

# KÉPMÁS

2023  
08

nőknek és  
férfiaknak

”  
**Minden  
akkor jön,  
amikor kell**

GUBIK PETRA



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



9 771586 423002

Szent  
István  
Nap



# Éld át újra a pillanatot!

Ünnepeljünk együtt Budapesten!

**AUGUSZTUS 18-20. SZENTISTVANNAP.HU**

Készült a Nemzeti Rendezvényszervező Ügynökség Nonprofit Zrt. megbízásából



**NRÜ**



## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

### NÉZZÉTEK AZ ÉG MADARAIT!

Kiülök a kis erkélyre. Hetek óta nem volt időm, most a reggeli kávé az alibim. A házak és fák keretébe foglalt égdarab a szabadság teljességét adja, mint a festmény, amely a valóság szeletével is az egészet tárja föl, és mágnesként húz ki a napi feladatokból, a megoldhatatlan gondokból.

Miért is fosztottam meg magam ettől olyan sokáig? Miért felejtettem el, hogy ez nem ugyanaz, mint a kertben paradicsomokat kacsozni, a reggeli edzésre menet együtt ébredni a várossal, fölnézni munka közben a napfényrel játszó lombokra, bábót készíteni vagy sütni a gyerekekkel. Mert az is megmerítkezés a létezésben, de valahogy stikában mégis hasznos akarok lenni, elkészíteni, odajutni, megoldani, tenni valamit... itt pedig csak lenni.

Egy vadgalamb suhogva hasít át a kis képkeretemen. Erőteljes szárnycsapásokkal halad, pontosan akkorakkal, amekkorák az optimális repüléshez kellene. Csodálattal nézem a harmonikus mozdulatokat, kamasz fiamat csodáltam így, ahogy pillangózott a Balatonban. Aztán a madár egyszer csak megáll, és finoman süllyedve, emelkedve vitorlázik. Elképzelem ezt a lebegést az átláthatóvá távolodott világ fölött és a végtelen, megtartó ég alatt. Minden izmom ellazul, a szomszédok beszélgetése belesimul a madárcsicsergésbe, a szél körbesimogat.

Aztán a galamb ismét szárnycsapásokba kezd, először kicsit hevesebben, aztán megint erősen és pontosan tempózva. Én is felhörpintem az utolsó korty kávé, és elindulok.

És közben eszembe jut, hogy a tíz perc semmittevésben a fejemben magától megíródott ez a beköszöntő, amit egy hete halogatok.

## GUBIK PETRA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



## SZEPTEMBERI CÍMLAPUNKON FERENCZI GYÖRGY



Kép: Jónás Jácint



JELENLÉT

18



TANDEM

34



TÜKÖR

42



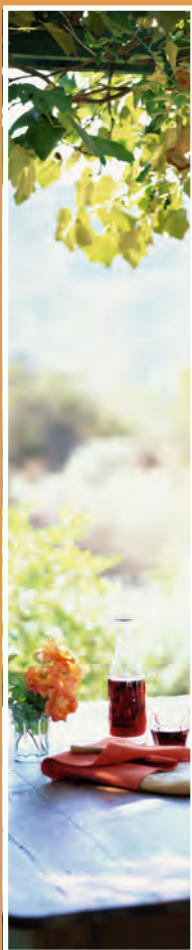
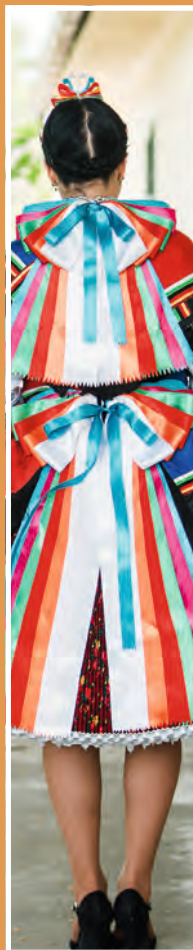
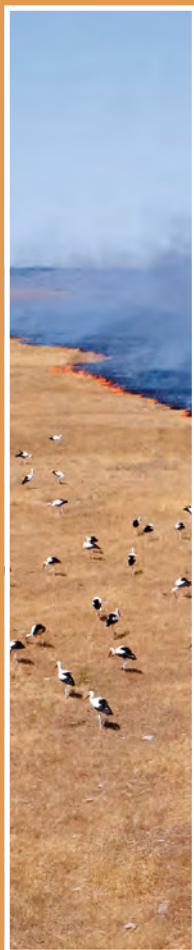
HÁZITREND

48



KIMENŐ

86



#### IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./B • 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: Éder Vera • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

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



## KÉPMÁS

Mi ez, ha nem a Gondviselés? –  
Beszélgetés Gubik Petrával 6

Én is játszhatok?  
Kütyükorlátozás együttműködési alapon 14

## KÖZVILÁGÍTÁS

A 32-es csapdája? 17

## VILÁG-KÉP

Terített asztal 18

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Hat hét 24

Felcserélt szerepek 24

## KETTŐ AZ EGYBEN

Együtt rajzolják szebbre a világot 28

## HULLÁMVASÚT

Anyacsavar 32

## APA, KEZDŐDIK!

A fogtündér 33

Hetedhét országra szóló lakodalom 34

Jusson ki a jó a falak közül 38

## FÜGGÉSSEN

Nem a te hibád! Segítség alkoholista  
szülők gyermekeinek 42

## SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

A test, ami adatott 45

## RENDELŐ

Az étel ellenségei 46

Aki a víz hátán is megél –  
Lakóhajóval a Tiszán 48

A daganatos betegségek negyven  
százaléka megelőzhető lenne 52

## MOZGÁSBAN

A szuperpáros: mobilitás és stabilitás 56

## UTÁNAJÁRTUNK

A csodálatos fermentálás 58

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

A pacalkosárcától a mandulás tőgyig 62

## SZALON

Mit kezdhetnék egy varrógéppel?  
Beszélgetés Krivanics Ágnessel 64

## KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

Futólépésben 68

## ZÖLD MOZAIK

70

Görög-tűz a zongoránál  
Találkozás Görög Enikővel és Görög Noémivel 74

## #JÓÉJTPUSZI

Fantomkép 77

Blaha Lujza híreket olvas 78

## BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Csak egy mozdulat 81

## MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

A szunyókáló hívek ébren tartója –  
Temesvári Pelbárt 82

## A MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ JELÖLTJEI

85

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Keresztény Európa? 86

## KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

Aranykezü Szonja, a tolvajok fejedelmője 88

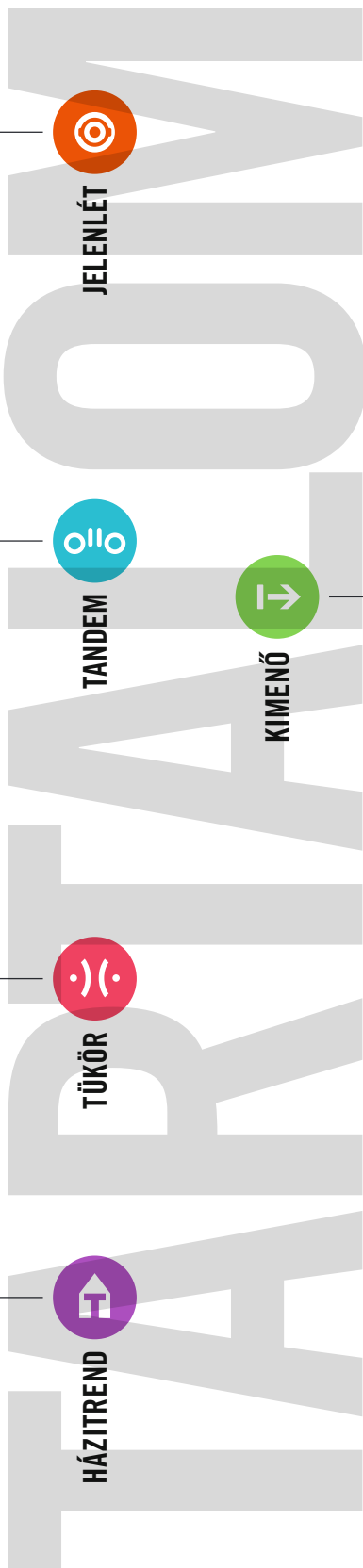
## AUGUSZTUSI KIMENŐ

92

## KÖNYVESPOLC

Könyvhét után, fesztivál előtt 94

Extrém kalandokra vágjuk? 96





SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# MI EZ, HA NEM A GONDVISELÉS?

Játékos, kedves, fiatal, sikeres, szép. Csukott szemmel vagy hunyorogva élvezi az ablakon beáramló nyári napsütést. Vékony alakjára és arcára a műterem régi gyárablakai finom rácsot rajzolnak. Ez a kép már a fotózás közben eszembe juttatja, hogy kérdezni fogom a szabadságról. Aztán a beszélgetés helyszínén, az apró szólistaöltözőben – amely egyáltalán nem olyan, mint a filmek sztáröltözői vagy a világot jelentő deszkák tágassága, de valahogy mégis derűs és napsütéses a mosolyától és a lelkesedésétől – ismét eszembe jut: Mit jelent *Gubik Petrá*nak a szabadság?





◆ – **Gyerekkorodtól atletizáltál, ahol a sikert, a teljesí-  
ményt időben, centiben, kilóban mérik. Ehhez képest  
az előadó-művészet meglehetősen szubjektíven érté-  
kelhető. Nehéz volt az egyik koordinátarendszerből  
átlépni a másikba?**

– Igen, egy félreérthetetlen időeredményen nem lehet vitatkozni, míg egy színpadi alakításnál nem ez a helyzet. Fontos szempont, hogy hogyan tudod megvalósítani azt, amit a rendező kér tőled, hogy hogyan formálnád meg a karaktert, például milyen Júlia lennél, és ezt mennyire tudod megvalósítani. És akkor még nem beszéltünk arról, hogy a nézőben mindez mit vált ki.

– **Akkor mi a te mércéd?**

– Hogy minél közelebb kerüljek ahhoz, amit a rendező kér, úgy, hogy én is egyet tudjak vele érteni. Volt, amikor az utolsó pillanatig a rendezőben bíztam, ha jó a rendező, és megismerteti veled a játékszabályokat, akkor ez tud működni, és bele tudod csempészni az egyéniségedet is. Mindig kíváncsian várom, hogy az adott rendező milyen koncepcióval lép meg, mit alkothatunk együtt. Szeretem a kihívásokat, az új dolgokat.

– **Visszakérdezhetek, milyen Júlia lennél?**

– Júliát soha nem játszottam, de nagyon tiszta lenne, játékos, naiv, őszinte, gyermeki.

– **Ha az ember ilyen fiatalon megtalálja a hivatását, a fel-  
nőttté válása is másképp zajlik. Egy fiatal színész a sze-  
repei által nő fel?**

– Én is egyre többet gondolkodom azon, hogy tulajdonképpen a színház nevelt fel mint művészt, nőt és embert. És nemcsak a szerepek, hanem a kollégák is. Húsz-huszzonegy éves voltam, amikor játszottam a Békéscsabai Jókai Színház *Monte Cristo grófja* produkciójában – amit most a Budapesti Operettszínházban is bemutattunk – *Mercédès* szerepét. A darab elején egy naiva, egy fiatal lány áll előttünk, a végén pedig egy drámai hősnő, aki elveszíti a szerelmét, a férjét s talán a gyermekét is. Jelenetről jelenetre öregítettek, a végén egy érett traumatizált nőt igyekeztem megjeleníteni a színpadon, az életben távol álltam ettől, de a szerepben nem Gubik Petra vagyok. Sokan elcsodálóztak, hogy mennyire jól beleöregedtem a szerepbe a fiatalokom ellenére. Vagy mondhatnám a Fridát, amit az Átrium Filmszínházban játszottuk *Duda Éva* rendezésében, olyan partnerekkel, mint *Molnár Áron*, *Kálid Artúr*, *Papadimitriu Athina*. *Gryllus Dorkával* felváltva játszottuk *Frida Kahlót*. Emlékszem, arra gondoltam, hogy

hú, hát Dorka sokkal nagyobb élettapasztalattal rendelkezik, de én hogy fogok hozzákezdeni? Hiszen Fridának olyan élete volt, hogy napok alatt is csak a felét mesélhetnénk el, és egy igazi polihisztorról beszélünk, aki próbált létezni, kereste a boldogságot ebben a világban. Abszolút megelőzte a korát mindenféle szempontból. Sokat tudok a szerepeken agyalni, és nagyon aprólékos vagyok. Azt érzem, hogy a java még csak ezután jön, szeretnék igazán fajsúlyos szerepeket játszani, amelyek megfacsarják a szívedet, elgondolkodtatnak.

– **És ilyenkor könnyen vissza tudsz fiatalodni a saját  
életedhez?**

– A pályán mindig azt a lehetőséget kell megragadni, és abban kell bizonyítani, amit kapsz, de szoktam anyukámnak mondani, hogy néha hatvanévesnek érzem magam. Keresni kell a saját életedben is az impulzusokat. Egy bizonyos idő eltelte után majd válogathatsz talán a szerepekben is. Előfordul, hogy több darabot próbálok egyszerre, ez élvezetes is tud lenni, de rájöttem, hogy ez nem egészséges, nem lehet, hogy energetikailag lenullázd magad, hogy te mindig csak adj. Ezt valahogy vissza kell tölteni, a családdal, a barátokkal, a szabadban töltött idővel. Egy jó beszélgetéssel valakivel, aki inspirál, például Szirtes tanár úrral imádok beszélgetni. Egyre kevesebb hozzá hasonló olvasott, nagy tudású emberrel találkozzunk mi, fiatalok. Beszélgettem vele a Sztárban sztárról is, a showbiznisz világról. Vagy ott van Müller Péter Sziámi. Az igazság az, hogy ekkora élettapasztalattal rendelkező művésztől megtiszteltetés tanácsot kapni, amit érdemes megbecsülni, elfogadni.

– **A Sztárban sztárt meg is nyerted. Mikor derült ki,  
hogy úgy tudsz énekelni, ahogyan Rúzsa Magdi?**

– Tizenkilenc éves voltam, amikor a Békéscsabai Jókai Színházhoz kerültem, és azon a nyáron a kőszínház legfiatalabb tagjává váltam. Egy zenés darabbal kezdtem, *Elton John* és *Tim Rice* *Aidájával* – hát, ahhoz is fel kellett nőni. A barátaim – köztük azok, akikkel előző nyáron együtt játszottunk a kisvárdai várszínház színpadán – eljöttek megnézni a premieremet Békéscsabán. El sem tudták képzelni, hogy mit csinálok én az Aidában. Nagyon néztek, hogy a címszereplő vagyok, és mindenki ugyanazt kérdezte: „Mikor tanultál meg így énekelni?” Fél évet töltöttem a Debreceni Egyetem Bölcsészettudományi Karán, majd egyéni tanrendet kértem, és az egyetem mellett elkezdtem Békéscsabán játszani. Az iskolapadból kerültem a színházba, és ott állt mellettem *Szomor György*

Sminkes: Somogyvári Dóri, fodrász: Vörös Zsuzsi, stylist: Domán Melinda  
Ruhák: ARTISTA – [artistafashion.com](https://www.artistafashion.com); Facebook és Instagram – [artistafashion.official](https://www.instagram.com/artistafashion.official/); bemutatóterem: 1088 Budapest, Puskin u. 19.



és a Jókai Színház más nívós művészei, akik negyven éve a pályán voltak. A színház megbabonázott, és nem volt visszaút.

**– Aztán végzett néprajz szakosként újra beültél az iskolapadba, hogy hivatalosan is tanulj a színészséget. Miért?**

– Megfelelés is volt, és bizonyítás magamnak, hogy szeretnék oda járni, mert ez anno nem adatott meg nekem. Egy túlmisztifikált elérhetetlen történetté kezdett válni a számomra. Ezt nem akartam. Meg kellett nézennem, mi van ott.

**– És mi volt?**

– Arra jutottam, hogy nem lettem kevesebb azért, mert nem oda jártam. Ugyanakkor nagyon sok helyen játszottam: a Szegedi Nemzeti Színházban, a Játékszínben, az Átriumban, a Belvárosi és a Pincészínházban, a Móricz Zsigmond Színházban, a Madáchban, az Operett- és a József Attila Színházban, Győrben és Békéscsabán. Sok emberrel, művésszel találkoztam, sokféle szemléletmóddal. Ezek mind csiszolgattak, hozzám adtak, ezért vagyok az, aki vagyok.

**– Mit jelent számodra az, hogy ismerik a nevedet?**

– Jó, ha el tudod érni ebben a szakmában, hogy legyen neved. Nem hírneved, csak neved. Akkor már tudsz gazdálkodni azzal, hogy hol és milyen platformon nyilvánulsz meg. Mert az már egy másik ága a szakmának, hogy a tudásodat valahol sikerre is kell vinni. Ehhez sok lábön kell állni, meg kell néha mutatni magadat más területeken is, mert el kell jutni a nagydíjazókhoz, és nem csak ahhoz, aki amúgy is bejön a színházba. Persze, ez nem cél mindenkinél. Haladok a kis pályámon lépcsőfokról lépcsőfokra, ez is az egyik lépcső, hogy itt ülök veled, és épp egy címlapinterjút készítünk. Ma már nagyon magas az ingerküszöb, TikTok-ot meg Instát pörget mindenki, hatszáz csatorna van a televízióban, meg ott a Netflix. Ezért vállaltam például a showműsort is a kereskedelmi csatornán, és utána volt, aki azt írta: „Életemben nem jártam színházba, nem szeretem, de miattad el fogok menni.” Ezt elérni, már valami.

**– Azt olvastam, hogy a szüleidet nem hívtad el a műsor felvételeire.**

– Apa a legnagyobb drukkerem. De a szüleim nemcsak a drukkereim, hanem a kritikusaim is. Átgondoltam, és úgy döntöttem, elég, ha azt látják, amit a tévé közvetít. Nem szerettem volna kitenni őket annak, ami ott uralkodott.





**– A sportversenyeiden ott voltak?**

– Teljesen más a kettő. Ez a showbiznisz. Én megerősödtem az évek során. Amikor először kóstoltam bele az X-Faktorban, még ott ültek a nézőtéren nem tudom hány órán keresztül, akkor még kicsi voltam, éretlen, nem tudtam, hogy működnek a dolgok, el lehetett bizonytalánítani, most már nem lehet. Tíz év nem múlik el tanulás nélkül.

**– Egy olyan szakmában, amelyben a határidők, a magas elvárások, a nyilvános szereplések szabályai keretezik az életedet, mit jelent a szabadság?**

– A sikernek ára van. Ezt fiatalon nem nagyon értettem, még talán akkor sem, amikor a Budapesti Operettszínházban, a *Fame – A hírnév ára* című darabban Carmen voltam, aki végül drogtúladagolásban meghal, és nem végzi el a sztárképző iskolát. Ma már tudom, mennyi áldozatot hoztam a saját életemben azért, ahol tartok és ami most vagyok, mennyi kompromisszumot kellett ehhez kötni, mennyi lemondás volt benne. Nehéz volt felfogni, hogy más időbeosztásban működünk, mint egy átlagember. A barátaim elmennek nyolcra vagy kilencre dolgozni, és ötkor vagy hatkor hazamennek. Én meg volt, hogy éjszakára mentem forgatni, reggel nyolckor jöttem haza, és aztán tíz órára mentem a színházba, tizenegyedtől meg előadásom volt. Vagy reggel nyolckor be megyek, tíztől van egy fotós próba, utána a másik színházban próbálok hatig, és este héttől játszunk, majd tizenegykor esek haza. És akkor nem az következik, hogy lezuhanyozom, vacsorázok és éjfélre ágyban vagyok, hiszen az adrenalin szintem az egekben van. Az agyamnak el kell jutni a lecsendesedésig, ilyenkor tudok olvasni, gondolkodni, felkészülni a következő napra, belenézni a szövegekbe. Ha kimagasló szeretnél lenni ezen a pályán, akkor ezt bírni kell. El kell tudni számolni azzal, hogy milyen, amikor nem vagy otthon az anyukád születésnapján, a nagymamád nyolcvankilencedik születésnapján, nem vagy ott egy családi nyaraláson, vagy korábban el kell jönnöd, hogy körülötted sorra házasodnak és gyereket szülnek, és neked még csak nem is abba az irányba tart az életed. Hogy milyen jó volna kimenni, mert süt a nap, és élni a fiataltságot, elmenni egy fesztiválra... De mielőtt még nagyon elszomorodnánk, látni kell a másik oldalt is. Hiszen lehet, hogy nem ugráltam annyit a Szigeten, de huszonhárom évesen ott álltam a szegedi Dóm téren, és Margaret Mitchell *Elfújta a szél* című regények főhőseit alakítottam, Scarlett O'Harát, akit az ősbemutatón először én formáltam meg Magyarországon. Vannak nagy

művészek a szakmában, akik életükben nem léptek arra a színpadra, és nem mondhattak el rajta két mondatot sem. Én pedig huszonhárom évesen ott álltam, felnéztem, és körülbelül az elől ülő két-háromszáz embert érzektem a nézőtéren, utánuk már csak „hangyákat” láttam. Ezek nagy dolgok. Akárhányszor visszatértem a szegedi Dóm térre, majdnem mindig a Sziget Fesztivállal egy időben volt, augusztusban. Persze, kell a szórakozás is, az töltsz vissza, meg hát fiatal vagyok, és nem jó, ha ezeket nem éli meg az ember. És már most tudom, hogy a nagymamám novemberi, kilencvenedik születésnapjára semmit nem fogok vállalni. Ugyanakkor sokat jelent, hogy a szüleim és a család soha nem ítélte el, ha nem tudtam részt venni az eseményeken.

**– A nap melyik órájában, a hét melyik napján vagy Gubik Petra? Nem Zsófia, nem Vivien, nem Mercédès.**

– Most is az vagyok, ahogy beszélgetünk. A veletek eltöltött fotózáson is, amit imádtam. Amikor harmincéves lettem, megírtam az Ez van, ez! című dal szövegét, amelyből később egy egész lemez kerekedett, Müller Péter Sziámival és Szirtes Edina Mókussal közösen alkottuk. Azt hiszem, ez a legigazibb önkifejezési forma a számomra.

**– Akkor ez a szabadság?**

– Igen, mert nem kell megfelelnem semmilyen konvencionak, rendezői koncepciónak, elvárásnak, hanem úgy csináltuk meg, ahogyan azt a Jóisten megadta, és ahogyan én akartam. Maximum Móki vagy Sziámi tanácsot adott, de az nem szerep volt. Azt hiszem, azért is kezdtem el a dalokat, mert azt éreztem, hogy a színházban beolvadok, egy nagy gépezet része vagyok. Feltettem a kérdést, ki vagyok én a szerepeken túl? Hetvenéves koromra maximum pár fanatikus színházrajongó emlékszik majd rám?

**– Azért, ha nem hinnél abban, hogy a színház komolyan megváltoztatja az életünket, nem játszánál színházban.**

– Így van, és imádom a színház itt és most pillanatát, hogy soha nem tudok megcsinálni kétszer ugyanúgy még egy jelenetet sem, ez a csodálatos benne. Teljesen máshogy játszom most például Mercédès szerepét, mint tizenkét évvel ezelőtt. Érdekes, hogy az idő mivé formálja az embert. Sokszor nem értjük, hogy mit és miért kapunk, de az utóbbi időben valahogy pont azt érzem, hogy minden akkor jön, amikor kell, és nem véletlenül.

**– A véletlenről jut eszembe, kit szólítasz meg a Vagy-e nem vagy-e? című dalodban?**

– A Jóistent, a Teremtőt. Görögkatolikus családból jövök, nem bigottan vallásos családból, de hiszünk, ki így, ki úgy. Istenről akartam írni, az én és a Teremtő kapcsolatáról. Van-e, és milyen formában van jelen az életemben? Tényleg borrá változtatta a vizet? Tényleg mondta, kelj fel és járj, és megtörtént a csoda? Talán nem kell eldönteni, hogy igaz-e vagy nem. Egyszerűen tudom, hogy nem vagyok egyedül az utamon, valaki vigyáz rám, átsegít a mélyponton. Mi ez, ha nem a Gondviselés? Én így működöm, szerintem a hit nélküli ember élete nihil, és aki nem lát fényt, annak nem is igazán boldog az élete.

**– Mikor és hol írsz te dalt?**

– Zuhany alatt például vagy vezetés közben, és akkor gyorsan felmondok a telefonra két versszakot. Az Ez van szövegét egy balatoni nyaralásból hazajöve írtam, tíz perc alatt a teraszon, aztán Sziámi beírt a végére három sort. Amikor nagyon konkrét az érzés, le kell írni, mert elfelejtődik. Nagyon kevés időt töltök egyedül, de a vezetés és a futás az enyém. Amikor változás történik az életemben, vagy azt érzem, hogy összecsaptak a viharfelhők a fejem fölött, előfordul, hogy elmegyek Dobogókőre vagy Szentendrére, vagy a Duna-partra. Ilyenkor csak vagyok, és figyelem a világot. De utaztam már egyedül a Balcsira is. Olyan hektikus az életem, ebben olykor elfáradok, és azon töprengek, Istenem, a hetedik napot azért teremtetted, hogy pihenjünk, én meg tizenegyszer hazaesem a dupla előadás után, és kezdem a következő hetet. A szabadúszóéletben könnyen előfordul, hogy nem adsz magadnak szabadságot, mert még épp befér egy szinkron vagy egy rendezvény. De ezt is tanulom.

**– Ha valakit huszonnégy órából húszban a hivatása foglalkoztat, az hogy tudja megosztani az életét egy társal? Amit odaadsz, az a közös idő is, amit viszont kapsz cserébe, azt talán csak te kapod vissza.**

– Szeretném hinni, hogy lehet olyan társat találni, akivel ezt is meg lehet élni, aki igazán örül a sikeremnek, tudja látni és értékelni a munkát, amit végzek, és nemcsak a csillogást látja, hanem engem, úgy ahogy vagyok, aki hűséggel és odaadással szeret. Onnantól kezdve, hogy felhúzom reggel a kis papucsomat, aztán elindulok, odáig, hogy este magamra húzom a takarót, vagy csak álmosan fekszem az ágyban.

Ha majd családot szeretnék, abban a családban én leszek az anya, nyilván valamit le kell adnom. De akkor ez nem is lesz kérdés. Az lesz a legnagyobb főszerep. Ha beteljesíted a sorsodat, és mered csinálni, amit szeretsz, teszel érte, akkor nem érzed ezt akkora áldozatnak. ♦

Szent  
Istvan  
Nap



# Éld át újra az ízeket!

Ünnepeljünk együtt Budapesten!

**AUGUSZTUS 18-20. SZENTISTVANNAP.HU**

Készült a Nemzeti Rendezvényszervező Ügynökség Nonprofit Zrt. megbízásából



**NRÜ**



SZÖVEG –  
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# ÉN IS JÁTSZHATOK?

## Kütyükorlátozás együttműködési alapon

Ma már nem elég ügyesnek, gyorsnak, de tanulékonyak is kell lenni, ha nem akarjuk úgy érezni magunkat szülőként, mint egy földönkívüli, amikor a gyerekekkel beszélgetünk az ebédőasztalnál. A XXI. század minden nyugjével-bajával együtt csodálatos évszázad, a kihívásokra pedig léteznek jó válaszok, amelyek nem a „bezzeg a régi szép időkre” és az „irgum-burgumokra” épülnek. *Koltay András*sal, a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóság (NMHH) elnökével beszélgettünk.

### ◆ – Tombol a nyár, még van egy hónap a vakációból. Ön mivel töltötte gyerekként a szünidőt?

– Manapság igen széles az a szünidei programkínálat, amelyből a gyermekek választhatnak. Nekünk talán kevesebb lehetőségünk volt, de utólag visszatekintve ezt egyáltalán nem éltük meg rosszul, nem volt bennünk hiányérzet. Emlékeim szerint a barátaimmal futballoztam, sokat olvastam, és persze ott voltak a balatoni nyaralások.

– Ma egyre nagyobb szerepet töltenek be a digitális eszközök a gyerekek életében. Ettől sok szülő kiké-szül, a Facebook-hozzászólások legalábbis erről tanúskodnak. Ön szerint tényleg ennyire ördögtől való a „kütyüzés”?

– Egyáltalán nem gondolom, hogy az eszközök feltétlenül rosszak. Azt pedig, hogy a kütyük a mai kor gyermekeinek fontosak, adottságként el kell fogadnunk, hiszen az internet környezetében élük az életüket. Lehet ezt sóhajtozva szemlélni, de ennek nincs különösebb értelme. A fontos az, hogy tudjuk, mire használják

az eszközeiket, amelyek egyébként könnyebbé teszik az életet, és a tanulásban is segíthetnek. Persze az éberség és a korlátozás célszerű, hiszen mégiscsak ott van a való világ körülöttük, amit szintén meg kell ismerniük.

– Akkor lehetünk nyugodtabbak a kütyüzést illetően, ha mi is képben vagyunk azzal, mi folyik ezeken a platformokon. Éppen kezdtem megszokni az Instát, amikor kiderült, hogy már a Tik Tok a menő. Talán ez az alkalmazkodás jelenti az igazán nagy kihívást a szülőknél, nem pedig az, ha megmondják: „ebéd közben nincs telefonozás!”

– Az én életemben is nagy dilemma volt, hogy mihez kezdjek azokkal a technológiákkal, amelyekről azt gondolom, hogy a használatuk nélkül is teljes az életem. Aztán azzal győztem meg magam, hogy ahhoz, hogy a körülöttünk lévő világot megismerjük, megértsük a gyermekeink gondolkodását, ahhoz nekünk is folyamatosan tanulnunk és fejlődünk kell. Enélkül nem fog menni az együttműködés a nemzedékünkkel, nem fogjuk tudni megérteni őket.





**– Az NMHH elnöke mennyire függ az eszközeitől?**

– Azt hiszem, hogy bizonyos értelemben én is pszichés függésben vagyok a számítógéppel, a mobileszközimmal, mert nagyon megkönnyítették a munkavégzést is. Amikor tizenöt éve elment az ember nyaralni a Balatonra, akkor hetente egyszer átment a badacsonyi internetkávézóba, és megnézte, hogy az előző héten milyen e-mailek érkeztek. Nem állt meg a világ attól, hogy pár napig nem ellenőriztük a postafiókunkat. Most pedig ébredéskor, lefekvéskor, minden pillanatban jönnek az üzenetek, a hírek, az értesítések. Ez is egyfajta függés, nyilván nem olyan, mint mondjuk a videójáték-függőség, ennek ellenére nem tudjuk magunkat kivonni a hatás alól.

**– Az NMHH az elmúlt években fokozott figyelmet fordított arra, hogy reagáljon a digitális változásokra, fontos cél lett például a gyerekvédelemben való aktív részvétel. Milyen szerep jut a hatóságnak ezen a területen?**

– Fontos látni, hogy ezt a munkát nem a szigorú tiltások jellemzik, hanem az együttműködés: a gyerekekkel,

a szüleikkel, valamint a tanáraikkal. Ennek egyik iskola-példája a műsorszámokon feltüntetett korhatár-besorolás a tévében, amely világos üzenetet küld a szülőnek arról, hogy mely korosztály számára ajánlott az adott műsor, végül persze a szülő az, aki eldöntheti, hogy megfogadja-e a tanácsot vagy sem. Az online világban ez a logika hatványozottan érvényes, mert ha valamit tiltunk, az értelemszerűen a felnőttek elől is el lesz zárva. Fontos szem előtt tartani azt is, hogy mi nem tudunk fellépni egy közösségi médiaoldallal, egy videómegosztóval, egy streamingszolgáltatóval szemben, mert azok jellemzően Amerikából kiindulva európai leányvállalatokon keresztül bonyolítják a tevékenységüket, így őket a magyar hatóságok nem tudják közvetlenül elérni. Ugyanakkor a velünk dolgozó kiváló szakértők körében megvan az a tudás, amely alapján fel tudjuk hívni a figyelmet a problémákra, és az e világban rejlő hasznos lehetőségekre is, hogy ne mindig csak a rossz dolgokat említsük. Mi ajánlásokat teszünk, és abban reménykedünk, hogy lesz, aki megfogadja ezeket.

**– Beszélgesse az online térben szerzett jó és rossz élményeiről! Ezt a mondatot például a Mobil a családom programjuk anyagában láttam. Mi ennek a kampánynak a legfőbb célja?**

– Fontos és egyben megkerülhetetlen, hogy a szülők megértsék, mit csinálnak a gyermekeik az interneten, mi érdekli őket, milyen felületeket látogatnak és mi fontos a számukra. A szülők akár együtt is leülhetnek a gyerekekkel játszani, lényeges a családtagok közötti bizalom, amit fenyegetőzéssel, veszekedéssel, tiltással nehéz kiépíteni. Persze van egy olyan életkori határ a gyerekek esetében, amely alatt érdemes szigorú tiltásokkal élni. Én is láttam a környezetemben olyan tízéves gyereket, akinek saját YouTube-csatornája van, és ezt nagyon veszélyesnek tartom.

