus Enikő,
mentálhigiénés szakember

A film csak felnőtteknek szól, a nyugalom megzavarására alkalmas részleteket tartalmaz!



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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





SZÖVEG –
AYHAN GÖKHAN

KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

” *Felépíteni a magunk külső és belső tájait*

Sokan vélekednek úgy, hogy az emberiség az utolsó óráit éli. A természet- és a teremtésvédelem soha nem volt még aktuálisabb, mint napjainkban. A Kemenesalján élő *Ambrus Lajos* íróval, a Tündérkert-mozgalom egyik aktív tagjával beszélgettünk többek között a hagyományról, a falusi életről és a kertről.

- ♦ – **Írásaiban kiemelt szerepet szán a múlt értékeinek, a kivészőfélben lévő tudás megmentésének. Honnan ez a megszállottság?**
– Pályám kezdete óta foglalkoztat a hagyomány. Előbb a magyar lélek tradíciója érdekelt és az, ami velünk történt az elmúlt évezredben, majd mindez fokozatosan kiegészült az európai hagyományok feltérképezésével, megismerésével. Szép lassan mélyedtem el egy-egy részterületben szépirodalmi művek, illetve esszék segítségével. A figyelmem a két világháború között élt alkotók munkáira összpontosult, a magyar esszé olyan nagymestereire, mint *Márai Sándor*, *Németh László*, *Cs. Szabó László*, *Szabó Zoltán* később *Hamvas Béla*. Hamvas könyvei a rendszerváltás előtti időkben nehezen beszerezhető olvasmányoknak számítottak, a hatalom nem nézte jó szemmel művei gondolatiságát. Ifjúkoromtól olvashattam Márait, apám könyvtárában az 1948-ig kiadott munkái zömmel megvoltak. Emlékszem az 1945-ös naplójára, hatalmas, megrendítő élmény volt. Ezeknek az alkotóknak a világgépe, gondolkodásmódja diákként lenyűgözött és izgatott – ők a magyarságtudományt a legjobb európai tradíciókkal vetették egybe, s ebben a hagyományban kényelmesen mozogtak oda-vissza. A hetvenes évek elején, húsz-huszonégy évesen a lelkem mélyén éreztem, hogy a megértésükhöz nem ártana utazni, világot járni, kultúrákat felfedezni és persze nyelveket beszélni. Rendkívüli módon imponált ez a tradíció, hogy egységben lássam a magyarságot és Európát, és az, hogy mindezt elhelyezzem a saját gondolkodásomban.



– Ezek a könyvek ellenállást is szültek Önben a tömegkultúrával, a bővlival, a gyorsan múló dolgokkal szemben?

– Pontosan. A munkák alapüzenete a szellemi szabadság volt. Ez pedig sokféle értelemben értendő, a szólásszabadságtól az utazás szabadságáig. Úgy éreztem, a velük való foglalatosság egy sokkal szabadabb, emberibb légkört áraszt, mint az, amelyben élni kényszerültünk. Volt persze ebben némi diszkrét báj is, hiszen olyasmiket olvastam, amiket tilos volt.

– Tavaly adta ki a Kortárs Kiadó a Nagy almáskönyv című könyvét. Egy világjárvány után vagyunk, háborús, változásos, zűrzavaros időket élünk. Mi ennek a könyvnek a létjogosultsága?

– Főll kell építenünk a magunk belső és valóságos tájait, birtokba kell vennünk a környezetünket, építeni a házat, művelni a kertet. Az 1945-ben az oroszok által agyonvert Somogyi Imre írótól származik a kertmagyarország

eszméje. Alapja, hogy megnézzük, mi volt régen, és mi nincs ma. Ez nem sztoikus elvonulást vagy kivonulást jelent, hanem épp ellenkezőleg, a táj aktivizálására ösztönöz. Ahogyan elmélyültem a témában, úgy szembesültem azzal, hogy hatalmas úr tátong a jelenlegi tudásunk és az egykori valóság között. Közel harminc éve foglalkozom a fák történetével, a kerttel, a „kishaza” jellemével és üzeneteivel. Ennek az elköteleződésnek az eredménye a nemrég megjelent könyv is. Többféle műfajt egyesít: biológia, kerttörténet, néprajz, tájtörténet vegyül benne a szépirodalommal.

– A piacokon, a boltokban járva ugyanabba a két-három almafajtába botlunk. Miért?

– Lenyűgöző, hogy a Kárpát-medencében több ezer almafajta létezett. És ez csak az alma. A végzetes beszűkülésnek, a felejtés kultúrájának egyik oka az a globális világtrend, amely minden ellenkező híreszteléssel szemben az autonómia, a személyiség elnyomásának

”

***nem veszett el
örökre a tudás, és
ami nem veszett el,
az tovább is adható***



a korszaka. Az ipari mezőgazdaság sem kedvez az önelátásnak, s annak, hogy valaki egy még oly apró szegmensben is a tájfajta megtartására törekedjen. Pedig a magyar gyümölcs, a magyar kert sok válságos időben az éhhaláltól mentette meg a lakosságot. A világháborúk idején és az 1956-os forradalom és szabadságharc alatt székérszámra hordták az élelmiszert az éhező fővárosba.

– A kertjében gránátalma is terem. Nem lóg ki a többi közül ez a mediterrán gyümölcs?

– A gránátalma különleges szimbolikájú növény. Mitológiai attribútum: az újjászületés, az élet és a termékenység jelképe. A magyar népi kultúrának, a paraszti és az úri hímzéseknek egyik kedvenc középkori motívuma, sokfelé látni, így a kalotaszegi varrottásokon is. Lorántffy Zsuzsanna, I. Rákóczi György fejedelem felesége a kertjükből gránátalmát küldött a táborozó férjének. Ezek dezsás növények voltak. Lippay János a Posoni kert című munkájában is szerepel a gyümölcs. Olyan klimatikus viszonyok között élek Kemenesalján, hogy sikerült felnevelnem egy termő gránátalmabokrot. Büszke vagyok rá!

– Egy ideje Berzsenyi Dániel költő és gazda falujában rendezkedett be. A falusi élet nem jár hátrányokkal?

– Kezdjük talán ott, hogy a régi klasszikus értelemben vett magyar falu nem létezik. A parasztság, az állattartás, az önfenntartás megszűnt és eltűnt. Falun némi civilizációs hátránnyal kell számolni, például nincs pap, iskola, bolt, orvos, de van tévé és internet (nevet). És nincs székérszám, kakaskukorékolás, tehénbögés és pláne nincs méhes. Az önfenntartó gazdálkodó létezés a mezőgazdaság szocialista átalakulása óta megszűnt. Én úgy látom, hogy különösebben nincs nagy különbség a falu és a város között. Az eldugott falvak népessége csökken, előrepszik, a falu alvó település lett.

– A vidékre a városi emberek közül sokan valamiféle lenézendő helyként tekintenek. Hogyan juthattunk idáig?

– A vidék lenézésének oka történelmi okokra vezethető vissza. A paraszti létformát úgy, ahogy van, degradálták. És mára meg is szűnt az ezeréves tudás és a szakismeret. A világtendencia is az, hogy a falu, a paraszt szitokszóvá vált, noha a parasztnál nagyobb intelligenciájú ember aligha képzelhető el, hiszen mindent tudott a világról. Ő volt az, aki kapcsolatban állt a Teremtővel, a megörökölt és teremtett természettel, a közösséggel, a családjával. Az európai és a világglobalizáció ezt felborította. Világkáoásban élünk, az ember elveszítette létezésének stabilitását és szellemi alapállását.

– Ugyanakkor Budapesten egyre több fiatal vág bele a közösségi kertek művelésébe, foglalkozik ökológiával, a teremtett világ és lakói védelmével. Mit tapasztal, a Tündérmert mozgalom is érdekli őket?

