

# KÉPMÁS

2023  
09

nőknek és férfiaknak



## A közönség

NEM BANKKÁRTYA

FERENCZI GYÖRGY



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



23009

9 771586 423002

# SZÉP-KÁRTYÁVAL MÁR A BOLTOKBAN IS VÁSÁROLHAT



Augusztus 1-től az év végéig már hideg élelmiszereket is vásárolhat a boltokban SZÉP-kártyájával. A munkáltatók pedig idén akár további **200 000 Ft** értékű, egyösszegű, kedvező adózású béren kívüli juttatásban részesíthetik munkavállalóikat.



## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

Nyaralást terveztünk. Parázsló tűz körüli, világjobbító beszélgetéssel, szabadtéri koncerttel, társasozással a hűvös szobában, gyerekzsivajos vízicsatával és homokvárépítéssel, közös palacsintasütéssel, környékbeli barangolással és tücsükzenés, páros romantikával. Aztán a hazaindulás napján konstatáltuk, hogy nem teljesen így alakult...

Vendégséget rendeztünk, izgatottan csinosítottuk a lakást, egyre több és különlegesebb ételt álmodtunk, még rendbe hoztuk a kertet is, legyen a kenyér is saját sütésű, dehogyis veszünk bolti áfonyaszószot, s mindez észrevétlenül szinte teljesíthetetlen feladathalmazzá duzzadt...

Találkozásokról álmodtunk, hisz a nyár lelassít, korábban kezdődik a nap, munka után hosszabbak az esték. El lehet menni reggel úszni vagy futni egyet a gimis barátnővel, megbeszélni egy naplementés sétát bármelyik parkba vagy vízpartra a tesónkkal, a kollégánkkal, az anyánkkal. Aztán egyre olvadt a nyári napok száma, ahogy a fagyai a családott gyerek kezében, és nem váltak valóra a tervek.

Elhatároztuk, hogy az idén tényleg tele lesz a kamra házi-lekvárral, zöldségszószokkal, fűszerolajjal... aztán kiderül, hogy a sárgabarack vagy a ribizli érese nem szinkronizál a naptárunkkal, mert a határidős munka, a családi szülinap vagy az utazás alatt kellene őket megvenni/leszedni.

Minél idősebbek vagyunk, annál nagyobb a kísértés, hogy terveinkbe az évek alatt megélt összes szép élményt, teljesítményt, örömet, ajándékot beleszójuk. Pedig ezekhez nem elég egy este, egy nyaralás, egy nyár, hisz évek, évtizedek alatt gyűltek össze.

Ha a vendégek elmenetelekor, a hazautazás reggelén vagy az ősz első napján csalódást éreznénk, jusson eszünkbe, hogy nem csak nyáron lehet vendéget hívni, utazni, élményeket vadászni és előkészíteni. A szeptemberi délutánok még hosszúak, és előttünk még a szilvalekvár-szezon is.

## FERENCZI GYÖRGY A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



## OKTÓBERI CÍMLAPUNKON LUBICS SZILVIA



Kép: Éder Vera





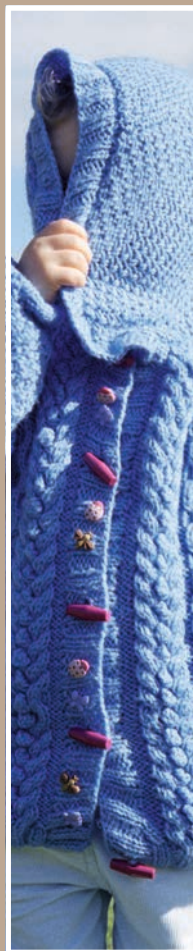
JELENLÉT

12



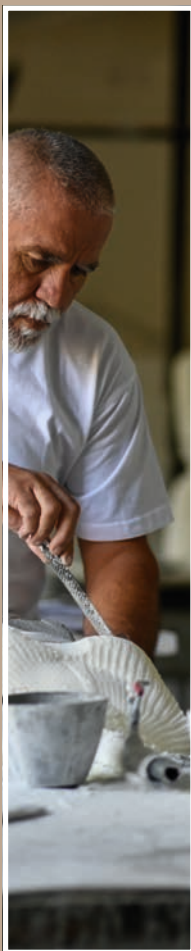
TANDEM

22



TÜKÖR

32



HÁZITREND

58



KIMENŐ

80



#### 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: Jónás Jácint • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikoletta | Légár Béla

**Hirdetésértékesítés:** Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • **Előfizethető:** www.kepmas.hu/elfozetes | elfozetes@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/elfozeteserdely • **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, Nadas 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 eSOS biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra.** • **Következő számunk 2023. szeptember 30-án jelenik meg.** Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövetség program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



## KÉPMÁS

A közönség nem bankkártya  
Beszélgetés Ferenczi Györggyel 6

## VILÁG-KÉP

A kiszáradt Aral-tó 12

## MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Bay Zoltán, aki letapogatta a Holdat 15

## MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS  
Magasságok és mélységek 18

Elég vagyok? Vagy túl sok? 22

## SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Utolsóból első 26

## APA, KEZDŐDIK!

Apa sörözni megy 28

## HULLÁMVASÚT

Homokozó 30

Hegyek és pipacsnak is kell lenni

Interjú Marlok Ferenczel 32

## FÜGGÉSBEN

A serdülő szinte mindentől függ 36

## KÖZVILÁGÍTÁS

219C 39

Duna-parti álmok és főhősük: Kovács Zsófia 40

## RENDELŐ

Nem csak bőrbetegség? 44

## MOZGÁSBAN

A mozgás tényleg fejben dől el 46

## UTÁNAJÁRTUNK

Hogy ami egészséges, öröm is legyen 48

Főzd közelebb magad az ételhez!  
Főzőműhely Kolozsváron 52

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Az erdő vad kincsei 56

## SZALON

Szatmárból a Valentino divatházon át 58

## KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

Okosodó világ 62

## ZÖLD MOZAIK

64

A csudákon túl is őrizni a varázslatot 68

## BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Az égő áldozat 72

## #JÓÉJTPUSZI

Jaj! 74

„A Duna paradicsoma”

A Lupa-sziget 76

Toscana tornyai és a kaktusz virága 80

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Az ember birtoka 84

## KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

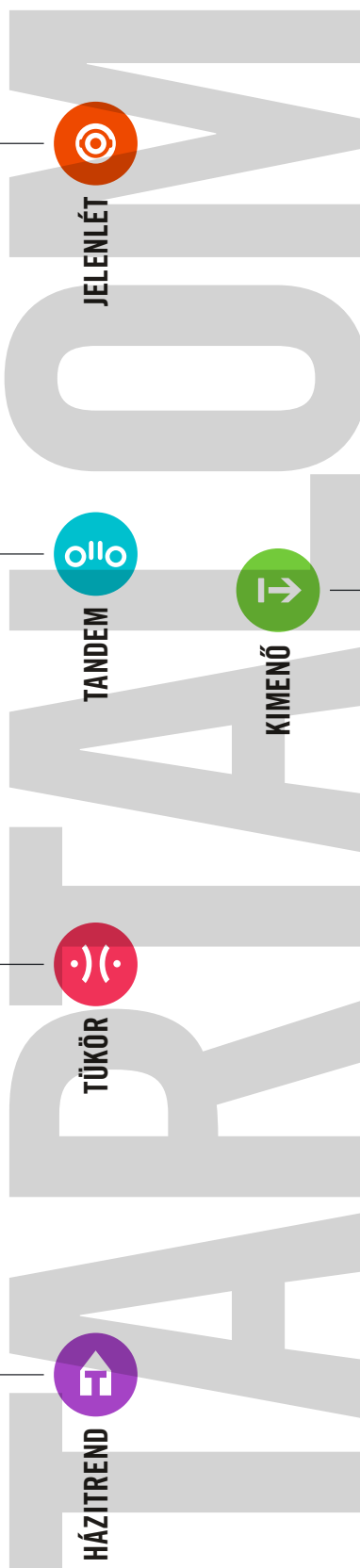
Csipkerózsika, akiért nem jött el a herceg  
A Kennedy lány és a lobotómia 86

SZEPTEMBERI KIMENŐ 90

## KÖNYVESPOLC

Ígéretes pályakezdők 94

Őszi bakancslista  
Kirándulóhelyek, ahová ősszel  
a legideálisabb ellátogatni 96







SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# A KÖZÖNSÉG NEM BANKKÁRTYA

**Ferenczi György (1968)**  
Máté Péter-díjas magyar  
szájharmonika-művész, énekes,  
hegedűs, gitáros.

Stúdiózenészként közel kétszázötven lemezen játszott. Dolgozott többek között a Hobo Blues Banddel, az LGT-vel, a Takáts Tamás Dirty Blues Banddel, az Eddával, Zoránnal, Kimnowákkal, Gerendás Péterrel. Húsz saját lemezt is a magáénak tudhat. Fúziós zenét játszik, bátran vegyíti a countryt, a bluest, funkyt, a hiphopot, a rock and rollt és a magyar népzeneét. A Herfli Davidson (1991–2003) majd 2005-től napjainkig a Rackajam nevű zenekar vezetőjeként vált ismertté nemcsak itthon, hanem világszerte.

A stáb félkörben áll a hangfal mellett. Ez a látvány fogad a műteremben. Hallgatják a zenét, *Ferenczi György* pedig kommentál: „*Hallod? Na? Milyen: és ez a srác sosem játszott igazi színpadon, most... ezt figyeld!*” (Itt olyan hangokkal lép be, amelynek nincs megfelelője a billentyűzeten). Engem is a félkörbe húz a zene és Gyuri lelkesedése, ahogyan a tanítványairól beszél. Végül mégis valahogy a fotós boxba tessékelem a csapatot, ahol beszélgetőtársam továbbra is szórakoztat minket. Szóba kerül a harminczemélyes brazíliai kotyogón főzött kávé és a hetvenes évek fehér gospelje is. Amikor a fotós instruálni kezdi, hogy a Petőfi-tetkös kezével hogyan tegye a szájához a harmonikát, barátian, de határozottan teszi helyre: „*Felejtsd el, ha harmonikázásban ilyet látsz, az béna.*”

## ♦ – Az előbb a legutóbbi fiataloknak szóló workshopotok termésével büszkélkedtél. Mióta tartjátok ezeket?

– Körülbelül tizenöt éve Ravazdon kezdtük el a médiaművészeti fesztiválon, amolyan közösségi együttlét keretében, és akkora élmény volt, hogy ez azóta is tart. Nyíradonytól Sopronig, Felvidéktől Székelyföldig, mindegy, ki honnan jön, milyen stílusban zenél, mindegy, milyen hangszeren játszik, hogy rapper vagy akár festőművész, hozhat magával másokat is, csak ugyanolyan szemléletűek legyenek. Mi fizetünk mindent, szállást, kaját, ingyen oktatunk. Azért, hogy aki nem idevaló, rögtön el tudjuk küldeni.



## Azt akartuk, hogy saját közönségünk legyen, ne függjünk a divattól, a rádiószerkesztők megalapozatlan véleményétől vagy a politikától.