**– Miért?**

– Egyrészt mert egy gyermek még nem tudja megítélni, hogy milyen tartalmakat lehet kockázatmentesen közölni, például felvesz egy videót a lakásban, és máris bárki láthatja a környezetét. Másrészt idegenek is kapcsolatba lépnek vele – nemcsak a kortársaik –, de további veszélyt jelenthet az identitástolvajlás is, illetve a pszichés hatásokkal is tisztában kell lennünk. Úgy vélem, az sem feltétlenül jó, ha valakinek gyerekként az a karrierálma, hogy egyszer majd influenszer lesz – sajnos egyre többször hallani ezt.

A fontos az, hogy tudjuk, a gyerekek mire használják az eszközeiket, amelyek egyébként könnyebbé teszik az életet, és a tanulásban is segíthetnek. Persze az éberség és a korlátozás célszerű, hiszen mégiscsak ott van a való világ körülöttük, amit szintén meg kell ismerniük.

– **Amikor egyszer feltévedtem egy gamer kisfiú csatornájára, eléggé meglepődtem a hozzászólások durvaságán is...**

– Az a baj ezekkel a szolgáltatásokkal, hogy szétzúzzák a társadalom tagjai közötti összekötő szövetet. A gyerekek többet chatelnek a barátaikkal, mint amennyit az iskolában beszélgetnek, és az online közegben valóban sokszor brutálisabb a bántás, mint a személyes találkozások során. Mindig is létezett az, amit ma bullyingnak hívunk, de ezek a szolgáltatások megsokszorozzák a mennyiségét, növelik a durvaságát, az eszköztárát. De a problémák általánosabbak: bezárkózva ebbe a sajátos és rendkívül szűk kultúrába, nem lesz tudomásuk más értékek, közösségek, életmódok létéről sem. És mi most ugyan a gyermekvédelemről beszélgetünk, de ezek a jelenségek a felnőtt társadalmat is veszélyeztetik.

– **Nemrég cikkeztek a sajtóban olyan párkapcsolatokról, amelyeket a játék tett tönkre. Sok ilyen szélsőséges sztorit lehet hallani, de ha a konzolra mint eszközre tekintünk, meg lehet benne látni a jót?**

– A videójátékok bizonyítottan fejlesztik a finommotoros mozgást, a reakcióidőt, a csapatmunkát és a problémamegoldást, tehát kétségkívül hasznosak tudnak lenni. A mérték számít. Az általunk kiadott Kézikönyv gamer gyerekekhez éppen abban segít, hogy a szülő jobban megismerje ezt a világot, egyúttal tanácsokat is ad arra, hogy miként lehet a határokat felállítani. A kiadványunk olyan érdekes kérdéseket feszeget, hogy miért játszanak a gyerekek, milyen a velük való közös játék, ugyanakkor számos fontos veszélyre – például költségszapidák, online bántalmazás – is felhívja a figyelmet.

– **Babafotó, bizonyítvány, dolgozat, családi anekdoták. A határok felállítása a szülőknek is sokat segíthetne, például a sharenting (olyan szülői magatartás, amelyet a túl sok posztolás jellemez) kérdésében.**

**Magyarországon egyáltalán nincs szabályozva, hogy milyen digitális lábnyomot hagy a szülő a gyermeke után. Van arra esély itthon, hogy mindezt szigorúbb jogi kertek közé tereljük, ezzel is védve a fiatalokat?**

– A közösségi média arra optimalizálja a szolgáltatást, hogy függővé tegye az embereket, hogy minél több időt töltsenek vele, információt osszanak meg, nemcsak az ismerősökkel, hanem elsősorban magával az algoritmussal. Tehát a szolgáltató folyamatosan adatokat gyűjt rólunk. Ez nem jogellenes, hiszen mindenki önként vállalja, hogy használja a szolgáltatást. Ugyanakkor ennek egyenes következménye, hogy a magán-szféra és a közszféra közötti választóvonal eltűnik, az emberek megmutatják magukat a világnak, és eközben még egy verseny is kialakul: kinek vannak a legaranyosabb gyermekei, kik nyaralnak a legmenőbb helyeken, és sorolhatnánk tovább a mindannyiunk által naponta látott ilyen jellegű posztokat. A gyermekek bemutatása ezeken a platformokon veszélyes, visszaélésekre ad lehetőséget, a megosztás a gyermekeknek rövid vagy hosszú távon egyaránt okozhat károkat, a képeik illegális felhasználásával, személyes zaklatásukkal számos más módon, akár a későbbi életükre is kiterjedően. Nagyon érdekes jogalkotási kezdeményezés zajlik Franciaországban, amely szerint egy törvényjavaslat fellépne a sharentinggel szemben, és számon kérhetővé tennék azokat a szülőket, akik beleegyezés nélkül tartalmat osztanak meg gyermekeikről. De amíg egy per eltarthat másfél-két évig, addig egy személyiségi jogot sértő poszt akár pár perc alatt is visszafordíthatatlan károkat tud okozni. Azt is látni kell, hogy a techóriások elképesztő anyagi forrásokkal és kiváló szakembergárdával rendelkeznek, és a nap huszonnégy órájában többek között azon dolgoznak, hogy a különböző állami törekvéseket ki tudják cselezni. És sajnos egyetlen államnak sincsenek olyan kapacitásaik, amelyek mindezt ellensúlyozni tudnák. Ebben a jócskán aránytalan helyzetben az államoknak a sokirányú együttműködéssel is csak a károk mérséklésére van esélyük. Ez a munka viszont kulcsfontosságú, nem szabad abbahagyni, így a Nemzeti Média- és Hírközlési Hatóságnál továbbra is kiemelt figyelmet fordítunk a gyermekvédelemre és a digitális térben zajló életünk biztonságosabbá tételére. ♦

**Bővebb információ:**

<https://nmhh.hu/mobilacsaladom>

<https://nmhh.hu/cikk/239495/>

[Kezikonyv\\_gamer\\_gyerekekhez](#)





SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# A 32-ES CSAPDÁJA?

A Nudge-elmélet egyik kitalálóját 2017-ben Nobel-díjjal jutalmazták. A közgazdász *Richard Thaler* – és szerzőtársa, *Cass Sunstein* – arra jött rá, hogy a fogyasztó nem racionális, és hogy a döntéseit lehet irányítani.

◆ Mielőtt felkiáltana az Olvasó, hogy de hiszen ezt én is tudtam, ide nekem a Nobel-díjat, jelzem, hogy sajnos erről már mind lemaradtunk. Másrészt azt is jelzem, hogy a helyzet kissé összetettebb. Az elmélet ugyanis azokról a „műveletekről” szól leginkább, amelyekkel az emberi döntés-építéssel megvalósítható. Valamiféle „bökésekről” beszélhetünk, másképpen szólva az emberi figyelemfókusz áthelyezéséről. Például az amszterdami reptér piszoárjainak lefolyójához ragasztott légymatricáról, ami miatt csökkent a „kifröcskölődés”, hiszen a használók el akarták találni a legyet, és így pontosabban céloztak a fajanszba. De ez történik, amikor az áruházban hétről hétre másutt találjuk a keresett árut, amikor egy reklámban semmiről nem akarnak meggyőzni, csak felhívják a figyelmet arra, hogy hányan használják meglehetősen a terméket. Tulajdonképpen a tárgyi környezetünk tele van „bökésekkel”. Újabb és újabb használati eszközeink megbőkdösnének minket a jelennel és a jövővel kapcsolatban is. Mintha azt üzennék: most ez a fontos. Most mindenkinek erre fáj a foga, ha nincs ilyened, lemaradsz, ezzel lehetsz korszerű, ez a következő nagy lépés a jövő kényelméhez.

Évente rendezik meg a fogyasztói elektronika innovációs seregszemléjét Las Vegasban. Itt mutatják be a gigavállalatok azokat az „újításait” – most hívjuk inkább őket bökéseknek –, amelyekkel a jövőt élénk rajzolják. És mindig vannak, amelyekről egyből megmondható, hogy a piacon is kelendőek lesznek, a szakértők szerint legalábbis. Naivul azt gondolhatjuk, hogy ezek a fejlesztések korunk legégetőbb kihívására válaszolnak: az energiakérdésre, a járványfélelemre, a klímaszorongásra, a háborúra. De ez tényleg naivitás. Hiszen a 2023-as kütyüfelhozatal is nevetve cáfol meg minket. Idén ugyanis a legtöbb figyelmet kapó újítás egy autógyárhoz kapcsolódik.

Már két éve jönnek elő újabb és újabb változatokkal a... (dobpergés): a színváltó fényezés területén. Az idei autók már 32 színben pompázhat, tulajdonosa választása szerint. Hogy mi köze ennek fontos gazdasági, társadalmi, emberi problémákhoz? Nagyon is sok, lássuk be.

**A háború árnyékolta világban hasznos, ha egy gombnyomásra terepszínűvé tehetjük a luxusautónkat.**

A másik népszerű vívmány 2023-ban a WC-csészébe erősíthető vizeletelemző. Úgy tűnik, a testi állapot követésére szolgáló eszközök népszerűsége egyre nő. Most már otthonunkban is bármikor megtudhatjuk cukorszintünket, vagy együtt örülhetünk, ha kiderül, hogy várandósak vagyunk. Hogy ki pucolja majd le a kerámia oldalára erősített mérőeszközt? Valaki, akinek feltehetőleg soha nem lesz pénze ilyen úri huncutságokra... De hódított a 3D képet szemüveg nélkül sugárzó laptopképernyő vagy az arcképünkéből 3D nyomtatással mesehős-játékfigurát gyártó cég is. Ahogy az a vállalat is, amely a falra helyezhető sínlámpáit távirányítóval tudja például csillag vagy szív alakúra hajtogatni. Bizonyára Önök is érezték, milyen feszítő volt mindezekre az igény...

Miért van az, hogy 2023 közepén, a Covid-hullám után, a háború szomszédságában valahogy mégis megütközünk kissé a világ nagyvállalatainak bökéseire? És nem is olyan halkan azt kérdezzük tőlük: ennyi pénzből, ennyi innovációs kapacitást figyelembe véve nem lehetne etikusabban gondolkodni? Nem lehetne a „szép új világ” helyett emberi, észszerű és felelős jövőt mutatni? És javasolhatjuk nekik, hogy a válaszukhoz használjanak valami olyasmit, amiből szintén akadt idén a vásáron. Az okostükröt. ◆



◆ A tavalyi nyár évtizedek óta nem látott szárazsága főleg az Alföldet viselte meg, egyes régiókban a kukorica-, napraforgó- és búzaültetvényekben akár százszázalékos kárt is okozott az időjárás, a termés kiesés a gazdákat, a fellobbanó tarlótüzek az élővilágot tizedelték. **Borza Sándor** fényképe a Hortobágyon készült: az égő tarlóról menekülő rágcsálókat lesben álló gólyasereg várja éhesen.

A természetfotós **Terített asztal** című alkotását a Varázslatos Hortobágy fotópályázaton különdíjban részesítette a rangos zsűri.

Hazánk elsőként alapított nemzeti parkja 2023-ban ünnepli fennállása 50. évfordulóját. Természeti értékei a múltban és a jelenben is legendásak, egy olyan egyedi tájat őriz Európa közepén, amelynek nincs párja: „egy darab Ázsiát Európa szívében”. A jubileum alkalmából megrendezett fotópályázat többi képét a [varazslatosmagyarorszag.hu](http://varazslatosmagyarorszag.hu) oldalon nézhetjük meg. ◆





SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# HAT

# HÉT

Tizenhét év, kilenc hónap, majd hat hét. Egy nehéz gyermekkor, egy nem tervezett terhesség és a szülést követő fájdalmas hetek, amelyek alatt az örökbe adó anya megváltoztathatja a döntését. Ahhoz, hogy megérthessük ezt az időszakot, meg kell ismernünk az idáig vezető utat is...

## ◆ A TÖRTÉNET

A *Hat hét* című film főszereplője Ligeti Zsófi (Román Katalin) első ránézésre egy átlagos kamasz lány. Kopott farmerdzsekit, bő pólót visel, kócos szőke haja a szemébe lóg, a tekintetén világfájdalom tükröződik, a fülesében ordít a rapzene. Mindezek alapján azt gondolhatnánk, hogy egy önmagát kereső és lázadó serdülő történetéről lesz szó. A következő jelenetben azonban Zsófit egy orvos vizsgálja, és a méhében növekvő baba méretének adatait halljuk. Ott van vele egy középkorú nő is, aki akár az anyukája is lehetne, de szép lassan kiderül, hogy a lányt nem az édesanyja kísérte el a vizsgálatra, hanem a leendő örökbe fogadó anyja. Zsófi a kislánya, vagyis Hanna örökbeadása mellett döntött, ám ez nem „egyszerű választás”, hanem egy nagyon megterhelő időszak eredménye. Eleinte csupán arra vágyik, hogy folytathassa profi asztalitenisz-karrierjét, amely az egyedüli kitörési lehetőségnek látszik a vodkásüvegek csörömpölésével

Kép: Uránia film





kísért életéből, amelyben egy hiányzó apa, egy személyiségében szétesőben lévő alkoholista anya, egy viselkedésproblémákkal küzdő hűg és a nélkülözés árnyai sejlének fel. Zsófi felelősségtudattal élő lány, igyekszik gondoskodni az édesanyjáról, a testvéréről, a jövőjükről, és a legjobb tudása szerint a baba sorsáról. Vajon mi történik, amikor ébredező anyai érzései felül akarnák írni a felelősség és az ész szavát? Mi zajlik az alatt a hat hét alatt, amikor az életet adó anya még meggonddolhatja magát, és úgy dönthet, hogy mégis megtartja a gyermekét?

### ÁTSZAKÍTOTT VÉDŐHÁLÓ

Okos. Ma a minket körülvevő világban minden okos, vagy okossá válik, vagy azzá tehető. Gyakorlatban mindez azt jelenti, hogy képes kapcsolódni az internethez. Sokan pedig az interneten keresztül igyekeznek a bánatukat, az örömeiket, a vágyaikat megosztani a környezetükkel. Azt remélik, hogy ezáltal egy kényelmesebb, stabilabb és biztonságosabb világba érkehetnek. Az ember születésétől fogva kapcsolatok hálójában élő lény, így lesz számára stabil, kiszámítható és biztonságos az élet.

A saját személyes védőhálóm az a biztos belső meggyőződés, hogy értékes vagyok, és helyem van a környezetemben élő emberek között. Segítséget tudok kérni a barátaimtól, ha éppen költözöm, van kihez fordulnom, ha gyerekvigyázásban szükségem van a támogatásra, és emlékeztetnek, ha sokadára követem el ugyanazt a hibát. Megoszthatom az örömeimet, letehetem a bánatomat, és kísérőket kaphatok a veszteség idején. A védőhálóm tehát nemcsak életben tart csecsemőkoromtól fogva, hanem élhetővé és örömtelivé varázsolja számomra – és ugyanígy én is más számára – az életet. Az pedig személyes sorsunk velejárója, hogy védőhálónk mérete, szálainak minősége és szakítószilárdsága vagy sűrűsége miképpen alakul.

Már a film elején kiderül, hogy Zsófi megtartó közege sérülékeny. Az édesanyja labilis, az édesapjával nincs kapcsolata, a kistestvéréért inkább felel, minthogy számíthatna rá. A családja mellett élete részei még a barátnői, a csapattársai, az edzője. Talán – bár a film erről nem számol be – valahol helyet kapnak még az osztálytársak és a tanárok is. Amikor Hanna, Zsófi szándéka ellenére megfogam, kísérőjévé válik a tehetetlenség, a félelem, a kiszolgáltatottság és a kilátástalanság. Szüksége volna arra, hogy az érzelmi zuhanásban egy stabil és erős védőháló megtartsa. Igazságtalan, érthetetlen, felfoghatatlan – mondhatná a néző. „Miért kellett éppen így alakulnia? Miért kell mindent elveszítenie? Miért marad egyedül?”

Kríziseink – mértéküktől függően – megingatják az önmagunkról és a világról alkotott képünket. Ilyenkor általában nem áll módunkban szétválasztani az egyes – esetleg hibás – cselekedeteinket, döntéseinket. Értéktelennek, rossznak, hibásnak gondoljuk magunkat. Ekkor pedig – legalábbis időszakosan – eltűnik alólunk a védőháló. Ha nem tartjuk magunkat értékesnek, akkor nem érezzük magunkat szerethetőnek, és kapcsolódni sem fogunk tudni. Ilyenkor egyszerre erősödik bennünk a szeretetkapcsolatok utáni vágy és a kapcsolatok elutasítása. Zsófi egyfelől próbálja feléleszteni a barátnőjéhez fűződő viszonyát, másfelől úgy érzi, hogy ő már nem fontos a számára. Végül megszakítja a barátságot, és ezzel elszigetelődik. Mindezt azonban nem azért teszi, mert nem volna szüksége emberi kapcsolatokra, hanem mert nem hiszi el magáról, hogy megérdemli a szeretetet. A környezetében élők is csak annyit érzékelnek, hogy Zsófi goromba, frusztrált, türelmetlen, parancsolgató, aki egy idő után el is tűnik a szemük elől. Zsófi helyzete kilátástalan. Igyekezne megnyerni az anyaságáért vívott küzdelmet, de nincs elég ereje hozzá, és nincs is senki, aki valóban segítene neki.

# **A krízisbe került embereknek szükségük van arra,**

**hogy túllássunk aktuális**

**viselkedésükön, és érzékeljük, hogy**

**a bántó szavak, a visszautasítások**

**nem személyesen nekünk szólnak.**

**A túlélésüket szolgálja, ha nem**

**engedjük meg nekik, hogy elvágják**

**a hozzánk fűződő szálakat, még ha**

**bántó vagy sértő megjegyzéseket**

**vágnak is hozzánk.**

A krízisbe került embereknek szükségük van arra, hogy túllássunk aktuális viselkedésükön, és érzékeljük, hogy a bántó szavak, a visszautasítások nem személyesen nekünk szólnak. A túlélésüket szolgálja, ha nem engedjük meg nekik, hogy elvágják a hozzánk fűződő szálakat, még ha bántó vagy sértő megjegyzéseket vágnak is hozzánk.

## **A HAMIS ÉRETTSÉG**

Zsófi légtüres térbe került. Nem akkor, amikor Hanna megfogam, és nem is abban a szülést követő gyötrelmes hat hétben, amíg visszavonhatja a döntését, hanem valószínűleg már jóval korábban. Bár kívülről egy talpraesett, gondoskodó lányt látunk, érdemes tudatosítani, hogy Zsófi lépten-nyomon olyan feladatokat kénytelen vállalni, amelyek az ő életkorában érzelmileg túlságosan megterhelők. A felelősségvállalásért, a látszólagos érettségért és a határozottságért súlyos érzelmi árat fizet. Donald Winnicott írja: „Amíg a fejlődés tart, a szülőfigurának kell a felelősséget vállalnia. Ha a szülőfigurák erről lemondanak, akkor a serdülőnek ugrást kell tennie a hamis érettség felé, és így elveszíti legdrágább kincsét: a szabadságot, hogy ötletei lehessenek, és hogy ösztönösen cselekedhessen.” Vajon mit is jelent ez a hamis érettség? A tapasztalat azt mutatja, hogy azok





a gyermekek, akiknek különböző okokból szülői felelősséget kell vállalniuk a családjukban, gyakran küzdenek a belső bizonytalanság és az alacsony önértékelés érzésével. Ennek oka abban keresendő, hogy olyan feladatokért vállaltak felelősséget, amelyeket gyermekként nem tudnak elég jól teljesíteni. Éppen ezért belül gyakran emészti őket a bűntudat, a reménytelenség, a szorongás, a bizonytalanság, az alkalmatlanság és az üresség érzése. Ez a kettőség gyakran jól látható a viselkedésükben is. Az egyik pillanatban gondoskodó és kedves gyerekek, de a következő pillanatban sértődötten és haragosan viselkednek. Mégsem tudnak a dühükben messzire szaladni, a felelősségérzetük ugyanis (érzelmileg mindenképpen) a családjukhoz köti őket. Hiszen, ha ők eltávolodnak, akkor ki gondoskodik az anyukájukról, a testvérükről vagy bármely más családtagról? Ebből a pozícióból viszont lehetetlennek tűnik a kamaszkor nagy kérdéseire – a „Ki vagyok én? Mi a múltam? Hová tartok?” – megtalálni a választ. Mivel a családról való leválás nem történik meg, nem történhet meg, a serdülő nem tudja a belső energiáit a kortársak irányába terelni, ez pedig tovább fokozza a magányosságát, és végső soron megakadályozza abban, hogy érett felnőtté váljon.

## CSAK EGÉSZSÉGES LEGYEN

Számos tudományos kutatás mutat arra rá, hogy egy csecsemő egészséges fejlődéséhez nem elegendő a fizikai szükségleteinek a kielégítése. Azokkal megegyező mértékben fontos szem előtt tartani az érzelmi és a biztonság iránti szükségleteit is, hogy egészséges felnőtt váljon belőle. Ez fogja ugyanis a személyiségét, az önmagáról alkotott képét és a kapcsolódási képességét a legnagyobb mértékben befolyásolni. Ez alól Hanna sem kivétel. Szüksége van arra, hogy megbízható és elérhető gondozók vegyék körül, hogy szabadon felfedezhesse a világot, és azt érezhesse: szerethető.

Ahogy mindannyiunk életében, úgy Hannáéban sem fognak mindezek maradéktalanul teljesülni, mivel tökéletes szülők léteznek ugyan, csak nekik még nincsen gyerekük. A világunk sajátja, hogy a kapcsolatainkban egyaránt fejlődünk és sérülünk. Hanna örökbe fogadó szülei is kihívásokkal szembesülnek. Rendkívüli örömeik mellett a nagyfokú félelem is jelen van az életükben. Aggódnak, hiszen az anya meggondolhatja magát. Évek óta várakoznak, hogy maguk is szülővé válhassanak. A bizonytalanság percei elviselhetetlenné fokozódnak. Az érzelmeikkel való szembenézés nemcsak azért fontos, hogy ebben az első és érzékeny időszakban jobban ráhangolódhassanak a gyermek szükségleteire, hanem azért is, hogy a későbbiekben úgy tudjanak majd mesélni Hannának a származási családjáról, hogy azt ő képes legyen befogadni. Hiszen Hanna majd fel fogja tenni a kérdést: „Miért hagyott el az anyukám, aki megszült?” Ahhoz, hogy erre választ tudjon találni, biztonságra, szeretetre, elfogadásra lesz szüksége. Ahogy ahhoz is, ha úgy dönt, hogy szeretné megismerni a származási családját. Ez utóbbi a kamaszkori identitáskeresés időszakában nagy jelentőséggel bír.

Zsófi rendkívül nehéz, de felelősségteljes döntést hoz. Kívülről szemlélve talán a néző is hajlamos – a film okozta nehéz érzéseket palástolando – a ráció birodalmába menekülni, és megállapítani, hogy „így lesz ez jó Hannának”. Az érzelmek szintjén azonban látható, hogy Zsófi borzasztóan nagy terhet cipel. Minden valószínűség szerint tökéletesen tehetetlennek, rossz embernek tartja önmagát. Ilyen mértékű érzelmi terhelést felnőttként sem bírunk el túl sokáig. Zsófi azonban még serdülő, aki magányosan viseli ezt a fájdalmat, amelyet igyekszik magába temetni. Nagy szüksége volna arra, hogy igralmas, szerető elfogadást tapasztaljon valamely kapcsolatában, hogy érezze, nincs egyedül a küzdelmében. A babáról való lemondás ugyanis megterhelő gyászfolyamat, amelyben szüksége van megtartó szeretetkapcsolatokra. ♦



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

# FELCSERÉLT SZEREPEK

Az együttműködés,  
a gondoskodás és  
a kedvesség olyan  
tulajdonságunk, amelyek  
nélkül nem működnének  
a kapcsolataink.  
Vajon túlzásba lehet-e  
vinni a másokért vállalt  
felelősséget?



## ◆ KIS FELNÖTTEK

A régi időkben a gyermekek által végzett felnőttmunka, a családról való gondoskodás a társadalom működésének egyik eleme volt. Manapság a gazdasági helyzet ritkábban követeli meg, hogy a gyermekek ilyen jellegű munkát végezzenek. Ugyanakkor ma is gyakori jelenség a felnőttetés, azaz a parentifikáció, amikor egy gyermek valamilyen módon felelősséget vállal az egyik vagy mindkét szülőért, vagy éppen helyettük. A gyermek ilyenkor túlterhelődik. Ez a jelenség néha könnyen azonosítható, többnyire azonban sokáig rejtve marad a gyermek, sőt a szülő előtt is. A parentifikáció egyes esetekben a gyermek társaként hallgatja meg a szülő beszámolóit a lelki életéről vagy a másik szülőről szóló panaszairól. Előfordulhat, hogy a házimunkából is a fejlődéséhez és az önbecsüléséhez szükséges mértéket meghaladóan veszi ki a részét, esetleg nagyrészt átállalja valamelyik testvére gondozását. Ugyancsak megterhelő lehet, amikor egy gyermeket az életkorának nem megfelelő jelentős döntések meghozatalára bírnak rá: például döntse el, melyik óvodába akar járni, vagy váltson-e iskolát. Gyakori helyzet az is, amikor a párkapcsolati távolságát enyhíti az egyik vagy mindkét szülő általtal, hogy beemelje a gyermeket a szülői alrendszerbe, és vele éli meg a hiányzó kapcsolati intimitást. A szülők magányát, szomorúságát és távolságát látva a gyermekek gyakran elkezdenek gondoskodni a szülőkről oly módon, hogy igyekeznek tökéletesen viselkedni. „Legalább én ne okozzak fájdalmat nekik” – gondolják, ám ezzel lemondanak a belső szabadságuk és a kreativitásuk egy részéről is.

A jelenség gyökerét többek között abban kereshetjük, hogy a gyermekek számára a szüleik a világon a legfontosabb személyek. Ezért számukra hihetetlen jelentőséggel bír a hozzájuk fűződő kapcsolatuk, illetve a közöttük lévő kapcsolat. Ez a látásmód nagyban hasonlít ahhoz, ahogyan a naprendszerünket látjuk. Tudjuk persze, hogy létezik a Plútó, a Vénusz, hallottunk a Jupiter bolygóról, de az égiteszt szó hallatán legtöbbször a Nap és a Hold jelenik meg a szemünk előtt. Ezeket látjuk, érzékeljük, csodáljuk vagy éppen hiányoljuk. A többiről elhiszük, hogy léteznek, de a valóságunkat ritkábban érintik. Ráadásul a gyermekek gondolkodása énközpontú, ami azt jelenti, hogy mindent önmagukra vonatkoztatva értelmeznek, így könnyen előfordulhat, hogy azt gondolják, ők felelnek a nap felkeléséért vagy a hold fogyásáért. Emiatt ösztönösen segíteni akarják a szüleikhez fűződő kapcsolatukat és a szüleik párkapcsolatát. Intuitív módon olvassák a szüleik érzelmeit és szükségleteit, majd válaszolnak is ezekre, azaz teljesítik a kimondatlanul rájuk osztott működéseket és feladatokat. Nemcsak a szülők egyéni jóllétéért vállalnak felelősséget, hanem a szülőket egyetlen egységként látják, ezért elkeserítő és értelmezhetetlen számukra a – „Melyikünket szereted jobban?” – kérdés, amelynek kitartó ismétlése mély, hűséggel kapcsolatos (lojalitási) válságot okoz bennük. Érzelmileg nem tudnak, és nem akarnak választani a szülők között, ha mégis megteszik, akkor ezt valamilyen drámai esemény váltja ki.

Ezekért a kapcsolatokért a gyermekek nagyon sokra képesek önként: maguk jelentkeznek vigasztalni az elszomorodott szülőt, közvetítenek, tolmácsolnak közöttük, ellátják a testvérüket, illetve a képességeiket és a teherbírásukat meghaladó feladatokat vállalnak. ➤

Nehéz meghatározni, melyik gyermeknél hol húzódnak a határok, ha teherbírásról, képességekről vagy a rájuk szabott feladatokról beszélünk. Hiszen nyilvánvaló, hogy a kapcsolat része az is, ha a gyermek – számára emésztető formában – időnként hall a felnőttvilág nehézségeiről, ha valamilyen szinten bevonódik az újszülött kistestvér gondozásába, vagy a képességeihez mérten besegít a háztartásba. A kérdés mindig az, hogy a fejlődését és a kiteljesedését szolgálja-e mindez, vagy pedig a szülők érdekében teljesíti. A gyermek erről többnyire nem képes visszajelzést adni. Edzők mesélik, hogy a megfelelően motivált gyermekek az edzések vagy az edzőtáborok fordulatos, izgalmas szakaszaiban annyira lelkesek, hogy intenzív mozgás után nem veszik észre, mennyire kimerültek. A felnőtt feladata, hogy ügyeljen erre.

Mit él meg a gyermek, amikor felelősséget vállal a szüleiért? Azáltal biztosítja a jóllétüket, illetve saját maga számára a szeretetüket, hogy tudattalanul olvassa a szükségleteiket és kielégíti azokat. Lassan elhiszi, hogy ő csak akkor érdemes a szeretetre, ha a saját alapszükségleteit háttérbe szorítva gondoskodik másokról. Az alkalmazkodás révén lemond arról, hogy megélje a nehéz érzéseit, hiszen nem akarja a szomorúságával, a haragjával, a kétségbeesésével, a csalódottságával és a fájdalommal terhelni a szüleit. De mivel még gyermek, vagyis éretlen arra, hogy felelősséget vállaljon valakiért, érzi azt is, hogy valami nincs rendben, hiszen nem a gyermekkori énjére szabott feladatokat teljesíti. De ez megfoghatatlan érzés, amelyet körbevesz: a segítség, a változtatás, a fontossá válás vágya, a kötődés szükséglete és a helyzet romlásától való a szorongás. Emiatt a mélyben megjelenik a bizonytalanság, a bűntudat és az üresség érzete, amelyet továbbcipel a felnőttkorba.

### GONDOSKODÓ SZEREPBEN

A felnőtt, akiben az a meggyőződés él a gyermekkori tapasztalatok által, hogy a szerethetőségének záloga a másokról való gondoskodás, később is olyan kapcsolatokat választ és alakít ki, amelyekben megélheti, hogy a másoknak szüksége van rá. Nem ritka, hogy ezek az emberek segítőtámaszt őrtenek, hiszen különleges képességgel és érzéssel bírnak, vagyis könnyen olvasják az érzelmeket és a szükségleteket, így tudnak másokat támogatni. Nem ritka az sem, hogy olyan házastársat választanak, akiről gondoskodhatnak. Mindezek a kapcsolatok azonban nem írják felül a szülőkhöz fűződő lojalitást sem. A családterápiás üléseinken számtalan helyzetben tapasztaljuk, hogy egyeseknek mennyire



nehéz felnőttként megtalálniuk a felelősségvállalásban az egyensúlyt a szüleiket illetően. A parentifikált gyermek felnőttként is gyakran felelősnek érzi magát, ha a szülei jóllétéről, hangulatáról és hibáiról van szó. Vannak, akik azért küzdenek, hogy megkapják szüleik áldását valamilyen korábbi szakmai vagy magánéleti döntésükre. Vannak, akik szüleik vélelmezett elvárásait képtelenek elengedni. Találkozunk olyanokkal, akik annyira lehetetlennek érzik az egyensúly megtalálását, hogy inkább a szüleiktől való teljes eltávolodásban próbálnak nyugalmat találni. Bár a parentifikált személyek általában nagyon talpraesettek és hatalmas a terhelhetőségük, mindez rendkívüli mértékben igénybe veszi a testi és a lelki teherbírást. Ezek a személyek gyakran őrtenek a házastársuk, a gyermekeik és a szüleik között, hiszen sok esetben az érdekek ellentétesek, ők azonban senkit nem szeretnének megbántani, mert úgy érzik, azzal a kapcsolatot is elveszítenék. Az egyensúlyozás közben mindenkire igyekeznek figyelni, de a saját szükségleteik gyakran láthatatlanok maradnak. Önmagukat bántják, elhanyagolják és kihasználják, hogy senkinek ne okozzanak fájdalmat. Azonban lehetetlen küldetést vállalnak, hiszen nem tudnak maradéktalanul megfelelni senkinek, így az önvád, a magány és a bűntudat érzése újra és újra felbukkan.

## EGÉSZSÉGES FELELŐSSÉGVÁLLALÁS A SZÜLŐKÉRT

Nehéz minden családra és helyzetre érvényesen meghatározni, hogy milyen az egészséges felelősségvállalás. Annyi bizonyos, hogy olyan kapcsolódási módot igényel, amely mindkét fél számára elfogadható, szeretetet fejez ki és őszinte. Benne mindkét fél ismeri és tiszteletben tartja a határokat. Ehhez hozzátartozik a helyzetek rugalmas kezelése, a kölcsönösségen alapuló és érzelmileg kielégítő családi működés létrehozása, amely azt jelenti, hogy mindenki tekintettel van a másik élethelyzetére, temperamentumára, lehetőségeire és igényeire.