– Hogyne! Ráadásul sokan költöznek falura, megteremtve maguknak a feltételeket, gőzerővel és elszántan, mélyen és komolyan bízva abban, hogy amin dolgoznak, az az emberi létezés legértelmesebbike. Képletesen is előlről kezdve: a földeket föl kell törni, a kerteket föl kell ásni, újra kell telepíteni a fákat, a növényeket, s nem azon gondolkodni, hogy van-e haszna. Tennivaló akad bőven. Sok ilyen tömörülés létezik, és mind nagyszerű. Ez ad igazán reményt, hiszen nem veszett el örökre a tudás, és ami nem veszett el, az tovább is adható. Hamvas így mondja, ez az „ősigaságok rendszere”.

– Ha most jönne el „a szülő ura”, milyen állapotban találná az emberiségre bízott kertet?

– Bajban lennénk, hiszen nagyon messze kerültünk az édenkerttől, de küzdenünk kell érte. A nagy életrekonstrukciók idejét éljük, nekünk pedig művelendő és megóvando kertként kell a teremtett világra gondolnunk. Én bizakodó vagyok. ♦



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI



◆ Isten távmunkában dolgoztat. Nem azt várja el, hogy éjjel-nappal a templomban csücsüljek, és égre meresztett szemmel őt dicsérjem, bár bizonyos esetekben bizonyos embereket épp erre hív meg, az újszövetségi öregek, Anna prófétanő és Simeon addig rostokoltak a szent helyen, amíg a Messiás meg nem érkezett kicsi gyerekként, hogy testi valójában imádhassák. Nem is azt kívánja, hogy a romlott, bűnös világot elhagyjuk, no meg fuj-fuj, tekintetünket és minden gondolatunkat elfordítsuk róla, bár rejtelmes szándékai szerint erre is kiválaszt egyeseket, remeték, próféták, oszlopszentek éltek mindenkitől távol, mégis világító jelként a világ számára, Keresztelő János is addig végezte a tanítást és a bemelegítést a pusztában, míg nem megpillantotta magát Jézust. Nem is feltétlenül arra kér, hogy minduntalan hangoztassuk hitünket, és orrba veressük vele nem kimondottan vallásos életet élő polgártársainkat, bár egyes helyzetekben a hangos és nyílt hitvallás hatásos fegyver lehet, ugyanakkor, meglehetősen halálra köveznek kicsit, mint Istvánt, az őskeresztények első vértanúját,

de közben megérinthetünk szíveket. Nem feltétlenül arra vonz, hogy egyházi intézményekben szolgálva, azok mezét viselve éljünk igaz életet, szeretettel elviselve botrányokat, széthúzást, kétszínűséget, a közösségi létforma megannyi hátulütőjét, de nagy ereje és hatása lehet az efféle önátadásnak, a kicsinyek, szegények, megalázottak felé való odafordulásnak Isten zászlaja alatt. Az se biztos, hogy nevében csatába kell rohannunk, és látható ellenség ellen kell küzdenünk, még ha volt is erre példa, ám a hadviselést azért ne feledjük, mert szellemi harcban állunk láthatatlan erőkkal, melyek jól láthatóan tombolnak körülöttünk, és minden talpalatnyi földről szeretnék kiszorítani Isten közöttünk lévő országát, a szeretet uralmát. Isten távmunkáját bárhol végezhetjük, erdőben, sivatagban, tengerparton, toronyházban, óriás-műlesikló-pályán, konyhában, szupermarket-pénztárban. Lényeg, hogy legyen szélessávú kapcsolat, és lépten-nyomon tartasuk a forró drótot, melyet a Teremtő bennünk való öröme tüzesít át. ◆



SZÖVEG –
MARTON ÁRPÁD

KÉP –
FRANK YVETTE

Kortytársak

Resti Kornél nem csupán nevében ápol rokonságot *Kosztolányi* pseudonim tükörképével, a trubadúroktól *Faludyig* bárkivel, bármikor szívesen pendül egy húron. Azahogy négyen, hisz gitárja nélkül éppúgy nem találkozni vele, mint ahogyan a cselló, a fuvola, a dobok és a tangóharmonika is megválthatatlan kísérői. Nem is szólván a szappanbuborék-fúvó készülékről. Ami a kíséretet illeti: nagyfröccsnél hígabb kísérővel sohasem él. Az irodalmat ellenben csakis töményen kortyolgatja, aki egy társaságba keveredik vele. Ami – természetesen – asztaltársaság. Ha fennköltén akarunk fogalmazni: Resti Kornél visszacsempészi a költészetet keletkezésének színhelyére: a kiskocsmákba, talponállókba és a hozzájuk hasonlatos léleküdítő, múzsajárta intézményekbe. Csoda-e, ha rövid negyedórán belül *Krúdytól Adyig* és *Rimbaud-tól József Attiláig* minden halhatatlan ott terem? A Resti Kornél a megzenésített költészet műfajának egyik leginkább szeretetreméltó kortárs apostola. Azahogy kortytárs, ahogyan önmagát aposztrofálja.

♦ – Mi Resti Kornél kedvenc étele, itala, legkedvesebb időtöltése?

– Mivel sokat időzött Weöres Sándor társaságában, s e közből megragadta a „Rózsa, rózsa, rengeteg, lányok, lepkék, fellegek, illanó könny, permeteg” – eszmeisége, nem kérdés, hogy a rozé első számú kedvencei közé tartozik. Csakígy a Krúdy-fröccs, amely tudvalevőleg kilenc deci fehérbor és egy deci szóda elegye. Párizsban járván azonban egy ízben abszintenciát fogadott Kornélunk: egy ideig csakis abszintot ivott. De a halászlének sem tud ellenállni. Kedvenc időtöltése pedig az idő-töltés, talpasphárba... a töredékesnek tetsző Idő egészségére!

– Nem illik leleplezni egy irodalmi alteregót, ezért inkább Resti Kornél megválthatatlan asztaltársaságként mutatnánk be titeket. Honnét sodródtatok Resti kortytársaságába?

– Apró Anna népzeneész és koboztanár Folklorisztánból érkezett közénk. A csélcsapos és szalonpicli Mászkál

Lóri – noha újabban az asztalosiparban forgolódik, különös tekintettel a kocsmasztalok világára – rendszeren a kecskeméti Kodály Intézet körül rontja a levegőt. (Utóbbi név anagramma lévén könnyűszerrel visszafordítható Lázár Miklósrá.) Restihez hasonszórú irodalmi időutazóként a vízivárosi Isolabella presszóban verte föl törzstanyáját. Ott sem akárhogyan tengette az idejét: gyakorta ő szolgálta ki Cseh Tamást és Bereményi Gézárt (egy ízben még a pohár is ott maradt a levegőben!). Közben alaposan figyelt, és jó sok fontos dolgot följegyzett a kortytárs irodalom nagyjainak viselt dolgairól, különös tekintettel borivási szokásaikra. Beteljesületlen szerelmek és csapra vert (majd csappanó) jattok érlelték meg benne a nagy elhatározást: a szakszerű térgörbítés után időutazónak áll! Így talált rám, az F nélküli Frontemberre, akit Papp Máté néven anyakönyveztek, és akit kicsalogatott az irodalom-birodalom fogságából, hogy – jó asztalos létére – korlaboránst faragjon belőlem. Csapatunk negyedik tagja, Hokkepok, a csodaszakács bemutatásával pedig minek is húzzuk tovább az időt? Elég



Resti Kornél-koncert a szegedi No Milk Today-ben 2023. március 15-én

annyi hozzá, hogy a szürke hétköznapokat Szabó Bence álnéven, hangtechnikai tanulmányokkal tengeti. Ám ha leszáll az est és a jótét kocsmai homály, minden hangszert megszólaltat, amiből csak akad egy a bőröndjében: a mandolintól a szólógitáron és a cajonon át egészen a fuvoláig, sőt kavalozik is, húros hangszereit pedig újfent (ujj fent!) lábosfedővel vagy fakanállal pengeti...

– A megzenésített vers műfajában a talányos Resti Kornél és kortyársasága számomra az utóbbi évek leginkább rokonszenves kezdeményezése. Fiatalság és könnyedség, humor és bölcsesség, pimaszság – és hihetetlen irodalmi műveltséganyag tükröződik a legaróbb gegetekben is. S ami a legfontosabb: érezni, hogy nem egy menedzser találta ki a formulát. Hogyan idéznétek föl Resti Kornél születésének pillanatát?