---

### – De azért nem lehet könnyű valakit elküldeni...

– Még mindig könnyebb, mint három napon át fölöslegesen dolgozni valakivel. Tény, hogy meghajtuk őket, de saját magunkat is. Ott ülünk még hajnali háromkor is, és tanítunk, ha valaki onnan elmegy aludni, az kiesett. Nem szól ez mindenkinek, csak annak, aki tényleg zenész akar lenni. Mi nem zenélni, hanem zenekározni tanítjuk a fiatalokat. Magyarországon jól tanítják a zenélést a klaszikus zenében, a népzeneben, a könnyűzenében például a Kőbányai Zenei Stúdióban. Ha a tehetség és a munkabírás is hozzáadódik, megcsinálhatod a bandát fiatalon, de a hivatást nem tanulod meg mellé. Berobban a zenekarod, sztár leszel, és a generációváltásig kolbászból van a kerítés, ez nálunk is így volt. A nyolcvanas évek végén komoly blueshullám indult Magyarországon, és mi jól muzsikáltunk. A hivatást akkor kellett megtanulnunk, amikor a saját közönségünk egyik hónapról a másikra eltűnt mellőlünk a kilencvenes évek végén. Elvégezték az egyetemet, megszülettek a gyerekeik, nem jártak már kocsmákba. Át kellett gondolnunk, mi az, amit akarunk, és újra kellett szervezni a zenekart.

### – Be kellett magatokat szoktatni a médiába?

– Egyáltalán nem. Akkorra már fölállt a zeneipar, és látam, hogy a médiában semmi esélyünk, mert olyan zenét

akarunk játszani, ami nem igazodik a változó trendekhez. Tudtam, hogy nekem nem fogja senki megmondani, hogy hány perces legyen a dalom. Viszont nem kezdtem el a világot gyűlölni ezért, hanem egy alternatív utat kerestem, amelyik kikerüli a médiát. Nincs a zeneiparral semmi baj, csak nem akarok a része lenni. Új közönséget kellett szereznünk, de amit mi harmincpár évesen akartunk mondani a világról, az nem találkozott azzal, amiről a húszéves srácok beszéltek. Amikor a nulláról felépítettük a Rackajamet, három fiatal került közénk, nálam tizenöt évvel vagy többel is fiatalabbak, ők tették lehetővé, hogy a nemzedékükkel kapcsolatot tudjunk keresni, és muzsikálni tudjunk nekik. De azt leszögeztük, hogy a közönséget nem bankkártyának tekintjük, és nem vagyunk hajlandók alkalmazkodni semmilyen piaci törvényszerűséghez. Azt akartuk, hogy saját közönségünk legyen, ne függjünk a divattól, a rádiószerkesztők megalapozatlan véleményétől vagy a politikától. Én alkalmatlan vagyok erre. Ezért nem is tudunk az underground rendszerén túlnőni, és nem is akarunk. Mi egyetlen dologgal reklámozunk a zenekart: jó koncerttel. Ez az elején nem könnyű, mert az egyből nagyon nehéz tíz koncertet csinálni, a százból százötvenet már könnyű. Nem volt könnyű, mivel nem volt pénz a zenekarban, viszont ez engem nem érdekelt, a fiatalokat pedig azért nem érdekelte, mert nekik előtte még ennyi pénzük sem volt. Tíz évig tartott, míg kiépült a saját megrendelői körünk.

### – És a tíz év alatt miből éltél? Vagyis éltetek a családdal.

– A feleségemet kéne megkérdezni. Például kölcsönökből is. A Jóisten mindig segít. Zenész az legyen, aki semmi mást nem akar, csak zenélni. Ha erre kaptál tehetséget, bizhatsz a Jóistenben. Ha már bármi máshoz is értesz, nem biztos, hogy sikerülni fog. Nem lehet az energiát így megfélelni.

### – Szóval kellett ehhez egy megfelelő feleség is...

– Sőt, igazából a zenekarban hét ilyen feleség kell. Ha csak az egyikük nem akarja, hogy legyen zenekar, akkor nem lesz. Nem volt tagcserénk tizenöt éve, szerencsére mindannyiunk felesége szereti, hogy zenekározunk, és én nagyon hálás vagyok ezért. Közben mindenkinél megszülettek a gyerekek, kinél kevesebb, kinél több. Ha bízom a Jóistenben, akkor működik a dolog, de abban a pillanatban, amikor emellé más bevételi forrást keresek, vagyis nem bízom benne annyira, már nem is érdemlem meg.





## ZENÉSZ AZ LEGYEN, aki semmi mást nem akar, csak zenélni.

---

**– Egyszer hallottalak arról beszélni, hogy milyen fontos ápolni a viszonyt a hangszerrel. Ez mit jelent?**

– Ha napi rendszerességgel gyakorolsz a hangszeren, akkor tudod, hogy mit akarsz. A hangszernek lelke van. Összerakta egy mester, aki már akart mondani valamit azzal, ahogyan elkészítette, és ez a mondanivaló benne van. Neked is van egy mondanivalód és eszköztárad, hogy kifejezd azt. Ezeket kell összefésülni. Nekem volt olyan harmonikám, hogy kettőt fűjtam bele, de nem szerettem, ahogy játszom, betettem a dobozba, és elajándékoztam a vonaton. Van olyan hangszerem, amit hét évig használtam, azzal szálltam be a Budapest Bárba, és onnantól kezdve hét éven keresztül az összes koncertet azon a brazil harmonikán játszottam le. Nálam általában török-szakad a harmonika, de azt még lelassítani sem tudtam. Bekeretettem, kint van a falon, azzal, hogy „Életem legjobb harmonikája, köszönöm szépen”. Ha most kivinném, ugyanolyan lenne, mint új korában.

– Amikor egy beszélgetésen a vendégem voltál, néha váratlanul elővetted a harmonikát, és zenében fejezted be a mondatot. Gyerekként iskolából jövet a trolin is játszottál...

– Meg a villamoson, a metróon...

– ... És mi a legszokatlanabb helyzet az életedben, amikor harmonikáztál?

– Nem szeretném elmondani.

– És olyan, ami azért megosztható a nyilvánossággal?

– Oláh Andor kiváló klubharmonikás nagyon-nagyon jó barátom volt, sajnos meghalt. Diósgyőrben, a Kaláka Fesztiválon minden évben fölmásztunk a várfalra ketten – a szórakozás egy bizonyos szakaszában, amikor már életveszélyes volt –, és ott harmonikáztunk órákig, hogy mindig tudjuk, mit jelent számunkra a másik.

– A következő kérdésem épp az lett volna, hogy hogyan ápolja az ember a kapcsolatot a zenésztársával. De meg is tudnád fogalmazni, mi a jó együtt zenélés emberi tényezője? Amit érdemes beletenni a szakmán túl?

– Kezdetben van egy vonzódás, ez a lépesméz, ami miatt elkezdünk együtt játszani. Fiatalkorunkban ezt is ösztönösen használjuk: szétégetjük, elrontjuk, összeveszünk, szétmegyünk. Több olyan barátom is volt, a Jóisten nyugtassa őket, akiket a zenekarból többször is kirúgtam, összevesztünk egy csomószor, de másnap már együtt muzsikáltunk az éjszakában, mert csak ők tudtak úgy játszani velem, csak én tudtam úgy játszani velük. Ez egy drog. Idővel megtanulja az ember, hogy nem kell összeveszni – ez a titka annak, hogy felnőtt fejjel össze tudsz tartani egy zenekart –, és akkor marad a lépesméz, amiért érdemes áldozatot is hozni. A mi zenekarunk ezért működik jól emberileg is. Egy turné végén, amikor már túl vagyunk nyolcvan koncerten, és érezzük, hogy a másik épp rúgná el a pötytyöst, elkezdünk magunkon nevetni, és a konfliktus feloldódik. Én ezekkel az emberekkel szeretnék életem végéig muzsikálni.

– Azért a te szakmádban kerülsz olyan közegbe, amely könnyen le is tud húzni... Ezt mennyire érzed?

– Először: ne ítélj, hogy ne ítéltes. Másodszor meg azt nézem, velem hogyan viselkedett az az ember. Így vagyok nevelve. Nagyon komoly történetek is vannak a környezetemben. Ismerek olyat, aki keményen megbűnhődött azért, amit tett. Ugyanakkor az, hogy én valakit felmentek vagy elfogadok, nem jelenti azt, hogy a világa kapcsolatba

kerülhet a családommal. Van két lányom, ezért igyekszem az életemet úgy élni, hogy ez ne történjen meg.

– Az a hír járja, hogy amikor a lányaid iskolások lettek, felhagytál az éjszakázós élettel.

– Nem teljesen, de vissza kellett venni, például nem ittam hat-hét évig egy kortyot sem, mert másnap reggel be kellett ülni az autóba a gyerekekkel. A nagylányommal pont erről beszélgettünk pár napja, amikor fölhívott Lisszabonból. Elmondta, milyen jó emlék, hogy minden reggel ott voltam a szétgyógyult fejemmel. Mindig én keltettem őket, mindig én vittem őket suliba, abból nem engedtem. És ezért bármi van, ma is azonnal engem hívnak.

– Volt még az életedben más olyan fontos dolog, ami miatt jelentősen változtattál az életmódodon?

– Csak a gyerekek.

– A másik lányod, Bora sokszor szerepel veletek. Gyönyörű hangja van, most is énekelt a felvételen, amit mutattál. Mennyire próbálgatja az önállóság szárnyait?

– Sok közös projektben benne van, de nem kötelező jelleggel. Amikor jön, akkor jön. Ő a zenekar kis művésznője. Olyan szabad, mint én vagyok. Gyönyörűen csinálja a saját dolgait, amik időnként találkoznak a mieinkkel.

– Hiányzik valami az életedből?

– Semmi. Így is több van. Akkora áldás van rajtunk, hogy ezt el sem tudom mondani. Már, ha csak a hivatást nézzük is. Akinek a Jóisten ad hivatást, mindegy, hogy milyen, annak koncepcionális problémája ritkán adódik. Van egy barátom például, automata váltókat szerel. Úgy beszél róluk, ahogyan én harmonikázom.

– A szigorú szabadságot jelentő elveid ellenére elvállaltad A Dal zsűrizését. Miért?

– Mert itt sokkal több fiatalhoz el tudom juttatni személyesen azt, amit megtanultam a zenekari működésről. Engem ebből a szempontból nem a tévé érdekel, hanem a műsor utáni kötetlen magánbeszélgetések. Csak azokat a dolgokat kritizálom, amiket saját magunktól is megkövetelünk minden körülmények között. Például a magyar nyelv helyes kiejtése, alkalmazása az angolszász zenei világból ismert műfajokban is, vagy maga a mondanivaló. Nekem ebben benne van harminc évem, és szeretném továbbadni. Nem halhatok úgy meg, hogy csak használtam, amit kaptam. ♦

„A közép-ázsiai országok életében évtizedek óta létfontosságú kérdés a vízgazdálkodás. A szovjet időszak a lehetőségekhez képest »igazságosan« osztotta el a természeti javakat: a vízkészletekben bővelkedő Kirgizisztán és Tádzsikisztán téli hónapokban fokozottan jelentkező energiaigényét vízierőművek helyett fosszilis tüzelőanyagból származó energiával látták el kedvező áron, cserébe megőrizték vízkészleteiket, hogy a sivatagosabb Kazahsztán és Üzbegisztán területén nyáron a mezőgazdaság igényeit szolgálják ki. Ezt a törekeny egyensúlyt az országok függetlenedése, a kőolaj- és földgázkészletek csökkenése, valamint az egyre erősödő globális felmelegedés hatásai napjainkra szinte teljesen felborították. A kirgizek és a tádzsikok egész éves energiaigényük nagy részét a vízierőművekkel biztosítják, viszont ez télen áradásokat (főleg Üzbegisztánban), nyáron szárazságot okoz, ezért az öntözéstől függő mezőgazdasági területek nagy része elsivatagosodik.” Így foglalja össze fotósorozatának témáját Anush Babajanyan örmény fotográfus, aki közel hat évig dokumentálta a közép-ázsiai emberek hétköznapjait. Munkáját a 2023-as World Press Photo egyik fődíjával ismerték el. Egyik fotóján az ezerkétszáz méteres mélységből fakadó termálforrásnál hűsölnek a **kiszáradt Aral-tó** mellett található Akespe (Kazahsztán) falu asszonyai.