A felelősségvállalás helyes módja és mértéke a leglátványosabban talán egyes helyzetek megoldásában ragadható meg. Amikor a civakodó idős szülők vitájából kilép a felnőtt gyermekük, és a közvetítésre vonatkozó burkolt utasítás teljesítése helyett kifejezi számukra, hogy mennyire nehéz helyzetbe hozzák őt azzal, amikor vitájukat nem megoldják, hanem neki panaszkodnak egymásra.



Vagy amikor az alkoholista szülő gyermeke azt mondja: „Meglátogatlak a családommal, és időt töltök veled, ha azt érzem, biztonságos veled lennünk. Amikor iszol, alkoholtámorban úszol, akkor nem tudok kapcsolódni hozzád, a családomat pedig nem akarom kitenni ilyen helyzeteknek. Ilyenkor távol maradunk tőled. Akkor tudunk kapcsolatban lenni veled, amikor felelősséget vállalsz magadért, és nem hagyod eluralkodni magadon a függőségdet.”

Egyszerű leírni, de bonyolult megvalósítani. Hiszen itt nem csupán egy döntésről van szó. Hiszen az, aki kételkedik abban, hogy szerethető és elfogadható, úgy érzi, nincs is más választása, mint a másikért felelősséget vállalni. Amikor felmerül a gondolat, hogy kiálljon magáért, felerősödik a rettegése az elutasítástól, a kapcsolat elvesztésétől, és fokozódik a bűntudat érzése. A változáshoz vezető út éppen ezért hosszadalmas és érzelmileg fájdalmas lehet.

Ezen az úton meg kell engednie magának, hogy szembesüljön a belső érzelmi hiányaival és a láthatatlanná vált szükségleteivel, és együttérezzen önmagával. Már nem mások hiányait akarja pótolni, hanem gondoskodik önmagáról. Megengedi, hogy érezze azokat az érzéseket, amelyeket gyermekként nem érezhetett, mert meg akarta óvni a szüleit és saját magát is a fájdalomtól. Paradox módon a gyermekkor feletti szomorúság és az elutasítottság megélése hozzásegíti a lelki egyensúlyához azáltal, hogy végre teljesen önmaga lehet, nincs többé szükség az önfeladásra és az alkalmazkodásra, hogy elfogadhatónak érezze magát. Nincs többé szüksége arra, hogy elfojtsa mindazokat az érzéseket, amelyeket régen magába temetett azért, hogy szeresék. Ahogyan elkezdi tisztelettel és megértéssel fordulni saját maga felé, megtapasztalja, hogy teljesítmény nélkül, önmagáért is szerethető. Ettől nem válik semmissé mindaz, ami vele történt (vagy éppenséggel nem történt), de képes lesz szeretettel és irgalommal viszonyulni önmagához, és ezáltal másokhoz is.

Az idősödő szülők és a felnőtt gyermekük közötti viszony dinamikus, azaz folyamatosan változó, a körülményekre reagáló. Emiatt mindkét fél számára feszültséget rejthet. A felek számára időnként sok, máskor pedig kevés az, amit a kapcsolat ad vagy igényel. Az érzések éüzenetekben történő megfogalmazása, és annak a törekvésnek a kifejezése, hogy a felek a nehézségek ellenére is fontosak egymás számára, megőrzendő és fontos alapja az egyenrangú kapcsolatnak. ♦



SZÖVEG –  
PARTI JUDIT

SOROZAT –  
KETTŐ AZ EGYBEN

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

A rovat támogatója a  Média a Csaláért Alapítvány

# Együtt rajzolják szebbre a világot

Közel járok a Városligeti fasor „templomos” részéhez, mégis meglep az égi ható harangzúgás, ahogy felérek a másodikra. Ez véget vet a csendes játékomnak, ahogyan minden lépésnél mondogatom a fiatal képzőművész házaspár nevét, akikhez igyekszem: **Hangay Csenge** és **Martinecz Márk** – játékos, zenélő neveiket szerettem meg először, mielőtt beléptem a közös alkotóterükbe. Hatalmas vásznak, kisebb tusrajzok és kerámia lófejek közt ülünk le beszélgetni a művészi pálya indulásáról és kettejük összefonódásáról.

## ◆ GYEREKSÉGEK

Nem magukkal kezdik, azoknak a gyerekeknek a munkáit mutatják először, akik nemrég még betöltötték a műtermet. Őket Márk és Csenge heti kétszer tanítja rajzolni. Arról beszélnek, melyik gyerek miért zseniális, mit szeretnek a képeiken – közben lassan kiderítem, hogy az egész rajzszakkör azért jött létre, mert Márknak feltűnt, hogy a rajzolni szerető, tehetséges gyerekeknek a közeli iskolában megszűnt a rendszeres lehetőségük a fejlődésre, és nem szeretne volna, hogy elkallódjanak. „Az én pályám is valahogy úgy indult, hogy az általános iskolában nagyon szerettem rajzolni – persze főleg állatokat és oldalról, mert csak úgy sikerült” – mondja. Márk gyerekként édesanyja, Martinecz Márta népi iparművész fazekas szakkörében sokat segített a kisebbeknek. Miközben erről mesél, én a kávéscsészémet veszem komolyabban szemügyre – ez is Márk munkája. Csenge egy emberfejet mintázó kancsóból tölt vizet, s közben újabb és újabb formájú bögrék kerülnek

elő. Sárkányos kínálótáblából szemezgetem az áfonyát, a sarokban pedig lófejforma kancsó készül. Arra gondoltam, Márk pályaválasztását, művészetét ezek a gyerekkori élmények határozták meg – de kiábrándít.

„A kerámiához az egyetemi évek (Magyar Képzőművészeti Egyetem – a szerk.) alatt kerültem igazán közel, a fazekas szakkör inkább olyan volt számomra annak idején, mint a zenetanulás. Le tudtam játszani, amit a kottában láttam, de nem sikerült személyes viszonyt kialakítanom a hangszerrel.”

Csenge tusrajzait nézve filmszerűen elevenednek meg előttem a gyerekkor emlékei. Megtudom, hogy bár Budapesten nőtt fel, de anyai ágon gyökerei Sárospatakiig nyúlnak vissza. Újszászy Kálmán református teológus dédapa egykori háza, a kert gyümölcsfái, a dombra felfutó földút, fiatalkorának meghatározó helyszínei rajzolódnak ki a falakon függő képein. Olyan világot épített a tus segítségével, ahová magam is szívesen elbújnék a felnőtt élet terhei elől.



### LASSAN ÖSSZEFONÓDÓ UTAK

A két fiatal közös története egy rajzszakkörön kezdett íródni, amelyet Kőszegváry Kálmán vezetett. A 17 éves fiatalok más-más úton kerültek ide, de a rajzolás öröme heti kétszer-háromszor is összehozta őket ezután. Csenge a gimnáziumi rajztanára jóvoltából került kapcsolatba a szakkörrel. Saját bevallása szerint jó szem kellett ahhoz, hogy éppen őt küldjék a kerületi rajzversenyre, hiszen abban az időben javarészt a mangák világában merült el.

Márkot az vonzotta az alkotáshoz, hogy a számára nehezebben verbalizálható dolgokat, mint a természet sokszínű szépsége vagy a szenvedés, de akár csak az érzéseket az általa legkedvesebb nyelven egyre pontosabban jelenítse meg.

Az MS mester rajzkörben eltöltött évek során Csenge látótere nem csak a művészet tekintetében tágult ki. Azt is ebben a szakkörben vette észre, hogy vannak olyan fiatalok, akiknek az életében hétköznapiakra hatóan jelen van az istenhit – egy volt közülük Márk.

A gimnázium után Csenge életében egy időre megszűnt a rajzolás folytonossága. Úgy érezte, hogy a barátai tehetségesebbek és elhivatottabbak nála, ezért az egyetemi éve alatt az útkeresés a pedagógia irányába vitte tovább. Mosolyogva mondja: „Az angol–orosz tanári szak hat éve kellett ahhoz, hogy eljussak a hivatásom felfedezéséhez, csak épp nem az osztályteremben kötöttem ki, hanem a festőállvány előtt.”

### E-MAIL-ROMANTIKA ÉS TALÁLKOZÁS A PRÉSGÉP MELLETT

A fiatal művészek története tíz év alatt vált közössé. Csengében fokozatosan leomlottak a hívőkről kialakított sztereotípiák, de Isten felé akkor tette csak meg az első igazi lépést, amikor újrakezdett alkotói útján megrekedt. Így emlékszik: „Nem tudtam, hogyan kell imádkozni, csak a Miatyánkat mondtam el. Először mint egy tananyagot.





Másodjára már mint biztatást. Harmadjára mint megerősítést.” Amikor úgy érezte, hogy négy hónap után újra tud rajzolni, nemcsak a rajzait küldte el Márknak, hanem arról a változásról is beszámolt, ami benne végbement. Csengét személyes istenélménye arra készítette, hogy az alkotáshoz fűződő viszonyát is újragondolja. Márk ebből az időszakból arra emlékszik, hogy szembeszökő volt a harmónia, amikor a számítógépén egymás mellett látta kettejük festményeit.

A karanténidőszak alatt főként e-mailben bontakozó szerelem e pontján Csengének és Márknak már nemcsak közös alkotói alapja és hite, de közös zenéje is volt – bár bevallom, én még nem hallottam huszoneves párról, akiknek a szíve éppen a Dies Irae (Pálúr János orgonaimprovizációja) hallgatásában tudott összefonódni, deők ilyenek. A felvételt Márk küldte egyébként, és maga is meglepődött, hogy a végítéletet idéző muzsika tetszést aratott. Ahogy Csenge fogalmaz: „Tízéves ismeretségünk alatt két vonzalmam volt, ami a körülményektől függetlenül újra és újra fellobogott, mint valami erdőtüz: Márk és a művészet. Időről időre együtt rajzoltunk, a présgéppel monotípiát nyomtatunk, vagy éppen festettünk a fasori református templombelsőről, mialatt a kántor (Pálúr János) tanítványa gyakorolt.”

### MINDENT VAGY SEMMIT

Márk egyesélyes jellem: gimnáziumi éveitől kezdve kizárólag a képzőművészeti egyetemre adta be a jelentkezését, és hosszas várakozás, önvizsgálat után Csenge volt az első komoly szerelem az életében – akivel rögtön azt is tudatta, hogy számára egy út létezik: a házasság. Csengét nem kényeztette el az élet jó példákkal, őt ez a radikális

szemlélet kezdetben inkább megriasztotta. Hosszabb lelki munka volt számára, hogy a házasság fogalmát engedje megtisztulni a maga számára.

Egyévnyi jegyesség után kötötték össze az életüket – Istenbe vetett bizalomra alapozva. Márk azt mondta, hogy megfigyelő típus, elég volt számára, amit a tízévnnyi ismeretség alatt látott Csengéből, hogy belevágjon élete legnagyobb kalandjába: „Számomra világos volt, hogy ha kapok társat, hozzá azon a módon szeretnék kapcsolódni, ami addig is a legvonzóbb volt, és amit a környezetemben is láttam: ez a házasság.”

„Istent és Márk hitét nem ismerve, a józan eszemre hagyatkozva nem mertem volna igent mondani, pedig a szívem húzott nagyon. Azóta viszont többször jegyeztem meg Márknak, hogy feleannyit se jelentenek a közös élményeink, ha nem házaspárként éljük meg” – teszi hozzá Csenge.

Idén két kiállításra volt a fiatal házaspárnak. Az egyikben közösen rajzolt képsorozatuk is látható. „Tavaly azon gondolkodtunk, hogyan készülhetnénk a húsvétra, hogy ne érjen váratlanul minket az ünnep. Ebből egy játékos hangulódás lett. Egyikünk választott egy igeszakaszt, és arra elkezdtünk rögtönözni: Rajzoltam egy jelet a papírra, aztán Csenge jött, majd megint visszakerült hozzám, és így tovább. Szabály volt, hogy nem beszélünk közben, tehát egyikünk sem tudta azt rajzolni, ami a másik fejében volt, se azt, ami a sajátjában, mégis jó lett a kép” – vallja Márk. „Azért is kértem, hogy közösen rajzoljunk, mert szükségesnek tartom, hogy a bibliai történetek bevett ábrázolásmódján túllépjünk” – mondja Csenge.

Lefelé a lépcsőn újra a nevekkel játszom, mert meg kell őket jegyezni. Hangay Csenge és Martinecz Márk – épp csak most kezdődött a történetük, most kezdik el szebbre rajzolni a világot. ♦



SZÖVEG –  
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –  
HULLÁMVASÚT



# Anyacsavar

◆ Váltóruha, élelem az útra, egy kulacs víz, pelenka, popsi-törölő, játék unalom ellen, kismotor, egy nagy zsák zöldség és gyümölcs a piacról, kenyér a péktől, a varrónőtől elhozott megjavított ruhák és egy könyv minden eshetőségre. Ennyi dolog volt nálam, amikor összecsuklott a babakocsi a járda peremén. Ja, és persze a benne ülő nyűgös két éves.

Nem volt egyébként sem túl jó napom, pont egy olyan pillanatban kapott el az egész, amikor a legegyszerűbb feladatok sem mennek zökkenőmentesen. Tanácstalanul álltam a villamosmegállóban. Fogalmam sem volt, hogyan fogunk így hazajutni, fel a meredek hegyoldalba.

– Segíthetek? – kérdezte egy arra járó férfi, aki észrevette az arcomon a kétségbeesést. Röviden vázoltam a helyzetet, miközben próbáltam kiemelni a szerteszét guruló holmik közül a fiamat. A férfi, mint egy orvos, úgy hajolt közelebb a betegeskedő járműhöz, majd összeráncolt homlokával közölte a diagnózist: itt hiányzik egy anya. – Egy pillanatra levegőt is elfelejtettem venni, annyira rosszuletek a férfi szavai, holott tudtam, hogy nem rólam, hanem a kocsirol beszél, és egyáltalán nem vádol anyaságom hiányaival, szemem előtt mégis az elégtelenségem képe lebegett. Mert mi van, ha egyszer én is így hagyom el a fejemet, mint ez az apró alkatrész, amely összetartotta az egész kócerajt? Már így is gurulnak otthon szerteszét a be nem

fejezett feladatok, az el nem mondott mesék, a fel nem épített várak, a meg nem foltozott szakadások.

– Na, nem kell ennyire megijedni – kezdett nyugtatni kedvesen az idegen, látva az elkeseredésemet. – Itt van a sarkon egy szaküzlet. Beugrok, és veszek gyorsan egyet.

– Adom a pénzt – húztam volna a tárcámat hálásan.

– Ne viccelj, egy anya kevesebb mint öt forintba kerül.

– Tényleg? Ezt jó tudni – nyugodtam meg.

Aztán csak néztem az idegen férfi után, aki elment anyát venni a fiam számára a sarki kisboltba. A szerelés nem tartott sokáig. Csavarhúzó nem volt nálunk (lehet, hogy legközelebb besülyesztek egyet a könyv mellé indulás előtt), de minden erőnket bevetettük.

– Arra elég lesz, hogy hazáig kintartsan – mosolygott rám a férfi.

– Köszönöm a segítséget – búcsúztam el, és kissé félve nekiindultam az útnak.

Otthon a fiam napjának legszebb pillanata volt, amikor az apjával kettesben megszerelték a babakocsit. Amikor pedig délután odaültem mellé, hogy befejezzük a fel nem épített várat, vagy elmondjam neki az el nem mondott mesét, csak a fejét rázta.

– Anya, szedjük szét inkább megint a „babacsokit”! – kérlelt – az volt a legizgalmasabb. ◆



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# A FOGTÜNDÉR



♦ A fiam csak akkor hajlandó elaludni délután is, és este is, ha legalább két mesét mondok neki fejből. Ez napi négy sztori, amit ki kell találni a semmiből. Nem csoda, hogy a legtöbbször ötletem sincs, miről szóljon a mese. Ilyenkor a legörültebb témáknak is megörülök, nem is beszélve az olyan egyszerű és kidolgozott történetekről, mint a Fogtündér élete és működése.

Bele is kezdek, a fiam csendben hallgatja, semmi kommentár, pedig imád belebeszélni a meséimbe, sőt át is szokta költeni azokat menet közben, tetszése szerint. De most semmi, csak a néma csend. Aztán egy halk nyöszörgés, végül pedig bömbölő sírás. Várjunk csak, mondom magamnak, gondoljuk végig az ő fejével a történetet.

Először is, ki fognak esni a fogaid. Csak úgy, és ez elkerülhetetlen. Ez az élet rendje kisfiam, nincs ezzel semmi gond. Majd nő másik helyette: lesznek vasfogaid.

Vasfogak, tehát vasból vannak. Ez sem túl vonzó ajánlat, engem legalábbis nem nyugtatna meg. De ha mindez nem volna elég, itt van ez a lény, a Fogtündér, akit soha nem láttál, és nem is fogsz. Gőzöd sincs, hogyan néz ki, próbáld elképzelni, milyen lehet, fogalakú, csontvázszerű valaki, vasfogakkal a kezében. Ez a szörnyeteg megvárja, hogy elaludj, akkor lopózik be a szobádba, amikor teljesen ki vagy szolgáltatva a sötét erőknek. Benyúl a párnád alá, és elviszi az egyik testrészedet, ki tudja, hova és miért. Fogakat eszik talán? Vagy fogvárat épít magának ártatlan gyerekek csontjaiból?

Persze hozzátettem a végén, hogy hoz ajándékot, és a fogad helyére rakja, de addigra a gyerek olyannyira traumatizált állapotba került, hogy rémülten felkiáltott: „Mit?” Hiszen már az ajándék is ijesztő volt. Vajon mit hozhat egy ilyen szörny? Te jó ég! „Nem kell, ne hozzon semmit. Ide ne jöjjön! Apa, ide ugye nem jön?” Ettől a naptól kezdve minden egyes alvás kezdetén láttam, ahogyan szegény kis arccokkáján elhatalmasodik a rémület.

Gondolkodtunk a feleségemmel, hogyan lehetne visszacsinálni ezt az egészet. Mintha nem mondtam volna semmit. A fő gond az volt, hogy minden szavunkat szentírásnak veszi a gyerek. Mondhattam volna, hogy nem is létezik, csak vicceltem, de nem hitte volna el. Apa nem szokott hazudni, akkor most miért tette volna?

Végül úgy sikerült megoldani a helyzetet, hogy írtunk egy SMS-t a Fogtündérnek ezzel a kéréssel: „Légy szíves, ide ne gyere, ne vigyél el és ne is hozz semmit.” A feleségemnek címeztem, rögtön válaszolt is, mint lelkes Fogtündér: „Vince, akkor hozzád nem megyek.” Ez így elmondva nem volt elég neki, meg kellett mutatnom a konkrét SMS-t telefonon, annak ellenére, hogy még nem tud olvasni. Ennek láttán konstataulta, hogy biztonságban van, és öt perc alatt elaludt.

Én viszont annyira beleéltem magam a történetbe, hogy aznap éjjel a Fogtündérrel álmodtam. Fogorvos volt, szárnyakkal a hátán, kedves mosollyal rángatott, majd tépett ki egy csontdarabot az állkapocsomból. Nem kívánom az élményt senkinek! ♦



KÉP ÉS SZÖVEG –  
MOHOS ZSÓFI

# HETEDHÉT ORSZÁGRA SZÓLÓ LAKODALOM



A templomi hirdetéshez használatos viselet szalagjait kőrónak nevezik. Évente még négy-öt menyasszonyt hirdetnek így a templomban

Egy álmos nyári szerda délutánon gyülekező férfiakkal találkoztam az utcán, a hónuk alatt régi máktörő mozsár, amely számos falumúzeumban megtalálható, de használat közben már ritkán látni. Nevetve üdvözölték egymást, aztán együtt haladtak tovább a csendes házak előtt az egyetlen nyitott kapu felé. Lányok dolgoztak serényen, hogy díszítsék a kaput, lakodalom lesz szombaton, tudtam meg tőlük, és azt is, hogy az ifjú pár, bár néhány éve már Ausztriában lakik, mégis hazajönnek Kupuszinára, a Vajdaságba, hogy valódi „kupuszini” lakodalmuk lehessen. A lakodalom nemcsak a szűk család ünnepe, hanem az egész közösségé. Már a készülődésben a falu apraja-nagyja részt vesz.



A menyasszony édesanyját, vagyis az örömanyt öltözteti a nagymama



Annyi ütést kell mérni a mákra a mozsárban, ahány nap van az évben. A híres nevezetes kupuszinai mákos réteshez szükséges ez a fásasztó munka, hiszen darálva egyszerűen nem olyan finom



A kapu díszítésében a barátnők, a koszorúslányok vesznek részt



A násznagyok között rozmaringot kapnak ajándékba



A szertartás után a fúvósok zenéje kíséri a menetet, közben a rokonok frissítőkkel, lakodalmas kaláccsal várják a nézőket és a népet is

◆ Kupuszinán nincs olyan, hogy kicsit vagy mértékkel. Csak olyan van, hogy sokat és teljes szívvel. Miután a korábbi falu elnéptelenedett a török idők alatt, a XVIII. században főként palóc lakossággal települt be ez a ma Szerbiában található község. Kupuszinán egy lakodalom ma is sok szempontból úgy zajlik, mint a múltban. Az ünnep előtti vásárnap a jegyespárt a templomban kihirdeti a pap. A vőlegényes és a menyasszonyos háznál szerdától lázas készülődés kezdődik, amelynek része a kapu díszítése és a máktörés. Csütörtökön előkészítik a termet a vacsorához, megkötözik a rozmaringokat a násznagyok részére, illetve ekkor van a lány- és legénybúcsú is.

Szerencsés esetben péntekre már csak a pihe-nés marad, ugyanis szombaton kora reggeltől nagy

a sürgés-forgás: amelyik háznál van viselet, az örömanytól kezdve a keresztanyákon és barátnőkön át a kislány rokonokig mindenki viseletbe öltözik. A vőlegény a rezesbanda kíséretével érkezik a lányos házhoz, ahol meghatározott rend szerint történik a kikérés.

A menyasszony ekkor kék szalagot köt a vőlegény karjára, a hűség jeleként. A menet gyalog indul a lakodalom helyszínére, ahol ebéd várja őket.

Ekkor indul a lakodalmas menet, amelynek során legtöbbször körtáncokkal járnak végig a falu utcáit, egészen vissza a teremig. Minden sarkon megállnak egy kicsit kifújni magukat, ekkor frissítővel és lakodalmas kaláccsal kedveskednek a táncoló menetnek és a nézőseregnek is. ◆



Egy vajdasági magyarnak a tánc gyakran az összetartozást jelenti



TÜKÖR



SZÖVEG –  
SCHUSTER BARBARA

# JUSSON KI A JÓ A FALAK KÖZÜL

Kép: Ultra-Trail Hungary



Ötgyermekes édesanya, a Bethesda Gyermekkórház kommunikációs igazgatója, emellett ultratávokat fut, és számtalan jó kezdeményezést indít el, amelyekből egy is elég volna egy interjúhoz, de **Bese Nórával** kapcsolatban a titok izgat, vagyis az, hogy miképp lehet mindezt egyszerre csinálni.

- ◆ – **Tudatos döntés volt, hogy fiatalon lettél édesanya? Ha jól gondolom még tanultál, amikor az első gyermeked érkezett.**
  - Huszonegy évesen mentem férjhez, huszonkettő voltam, amikor az első gyermekünk megszületett. Egy pillanatig sem bánom, hogy a férjemmel korán házasodtunk és – egy év külföldi lét után – még az egyetem mellett megszülettek az első gyerekeink. Általuk is találtam rá arra, hogy mi az én szerepem a világban. Izgalmas, ha az ember tanul, ha van egy világképe tizenkilenc évesen, utána aztán születik több gyereke, és teljesen másba vág bele. Izgalmas út volt elhinni azt, hogy a gyerekek mellett lehet más hivatásom is. De mire ezt megtaláltam, az hosszú évekbe telt. Diplomát szereztem francia és portugál nyelvből, illetve teológiából, majd kommunikáció szakon végeztem. Tanári pályára készültem, de később azt éreztem, hogy felnőttek között szeretnék dolgozni. Az, hogy ma egy gyermekkórház a munkahelyem, amelynek köszönhetően a szülőkhöz szólhatok, az egy álom megvalósulása.

---

**Nemcsak a jó márkák érdeklik meg, hogy jó reklámjaik és jó történeteik legyenek, hanem a kórházak, a gyógyító intézmények is.**

#### – A teológiát miért végezted el?

– Sokat foglalkoztam hitoktatással, fiatalokkal, még a gyerekek mellett is vezettem önkéntesként hittan csoportokat. Ez a szívügyem volt, de szerettem volna, ha mindennek van alapja. A Bethesdában, amely egy református kórház, pedig igazán megértettem, hogy az ökumené mit jelent, vagyis hitben élő emberek alkothatnak igazi közösséget felekezeten túl. Ez mindennapos valóság az életemben, a munkahelyemen. Hálás vagyok azért, hogy amikor a vallással, a hittel találkoztam – fiatalon tértem meg –, olyan papokat hozott az utamba a Jóisten, akiktől nagyon pozitív képet kaptam a katolikus egyházzal. Később pedig a munkahelyemen a református egyházzal is hasonlóan jó tapasztalatokat szereztem. Az ember így sokkal könnyebben néz szembe a mindennapos emberi küzdelmekkel, nehézségekkel.



---

## az is kiderül, hogy elég izgalmas társaság vagyok-e magamnak huszonhét órára

– **Úgy tudom, hogy korábban magad is sokat voltál a Bethesdában szülőként az egyik gyermekeddel.**

– Az első három gyerekkel alig voltam kórházban, nem voltam túl aggódós anyuka. A negyedik gyerekünknek viszont újszülöttkori szepszise lett. Hatnapos volt a kislányom, amikor éjszaka felkeltem megszoptatni, és észrevettem, hogy lázas. Akkor éjszaka éreztem, hogy menni kell a kórházba, a mai napig emlékszem, hogy melyik orvosunk volt ügyeletben. Azt láttam a főorvosokon – akik sok ilyen gyermeket veszítettek el korábban –, hogy igazán aggódnak. Az újszülöttkori szepszist a gyerekek egy jelentős része nem éli túl. A gyerekeimet a tudásukkal mentették meg, az én lelkemet és a családomét pedig az információkkal, az odafigyelésükkel. Átélttem, hogy milyen az, amikor valaki biztonságban van, hiszen megtesznek érte mindent, de a helyzet mégis bizonytalan. Ekkor kaptam meg a hivatásom, ekkor értettem meg, hogy minden eszközzel, ami nekem a kommunikáció, segíteni, gyógyítani lehet. Értem ezt a világot, és azt érzem, hogy nagyon sokat lehet tenni benne.

– **Az egyik előadásodnak is ez a címe: A kommunikáció gyógyít.**

– Amikor azt mondom, hogy a kommunikáció gyógyít, akkor ezalatt azt értem: a kommunikációval összekötöm a szálakat. Hidat építetek két olyan part között, amelyekből az egyik a másikért van. Ugyanakkor az is fontos, hogy a szülőnek úgy fogalmazzam meg a tudnivalót, hogy az minél érthetőbb legyen a számára. Meg kell tudni, hogy a szülők miben szorulnak segítségre, információra. A kórházban jelen van egy nagyon erős családbarát, emberbarát kultúra, amelyet nem akarok rózsaszínre festeni. Hiszen az orvosok és az ápolók egyaránt leterheltek, mégis mindig az ember, a gyerek, a család a legfontosabb. Ennek a hozzáállásnak evidensnek kellene lennie

mindenütt, de sok helyen nem ezt tapasztaljuk. A kórházi kultúrával együtt jár egyfajta kommunikáció, és a kommunikáció erősíti ezt a kultúrát.

– **Különleges dolgok történnek időnként nálatok...**

– Ha a gyerekek gyógyításáról van szó, nincsenek tabuk. Például, ha megkeres valaki, mint nemrég, hogy nyusziterápiával foglalkozik, és elmondja, hogy ennek milyen hatásai vannak, akkor mi erre is nyitottak vagyunk. Van tér és szabadság arra, hogy kipróbáljunk mindent, ami a gyerekeknek jó. Ugyanígy lett minilovas terápiánk is. Más intézmények nem vállalkoznak ilyesmire, ami érthető, hiszen sok helyen eleve a túlélés a cél. Mesekeönyvet is azért adtunk ki, mert azzal is segíteni szerettünk volna azoknak a fogyatékos gyereket nevelő szülőknél, akiknek például fogászatra kell vinniük a kicsit, és nem tudják elmagyarázni neki, hogy mi fog ott történni vele. De azokban a nehéz helyzetekben is meg lehet szólítani a szülőt minőségi tartalommal, amikor várnia kell a kórházi folyosón vagy a betegágyánál. Ezért hoztam létre hét éve a Gyógyító Magazint. Nemrég Egy csésze egészség címmel podcastot is indítottunk, amelynek segítségével olyan témákat járunk körbe, amelyek valóban kibeszélésre várnak. És ha manapság ennek ez a formátuma, akkor ezt csináljuk. Egy főorvosnő fogalmazta meg egyszer: „De jó, hogy vagy nekünk, mert te el tudod adni a munkánkat.” Holott nem eladni kell szó szerint. Évente százkilencvenezer gyerek fordul meg nálunk, és nem szeretnénk több beteg gyermeket... Mi egyfelől bemutatjuk azt a gyógyító munkát, ami nálunk folyik, másfelől információt adunk azon a nyelven és azon a csatornán, amelyet a szülők értenek, használnak. Az anyagi háttér, a forrás megteremtése nekem külön siker, nagyon sok cégvezető, vállalkozó örömmel ad és csatlakozik, ha van rá lehetősége, mert érzi, hogy valami nagyszerűnek a részese. Együtt teremtünk valami jót.

– **Teljesen megújítottad a Bethesda Gyermekkórház közösségimédia-jelenlétét, kialakítottál egy imázst, és ezzel a tevékenységgel lényegében felráztad az egészségügyi kommunikációt.**

– A kommunikációt lehet nagyon rosszul és lehet nagyon jól használni. A brand azért fontos, hogy bizalmat építsünk az intézményünk, a Bethesda iránt, hogy mindenki azt érezze, itt biztonságban van. Ezt a szemléletet egyre több helyen sajátítják el, de ehhez valóban kultúraváltás kellett. Örülök, ha hozzájárultam ehhez.



Nemcsak a jó márkák érdemlik meg, hogy jó reklámjaik és jó történeteik legyenek, hanem a kórházak, a gyógyító intézmények is. Az pedig kommunikáció kérdése, hogy kijut-e falak közül mindaz a jó, ami ott történik. Hiszek abban, hogy nem legyőzni kell egymást a többi, hasonló területen működő intézménnyel, hanem együttműködni, hiszen a tenger végtelen, és közösen kell erősíteni a hálónkat.

#### **– Mérföldkő volt ebben a híressé vált Jerusalema-tánc?**

– Nekünk mindenképp. A fő kérdés az volt, merünk-e, merek-e elég bátor lenni. Mindenki félt az aktivitástól, de a koronavírus-járvány alatt azt éreztük, muszáj valamit csinálni, belülről kell megtalálni az erőforrásainkat. Az volt a célunk, hogy összefogjuk az embereket, új esz-közzel teremtsünk közösséget: ez pedig a tánc lett. Az szá-munkra is megdöbbentő volt, hogy sikerült az egész országot elérni, több mint kétmillió megtekintése volt a videónak a YouTube-on.

#### **– Azt mondtad egyszer, hogy futás közben állnak össze a fejedben a dolgok. A Facebook-oldalad szerint igen sokat futsz. Hogyan talált meg ez a sport?**

– Az első félmaratonomat a férjemmel futottam, ennek most már tizenkét éve. Az első maraton után azt érezttem, ez bőven elég, többször nem szeretném. Megcsináltam, élmény volt, köszönöm. A nagy váltás viszont az volt, amikor elkezdtem terepen futni, azóta már nehezen megyek aszfalra. A terepen a természet közelsége,

az időjárási körülmények testileg-lelkileg átmoosák az embert. Aztán beleszerettem a magashegyekbe, jöttek az ultratávok – ultrának számít minden, ami több mint negyvenkét kilométer –, és most már a száz kilométeres, hegyeken zajló versenyeket szeretem. Éjszaka beállok fejlámpával a rajtba, és futok tízen-húszon órán keresztül. Ilyenkor nincs más inger, csak egyszerűen jelen vagyok. Átértékelődik minden, megszületnek vagy lezáródnak projektek, nem direkt gondolkodom, csak jönnek a gondolatok. Ez nagyon kreatív tevékenység. Nekem az az izgalmas a futásban, hogy egyszerre aktivitás és meditáció. Soha nem hallgatok közben zenét, mivel az agynak és a léleknek olyan állapota ez, amely az imádsághoz hasonló. Egyszerre mozgás és nagyon erős jelenlét. Közben az is kiderül, hogy elég izgalmas társaság vagyok-e magamnak huszonhét órára.