– Resti egy ízben, vonaton utaztában elszenderedett. Amikor a feje már az ablaküvegen kocogott, arra ébredt, hogy egy apró békával találta magát szemközt.

A béka pedig – amint az, ugye, szokásban van – csókot akart lopni Restitől. Resti ekkor ébredt rá, hogy álmában identitást váltott. Ez mentette meg a béka csókjától. Azóta járja egyre a világot, in froganti...

– És jár-kel kort korbá öltve az irodalomban. Milyen elvek mentén válogatja meg legkedvesebb kortyársait, akikkel koncertezni indul vagy éppen lemezt készít?

– A rokonszenves költőket kedveli a legjobban. A Beat Birodalomban tett utazásairól hozta magával lazább húrjait és fesztelenebb felhangjait, hogy ezekkel is oldja a költészetet övező fennkölt távolságtartást és merevséget, amely az irodalmi műveltség gyakori mellékhatása. A műveltségfelhalmozás leghatásosabb ellenszere, ha időnként átugrik Woodstockba, hogy találkozzék öreg cimborájával, Jimi Hendrixszel meg a többiekkel: Jim Morrisonnal, Allen Ginsberggel. De bármerre jár, nyitva tartja a szemét. Gregory Corsoval például Rómában, az Örök Városban futott össze. Itt tudta meg, hogy addig jár Corso a kútra, amíg...



– **Hogyan alakította ki Resti a megzenésítések zenei világát? Repertoárja a népzeneiől a countryig, a dzsessztől a rockig ível, ráadásul műsorán tart egy csomó verset, amelyet korábbi megzenésítésekből jól ismerünk. Semmi és senki nem béklyózza, nem feszélyezi? Nem ismer nyomasztó előképeket?**

– Volt idő, hogy versmegzenésítő gerillák, lófejeket a gitártokba rejtő, névvel el nem látott KeRestapák és gengszterek megpróbálták rávenni Restit, hogy identitástudatát elveszítve nyomukba szegődjön. Ő azonban makacsul ellenállt. Így sikerült egyszerre maradnia műfajokon belül és kívül. Amikor erőnek erejével abba az irányba akarták terelni, hogy vegye át a generációs stafétát, szerencsére ügyesen kisiklott a kezük közül. Sohasem vágyott például arra, hogy felelős szerkesztő legyen az irodalmi életben. Maradt, aki mindig is volt: fel-lelős szerkesztetlen Ultima Manus. Fontos kiemelni, hogy ebben mi vétlenek vagyunk. Mi mindenkit szeretünk. Resti Kornél az, aki semmilyen csapásiránnyal nem hajlandó azonosulni, és fittyet hány a műfaji korlátokra. Emiatt bizony megesett már, hogy ellenlábasai a műfajtalankodás vádjával illették...

– **Kíváncsi volnék, milyen mentőötlete támadna, ha egy menedzser olyan szerződés aláírására kényszerítené, amelyben hatalmas arénakonzertekre kellene kötelezettséget vállalnia. Hisz a tízezres közönség és a többi körülmény netán épp Resti koncertjeinek kortyтары meghittségét veszélyeztetné...**

– Egyszer nagy ravaszul arra akarták rávenni, hogy a Kodály-módszert cserélje le a Hodály-módszerre. Szerencsére Restinek hirtelen eszébe jutott, hogy egy nagy hodályban lehetetlenség latba vetni a szolmizációs-metakommunikációs jeleket, és ez ellen egyelőre senkinek sem sikerült hathatós érvet fölhozni.

– **Resti missziója, ha jól értem, abban áll, hogy lebontsa a falakat a költészet és a költészet közönsége között. De hol talál alkalmas hajlékot szándékai végbeviteléhez sanyarú napjainkban, amikor már restik sem igen működnek a társadalom vidámítására?**

– Elengedhetetlen a családiás közeg, ahol minden hibájával együtt fesztelenül megjelenhet. Mostanában a szögedi No Milk Todayben, a lakiteleki Pálinkaházban, valamint a kecskeméti Piaci Ételtárban vendéglátóiparkodott kor-laboránsaival. Jelenleg arra készül, hogy elszakadva a fapados színhelyektől és hangzásvilágtól, a kecskeméti planetáriumban fölfedezőútra induljon Weöres Sándor elméjében szuperszonikus soundok és psychédelikus elszállások segédletével. Addig is nomen rest omen: kapva kap az alkalmon, hogy restikben szerepelhessen. Nagy álma, hogy büfékocsiban, robogó vonaton játszon! A legfontosabb tehát a közvetlenség légköre. Hogy a kollektív tudatfeletti átszivároghasson a közönség köreibé.

– **Családi magazinról lévén szó elkerülhetetlen a kérdés: nem kor(ty)határosak-e Resti Kornél koncertjei?**

– Mivel esetében a bor vagy a fröccs ürügyén a lélek itálára, az örök ifjúság nektárjára esik a fő hangsúly, Resti Kornél számára a palackok dörzsölgetése mindenekelőtt a szellem kiszabadítását szolgálja.

– **Miképpen összegezhető Resti Kornél jövőképe?**

– Minthogy minden egyszerre vállalható és vállalhatatlan, ezért aztán sem felülmúlhatók, sem alulmúlhatatlanok nem szeretnénk lenni. Nincs nagyralátóbb tervünk, mint egy kicsit mindig fölülmúlni önmagunkat – Resti Kornél „emelyűinek” segítségével. Ezek közül is nagy-nagy előszeretettel alkalmazza az előrefele emlékezés képességét. Hát, Szerb Tónival szólva: „Engedtessék meg a kaland!” ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Keresztraktár

” Ezután Jézus így szólt tanítványaihoz: „Aki követni akar, tagadja meg magát, vegye fel keresztyét és kövessen.”

(Mt 16, 24–25)

◆ A raktárunkban nagyjából változatlan a keresztek száma, annyit visznek el, amennyit behoznak. Általában fiatalok hozzák és öregek viszik. Persze vannak kivételek. A múltkor például megjelent itt egy tízéves srác, és mondta az iktatási számot. Ingattam is a fejem, hogy már ennyi idősen, de én nem tehetek semmit, ha valaki kéri, ki kell adnom. Aztán láttam a raktárban a rávésett árva szót, és megértettem. Az övét már nem cipelik a szülei. Valahogy elbírta, de elég mély árkot húzott maga mögött a földön.

Akkor sem mondhatok semmit, amikor hozzák. Elég nagyot szól az, amikor ledobják a raklapra. Van, aki büntudatosan magyarázkodik, hogy így meg úgy, az élete, és ő nem bírja tovább, nem tehet mást. Erre csak annyit szoktam mondani, hogy én nem ítélek. Lerakja, eltesszük, mehet Isten hírével. Bármikor érte jöhet, ha akar.

Na persze, mondta erre az egyik ötvenes ósz férfi, inkább égessék el, ne is lássam. Elővettem a kedvéért az öngyújtót, látja, mondtam, nem gyullad meg, ez nem tűzifa. Még arrébb rakni sem tudom, mert nem az enyém. A kereszthez ugyanis csak ketten nyúlhatnak: a tulajdonosa és a főnököm. Más meg sem tudja mozdítani. Olyan mindenki a keresztyével, mint az a szuperhős, Thor. Rángathatják a kalapácsát, de mindhiába. Az az ő személyes fegyvere.

Ezért is lepődtem meg, amikor mondta a főnököm, hogy a 4016-os iktatószámút ki kéne vinni egy kórházba. Mondtam neki, hogy tudtommal kiszállítást nem

vállalunk, és egyébként sem tudom mozdítani. Erre szó nélkül odalépett a kereszthez, felemelte és elindult vele. Nagyot néztem, mert elég vézna alak amúgy, ekkora fadarabot vinni, mint egy gerenda... Meg is sajnáltam kicsit. Mentem utána, megemeltem a végét, hátha úgy gyorsabban haladunk.