A tó vízszintje az 1960-as évektől jelentősen apadni kezdett. Ennek oka a mikroklimatikus változások, valamint az, hogy a tavat tápláló folyók, az Amu-darja és a Szir-darja vizét öntözésre használták fel. Az Aral-tó 1997-re az eredeti méretének tíz százalékára csökkent, és négy kisebb tóra szakadt. A világonkról évről évre precíz láttelepet adó World Press Photo kiállításon idén nagyon sok fotó témája a bolygónk felmelegedése és annak bemutatása, hogy ez a folyamat milyen közvetlen hatást gyakorol az emberek hétköznapi életére. Érdeemes ellátogatni idén is a sajtófotós seregszemlére, a tárlat szeptember 22-e és november 5-e között tekinthető meg a Magyar Nemzeti Múzeumban. ♦



Kép: World Press Photo/Anush Babajanyan



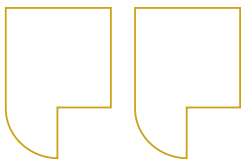


SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

# BAY ZOLTÁN, AKI LETAPOGATTA A HOLDAT

A II. világháború idejének szédületes technikai, műszaki és azt megalapozó természettudományos fejlődése nyomán az 1950-es évektől hatalmas lendületet kapott a rakétatechnika, a világegyetem csillagászati és kozmológiai kutatása. Ebből a munkából akár itthon, akár külföldön elért eredményeikkel magyar szakemberek is kivették a részüket, például Bay Zoltán, a holdkutató, a radartechnika és a rádiócsillagászat egyik úttörője.



...aki igazából eljegyzte magát a tudománnyal, az úgy álmodik, mint a költő. Ilyen vonatkozásban nincs különbség a tudós és a művész között.

## ◆ NINCS KÜLÖNBÉG TUDÓS ÉS MŰVÉSZ KÖZÖTT

Barczi Bay Zoltán Lajos Gyulaváriban 1900-ban látta meg a napvilágot egy telkes jobbágy felmenőkkel rendelkező református lelkész fiaként. Édesapja használta először a Barczi előnevet, édesanyja, Böszörményi Julianna olyan lelkészdinasztiából származott, amelynek tagjai már 1607-től szolgálták a hazai kálvinizmus ügyét. Zoltánnak az öt körülvevő családi szeretet és gondoskodás mellett viszontagságos kisgyermekkorra volt. Burokban született, de elkapta a korabeli kisgyermek legveszedelmesebb betegségét, a torokgyíkot, amit anyja ápolásának köszönhetően élt túl. Elemi iskoláit Gyulaváriban végezte, visszaemlékezései szerint már ekkor megigézte a Hold. Időskori beszámolójában így írt erről: „A Holdat láttam elsétálni a torony mögött s azt kérdeztem a felnőttektől, ha felmennék a toronyra, meg tudnám-e tapogatni a Holdat.” Otthonról elkerülve a Debreceni Református Kollégium diákja lett. Ezekben az években fontos barátságokat, ismeretségeket kötött, diáktársa volt a költő Szabó Lőrinc, megismerkedett Illyés Gyulával, Németh Lászlóval, illetve a nála valamivel idősebb Zilahy Lajossal. Diákként szinte minden érdekelt, különösen az irodalom, a bölcsészet felé vonzódott, de kiváló volt a matematikában, a fizikában is, szerette

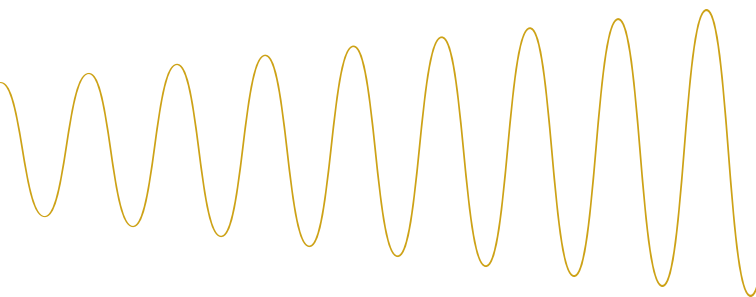




a zenét, és nagyszerűen megtanult zongorázni. A tudomány és a művészet közötti rokonságba vetett hitét később is megőrizte, hiszen egész életében azt vallotta, hogy „aki igazából eljegyz magát a tudománnyal, az úgy álmodik, mint a költő. Ilyen vonatkozásban nincs különbség a tudós és a művész között.” Pályaválasztását végül Eötvös Loránd műveivel való megismerkedése döntötte el, érettségi után a pesti egyetemen matematika és fizika szakra iratkozott be. Az Eötvös-kollégium diákja volt, a szellemi fogékonyság és a tolerancia légkörében élt, szakjaiban kiválóan teljesített. Stúdiiumai végeztével az egyetem Elméleti Fizikai Tanszékén lett tanársegéd, 1926-ban kitüntetéssel doktorált fizikából a mágneses térbe helyezett anyagok és az elektromágneses hullámok kölcsönhatását vizsgáló értekezéssel.

### TUDÓS A HÁBORÚBAN

Friss doktorátusa birtokában a következő négy évet a kor természettudományi fellegvárának számító Németországban, Berlinben töltötte, ahol akkoriban a modern fizika olyan nagyságai dolgoztak, mint Max Planck, Albert Einstein, Erwin Schrödinger vagy Max von Laue. Laboratóriumi munkáiban színpélemzési és elektromágneses témákkal foglalkozott, itt érte el első nemzetközileg is jegyzett eredményeit. Hazatérve 1930-tól hat éven keresztül a Szegedi Egyetem Elméleti Fizikai Tanszékét vezette, ekkor barátkozott össze az ugyancsak ott dolgozó Szent-Györgyi Alberttel. 1936-ban habilitált, a pesti Műegyetemre került, közben pedig elfogadta Aschner Lipótnak, a Tungstram, az Egyesült Izzólámpa és Villamossági Rt. vezérigazgatójának felkérését a gyár



jól felszerelt laboratóriumának vezetésére. Az egyetemen kezdetben nagyfeszültségű gázkisülések vizsgálatával foglalkozott, 1938-tól pedig az újonnan alapított Atomfizikai Tanszék vezetőjeként az első hazai részecskegyorsító megépítését irányította, és elkészítette a nagy jelentőségű, a magfizikától a számítástechnikáig hasznosított elektronsokszorozó berendezést. A gyári laboratóriumában gázcsövek, fénycsövek, rádiós áramkörök fejlesztése volt a fő feladata, a háború idején azonban adócsövek gyártása mellett az elektromágneses sugár alkalmazásán alapuló légvédelmi radarok fejlesztésébe is belefogtak. A visszavert rádióhullámok alapján az általa és a munkatársai által készített radar már hatvan-hetven kilométerről is képes volt légi objektumok észlelésére. A háború menetében a zsidótörvények miatt több munkatársától is meg kellett volna válnia, ám számukra a német megszállásig, illetve a nyilas hatalomátvételig még sikerült mentességet kiharcolnia. Aktív háború- és németellenes meggyőződése ösztönözte arra, hogy közel kerüljön a Kállay-kormány által is támogatott és a Szent-Györgyi Albert nevével fémjelzett, az angolszász hatalmakkal kapcsolatot kereső Ellenállási Fronttal. Olyan rádióállomás tervén dolgozott, amelyen keresztül elérhetővé vált volna London, ám ez a politikai helyzet alakulása miatt nem valósult meg. A német megszállás alatt rövid időre őrizetbe is vették. A gyárba visszatérve pedig már nagy álmának, a holdradarnak a megépítésén dolgozott. Az elképzelése az volt, hogy a Hold irányába kibocsájtott rádióhullámok ugyanúgy visszaverődnek, radarvisszhangot adnak, mint a földi tárgyak, ám az első kísérletek, amelyekben a később ugyancsak ismert fizikus, id. Simonyi Károly is részt vett, a visszaérkező jeleket felerősíteni képes eszköz hiánya miatt még nem sikerültek. Közben részese lett egy zsidómentő akciónak, e nemes tette miatt később a Jad Vasem a Világ Igaza címmel ismerte el. Főnökét, mecénását, Aschner Lipótot a németek még 1944 márciusában elfogták, és koncentrációs táborba hurcolták. Bay kollégáival közösen szervezte meg, hogy a gyár tulajdonosi köre Svájc közvetítésével, komoly váltságdíjat fizetve a Gestapónak, elérje Aschner elengedését, aki, ha nem is vezetőként, de 1947-ben visszatérhetett szeretett gyárába.

## A RÁDIÓCSILLAGÁSZAT SZÜLETÉSE

Miután a Vörös Hadsereg egységei 1945 januárjában megszállták a Tungsram-gyárat, a berendezések nagy részét elszállították, az üzem katonai ellenőrzés alá került. Elsőként az elektronsövek gyártása indult újra, majd Bay az izzók gyártásának újrakezdését is megszervezte. Közben munkatársaival folytatta a Holdra irányuló radarkísérleteit. Új antennát készítettek, kiszámították a jelsugárzás optimális idejét és frekvenciáját, korábbi találmánya, a jelsokszorozó segítségével pedig azt is megoldották, hogy a visszaérkező radarjeleket felerősítsék és a háttérzajtól elválasszák. A munka végül 1946 februárjában hozott eredményt, amikor Európában elsőként, a világon néhány hét késéssel másodikként sikerült fogni a Hold felületéről visszaverődő rádiójeleket, ami megnyitotta az utat egy új csillagászati ág, a rádiócsillagászat, vagyis a világegyetem objektumainak rádiójelekkel való letapogatása és a későbbi űrkeresési felhasználása előtt. Sikereit rendes tagsággal, osztályelnöki tisztséggel ismerte el a Magyar Tudományos Akadémia, állami kitüntetést kapott, az államosítás után azonban az osztályidegennek és polgári reakciónak minősített Bay helyzete is megingott. Egy bécsi előadásról 1948-ban nem tért haza, hanem Amerikába ment. Közben jelentős változások történtek a magánéletében is, első feleségétől, akitől egy lánya született, még 1945-ben elvált, két évvel később azonban újra megnősült, felesége amerikai segítséggel követte az emigrációba, ahol fia és második lánya született. A magyar állampolgárságától és az akadémiai tagságától megfosztva érkezett az Újvilágba, ahol a George Washington Egyetemen a kísérleti fizika professzora lett. Ebben a minőségében részese volt régi barátja, Szent-Györgyi Albert biofizikai kutatásainak, a memória-áramkörök fejlesztésével pedig a számítástechnika atyjaként ismert Neuman János a munkáját támogatta. Nyugdíjazásáig, vagyis 1955-től 1972-ig az Amerikai Szabványügyi Hivatalban dolgozott. Itt alkotta meg a fénysebességből kiinduló hosszúsági mértékegység, az etalon méter idővel a nemzetközi SI mértékrendszerbe is bekerült definícióját. Haza bő két évtized után először 1973-ban látogatott, 1981-ben a Magyar Tudományos Akadémia tiszteletbeli taggá választotta. Bár külföldön élt, hazáját soha nem feledte el, erről így nyilatkozott: „Sosem tagadtam, hogy magyar vagyok, magyar maradtam és már az is maradok, amíg ennek a világnak poros útjait taposom.” Bay Zoltánt a 1980-as évektől itthon is újra megbecsült tudósként tartották számon, 1992-ben hunyt el Washingtonban, hamvait a végakarátának megfelelően a gyulavári temetőben helyezték el. ♦