#### **– Mi a szupererőd, amivel a rendszeres sport, a munka, a család is így megférnek egymással?**

– Külső segítségem kevés van, a férjemmel való szövetségünk rengeteg energiát ad. Fontos, hogy a sport közös nyelv lett a családban. A férjemmel rendszeresen együtt futunk házaspárként, az egyik fiam korosztályos világbajnok öttusázó, a másik válogatott tollasozó, az egyik lányom műugró, a másikkal pedig együtt futunk terepen, tehát néha a közös időtöltésnek is ez a módja. Az első tizenkét évben otthon voltam a gyerekeimmel, magamnak is magasra tettem a mércét azzal, hogy egy születésnapra csak saját sütésű tortával készültem, mindennap meleg vacsorát főztem, s ezt megszokták, de ma már szerencsére családi munkamegosztás szerint élünk. Ami igazán fontos, hogy mindent teljes jelenléttel csinállok. Egyébként erre a sokszínűsége kétféle visszajelzést szoktam kapni. Van, akit frusztrál, másokat pedig inspirál. Nem kell mindenkinek százhusz százalékon pörögnie, de én így érzem magam a helyemen. Ha kicsit nagyobb távlatban nézem az életet, és arra a kérdésre is keresem a választ, hogy Isten miért teremtett engem, mi a feladatom, akkor úgy fogalmaznék, hogy azzal a sok minden-nel, amit rám bízott, jól kell gazdálkodnom. Egy hosszabb lelkigyakorlaton értettem meg, hogy én nem attól leszek értékes, hogy mennyi mindent csinállok – sok diploma, sok nyelvvizsga, sok gyerek, sok kilométer, látszólag olyan, mintha ezen múlna az ember értéke, pedig nem –, hanem hogy én önmagamban, emberként vagyok értékes, de nekem most ezek az útjaim. Én így tudom beteljesíteni a hivatásomat. ♦

# NEM





SZÖVEG –  
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –  
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a Családért Alapítvány

# A TE HIBÁD!

## Segítség az alkoholista szülők felnőtt gyermekeinek

Az alkoholista szülő életének középpontjában nem a gyermeke, hanem saját maga és az alkohol áll. Ezért ezek a családok sajátos dinamikával rendelkeznek, a bennük felnőtt gyermekek pedig egy egész életen át hordozni fogják az alkoholizmus terheit, következményeit, akkor is, ha elhagyták a szülői házat vagy a szülők már meghaltak.

◆ Az alkoholista szülők gyermekei úgy szenvednek, hogy közben e fentieknek nincsenek tudatában, hiszen minden erejüket arra fordítják, hogy túléljenek. Szinte folyamatosan vizsgálják a szüleiket, mivel bizonytalanság és félelem járja át a velük való kapcsolatot. Nem tudják, hogy mikor, mire számíthatnak, ezért próbálnak stabil pontokat, kapcsolatokat szerezni maguknak. A családon belül kialakulhat egy olyan helyzet, amelyben mindenki tudja vagy sejti a problémát, de senki sem beszél róla. Ez a titok, illetve tabu mérgező és romboló. A gyermek megtanulja, hogy a lényegről nem szabad tudomást vennie, beszélnie pedig pláne nem lehet róla. Az ilyen családban felnőtt gyermekekben kialakul egy különös érzékenység, amellyel „letapogatják” a helyzeti feszültségeket. Pontosan érzik, hogy apa vagy anya mennyit ivott és milyen hangulatában van éppen. A gyermek az érzelmei alapján tájékozódik, és majd sokkal később, amikor már tudatosan is megéri a gyermekkorában átélt sérelmeit, akkor realitázza azokat és azt, hogy ami természetes volt, tulajdonképpen nem volt más, mint beteg és rossz működés. Ez nem könnyű, mert gyermekkorukban jól megtanulták az érzelmeiket elfojtani, a témát tabuvá tenni. A szülők

általában tagadják az alkoholizmusukat a gyermekeik előtt is. Nem tudnak szembenézni azzal a helyzettel, mint általában a függőségben szenvedők, hogy az alkohol mindennél fontosabb, még a gyermekeiknél is. A tagadás és a bagatellizálás a betegség szerves része.

### AZ ALKOHOLISTA CSALÁDBAN FELNÖTT GYERMEK NÉHÁNY GYAKORI NEHÉZSÉGE

**Érzelmi traumák:** Az alkoholizmus jelenléte a családban gyakran érzelmileg traumatizálja a gyermekeket. Az alkoholista szülők érzelmileg labilisak, kiszámíthatatlanok és esetleg bántalmazók is. Mindez hosszú távon hatással lehet a gyermekek érzelmi egészségére és kapcsolataira.

**Megbízhatóság:** Az alkoholista szülők gyakran nem tudnak megbízhatóan gondoskodni a gyermekeikről. Szenvedélybetegségük kiszámíthatatlanná teszi őket, így a környezetük is instabillá válhat, és gyakran előfordulhat, hogy gyermekek nem kapnak megfelelő gondoskodást, figyelmet vagy anyagi támogatást.

**Szerepcseré:** Az alkoholista szülők gyakran nem tudják betölteni az anyai vagy az apai szerepüket. A gyermekekre hárulhat a józan felelősség, ezért túl korán

vállalnak felnőttesebb szerepeket a családban, például a testvérek gondozását vagy a háztartási teendők ellátását. Ez a jelenség a parentifikáció, amikor egy gyermeknek tulajdonképpen nincs felhőtlen gyermekkora, sajnos korán fel kell nőnie.

**Önbecsapás és alacsony önbecsülés:** Az alkoholista családban felnőtt gyermekek gyakran küzdenek önbizalomhiánnyal és alacsony önbecsüléssel. Az alkoholista szülőkkel való kapcsolat hiánya, az érzelmi bántalmazás és az elhanyagolás hatással lehet az önértékelésükre és az önbizalmukra.

**Mentális egészségügyi problémák:** Az alkoholista családban felnőtt gyermekek nagyobb eséllyel küzdenek mentális egészségügyi problémákkal, mint például depresszió, szorongás vagy poszttraumás stressz-szindróma. Az alkoholizmusnak a gyermekek későbbi életében közvetlen hatása lehet a családi diszfunkcióra és az érzelmi jóllétre.

**Kapcsolati nehézségek:** Az alkoholista családban felnőtt gyermekek gyakran tapasztalnak nehézségeket a kapcsolatokban. A családi minták és a traumák hatással lehetnek az intimitásra, a bizalomra és a kommunikációra.

**A határok érzékelésével kapcsolatos problémák:** Az alkoholista szülővel felnőtt gyerekek gyakran szenvednek a határok hiányától. A szüleiktől való függés sokszor akadályozza őket az önállóságukban és a személyes fejlődésükben.

Az alkoholista családban felnőtt gyermekek felnőttkorban gyakran járnak terápiára, segítő szakemberhez, hogy feldolgozzák a gyermekkori sérelmeiket, megértsék a működésüket és a problémáikat. Ezáltal lehetőségük nyílik megtanulni hatékony kommunikációs készségeket, az empátiát és az egészséges kapcsolatok kialakítását. Az érzelmi kaosz és a bizonytalanság leggyakrabban a párkapcsolataikban, a családi életben vagy éppen az életközepi krízisben jelentkezik erőteljesebben. Az önismeret, az öngondoskodás és az egészséges határok kialakítása segíthet nekik az önállóság és a személyes fejlődés útján.

## **AZ ALKOHOLISTA CSALÁDBÓL VALÓ FELÉPÜLÉS ÉS A GYÓGYULÁS ERŐFORRÁSAI**

Ismerd fel és fogadd el a helyzetet! Első lépésként fontos felismerni és elfogadni, hogy az alkoholista családból származó nehézségek hatással voltak rád. Tudatosítsd, hogy nem te vagy a hibás a történetért, és hogy megérdemled a támogatást és a gyógyulást.

Keresd a támogatást! Keresd meg a támogató embereket az életedben, mint például a barátokat vagy a szakembereket, akik ezzel a témával foglalkoznak. A csoportterápia lehetőségeit is érdemes megfontolni, ahol olyan emberekkel találkozhatsz, akik hasonló tapasztalatokon mentek keresztül.

Fejleszd az öngondoskodás készségeit! Fontos, hogy gondoskodj magadról testi, érzelmi és lelki szinten is. Találj olyan tevékenységeket, amelyek örömet okoznak neked, és segítenek a stressz kezelésében!

Tanulj az élményeidből! Az alkoholista család okozta sebekből való gyógyulás lehetőséget ad arra, hogy tanulj az élményeidből, és fejlődj. Ismerd fel az erőforrásaidat és a képességeidet, és használd ezeket a pozitív változások előmozdítására az életedben.

Keress segítséget a gyógyuláshoz! A gyógyuláshoz szükséged lehet szakember segítségére, mint például pszichológusra vagy terapeutára, akik képzettek az alkoholizmus és a családi traumák kezelésében. Ők segítenek neked a traumák feldolgozásában, az önbecsülés és az önbizalom erősítésében, valamint az egészséges kapcsolatok kialakításában. ♦

### **A SZENVEDÉLYBETEG CSALÁD GYERMEKÉNEK HÉT ERŐSSÉGE**

- **TERHELHETŐSÉG:**  
Meg tudom tenni.
- **A KITARTÁS KÉPESSÉGE:**  
Nem adom fel.
- **HŰSÉG:**  
Veled vagyok.
- **SZOCIÁLIS KÉPESSÉGEK:**  
Mindenkivel jól kijövök.
- **ÉRZÉKENYSÉG:**  
Jól bele tudom élni magam mások helyzetébe.
- **MENEDZSERKÉPESSÉGEK:**  
Gyors és rugalmas vagyok.
- **HANGULATSZAKÉRTŐK:**  
A társaságomban mindenki jól érzi magát.

**Egy hiánypótló önszegítő könyv a szenvedélybeteg szülők felnőtt gyermekeinek sebeiről és erősségeiről, az öngyógyítás lehetőségeiről: Apa, anya, pia – Hogyan találhatják meg a szenvedélybeteg szülők gyermekei MÉGIS a boldogságot? (Waltraut Barnowski-Geiser)**



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 tükrözésben ott az összes előző kép.

## A TEST, AMI ADATOTT

♦ **1.** A neonfény élesen verődik vissza a fehér csempekről, az asztal hidege a papírlapedő alól a csontjáig kúszik. Nem tudná megmondani, hogy két perc vagy tíz telt el azóta, hogy kiment a fehér köpenyes klumpás nővér azzal, hogy „ne mozduljon”, de a kattogás, berregés már elmúlt. Várja a klumpák kopogását, hogy felkelhessen innen. Hová lett a nővér? Megfeledezett róla? Kiment a mosdóba? Vajon már megmozdulhat? „Elnézést...” – szólal meg bátortalanul. Nem ismétli meg hangosabban. Hason fekve csak a padlót látja a nagy lófej alakú repedéssel. Elképzeli magát felülről, ahogy fekszik. Így láthatják magukat a műtőasztalon azok, akik a klinikai halálból visszatértek. A beszámolók szerint a testükön kívülről, nem érezve fájdalmat, félelmet, szomorúságot...

De ő érez. Fájdalmat a derekában. Most is, ahogy a medencéje a papírlapedőre tapad. És elhagyatottságot, ebben az itt felejtett testben. Odakint most valahol beszélgetnek. Talán az ő leleteiről. Legszívesebben kikiabálna: Halló, itt vagyok kiterítve! Egy élő testben egy emberi lélek! Egyszer csak csupasz vezényszó érkezik: „Felöltözhetsz, a folyosón várakozzon!” S ő magára veszi fegyelmzetten az asztalon fekvő testet, majd a Vetkőző feliratú fülkében összehajtogatott ruhadarabokat.

**2.** Hasal az ágyon, arca a fejtartó párnájával kerekítve. Jól ismeri ezeket a repedéseket a régi ház parkettáján. Két éve látta először, ahogy a lécek görcsösen egymásba kapaszkodnak. Most úgy látja, hogy lágyan ölelve fonódnak egymásba.

Egy év kellett hozzá, hogy a parkettára meredve ne az járjon a fejében, vajon van-e erre egyáltalán ideje, hogy elég frissen van-e szőrtelenítve a lába, és nem izzadt-e meg nagyon, amíg felrohant a lépcsőn. Egy évre volt szüksége, hogy a telefonját az előszobában hagyja, hogy engedje a végtagjait ide-oda pakolgatni a masszázsigyón, és közben ne vegye át egyik izma sem készségesen az irányítást. Hogy a halk és együttérző kérdésekre beszélni tudjon arról, milyen élni ebben a testben. Hogy ne fojtsa vissza a lélegzetét, hogy a kereső tapintások ne szüljenek gyanakvást, vajon milyen rejtett bajra lelnek, és ne legyenek az inak ugrásra készen a váratlan fájdalomra.

Kellett egy év, hogy megismerje a szelíd, de határozott mozdulatokat, és mint a menhelyről elhozott kutya a jövőjében, megbízson a masszörben. Ennyi időre volt szüksége, hogy miközben rábizza a csontokból, izmokból, véráramból, idegekből és egyebekből álló testet egy másik emberre, közben lélekben is benne maradjon. Hogy félelem, szégyen és aggodalom nélkül hálával és odafigyeléssel kezdjen élni a testben, amit évtizedekkel ez előtt kapott. ♦

SZÖVEG –  
SZABÓ EMESESOROZAT –  
RENDELŐ

# AZ ÉTELELLENSSÉGEI

Az ételbiztonság és az ételpazarlás kéz a kézben jár, hiszen amit a rossz tárolás miatt nem tudunk vagy nem merünk megenni, az hulladékként végzi. Az ételmaradékoknak három nagy ellensége van: a hőmérséklet, az idő és keresztzennyeződés. Ezek közül nyáron elsősorban a hőmérséklet jelent nagy kihívást.

♦ „A fogyaszthatósági idő jelentősen változik a hőmérséklet függvényében. Ilyenkor a kórokozók száma exponenciálisan növekszik. Nem vagyunk egyformák, a kórokozók nem mindenkit ugyanúgy betegítenek meg. A csecsemőknél, a kismamáknál, az idősebbeknél vagy a gyenge immunrendszerű embereknél mindig nagyobb a kockázat” – mondja **dr. Kasza Gyula**, a Nemzeti Ételmiszerlánc-biztonsági Hivatal Maradék nélkül programjának koordinátora. Ügyelni kell arra, hogy a fagyaszta vásárolt ételmaradékok ne engedjenek fel idő előtt, vásárlás után mihamarabb kerüljenek be a fagyaszta. Ha messzebb lakunk a bolttól, vagy nagy a meleg, segítenek a hidegen tartásban a dupla falú hűtőtáskák, jégakkuk és termodobozok. Kisebb távolságon már az is hasznos, ha a hűtött és fagyasztott ételmaradékokat egy helyre tesszük, és betakarjuk. Arra is figyelni kell, hogy az otthoni fagyasztó mínusz 18 fok körüli hőmérsékletet biztosítson folyamatosan. „A mérések azt mutatják, hogy leginkább a hűtő hőmérséklete ingadozik. Itt a kockázatokat akkor tudjuk minimalizálni, ha a hőmérsékletet 0 és 4 °C között, de mindenképpen 5 °C alatt tudjuk tartani. Ezt nehezítheti, ha például nyáron rendszeresen rásüt a nap a készülékre, vagy ha valaki takarékosági okok miatt alacsonyabb fokozaton működteti. A hűtőszekrény akkor sem tud optimálisan működni, ha nagyon tele van, ezért érdemes bele szellősen pakolni, kerülni azt, hogy a hátsó falához bármi hozzáérjen, mert ilyenkor könnyen beindul a penészedés” – magyarázza szakértőnk.

## MI LEGYEN A TOJÁSSAL?

A tojást érdemes hűtőben, tojástartóban tárolni, mert úgy sokkal tovább megőrzi a frissességét. Arra viszont figyelni kell, hogy ezt követően csak akkor vegyük ki, ha el akarjuk fogyasztani, amúgy – például helyfelszabadítás miatt – ne. Ha ezt tesszük, a hideg tojás héjára kicsapódik a pára, ami tönkretelheti a héj természetes védőrétegét, és növelheti a fertőzések kockázatát. A védőréteg védelme miatt a tojást csak a feltörés előtt szabad megmosni, fertőtleníteni. Azt a régi módszert nem jó alkalmazni, amely szerint a tojás frissességéről annak vízbe helyezésével győződhetünk meg. Ez az üdeségről ad némi információt, de a szalmonelláról nem. Utóbbi miatt nyers tojást nem szerencsés felhasználni a nem hőkezelt ételekhez, amilyen például a házi majonéz, tatárbifsztek és néhány sütemény. Ha ilyen fogásokat készítünk, akkor jobb pasztőrözött tojáslevet beszerezni.

## NE LEGYEN MARADÉK!

Nyáron gyakori, hogy otthonunktól egy-két hetet is távol töltünk, erre érdemes tudatosan felkészülni, a hűtőt a lehető legjobban leüríteni. Romlandó ételmaradékok semmiképp nem szabad benne hagyni, amit nem tudunk





megenni – például bontott főzőtejszínt, tejet vagy sajtot –, jobb betenni a fagyasztóba. A nyári ételcsomagolást mindig át kell gondolni, az utazásra összekészített szendvicsekbe romlandó alapanyagokat akkor sem szabad tenni, ha azt gondoljuk, hamar megesszük. Ha romlandó ételt csomagolunk, érdemes a nyaralásra termodobozt és jégakkut is vinni. „Ez a fajta tudatosság a nyári bevásárlásnál is fontos. A fagyasztott élelmiszereket például célszerű megtapogatni a vásárlás előtt, és ha azt érezzük, nagy jégkristályok vannak a csomagolásában, ne vegyük meg. Ez ugyanis arra utal, hogy az áruház tárolási gyakorlata nem a legjobb, az étel-miszer kisebb-nagyobb mértékben már felengedett legalább egyszer, majd visszafagyott” – emeli ki dr. Kasza Gyula.

### KISOKOS A HŰTŐHÖZ

Az eredetileg csomagoltan árult, de már megbontott élelmiszereket otthon maximum néhány napig szabad tárolni, biztonságosan azon túl nem igazán fagyaszthatók. A legtöbb gyártó tájékoztatja is a csomagoláson a vásárlót a felbontás utáni maximális fogyaszthatósági időről. A megmaradt főtt ételeket nem lenne szabad közvetlenül a hűtőből megenni, illetve forralás nélkül felhasználni. Ha rendelkezünk maghőmérővel, a helyes felmelegítést ellenőrizni is tudjuk: a cél, hogy az étel maghőmérséklete (belsejében mért hőmérséklete) 2 percen keresztül elérje a 75 Celsius-fokot. Ez elég ahhoz, hogy a bennük esetleg jelen lévő kórokozók elpusztuljanak. Arra is figyelni kell, hogy a hűtőben a különböző nyersanyagokat a készletektől elkülönítve tároljuk. Ezek a szabályok nyáron

a szokásosnál is fontosabbak. „A húsokat és azokat az alapanyagokat, amelyekből lé szivároghat, lent kell elhelyezni, ha lehet, akkor külön tálba. A húslé különösen veszélyes, így annak csöpögését végképp fontos megelőzni. Elkülönítve kell tárolni azokat a zöldségeket is, amelyek földdel lehetnek szennyezettek, kórokozók ugyanis azokról is átterjedhetnek más élelmiszerekre, például sajtokra, felvágottakra” – mondja szakértőnk. ♦

**Az étel-miszer-biztonsági szabályokról a gyerekekkel is jó beszélgetni. Erre a témára ök sokkal fogékonyabbak, gyakori, hogy a szülők is rajtuk keresztül tanulnak. „Az elmúlt öt évben 25 ezer gyereket – óvodásokat, iskolásokat és középiskolásokat – tudtunk elérni programjainkkal, mellettük pedig 8 ezer egyetemistát. A foglalkozásaim után sokszor tapasztaljuk, hogy a gyerekek a praktikákat – például, hogy a hűtőben mit hova kell tenni – átadják a család többi tagjának is. A rossz tárolásból eredő étel-miszer-pazarlás gyakran nem is tudatosul a szülőknél, ezt gátolhatják azok a rutinok, amelyeket még gyerek- vagy fiatalok szoktak meg” – emeli ki Kasza Gyula. A Nébih Maradék nélkül programja legutóbbi pályázatában azt is bemutatja, mit tanulhatunk az idősebb generációktól: az augusztusban megnyíló kiállításon olyan gyerekrájzok lesznek láthatók, amelyek alkotói megmutatják, mit tanultak a nagyszülőktől az étel-miszer-pazarlás megelőzéséért.**



Olyan itt lenni, akár egy belvárosi lakásban, míg a szél a hullámokat és rajta a házat mozgatni nem kezdi



SZÖVEG –  
MARTON ÁRPÁD

KÉP –  
ÉDER VERA

# AKI A VÍZ HÁTÁN IS MEGÉL

Lakóhajóval a Tiszán





A Tiszán minden évszak gyönyörű

Ha valaki egy varázslat folytán *dr. Ótott Ferenc* házában ébredne, elsőre nem venne észre semmi különöset. Lakályos nappali kandallóval, perzsaszőnyeggel, öblös fotelokkal és vitrinnel, az emeletre vezető lépcső mentén metszetek és grafikák a faburkolaton. Akár egy csinosan berendezett vadászház. Aztán az illető rácsodálkozna a csöndet átítató különös susogásra. Nyárfák lombjától ered? Esetleg folyóvíz egyenletes mormolása? Mire a váratlan vendég végleg kidörgölné a szeméből az álmat, joggal hinné: újabb álomba csöppent. A panorámaablakokon túl komótosan ballagó folyó tükrét csillogtatja a reggeli nap. S maga a ház is úszik – nem csupán a fényben. A Tisza hátán ringatózik puhán imbolyogva.

◆ – És az álmovilág folytatódik odakint... A szomszédos ponton vízparti vendéglőként, a legjobb szegedi csülök lelőhelyeként ismeretes. Az ártér fáinak árnyékában nyári szinkör csalogat estelente. Hogyan született meg ez az álmovilág?

– Az egész egy óriút gondolattal kezdődött! Világéletemben vonzott a természet, és ebből valahogy kibontakozott bennem a vágy, hogy mennyire jó lenne egy lakóhajón élni. Aztán egyszer csak sikerült! Méghozzá önerőből és barátok segítségével.

– Ház vagy lakóhajó? Kívülről tökéletes családi háznak tűnik, csak épp alatta folyik a Tisza.

– Ez egy öt tartályon álló lakóhajó, amely hivatalosan a hajózási felügyelet alá tartozó közlekedési eszköz. Épp nemrég vizsgázott sikeresen. Tehát nem minősül lakóingatlanak. Mindamellettt hetven négyzetméter az alsó szintje és ötven a tetőtér. Tizenöt éve élek itt életvitelszerűen.



Dr. Ótott Ferenc a „fedélzeten”...

**– Akiben megfogam egy ilyen álom, hol kezd neki a megvalósításnak? Amszterdami, netán thaiföldi előképeket bogarászik?**

– Nyilván szemügyre vettem az említetteket, de itt a legfontosabbak a helyi adottságok és a természeti körülmények voltak. Ezeket kellett összhangba hoznom az egyre parttalanabbul szárnyaló képzeletemmel. Először csak egy faházra gondoltam, amelyet történetesen egy pontonon állítunk föl, benne valami alkalmi fekhellyel. Hétfévi bűvőhely volt az eredeti elképzelésem. Ki hitte volna akkor, hogy egy szép napon egy százhusz négyzetméteres, kétszintes, téliesített családi ház áll majd a pontonon klímával, hűtőszekrényekkel, mosogatógéppel, cserépkályhával és egyébekkel?

**– És nem utolsósorban Szeged legpazarabb kilátásával! Északra a Maros-torok látszik, délre a város látkepe a Fogadalmi Templom kontúrjával. Álmodni sem lehet szebbet – de hol találtál tervezőt, aki hajlandó volt mindezt valóra váltani?**

– Nem vettem be elsőre minden fegyvernemet... Első körben csak egy pontot építettem a hajógyárban. Hatvan tonna vízkiszorítással kalkuláltam, az esetleges folytatás reményében. Ezt követte egy könnyűszerkezetes ház. A vázát ketten építettük egy ács-állványozó baráttal. Amikor elkészült a zsindelyborítás, úgy festett az egész, mint egy gyufaszálaházikó. Aztán jött egy OSB-réteg, belülről meg az üvegyapot-szigetelés és rá a gipszkarton. Lépésről lépésre alakult ki az egész, és mi tagadás, a tervrajzok csak utólag, az engedélyek miatt készültek el... Aki ide belép, meghökken, mert nem egy lakóhajón



és a „kabinban”

érzi magát, hanem egy belvárosi lakásban. Amikor aztán a szél mozgatni kezdi a házat a hullámokon, az egészen különlegesen hat a vendégeimre.

**– Úgy sejtem, téged is érthettek meglepetések, miután ideköltöztél...mondhatni: ez csakugyan nem „ingatlan”, hiszen ing.**

– Nagyon sok mindent meg kellett tanulnom! Főként a Tiszától és a tiszai emberektől. A Tisza afféle fiatal folyó. Míg a Duna vagy a Balaton legföljebb ötven-hatvan centimétert emelkedik, a Tiszán nem rendkívüli a tíz méteres árhullám. Az ilyen áradást nem várhatja az ember ölbetett kézzel: fokozatosan hozzá kell állítani a köteleket, és az sem érheti váratlanul az embert, ha az ártér is víz alá kerül. Külön feladat a Kárpátaljáról és Erdélyből ideáradó uszadék kezelése. Az öles fák sem ritkák, de akadt itt már fönn egész disznóól, kukoricagóré is. Megegett, hogy futballpálya méretű hordalék halmozódott föl. Meg kell tanulni, hogyan távolítsuk el anélkül, hogy kárt tenne a pontonban, vagy épp magával sodorná az egész úszóművet.

**– A régi vízi emberek emlékezései szerint ez embert próbáló feladat...**

– Igen! Az első két év eléggé kétségbeejtő volt. Tolóhajókkal kellett elhúzgálni az uszadékot. Sziszifuszi munka volt. Aztán kiókumláltam egy negyven méteres gallyterelő pontot, amelyről a hordalék szépen továbbcsúszik. A másik, amit megtanultam, hogy mindig együtt kell mozogni a vízzel. Mindig partközelsben – ez az alapszabály. Amint megindul az áradás, fokozatosan



partközelsébe húzom a házat, ugyanis a sodrás a folyó közepe felé tereli a hordalékot, tehát nem szabad hagyni, hogy a ponton az útjába álljon.

**– Ha a háznak van hajózási engedélye, akkor a lakójának is szüksége van valamiféle hajózási vizsgára?**

– „Kedvtelési célú úszóműállítás” lévén nem kötelező hozzá matrózvizsga, én azonban szép sorra letettem az összes elképzelhető vizsgát: csónak-, motorcsónak- és vitorlásvizsgát, majd egy műszaki ellenőri vizsgát, hogy mindkét úszóművemem el tudjam látni az ilyen irányú feladatokat. A következő álmom a nagy hajóra szóló „jogosítvány” megszerzése.

**– Hogyan jársz innen bevásárolni?**

– Amikor nincs nagy víz, ugyanúgy, ahogyan mások: a kocsi itt áll az ártérben. Amikor az árteret elönti a Tisza, az sokkal romantikusabb: akkor bizony csak ladikkal lehet megközelíteni a partot. Ez olyan négyszáz métert jelent ladikon.

**– Az itt töltött tizenöt évembe a legutóbbi, 2006-os árvíz még épp nem esett bele. Melyek voltak a legemlékezetesebb kalandok?**

– Voltak azért magas vízállások meg jégáradások is. Az a lényeg, hogy mindennek megvan a maga logikus ellenreceptje. Együtt kell lélegezni a Tiszával. Nagyon kell tisztelni. Ezt tanultam meg tőle.

**– A természet ígézetében költöztél ide. Mi itt a legnagyobb élmény, amit a szárazföldről el sem tudunk képzelni?**

– A kihívás, vagyis az, hogy itt mindenre figyelni kell. Egészen más, mint fölliftezni a negyedikre, és fölkapcsolni a villanyt. Ha itt egy telefont vagy egy szerszámot leejtesz a teraszon, azt elnyelik a habok. Itt az ember semmi sem érheti váratlanul. Minek folytán az ember megtapasztalja, hogy mennyire kis porszem a természet létezőinek sorában. Valóban egy gyufásdobozon élek a nagy erők játékaként. Az Istenhez való kapcsolódásomat is nagyon megerősítette ez az életmód.

**– Van-e kedvenc évszakod vagy napszakod, olyasmí, ami esetleg korábban sohasem tártult a szemed elé?**

– Ebben az az érdekes, hogy az emberek többsége a tavaszt vagy a nyarat említené. Amíg nem éltem itt, magam sem tettem volna másképp. Itt azonban ráébredtem, hogy mindegyik évszak egyformán gyönyörű.

Micsoda színek... Napkelték, napnyugták. Az is csodálatos, amikor befagy a Tisza, és a vadkacsák itt totyognak a ház körül. Vagy amikor egy tavaszi áradáskor zuhog lefelé a víz, a madárkák meg már csivitelnek...

**– Vannak a Tiszának hangjai?**

– Bizony vannak! Amikor jön az ár, szinte dübörög, az uszadékok meg recsegnek-ropognak.

**– Mivel a Tisza és az ártér nem tartozik a város fennhatósága alá, sikerült keresztülvinned még egy reménytelen vállalkozást: Horthy Miklós után keresztelted el a csónakházadat, amely hamarosan közkedvelt vízi intézménnyé vált.**

– Származott is belőle épp elég gondom! Pedig, ha valaki megkérdez, szívesen elmondom, hogy a névválasztással nem elsősorban a politikus, hanem a tengerész Horthy érdemei előtt kívántam tisztelni. De ha abba is belegondolunk, mennyi mindent köszönhet Szeged a kormányzónak, végképp tarthatatlan, amikor a polgármester egy háborús bűnös kultiválását veti a szememre. Ennél számomra sokkal többet jelentenek Horthy Miklós menyének, a sajnos már elhunyt Edelsheim-Gyulai Ilona grófnőnek a sorai, amelyekben köszönetet mondott a névválasztásért.

**– A csónakházon készült grillezett csülök pedig nincs tekintettel politikai hovatartozásra.**

– És már-már világhírré tettünk szert! A román és szerb határ közelsége miatt nem ritka, hogy német, holland vagy cseh lakóautók éjszakáznak itt. Egyik nyári délután kiszáll egy hamburgi jóember a lakóautójából, és azt kérdezi, itt kapni-e azt a nevezetes csülköt, amelynek a hírét Marokkóban hallotta egy müncheni atyafitól...

**– A vízparti élet álma tehát egy jóféle zöldvendéglővel, időnként kézműves vásárokkal gazdagodott. Legújabbán pedig nyári színikör csalogat a nyárfák alá.**

– Sokéves barátság és számos közös előadás fűz a Thorday Attila újszegedi plébános által alapított és Kaj Ádám rendező által vezetett Liget Társulathoz. Az egész egy húsvéti passió előadásával indult, aztán sorra jöttek az egyre komolyabb produkciók, mint például a Godspell és az Akárki. Arra gondoltam, miért ne csinálnánk meg a saját nyári játszóhelyünket? A névadó személye sem okozott sok fejtörést: Szelezky Zita a nagymamám unokatestvére volt. Így aztán az idén már harmadik alkalommal állítjuk föl a színpadot és a százhusz fős nézőteret az ártérben! ♦



SZÖVEG –  
TEIMEL ALEXANDRA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# A DAGANATOS BETEGSÉGEK NEGYVEN SZÁZALÉKA MEGELŐZHETŐ LENNE

Szeretett nagyanyám sokszor mondogatta, hogy amíg egészséges az ember, minden olyan természetes, akár a lélegzetvétel. Azonban bizonyos betegségek hallatán, mint például a rák, még a lélegzetünk is elakad. Pedig az orvostudomány fejlődésével ma, a már kialakult, de időben felismert daganatos betegségek jelentős része jó eséllyel gyógyítható. De mit tehetünk mi a megelőzésért? Milyen tényezők felelősek a „rossz” sejtek kialakulásáért? *Dr. Németh Zsuzsanna* biológussal, a Semmelweis Egyetem Belgyógyászati és Onkológiai Klinikájának kutatójával beszélgettünk.