Már nem tudtam érte menni, motyogta alig hallhatóan a néni, akinek vittük. Madárteste eltűnt a kórházi takaró alatt, csak a kopasz ráncos feje jelezte, hogy ott van. Bocsássatok meg, lehelte halkán, amíg mehettem volna, túl büszke voltam, most meg, hogy mennék, már nem tudok. Nem is érdemlem meg. Magára hagytam. A gyermekemet – mondta.

Szólni akartam a főnökömnek, hogy indulhatnánk akkor visszafelé, biztos már nagy a sor. Erre látom, hogy mászik fel a néni keresztyére. Hanyatt feküdt rajta, az arca ráncos lett, és neki is kihullott a haja. Az öregasszony ezt látva halványan elmosolyodott. Aztán úgy maradt az arca. Na, gondoltam, ennek is annyi. A kereszty is eltűnt, a főnökkel együtt.

Visszasiettem dolgozni, de egész nap ez a jelenet járt a fejemben. Aztán végre rávettem magam. Elővettem a cetlit. A 4015-ös darab. Hátra mentem érte a raktárba, és a vállamra vettem. Kicsit nehezebb volt, mint amikor leraktam, de fényesebb is. Azóta is nyomja a vállam, de már nem zavar. Idővel úgyis lesz ott egy jó kis bőrkeményedés. ◆



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

Ami örök

” **Testvéreim: a boldogság örök
S e tájon mind elmúló, ami jó
S az élet, a szép, nagy processzió,**

**Mely indul örvény és sírok fölött,
Az égi táj felé tart csendesen
S egy stációja van: a végtelen.**

(részlet Juhász Gyula Béke című verséből)

♦ Mi a boldogság? Mitől lesz boldog az ember? Hogyan érhető el a boldogság? Minden kor minden embere kereste és keresi a választ ezekre a kérdésekre. A boldogság az az egyetemes érték, amelyre nemcsak mindenki vágyik és törekszik, de olyan érték is, amelyet senki nem képes nem akarni, és senki nem képes azt akarni, hogy boldogtalan legyen. Mert Isten boldogságra teremtette az embert. Egyszerű, mégis hatalmas tény. A boldog szó Jézus legelső szava az emberhez Máté evangéliumában, a hegyi beszéd elején: „Boldogok a lelki szegények (...)” (Mt 5,3), és ez a zsolttárok százötven darabot számláló hatalmas gyűjteményének első szava is: „Boldog az az ember, aki nem indul a gonoszok tanácsa nyomán.” (Zsolt 1,1–3) Nagy írók, gondolkodók, filozófusok sokat töprengtek azon, mi az emberélet célja és értelme. Jézus válasza az, hogy ez a cél nem az anyagi jólét, nem a hatalom, nem is „küzdeni örökké szerint a legnemesbékért”, sem más efféle. Ezek mind lehetnek a boldogság eszközei, de az ember célja maga a boldogság.

Tudjuk, mi mindenben keresték Jézus korában és keresik ma is az emberek a boldogságot. A legtöbbben a gazdagságban, de erről Jézus azt mondja: „Ne gyűjtsetek magatoknak kincset a földön, ahol moly rágja és rozsdá marja, s ahol betörnek és ellopják a tolvajok! Ahol a kincsed, ott a szíved is.” (Mt 6,19–21) A gazdagságra sok veszély leselkedik, de ezeknél messze súlyosabb az, hogy a gazdagság az emberi lény legmélyét, a szívét követeli, így a még több és több pénz utáni hajszának soha sincs vége. Mások a gyönyörben, az élvezetekben vélik meglesni a boldogságot: evésben, ivásban, szexben,

mértéktelen szórakozásban. Ám Jézus e szavakkal figyelmezteti a kényelmes és jó élet reményében bizakodó gazdagot: „Esztelen! Még az éjjel számonkérlek tőled lelkedet.” (Lk 12,20) Sokan az emberek elismerésétől várják a boldogságot, azt szeretnék, ha mindenki jót mondana róluk, hogy jó hírük legyen, híresek legyenek, díjakra, kitüntetésekre vágyanak, arra, hogy mindenki csodálja őket. Kétes boldogság ez. Jézus egyenesen kijelenti: „Jaj nektek, amikor jót mondókat minden ember, mert ugyanezt tették atyáik a hamis próféttákkal!” (Lk 6,26) Tehát ne akarjatok mindenkinek tetszeni. Vannak, akik a háborítatlan békességben keresik a boldogságot, abban, hogy övéik körében tisztességes nyugalomban éljenek, semmitől nem zavartatva, a maguk kis szigetén, és nem érdekli őket, hogy a körülöttük lévő világ fuldoklik a bajokban.

Azokban a válaszokban, amelyeket a Jézus korában, illetve a későbbi élt emberek adnak a boldogság kérdésre, van egy közös pont. Az emberek konkrét dologban keresik boldogságukat, legyen az a gazdagság, a gyönyör, a hírnév, a háborítatlan nyugalom vagy bármi más. Ez azt feltételezi, hogy a boldogság forrása vagy belül, az ember bensőjében van, vagy rajta kívül, a világban. Ez a tévedés az összes e világi boldogságeszmény alapja. Ám a valódi boldogság forrása nem lehet belül az emberben, mert az emberi természet a bűn után nem alkalmas arra, hogy helyesen megítélhesse, mi az, ami valóban jó neki, mi az igazi boldogság. De ez a forrás nem lehet az emberen kívül sem, a világban, mert mindaz, amit a világ nyújthat, mulandó, ma van, holnapra eltűnik. Márpedig a valódi boldogság semmi esetre sem lehet mulandó, ahogyan a költő is látja: „A boldogság örök”, nem lehet más. Nem lehet valódi boldogság az, amelynek vége szakad.

Mit tanít a boldogságról mindezzel szemben Jézus Krisztus? Tagadja, hogy a boldogság ott van, ahol a legtöbb ember keresi, a gazdagságban, a hírnévben és a többiben. Sőt, a boldogság nem is valami konkrét, meghatározott dologban rejlik, amelyet, ha elérünk, boldogok leszünk. Ellenkezőleg. A boldogság egy folyamat, út, amelyen járva lehet elérni a boldogságot már itt, a földön, a jelen életben, majd a végleges és tökéletes boldogságot a földi élet után. Éppen ezért a boldogságra nem lehet közvetlenül törekedni, mint az élet más javaira. Törekedni az igazságra, Isten szavának hallgatására, a Biblia rendszeres olvasására és az isteni akarat iránti engedelmességre lehet. Ez a boldogság útja – tanítja Jézus. ♦





SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

A RAGYOGÁS ÁRNYAI

A nagy alkotásoknak gyakran az áruk is nagy. Ilyen volt a filmtörténeti jelentőségű *Ragyogás* című film is. Sok mindennek kell történnie ahhoz, hogy egy olyan populáris műfaj, mint a horror, kitermeljen magából egy komolyabb alkotást. Szükséges például egy kérlelhetetlen ambiciózus rendező, aki tűzön-vízen át megvalósítja a vízióját. És mindig van áldozat is.

◆ RÉMÁLOMBÓL FORGATÓKÖNYV

A huszonhét éves Stephen King és felesége, Tabitha 1974 októberében a Colorado állambéli patinás Stanley Hotelben szállt meg a Sziklás-hegység egyik nemzeti parkjában. A szálloda a téli zárás előtti utolsó napját élte, és a házaspár döbbenetesen vette tudomásul, hogy rajtuk kívül már egyetlen vendég sincs a hotelben. A vacsoránál kettesben ültek egy óriási ebédlőteremben, miközben az összes többi asztalra már fölpakolták a székeket. Klasszikus zene visszhangzott a hangszórókból, és a pincér egyetlen menüt ajánlott nekik. Vacsora után Tabitha aludni ment, de King bejárta az elhagyatott szálló hosszút és kihalt folyosóit. Eljutott a tátongóan üres bárba, ahol egy Grady nevű pultos italt szolgált föl neki. Aznap éjjel Kingnek borzasztó rémálma volt. Azt álmodta, hogy egy elszabadult locsolócső a hároméves kisfiát üldözi a hotel félelmetes folyosóin. Iszonyodva ébredt föl, és aznap éjjel már nem is tudott elaludni. Ehelyett inkább kigondolta minden idők egyik leghíresebb horrorregényének, a *Ragyogás*nak a történetét.