# A Média a Családért-díj

## szeptemberi jelöltjei



### Média a Családért-díj

**MELLIK ÉVA és BOGNÁR PÉTER**  
Kisbabájával együtt gyalogolta végig a Kéktúrát Judit, azóta sem tud leállni

nlc videó

A Média a Családért-díj fő támogatója:



### Külhoni Média a Családért-díj

**BUJDOSÓ IVETT**

„...napi 50-60 kilométert gyalogoltunk, 14 napig szinte étlen-szomjan vándoroltunk hazáig”

Kárpáti Igaz Szó

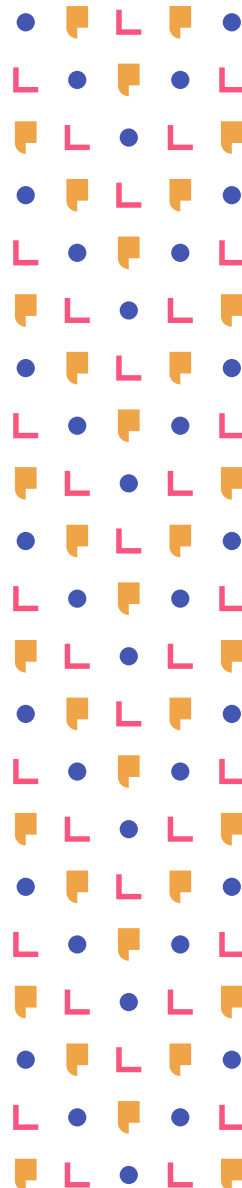
A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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 –  
SZÓNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# MAGASSÁGOK ÉS MÉLYSÉGEK

Minden gyász egyedi. Vágyunk arra, hogy megértsük, szakaszoljuk, különböző modellekbe gyömöszöljük, mert ez azt az illúziót kelti, hogy a hullámzó és összegubancolódott érzések kontrollálhatók és kisimíthatók. De ahogyan az emberek és a kapcsolatok is különböznek egymástól, úgy a veszteség is jellegzetes lenyomatot hagy a lélekben.

## ◆ A TÖRTÉNET

A *Magasságok és mélységek* megrendítő és őszinte alkotás, amely Eröss Zsolt utolsó expedíciójának történetét ismerteti meg a nézőkkel az itthon maradtak szemszögéből. A hegyászó 2013-ban egy sikeres csúcstámadást követően a visszafelé vezető úton eltűnik. Míg ő az elemekkel harcol, addig Hilda (Pál Emőke), a feleség az otthoni kihívásokkal küzd. Egyrészt a két gyermekükről való gondoskodás ráhangolódást, figyelmet és türelmet kíván, másrészt a férje miatti aggodalom is rendkívül nagy terhet rak rá. Amikor Zsolt (Trill Zsolt) eltűnik, rövid időn belül megszerzi a mentéséhez szükséges pénzt, és kezeli a média kíméletlen erőszakosságát. Emberfeletti lélekjelenlélet tanúsít, nem omlik össze akkor sem, amikor a riporterek kérdésére ő mondja ki először, hogy a férje meghalt, pedig még sokan reménykednek. Hilda azonban hegyászó, így mindenkinél jobban tudja, hogy a nyolcezer méteres magasságban ennyi idő után lehetetlen életben maradni. Hegymászó, így megtapasztalta azt is, hogy a jégmezőkkel szabdalt, oxigénhiányos vidéken úgy lehet életben maradnia az embernek, ha az érzéseit is befagyasztja. Szüksége van a hűvös racionalitásra, a tiszta döntésekre és a megingathatatlan céltudatosságra annak érdekében, hogy épségben visszatérhessen a szeretteihez. Ez a működés-mód kapcsol be akkor is, amikor a férje elvesztésével elfogy körülötte a levegő. Azonban a lelki szakadékból való kijutáshoz e fenti módszer nem tűnik hasznosnak. Erre a legnyilvánvalóbb módon kislánya, Gerda (Nagy Enikő) mutat rá, a mindenre és mindenkire dühös, önmagába forduló viselkedésével. Ahogyan a család egyre inkább bezáródik a gyász világába, úgy szűkülnek a képkockák is Csoma Sándor filmjében. Szükségük van arra, hogy megengedjék maguknak a belső valóságukkal való találkozást, a fájdalom és a veszteség érzését, hogy újra szélesvásznun láthassák és élhessék meg az életet.

Kép: Juno 11





### „NE HISZTIZZI!”

Szimbolikus az a jelenet, amelyikben Hilda visszaemlékszik egy, a férjével megtett közös mászásukra, amikor ő fáradtan elakad az éjszakai menedék ásásában, Zsolt pedig egy „Ne hisztizz!” utasítással lezárja a kérdést. Később kiderül, nem a férje szájából hallja ezt először. Akár az élete egyfajta alcímeként is értelmezhető. Úgy tűnik, hogy talán így tud a leghatékonyabban megküzdenni a lét támasztotta kihívásokkal. Ő így, más máshogy.

Élettörténeteket és lélektani működésmódokat vizsgálva kiviláglik, hogy elsősorban nem a véletlenek alapján sajátítjuk el a számunkra leghatékonyabbnak tűnő, a túlélésünket szolgáló eszköztárunkat. Életünk első szakaszának – és természetesen az összes többinek is – központi feladata, hogy a világban szerzett impulzusokat rendszerezzük és a létalapunkat képező kérdéseket megválaszoljuk: „Ki vagyok én?”, „Hol a helyem a világban?” Hilda talán azt tanulhatta meg, hogy leginkább akkor szerethető és győzelemre méltó, ha nem hisztizik.

Empatikusabban megfogalmazva: ha nem mutatja ki a fájdmát, az elkeseredettségét, a félelmét. Erősnek kell lennie. Mintha ez az erő a „Ki vagyok én?” kérdésre adott válasz egyik központi eleme volna. Amikor Zsolt elvesztésével beköszönt a gyász, Hilda életének ars poeticája és a valóság látszólag feloldhatatlan ellentmondásba kerülnek egymással. Az erős, kontrollált, racionális életbe megérkezik a sebző, a kiszámíthatatlan halál. Hilda tehát egyfelől megtanulta, hogy erősnek kell lennie, másfelől egy olyan életszakaszban találja magát, amelynek egyik legfőbb jellegzetessége, hogy erővel nem megoldható. Kibontakozik a belső vívódás: „Hogyan maradjon egyszerre erős, és engedje bele magát a gyász okozta kiszolgáltatottságba, feladva mindazt, ami önértékét nagymértékben biztosítja?” Lánya, Gerda is jelzi, hogy neki nem egy erős anyára van szüksége. Ő is küzd, elsőkik, megragad, minden elérhető eszközt, hogy gyógyulást találjon. A „Ne hisztizz!” aztán szépen lassan „Sírjál nyugodtan!”-ba fordul.



Ha a szülők úgymond  
rendben vannak az aktuális  
krízissel, tehát van  
stratégiájuk arra, hogy  
hogyan küzdjenek meg  
a veszteséggel, ha tudják,  
mi ad számukra erőt és  
reményt, akkor minden  
valószínűség szerint  
a gyerekük is hozzájuk  
hasonlóan fogja megélni  
az adott helyzetet. Ellenben,  
ha egy szülő egy mély  
válságban eszköztelen,  
akkor ezt a gyerek is  
megérzi, és hatással lesz rá.

Mindannyiunkra igaz, hogy egy szeretett személy elvesztésével együtt egy fontos tükröt is kivesznek a kezünk közül, amelybe nézve addig szerethetőnek, fontosnak, figyelemre méltónak láttuk magunkat. Ilyenkor újult erővel fogalmazódik meg a kérdés: „Ki vagyok én most?” „Ki vagyok én a szeretett személy nélkül?” A létünk alapját célzó kérdésre mielőbb szeretnénk választ találni. A gyász

éppen erről a bizonytalanságról szól, emiatt rendkívül fájdalmas. Az élet számos területén megtapasztalhatjuk, hogy egy számunkra fontos kérdés esetén, például: „Szeret-e a párom?”, még a kedvezőtlen válasz is elviselhetőbb, mint a bizonytalanság nihilje. A veszteségből születő „Ki vagyok én most?” kérdésre nem tudjuk siertetni a választ. Kénytelenek vagyunk elviselni a bizonytalanság nyomasztó megfoghatatlanságát. Nem mintha ne tudnánk a figyelmünket hatékonyan elterelni a munka, az alkohol, a drog vagy hasonló függőségek által, hanem mert éppen a bizonytalanságunkkal való találkozásban szülehet meg a saját érvényes válaszunk a fenti kérdésre. Annak minden vajúdsásával, fájdalmával, bizonytalanságával és végső soron ajándékával.

#### NINCSEN RÁ SZAVAM, MEGMUTATOM

Zsolt személyében nemcsak a hegymászó és a szerető férj hunyt el, hanem két kisgyermek apukája is. A négyéves Gerda gyászol: magába zárkózik, dühös, és a hosszú hajára olyan csomókat köt, amelyeket az anyukájának kell újra simává varázsolnia. Dacos, ellenszegülő viselkedésével mintha provokálni szeretné Hildát. A történet egy pontján az Alpokban kirándulnak, ahol végül Hilda tehetetlen kétségbeesésében levágja a kislány haját. Világossá válik, hogy anya és lánya a veszteség fájdalmában nehezen találják egymáshoz az utat. Amikor szülőként hatalmas fájdalmat élünk át, akkor nagyon nehéz a gyermekünk szempontjait is végiggondolni. Ilyenkor hajlamosak vagyunk a gyerekek viselkedését ellenségesnek látni, és bosszankodni miatta, esetleg büntetni őt. „Mivel idegesnek érzem magam, biztos, hogy bántani akar.” „Mivel zaklatott vagyok, biztos, hogy bántani akar.” Olyan dolgokat feltételezünk a gyerekek szándékairól, amelyek a fejlődéslélektani alapelveket figyelembe véve nem lehetségesek. Minden ember, felnőtt és gyermek számára nélkülözhetetlen, hogy szerethetőnek élje meg magát, és tartozhasson valahova. Gyermekként elsődleges, hogy a szüleink bennünket tükröző figyelmén és elfogadó szeretetén keresztül megtapasztaljuk, hogy értékesek vagyunk. Gerda számára a szeretett apukája elvesztésével ennek az érzelmi biztonságának az alapkövén repedések keletkeztek. Hatványozottan szüksége volna arra, hogy az édesanyjától megkapja azt az érzést, hogy ő elfogadható, hiszen így élheti meg újra azt, hogy a világ biztonságos hely, ahol a nagy és erős felnőttek vigyáznak rá, így





sem neki, sem a számára fontos embereknek nem eshet bántódása. A kisgyermek persze ezt nem tudja kimondani, ezért a viselkedésével üzen. Amikor a hisztire, a helytelen viselkedésre, a rosszkodásra vagy a visszahúzódnásra szülőként annyi a válaszunk, hogy „Ezt fejezd be!”, akkor azzal azt is mondjuk, hogy nem elfogadható, ha a gyermekünk a korának, a személyiségének és a temperamentumának megfelelően megmutatja az érzéseit.