- ♦ – A rák kialakulásának az esélyét jelentősen megnöveli egy összefoglaló névvel **metabolikus szindrómának** nevezett tünetegyüttes, amely az elhízással is szoros kapcsolatban áll. **Mit jelent ez pontosan?**
  - Ha legalább három tünet megállapítható valakinél a következőkből – hasi elhízás, magas trigliceridszint és alacsony HDL-szint (a normálistól eltérő lipidprofil), magas vérnyomás, magas éhgyomori glükózsztint, megnövekedett véralvadási rizikó és emelkedett gyulladási szint a szervezetben – akkor beszélünk metabolikus szindrómáról. Világszerte egyre több a rákos megbetegedés, illetve növekszik az elhízott emberek száma, sajnos a túlsúllyal küzdő gyermekek is egyre többen vannak. A tartósan fennálló elhízás táptalaja a rák, a szív- és érrendszeri betegségek, valamint a cukorbetegség





kialakulásának. Magyarországon a KSH adatai szerint 2020-ban és 2021-ben mintegy hatvanhatezer új daganatos megbetegedést regisztráltak, a férfiak és nők aránya közel azonos. A nőknél az emlő- és a tüdő-, a férfiaknál a tüdő- és prosztatamegbetegedések a leggyakoribbak. Gyermekkorban a leukémiák különböző fajtái jellemzők, ezen belül az akut limfoid leukémia, amelynek a kialakulását bizonyos genetikai háttér növelheti, de hatékonyan kezelhető. Nyugat-Európában a rákos megbetegedések száma kicsit magasabb, Észak- és Dél-Európában jelentősen alacsonyabb az életkori megoszlást figyelembe véve. (Azért, hogy a valóságot pontosabban tükrözze az országok közti összehasonlítás, az életkori megoszlást figyelembe véve adják meg az új esetek előfordulási, illetve halálozási arányát.) Az új daganatos betegek számát tekintve sem európai, sem világviszonylatban nem állunk rosszul, de a halálozás nálunk a legmagasabb ebben a betegségecsoportban.

#### **– Vajon mi ennek az oka?**

– Vajárást az, hogy a betegséget későn ismerik fel. Mivel a daganatok a betegség korai fázisaiban általában ritkán okoznak fájdalmat, ezért nem vehető könnyen észre. Ezért nagyon fontosak a szűrőprogramok. Sajnos azonban Magyarországon még mindig kevesen élnek a szűrés adta lehetőséggel. Pedig, ha a daganatot korán észreveszik, akkor a betegnek ritkán van szüksége drasztikus kezelésre, miközben az esélye a gyógyulásra, illetve a túlélési ideje is lényegesen több. Emellett a tumor típusa, hogy melyik szövetben alakult ki és milyen jellegű az elváltozás, van-e rá kifejlesztett gyógyszer vagy sem, szintén befolyásoló tényezők a gyógyítás szempontjából. A nagyarányú halálozás másik oka pedig az, hogy nem kielégítő, vagy sok esetben már a felismeréskor rossz egészségi állapotban van a beteg jelentős része.



### **– Mi a különbség az egészséges és a daganatos sejtek működése között?**

– Minden egészséges sejtnek megvan a csak rá jellemző egyéni működése, amit a saját szövetében, szervében ellát. Az egészséges sejt csak adott határokig nő, és szoros kapcsolatban és folyamatos kommunikációban áll a környező sejtekkel és a távolabbi szervekkel, szervrendszerekkel. A daganatos sejtek ezzel szemben figyelmen kívül hagyják a környezetüket. Nincs önszabályozásuk, és a szervezet felőli irányításra sem válaszolnak megfelelően. Nem működnek együtt a többi sejtrel, sőt korlátlanul szaporodva, a környezetükben lévő sejteket is erre próbálják áthangolni. Az immunsejtek számára fontos, a sejt működéséről információt adó jeleket egyáltalán nem, vagy részben, illetve módosítva teszik ki a sejt felszínükre. Így megtévesztik az immunrendszert, vagy kifejezetten gátolják annak működését. Erre a kérdésre egy ingyenesen elérhető online kiadványunkban részletesebb válasz olvasható tőlem az adott fejezetben.

A daganatsejtek anyagcseréje általában módosul, és a cukor lebontásának első lépéseiből állítják elő az energia nagyobb részét, amivel a szaporodásukhoz, növekedésükhöz szükséges energiát próbálják fedezni. Azonban ez nem jelenti azt, hogy a kevesebb cukor bevitel vagy megvonása leállítja a daganat növekedését. A cukrok minden sejtünk számára a legkönnyebben feldolgozható energiaforrást jelentik, így az immunrendszer és az idegrendszer számára is elengedhetetlen táplálékok. A túl sok cukor azonban sem a beteg, sem az egészséges embernek nem jó. A daganatos sejtek egészségéstől eltérő működésének okát még csak részben ismerjük. Annyit tudunk, hogy a DNS-ben bekövetkező tartós változások, mutációk miatt sérülhet a sejt működése. A megváltozott információtartalmú sejtek kicsúszhatnak a belső ellenőrzés alól, és felélhetik a szervezet tápanyagait, lehetetlenné téve azok megfelelő szétosztását a szervezetben, működésképtelenséget okozva. A mutációk egy része belülről, más része kívülről származó, káros anyagcseretermékek vagy anyagcsereanyagok, illetve anyagcserehatások révén jönnek létre. A hosszú távú készenléti állapotot fenntartó folyamatok, mint a gyulladás vagy a stressz hatásai, belülről támadják a szervezetet.

### **– Az Ön érdeklődési területének egyike az epigenetikai szabályozás. Ez lehet a megelőzés egyik alappillére?**

– Azt tudjuk, hogy a fent említett DNS-be beírt információn és szabályozáson kívül van egy erre épülő, de ezt befolyásolni tudó, úgynevezett epigenetikai (genetika

„feletti”) szabályozás. Ez határozza meg, hogy a sejtekben a DNS-ben tárolt információ mikor és hogyan jelenjen meg a szervezet élete során. A táplálkozásunk, a szokásaink (a dohányzás, a túlzott mértékű alkoholfogyasztás, a túlfeszített élettempó, a mozgásszegény életmód stb.), a gondolkodásunk, vagyis az életmódunk az epigenetikai szabályozásra való hatásán keresztül képes jó vagy rossz irányban befolyásolni vagy módosítani a DNS-ben lévő információ érvényre jutását, így az újonnan kialakuló mutációk és azok tartós megmaradását is. Ez pedig hosszú távon a szervezet egészének működésére van kedvező vagy negatív hatással. Ezek révén a daganatok kialakulásának mintegy negyven százaléka megelőzhető volna. A szervezetnek megvannak a beépített önjavító, önszabályozó folyamatai. Megfelelő életmóddal ezek egészséges belső környezetet és egyensúlyt teremtenek a sejtek működéséhez (beleértve a keletkező hibák, mutációk kijavítását is). Így minden ember, saját maga, jelentősen befolyásolhatja az egészségét a megfelelő táplálkozással, a viselkedési és érzelmi viszonyulással, az életkornak, az egészségi állapotnak megfelelő, rendszeres fizikai aktivitással (napi félórás ütemes séta, úszás vagy kerékpározás bármely korban), valamint a helyes napi ébrenléti és nyugalmi, vagyis a cirkadián ritmus megtartásával.

### **– Minden daganat genetikai eredetű? Eleve hordoz mindenki hibás géneket születésétől fogva?**

– A kialakulásukat tekintve a daganatoknak csak kisebb része vezethető vissza egy-egy adott genetikai hibára mint elsődleges oki tényezőre. Diagnosztikai és terápiás szempontból azonban számos ilyen hibát tudunk ma már azonosítani, de hogy a kialakulás tényleges és elsődleges okai-e, az a legtöbb esetben nem ismert. Annyit tudunk, hogy a károsodott sejtek egyre torzuló működése maga is létrehoz genetikai változásokat a daganatos sejtek DNS-ében, így idővel minden daganatban megtalálhatók az egészségéstől eltérő genetikai hibák, elváltozások és funkcionális eltérések. A mutációk a szervezetben folyamatosan keletkeznek; ez az élet, a sejt működés természetes velejárója. A probléma akkor merül fel, amikor a szervezet valamilyen oknál fogva nem tudja felismerni és kijavítani ezeket a hibákat, így azok felhalmozódnak a sejtben, és együttesen jelentős sejt működésbeli változásokat hoznak létre.

### **– Lelki traumák is okozhatják a betegség kialakulását?**

– Igen. Ennek megértéséhez látni kell, hogy a szervezetünk egységes rendszer, ahol minden rész, és azok



működése hatással van a többire. Az idegrendszer és a hormonrendszer az irányítói, ezek egymást kölcsönösen is szabályozzák. Mi is történik például, amikor szomjasak vagyunk? A szervezet belső tereinek vízhiányát érzékeli az idegrendszer, és tesz azért, hogy ezt a kellemetlen állapotot megszüntesse. A táplálkozás, a fizikai aktivitás és az érzelmek is számos hormont, „jelzőanyagot” juttatnak a szervezetbe, amelyek kiváltják a megfelelő zsigeri válaszokat, hogy alkalmazkodjunk a külső vagy belső történéshez, és megfelelően tudjunk reagálni az egészség fenntartása érdekében. Ha egy trauma vagy valamely erős, ártó hatás tartósan fennáll, a szervezet már nem tudja fenntartani ezt a normál működését, megbetegszik, különféle tüneteket produkálva. Amennyiben az egészséget fenntartó viselkedési, gondolkodási vagy szokásrendszeri tényezők jelen vannak, a tartós fizikai vagy lelki traumák jó eséllyel elkerülhetők vagy mérsékelhetők.

#### **– Mennyire fontosak a vitaminok a megelőzés és gyógyítás szempontjából?**

– Az optimális vitaminszint fontos az egészséges állapot fenntartásához és a betegségek sikeres kezeléséhez is. Sem a túlzott, sem a csökkent mértékű bevétel nem kedvező. A koronavírus-járvány kapcsán a nemzetközi felmérésekből kiderült, hogy a fertőzésre fogékonyabb személyeknél jelentősen nagyobb arányban voltak azok, akiknél vagy túl alacsony, vagy túl magas volt a különböző mikro- és nyomelem, valamint a különböző vitaminok szintje. A szervezet egyensúlyi állapotában az egyes molekulák aránya bizonyos határok között, de állandó kell hogy legyen. Ettől eltérő mennyiségek hatására beindulnak azok a folyamatok, amelyek a megfelelő szintet igyekeznek visszaállítani. Ha a szervezetnek állandóan ezeknek az alapszinteknek a beállításával kell foglalkoznia, nem vagy csak kevés energiája marad a váratlan fertőzések, behatások megfelelő kezelésére. Egészséges embereknek a napi vitaminbeviteli limiteket nem ajánlott túllépni, főként nem folyamatosan és hosszú távon – ha szed is valaki pluszban vitamintablettákat, azt kúraszerűen tege négy-öt napig, és utána hagyjon többhetes szünetet. Diagnosztizált betegségek esetében pedig az orvos és a dietetikus tud tanácsot adni, hogy szükséges-e nagyobb bevétel. ♦

#### **Bővebb információ:**

[https://egeszseghid.hu/gyogulasom\\_konyve/](https://egeszseghid.hu/gyogulasom_konyve/)

**Kutatómunkája során Zsuzsanna fő célja, hogy feltérképezze a kiegészítő kezelések hatásmechanizmusait és a megelőzési lehetőségeket. Az utóbbi években a metil-donorokkal foglalkozott. Ezek többnyire a B-vitaminok, valamint a metionin és a betain. Vizsgálati eredményei is azt támasztották alá, hogy a daganatos sejtek növekedésének gátlását, valamint a daganatos betegek túlélését is a napi beviteli ajánlásokhoz közeli értékek segítették leginkább. A metil-donorok a DNS metilálásán kívül az energiaháztartásban és más anyagcsere-folyamatokban is részt vesznek, hasonlóan a D-vitaminhoz. Mindegyiknek fontos szerepe van az immunrendszer egészségének fenntartásában.**

**A daganatos betegségek kezelésére nincs univerzális orvosság. Egyrészt azért, mert kevés még az ismeret a szervezet teljes, egymással összefüggő működéseinek szabályozásáról, másrészt mert a daganatok nagyon sokfélék és gyorsan változhatnak. A megelőzés lehetősége azonban mindenki számára adott. Az egészséges állapotot kell és lehet minél hosszabb ideig fenntartani a megfelelő életmóddal. Ha pedig már kialakult a betegség, törekedni kell az egészségesebb közeli állapot elérésére, akár drasztikus életmódváltással segítve a szervezet öngyógyító folyamatait, a kezeléseket betartása mellett. Az alternatív gyógymódokat inkább kiegészítő kezelésként javasolja a szakértő, nem pedig a meglévő kezelések helyett, amit az „alternatív” név sugall. Úgy gondolja, azért nem része jelenleg minden ága szervesen a betegellátásnak, mert sok minden hiányzik még a „tudományos” oldalról ahhoz, hogy biztonságosan alkalmazzák őket. De ezeknek az ismereteknek a száma folyamatosan nő.**

**A daganatos betegségek növekvő előfordulásának egyik okát a magasabb életkor elérésével magyarázza – amely Magyarországon az elmúlt tíz évben öt évvel nőtt a KSH adatai szerint. Számos olyan terület van, ahol magunk is tenni tudunk, hogy csökkentjük a rákos megbetegedés esélyét: az egyik legfontosabb, hogy tegyünk az elhízás ellen. Ezért jött létre a klinikán az Obez Centrum, amelynek két legfontosabb tudományos célja, hogy feltérképezze az elhízás különféle okait, és az, hogy a már elhízott vagy túlsúlyos emberek a betegutak és kezelési útmutatók összehangolásával eljuthassanak a megfelelő szakemberekhez.**



SZÖVEG –  
ALMÁSY CSILLA gerincterapeuta-gyógytornász

SOROZAT –  
MOZGÁSBAN

# A szuperpáros: mobilitás és stabilitás

Az egészséges mozgások két fő alaptényezője a mobilitás és a stabilitás. Az egyik a hardverünk (a testünk) képessége, a másik a szoftverünké (az idegrendszeré). Sokat halljuk ezeket a kifejezéseket, de azért érdemes tisztázni, hogy pontosan mit jelentenek és hogyan fejleszthetők.

## ◆ A HARDVER

A legfontosabb, hogy minden mozogjon, mégpedig olyan irányban és mértékben, ahogyan azt a természet megtervezte. Ha a mozgás akadályokba ütközik, akkor előbb-utóbb problémákkal kell szembenéznünk. Először még csak annyi történik, hogy valami más terület kezd „dolgozni”, hogy kompenzálja a deficitet. Aztán ezek a „kerülőutak” elkezdnek túlhasználdni, elfáradni. Eleinte még csak egy kis izomfáradással, feszüléserzéssel jeleznek, majd jön a fájdalom és a mozgásbeszűkülés, ami egy idő után mindennaposá válik.

Az ízületek mozgathatóságát alapvetően a csontos szerkezetük határozza meg. Ezzel nekünk nincs dolgunk, ez adottság. A másik meghatározó tényező viszont az ízületek körüli lágyrészek állapota, azaz az izmok és a kötőszövet nyújthatósága, elmozdíthatósága. Ezekben pedig nagyon is tudunk és kell is dolgoznunk. Míg a régi iskola csupán az izomnyújtásra helyezte a hangsúlyt (stretching), ma már tudjuk, hogy a mobilitás csökkenéséért leginkább a kötőszövet felelős, amely az izmokkal is anatómiai egységet alkot, és a testünket is teljesen beborítja. Ha tehát az ízületeinket szeretnénk normál mozgáspályán használni, akkor olyan mobilizáló gyakorlatokat kell végeznünk, amelyekre a fasciák jobban reagálnak, ezek

pedig az úgynevezett dinamikus nyújtó gyakorlatok, illetve a terhelés alatt végzett nyújtások. A dinamikus nyújtásnál nem kell semmi különlegesre gondolni, végezzük a már jól ismert nyújtásokat, de ne tartsuk ki hosszan, hanem ismételjük nyolcszor-tízszer egymás után. Érezni is fogjuk, hogy egyre könnyebben megy, egyre nagyobb tudunk mozdulni, egyre kevésbé kellemetlen az érzés. A dinamikus nyújtással ugyanis nemcsak a szövetek hosszát tudjuk változtatni, hanem a szövetközi folyadékokat is felhígítjuk, ami jobb elcsúszást fog eredményezni. Továbbá az esetleges összetapadásokat, letapadásokat is fel tudjuk szabadítani, ami szintén nagyobb szabadságot ad a mozgásnak. A terheléssel végzett nyújtásokat úgy végezzük, hogy használjuk hozzá a testsúlyunkat. Nem csupán fekvő vagy ülve nyújtunk, hanem térdelve vagy állva, az izmokkal úgynevezett fékező mozgásokat végezve. Például mérlegállásba ereszkedni nemcsak egy egyensúlygyakorlat, hanem a tartó láb hátsó részét alaposan nyújtja is, miközben az ott futó izmok lassan engedik a törzsünket előre.

Mobilizálni természetesen minden ízületet kell, de vannak kiemelték, amelyek hajlamosabbak a beszűkülésre, ezeknek érdemes egy kicsit nagyobb figyelmet szentelni. Ilyenek a boka, a csípő, a háti gerinc, a váll és a csukló.

Illusztráció: Taar Alexandra





A mobilizálás szinte mindennapos feladat, mert a szöveteink, ha nem kapnak nyújtó ingert, akkor elkezdnek összetapadni, rövidülni.

**Ezért javasoljuk például azt, hogy aki statikus helyzetben végez munkát, húsz-harminc percenként nyújtózzon egy jólesőt.**

A mobilizálás szinte mindennapos feladat, mert a szöveteink, ha nem kapnak nyújtó ingert, akkor elkezdnek összetapadni, rövidülni. Ezért javasoljuk például azt, hogy aki statikus helyzetben végez munkát, húsz-harminc percenként nyújtózzon egy jólesőt.

### A SZOFTVER

Míg a mobilitás az „anyaghoz”, azaz a szöveteinkhez kötődő fogalom, addig a stabilitás az idegrendszer képességét jelöli. Méghozzá azt a képességét, hogy úgy irányítsa az izmok működését, hogy az ízületi mozgásaink szabályosak legyenek, illetve ha kell, akkor mozdulatlanok maradjanak különböző erőhatások mellett is. Tehát például amikor guggolsz, a térdeid ne dőljenek befelé, hanem a lábfej irányába haladjanak végig. Vagy ugyanazén guggolás során a derekad teljesen mozdulatlan legyen, ezzel megvédvé a porckorongokat.

Amikor stabilizáló gyakorlatokat végzünk, tulajdonképpen nem is az izmokat, hanem az idegrendszerünket tanítjuk, hogy miként kell az ízületet megtartani fixen, vagy mozgatni szabályosan. Erőfejlesztésről ilyenkor nincs szó. Ezért nem is használunk nagy súlyokat, ellenállásokat. A cél a fejünkben lévő „szoftver” átírása, újraírása. Ugyanis a stabilitásunk kialakul a gyermekkori mozgásfejlődés során, de aztán sajnos elveszítjük egy részét, mivel sokat vagyunk túl stabil környezetben (ülünk, támaszkodunk), amikor a stabilizáló rendszerünknek semmi dolga nincs, így ellustul. De célirányos gyakorlatokkal újrahasználozhatjuk a rendszert, és előhívhatjuk a stabilizáló programot.

Ahogy a mobilitásnál, úgy itt is elmondhatjuk, hogy van néhány kiemeltebb terület a testünkön, amelyek stabilitása elvárt a többi testrész hatékony működéséhez, ilyenek: a térd, a medence, az ágyéki gerinc, a lapocka és a könyök. ♦



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# A csodálatos fermentálás

A kovászos uborkát senkinek sem kell bemutatni, és egyre többen ismerik a dél-koreaiak ikonikus savanyúságát, a kimchit is, de azt nem feltétlenül tudjuk, hogy ezek az élelmiszerek miért értékesek. Miért érdemes a fermentált ételeket akár naponta is fogyasztani?

- ◆ A fermentálás szinte egyidős az emberiséggel, a régi időkben folyamata spontán zajlott, és alkalmas volt a zöldségek tartósítására. A módszer most éli reneszánszát, elkezdtek újra felfedezni. Persze a mi kultúránkból sem kopott ki teljesen, elég a kovászos uborkára gondolni, vagy az Erdélyben készült savanyú káposztára, amit sós vízben fermentálnak. Keleten még komolyabb hagyománya van ennek a módszernek, ott mindenféle zöldséget erjesztenek, de készítenek így halszószt is, fermentálnak szóját is. A legismertebb talán a dél-koreai kimchi, ami kínai kelből készül erjesztéssel, de tesznek bele egyéb zöldségeket is, és persze csilit. Ez egy igazi élőflórás finomság, amely táplálja a bélflórát, tele van értékes vitaminokkal, ásványi anyagokkal, rostokkal. Fermentálásnak számít az a módszer is, amivel a tejből a joghurt, a kefir, a krémsajt, a szójából a szójaszószt készülnak. Sőt még a kovászos kenyér készítése is fermentálásnak tekinthető, csak ott a végterméket megsütik.

## BARÁTI MIKROBÁK

„Ha a fermentálást mikrobiológiai oldalról közelítjük, akkor beszélhetünk vegyes erjesztésről – ilyen az a kovászos uborka, ami mellé az erjesztés megkezdésekor kenyér is kerül –, illetve spontán vagy más néven vad erjesztésről. Ennél a formánál a környezetből kerülnek hasznos baktériumok és gombák zöldségekre, gabonákra, azok úgymond bennük élnek. Az erjesztést is ezek végzik el a számukra ideális hőmérséklet-tartományban, illetve megfelelő sókoncentráció mellett. Ebben a kulcs az irányított szelekció, aminek eredményeként csak a hasznos mikroorganizmusok tudnak felszaporodni az élelmiszerekben, a romlást okozók nem” – mondja **Soltész Erzsébet** dietetikus. A fermentált zöldségek az erjedés lecsendesedése után hűtőben még sokáig eltarthatók. Ily módon nemcsak a káposzta, az uborka és a hagyma tartósítható, hanem szinte bármilyen





zöltség, akár az édesburgonya, a paradicsom, a brokkoli, a cékla, sőt akár a citrusfélék is. Ezeknek az alapanyagoknak a fermentálás hatására nem csökken a vitamin- és ásványianyag-tartalma, sőt, inkább feltárul az értékes beltartalom.

### ERJESZTETT ITALOK

A gyümölcsökből készíthetők fermentálással italok is. Ezek már pár nap alatt elkészülnek, nem kell őket olyan sokáig – több hétig – erjeszteni, mint a savanyúságokat. „Ezek nagyon kellemes, alkoholmentes frissítők, amelyek cukrot csak minimálisan tartalmaznak, mivel azt felhasználják az élesztőgombák, a tejsavbaktériumok vagy ecetsav-baktériumok. Elkészítésükhöz csak gyümölcsökre, fűszerekre, egy kevés cukorra és sóra, illetve tisztított vízre van szükség. Ehhez kell hozzákeverni a joghurtosavót vagy a probiotikum-kapszulát, majd miután felráztuk, légmentesen lezárni és langyos helyre tenni. Akkor van kész, ha már látszanak benne a buborékok, ilyenkor kell betenni a hűtőbe. Érdeemes tudni, hogy bár az ilyen italok fruktóztartalma a fermentálással minimális szintre csökken, de cukormentesnek így sem mondhatók. Emiatt aki cukorbeteg vagy inzulinrezisztens, illetve fruktóztoleráns, annak csak kellő körültekintéssel szabad illet

fogyasztania” – emeli ki a dietetikus. Vigyázni kell arra is, hogy az így készülő italokban – akkor is, ha csak rövid ideig erjesztjük őket – képződhet alkohol is. Emiatt ilyen gyerekeknek csak óvatosan, kis mennyiségben szabad adni.

### AZ EGÉSZSÉG ÓRE

A fermentált élelmiszerekben lévő probiotikus baktériumtörzsek azért értékesek, mert a bélflóraegyensúly támogatásával segítenek megőrizni a tápcsatorna belső felületét határoló nyálkahártya épségét. A megfelelő összetételű bélflóra kedvezően hat az anyagcserére, a vércukor- és koleszterinszintre is, szerepe van az étvágy szabályozásában is. „Az elmúlt években számos tudományos publikáció számolt be arról is, hogy az emésztőrendszert benépesítő mikrobiom az úgynevezett bél–agy tengelyen keresztül folyamatosan kommunikál az aggyal. Az egészséges bélflóra az általa előállított vegyületekkel és az idegi jelátviteli rendszeren keresztül segíthet az autoimmun betegségek, gyulladós folyamatok, daganatos elváltozások megelőzésében is. Azt is igazolták a kutatások, hogy a kedvezőtlen összetételű, egyensúlyát veszített bélflóra növeli az elhízás és a zsigeri zsír felhalmozódás rizikóját” – mondja Soltész Erzsébet.



### SEGÍTSÉG AZ EMÉSZTÉSNEK

A fermentált élelmiszerek a bennük lévő értékes baktériumtörzsek mellett azért is hasznosak, mert fogyasztásuk segíti az emésztőenzimek kiválasztását. Plusz előny, hogy a bennük található tápanyagok a baktériumok által termelt enzimekkel eleve előemésztődnek, így értékesebb, feltartottabb lesz a beltartalom. Erre jó példa a kovásztolt kenyér, amely könnyebben emészthető, elfogyasztása után kevésbé fordul elő puffadás, hasi diszkomfortérzés. Az emésztőrendszer tehermentesítése mellett a fermentált ételek hatnak az immunrendszerre is, stimulálják azt. Bár a legkedvezőbb hatása a tejsavas erjesztéssel készülő élelmiszereknek van, de hasznos az ecetsavas fermentálás is. Az ilyen termékek a vércukorszint optimalizálását segítik, annak szabályozásába kapcsolódhatnak be. Azok a folyamatok viszont leállnak az ecetsav hatására, amelyek kedveznek a zöldségekben lévő szénhidrátok erjedésének, és így a bélrendszerre nézve hasznos baktériumok fölszaporodásának. Persze a zöldségekben lévő rostanyagok prebiotikus hatása megmarad, így magát a bélflórát azok is táplálják. A fermentált ételekkel egyedül akkor kell vigyázni – főleg a fermentált

gabonákkal, amelyeket gombákkal erjesztenek –, ha valaki betegség vagy kezelés miatt immunhiányos állapotban van. Gombával fermentált termékeket csak egészséges felnőtteknek célszerű fogyasztaniuk. ♦

### KELL A KITARTÁS

A fermentálás praktikájának elsajátítása nem egyszerű. Túlpuhulhat az alapanyag, ha a tejsavbaktériumok az összes szénhidrátot elbontják, beleérve az egyszerű cukrokat, a keményítőt és a rostokat is. Nem tesz jót az állagnak az sem, ha a fermentálási folyamat elején túl sok gáz képződik, ilyenkor a zöldségek pépessé válhatnak. Emiatt jobb az erjesztési folyamatot hamarabb leállítani, majd ha az alapanyag még túl keménynek bizonyul, folytatni. Ha a végeredmény túl savanyú vagy túl sós, akkor készíthető belőle pástétom vagy krém is, így veszendőbe ilyenkor sem megy.

### FERMENTÁLT CSICSÓKA

A csicsókával leginkább a krumplit szokták helyettesíteni, pedig fölhasználható még számtalan módon, előnyei fermentálva is érvényesülnek, sőt fokozódnak. E növény gumója eleve tartalmaz inulint, ami rostanyagként remek prebiotikum, kiválóan táplálja a bélflórát. Előnye, hogy kevés kalóriát tartalmaz, viszont van benne B- és C-vitamin, béta-karotin, cink, foszfor, kalcium és magnézium, rejt aminosavakat is. A csicsókát először célszerű csak kis mennyiségben fogyasztani, mert aki érzékeny rá, annál puffadást, gázosodást is kiválthat. Ez a hatás a fermentálással mérsékelhető, azt követően jellemzően már annál sem okoz komoly panaszt a csicsóka, akinek amúgy igen. A gumó rendszeres fogyasztása segíthet a normál vércukorszint és koleszterinszint megőrzésében, hozzájárul az egészséges bélflórához, javítja az emésztőrendszer működését, a tápanyagok felszívódását. A fermentáláshoz a csicsókát alaposan meg kell mosni és szeletekre vágni (a kicsi gumókat anélkül is fel lehet használni), majd – hasonlóan a kovászos uborkához – beletenni egy üvegbe, amit aztán 2 százalékos sóoldattal töltünk meg. Fűszerként kerülhet bele kakukkfű, fokhagyma és babérlevél, de jól illik hozzá citromlé is. A szinte légmentesen lezárt üveget szobahőmérsékleten kell tartani 1-3 hétig, a fermentálás ennyi idő alatt zajlik le.



# 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](http://www.kepmas.hu/elofizetes) • [elofizetes@kepmas.hu](mailto:elofizetes@kepmas.hu) • 06-1 365-1414



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

# A PACALKOSÁRKÁTÓL A MANDULÁS TŐGYIG

Ideje van a főzésnek és a pihenésnek. Kánikulában azonban nincs kedvünk hosszan a konyhában időzni. Olvasni viszont még ilyenkor is lehet róla. Egy szorgalmas piarista szerzetes, *Simai Kristóf* jóvoltából egészen az 1700-as évek végéig visszalapozhatunk konyhatörténetünkbe.

◆ Noha sok étel van, amiknek elkészítését érdemes újra megtanulnunk régi szakácskönyveinkből, akadnak szép számmal olyanok is, amiket inkább csak érdekességképp érdemes megemlíteni. Ezek néha teljesen távol állnak a mai ízléstől. Vagy olyan alapanyagból készülnek, amelyet szinte lehetetlen beszerezni. Esetleg a munka túl sok vele. De attól még érdekesekek!

## KOSÁRKA ÉS TEKENŐ

Kinek jutna eszébe ma pacalba hurkát tölteni? Simai Kristóf receptgyűjteményében (Körmöcbánya, 1795) olvasható ez a merész vállalkozás, ahol a bélbe kockákra vágott zsemle, vese, búzadara, só, bors került. Ezt aztán belecsavarták a pacalba, és megfőzték. Persze a pacalnak szofisztikáltabb változatai is léteztek. Kezdetnek vajon megpirították a vékonyra vágott főtt pacalt. Aztán hozzákeverték a vízbe áztatott kinyomkodott zsemlet, a petrezselymet és a szalonát. Sózták, borsozták. Egy piteformát kibéleltek vajás tésztával, belekanalazták a tölteléket, befedték a maradék vajás tésztával, és sütőben pirosra sütötték. „Ez uraknak való éték” – jegyzi meg róla Simai. Ha kis kosárkákat sütünk belőle (a töltelékbe pedig citromhéjat és gyömbéret reszelünk), vendégváró

falatként ma is kínálhatjuk. Ennek fényűzőbb változata Simainál az osztrigafánk néven szereplő étel. Itt a kis kosárkákban sült vajás tésztába petrezselyemmel, sóval, borssal, citromlével elkevert osztriga került, a tetejét pedig zsemlemorzssával szórták meg. Izgalmas tálalási mód volt, amikor edényke helyett az osztriga „teknőcskéjébe” került mindez. S ha pedig tekenő, akkor mindenképp érdemes megemlítenem régi szakácskönyveink számomra legizgalmasabb részeit: a teknősös recepteket. Természetesen Simainál is ott vannak (a XVI. századtól a XX. század elejéig minden magára valamit is adó receptgyűjteményünkben szerepelt ez az állat). Megtanulhatjuk, hogyan készítették egykor cukorborsóval (májjal és teknőstojással együtt kínálták), becsinálva vagy éppen francia lével (citrom, fehérbor, vaj adja a karakterét).

## VÉR ÉS HÚS

Milyen sok ízt lehet belerejteni egy egyszerű borjúmájás ételbe! Simai receptjében a húst lehártyázták, szeletekre vágták, tejbe áztatták, majd leszűrték és sózták, borsozták, lisztbe forgatták. Ezután olívaolajon mogyoróhagymát pirítottak (hiába hangzik úgy, mint egy mai recept,





ez bizony a XVIII. századból származik!), megszórták liszttel, végül megsütötték benne a májat. „Tedd félre, míg rákerül a sor” – vezet át Simai a mártáshoz. „Ami ismerősen indul: vajon hagymát dinsztel, aztán liszttel világos rántást készít. Ebbe kerül a máj bazsalikom, kakukkfű és babérlevél kíséretében. Alaplével és vörösborral kellett felönteni, majd következett a vér. A malac- vagy baromfivér tárkonnyal és ecettel került a mártásba, amelyet beforraltak még egyszer a hússal, tálalás előtt pedig leszűrték. Ekkor citromlevet facsartak rá. A vér meghökkentő fordulat lehet a mai olvasónak. Az egész középkori Európa, így a magyarok is használták sűrítésre, hosszú évszázadokon át. Így volt ez még Simai korában is, hiszen megtaláljuk nála a XVI–XVII. századi szakácskönyveinkből már ismert „fekete lében” készült csirke receptjét is. Ehhez a szárnyast négy részre vágták, beszórták. Az állat vérével borral, alaplével, kis ecettel keverték el, nádmézzel elvették a túl savanyú ízt. A levet megfűszerezték szegfűborssal, szerecsendió-virággal. Tettek hozzá vajon pirított hagymát és sűrítésképp kenyérmorzsát. Majd megfőzték benne a húst. A Simai által gyűjtött recept annyiban tér el a régebbi változattól, hogy nála még vaj és mézben főtt ribizli került a mártáshoz, amitől krémebb, simább és pikánsabb lett a végeredmény.