Stephen King ebben az időben már jó nevű befutott író volt két bestsellerrel a háta mögött. Nem volt nehéz dolga eladni az ötletet a kiadójának, majd 1977-ben meg is jelent az új regény. Még ebben az évben lecsapott rá a világ egyik legismertebb filmrendezője, Stanley Kubrick. Bármely írónak nagy megtiszteltetés lett volna ez, hiszen Kubrick nevéhez olyan világsikerek kötődtek, mint a 2001: *Űrodüsszeia* és a *Mechanikus narancs*. Azonnal alá is írták

a szerződést, sőt King maga vállalkozott arra, hogy megírja a film forgatókönyvét a saját könyvéből.

Úgy gondolta, az általa megálmodott történet valóban a filmvászonra kívánczik. Egy alkoholproblémákkal küzdő tanár, Jack Torrance, aki regényének írására akar koncentrálni, elvállal egy tökéletesnek tűnő állást. A hegyek között álló Overlook Hotel gondnoki teendőit látja el, amíg a létesítmény télire bezár, és a nagy mennyiségű hó miatt hónapokra hermetikusan elszigetelődik a külvilágtól. Feleségével és kisfiával beköltözik a gigantikus és kihalt épületbe, majd megkezdik magányos életüket. Az igazgató ugyan figyelmezteti őt, hogy a Grady nevű korábbi gondnok beleőrült a bezártságba, és lemészárolta a családját, Jack azonban nem veszi komolyan ezt a figyelmeztetést. A bezártság és a szálloda sötét múltjának kísértetei persze hamar megtalálják az utat a lelkéhez. Korábbi függősége és visszafojtott agresszivitása utat törnek maguknak, és a hotel kísértetei lassan őt is abba az irányba terelgetik, mint az elődjét. Felesége, Wendy egyre rémültebben tapasztalja, hogy férje fokozatosan szörnyeteggé válik, de tehetetlen. Mindenki másnál jobban érzékeli a múlt kísérteties lenyomatait a kisfiuk, Danny, aki a „ragyogásnak” nevezett paranormális képessége miatt különösen érzékeny az ottani titokzatos jelenségekre. Az izgalmas és kísérteties események, majd a katartikus végkimenetel hatalmas sikert hozott Kingnek, és a film is sokat ígérő perspektívával kecsegtetett.



Több amerikai újságban megjelent egy hirdetés, amelyben öt-hét éves fiúkat kerestek az egyik főszerep eljátszására. A több ezer jelentkező közül végül egy Danny Lloyd nevű kislóra esett a választás, mivel nem ijedt meg a kamerától. Hosszasan és megbízhatóan tudott koncentrálni, utasításokat teljesíteni, ráadásul az angol nyelvet is éppen olyan akcentussal beszélte, amely megfelelt a szerep kívánalmainak. Danny a szüleivel a forgatás helyszínére, Angliába költözött.

KÍMÉLETLEN FORGATÁS

A forgatás hamarosan megkezdődött. Kubrick pedig nem ismert kompromisszumot, mindennek pontosan olyanoknak kellett lennie, ahogyan azt ő elképzelte. Azzal kezdte, hogy kihajította Stephen King forgatókönyvét, és Diane Johnsonnal megírták a saját verziójukat. Diane később megjegyezte: „A Ragyogás nem tartozik a komoly irodalom kategóriájába. (...) Éppen ezért érdekes megfigyelni, hogy hogyan lehet egy rossz könyv ennyire nagy hatású. (...) Mindenesetre így legalább nincs rossz érzése az embernek, amikor tönkreteszi. Tudhatjuk, hogy nem egy nagy művet tettünk tönkre.”

A forgatáshoz létrehozták a filmtörténelem addigi leghatalmasabb díszleteit: az Overlook Hotel grandiózus belső tereit teljes méretben felépítették. A külső helyszíneket is óriási arányokban láttatták, a mindent elborító hó megjelenítéséhez pedig Kubrick több ezer tonna sót és hungarocell-reszeléket hozatott. A stáb tagjai hosszú heteken át gázoltak ebben a keverékben, mialatt a ruházatuk szinte szétrohadt a rengeteg sótól. A misztikus téli ködöt is olyan technológiával hozták létre, amelyről ma már szó sem lehet. Olajat égettek, és ennek a füstjét fújták a díszletek közé. A teljes stáb ezt az ártalmas gőzt lélegezte be a hosszú forgatási napok alatt.

Kubrick vadonatúj és méregdrága technológiát használt, az úgynevezett steadycamet. A híres jelene-tek – mint például az, amelyikben a kis Danny a triciklijén teker a végeláthatatlan folyosókon és a padló fölött néhány centiméterrel sikló kamera tökéletes simasággal követi – szintén e bonyolult szerkezettel készültek, amely az operatőr mozgulatainak egyenetlenségeit tökéletesen kiegyensúlyozta.

Kubrick nem ismert kompromisszumot,

mindennek pontosan olyannak kellett lennie, ahogyan azt ő elképzelte. Azzal kezdte, hogy kihajította Stephen King forgatókönyvét...

Kubrick gyilkos tempót diktált és nem ismert könyörületet. Soha nem fordult elő, hogy harminc-egyven próbálkozásnál kevesebből sikeresen rögzítettek volna egy jelenetet. Az eredetileg négy hónaposra tervezett forgatás több mint egy évig tartott.

Minden önzése és megalomániája ellenére a rendező figyelmesen és nagy szeretettel bánt a hatéves Dannyvel. A horrorisztikus jelenetek felvételének napjain a forgatási helyszínnek közelébe sem engedte. A kisfiúnak fogalma sem volt arról, hogy milyen filmben szerepel. A szülei mindig vele voltak, a stáb tagjai játszottak vele. Ugyanakkor a felnőtt színészek már nem jártak ilyen jól. A rendező őszinte alakításokat akart látni, ezért nem válogatott az eszközökben ahhoz, hogy a megfelelő lelki állapotba hozza őket. A megőrülő családapát alakító Jack Nicholson például heteken át csak az általa legjobban gyűlölt ételleket fogyaszthatta, így a megfelelő elkeseredett dühöt érezte a szerep tökéletes megformálásához. A legrosszabbul azonban a női főhőst, Wendyt játszó Shelley Duvall járt. Kubrick azt akarta, hogy rémülete és kiszolgáltatottsága valódi legyen. Parancsba adta a stáb minden tagjának, hogy hanyagolják el a színésznőt, ne barátkozzanak, ne társalogjalak vele. Ő maga is gyakran kritizálta, soha nem dicsérte a munkáját. Duvall később elmondta, hogy a forgatás teljesen kifordította önmagából. Egyedül lakott egy apró bérelt lakásban. Reggel kilenctől éjszakáig hisztérikus pánikba kellett hajszolnia magát, és a forgatás hosszas hónapjai alatt szinte soha nem pihenhetett. A film leghíresebb és egyben legijesztőbb jelenetében a józan esztét elvesztő férj a szálloda halljának lépcsősorán felfelé követi Wendy, aki rettegve hátrál, és egy baseballütővel ügyetlenül hadonászva próbálja védeni az életét. Ezt a jelenetet Kubrick százhuszonhét-szer játszatta el a két színésszel. (Ez csak azért maradt le a Guinness-rekordról, mert azt a Ragyogás egy másik jelenete nyerte el.) A lépcsős jelenet felvétele három hétig tartott, a színésznő éjszakákon át nem aludt, a kezét véresre törte a baseballütő, haja csomókban hullt a stressztől. A végeredmény a filmtörténelem egyik kiemelkedő színészi teljesítménye lett.

SELEJT VAGY REMEKMŰ?