Érdeemes ilyenkor feltenni a kérdést: „Mit üzen a gyermek visszavonulása, csendessége, dühbe vagy éppen a hajával való babrálása?” Ha képesek vagyunk a saját tehetetlenségünkön és elkeseredettségünkön túllátni, és eggyel hátrébb lépni, akkor általában azt figyelhetjük meg, hogy a gyermek is tehetetlen és elkeseredett, kétségbeesésében pedig visszahúzóódik vagy dacossá válik. Ezekben a helyzetekben nem érezzük magunkat jó szülőnek. Elfogadhatatlannak érezzük az indulatainkat, kudarcnak a szülőségünket, aggódunk a gyermekért. Úgy érezzük, hogy ha most nem leszünk szigorúak, ha nem állítjuk le azonnal, vagy büntetjük meg a helytelen viselkedést, akkor visszafordíthatatlan károkat okozunk a nevelésben. Figyelmen kívül hagyjuk az érzelmi biztonság alapkövén keletkezett repedéseket, és úgy szeretnénk emeletet húzni az építményre. Ettől azonban az még gyengébbé válik. Érdeemes ehelyett a figyelmünket az érzelmi biztonságra fordítani. Mi szükséges ehhez?

## SEGÍTÉS MEGKÜZDENI?

A krízis és a veszteség idején a leggyakrabban a következő kérdéseket teszik fel a kisgyerekes szülők: „Mit mondjak neki?” „Hogyan mondjam el?” „El fogja bírni?” „Nem fog sérülni?” Ez az aggodalom és félelem az oka annak is, hogy például a haldokló rokonhoz a gyermeket nem viszik be a kórházba. Vagy hogy az öngyilkosság helyett alternatív történetet mesélnek a kicsinek. Ugyanakkor érdemes látnunk, hogy mi alapján értelmezi a világot a kisember. A csecsemő a világrajörtetkor nincsen tisztában a létevel, teljesen kiszolgáltatott, a világ számára életveszélyes. Szüksége van valaki(k)re, aki(k) segítenek eligazodni neki az ismeretlen impulzusok között. Az esetek döntő többségében a szülők látják el ezt a feladatot, a köztük és az újszülött között idővel kialakuló kötődési rendszeren keresztül: anya és apa – jó esetben megbízhatóan és érzékenyen jelzik neki, hogy mitől érdemes félnie és távol maradnia. A kisgyermek az érzelmek és a lelki történések esetében is a kötődési személytől tanulja meg, hogy mit szabad éreznie, kimondania, tapasztalnia, és mik a veszélyforrások. Így egy krízis idején is a szülőkhöz igazítja a gyermek a saját félelmeit, a megélését. Ha a szülők úgy mondandó van az aktuális krízissel, tehát van stratégiájuk arra, hogy hogyan küzdjenek meg a veszteséggel, ha tudják, mi ad számukra erőt és reményt, akkor minden valószínűség szerint a gyerekük is hozzájuk hasonlóan fogja megélni az adott helyzetet. Ellenben, ha egy szülő egy mély válságban eszköztelen, akkor ezt a gyerek is megérzi, és hatással lesz rá.

Visszatérve a fenti példákhoz, a haldokló rokonhoz elvitt gyerek nem sérül, ha valaki elmondja neki, hogy az élet része a halál, annak minden fájdalommal együtt. Igaz, a gyerekek kendőzetlenül kérdeznek. Olyan kérdéseket is megfogalmaznak, amelyeket a szülők maguknak sem mernek feltenni, vagy amelyekre nincs válaszuk, és mindezzel nem szeretnének szembesülni. Mindez természetesen nem azt jelenti, hogy a szülőknél minden esetben stabilan és jól kell érezniük magukat. Egy szülő azzal is, ahogyan megéli a nehézségeket, mintát ad a gyerekeinek arra, hogy miképpen lehet a krízisekhez viszonyulni. Ha képes róla beszélni, és a gyereket is engedi beszélni, azzal jelzi felé, hogy a körülöttük kialakult helyzet az élet része, a gyerek pedig nincs egyedül az érzéseivel, és számíthat rá. ♦



TANDEM



Kép: GettyImages Hungary



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

# ELÉG VAGYOK? VAGY TÚL SOK?

Gondoskodást kapni nem csupán nagyszerű érzés, hanem az életben maradásunk záloga is, különösen gyerekkorban. Létezik olyan, hogy túl sok törődés? Adhatunk valamiből, ami alapjáraton jónak tűnik, túl sokat?

## ♦ TÚLZOTT GONDOSKODÁS

Szeretnénk mindent megadni a gyermekeinknek, hogy boldog, egészséges, kiegyensúlyozott és végső soron érett felnőtté váljanak. De vajon miben fogható meg ez az érettség? Hogyan válik valaki független, önálló emberré, aki ugyanakkor képes arra, hogy másokhoz kapcsolódjon, felelősséget vállaljon, gondoskodjon és gondoskodást elfogadjon? A nevelés folyamatos egyensúlyozást kíván, hogy megtaláljuk a gyermek érettségéhez és az igényeihez szükséges feltételt és törődés mértékét, miközben biztosítjuk számára a fejlődéshez szükséges önállóságot is. A legtöbb szülőben ez számtalan kérdést vet fel. „Elég jó szülő vagyok?” „Túl sok vagy éppenséggel túl kevés, amit adok?” „Hogyan tudok megfelelő feltételekről gondoskodni a gyermek növekedéséhez?” Kezdetekben az anya és a baba szinte teljesen egybeolvadnak, az anyák általában ösztönösen érzik, hogy a babájuknak mire van szüksége. Mindketten egyfajta függőségi állapotban vannak, és nagyon érzékenyen reagálnak egymásra. Később azonban a gyermek igényeihez és képességeihez

mérten egyre kevésbé van szükség erre az egybeolvadásra. A gyermek elkezdi felfedezni és működtetni a saját képességeit, és rendkívül élvezzi, hogy mennyi dologra képes önállóan, egyedül. Nem igényli, hogy helyette végezzenek el dolgokat, inkább azt szeretné, hogy ha valami nem sikerül, akkor legyen, aki megvigasztalja, bátorítja, biztatja. Ezáltal újra feltankol erőből és bátorságból, hogy az esetleges kudarc ellenére is nekifusson a következő próbálkozásnak. Szép lassan megtanulja, hogy a hibázás is a tanulás része. A fejlődéshez valójában nem túlzott óvásra és tapadós gondoskodásra van szüksége, hanem aktív és támogató törődésre, amely során kibontakoztathatja a saját képességeit és erőforrásait. Amikor a szülő nem adja meg ezt a teret a gyermeknek, hanem kérdés és a visszautasítás lehetősége nélkül mindent megold helyette, azzal a fejlődési lehetőségeket nyirbálja meg.



Divatos ma panaszkodni a mamahotelekbe visszahúzódó, kapunyitási pánikban szenvedő fiatalokra, de ne felejtjük el, hogy azokat a hoteleket valaki megépítette és kitartóan üzemelteti.



A gyermeknek nincs módja kipróbálni, tesztelni és fejleszteni a saját képességeit, hiszen mindig van valaki, aki aggódik érte, közbeavatkozik, és megmenti őt. Ezzel azonban a szülő függő helyzetben is tartja a gyermeket, és azt tanítja neki, hogy ne gondolkodjon önállóan, és ne vállaljon felelősséget saját döntéseiért és viselkedéséért. Bár ez a túlzó gondoskodás kezdetekben nagyon vonzóan tűnhet, de idővel a gyermekben kialakul egyfajta belső bizonytalanság, és azt érzi, ő nem elég ügyes vagy okos ahhoz, hogy egyedül megoldja a helyzeteket. A világ veszélyes, ő pedig egyedül tehetetlen, hogy ezzel megbirkózzon. Előfordulhat, hogy a szülő szorongása és aggodalma nem a szavaiban, hanem a féltő, óvó és a veszélyeket szüntelenül pásztázó tekintetében érhető tetten. Az aggódó szülő szüntelenül figyelheti a gyermek lelkiállapotait is, igyekszik olvasni a gondolataiban és érzéseiben, hogy még időben meg tudja menteni a nehézségektől. Mivel ez a törődés nem a gyermek igényeire van szabva, akadályt képez annak, hogy megtanulja, mi az elegendő a számára, és hol húzódnak a saját és mások határai. Így a későbbiekben nehezen is tartja tiszteletben azokat. Bár a gyermek gyakran terhesnek érzi a mindent átható gondoskodást, de nehéz ezzel harcra szállnia, hiszen úgy tűnhet számára, hogy a szembeszegüléssel a szülei szeretetét söpri le magáról. E vágya miatt gyakran szégyellheti magát, és azt érezheti, hogy ő nem elég jó. Bár a felszínen az ő szükségleteiről gondoskodnak, valójában el kell rejtjenie a valódi érzéseit, hogy ne okozzon gondot és aggodalmat a szüleinek.

### **SZÜLŐK, AKIK TÚLSÁGOSAN ÓVNAK**

A túlzott gondoskodás tehát nem a gyermek igényeire van szabva, és károkat okoz neki. De akkor miért nevel így a szülő? Szülőként mi is számtalan fájdalmas terhet cipelünk, amelyek gyakran tudattalanul, de hatással vannak a gyermekünkhöz fűződő kapcsolatunkra. A túlzó szülői gondoskodás, engedékenysége és féltés mögött gyakran a kompenzálás igénye húzódik. Van, amikor az egyik szülő a saját hibázásait, esetleg a másik szigorát vagy hiányát szeretné ellensúlyozni, máskor a saját nehéz gyermekkorát kívánja kiegyenlíteni gyermeke életében. Vannak szülők, akik annyira félnek attól, hogy nem elég jó szülők, hogy mindenre kiterjedő törődéssel igyekeznek enyhíteni a bűntudatukat. Ez megadja a kontroll illúzióját is, amely által csökkenthető a gyermeknevelés során megélt szorongás és bizonytalanság érzése. Elfordulhat, hogy a szülő számára annyira fontos a gyermekkel való intimitás és közelség megélése, és annyira tart attól, hogy

**A szülőkről való leválás általában a gyermek és a környezete között éveken át zajló folyamat, amelyet hullámhegyek és -völgyek, nyugodt és vitákkal terhelt, reményteli és kétségekkel teli időszakok változása kísér.**

elveszíti a gyermeke szeretetét, hogy nem mer neki nemet mondani, így mindenben kiszolgálja. Ilyenkor gyakran tapasztaljuk azt is, hogy a felnőtt fél a gyermeke haragjától, illetve attól, hogy konfliktusba bonyolódjon vele, ezért mindent ráhagy, nem hoz szabályokat, és nem húzza meg a határokat sem. Vannak, akiket a saját szorongásuk akadályoz meg abban, hogy támogassák a gyermekük autonómiáját, hiszen ők maguk is meg vannak győződve arról, hogy a világ veszélyes. A fentiekben kívül még számtalan oka lehet a túlzó, nem a gyermek igényeire szabott gondoskodásnak, de mindegyikben közös, hogy a szülő olyan szükségletei húzódnak meg mögötte, amelyeket a gyermeke iránt mutatott törődésben akar, tud kielégetni. Ezért a kifelé vezető út is ebben az irányban keresendő. A szülőnek érdemes feltennie a kérdést: „Kiről és miről szól a viselkedésem?” „Mire lenne szükségem ahhoz, hogy biztonságban érezzem magamat, a gyermekemet és a kapcsolatunkat?” „Mire lenne valójában szüksége a gyermekemnek?” „Hogyan tudom segíteni az életkorának megfelelő fejlődési feladatokban?” „Hogyan tudnám támogatni az autonómiáját?” „Hogyan üzenhetem számára azt, hogy értékes, és hiszek a képességeiben?”