## TŐGY ÉS FEJ

Említhetek még bizarr alapanyagot Simaitól: egykor megették a fiatal tehén tőgyét is. A főtt, lapos szeletekre vágott húst mártással kínálták. Ehhez bor, alaplé és vajon megpirított alma, hagyma, valamint egy-két szelet zsemle kell, forralás után pedig leszűrve, szitán áttörve került a hússal, szőlő és „vékony szálokra metélt” mandula kíséretében. A fűszert a már megszokott szerecsendió-virág és szegfűbors kettőse adta. Ennél is meghökkentőbb volna ma egy borjúfejet felszolgálni. És elkészíteni sem volna könnyű. Kezdetnek ketté kellett vágni a fejet, kiszedni a velőt, és hideg vízbe áztatni. A fejet sós vízben megfőzték, majd kivették a nyelvet, és a következő módon tálaltak: „a csontjait hányd el, s csak a koponyáját tartsd meg, rakd természetes rendi szerént a tagokat egy tálba”. A hozzá kínált mártáshoz vajon petrezselymes, világos rántást készítettek, felöntötték alaplével elkevert tojássárgájával, majd beforralták borral, citromlével, kevés ecettel, végül megszórták pirított zsemlekockával. És hogy mi lett a velővel? Sós vízben megfőzték, sóval, szerecsendió-virággal, borssal, petrezselyemmel fűszerezve. Ezután tejjel és felvert tojás keverékébe mártották, petrezselymes vajban kisütötték, és megtöltötték vele a koponyát. Végül az egészet leöntötték a mártással. ♦



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# ” *Mit kezdhethetnénk egy varrógéppel?*

*Krivanics Ágnes* divattervező Kárpátalján született, Szolván nőtt fel a nyolcvanas-kilencvenes években. A kommunizmus szegénysége és a Szovjetunió felbomlása utáni bizonytalan idők sem tudták megakadályozni abban, hogy alkotói tehetségét kibontakoztassa.

- ◆ Zenetanár szülei Ágneszt is muzsikuspályára szánták, de őt inkább a szép anyagok és az alkotás érdekelte, bár a szocializmus szürkeségében akkoriban nemhogy szép ruhákkal, de ihletet adó magazinokkal és színes tévéműsorokkal sem találkozhatott. Volt viszont egy nagymamája Beregszászon, akinek az Egyesült Államokba kivándorolt családtagjai rendszeresen küldtek csomagokat olyan ruhadarabokkal, amelyek ott divatjamúltak számítottak. Ezekben a mások által leselejtezett fazonokban fedezte fel Ágnes a minőségi textúrákat: „Álomszépek voltak, színesek és annyira finom tapintásúak, hogy nemcsak felvenni volt jó őket, hanem csak úgy simogatni is.” A nagymama megengedte, hogy egyik-másik ruhadarabba ollóval belevágjon, úgymond újragondolja azokat. „Néha azért jelezte, hogy csak akkor szedjem szét őket, ha tényleg készítek is belőlük valami szépet” – meséli Ágnes hálásan és nevetve.

A Szovjetunió felbomlásával Ukrajna bizonytalan helyzetbe került, volt olyan időszak, amikor nem volt pénz, és papírból kivágott kuponokkal fizettek azért, amit éppen kapni lehetett. Édesapját egyik munkájáért áruval fizették ki, történetesen egy varrógéppel.

A zenetanár szülők csak nevettek a helyzeten, mint egy Móricz-novellában, hogy mit kezdhethetnének egy varrógéppel. Ekkor kiáltott fel a tizenhárom éves Ágnes: „Nekem kell, tartsuk meg!”

Az egyik szomszédjuk tudott varrni, így az alapokat tőle sajátította el. Majd a nagymamánál megkezdett kísérletezést folytatva, autodidakta módon tanulta ki a technikákat. Egyre több ruhát varrt magának, például a ballagására is.

## *A nehezen megszerzett kemény munkák mellett*

*Ágnes számára a fővárosi anyagboltok jelentették a mennyországot. Minden félretett pénzét méterárura költötte, és élvezettel varrta magának a szebbnél szebb öltözékeket.*







## *A nemzetközi divatházak technikai igényességét is felülmúló darabjaival*

*rendszeresen meglepi a hazai közönséget. Alkotásait egyedi, világot látott szemlélet és esztétikum jellemzi.*

A középiskola után Kijevbe, a Közgazdasági Egyetemre került. A nehéz anyagi körülmények azonban nem tették lehetővé, hogy a messzi fővárosban végezze a tanulmányait. Pénzt akart keresni, és mivel Budapest közelebb volt, mint Kijev, a magyar fővárosba érkezett szerencsét próbálni. Az ezredforduló nem volt könnyű időszak a határon túli munkavállalók számára. Napokat kellett ülni az idegenrendészeten. Hónapokat, sőt éveket kellett várni a munkavállalási, a tartózkodási, a letelepedési engedélyre.

Az ukrán útlevéllel érkezőkkel különösen mostohán bántak az akkori maffiahírek miatt. A rossz megítélés mellett Ágnes beilleszkedését nehezítette a kiejtése, az akcentusa is. Főként kisegítő, fizikai munkákat végzett. A nehezen megszerzett kemény munkák mellett Ágnes számára a fővárosi anyagboltok jelentették a mennyországot. Minden félretett pénzét méterárura költötte, és élvezettel varrta magának a szebbnél szebb öltözékeket.

Kép: Boda Szilvia, Hodlik Anna, Danyi Mónika, Goreczki Renáta





### „NEM LEHETEK ÖNZŐ”

Miután elvégzett egy könyvelőképzést, asszisztensként helyezkedett el egy irodában. Itt látta be, hogy a számok és az, hogy egész nap egy monitor előtt üljön, nem az ő világa. Közben egyre több dicséretet kapott a ruháira: „Mennyire szép! Hol vetted?! Én is szeretnék ilyen!” Ekkor elgondolkodott azon, hogy talán érdemes volna másoknak is ruhákat készíteni, ha már mindenkinek ennyire tetszenek. „Nem lehetek önző, hogy csak magamnak varrjak” – idézi fel nevetve. A könyvelői munkát bébiszitterkedésre váltotta, és közben a barátok és a közvetlen ismerősök számára is megszülettek az első ruhaköltemények.

A harmincas éveiben járt, amikor újragondolta az életét: „Akkor éreztem meg, hogy muszáj megpróbálnom.” A Budapesti Divatiskolába jelentkezett, ahol az egyik felvételiztető támogatásával a kevésbé sikeres rajzai helyett a magával vitt nagy bőrrönd ruhára terelődött a figyelem.

Az iskolában aztán a divatrajzot is megtanulta, de Ágnes erőssége a mai napig az anyaggal való kísérletezés. A méteráruboltokból megszerzett kincseket szereti fercelni, fűzni, szeret velük tenni-venni. Munkamódszerére jellemző, hogy nem a rajzból indul ki, hanem a teljes anyagot felhasználva, szabóbabán állítja össze a csodákat.

„Anyagőrült vagyok. Az a hobbim, hogy folyamatosan járom az anyagosokat, összevásárolom a kincseket, így nekem otthon mindig van egy saját készletem” – avat be a részletekbe. A nemzetközi divatházak technikai igényességét is felülmúló darabjaival rendszeresen meglepi a hazai közönséget. Alkotásait egyedi, világot látott szemlélet és esztétikum jellemzi. Tervezőként az első bemutatói Londonban voltak. A Budapesti Divatiskola befejezése után a divat brit fővárosába költözött gyakorlatot szerezni, ahol két és fél évet töltött.

### EGY ELRONTOTT DARAB SIKERSZTORIJA

Az egyik – méltán híressé vált – Agnes Krivanics Design darab formavilága is itt született meg egy szabászati malőr és bravúr eredményeként. Ágnes minden bemutatóra készít magának is egy új öltözéket. Erre a londonira egy palazzo nadrágot varrt, amely azonban mereven állt, és erősítette csípőben. A bemutató előtti este kétségbeesésében gyerekkori merészségével szabta át a kész ruhát. „Előbb az egyik szárát vágtam le, és addig hajtogattam, míg egy egyedi formájú felső lett belőle, amely ma is különlegesen számít. A másik szárából magas derekú, csőszoknyát készítettem. Egész éjszaka varrtam, így reggelre elkészült a ruhám, amely végül a kollekció csúcscarabja lett. A legutóbbi bemutatómon is ezt viseltem, és többen kérték, hogy ilyet szeretnének” – idézi fel az élményeket. Ágnes 2018-ban tért vissza Budapestre, azóta állandó szereplője a hazai divateseményeknek.

A legutóbb bemutatott nyári kollekciójában a virágformákat variálta. Készült horgolt, hajtogatott és maradék anyagokból formált szirmokból összeállított virág is. A rózsaszín és a lila árnyalatait kombináló öltözéksort kifejezetten az esküvői szezonra szánta.

Őszőlől visszatér a hozzá közelebb álló pasztell, bézs, fehér, fekete árnyalataihoz. „Szeretném újra visszahozni az extrém alkotásokat. Elegáns, alkalmi, báli ruhákban gondolkodom. Számtalan ötlet van a fejemben, hogy hogyan dolgozzam fel a maradék tüllöket, csipkéket és bársonyanyagokat.” Ágnes mindig mindent felhasznál a legapróbb darabokig, ez folyamatosan új dekorációs technikákra inspirálja, amelyeknek nagy része kézi munka. ♦



SZÖVEG –  
MÉSZÁROS FANNI

SOROZAT –  
KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK



# FUTÓLÉPÉSBEN

A koronavírus-járvány alatt bemelegkedtem a szomszédos erdőbe futni. Ekkor vettem életem első terepfutócipőjét. Két év alatt több mint ezerkétszáz kilométert futottam benne. Ekkor merült fel a dilemma: Vajon nem kellene-e már lecserélnem egy újra?

Illusztráció: Balassa Nikoletta



- ◆ Számítalan dolog befolyásolja, hogy meddig tart egy futócipő. Testtömegünk, futóstílusunk, futásunk gyakorisága és hossza éppúgy, mint a terepviszonyok vagy az, hogy mennyire tartjuk karban a cipőt. Bár a gyártók ilyen információval nem szolgálnak nekünk, szakmai körökben elfogadott álláspont, hogy nagyjából ezer kilométerenként érdemes új cipőbe bújni.

Bár igyekszem a használati tárgyaimat a környezettudatosság jegyében minél tovább használni, végül azért döntöttem a csere mellett, mert mindkét cipőm sarka a külső talprésznél teljesen elkopott, elvékonyodott.

A környezetre és azzal együtt a klímára számos iparág és emberi tevékenység hat. A textilipar, amelynek nyolcvanegy százalékát a ruhagyártás teszi ki, ma a negyedik ilyen jelentős tényező az élelmiszeripar, a háztartások fenntartása és a közlekedés működtetése után. Ha az iparág víz- és környezeti lábnyomát nézzük, akkor pedig a harmadik helyen áll, ha pedig az elsődleges nyersanyag-használatot és az üvegházhatású gázok kibocsájtását, akkor az ötödiken.

A 2008-tól kezdődő világgazdasági válság visszaesést eredményezett az iparágban. Ezt lassú és enyhe növekedés követte a 2010-es évek első felében, majd 2015-től ismét egyre több sportcipő került ki a gyártásból, a 2020-as koronavírus-járványig pedig meredeken nőtt a cipők száma.

A gyártási folyamatok környezetterhelése mellett arról sem feledkezhetünk meg, hogy minden termék, amely ma a boltokba kerül, előbb vagy utóbb hulladékká válik. A hulladékkezelés pedig további kihívásokat tartogat.

### **MIT TEHETÜNK AZÉRT, HOGY MINÉL TOVÁBB HASZNÁLJUNK EGY FUTÓCIPŐT?**

A legfőbb feladatunk ezen a téren az, hogy ápoljuk, gondozzuk a lábbelinket. Ha vizes lesz, szárítsuk ki! Ha saras, koszos, tisztítsuk meg! Tárolás közben használjunk sámfát vagy összegyűrt papírt, hogy a cipő tartsa az alakját.

Örök kérdés, hogy moshatók-e a sportcipőink mosógépben. Madarász Tamás szervizvezető, szakoktató, a *Háztartásigép-szaktechnikusi szakmai ismeretek* című könyv szerzője azt tanácsolja, hogy ha a mosógépünk rendelkezik sportcipőprogrammal, akkor azt bátran használjuk. Ez a program ugyanis alacsony hőmérsékleten, és inkább áztatással dolgozik. A hagyományos mosóprogramok a súlykolás elvével használva többet forgatják a dobot, a cipő gyakoribb ütközése a dob falával pedig koptathatja a talpat. Madarász Tamás azt javasolja, hogy ha nincs sportcipőprogram a mosógépen, és mindenképpen abban szeretnénk mosni, akkor használjunk hozzá cipőzsákot, mivel az jobban óv a kopástól. Továbbá válasszunk alacsony hőmérsékletű, rövidebb mosási és hosszabb áztatási fázist alkalmazó mosóprogramot.

Óry István, a *Legyél önmagad futóedzője* című könyv szerzője pedig arra hívja fel a figyelmet, hogy nem árt változtatni az agresszív, sarokra érkező futótechnikán sem. Ekkor ugyanis a sarok nagy erővel becsapódik a talajba, miközben a térdízület szinte teljesen nyújtva van. Óry szerint ez hosszabb távon növeli a sérülések kockázatát. Mindez nyilván a cipő talpának sem kedvez.

Hogyan tudunk ezen a rossz technikán változtatni? Úgy, hogy rövidítjük a lépéseinket, és növeljük a lépésfrekvenciát. Ez egyáltalán nem könnyű feladat. Ami segítség lehet ebben, az a zene. A futáshoz olyan lejátszási listát érdemes keresni, amelynek ritmusát követve percenként száznyolcvan lépésre növelhető a lépésszám.

Jó futótechnikával, puhább lépésekkel nemcsak a saját egészségünkért, hanem a környezetünkért is tehetünk. ◆



SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

1



## Kiszáradt Bolívia második legnagyobb tava

Reménytelenné vált Bolívia második legnagyobb tavának, a Poopó-tónak a helyzete. Mostanra a korábbi vízszint alig két százaléka maradt a tóban, amelynek mélysége egykor az öt métert is elérte. A háromezerhatszáz méter magasan, az Andok fennsíkján fekvő sós vizű tó a felsivatagi éghajlat miatt régóta veszélyben volt, mára azonban kutatók szerint menthetelenné vált, esély sincs a javulásra. A vidéket eddig hetvenöt madárfaj hagyta el. Szakértők a pusztulást főként az El Niño éghajlati jelenséggel magyarázzák, de a tó kiszáradásában a bányászat is szerepet játszott. A tó mellékfolyóit ugyanis bányászati és mezőgazdasági okokból elvezették. A hőmérséklet tíz Celsius-fokos emelkedése, a mellékfolyók vízhozamának csökkenése mellett az üledék egyre növekedett. Miután több ezer hal elpusztult, 2014-ben kimutatták, hogy veszélyes szintet ér el a nehézfémek – kadmium és ólom – mértéke. Az elmúlt három évben több mint száz család vált meg birkáitól, alpakáitól, lámáitól, tette le a halászhalót, és a tó melletti Untavi faluban mostanra csak az idősek maradtak.

# ZÖLD mozaik

## „Visszavadítás” Skóciában

A „visszavadítás” eszközehez nyúltak Skóciában, ahol az emberi beavatkozás előtti állapotra állítanák vissza az ökoszisztémát. A juhok, a kecskék és más haszonállatok ugyanis mostanra kopárrá legelték a Skót-felföld térségét. A visszavadítást célzó központot Dundregganban állították fel. A Trees for Life nevű szervezet még 2008-ban vásárolt egy négyezer hektáros területet a Skót-felföldön, hogy természetes regenerációval, új fanevelési, földművelési technikákkal segítse a folyamatot. Dundreggan festői vidéke több mint négyezer növény- és állatfaj otthona, közte számos védett és ritka élőlénynek. A programban több ezer látogató és önkéntes vesz részt faültetéssel és egyéb munkák elvégzésével. A Loch Nesstől néhány kilométerre lévő központ fenntartható módon működik, a látogatóknak nem kell belépődíjat fizetniük.

2



3



## Klímaváltozás és hegymászóhalál

A klímaváltozás miatti változékony időjárással hozzák összefüggésbe az ideai hegymászószezon sok halálos áldozatát a Mount Everesten. Idén eddig tizenkét hegymászó halálát erősítették meg, ötöt hivatalosan eltűntként jegyeznek, köztük a magyar Suhajda Szilárdot. Évente eddig öt-tíz haláleset fordult elő, 2014-ben tizenhét elhunytat tartottak nyilván, akkor az áldozatok többsége helyi serpa volt, akiket lavina sodort el.

A nepáli kormány egyre komolyabb bírálatokat kap, mivel idén minden korábbinál több, négyszázhetvenkilenc hegymászóengedélyt adott ki. Egy engedély ötmillió forintnak megfelelő összegbe kerül, így jelentős bevételi forrás a meglehetősen szegény országnak.

## Megmentett tó Mongóliában

Egy évtizedekkel korábban teljesen kiszáradt tavat állítottak helyre egy folyó elterelésével Mongóliában. Hövsgölben, a belső-ázsiai ország legészakibb tartományában még 1971-ben változott meg a Hodon folyó folyásiránya. Az óriási áradás okozta természeti jelenség a Darhan-völgyben levő tavakat rendkívül kedvezőtlenül érintette, köztük a Cojcoj-tavat is, amely teljesen kiszáradt. A Mongol Tudományos Akadémia egy ottani cég közreműködésével két csatornát és egy négyszázhárom méteres gátat épített, amelyekkel módosították a Hodon folyásirányát. A folyó vize tavaly szeptember óta a Cojcoj-tóba áramlik, amelyben mára harmincöt millió köbméter víz gyűlt össze. A sikeres projekt a tó élővilágának, az ott élőeknek, és az egész országnak előnyös.

4



5

## Veszélyeztetett állat- és növényfajok

Minden eddiginél több, vagyis 42 100 növény- és állatfaj szerepelt 2022-ben a veszélyeztetett fajokról vezetett vörös listán. A Természetvédelmi Világalap (WWF) jelentése szerint nyolcvan éven belül kihalhatnak a császárpingvinek, és további egymillió állat és növény tűnhet el a Földről. A kihalás veszélye fenyegeti a rénszarvasokat is. Oroszország északi-sarkai térségében, a Tajmír-félszigeten 2000-ben még egymilliót számláló rénszarvas-populációt tartottak nyilván, számuk a klímaváltozás és az orvvadászat miatt mostanra a negyedére csökkent.

A WWF sikeres akciókról is beszámolt, így arról, hogy a nepáli tigrispopuláció és az ausztrál vizekben élő púpos bálna létszáma jelentősen nőtt, így mostanra lekerülhettek a veszélyeztetett fajok listájáról.



## Lezáratlan olajkutak

Lezáratlan, magukra hagyott olajkutak fenyegetnek környezeti katasztrófával a Mexikói-öbölben. Az öböl aljzatában nyolcvanöt éve kezdtek olajat termelni, azóta sok ezer kutat nyitottak meg, amelyeket miután kimerültek, egyszerűen magukra hagytak. Egy most megjelent tanulmány szerint számuk eléri a tizennégyezret, és lezárásuk harmincmilliárd dollárba kerülne. A lezáratlan kutak száma mára meghaladja az aktívan működő olajkutakét. Ezek kilencven százalékát a legnagyobb olajtársaságok működtették, de mostanra valószínűleg olyan álcégeknek értékesítették, akiktől a környezetszennyezés miatti kártérítés behajthatatlan lenne. Így hiába írják elő az amerikai szövetségi törvények, hogy az olajtársaságok a felelősek a már nem használt, kimerült olajkutak lezárásáért.

A magukra hagyott kutak egyre súlyosabb problémát jelentenek, különös tekintettel arra, hogy a Mexikói-öböl északi részén igen érzékeny vizes ökoszisztéma található, és ezek már egy kisebb mértékű olajszennyezéstől is súlyosan károsodhatnak. A veszélyeket növeli, ha nem zárják el hermetikusan a kutak nyílását, akkor az atmoszférába folyamatosan metán – a szén-dioxidnál is veszélyesebb – üvegházhatású gáz kerül.

## A tűzijátékok káros környezeti hatásai

A tűzijátékok nemcsak rövid távon, hanem hosszabb távon is káros hatást gyakorolhatnak a vadon élő állatokra és a környezetre egy ausztrál tanulmány szerint. A perthi Curtin Egyetem kutatói az Indiában, az USA-ban, Új-Zélandon és Európa egyes országaiban rendezett tűzijátékok környezeti hatásait vizsgálták. Arra a megállapításra jutottak, hogy a nagy hatású tűzijátékok idején elvándorolnak az adott térség vadon élő állatai, és megváltozik a szaporodásuk is. Konkrét példaként hozták a házi verebek pázását Spanyolországban, amelyet az egyes fesztiválokhoz kapcsolódó tűzijátékok akadályoztak. Hasonló zavart figyeltek meg az oroszánfókák viselkedésében a pázásai időszakban a chilei újévi tűzijátékokkal párhuzamosan. A tűzijátékok erős zaj- és fényhatásai nem csupán a háziállatokban keltenek feszültséget rövid távon, hanem hosszú távon vadon élő társaiknál is zavarokat váltanak ki. Emellett a látványos rendezvényeken számos szennyező anyag kerül a levegőbe, jut a vizekbe, a talajba, ami a vadállatok vagy akár az emberek egészségére is veszélyt jelent. Kutatók ezért tűzijátékok helyett drónok vagy lézershow-k alkalmazását javasolják, amelyek jóval környezetkímélőbbek is lennének.





## 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](http://WWW.DIGITALSTAND.HU/KEPMAS)



MINDSZENTYNEUM  
ZALAEGERSZEG

**Élmények pincétől padlásig**

**Garantált tárlatvezetések 11 és 14 órakor  
3 állandó kiállításunkban  
a belépőjegy mellé ajándékba adjuk!**



**Sisitől az Erzsébet mítoszig kiállításunkban  
tárlatvezetések csütörtöktől vasárnapig  
több alkalommal**



**ÚJDONSÁG!**  
**Szabadulószooba**  
**2-6 fő részére**  
**bejelentkezéssel**

Mindszenty József Látogatóközpont  
8900 Zalaegerszeg, Batthyány u. 4-6.  
[www.mindszentyeum.hu](http://www.mindszentyeum.hu)



SZÖVEG –  
MARTON ÁRPÁD

KÉP –  
ÉDER VERA

# GÖRÖG-TŰZ A ZONGORÁNÁL

Koncertjeiken nem hömpölyög szárazjég, nem cikáznak lézerfények, nem vakít LED-fal, és reflektorerdő sem villószik. Ráadásul klasszikusokat – *Brahmsot, Schubertet, Rahmanyinovot, Raveit* – játszanak. Mégis izzik tőlük a színpad. Nem csupán muzikalitásuk és összehangoltságuk parádés, olykor valóságos artistamutatványokat visznek végbe játék közben: helyet cserélnek, szabad végtagjaikkal ritmikus kíséretet produkálnak. Ám sohasem a zene rovására. A *Görög Sisters*, vagyis *Görög Enikő* és *Görög Noémi* „görögtüze” belülről szikrázik. A barnásszőke és a fekete Görög lány két teljességgel ellentétes karakter, tűz és víz. Nemrégiben első díjat nyertek egy bécsi versenyen. A négykezes zongorajáték hazájában.

♦ – A zongoranégykezes és a kétzongorás kamarazene nem a nagy szólisták terepe. Frankl Péter és Vásáry Tamás Mozart-négykezesei kivétel számba mennek. Az is ritkaság, hogy testvérpár művelje. Katia és Marielle Labèque-et kivéve nem is jut eszembe más példa.

**Hogyan váltatok hangszeres testvérekké is?**

**Noémi:** A magyarázat meglehetősen prózai. A nagymamánk, hogy a balkáni háború miatt bekövetkezett inflációtól megóvjá a tartalékait, vett egy pianínót. Így próbálta megmenteni az összekuporgatott pénzét. Én pedig épp akkor léptem abba a korba, hogy hangszeret válasszak. Kacérkodtam ugyan a fuvalával, de az az izgalmas lehetőség, hogy van otthon egy pianínó, mindent eldöntött. Enikő meg, afféle potyautasként, a kezdetektől fogva ott lábatlankodott mellettem, és igyekezett utánam csinálni, amit a zongoraórákon tanultam.

– Eszerint nem is volt más választásod, mint Noémi nyomdokaiba lépni?

**Enikő:** Mindent boldogan utánoztam, amit ő csinált, úgy-hogy amikor anyuval elkísértük a zongoraórára, és én megmutattam, amit tőle tanultam, a tanára, Sóti Szobonya Emőke egy idő után beadta a derekát. Azt mondta, akkor már tanuljak én is a rendes módszer szerint. Így lettem zongoristanövendék négyévesen.

– Mennyi időbe telt, míg azonos szintre került a tudások, és négykezes partnerekké válhattatok?

**Enikő:** Ez hosszú időbe telt! Amikor Noémi konziba került, én még kicsi voltam, amikor ő egyetemista lett, én még konziba jártam. Tehát sok idő kellett ahhoz, hogy ne az ő játéka domináljon, amikor együtt játszottunk. Egyetemista voltam már, mire ez bekövetkezett.



Korábban ez nem is ment volna, hiszen a tudásunk közötti különbség folytán csakis alárendelt lehettem egy duózásnál.

**- Márpedig a műfaj lényege az egyenrangúság és az oda-vissza hatás.**

**Noémi:** Pontosan!

**Enikő:** Főleg a négykezesnél! A kétféle zongorás játék sem egyszerű műfaj, de a négykezesnél valóban minden tekintetben egyenrangúnak kell lenni.

**- A repertoár szempontjából beszűkíti vagy épp ellenkezőleg: kitágítja a zongorista lehetőségeit, ha e mellett a műfaj mellett dönt?**

**Noémi:** Sohasem tekintettünk erre úgy, mint ami beszűkítené a lehetőségeinket. A négykezes és

a kétféle zongorás repertoár is elképesztően gazdag, nem is szólva az átíratokról. Ha mindezt számításba vesszük, még az is lehet, hogy szélesebb a repertoárunk, mint a szólístaké.

**- Egy zongoristának a négykezesnél folyton a másik muzsikusz rezdüléseit kell figyelnie. Ez azt jelenti, hogy le kell mondania a szólístakarrieréről? Másféle készségeket kell kifejlesztenie?**

**Enikő:** Mindenképpen! Teljes erőbedobással lehetetlen a kettőt egyszerre művelni. Úgyhogy egy idő elteltével meg kell hozni a döntést.

**- Ebben a döntésben mindig teljes volt az összhang?**

**Noémi:** Körülbelül tíz éve játszunk együtt. Én az elejétől kezdve biztos voltam abban, hogy ezt szeretném csinálni. ➤

Enikő eleinte bizonytalankodott... De ez nem megy más-  
képp, csak ha mindkét résztvevő igazán akarja.

**– Itt az ideje eloszlattunk egy félreértést: nem az csap föl négykezes zongoristának, aki alkalmatlan szólistának.**

**Noémi:** Azt az első pillanatban hallani, ha valaki azért négykezesedik, mert képtelen eljátszani egy szólóestet!

**Enikő:** Lehet ezt is silány módon csinálni. Ahogyan bombasztikus is lehet, ha két művész összeül. Lehetnek a legeslegjobb zongoristák, mégis hallatszik, ha igazán összeszoktak vagy csak összeültek két próbára.

**– Melyikőtök zenei fölfogása érvényesül egy-egy zenei hangsúlynál? Vagy ez ösztönös módon történik?**

**Enikő:** Hangozzék bármily meglepően, de teljesen eltérő karakterek vagyunk! Ellenben ugyanazt az iskolát kaptuk, és nagyon hasonlóak a zenéről, a zenei megvalósításról vallott elképzeléseink. Ebből a szempontból nemigen van köztünk nézeteltérés. Gyakorlaskor általában az én elképzeléseim kerülnek előtérbe. Viszont Noémi színpadi energiái sokkal aktívabbak, úgyhogy a színpadon sokszor ő veszi át az irányítást. Így jön létre a kiegyenlítetttség.

**– Gyakorolni lehet külön-külön? Hiszen egymástól ötven kilométernyire éltek, Enikő Szegeden, Noémi a szülővárosotokban, Szabadkán. Minden egyes hangot közösen kell kigyakorolnotok, vagy kidolgozza ki-ki a magáét, aztán pedig összecsiszoljátok?**

**Noémi:** Ebben a műfajban minden egyes hangot közösen kell kicsiszolnunk. Úgyhogy marad a sok utazás meg várakozás a szerb–magyar határon. Hetente több alkalommal kell együtt gyakorolnunk.

**– Ha lemezre vennétek – mondjuk – egy Mozart-szólószonátát, el tudná dönteni valaki, hogy melyikőtök játszik?**

**Enikő:** Egészen biztos vagyok abban, hogy teljesen más lenne a két fölvétel! Más a vérmérsékletünk, más lenne az elképzelésünk a tempókról.

**Noémi:** Ez a kérdés amúgy is nagyon beletalált. Mozart roppant érzékeny terület. Enikő nagyon szépen játszik Mozartot, én meg mindig nagy ívben kerültem... Mondjuk ki őszintén: én nem tudok Mozartot játszani.

**– Enikő, mit tart Noémi legfőbb erősségének?**

**Enikő:** Neki a nagy romantikusok állnak jól! Liszt, Rahmanyinov. Ezek az energikus, zengzetes darabok.

**– Eszerint a tűz és a víz képes összesimulni a műfajokban. Ami voltaképpen két műfaj. A négykezes eredetileg abból a célból született, hogy az olyan zenemesterek, mint Mozart vagy Schubert egyazon hangszeren mélyítésel a növendék játéktudását. A kézzongorás művek célkitűzése leginkább a hangzás gazdagítása. A fizikai közelség elvezet a pszichés egymásra hangolódáshoz is?**

**Noémi:** Vannak erre vonatkozóan érdekes föltételezések. Schiff András például azt gyanítja, hogy Schubert azért komponált a négykezesekben olyan állásokat – könyökök összerésését, ujjak keveredését és hasonlókat –, hogy ezáltal testi érintkezésbe kerülhessen egyik nemesi származású zongoranövendékével. Erre az akkori társasági szabályok más-különből nem nyújtottak módot. Ebben lehet valami, hiszen tudvalévő, hogy viszonzatlan szerelmet táplált Esterházy Karolina grófnő iránt, márpedig tekintélyes mennyiségű négykezes szerzeményt írt vele közös előadásra.

**Enikő:** Ebben a közelségben az ember a másik minden rezdülését érzi: a billentését, az auráját, a szuszogását. Igazából nagyon kényelmetlen műfaj ez! A kézzongorás már sokkal kényelmesebb, hisz ott mindenkinek megvan a maga területe. Az akusztikus arányokat is sokkal nehezebb megtalálni, mint két zongorán.

A négykezesnél az egyik félnek nincs pedálja. Csak a felső regisztereken lóg. Neki állandóan „énekelnie” kell, míg a másiknak állandóan az erős keze kerül közép-pontba a középregiszterekben. Az ő kezében vannak a harmóniai alapok, és ezzel nagyon kell tudnia bánni, hogy ne fedje el a másikat.

**– A koncertjeiteken mindenesetre rendre váltakoznak a szerepek – olykor játék közben is...**

**Noémi:** Törekszünk erre, bár én jobban vonzódom a felső, a primo szerephez...

**– Hallottunk már afféléről, regények és filmek témája is volt, hogy egy duó tagjai között megromlott a személyes viszony, de a hivatás kényszerűen összetartotta őket. Meddig tervezitek a közös zongorázást?**

**Noémi:** Remélem, hogy ez örökre szól, és ezt nem csak a levegőbe mondom. Erősödött a kapcsolatunk, amióta együtt játszunk.

**Enikő:** Megéltünk nehézségeket, de én is úgy érzem, ez a testvéri és zenei kapcsolat egyre fejlődik. ♦



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
#JÓÉJTPUSZI



# FANTOMKÉP

- ◆ Éljek annak tudatában, hogy velem van a vőlegény.  
Adjam át magamat teljesen!  
Ha a szeretteim közelemben vannak,  
nekik adjam oda magamat!  
Ha nincsenek ott, adjam át magam Istennek!  
A hiánybuborékokat és sivár magányokat  
töltsem be örömmel!  
Ha nem látok örömet, keressék és szerezzék!  
Ha túlsordulnak bennem a tiszta örömök,  
nem marad hely a mocskoknak.  
Ne töltsem a régi megszokások tömlőjébe  
a hitemet, mert hasad széjjel menten!  
Ne az emberek elvárásainak szemüvegén  
keresztül nézzem a világot,  
hanem Isten szeretetszemüvegén át!

Ne akarjak mindent megmagyarázni,  
de akarjak mindent és mindenkit szeretni!  
Az ártalmas és mérgező dolgokat viszont  
ne akarjam szeretni, azokat nyugodtan  
köpjem ki és utasítsam vissza!  
Nem kell a nyitottság és a kíváncsiság  
jegyében fejest ugrani a pöcegödörbe,  
hogy meggyőződjek róla:  
jé, ez tényleg gusztustalan!  
Nem érdemes kimagyarázni,  
hogy a rossz voltaképp szintén jó,  
csak máshogyan, mert manapság  
annyian mondják, s hát, amit  
sokan mondanak és csinálnak,  
azt mondani és csinálni kell,  
máskülönben lemaradok  
valami fontosról.