Amikor 1980-ban a mozikba került a film, Stephen King szinte dührohamot kapott. Nem tudta elfogadni, hogy az általa megalkotott alapgondolatokat semmibe vették. Szerinte Jack Torrance átlagember volt, akita a szálloda természetfölötti jelenségei taszítottak az örületbe, Kubrick verziójában pedig kifejezetten a bezártság és az elszigeteltség okozta a bajt.

A rendező nem akart olyan filmet készíteni, amelyben a halál után még következhet valami. A feleség megjelenítése is felbőszítette Kinget. Szerinte a filmes verzióban Wendy egy ostoba, egyfolytában sikoltozó, elnyomott háziasszonyként jelenik meg, amit kifejezetten nőgyűlölő álláspontnak tartott. Az alkoholizmus megjelenítésével sem volt elégedett, mivel Kubrick azt csak mellékszálként kezelte. Stephen King regényében ez volt az egyik legfontosabb és teljes mértékben önletrajzi jellegű tényező. Tulajdonképpen saját magát írta bele Jack Torrance szerepébe, mivel a regény születésekor – saját elmondása szerint is – minden szert magába tömött, ami csak ártott. Az alkoholon kívül kokainnal, Xanaxszal, Valiummal, sőt cigarettacsikkokkal és szájjvízzel kábította magát, ebbe kis híján bele is halt.

A kritikusok is fanyalogtak eleinte, sőt a legrosszabb filmnek és a legrosszabb rendezésnek járó Arany Málna díjra is jelölték. Shelley Duvall is elszenvedett még egy utolsó megaláztatást, amikor őt is „felterjesztették” a legrosszabb színészi alakítás címére. Ő egyébként soha többé nem nyerte vissza korábbi önmagát. Elmeállapota lassan, de biztosan romlott. A Dr. Phil című közismert beszélgetőműsor egyik 2016-os adásában elhanyagolt külsővel jelent meg, és azt ecsetelte, hogy idegenek látogatták, illetve az akkor már elhunyt Robin Williams alakváltó lényként rendszeresen beszélget vele. Stanley Kubrickról azonban azóta is szeretettel és tisztelettel beszél.

A Ragyogás megítélése később gyorsan javulni kezdett, a világ lassacskán megértette Stanley Kubrick gondolatvilágát. A film a legtöbbit vitatott, legrészletesebben elemzett alkotássá vált a filmtörténelemben. Számos utalást véltek felfedezni, amelyeket a rendező ültetett el a mondanivalóban: szimbólumokat az amerikai indiánok lemészárlására, a holokausztra, valamint egyes lelkes elemzők szerint az amerikai imperializmus kritikája is megjelenik a képkockákon. Nemrég egy kimerítő, kétezer-kétszáz oldalas antológia is megjelent a forgatás történetéről. A Ragyogás világhírű film lett, és az alkotók közül mindenki jól járt. ♦



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

EZ AZ A NAP! STADION 2023

DEBRECEN - NAGYERDEI STADION

A HIT
Hillsong
UNITED

JÚNIUS 10.

"MOST AZÉRT
MEGMARAD A HIT,
A REMÉNY, A SZERETET,
E HÁROM"
1. Korintus 13,13

MATT MAHER
CAMEL
PINTÉR BÉLA
ÚJ FORRÁS

TIBES
CRUX

OLAH GERGŐ
DICS-SÜLI BAND
CROSSYUNITY

PAJOR TAMÁS
EL SHADDAI
ADI KOVACI &
EMMA REPEDE

KAPUNYITÁS 14:00
PROGRAMKEZDÉS 16:00

ezazanap.hu | BROADWAY.HU | tex.hu



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

Igaz és majdnem igaz történetek

◆ KÖNYVEK A NYOLCVANÖT ÉVES ÁGH ISTVÁN SZÜLETÉSNAJÁRA

Az idei tavasz egyik legfontosabb irodalmi eseménye a nyolcvanöt éves Ágh István köszöntése. A Nap Kiadó jóvoltából három szép kötet is napvilágot látott a jubileumra.

Az egyik a *Hatvan év öt tételben* című, amely az 1998-ban felvett ötrészes rádiós beszélgetés írott változata Domokos Mátyással, a kiváló ízlésű, nagyszerűen felkészült szerkesztő-kritikussal, a XX. századi magyar irodalom egyik legjobb ismerőjével.

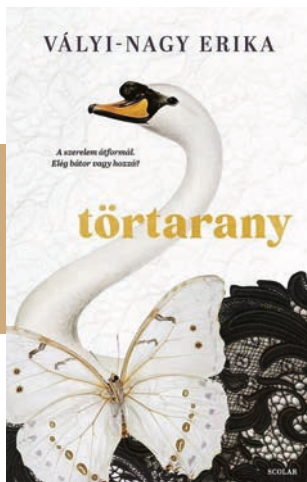
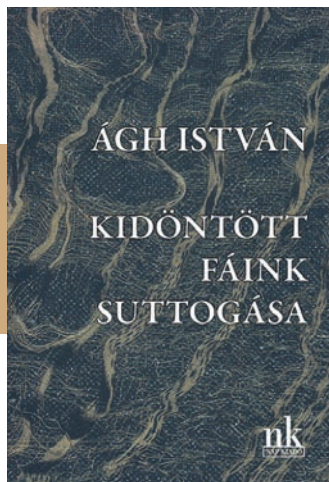
Megjelent egy hátborzongatóan szép versgyűjtemény, *Rekviem* címmel CD-melléklettel, amelyen a költő előadásában is hallunk műveket, köztük a váratlanul elhunyt feleség, *Judit* alakját és hiányát megidéző verseket. Megrendítő őszikék, helyesebben már téliekék ezek az elmúlással, a lét alapkérdéseivel szembenező, pátosz nélküli, szikár költemények. A kortárs magyar líra kiemelkedő darabjai.

És újból kézbe vehetjük **ÁGH ISTVÁN KIDÖNTÖTT FÁINK SUTTOGÁSA** című életrajzi regényét, amely persze nem egyvégtében megírt biográfia, hanem őszinte vallomásokból álló történetfűzér. Az első nagy fejezet a felmenőkről, a szűkebb családról, a szülőfaluról, Iszkáziáról szól. Kik voltak az ősök, akiknek emlékét az anyakönyvek még őrzik, de az utódok emlékezete már nem? Mit akartak, miért éppen a Somlóhoz közeli Iszkázon vertek tanyát? Ágh István ötvenéves, amikor nyomozásba kezd, szociográfusi igényességgel. Az írás igazán akkor vonja magához az olvasót, amikor a családtörténet személyessé válik. Nem akármilyen családról van szó, tudniillik két költő is innen indult útnak. *Nagy László* és tizenhárom évvel fiatalabb öccse, István. Döbbenetes, miként élték túl a háborút, de még ennél

is megrázóbb az, ami a magyar faluval történt az ötvenes évek elejétől. A beszolgáltatás, a jószágok elhurcolása, az éhezés, s nem mellesleg a kényszerű megbélyegzés, a kulákká nyilvánítás. Az ekkor már a fővárosban tanuló ifjú költő, Nagy László ebből mit sem lát, elkapja a „fényes szelek” sodrása, a szép jövő ígérete. Öccse, István szemtanúja és elszenvédője a történeteknek, a falu romba döntésének. Innen a kettejük világlátása közötti különbség. Ne higgye azt az olvasó, hogy valamiféle testvérviszályról van szó, a fiúk szeretik egymást. A befutott Nagy László, ahol tud, segít öccsének, akinek meghatározó élménye 1956. október 25-e, a Kossuth téri vérengzés, amit csodával határos módon túlél. A hatalom természetét addigra már pontosan ismerő fivér azt tanácsolja, menjen el az országból, amíg lehet. Ő marad.