### **LEVÁLÁS A SZÜLŐKRŐL**

A serdülőkor beköszöntével a tizenéves számára még fontosabbá válik az autonómia és az önállóság megélése. A szülőkről való leválás általában a gyermek és a környezete között éveken át zajló folyamat, amelyet hullámhegyek és -völgyek, nyugodt és vitákkal terhelt, reményteli és kétségekkel teli időszakok változása kísér. Bár a környezet hamarabb figyel a serdülő túlzott eltávolodására vagy szokatlanul dühös küzdelmére, de ugyanúgy jelzésértékű lehet a konfliktusok elmaradása is. Jóllehet sok szülőt még mindig elégedettséggel tölt el, ha arról számolhat be (jellemzően többes szám első személyben), hogy „mi megúsztuk a kamaszkort”, azonban nehezen képzelhető el egy hegység kiemelkedése anélkül, hogy



az változást idézne elő a környező tájban. Márpedig a szülőkről való leválás és a személyisége évek alatt történő, fokozatos kialakulása a család érzelmi tájképében felér egy hegység megjelenésével.

A leválás nemcsak a növekvő gyermekeken múlik, hiszen az ő személyisége, szükségletei mellett az is kérdés, milyen érzelmi és szülői háttér előtt zajlik ez a fontos folyamat.

Ha a szülő tartósan túlgondoskodik vagy túlfélt, leértékeli a gyermeke képességeit, nem bíz benne, túllelőriz, akkor annak eredményeként megszülethet a gyermekben a tudattalan döntés, hogy nem érdemes felelősséget vállalnia és felnőtté válnia, illetve, hogy ő erre nem képes. Elgondolkodtató ebből a szempontból rátekinteni az okos telefonnal és nyomkövető alkalmazásokkal felügyelt, állandó szülői beavatkozásokat mozgósító, önálló közlekedést nélkülöző és mindenhova autóval szállított, amúgy négy fal között és gumiborítású, biztonságos játszótéren zajló, csupa tudatos fejlesztésből és képzésből álló gyerek- és kamaszkorra. Ily módon a tizenéves a félelmek és a kedvezmények alapján fogadja el az életkorilag már indokolatlan függését. Divatos ma panaszkodni a mamahotelekbe visszahúzódó, kapunyitási pánikban szenvedő fiatalokra, de ne felejtsük el, hogy azokat a hoteleket valaki megépítette és kitaróan üzemelteti.

## FELNŐTTKORBAN

Később, felnőttként a gyermekkorban ragadt személyek életvitele halványan a gyerekekére emlékeztet. A családterápiás folyamatban arról számolnak be, hogy úgy látják magukat, mint akik többnyire „elvannak a saját kis világukban”, ritkán bukkannak fel a felnőttek színterein, és ott is többnyire a hátsó sorokban foglalnak helyet. A kapcsolataikat szegényesnek, az önállóságukat korlátozottnak, a reakcióikat merevnek látják. Elmondják, hogy a sors által felkínált lehetőségekkel nemigen élnek, hiszen inkább veszélyként azonosítják azokat. Rettegnek a kudartól, ezért gyakran bele sem kezdenek a dolgokba. Időnként egy-egy magányosan űzött hobbi jelzi csak, hogy szeretnék másnak látni magukat, mint a szüleik. Beszámolnak arról, hogy az életüket egyfajta egykedvűség, tétovázás, sokszor sodródás jellemzi. Előfordul, hogy idős szüleikkel vagy azok közelében élnek. Nem, vagy nehezen alakítanak ki párkapcsolatot, s ha mégis, esetenként néhány év elteltével nem szeretnének szintet lépni, vagy pedig erőteljesebb személyiségű társuk mellett egyfajta gyerekszerepre rendezkednek be. Döntéseikben a párjukra hagyatkoznak, alávetik magukat a másiknak. A társuktól sokszor hallható a sóhajtásokkal kísért, de néha mégis büszkén megformált mondat: „Nekem igazából három gyereke van: a két gyerek és a férjem.” Ilyenkor meglehet, hogy a belső felnövekedésben késlekedő személy a szülői házból rögtön egy túlgondoskodó párkapcsolat nyugodt öblébe evezett. Nem könnyű párkapcsolat az ilyen, mert a látszólagos összhang és nyugalom ellenére hiányzik a mély kapcsolódás és az egymásra hangoltság, ami válsághelyzetekben eltávolodáshoz vezethet. A kapcsolatot próbára teheti az is, amikor a túlalkalmazkodó fél úgy érzi, megoldhatatlan feladat számára az, hogy összhangba hozza a viselkedését a szülői és a társa elvárásaival. Emiatt gyakran bűntudat gyötri, mert nem tudja, kihez legyen lojális.

Időnként ezen a ponton indul el a család- vagy párterápiás folyamat, amely eredményezheti a párkapcsolati változás mellett az egyén fejlődését, és akár a teljes család működésének változását. Ezzel a céllal a folyamat többek között áttekinti a jelen meghatározó kapcsolatait, és megvizsgálja, milyen előzmények és családi örökségek ismerhetők fel a múltban. A megélésekben tükröződő érzelmek azonosítása segítséget nyújt abban, hogy sikerüljön változást elérni a felelősséget vállaló, valódi felnőtt működés kialakításával, amely kihat minden egyes kapcsolatra. Ezen a hosszú és fárasztó úton erőforrást és támaszt jelent a kapcsolatokban meglévő szeretet, elfogadás és türelem, amely minden ember belső növekedésének alapja. ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

## UTOLSÓBÓL ELSŐ

♦ **1.** A lépcsővel szembeni padon ül a babakocsival, mert innen azonnal látni lehet, ha a gyerekek megjelentek fönt, a fordulóban. Fél órája várnak, van, hogy egy órát is itt dekkol a háromévesssel, pláne, ha a tanítónő addig masíroztatja az osztályt, amíg nem tudnak némán vonulni. Ahogy tegnap. Kollektív büntetés – a szülőknak is. Sosem végeznek háromnegyed egyre, ahogy írták a házirendben, ő mégis mindig itt van legkésőbb negyvenre.

Szinte rohanva tolja a babakocsit a hepehupás betonon. Mindig elsőként érzékelik – kimelegedve télen is. A portásnak a múltkor azt mondta, azért, mert a kicsivel a játszíról jönnek, és már nem érdemes hazamenni, de ma sem voltak a játszótéren, mégis itt voltak harmincöt-re. Már az ebéddel is kapkodott, vastagon pucolta a krumpelit, lereszelte az ujját, aztán ki sem teregetett – pedig simán belefért volna –, mert erőt vett rajta a nyugtalanság. Mintha mágnésént húzná valami az iskola felé.

Ül a folyosón, néha ad egy sárgarépa- vagy almaszéletet a kocsiban türelmetlenkedő kicsinek – már éhes lehet, még nem ebédelték –, és egyre feszültebb. Érzí, hogy pörög a pulzusa, aztán egy körül megérkezik egy szülőtárs, elkezdődik a beszélgetés az elhagyott tornaszákokról, az őrmesterkedő tanítónőről vagy az ebéd-befizetésről, ez eltereli a figyelmét, míg végre megjelenik az egyik gyerek a lépcsőfordulóban.

**2.** A portásfülke előtti padon ült, a szoknyája hátul a combjái felhúzódozott, nyomta a lábát a pad széle, de nem akart megmozdulni. A leckéjét már megírta.

Már csak egy harmadikos vagy negyedikes nagyfiú volt az aulában, egy labdává gyúrt alufóliadarabot rugdosott, miután a szemetesbe dobta belőle a szendvicset. Tünde azt mesélte róla, hogy megevett egy gilisztát palacsintába csomagolva. A szalámis szendvics illatát érezni lehetett a kukából is.

Elkezdett egy miatyánkot, hogy ne a fiúért jöjjenek előbb, alig fejezte be, kijött Kati néni az irodából, és azt mondta, Zsolti hazamehet egyedül. Nem így kellett volna imádkozni... A torkát csiklandozni kezdte a sírás, hogy lenyomja, elővette az uzsonnára kapott összehajtogatott mézes kenyeret a táskájából, amit utált, mert össze volt keverve a margarinnal a mézzel, mintha cukros kenyér lenne, most sós íze volt, de nehéz volt lenyelni.

Nézte az üvegajtón át az utcát. Ma apa jön, ezt mondta anya reggel. Hol van? Dugóban? Baleset érte? Vagy elfelejtette? Gabi szerint apa szórakozott professzor. Kati néni nyitva hagyta az irodaajtót, látni, hogy már pakolja össze a dolgozatokat, mindjárt hazaindul. Mi lesz, ha a portás bácsinak is haza kell mennie? Elképzelte a hatalmas aulát éjszaka, végén a tornateremmel. Az lehet a legijesztőbb a magasról lelégő nehéz elválasztó függönyökkel, ahova mindig bebújnak a fiúk... Megkérhetné a portás bácsit, hogy hívja fel aput. De akkor kiderülne, hogy fél. Azt mondaná, hogy várjon türelemmel, vagy elkezdene vele beszélgetni – ahogy egyszer, amikor a nagypapa meghalt, és hamarabb érte jöttek –, és akkor még izgulni sem lehet nyugodtan. Nézte a távoli utcasarkot, ahol apa siető alakjának fel kell bukkannia. Az üres utca képe az üvegajtó keretében beleégett a retinájába. ♦

# OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA

Sztárest zongorával

## KRISTINE OPOLAIS

Dal- és áriaest két részben,  
magyar, angol és eredeti nyelvű felirattal

Zongorán közreműködik **Agnese Eglina**

2023. szeptember 17., Operaház

*GIACOMO PUCCINI*

## Pillangó- kisasszony

KONCERTSZERŰ ELŐADÁS

Opera három felvonásban,  
olasz nyelven, magyar, angol és olasz felirattal

SZÖVEGÍRÓ **GIUSEPPE GIACOSA, LUIGI ILlica**

RENDEZŐ **KERÉNYI MIKLÓS GÁBOR**

DÍSZLETTERVEZŐ **KENTAUR**

JELMEZTERVEZŐ **VÁGVÖLGYI ILONA**

KARIGAZGATÓ **CSIKI GÁBOR**

KARMESTER **MEDVECZKY ÁDÁM**

KÖZREMŰKÖDIK A MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ ZENEKARA ÉS ÉNEKKARA

2023. SZEPTEMBER 23., 26., OPERAHÁZ

OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# APA SÖRÖZNI MEGY

◆ Ülök egy szórakozóhely teraszán, várom a barátaimat. Kellemes nyári este, előttem hideg sör, mögöttem egy kisgyerekes programokkal teletűzdelt nap, körülöttem huszoneves fiatalok minden asztalnál. Jóleső érzés, hogy csak úgy nézhetek ki a fejemből, és pár óráig végre nem kell apának lennem.

A hátam mögött hirtelen felüvölt valaki: éljen az újdonsült apuka! Ijedten nézek hátra, pedig nyilván nem nekem szóltak, mert bár apa vagyok, messze nem újdonsült. A szomszéd asztalnál öt férfi ül, valószínűleg tejfakasztó zajlik, üvöltve skandálnak egy nevet, gondolom az újszülöttét. Mindenki a vendégem egy körre, ma végre nagybácsi lettem, kiált fel az egyik, és a mindenkin az egész kocsmát érti. Elém raknak egy kupica pálinkát, és hátba vernek, igyál haver, jöjjön a tej, és addig bámulnak, amíg le nem döntöm a felest.