Ha divatba jön, és életmódcikkek harsogják,  
hogy holnaptól a borsót szemenként,  
alulról kell magamba tömködni,  
mert az új kor kihívása  
a fordított perisztaltika,  
akkor is nagy marha leszek,  
ha megteszem a kedvükért.  
Állítsak őrzőt a szívem mellé,  
mert hamis és önkényes rendőrökkel  
van tele a világ.

Szakadjak ki a jóléretsültség és  
mindenütt jelenlevés ördögi köreiből,  
és kapcsolódjak be a Jelenlét  
gazdag, szüntelen áramlásába,  
mely engem vár a belső szobában.  
A Mississippi akkor is ott kavarog  
fenségesen, ha senki se kíváncsi rá.  
A Himalája akkor is magas,  
ha nagyon kevesen jutnak fel a tetejére,  
nem tervez árzuhanást,  
hogy az egyenlőség jegyében a nem olyan  
bátrak és elszántak is meg tudják hódítani.  
Isten akkor is tenyerén tartja a világot,  
ha a világ azt hiszi, forradalmi lendülettel  
távolodik a Teremtőtől, aki nem is létezik,  
csak a múlt naiv délibábja,  
babonás fantomkép. ◆



SZÖVEG –  
JANCSÓ ÁGNES

# Blaha Lujza híreket olvas

„Ejnye, de furfangos... Legszebb ajándék a telefon hírmondó” – hirdette az idén százharminc éve, 1893-ban elindult szolgáltatást egy korabeli plakát. A rádió előfutáraként ismertté vált telefonhírmondó neve egybeforrt Puskás Tivadaréval, aki nem érthette meg találmánya sikerét.

- ◆ A soproni és pinnyei vasútállomás 1877 decemberében történelmi eseménynek adott otthont, sikerrel tesztelték az első „messzeszóló készüléket”. Salamin Leó, a soproni királyi főreáltanoda igazgatója a már kiépített távíróvezeték segítségével hozta létre hazánkban az első távolsági telefon-összeköttetést, egy évvel azután, hogy Alexander Graham Bell a philadelphiai világkiállításon bemutatta új találmányát, a telefont. A nemzeti rendezvényre Puskás Tivadar is ellátogatott, akit olyannyira lenyűgözött a találmány, hogy egy telefonközpont ötletének kidolgozásába vágott bele Thomas Alva Edison laboratóriumában.

Az 1844-ben Pesten született Puskás már addig is kalandos életutat járt be. Az 1860-as évek végén Angliába költözött, először házi nevelőként és német nyelvtanárként kereste a kenyerét, később egy vasútépítő cég tolmácsa lett, ezt követően pedig utazási irodát nyitott. Végül az aranyláz Amerikába hívta, aranyhíján robbantási szakértőként helyezkedett el, és földeket művelt, majd Európába visszatérve a távíróközpontok kiépítésével foglalkozott, egészen a telefonok megjelenéséig.

## TELEFONT MINDENKINEK!

Puskás Tivadar a pesti telefonközpont és telefonhálózat létrehozásának céljával tért vissza Magyarországra, testvérével, Ferencsel látott hozzá az úttörő feladathoz.





Puskás Tivadar (1844–1893)



A telefonhírmondó egyik munkatársa felolvasás közben (1901)

Egy Gyöngytyúk (ma Gyulai Pál) utcai ház földszintje és második emelete között telefonvonalat építettek ki 1879-ben. Így bárki meggyőződhetett a találmány működéséről. Ez sem oszlatott el minden kételyt, sokan tartottak a találmánytól, féltek egy esetleges villámcsapástól és a homlokzatot elcsúfító vezetékektől. Eleinte főleg magánhasználatú telefonvonalak létesültek, a fővárosi hálózat kiépítésével 1881-ben nyílt meg a központ a Fürdő (ma József Attila) utca 10. szám alatt, Puskás Ferenc vezetésével. Az első huszonöt előfizető közé tartozott többek között a Pesti Hírlap, az Első Hazai Takarékpénztár és az Angol Királynő Szálloda, valamint egy terménykereskedő, egy férfisزابó és egy fényképész.

A testvérek közös sikerének Ferenc 1884-ben bekövetkezett hirtelen halála vetett véget. Tivadar átvette a hálózat irányítását, de egyre nehezebb anyagi helyzetbe került. Az 1880-as évek végén a hálózat fejlesztése állami feladat lett, így onnantól Puskás a telefonhírmondó műszaki kidolgozásának szentelte életét.

**Nemzetközi elektrotechnikai kiállítást rendeztek 1881-ben Párizsban. A francia telefontársaság közvetlen vonalat épített ki a pavilon és az operaház között, amely lehetővé tette, hogy a résztvevők a „dalmútelefon” segítségével élőben hallgathassák meg az előadást. A találmány egy évvel később Budapesten is megjelent, Erkel Ferenc a Nemzeti Színházban játszott Hunyadi László című operáját élőben közvetítették a Vigadó nagytermében megrendezett bálon. Innen már csak egy lépés volt, hogy az otthonokba is eljuthasson a közvetítés.**

#### **A MAGYAR „VILÁGCSONDA”**

„Üdvözöljük Budapest lakosságát. Üdvözöljük olyan szokatlan módon, amely páratlan az egész világon. Üdvözöljük az első várost, amelyből a Telefonhírmondó az egész világon győzedelmes útjára indul” –hangzott a telefonhírmondó első, V. kerületi

**A »kimondók« óránként olvasták fel a folyamatosan frissülő hírblokkokat, amelyekben az időjárásról, a vízállásról és a tőzsdei árfolyamokról is tájékozódhattak a hallgatók. Operaelőadásokat, hangversenyeket is közvetítettek, emellett anyanyelvi tanárok tartottak német, angol, francia és orosz nyelvleckéket...**

Magyar utca 6. szám alatti stúdióból sugárzott előadása 1893. február 15-én. A történelmi pillanatot így kommentálta a Pesti Hírlap: „A telefonhírmondó világsoda, amely Budapestet Európa első városává tette, mert nekünk van a világon egyedül elbeszélő hírlapunk.”

A huszonnyolc előfizetővel elindult szolgáltatást eleinte csak azok vehették igénybe – havi plusz másfél koronáért –, akik már rendelkeztek telefon-előfizetéssel, ugyanis a telefonhírmondó saját vezetékhalózata fokozatosan épült ki. Még csak hétszáz előfizető volt 1894-ben, 1900-ra viszont már közel hatezeröttszázan hallgatták az adásokat (ekkor Budapesten 733 ezren laktak). Az 1896-os millenniumi ünnepségen már saját pavilonnal képviselte magát a telefonhírmondó, sőt az odalátogató Ferenc József számára külön aranyozott fülhallgatópárt is készítették, hogy ezen keresztül hallgathassa a műsort.

Puskás azonban már nem élvezhette a sikert, egy hónappal a telefonhírmondó bevezetését követően, március 17-én elhunyt. Halála közrejátszhatott abban, hogy a szolgáltatás sem vidéken, sem külföldön nem terjedt el, bár Budapesten nem lehetett megkérdőjelezni a népszerűségét: 1914-ben több mint tízezer előfizető számára ezerkétszáz kilométernyi saját vezetéken keresztül jutatták el a legfrissebb híreket.

**A TŐZSDEI ÁRFOLYAMTÓL A FRANCIA NYELVTANIG**

„Róma: A pápa a jubileuma alkalmából kiküldött rendkívüli követet a jövő héten fogadja. Más: Drága a hó! A hó eltakarítását ma fejezte be a fővárosi köztisztasági hivatal” – idézte az első híradást a Budapest folyóirat 2008-as száma. A telefonhírmondó előfizetői azon a februári reggelen azt is megtudhatták, hogy a Duna vízszintje négyszáznegyven centiméter, Budapesten 3,4 fokot mértek, és a József sorjegyek húzása alkalmával a főnyereményt, tízezer forintot az 5960-as sorozat, 77. száma nyerte.

Minden nap reggel kilenc és este tíz között volt közvetítés. A „kimondók” óránként olvasták fel a folyamatosan frissülő hírblokkokat, amelyekben az időjárásról, a vízállásról és a tőzsdei árfolyamokról is tájékozódhattak a hallgatók. Opera-előadásokat, hangversenyeket is közvetítettek, emellett anyanyelvi tanárok tartottak német, angol, francia és orosz nyelvleckéket, amelyekhez külön tankönyvet lehetett vásárolni. A gyerekeknek műsorral kedveskedtek, emellett irodalmi esteket is közvetítettek. A szolgáltatásnak köszönhetően az előfizetők hallgathák, hogyan olvas fel Blaha Lujza, Jászai Mari és Jókai Mór, aki nem mellesleg a telefonhírmondó nagy rajongója volt.

**„Korunknak legelméesebb találmánya. Egy élő hírlap, mely minden nyomtatott hírt megelőz, a nap eseményeit odahozza helyünkbe: nappal értesít, tudósít, este pedig a színházi élvezeteket osztja szét otthon ezereknek. Fő- és székvárosunknak ez az egyik legérdekesebb specialitása”. (Jókai Mór)**

**HATTYÚDAL**

Az első világháború után jelentősen csökkent az előfizetők száma, egyrészt a fokozódó gazdasági nehézségek, másrészt a hírek cenzúrája miatt – az ismeretterjesztő adásokat hadihírek váltották fel. Bár a húszas években ismét népszerűvé vált a szolgáltatás, a fellendülés nem tartott sokáig: 1923-ban hűsés rongálta meg a vezetékhalózatot, több hónapig szünetelt a telefonhírmondó, 1925. december 25-én pedig elindult a rádiósugárzás. A Magyar Telefonhírmondó és Rádió Rt. égisze alatt egy ideig párhuzamosan működött a két szolgáltatás. Bár még 1930-ban is kilencezer előfizetője volt a telefonhírmondónak, ugyanakkor egyre elavultabbá vált, és végül 1943-ban megszűnt. Budapest ostroma alatt pedig a telefonhírmondó teljes hálózata megsemmisült. ♦



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

# Csak egy mozdulat

” Ne féljetez azoktól, akik a testet megölik, a lelket azonban nem tudják megölni! Inkább attól féljetez, aki a kárhozatba vetve a testet is, a lelket is el tudja pusztítani!”

(Mt 10, 28)

◆ **1.** Csak annyit kértek tőle, hogy köpje le, taposson rá, és utána már mehet is, csinálhat, amit akar, egy köpés és egy lábmozdulat, mi ez a teljes, felhőtlen szabadságért cserébe, amellyel aztán azt kezd, amit csak tud. Segítheti az árvákat, a szegényeket, az elnyomottakat, őrülség lenne félredobni mindezt az elvei miatt, egyébként is mi ez itt, semmi, két fadarab egymáshoz kötözve merőlegesen, csak egy köpés, egy taposás, és leszállnak róla. De ő csak állt mozdulatlanul, nézte a keresztet, csupán a szája mozgott, közelebb hajoltak, hogy hallják, mit suttog, de nem velük beszélt, nem őket szidta, mint a többi rab, hanem valami semleges szöveget ismételt, elé álltak, a szemébe néztek, és ő nem fordította el a fejét, de mintha nem is látta volna őket, átnézett rajtuk, elbeszélt mellettük, egy idő után elfogyott a türelmük, lökdödni kezdték, de semmi változás, mintha csak a teste lett volna ott, ki tudja, mire gondolt, merre járt fejben, mindenesetre amikor megérezte a pisztoly hideg csövét a tarkóján, abbahagyta a motyogást, kihúzta magát, és vett egy jó nagy levegőt.

**2.** Végül is ez tényleg csak egy mozdulat meg egy köpés, gondolta magában, nem esett jól arra gondolni, hogy leköpje keresztet, de aztán arra gondolt, mi lenne, ha nem keresztként tekintene erre a tárgyra, hanem

csak két egymásra kötözött fadarabként, annyi botra rálépett már, volt olyan is biztos, amit véletlenül leköpött, mitől lenne ez most más, és úgy tűnik, tényleg csak ennyit várnak tőle, ott állnak a az ajtón kívül azok, akik megtették, sorban vágják el a köteleket a kezükön, mehetnek haza a családjukhoz, arra az asztalra pedig azoknak a testét pakolták, akik nem tették meg, végül is egyszerű a választás, gondolta, főleg, ha jót akar az embereknek, lehetne moralizálni itt, de ha őt lelövik, ki menti majd meg az árvákat és az elesetteket, nem mintha addig segítette volna őket, de megfogadta, hogy így tesz majd, igazából az ő kedvükért köpte le és taposta meg azt a két fadarabot. El is engedték, haza is mehetett, de előtte a kezébe nyomtak egy listát, hogy nem muszáj, de erről és erről a barátjáról írhatna jelentést, olyanokról, akik nem taposták meg a botokat, de politikai okokból kényes lett volna végezni velük, és most azt gondolják, hogy különben, mint ő, pár sort kell írni róluk hetente, még hazudni sem kell, csak jelteni a szintiszta igazat, cserébe pedig kaphat tétét meg hűtőszekrényt, és ő nem értette, hogy miért, de égette a kezét az a papír, és mire hazaért, forróság öntötte el a mellkasát is, alig kapott levegőt, menekülni akart önmagából, önmagától, nézte a plafont a nappaliban, még ő szerelte fel annak idején a lámpát, latolgatni kezdte, vajon elbírna-e egy felnött embert a vezeték. ◆



SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

# A SZUNYÓKÁLÓ HÍVEK ÉBREN TARTÓJA

## Temesvári Pelbárt

Míg Európa tőlünk nyugatra és délre fekvő régiójában a középkor gazdag irodalmi termést hozott, hiszen sorra születtek latin és népnyelven – tudományos, a vallásos és a szépírói művek, addig hazánkban – történelmünk viharai miatt is – csekély számú alkotás maradt fenn. Ezért is különösen értékesek az olyan életművek, mint *Temesvári Pelbárté*, a régi magyar irodalom jeles alakjáé, aki a XV. században tevékenykedett mint ferences barát, teológus és egyházi író.

### ◆ A PESTISBŐL FÖLÉPÜLVE

Életéről keveset tudunk, 1435 és 1440 között született Temesváron vagy annak környékén. A keresztségben a Pál nevet kapta, a Pelbárt nevet ferencesként vette fel. Első adatunk róla az, hogy 1458-ban beiratkozott a krakkói egyetemre, ahol bölcseletet és teológiát tanult. A filozófia bakkalaureátusa lett 1463-ban, majd tizenhárom, lengyel földön töltött esztendő után a teológia magisztereként tért haza. Nem tudjuk, mikor lett szerzetes, a ferencesek szigorú, evangéliumi szegénységben élő obszerváns ágának tagja, amely olyan lelki nagyságokkal dicsekedhetett, mint *Kapisztrán Szent János* vagy *Tomori Pál*, Kalocsa végvári vitézből lett ferences érseke. Pelbárt testvér néhány évig a Tolna vármegyei ozorai rendház lakója volt, de 1480-ban a mai Sándor-palota helyén álló budai rendházba került. Az 1470-es évek végén az országban dúló pestisjárvány idején megbetegedett, de szervezete diadalmaskodott a kóron. A gyógyulás élménye készítette arra, hogy tanári és prédikátori munkája mellett írni kezdjen. Erre ösztönözte az is, hogy 1483-tól ő tanította a dogmatikát a budai ferences főiskola növendékeinek, ezt csak

Kép: Wikimedia Commons

# Pomerium quadragesimale.

fratris Pelbarti ordinis  
Sancti Francisci



Temesvári Pelbártot ábrázoló fametszet a Pomerium-sorozatból

az a néhány év szakította félbe, amikor Esztergomban volt házfőnök. A kor szokásainak megfelelően Temesvári Pelbárt latinul írt, de művein átsugárzik a népi nyelv, a népi kultúra, a népi vallásosság mélyreható ismerete, és prédikációi zömét is magyarul mondta el. Későbbi kódexeink számos részleges fordítása és munkáinak példányai azt mutatják, hogy paptársai és a férfii, illetve női rendi közösségek szívesen másolták, olvasták, használták írásait, az azokban rögzített történeteit.

## A TÖRVÉNY OLYAN, MINT A PÓKHÁLÓ...

Első munkája, A Boldogságos Szűz Mária csillagkoronája (Stellarium coronae Beatae Mariae Virginis) a ferencesek hagyományos Mária-tiszteletére és a hazai

---

*Pelbárt fráter a hit tisztaságát és az egyház épségét megőrizni akaró konzervatív modernség szószólója volt, a Mátyás király halálát követő időkben gyanakvó kétkedéssel szemlélte a reneszánsz idehaza is tért hódító világias szemléletét. (...) Nem osztozott az igazságos Mátyás király legendáját formáló, már ekkor kibontakozó közmegegyezésben...*

---

Mária-kultusz motívumaira, a Napba öltözött asszony alakjára építő beszéd-sorozat volt. Az esztendő jeles Mária-ünnepeit sorra vevő elmélkedésfüzér 1498-ban az elzászi Hagenauban nyomtatásban is megjelent. E munka nem csupán a szerzőnek a Szűzanya szépségét és bölcsességét költői szövegekben magasztaló tiszteletének bizonyítéka, hanem bepillantást enged a középkori hazai Mária-kultusz világába is. Második műve, a Szentbeszédék gyümölcsös kertje (Pomerium sermonum) háromkötetes beszédgyűjtemény, amely 1498-tól jelent meg, és számos kiadást megérve, nevét egész Európában ismertté tette, prédikációs mintakönyvként az évközi vasárnapokra, a szentek ünnepeire és a nagyobb ünnepkörre kínálva gondolatokat. A Pomerium

---

## **a derű sem hiányzott írói kelléktárából: mondandóját tréfás történetekkel, népi bölcsségekkel, antik irodalmi utalásokkal fűszerezte**

---

nem elhangzott beszédek gyűjteménye, hanem retorikailag csiszolt dogmatikai traktátusok füzére, amelyek a hitigazságok igazolását és megértését szolgálták. A szerző ötvözte bennük a legendákat, a példázatokat, a novellisztikus vagy népmesei motívumokra támaszkodó történeteket azért, hogy azok a mondandóját alátámasszák, és „a szent beszédek alatt a szunyókáló népet ébren tartsák”. Olyan erkölcsi bölcsségek megfogalmazása volt a cél, amelyek a hit lényegéből fakadnak, és a hétköznapi ember számára gyakorlati útmutatást is nyújtanak, mint például a következő: „A törvény olyan, mint a pókháló, amely megfogja a kisebb állatokat, a nagyobbak azonban átjutnak rajta. A dongó belerепülve széttépi, és kirepül belőle, a kis légy fennakad benne.”

### **A MÁTYÁS-KULTUSZ ELLENZŐJE**

Tanári munkájának gyümölcse az a zsoldármagyarázat, amelyet Szent Ágoston, Petrus Lombardus és Szent Bonaventura műveire támaszkodva készített az 1480-as évek végén. Életművének csúcspontját Az isteni tudomány aranyos rózsakoszorúja (*Aureum rosarium theologiae*) címet viselő betűrendes teológiai enciklopédiája jelentette, amelynek tervezett négy kötetéből haláláig három készült el, és jelent meg nyomtatásban. A befejező, negyedik kötet a ferences tanítvány, Laskai Osvát munkájaként látott napvilágot 1507-ben. Ebből világosan kitűnik, hogy teológiai értelemben nem Aquinói Szent Tamáshoz, hanem rendtársához, Duns Scotushoz és a XIV. századi bölcselet

nominalistának nevezett irányzatához csatlakozott, de ismerte a XV. század népszerű, személyes, érzelmi alapú vallásosságot hirdető mozgalmait, az egyházatyák, sőt a görög és latin klasszikusok munkáit is.

A Pomerium és a Rosarium látszólagos személytelensége dacára lehetőséget ad arra, hogy megrajzoljuk a szerző lelki és szellemi portréját. Pelbárt fráter a hit tisztaságát és az egyház épségét megőrizni akaró konzervatív modernség szószólója volt, a Mátyás király halálát követő időkben gyanakvó kételkedéssel szemlélte a reneszánsz idehaza is tért hódító világias szemléletét. Ebből adódott a világi hívságokkal, az anyagiassággal kapcsolatos erkölcsi szigor, a hatalmaskodókkal szemben a szegények pártját fogó állásfoglalása, az egyház érdekeinek a világi hatalom ellenében való harcok védelmezése. Nem osztozott az igazságos Mátyás király legendáját formáló, már ekkor kibontakozó közmeggyőződésben sem, sőt alighanem a törvényes utód nélkül elhunyt uralkodónak címezte a következőt: „A hitetlenek sem mély gyökeret, sem állandó fundamentumot nem vernek, mint a ragadozó állatok, nem szaporodnak, azonképpen az igazságtalan embereknek nincsenek gyermekeik.” Korát elmarasztaló vízióinak egyike-másika annak a drámai haláltáncnak a hangulatát vetíti előre, amelyet aztán elhunytá után két évtizeddel, a reformáció kibontakozásával a hagyományát és emlékeit elfelejtő Európa, vagy a török prédájává váló Magyarország élt át.

Am a derű sem hiányzott írói kelléktárából: mondandóját tréfás történetekkel, népi bölcsségekkel, antik irodalmi utalásokkal fűszerezte. Jézus passiójáról a középkori misztériumdrámák párbeszédes, magával ragadó költői hangján beszélt, a bátai barát mulatságos, iróniától sem mentes történetét mesélve viszont hamisítatlan népi humorral szólt. A hordón szónokló képmutató kolduló fráter igazát bizonygatva – „itt süllyedjek el, ha nem igaz, amit beszélek” – akkorát dobantott, hogy a hordó rozsdás abroncsa a Sátán közreműködésére elengedett, a korhadó dongák összeroskadtak, és a pörül járt klerikus a hordó fenekére huppant.

Az emlékezés és a jövő reményének prófétája, a középkor legjelesebb magyar teológusa, Temesvári Pelbárt 1504. január 22-én Budán adta vissza lelkét a Teremtőnek, hagyatékát az író és rendtárs Laskai Osvát vette gondozásába. A magyar egyház a boldogok sorában tiszteli, de helye van az egyetemes keresztény hittudomány, a magyar irodalom és kultúra történetében, a nemzeti identitás építői között is, nevét a ferencesek esztergomi gimnáziuma őrzi. ♦

# A Média a Családért-díj augusztusi jelöltjei



## Média a Családért-díj

**NAGY-BOZSOKY JÓZSEF ÉS  
AMBRUS ESZTER**

**Ha nem nézünk szembe egy fájdalom-  
mal, az tovább dolgozik a lelkünkben**

Duna TV, Örvényben c. műsor

A Média a Családért-díj  
fő támogatója:



## Külhoni Média a Családért-díj

**BENCZE EMESE**

**Nagymamák a nagyszülői  
szerepköréről: „A szülői normarendszert  
nem szoktuk kijátszani”**

Nőileg

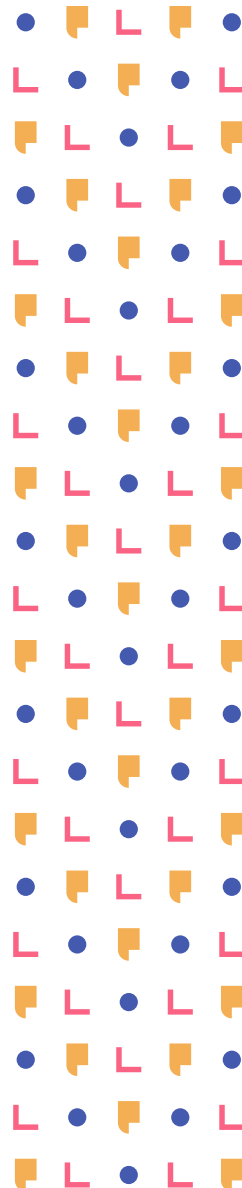
A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



A jelöltekről szóló ismertetőt és  
a jelölt munkákat megismerheti  
a [mediaacsaladert.hu](http://mediaacsaladert.hu)-n, ahol  
az Ön jelölését is várjuk.



A magyarországi és külhoni  
közönségdíjak támogatója:





SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# Keresztény Európa?

**Útálom és arcába vágom:  
száz év, de tán kétezer óta  
undorító örült világ ez,  
ez a farizeus Európa!  
Kenyér helyett a szegényt  
csitítja szóval, hittell, éggel  
és maszatos lelkiismeretét  
szívnyalogató versikékkal.  
Száz év, de tán kétezer óta  
hány eszme rohadt el szívében!  
Hazám, keresztény Európa,  
mi lesz, ha majd egyszer magára  
döbben?**

[...]

**hazám, keresztény Európa,  
ha túlélve időd szörnyű végét,  
elbírod-e még te az Istent,  
a Szeretetet és a Békét?**

(Szabó Lőrinc: Hazám,  
keresztény Európa (részlet))

- ◆ A költemény éppen száz évvel ezelőtt, 1923-ban keletkezett. Szenvedélyes, szókimondó, ma is fájdalmasan igaz beszéd az európai kereszténységről. *Hazám, keresztény Európa*: a verscím egy birtokos jelzős szerkezet, amellyel a költő kifejezi, hogy nemcsak szülőföldje, vagyis Magyarország, hanem Európa is a hazája, amely nemzeteinek sokszínűségével együtt is egyetlen nagy, elsősorban kulturális egység. Európának lenni olyan identitást jelent, amelyet három fő tényező hozott létre: a keresztény világszemlélet, ebbe beágyazódva a görögség bölcselete és a római jogrend. Európa kulturális egységének gyökere a kereszténység, még akkor is, ha az európai társadalom, különösen Nyugaton, a maga keresztény vallási alapját mára jórészt elveszítette. Szabó Lőrinc vallástalan költőként is érzékeli, hogy ez a gyökér, saját költőletének gyökere, végzetesen megromlott. Ezért szakadnak ki belőle a verskezdő brutális szavak: „Útálom és arcába vágom: / száz év, de tán kétezer óta / undorító örült világ ez, / ez a farizeus Európa!” Útálom, undorító, örült, farizeus: mennyi szitokszó egyetlen versszakban! Majd ezt



Kép: Profimedia – Red Dot



John Atkinson Grimshaw (1836–1893): Reflexiók a Temzén, 1880

az általános képet részletezi a költő, a romlás két megnyilvánulását, terepét nevezve meg. Európa kereszténynek vallja, vagy vallotta magát, ugyanakkor visszaélt a vallással, a legszentebbet, Krisztus nevét saját hatalmi céljaira használja, járomként rakja a szegények, az elnyomottak vállára: „Kenyér helyett a szegényt / csitítja szóval, hittel, éggel...” Hány és hány millió embert idegenített el, fordított szembe nemcsak az egyházzal, de magával Krisztussal és az evangéliummal is ez a magát kereszténynek hazudó mentalitás régen is, a XX. században is, s ma is! – A másik az eszmék birodalma. Az emberiség számos nagy eszméje Európában született, hogy később ott is fajuljon el. Mindegyik valamilyen pozitív gondolatból indult ki, egy létező súlyos problémára válaszként keletkezett, de végül valamiképpen mind „elrohadt Európa szívében”. Elrohadt, alapvetően azért, mert mindegyik a kereszténység ellenében fogalmazta meg magát. Ez történt a felvilágosodással, majd a klasszikus

liberalizmussal, a marxizmussal, a freudizmussal és az összes többivel is. Voltak nagy, hősies, sőt szép eszméi Európának, de mind elrohadt a magát kereszténynek nevező kontinens szívében. Fájdalmas körkép, de hiteles. A vers második, itt nem idézett része Európa végének vízítőja, Krisztus második eljövetele és az ítélet. Az utolsó szakasz napjainkban különösen időszerű és szívbe markoló:

hazám, keresztény Európa,  
ha túlled idő szörnyű végét,  
elbírod-e még te az Istent,  
a Szeretetet és a Békét?

Ez a kérdés. Ha és amennyiben Európa túléli ezt a mostani sosem látott válságot – ha túléli: és ezt ma senki meg nem mondhatja – lesz-e még helye benne Krisztusnak, a szeretetnek, a békének? ♦



SZÖVEG –  
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –  
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

# Aranykezű

*Aranykezű Szonja* az oroszok legendás szépségű női *Robin Hoodja* volt, gátlástalan tolvaj és rafinált rabló, aki egész maffiahálózatot irányított. Kizárólag gazdagoktól lopott, és állítólag még az is előfordult, hogy a pénzt a szegényeknek adta. Regényes élete már a némafilm korában vászonra került.

## ◆ CSEHOV TOLLÁVAL MEGÖRÖKÍTVE

A harmincesztendőös Anton Pavlovics Csehov 1890-ben elunta a kényelmes városi életet, az üres csevegéseket a társadalom elitjével, és elhatározta, hogy megtapasztalja az orosz valóságot. Hosszú és veszélyes utazást tett: keresztülutazott Oroszországon egészen a távol-keleti partokig, majd áthajózott a Szahalin-szigetre is. Itt volt az Orosz Birodalom „Ausztráliája”: ide deportálták a bűnözőket és politikai foglyokat. A büntetőtelep éppen olyan kegyetlen hely volt, mint bármely nagy ország börtönszigete. A rabok kényszermunkát végeztek, többnyire szénét bányásztak, rendszeresek voltak a súlyos büntetések: a renitens foglyokat vasra verték, megkorbácsolták, a nőket prostitúcióra kényszerítették, a szigeten született gyerekek pedig kis vadakként éltek.

Csehovot elborzasztotta az a nyomor és elképzelhetetlen megaláztatás, amit látott. Három hónapos tartózkodása alatt interjúkat készített a rabokkal és a szabad telepesekkel, majd amikor hazaért, könyvformában is kiadta ezeket. Az egyik legnagyobb sikert aratott beszélgetést egy negyven év körüli, megnyomorodott, őszülő hajú nővel, Aranykezű Szonjával készítette. Szonja a korabeli Oroszország leghírhedtebb, tömegek által imádott rablónője volt, aki hosszú és fordultatos bűnözői karrier után bukott le. Csehov leírásából egy egész világ tudhatta meg, mivé lett a legendás szépségű, csábító, szuperintelligens tolvaj és maffiavezér.

## AZ ELSŐ NAGY SZÖKÉS

Szonja pontos születési ideje ismeretlen, valamikor az 1850-es években jöhetett a világra. Még a valódi neve sem egészen biztos, valószínűleg Szofja Ivanovna Blijuustejnnek hívták.

Kép: Wikimedia Commons

# Szonja

## a tolvajok fejedelemnöje,

akinek szentélyt állítottak  
a szélhámosok



Szofja Ivanovna Bljuvszejn (1846–1902)

Az Orosz Birodalomba beolvasztott Lengyelországban, Varsó egyik elővárosában látta meg a napvilágot egy szegény kereskedőcsalád gyermekeként, bár egyes források szerint a szülei tolvajok, csempészek és orgazdák voltak. Akárhogyan is történt, Szonja már egészen fiatalon belemerült a helyi alvilág életmódjába. Bár kifejezetten okos kislány volt, az iskolából nagyon hamar kitétek, mivel többször is lopáson kapták.

Gyönyörű volt, törekvő és értelmes, mindez pedig kreativitással és gátlástalansággal párosult. Mindez rövidesen megteremtette számára a kívánt megélhetést, ugyanakkor a szülei tisztában voltak azzal, hogy a legjobb üzlet számára a házasság. Amint a lányuk eladó-sorba került, kerítettek egy jó módú férfit – egy bizonyos Rosenbad urat –, aki a vagyonát örömmel használta fel egy ragyogó szépségű, fiatal feleség megszerzésére. Az esküvő után kilenc hónappal meg is érkezett a baba, aki rövidesen anya nélkül maradt, ugyanis Szonja szinte azonnal megszökött. A férje vagyonának minden mozdítható részét magával vitte.

Oroszország felé vette az irányt, ahol nagyobb lehetőségekre és több gazdag „leendő” áldozatra számított, mint hazájában. Az utazás alatt is szorgalmasan gyakorolta a mesterségét, bőven összelopott annyit, amennyiből kényelmesen megélhetett. Erre az időszakra már azt is elsajátította, hogyan kell viselkedni a társadalom legfelsőbb köreiben. Tökéletes társalgó volt, számos nyelven beszélt, és kiválóan tudta utánogni az előkelők szokásos manírjait. Gyakran lopnia sem kellett: a férfiak megőrültek érte, és elhalmozták ajándékokkal.

# Állandóan mozgásban volt,

számos városban megfordult, rengeteg nevet, öltözéket, sokféle frizurát és sminket használt. Amikor forró lett a talaj a lába alatt, lelépett. A legváltozatosabb álruhákban olvadt bele az utcai járókelők tömegébe.