Természetesen szó esik az egyetemről, az Eötvös-kollégiumról, a korai házasságról, a kalandokról, a barátságokról, a késleltetett költői indulásról. Csendben jegyezzük meg: nem lehetett könnyű az országos hírű Nagy László öccsének lenni, még Ágh István néven sem. Irigykedve olvasunk a hatvanas–hetvenes évek szellemi légköréről, amikor egy asztalhoz ült minden tehetséges, változásban reménykedő ember *Konrád Györgytől Csurka Istvánig*. Ágh nagyszerű portrékat rajzol a kor kiemelkedő művészeiről, *Pilinszky Jánostól Kondor Béláig*. Szó esik az alberletekről és az első házasságot követő szerelmi kalandokról is. Ami megigéző: Ágh minden lányban és asszonyban meglátja a jót, és mindenkinek hálás az önfeláldozásért, a gondoskodásért, az élettapasztalatért.

A sokak által felületesen népi költőnek vélt Ágh az évek során úgy vált az egyik legintellektuálisabb, legműveltebb költőnké, hogy sohasem ült fel futó divatoknak. Kitűnő esszéi is arról tanúskodnak, hogy hihetetlen érzékenységgel



fordul elődei és kortársai műveihez. Magát egyértelműen költőnek vallja, de prózaíróként is a magyar irodalom élvonalában van.

(Nap Kiadó, 2800 Ft)

LILY KING ÍRÓK ÉS SZERELMEK című regénye, amelyet *Nemes Anna* ültetett át bravúrosan magyar nyelvre, sokáig a New York Times sikerlistájának élén állt. A szerző, akárcsak Vályi-Nagy Erika, az újságírásból érkezett a szépirodalomba, így pontosan tudja, hogyan kell életben tartani az olvasói figyelmét, mikor kell csavarni a történeten, hol kellene nagy érzelmek, nagy csalódások, és mikor jöhet a happy end.

A mű hősnője, Casey éppen mély válságban van, édesanyja meghalt, ő pincérnőként keresi a kenyerét, és próbálja befejezni élete első regényét. Úgy érzi, rámosolyog a szerencse, amikor találkozik egy befutott íróval, aki nem melleleg özvegyemberként egyedül neveli két kisfiát. Casey-t imádják a fiúk, az író boldog, hogy végre van szabadideje. Csakhogy felbukkan a lány egykori ismerőse, aki nem ígér semmit, csak szerelmét ajánlja fel. A többit nyilván sejtji az olvasó.

Lily King könyvének erénye a könnyedség, a humor és az életismeret. Néhány kellemes órát szerezhet minden korosztálynak. És a mai világban ez sem kevés.

(21. Század Kiadó, 5,490 Ft)

VÁLYI-NAGY ERIKA TÖRTARANY című regénye hamar utat fog találni az olvasókhöz, hiszen mai történetet mesél el könnyed stílusban. Adva van két lánytestvér, *Rebeka* és *Amira*, akik fejezetről fejezetre párhuzamosan tudósítanak életük alakulásáról. Míg a jelenről mesélnek, fény derül a múltra is. Rebeka sosem volt különösebben szép és okos sem, így vidéki fodrásznő és férjes asszony lett belőle. Amira szépségkirálynőnek készült, amit anyja őszintén támogatott, s bár a koronát nem nyerte el, a férfiak bolondultak utána, s mivel nem vonzotta a családi élet, hódolói – többnyire dúsgazdag, nős emberek – mindennel elhalmozták. Luxuslakásban élt, híres, külföldi divatcégeknél vásárolt luxusautóval furikázott, s nem nagyon értette a hűgát, aki szerette férjét, gyerekeit, akik őt kifejezetten idegesítették. Aztán váratlanul beütött a krach: Amira szerelmes lett, s ez egyszer nem az ő tervei szerint alakultak a dolgok.

Nem löjük le a poént a történet végének elmesélésével, de talán az olvasó így is sejtji, kinek az élete értékesebb.

2013-ben jelent meg *Kötter Tamás Rablóhalak* című, a fővárosi yuppie-k aranyéletéről tudósító novelláskötete, amely egy addig ismeretlen világot tárt az olvasók elé. Azóta a kitartott széplányok sorsa nem tabutéma, és maig vonzza a közönséget. Vályi-Nagy Erika is biztos sikerre számíthat.

(Scolar Kiadó, 3,999 Ft) ♦



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



FEDEZD FEL HAZÁNKAT VÍZRE SZÁLLVA!

Ha te is ültél kenuba, kajakba, vagy álltál már SUP-deszkára, biztosan tapasztaltad, mennyire más a világ a vízről szemlélve. Nemcsak nyugodtabb és csendesebb, de valahogy a már olyan jól ismert tájak is teljesen más arcukat mutatják. Fedezd hát fel hazánk fantasztikus tájait ebből a perspektívából!

◆ EVEZÉS A HOLT-KÖRÖS MOCSÁRI CIPRUSAI KÖZÖTT

A Szarvas-Békésszentandrás Holt-Körös, köznyelven a Kákafoki-holtág a Hármaskörös szabályozása során alakult ki, és Európa egyik leghosszabb holtága. A szarvasi Holt-Körösön csónakázva akár azt is gondolhatnánk, hogy valahol egy dél-amerikai őserdőben vagy a Mississipp-i mocsárvidéken járunk, ugyanis az arborétumot alapító Bolza Pál egzotikus növényekkel, többek között mocsári ciprusokkal népesítette be a holtágot. A szarvasi szakaszon kacskaringós úton haladhatunk, nyáron fürdőzők mellett. A vízi színház épületét elhagyva, a gyaloghíd alatt átevezve jutunk el a ciprusokig, amelyek között érdemes megkeresni a három nővérnek nevezett facsoportot. A holtág közepén a millenniumi emlékművet, jobb partján pedig a Bolza-kastélyt csodálhatjuk meg.

A Szarvas-Békésszentandrás közötti szakasz akár kisgyermekes családoknak is kiváló választás, nemcsak a kellemes és könnyű útvonal miatt, de azért is, mert nyáron mindkét település jól felszerelt szabadstrandján is fürödhetünk.



Tipp: Ha nagyobb túrát tennénk, szálljunk vízre Kunszentmártonnál, és onnan vegyük az irányt Szarvas felé. Szébbnél szébb nyaralók, majd érintetlen környezet mentén visz az utunk, ahol különféle gém- és kócsagfajok, kárókatonák felröppenő csapataiban gyönyörködhetünk.

ÁRTÉRI EVEZÉS A REZÉTI-HOLT-DUNÁN

A vízitúra a Rezéti-Holt-Dunán, a gemenci rengeteg érintetlen erdőségeiben azoknak ajánlott, akik a háborítatlan természet közelségét keresik. A túra első két kilométere a Nagy-Dunán lefelé, a legnagyobb része pedig a Rezéti-Holt-Dunán vezet. Érsekcsanád kikötőjéből elindulva, a Veránka-sziget partja mentén haladva mintegy két kilométer után érjük el a Rezéti-Holt-Duna kiömlésének torkolatát. Itt egy éles jobb kanyarral be is fordulunk a rezéti ág csendes vizére, amelyen kényelmesen tudunk haladni. A torkolattól négy kilométer evezést követően érkezünk a Nyárillegelő nevet viselő kikötő- és pihenőhelyre, ahol a Gemenci Állami Erdei Vasút kisvonata is megáll. Továbbvezve egyre beljebb kerülünk a gemenci ártéri erdő sűrűjébe: a mélyebben fűzesekkel, magasabban nyárfásokkal benőtt ligeterdők kiváló rejteket kínálnak a nagyvadaknak. Gemenc világhírű az értékes és szép agancsú gímszarvasairól, gazdag őz- és vaddisznóállományáról. A madárvilág is igen gazdag, kis szerencsével szürke gémekeket, rétisasokat, kerecsensólymokat és békászó sasokat is észrevehetünk.

Az ártéri erdőkkel szegélyezett Rezéti-Holt-Dunán folytatva túránkat elérünk egy szigetet, amelyet megkerülve a mellékág felső, beömlő torkolatáig jutunk. Ezután nincs más dolgunk, mint újra átszelni a Dunát, és kikötni túránk kiindulópontján, Érsekcsanádon.