Az apám egy szemét állat, mondja egy kamasz lány egy másik asztalnál, nem hagyja, hogy vezessem a kocsiját, mert megbuktam a forgalmin. Pedig csak le kéne fizetni a vizsgabiztost, teszi hozzá fintorogva, csak tudjátok milyen erkölcsmaniás, mindegy, majd kérek anyától tízezer ebédre, és lefizetem én. Olyan maradi az öreg, de tényleg, eldobom az agyam, így nem lehet érvényesülni sehol, nem csoda, hogy ennyire csőrök vagyunk.

Elvihetem a poharat, kérdezi tőlem a pohárszedő lány, illetve dehogy lány, velem egyidős. Haspólóban van, megakad a szemem a köldöke alatti hegen. Császármetszés lehetett... Vajon most mekkora a gyerek, és milyen helyzetben lehetnek, hogy éjszakai munkát

kell vállalnia? Az biztos, hogy az apa nincs jelen, vagy ő is három műszakban dolgozik, és a nagyszülők nevelik a gyereket. Vagy elváltak, a nagyszülők sem élnek már, és a bébiszitter segít be?

Kortyolok egyet a sörből. Azért jöttem, hogy kiszakadjak kicsit, le kéne állítani magam. Például ott egy aranyos süni az asztalok között, milyen bátor, hogy ekkora zajban is át mer itt vágni. Le kéne fotózni a gyerekeknek. Nem! Én most szórakozni jöttem, nem állatokat kergetni.

Nem láttad azt a sünit, kérdezi tőlem egy negyvenes fazon. Le akarom fotózni a fiamnak, imádja a sünöket, mondtam a telefonba neki az imént, hogy van itt egy, rögtön rám is szólt, hogy dokumentáljam mindenképp. Már elment, válaszolom kelletlenül. A pasi vakarja a kopaszodó feje búbját, látszik az arcán, hogy fél a másnap reggeli hisztirohamtól, márpedig tudjuk, hogy az sünportré hiányában bizony be fog következni.

Tölts le egy képet a netről, én mindig ezt szoktam, tanácsolom neki. Hogy nekem miért nem jutott eszembe ez, csak a homlokára, ebből is látszik, mennyire készen vagyok. Megsajnálom, és mivel be kell látnom, hogy az apatéma az egész társadalmat láthatatlanul átszövi, feladom a küzdelmet, és helyet kínálok.

Mesélj, hányan vannak, hány évesek, mi a heppjük? Igen, mindezekkel együtt imádod őket. De azért nehéz. Igyunk rá egyet. Vezetsz? Nem baj, majd elfelezzük a taxi árát. Tudom, az enyém is ötkor kel. Addig még bőven ráérünk, nem? Fel a fejfel. Úgy a sör is könnyebben legurul. ◆



**Segítség egy gombnyomással!**

**G O N D ● S Ó R A**

**Igényelje a Gondosórát,  
hogy biztonságban tudhassa  
idősebb szeretteit a nap 24 órájában!**

Magyarország Kormánya fontos feladatának tekinti, hogy gondoskodjon 65 év feletti honfitársainkról. A **Gondosóra** egy korszerű, díjmentes jelzőeszköz, amelyhez egy éjjel-nappal elérhető diszpécierszolgálat kapcsolódik, így az idősek szükség esetén egyetlen gombnyomással jelezni tudják, ha segísége van szükségük.

[www.gondosora.hu](http://www.gondosora.hu)



SZÖVEG –  
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –  
HULLÁMVASÚT

# Homokozó

◆ – Homok volt a cipőmben – magyarázta a kisfiam, amikor az előszobába lépve a szemem elé tárult az utóbbi idők legnagyobb homokvihara, amely a lakást érte.

– Az enyémben is – fűzte hozzá a lányom, aki éppen egy gyönyörű homokrajzot formált nagy művészi érzékkel a padlóra.

Miközben előkerült a kislapát, a seprű, a porszívó és a felmosó is, és a gyerekeim azon vitakoztak, ki melyik eszközt használja, azon gondolkodtam, hogy ezt egy szűk két óra múlva újra megcsinálhatjuk. Akkor fogunk hazaérkezni ugyanis a játszótérről.

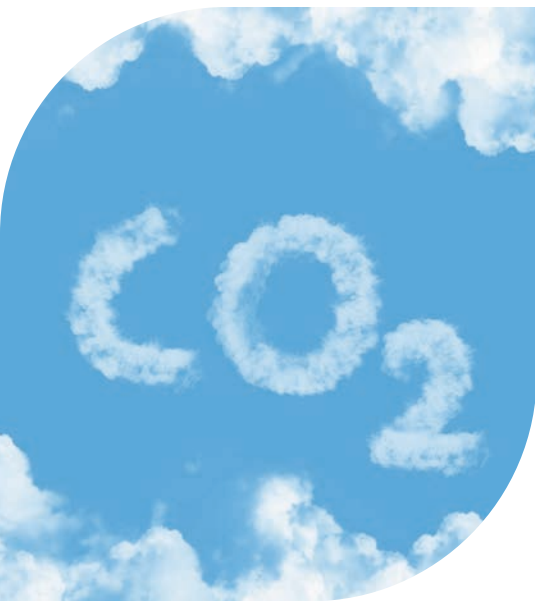
Kissé kedvetlenül húztam a szandálom. Ma valahogy nem volt kedvem a nagy sarazásokhoz, az enyém a piros lapát szituációkhoz, és a homokszóráshoz a szembe. Tudom, hogy a homokozó pontosan az a terep, ahol a gyerekek gyakorolhatják, hogy hogyan építsenek fel, romboljanak le, fedezzenek fel világokat. Ez az a közeg, ahol biztonságos keretek között tanulnak a határaikról, az osztozásról, a szabályalkotásról, a konfliktusokról és a megoldáskeresésekről. A nagyobb gyerekeknél gyakran fontosabb a szabályok megalkotása, a szerepek kiosztása, a minitársadalom felépítése, mint maga a játék. Mostanában mégis túl gyakran gondolom azt, hogy nekünk, felnőtteknek valahogy mégsem sikerült helyesen elsajátítanunk a homokozási készségeket. Az egész világ egy óriási homokozó, ahol öltönyös, kosztümös emberek még mindig a vödron marakodnak, és fújják

egymás szemébe a port. Valahogy könnyebben megy a rombolás az építésnél, nincsenek működőképes szabályok, és gyakran a sajátunkat erőltetjük rá a többiekre is.

Ezt éreztem, amikor az egyik szomszéd a másik kapuja elé húzta a szemetet, ezt éreztem, amikor reggel átfuttattam a híreket, ezt, amikor hallottam, hogy éjjel egy ismerősöm kertjében vegyszerrel tönkretettek pár gesztenyefát, hogy a felette lévő háznak szebb kilátása legyen, ez éreztem, amikor...

– Anya, gyere már! – húzta meg a szoknyám a lányom, és nem volt mit tenni, nekiindultunk.

A homokozó szélén ülve néztem a gyerekeimet. Felváltva hordták nekem a homokkávét és süteményeket, hogy ne legyek álmos, és finomakat ehessek. A kisfiam is tejfehérjementes homoksütiket gyártott, hogy a lányom ki ne maradjon a mókából. Nyílt egy egész tejfehérjementes pékség. Aztán más gyerekekkel együtt felépült egy homokvár is, vizesárokkal körbevéve. Éreztem, hogy lassan megnyugszom, ahogy a homokkávémot kortyoltam. Már az sem zavart, amikor később fel kellett oldani pár kisebb vitát, és végül mindenkinek hajat kellett mosnia. A homokvár egy része is lerombolódt, de ezt végül mindenki elfogadta, mert kisebb gyerekek is voltak a homokozóban. A szorgos kis fekete hangyabolyt alig lehetett hazaterelni. Lehet, hogy a homokkal az égvilágon nincsen semmi baj, csak az nem mindegy, hogy mire használjuk. ◆



# Az ablakon át szöknek ki súlyos tízezrek a pénztárcánkból

Akár a környezet és a klíma megvédése, akár mondjuk a rezsiszámla csökkentése a cél, mindenképpen elgondolkodtató, hogy egy átlagos magyar háztartás másfélszer annyi energiát fogyaszt – jellemzően fűtésre –, mint például az osztrák. A különbséget sem az életszínvonalban, sem a szokásokban megmutató különbségek nem magyarázzák. Az ok a hazai lakóépület-állomány alacsony energiahatékonysága. A jó hír az, hogy létezik megoldás az energiapazarlás ellen!

◆ Egy azonos alapterületű hagyományos, illetve egy energetikailag korszerűsített – azaz hőszigetelt falazattal és nyílászárókkal, hatékony fűtéssel felszerelt – lakás energiaigénye között 50 százalék is lehet a különbség, ami a számlák felől nézve annyit jelent, hogy ennyivel csökkenhetnek az energiára fordított kiadásaink egy jól sikerült energetikai korszerűsítés nyomán.

A milliós összegekbe kerülő nagyfelújítás természetesen nem mindenkinek reális opció. Ugyanakkor léteznek sokkal kisebb büdzsével elvégezhető, de szintén érzékelhető eredményt hozó beruházások, és olyan házi praktikák is, amelyekkel az energiapazarlás mérsékelhető.

Általánosságban is igaz, hogy a legtöbb energia az ablakon szökik ki, vagyis amikor egy háztartás CO<sub>2</sub> kibocsátásának csökkentése a cél, a megoldáskeresést erre felé érdemes kezdeni. A nyílászárók cseréje szintén a húzó-sabb tételek közé tartozik, de van alternatívája. Egyrészt a hagyományos ablakokba is lehet hőszigetelő üveget tetetni, másrészt sokszor a légrések megszüntetése is sokat segít egy utólag felragasztott vagy az ablak fájába belemart részbe illesztett szigetelő csíkkal.

A hőszigetelő üveg a gyakorlatban két- vagy háromrétegű üvegezést jelent, a rétegek között légritka térével vagy nemesgázokkal, a leggyakrabban kriptonnal vagy argonnal. A jó minőségű szigetelt nyílászárók hőátbocsátása nem nagyobb, mint a falaké, ami a hőfénnyépeken jól látszik.

Lényegesen egyszerűbb, de szintén hatékony, ha a fűtési szezonban a hagyományos ablakok két szárnya

közé egy szigetelő párnát illesztünk. A lényeg, hogy a nyíló és a fix ablakkeret között a levegő ne tudjon szabadon közlekedni, magával sodorva a belső meleg egy részét.

Ami pedig a pénztárcának nyereség, annak a környezet is örül, hiszen az el nem használt energia szén-dioxid-kibocsátása a legkisebb.

Okos megoldásokkal a hétköznapi energiahasználat és széndioxid-kibocsátás csökkenése nem befolyásolja negatívan az életminőséget, sőt a komfortérzetünket is növelheti! Vagyis a cél nem az, hogy lemondjunk valamiről, hanem sokkal inkább az, hogy – a ténylegesen fölösleges kibocsátásokat elhagyva – nap mint nap csökkentjük az ártalmakat és a környezeti terhelést, és mindeközben hatékonyan járulunk hozzá ahhoz, hogy az életünk környezeti és gazdasági értelemben is fenntarthatóbb legyen.