## KREATÍV ÉKSZERABLÁSOK

Szentpéterváron rendezte be a főhadiszállását, gazdag és előkelő férfiakkal ismerkedett, akiket elbájolt a szépségével, majd gátlástalanul meglopta őket. Elcsábított bárkit egy-egy komolyabb ékszer vagy pénztárca megszerzése érdekében. A kedvenc eljárása az úgynevezett Guten Morgen-módszer volt. Elegáns öltözetben – és persze álnéven – bejelentkezett egy szállodába, majd az átmulatott éjszaka reggelén egyszerűen belépett a kiszemelt gazdag, másnaposan alvó úr szobájába. Itt összeszedett minden értéket, amit csak talált, és távozott. Ha az áldozat felébredt, Szonja egy jól begyakorolt rutin alapján alázatosan és zavarodottan elrebegette, hogy véletlenül rossz szobába nyitott be, és töredelmesen bocsánatot kért, de ha a helyzet úgy hozta, további értékek megszerzése érdekében el is csábította az illető urat.

Állandóan mozgásban volt, számos városban megfordult, rengeteg nevet, öltözéket, sokféle frizurát és sminket használt. Amikor forró lett a talaj a lába alatt, lelépett. A legváltozatosabb álruhákban olvadt bele az utcai járókelők tömegébe. Általában férfinak öltözött, a legtöbbször utcai árusként tűnt el üldözői szeme elől. Mindig előre gondoskodott biztonságos menekülőútról, és mindenütt megvoltak a segítők, a szövetségesei. Megismerkedett az orosz alvilággal, és hamar kivívta a tiszteletüket. Hamarosan zsebtolvaj- és orgazdahálózatot kezdett működtetni, néhány év alatt komoly pozíciót vívott ki magának.



Aranykező Szonja kivégzése előtt

Egy-egy komolyabb fogás érdekében Szonja bonyolult forgatókönyveket dolgozott ki, amelyeket aztán óramű-pontossággal hajtott végre. Egy jó nevű ékszerboltot például igen szemtelen trükkkel rabolt ki. Elegáns ruhába öltözve, előkelő nemes hölgyként lépett be az üzletbe, mégpedig nem is egyedül: vele tartott egy tiszteletre méltó, ősz hajú férfi, valamint egy csecsemő a dadájával együtt. Szonja mosolyával és tökéletes modorával néhány pillanat alatt elbűvölte a tulajdonost. Ezek után kiváló ízléssel kezdett válogatni, és hamar összeszedett több tízezer rubelnyi ékszert. Ekkor hirtelen „eszébe jutott”, hogy sajnos otthon felejtette a pénzét. Biztosítékként otthagya a három „rokonát”, és megígérte, hogy rövidesen visszatér a pontos összeggel. Természetesen sem őt, sem az ékszereket soha többé nem látták a környéken. Az idős úrról és a nevelőnőről kiderült, hogy színészek, akiket már napokkal korábban felbérelt egy újsághirdetés segítségével.

Másik arcátlan rablásának áldozata egy Karl von Mel nevű ékszerész lett. Szonja ellenállhatatlan megjelenésével meghódította a tulajdonost, így kedvére válogathatott a drága ékszerek között. Az árut becsomagoltatta, majd azt kérte von Meltől, hogy személyesen vigye a házukhoz, ahol a gazdag férje – egy nagy hírű pszichológus – kiegyenlíti a számlát. Amikor az ékszerész megérkezett a megadott címre, Szonja fogadta. Átvette tőle a csomagot, közölte, hogy a férje máris hozza a pénzt,



majd távozott. Amikor a pszichológus belépett a szobába, kérdőre vonta von Melt, hogy mit keres ott. Az ékszerész előadta a történetét a hölgyről és a nagy összegű vásárlásról. Erre a pszichológus csengetett, mire ápolók léptek be, és erőszakkal elvitték a szerencsétlen áldozatot. A mit sem sejtő pszichológus is Szofja egyik csodálója volt, mint áldozatai többsége. A nő ugyanis a rablást megelőzően azt mondta neki, hogy a „férje” megbolondult, mániákusan valamiféle ékszereket keres rajta, neki pedig segítségre van szüksége ebben a fenyegető helyzetben.

### A TOLVAJKIRÁLYNŐ LEGENDÁJA

A köznép Szofját Aranykezű Szonjának nevezte. Mivel kizárólag arisztokratáktól és gazdag üzletemberek-től lopott, egyfajta női Robin Hoodként tekintettek rá. Az is előfordult, hogy az őt üldöző rendőröket egész tömeg tartotta föl. Azt is megengedhette magának, hogy bizonyos esetekben nagylelkű legyen. Például amikor nagy összeget lopott egy magányos nőtől, majd másnap az újságokból értesült a háttértörténetéről. Kiderült ugyanis, hogy a hölgy özvegyasszony volt, aki a gyerekeinek gyűjtötte össze a pénzt hosszú évek alatt. Szonja haladéktalanul visszajuttatta neki az ellopott összeget, és még egy nyilvános bocsánatkérésre is futotta tőle, miközben Szentpétervár legkiterjedtebb és legjobban szervezett bünszövetkezetét működtette.

Műkormöket csináltatott magának, hogy azok alá rejt-  
hesse a kisebb ellopott ékköveket, és állítólag egy betaní-  
tott majom beleiben csempészte ki a nagyobb darabokat.  
Senki nem tudja, pontosan hányszor ment férjhez, de  
az biztos, hogy a behálózott férfiakat egytől egyig meg-  
szabadította a vagyonuk jelentős részétől. Egyes források  
szerint három házasságot kötött, más becslések szerint  
tizenhatot. Két lánya született: őket magukra hagyta, de  
komoly összegeket fordított a taníttatásukra. Az általa  
működtetett alvilági hálózat kárvallottjait is támogatta,  
alapítványt hozott létre a bebörtönzött vagy kivégzett  
bűnözők családtagjainak megsegítésére.

Végül a bukását is az okozta, hogy alapvetően érzel-  
mes lélek volt. Beleszeretett egy Wolf Bromberg nevű  
jóképű, de romlott szerencsejátékosba. A férfi egyre  
több pénzt szórt el, Szonja pedig biztosította számára  
az anyagi fedezetet. Egyre több akcióba ment bele, és  
egyre több fölösleges kockázatot vállalt. Végül lebukott,  
Wolf pedig mindent elárult róla a nyomozóknak, amit  
csak tudott. Aranykezű Szonját elítélték, és Szibériába  
küldték egy büntetőtelepre.

### A TOLVAJOK ZARÁNDOKHELYE

Ő persze nem adta fel, elcsábította az egyik őrt, és együtt  
megszöktek. A szerencséje azonban elfogyott. Hamar  
elfogták, és ezúttal a Szahalin-szigetre küldték. A harcot  
azonban még itt sem adta fel. Három ízben szökött meg  
és háromszor fogták el. A büntetések egyre keményeb-  
bek lettek: majdnem három évig láncra verve tartották.  
A bilincsbe vert Aranykezű Szonjáról készült fényké-  
pet képeslapként terjesztették egész Oroszországban.  
Az utolsó szökési kísérlet után olyan brutálisan megkor-  
bácsolták, hogy már nem sikerült felépülnie. Nem tud-  
juk, hány éves korában halt meg, ahogyan azt sem, hogy  
hol nyugszik. A hírneve viszont ma is töretlen. Életéről  
már 1915-ben elkészült a világ talán első, hatrészes  
némafilmsorozata.

Moszkvában, a Vagankovo nevű temetőben, a boro-  
gyinói és a moszkvai csata tömegsírhajói tőszomszéd-  
ságában áll egy ismeretlen eredetű szobor. Sem feje,  
sem karja nincs már, de sokan a mai napig Aranykezű  
Szonja Bljuzstejn emlékműveként tisztelik. A tolvaj-  
ok sok évtizede járnak ide, mint afféle szentélybe, és  
fohászkoznak hozzá. Időről időre egy-egy papírdarab  
tűnik fel a szobor tövében: „Szonja, segíts nekünk, hogy jó  
tolvajok lehessünk!” ♦

# AUGUSZTUSI KIMENŐ



## ZEMPLÉNI FESZTIVÁL – AZ ÉLMÉNYEK HARMÓNIAJA

A Zempléni Fesztivál Tokaj-Hegyalja és Zemplén legnagyobb kulturális fesztiválja. Ez a hagyományos, mégis mindig sok újdonsággal szolgáló programsorozat egyszerre hat az emberben lakó művészetkedvelőre, a természetjáróra, a gasztronómia hívére és persze a finom borok szerelmésére. Komolyzenei hangversenyekkel, színházi és irodalmi estekkel, dzsesszkoncertekkel, kirándulásokkal, kiállításokkal, családi és gasztronómiai programokkal várja a helyi közönséget és az ország más vidékéről érkező, minőségi kikapcsolódásra vágyó látogatókat egyaránt.

**Sárospatak és környéke, augusztus 11–19.**



## MARGÓFESZT – KULTURÁLIS FESZTIVÁL SZENTGYÖRGYVÁRON

Koncertekkel, irodalmi programokkal, slammal, workshopokkal és sok-sok zalai különlegességgel várják az érdeklődőket idén is a Margófesztre. A Margó Irodalmi Fesztivál augusztus 10-e és 12-e között harmadik alkalommal költözik a zalai dombok közé, a Balaton szomszédságába, ahol írók, költők, zenészek, slammerek lesznek a vendégek. Többek között fellép: *Beck Zoltán* (30Y) és *GreCsó Krisztián*, az *Analog Balaton*, az *Aranyakkord*, a *Platon Karataev* és *Bérczesi Róbert*. Részletes program, szállás és egyéb információk: [margofeszt.hu](http://margofeszt.hu)

**Szentgyörgyvár, augusztus 10–12.**

# SZEPTEMBERTŐL ÚJRA KÉPMÁS-ESTEK! FILM és PSZICHOLÓGIA

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



Szeptember

**07.**

19:00

## HA A SZERETET NEM ELÉG

Mit tehetünk, ha legjobb igyekezetünk ellenére is szenvedni látjuk a családtagjainkat? Mit jelent a jól működő család? Szakértő vendégünkkel arról beszélgetünk, mi történik, ha a másik életét éljük, hogy megbetegíthet-e a rosszul értelmezett gondoskodás és meddig vagyunk felelősek a szeretteinkért.

**Film: Pragma**, 29'  
Rendező: Szelestey Bianka



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

**Regisztráció: [kepmas.hu/kepmas-est](https://kepmas.hu/kepmas-est)**

TÁMOGATÓ:

 SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

RENDEZŐK:

 Média a  
Családért  
Alapítvány

**KÉPMÁS**  
MAGAZIN | nőknek és férfiaknak

 VÁRKERT  
BAZÁR

Fotó: szekesfehervar.hu



## SZÉKESFEHÉRVÁRI KIRÁLYI NAPOK

A Székesfehérvári Királyi Napok idén is sokszínű programokat kínál. Fellép: az *Alba Regia Táncegyüttes*, a *Magyar Nemzeti Táncegyüttes* és a *Duna Művészegyüttes*, *Szikora Róbert*, *Charlie*, a *Boban Marković Orkestar* és a *Székesfehérvári Balett Színház*. A Koronázási Ünnepi Játékokon a középkort idéző hagyományőrző csoportok, régizenei együttesek, mesterségbemutatók, családi foglalkozások és természetesen a királyi óriásbábcsalád tagjai várják a városba látogatókat. Az ünnepi játékok sora augusztus 20-án *Erkel Ferenc Bánk bán* című operájának koncertszerű előadásával zárul az *Alba Regia Szimfonikus Zenekar* előadásában.

**Székesfehérvár belvárosa, augusztus 13–20.**



SZÖVEG –  
OSZTOVITS ÁGNES

# KÖNYVHÉT UTÁN, FESZTIVÁL ELŐTT

Az ünnepi könyvhét a magyar irodalom ünnepe, a könyvfesztivál pedig azt jelzi, hogy lépést tartunk a világirodalommal. Mindkét rendezvénysorozatot szereti a közönség, még akkor is, ha az egyre emelkedő árak miatt sokszor csak nézelődik. Négy, műfajában, gondolatvilágában nagyon különböző, más-más olvasói kört megcélzó kötetet mutatunk be, amelyet még a könyvhéten választottunk ki.

## ◆ TOMPA ANDREA SOKSZOR NEM HALUNK MEG

című, közel hatszáz oldalas regényének első száz lapja lefegyverzi azt az olvasót, aki a kolozsvári születésű, Magyarországon élő író két korábbi regényét, a *Fejtől s lábtól* és az *Omerta* címűt is nagyra értékelte.

Nagy Ferencné Erzsike, a kolozsvári dajka a zsidók gettóba terelése előtt munkaadója kérésére magához veszi annak csecsemő lányát. Megfogadja, vigyázz rá, míg anyja vissza nem tér. Életveszélyes vállalás: a gyereket nem láthatja, nem hallhatja senki, különben jaj a Matyinak, Matildnak nevezett kicsinek, s jaj a rejtegetőknek, Erzsinek és Ferinek. Véget ér a háború, Ferenc és Erzi várják vissza a gyerek anyját, aki csak nem érkezik meg. Erzi lassan ráébred, hogy nem munkára vitték az őrizetbe vett zsidókat, hanem koncentrációs táborba. Telik-múlik az idő, a kis Matyi egyre jobban kötődik Erzsikéjéhez, akik világéletükben gyermekre vágytak, mindhiába. Egy idő után a kislány sorsát rendezni kell, nehogy állami intézetbe vigyék mint háborús árvát. Matyit anyakönyvezik, sőt meg is keresztelik. Az újdonsült szülők megfogadják, hogy nem titkolják el a lányuk előtt, hogy az igazi szülei meghaltak a háborúban.

Tompa Andrea aprólékos realizmusa, pontos társadalomrajza, finom lélektani megfigyelései, mély, bonyolult érzéseket ellenpontoszó szűkszavú keménysége óriási élmény.

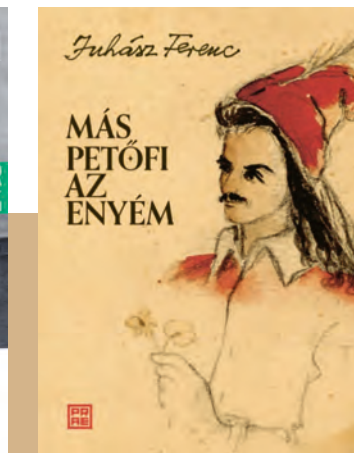
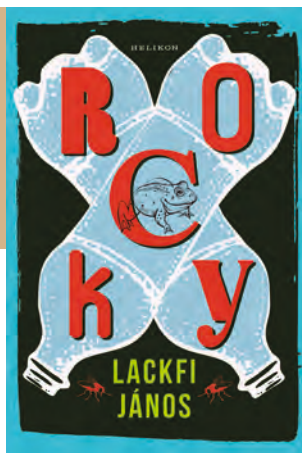
A négy nagy fejezetre osztott regény második része Matyi kamaszkorát mutatja be, a nevelőszülőket alaposan próbára tevő lázadás időszakát. A harmadik

a pályaválasztást, a színművészeti főiskolát, a szerelemeket, a kezdő színész nő útkeresését, ez erdélyi színházi életet állítja középpontba. A negyedik pedig Matild visszatalálását a saját sorsához, zsidóságához az által, hogy színpadra viszi – hosszú küzdelem után – egy holokauszt túlélő egykori naplóját.

Vannak ezeknek a fejezeteknek is nagyszerű pillanatai, de az átlagos olvasó sokszor mintha kirekesztettnek érezné magát. Nem látja át a romániai színházi életet, a különféle rendezői felfogások közötti különbségeket, a vitákat, a szembenállásokat... A széles horizontúnak induló regény sajnos belterjessé válik. De még így is a kortárs magyar próza kiemelkedő teljesítménye.

(*Jelenkor Kiadó, 5999 Ft*)

**LACKFI JÁNOS ROCKY** című alig háromszáz oldalas regénye az utóbbi idők egyik legkellemesebb meglepetése, vetekszik a legjobb *Nick Hornby*-könyvekkel. Szereplői a társadalom számkivetettjei, akik a maguk módján a világ jobbításán fáradoznak. Itt van mindjárt a főszereplő, az ifjú autista boksoló, akinek az apja ismeretlen, az anyja otthagya a nővérénél, és Amerikában próbált szerencsét. A fiúnak egyetlen ambíciója van, olyan híres akar lenni, mint a filmbeli *Rocky*. Ennek érdekében éjjel-nappal erősít és edz. Ha éppen szünetet tart, Isten nagyszerű teremtményeiben, leginkább a legyekben gyönyörködik. Minden elpusztult legyet megsirat és eltemet, övé a világ egyetlen légytemetője. A nevelőanyja, *Zsoffa* nénije részeges férje mellett szenved. Csak az isteni irgalomban reménykedik,



a *Boldogságos Szűz Máriát*, a *Megváltó Krisztust* élteni. Erre tanítja Rockyt is, aki edzés és erősítés közben imádkozik, litániát mond. A hatalmas termetű, csupaizom fiú egyszer csak beleszeret a szomszéd lányba, akit széles szája és törékeny termete miatt *Kisbékának* nevez el. Ugyan a lány lekezeli, dilinyósnak mondja, ám amikor Rocky megtudja, hogy négy gazember megerőszkolta, szétcsap közöttük. Kettőt megöl, a másik kettőt egy életre megnyomorítja. Úgy véli, jogosan cselekedett, ezért aztán börtönbe kerül, mégpedig nyolc évre. A börtönben új fejezet kezdődik. Rengeteg rémes és izgalmas kaland. Szép lassú vezeklés Zsoffa néje és az irgalmas *Gellért* atya segítségével.

Lackfi János a *Rockyval* azt bizonyítja, hogy lehet Istenről, a hitről, a bűnbánatról és a felebaráti szeretetről mai nyelven, sok-sok humorral, mély keresztényi elkötelezettséggel beszélni.

(*Helikon Kiadó, 3999 Ft*)

### DALLOS SZILVIA ÉLNI A VILÁG SZÉLÉN

című prózakötete egy hosszabb, egy rövidebb novellát és egy kisregényt foglal magába. A mesterien megírt elbeszéléseket 1980-ban, illetve 1981-ben közölte az *Alföld* folyóirat. Mindkettő az öregkor fájdalmairól, a magányról beszél. A közéjük ékelődött százoldalas kisregény, A zenélő óratorony három évvel ezelőtt, a Balázs Béla-díjas kiváló szinkronszínész nő nyolcvanötödik születésnapján készült el. *Dallos Szilviát* persze egy ideje nem színésznőként ismeri a közönség, hanem jó tollú íróként (a *Nap Kiadónál* hat kötete jelent meg). A *zenélő óratorony* című megható mese arról szól, hogyan kezdenek új életet egy fővárosi

idősklub tagjai egy elnéptelenedett faluban. Nem szabad feladni, akarni kell – vallja a nagyszerű klubvezető, aki az önzetlen vidéki polgármester segítségével, a klub tagjainak közreműködésével megszervezi az ország első öregfalujának életét. Dallos Szilvia sok szeretettel és némi iróniával állítja elénk a kedves, néha rigolyás urakat és hölgyeket, jól adagolja a konfliktusokat, összezördüléseket, így mindvégig ébren tartja az olvasó érdeklődését.

(*Nap Kiadó, 3465 Ft*)

**JUHÁSZ FERENC MÁSPETŐFI AZ ENYÉM** című kötetét a költő özvegye, *Kilián Katalin*, a lánya, *Juhász Anna*, valamint *Debreceni Balázs* szerkesztette. A sok izgalmas szövegből, csak részletekben ismert eposzból (*Jégvirág kakasa*, 1951), versekből, prózákból összeállított könyv a hosszú éveken át tervezett Juhász Ferenc-művet, a kétszáz oldalas *Petőfit* hivatott pótolni a nagy előd születésének kétszázadik évfordulóján.

Juhász példaképének vallotta *Petőfi Sándort* már indulásakor is. Úgy vélte, *Illyés* után neki is meg kell írnia a maga *Petőfijét*. Kétségtelen, hogy rengeteg tanult és merített a költő lírájából, és nemcsak a *Szabadság, szerelem* életen át tartó kettőssége izgatta, hanem *Petőfi* humora, keserősége, családszeretete is. Az egész ember, a művész, aki küldetésére tette fel az életét, és be is teljesítette azt.

A mostani könyv arra kiválóan alkalmas, hogy *Petőfi* mellett *Juhász Ferenc* költészetéről is elgondoljunk. Ez a szépen kivitelezett, sok gyönyörűséges kéziratot közlő kötet nagy kedvet csinál az újrafelfedezéshez.

(*Prae Kiadó, 5990 Ft*) ♦



SZÖVEG –  
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség  
szakmai támogatásával készült.



# EXTRÉM KALANDOKRA VÁGYIK?

Wakeboardozás, búvárkodás, siklóernyőzés, sziklamászás, terepbiciklizés... Ezt a felsorolást olvasva elsősorban az extrém sportok szerelmeseinek csillan fel a szeme. A következő összeállításunkat azonban nemcsak nekik ajánljuk, hanem azoknak is, akik most vágnának bele valamilyen kalandba, de nem tudják, hol kezdjék. Olyan hazai helyszíneket gyűjtöttünk csokorba, amelyek méltán pályázhatnak az extrém sport-rajongók kedvelt törzshelyei címre.

## ◆ WAKEBOARDRA FEL!

A wakeboard egy könnyen elsajátítható extrém sport, amely a szörfösök találmánya, akik akkor is szerettek volna hódolni a szenvedélyüknek, amikor éppen nincsenek nagy hullámok. Ezért kitalálták, hogy egy motorcsónakhoz erősített kötél húzza őket, majd később kimondottan erre a célra építettek drótkötélpályákat. A fiatalok körében különösen népszerű sportág rajongóinak ma már több, természetes vízben épült wakeboard-pálya áll a rendelkezésére hazánkban is.


A budakalászi Lupawake az ország egyik legprofibb wakeboardhelyszíne négy különböző szintű kötélpályával és huszonegy darab világszínvonalú elemmel. A Venice Beach Cable Park a Velencei-tavon a szabadstrand és a Velence Korzó szomszédságában található, de nemcsak idilli fekvése miatt lett sokak kedvence, hanem a 800 méteres, ötoszlopos pályája miatt is, amelynek különlegessége, hogy ez ad otthont az országos wakeboardbajnokságnak.

A vonyarcvashegyi Lidó strand önmagában is az egyik legjobb balatoni strand, ehhez jön még az izgalmas vízisíp-pálya, amely 820 méteres, és öt oszloppal rendelkezik. Kitűnő választás a siófoki BambooSziget is, amely tényleg egy sziget: a parttól nyolcvan méterre, egy 460 négyzetméteres stégen található, és nem kevesebb mint egy kilométer hosszú és ötoszlopos pályával várja a wakeboard szerelmeseit. Érdemes kipróbálni, hiszen a Balaton nyílt vizén wakeboardozni igazán klassz élmény.

Hol vannak még hazánkban wakeboardpályák? Budapest közelében Dunaharaszttiban, Martonvásáron vagy Gyömrőn lehet kipróbálni ezt a vízi extrém sportot, a Balaton környékén Balatonfüreden, de Kecskeméten, Győrben, Pécsen, Szegeden és Nyíregyházán is hódolhatnak szenvedélyüknek a kezdő és haladó wakeboardozók.

## VIA FERRATA – TÖBB MINT TÚRÁZÁS

A via ferrata olasz eredetű kifejezés, magyarul vasalt utat, mászóösvényt jelent. Olyan hegyi utakat jelölnek így, amelyeken különböző, stabilan telepített kábelek, láncok, vaslétrák, lépcsők teszik lehetővé a biztonságos áthaladást. Bár a via ferrata túrákhoz nem szükséges sziklamászásban való jártasság, fizikai teljesítőképeséget, gyakorlatot és felszerelést azonban mindenképpen igényel. Az útvonalak nehézségi szintjeit egy A-tól E-ig terjedő skálán jelzik, ahol a minősítést mindig a jelölt szakasz legnehezebb pontja határozza meg. Mielőtt azonban bárki nekivágná egy útvonalnak, fontos tudni, hogy első alkalommal csak túsímmel lehet elindulni, és nélkülözhetetlen az is, hogy előtte elsajátítsuk a felszerelések helyes használatát! Magyarországon négy helyen: Tarabányán, Cseszneken, a Cuha-völgyben és Sárospatakon tizenöt különböző útvonalon lehet kipróbálni ezt a kihívásokban bővelkedő, rendkívül látványos sportágot.

 **Tipp:** Cseszneken, a Bakonyban fekvő község a Dunántúl egyik legkedveltebb kirándulóhelye, különböző nehézségi szintű útvonalakkal: a „Futrinka

Kép: Magyar Turisztikai Ügynökség






Wakeboardozás Budakalászon a Lupawake pályáján

ucca” (nem elírás) a B nehézségi szinttel még akár enyhébb tériszonnal és gyerekekkel is könnyedén teljesíthető, míg a Tólos Zoltánról elnevezett emlékutat csak profiknak ajánlják, hiszen 70 méteres hossza mellett a szintemelkedése negyvenöt méter, így extrém nehéznek minősül. De itt van az Ostromlók útja, az első magyarországi via ferrata útvonal, vagy a Várpanoráma út, amely nevéhez híven gyönyörű kilátást biztosít a Cseszneki várra – persze csak akkor, ha végigjárjuk a 180 méteres pályát, amelyet helyenként csúszós kövek és néhány meredekebb rész tesz nehéz, D szintű pályává.

### SIKLÓERNYŐZÉS – REPÜLNI, MINT A MADÁR

Ha valaha álmodtunk már arról, milyen repülni, a siklóernyőzés pont ezt az élményt adja. A légáramlatokat meglovagolva akár órákat is el lehet tölteni a levegőben. A kezdők pár hónapos tanfolyamokon sajátíthatják el az alapokat, aki pedig már járatos a sportban, az az ország szinte minden részén gyakorolhat. Budapesten és környékén, például Gödöllőn, valamint Gyöngyösön, Egerben, Tokajban, a Balaton-felvidéken és Hajdúszoboszlón is van lehetőség siklóernyőzésre, de találunk erre alkalmas terepeket Békéscsabán, Pécsen, Győrben és Sopronban is. Sokak kedvelt siklóernyős helyszíne az Esztergom melletti Csolnok és a Badacsony mellett a Csobánc csúcsa, illetve a Kétágú-hegy a Pilis nyugati gerincén.

 **Tipp:** Akiben él a vágy a siklóernyőzés kipróbálására, de fél egyedül belevágni az extrém kalandba,

az választhatja a képzett pilótával való tandemrepülést is. Ez a repülés legközvetlenebb módja, és mivel az utas elől helyezkedik el (a pilóta pedig mögötte), az utas kilátása teljesen zavartalan. Aki pedig már többször is belekóstolt az élménybe, és egy kicsit többre vágyik, érdemes próbát tennie a termikrepüléssel. A termik szó meleg, felfelé szálló levegőt jelent, amelynek segítségével ezer-kétezer vagy nagyon jó időjárási körülmények esetén akár 2500-3000 méteres magasságba is emelkedhetünk.

### TEREPBICIKLIVEL SZÉDÜLETES TEMPÓBAN

A kerékpározásnak számtalan válfaja létezik, kezdve az egyszerű városi biciklizéstől az országúti versenyeken át a terepbringázásig. Ez utóbbi egyre népszerűbb hazánkban is, két leggyorsabb ütemben fejlődő szakága a downhill és az enduro. A terepbringázás szerelmesei a sportban a gyorsaságot, a terepviszonyokkal, az akadályokkal, adott esetben az időjárással folytatott küzdelmet szeretik. Bár Magyarországon nem minden túraútvonalon engedélyezett a hegyikerékpározás, a sportág kedvelői kifejezetten nekik szánt pályákon is elmerülhetnek kedvenc időöltésükben. Az eplényi Bringaréna mellett Veszprémben, Pécsen, Sopronban és a Budai-hegység több pontján is találhatóunk hegyikerékpár-útvonalakat.

Aki a „downhillezésnek” – a hegyoldalról nagy sebességgel történő leszárguldnak, a terepkerékpározás egyik extrémebb válfajának hódolna –, megleheti az ország néhány legális downhillpályáján – a már



Siklóernyőzés a Balatonnál

említett Eplényen kívül – a Mátrában, ahol egy hét kilométeres pálya várja a gravitáció lovagjait. A Kékestetőtől Mátrafüredig tartó pálya átlagos szélessége két-négy méter, és 600 méteres szintkülönbséggel kell megküzdenie annak, aki itt leszágul. A Soproni Parkerdőben 2013-ban alakítottak ki egy 11 kilométeres pályát, amelynek szintkülönbsége háromszáz méter.

### MERÜLÉS – A VILÁG EGY EGÉSZEN MÁS PERSPEKTÍVÁBÓL

Búvárkodás Magyarországon? Bármennyire is hihetetlenül hangzik elsőre, mégsem az! Hazánkban több helyen is lehetőség van merülésre: Dorogon, Csepelen, Szalkszentmártonban, Kőbányán, Ecséden, Gyékényesen, Tatán, a Hegyesdi-tóban, sőt még Budapest szívében, a Feneketlen-tóban is.

A tatai Fényes-forrás hazánk csodálatos, ősi lápvilágban megbújó, melegvizes forrásokban gazdag merülőhelye. A tizenhat-huszonöt fokos források két-hárommillió évvel ezelőtt, a dunántúli vulkánkitörések törésvonalai mentén jöttek létre. A forrásokból és azok lefolyó vizéből kialakított fürdőben lévő legnagyobb tavat még Esterházy grófné használta fürdésre, innen a Grófi-tó elnevezés. Napjainkban legfőbb látványosságai az állandóan bugyogó, kristálytiszta, kvarchomokkal borított fenéken keresztül feltörő forráscsoportok, a „minigejzírek”. A területen azonban több tó is merülhet: közülük a Körtefás-tó rendelkezik a legdúsabb növényzettel, amelyben naphal, keszeget és akár hetven-nyolcvan centiméterre megnövő pontyokat és méteres amurokat is láthatunk. A búvárok szerint azonban a „legek” tava a védett Forrás-tó, amely a leghosszabb, legtöbb tavirózsával és legtöbb vízi növényzettel rendelkező, merülésre alkalmas tó. Hatalmasra nővő vízinövények között kalandozhatunk, kergethetünk halakat, kereshetünk teknőst. Gyakorlatilag úgy érezhetjük magunkat merülés közben, mintha egy trópusi dzsungelben túráznánk.



Mountainebike-kal a Kékestetőn

**Tipp:** A kőbányai pincerendszerben merülni nem mindennapi élmény. Az egyedülálló budapesti helyszínen a felszíni séta során bepillantást lehet nyerni a város múltjának egy kevésbé ismert szeletébe, hiszen a pincéket valamikor a borászok használták, később a Dreher Sörgyár vette ezeket igénybe, a második világháború idején pedig a föld alá telepített repülőgépmotorgyár kapott itt helyet. Manapság a tizenhárom-tizennégy fokos vízben megőrződött egykori ipari létesítményeknél lehet búvárkodni, a négy merülőhelyből az egyikhez pedig nem szükséges barlangi búvári végzettség sem.

### KALANDPARKOK KICSIKNEK ÉS NAGYOKNAK

A kalandparkok egyre népszerűbbek hazánkban is, nem véletlenül, hiszen úgy lehetünk részesei mindenféle extrém kihívásnak, és élhetjük át az „adrenalinfröccs” mámorító hatását, hogy közben nem sodorjuk magunkat veszélybe. Hazánkban számtalan kalandpark működik, mindegyiknek megvan a saját specialitása, a legegyszerűbb kötél- és pallóalapú ügyességi pályáktól a canopy lecsúszásokig.

Kedvünkre válogathatunk a komplex élményt nyújtó kalandparkok (például a kislódi Sobri Jóska Kalandpark vagy a mátrafüredi Oxygen Adrenalin Kalandpark), az ügyességi kalandparkok (például a balatonfüzfői Serpa Kalandpark, a Zamárdi Kalandpark, vagy a lakiteleki Tőserdei Kalandpark), illetve a bobb pályák (Visegrádon, Sopronban, Szilvásváradon, Balatonfüzfőn) között.

**Tipp:** Aki extrémebb élményekre vágynak, próbálja ki hazánk legjobb technikai parkjait, a Skyward szélescsatornát Csepelen vagy a Hell Kart extrém gokartpályáját Miskolctapolcán.

Forrás: drivemagazin.hu; csodasmagyarorszag.hu ♦

# ÖSSZEÁLLT A KÉP?



**AZ ÚJ PUZZLE  
SORSJEGYÜNK  
FŐNYEREMÉNYE**

**50 MILLIÓ  
FORINT**



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SORSJEGY

A sorsjegyet keresd a lottózókban, a karitatív sorsjegyárusoknál,  
a postákon és a kijelölt MOL töltőállomásokon!  
[www.szerencsejatek.hu](http://www.szerencsejatek.hu)

#maradonjáték **18**

# 2AM9EDX



HA A GYEREKEK  
GYÓGYÍTÁSÁRÓL VAN  
SZÓ, NINCSENEK TABUK -  
VALLJA **BESE NÓRA**,  
A BETHESDA GYERMEK-  
KÓRHÁZ KOMMUNIKÁCIÓS  
IGAZGATÓJA, ÖTGYERMEKES  
ÉDESANYA, ULTRATÁVFUTÓ.  
A VELE KÉSZÜLT INTERJÚ

a 42. oldalon olvasható