Kép: Magyar Turisztikai Ügynökség





Tihanyi-félsziget

Tipp: Ami a tizennyolc kilométer hosszú vízi útvonal különlegessége – az érintetlensége –, az egyben hátránya is lehet: a gemenci ártéri erdőség a Duna–Dráva Nemzeti Park része, védett terület, ezért a kikötési és partra szállási lehetőségek száma erősen korlátozott, érdemes enni- és innivalóval felszerelkezni.

CSALÁDI KÖNNYŰ RAFTING A RÁBÁN

A Rába hazánk egyik legvadregényesebb, legromantikusabb és legtermészetesebb állapotban megmaradt folyója. Az osztrák Alpokban ered, majd Szentgotthárd mellett éri el Magyarországot, és északkeleti irányban haladva Győrnél torkollik a Mosoni-Dunába. A kavicspadokkal, éles kanyarokkal, hirtelen felgyorsuló szakaszokkal sűrűn szabdalt folyó olykor még a tapasztalt vízitúrázókat is kihívás elé állítja. A Rába különlegessége, hogy a határ és Sárvár közé eső, felső szakaszát alig szabályozták, így megőrizte vadregényes hangulatát. A természetes környezetnek köszönhetően az élővilág a vízben és a folyót övező partok környékén is háborítatlan megmaradt, így a Rábán evezve különleges állat- és növényfajokat ismerhetünk meg.

A folyó Szentgotthárd és Csákánydoroszló között kanyargó szakasza az Őrségi Nemzeti Park területéhez tartozik. A vadregényes Felső-Rábának talán ez

a legszebb része: nem is a sodrás erőssége kölcsönöz vadvízi hangulatot ennek a folyószakasznak, hanem a víz fölé nyúló bokrok, bedőlt fák, kisebb-nagyobb hordalékszigetek, zúgók és zátonyok.

Tipp: A húszkilométeres evezőtúra Szentgotthárdról indul és Rábagyarmatig tart, de harmincöt kilométeresre is kibővíthető, ha elevezünk Csákánydoroszlóig. Mivel a Rába vadvíznek számít, csak szakképzett túravezetővel szabad nekivágni! Ha hosszú hétvégi programot tervezünk, az evezés mellé érdemes beiktatni egy hársas-tavi fürdőzést is. A tó Szentgotthárd egyik éke, amelyet a szomszédos Apátistvánfalva erdejében eredő Hársas-patak táplál, és nemcsak a horgászok, hanem a fürdőzők és a kirándulók körében is népszerű. A tóparti sétány mellett kiépült, egy kilométer hosszú Hársas-tó tanösvény a tó és környékének élővilágát mutatja be.

NÁDI SZÉL VÍZITÚRA-TANÖSVÉNY BADACSONYI PANORÁMÁVAL

Ha a Balaton eddig számodra csak a strandolásról szólt, itt az ideje a vízitúrának! A Balaton 2018-ban átadott, három kilométer hosszú, hatállomásos tanösvénye a badacsonyi öböl felfedezésére hív, akár szakvezetett túra keretében, akár önállóan, GPS-koordinátákat követve.



A Gemenci erdő

A vízitúra-tanösvény a Badacsony lábától, a badacsonylábdihegy Herczeg Ferenc Strandról indul. A kenuból páratlan kilátás nyílik a balatoni tájra: innen egészen más perspektívából láthatjuk a Badacsony bazaltorgonait és Szigligetet. A tanösvény állomásait a Balaton egyik legnagyobb, körülbelül kétszázötven hektáros összefüggő nádas mentén evezve találjuk, irányt a vízben álló oszlopok mutatnak, a rajtuk lévő QR-kódokat leolvastva pedig könnyen juthatunk további információhoz.

Tipp: A mindössze 3 kilométeres, egy óra alatt kényelmesen megtehető túrához, az élővilág megfigyeléséhez a Badacsonytördemici Ökoturisztikai Látogatóközpontban bérelhetünk távcsövet. Ha pedig csak bámultatni szeretnénk, de evezni nem, előre egyeztetett időpontban csónakos túravezetést is kérhetünk. A túra után pedig irány a szigligeti vár, ahol nyár-estéken remek koncertélményben lehet részünk.

VÍZITÚRA A TIHANYI-FÉLSZIGET KÖRÜL

Kajakba szállva vagy SUP-deszkára állva a Tihanyi-félsziget és környéke talán még csodálatosabb, mint a szárazföldről. A túra a félsziget keleti részén, a Gödrösi strandról indul, ahol lehetőség van kajak vagy SUP bérlésére, és innen evezhetünk tovább az apátság és a tihanyi rév irányába. Ahogy a kompikötőt elhagyjuk, Sajkó felé evezve megváltozik a táj, a lakott részeket felváltja az erdő és az érintetlen természet. Érdemes ezen a szakaszon csendben szemlélődni, hallgatni a természet hangjait, a madáracsicsérgést, és figyelni, hátha megpillanthatunk egy-egy szürke gémet, kócsagot, cigányrécét, kárókatont vagy dankasirályt. A felettünk emelkedő félsziget partja a kedves kis sajkodi strandhoz vezet, ahol érdemes megállni egy fürdésre, de a túra innen akár Örvényesig is meghosszabbítható.



Evezés a Szarvas-Békésszentandrás Holt-Körösön

Tipp: A Levendula Ház Látogatóközpont udvarán a Belső-tó nádasába is bekukkanthatunk. A víz felett vezető pallósor tanösvényén a nádas élővilágával ismerkedhetünk meg. A tóparti legelőn a szürkemarhák mellett izgalmas kaland megfigyelni a játszadozó ürgecsaládok életét is.

EVEZÉS A SZIGETKÖZI VADONBAN ÉDESvíZI MEDÚZÁK KÖZÖTT

Ez a 14,7 kilométeres, közepes nehézségű túra – amelyen csak szakvezetéssel vehetünk részt – a Rajka határában lévő trianoni zsilipről indul, ahol megtudhatjuk, miként alakult ez a táj a Bős-Nagymarosi Vízlépcsőrendszer építése kapcsán az 1980-as évek végére kavicssvataggá, majd miként jött létre rajta egy igazi ősvadon.

Vízre szállást követően a Homoki-ágon vezet a túra a Tilosi-tó felé. A területen lévő kavicsbányatavakat 2016-ban kötötték össze mesterséges csatornákkal, hogy az ökológiai átjárhatóságot biztosítsák. Ezek a „lépcsőfokok” jelentik a túra izgalmaikat, mindegyiknél picit begyorsul a víz. Később egyre szélesebb ágakba, majd az Ördög-szigeti-tavakba érkezünk, ami kitűnő pihenő-és fürdőhely. Továbbhaladva még jobban kinyílik a táj. Ezek a bővízü Duna-ágak felelnek a szigetközi hullámtéri mellékágrendszer vízpótlásának jelentős részéért. Bevállalás csapattal a második töltőbukón felevezve a Helenai-tavakat is megcsodálhatjuk, amelyek arról híresek, hogy édesvízi medúzák is élnek bennük, amelyekkel július és augusztus melegebb napjain akár mi magunk is találkozhatunk. Innen már csak egy laza csorgás, és meg is érkezünk Dunakilitire, a Vadvíz Kempingbe, a túra végállomására. ♦

Források: www.termesztjaro.hu; www.aktivmagyarorszag.hu

Szerezz Meglepetést!

Játsz új Meglepetés
sorsjegycsaláddunkkal,
és nyerj akár

75 millió
forintot!



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SORSJEGY

Keress a sorsjegycsaládot a lottózókban, a karitatív
sorsjegyárusoknál, a postákon és a kijelölt MOL töltőállomásokon!

www.szerencsejatek.hu

#maradjonjáték

18

ZAMOLY



CSONKA MÁRIA

A GYŐRI CAFÉ COLLIS
MENTORA, A KÁVÉHÁZBAN
MEGVÁLTOZOTT
MUNKAKÉPESSÉGŰ EMBEREK
SZOLGÁLNAK FÖL.

Cikk a 14. oldalon