A környezeti terhelés problémája a városban élve a legszembetűnőbb, hiszen a kényelmes városi életmódunkhoz számos magas károsanyag-kibocsátással járó tevékenység kapcsolódik. Jó hír, hogy a városi élet legtöbb területén lehetőségünk van arra, hogy csökkentjük a károsanyag-kibocsátást. Például egy olyan káros szokás, mint a dohányzás esetében is mérsékelhető a kibocsátás mértéke, hiszen a füstmentes technológiák lényegesen kevesebb káros anyagot bocsátanak ki, mint az égéssel és füsttel járó hagyományos dohánytermékek. A leszokásnál persze soha nincs jobb megoldás, de a le nem szokó felnőtt dohányzók számára kulcsfontosságú lehet a hiteles forrásból történő tájékozódás, hiszen minden apró lépés számít az ártalomcsökkentés felé vezető úton! ◆



SZÖVEG –  
SCHUSTER BARBARA

KÉP –  
JÓNÁS JÁCINT

# HEGYNEK ÉS PIPACSNAK KELL LENNI

*Marlok Ferenc* ortopédműszerész-mester gerincferdüléssel küzdő gyerekeknek készít műanyag törzsorthéziseket. Az érintett tinédzserek eleinte nem tudják és nem is akarják elképzelni, hogy a nem túl előnyös kinézetű fűzőket akár egyetlen percig is viseljék. Aztán találkoznak Feri bácsival, és minden megváltozik: a mosolygós szemű, szigorú szakember hatására eltűnnek a könnyek, és elhatározás, bátorság lép a helyére. A gyerekeknek gyakran nemcsak a teste, hanem a lelke is formálódik az úton, amelyet a kezelés évei alatt bejárnak.

♦ Marlok Ferencet régóta ismerem, és tudom, hogy egy kihalóban lévő mesterséget űz, amelyhez kevesen értenek úgy, mint ő. A munkája szépségéről beszélgetésünk elején így vall: „Lassan negyven éve foglalkozom gerincferdüléssel gyerekekkel, illetve különböző korzetek készítésével. Ismeretlen eredetű, ismeretlen hátterű, strukturális gerincproblémáról beszélünk, s mivel nem tudjuk, hogy mik a kiváltó okok, és mik a mértékre a válaszok, ezért a kezelés egyelőre ezzel a műanyag korrigáló eszközzel történik, ami hasonlít egy kicsit a fogszabályozáshoz. Egy külső támaszt adunk, amely úgy működik, mint a görbülnő kis fa mellett a karó: a korzett próbálja jó irányba terelni a görbülnő gerincet. A gyerekek miatt csinálom ezt a szakmát több évtizede: csodálatos dolog küzdeni velük, segíteni őket, egyengetni az útjukat, egyenesebbé tenni őket.”

A kezelés nagyon nehéz, hiszen egyetlen kamaszkorú gyerekeknek sem az az álma, hogy éveken át egy műanyag fűzőt viseljen napi huszontkét órában. A szabályok kemények, ahogyan a segédeszköz is, Feri mégis szinte minden gyerekkel hangot talál, és ráveszi őket az együttműködésre. Mi a titok? „Az, hogy nemcsak egy műanyagot készít nekik, hanem időt szánok rájuk. És egy gyerek megérzi, hogy tényleg vele akarok foglalkozni, csakis úgyan figyelek rá, rendszeresen látni akarom, és kíváncsi vagyok rá. Amikor a kezelés során elkezdünk együtt dolgozni, sokat beszélünk az adott szó szentségéről. »Megígérted, kezelt fogtunk, sohasem



**A gyerekeknek gyakran nemcsak a teste, hanem a lelke is formálódik az úton, amelyet a kezelés éve alatt bejárnak.**

hazudunk egymásnak.« És igazat mondanak nekem, ez pedig nagyon nagy ajándék. Azt látom, hogy a szigorúság megtérül. Néha csak beszélgetünk, és ők megajándékoznak a bizalmukkal, ami csodálatos. A kézfogást említettem. Ha valaki megtanulja gyerekként, hogy az mindennél többet jelent, akkor felnőttként tudni fogja, hogy kötelez. Remélem, ezeket az értékeket is magukkal viszik tőlem.”

Feri nagy szenvedéllyel beszél, s az ember megérzi az erőt, amivel a gyerekeket is megnyeri magának. Mégis kikerülhetetlen a kérdés, hogy meg lehet-e unni ezt a munkát ennyi idő alatt, hiszen mégiscsak egyformák az eszközök, a kezelés ugyanaz, és a probléma is, amellyel felkeresik. Nem fenyegeti-e a kiégés, kérdezek rá. „Sokat kell imádkozni” – feleli. „Imádkozni értük az alázatért, a jó döntésért. Hogy tudják aznap jól dönteni úgy, ahogy a gyerek érdeke megkívánja. Ez csak a Jóisten segítségével megy. >



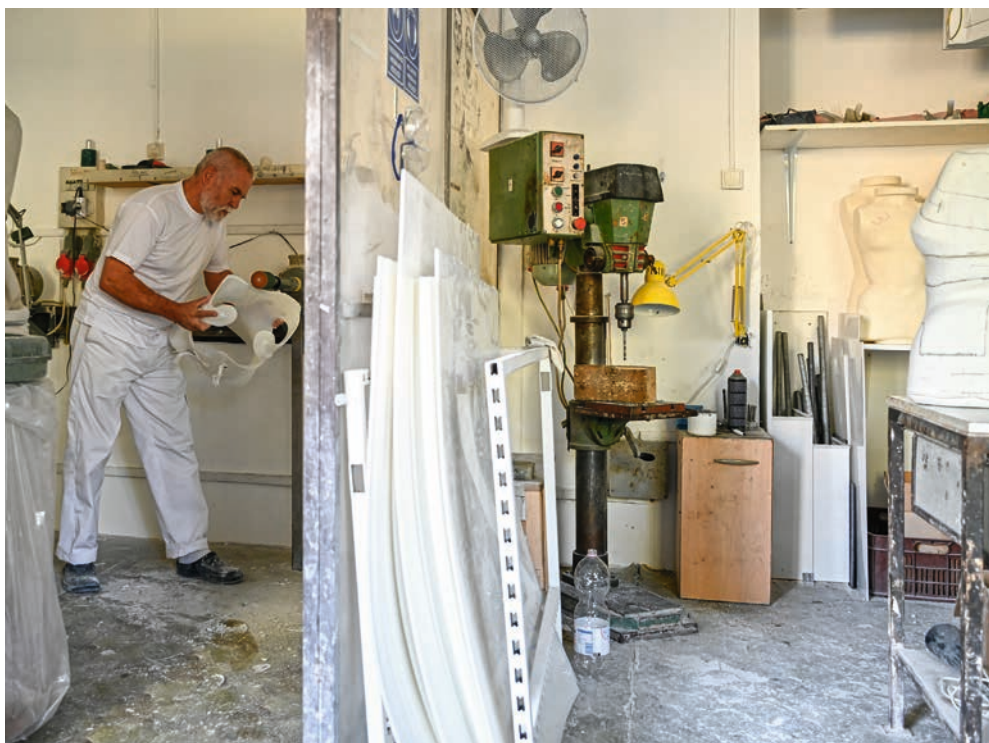
Különben hihetetlenül bele lehet fáradni. Mindig az adott napért imádkozom. A nap végén pedig azt mondhatom, hogy törekedtem. Sokszor utólag jövök rá, hol kellett volna két mondattal többet és hol kettővel kevesebbet mondani, de mindig próbálni kell. Néha sikerül.”

A hosszú kezelés alatt – firtatom tovább – mi ad visszajelzést, miből látszik, hogy sikerült-e megérinteni a gyereket? Azt válaszolja, sokszor évek kellene, hogy az elbúcsúzásnál kiderüljön, rettentő fontos volt a gyerek számára, hogy rendszeresen találkoznuk kellett, hogy itt biztatást kapott. Egyikük így fogalmazott: „Biztos pont voltál.”

Mivel az imát említette, a hitről kezdünk beszélgetni. „Hívő családban nőttem fel, gyerekként ministráltunk, és bár az akkori rendszer nem nézte jó szemmel ezeket a dolgokat, a mi családunk minden vasárnap ott volt a templomban. Tizenegynéhány éve világi lekipásztori kisegítő vagyok, ami azt jelenti, hogy mi végezhetjük a szentmiséken az áldoztatást, igeliturgiákat tarthatunk, ha nincs épp az atya, temethetünk, házszentelést végezhetünk.”



**Nemcsak egy műanyagot készíték nekik, hanem időt szánok rájuk. És egy gyerek megérzi, hogy tényleg vele akarok foglalkozni, csakugyan figyelek rá.**



Az ember azt gondolná, a szenvedéllyel végzett munka és az egyházban vállalt feladatok mellé az életébe alig fér más, de Ferinek a családja – férjként, apaként betöltött szerepe – a legfontosabb. „Hegyek és pipacsnak kell lenni. A hegy a biztonság, a pipacsnak pedig egy napja van, ma kell a legszebbnek, a legjobbnak lennie. Ezt a kettőséget szeretném összehozni, hogy tudjate a legodaadóbb, legerethetőbb lenni, de a biztonságot jelentő is. A legfontosabb feladatom az, hogy át tudjam adni a saját gyerekeimnek azt a személyes hitet, ami nemcsak a templomba járást jelenti, vagy azt, hogy bedobtam-e a perselybe a pénzt. Mindig azért imádkoztam, hogy legyen személyes, biztóságot adó, hegyeket vonzó hitük. Bízom abban, hogy ez sikerül, nagyon büszke vagyok rájuk. Alázatért is imádkozom, s a felelőségért, aki csodálatos asszony, amiért elvisel engem.”


Feri – bármiről is mesél – határozottan, magabiztos, de a nehézségekről is őszintén beszél. „A szerelemben, a munkában, a hitben is sok a vergődés. Fialatként azt hiszi az ember, hogy erős és mindent megold. Amikor viszont megkapjuk a terhet, akkor előfordul, hogy pótcselekvéssel kell oldani a feszültséget,

ennek egyik módja az ital. Erősnek kell lenned ahhoz, hogy észre tudj venni, ez nagyon nem jó irány, és tudj azt mondani, én ezt holnaptól nem teszem. A cigit is így tettem le, amikor leszereltem, azt mondtam, holnaptól nem, soha többet. A pohárra is azt mondtam, hogy ez így nem mehet tovább, mivel volt idő, amikor minden nap ittam. Megéreztem, hogy erre rámehek a családom, rámegeyek én, nincs értelme. Ha te szikla és pipacs akarsz lenni, nem fér bele az alkohol, mert akkor nem vagy önmagad ura. A munkában, ami egyre komolyabb és szigorúbb lett, nem fért bele, hogy egy nap is lazább legyen. A »számártestvért«, a testedet uralni kell tudni ehhez. Lassan harminc éve egyetlen korty alkoholt sem ittam.” Amikor azt válaszolom, hogy a munkája is komoly szenvedélynek tűnik, mosolyogva feleli: „Ilyen vagyok, a vérelemben van, amit az édesapámtól is tanultam: elől kell menni a munkában. Nem a »Fogjátok meg, és vigyétek!«, hanem a »Megfogom, és vigyüök!« elv szerint működöm. Bármilyen volt is az a munka – állatnevelés, erdőzet, posta –, mindig megpróbáltam a nehezét vinni. De az, hogy én bárki lehettem, az édesanyám, az édesapám és a felelőségem értem mondott imáinak köszönhető, nem az én érdemem.” ♦



SZÖVEG –  
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –  
FÜGGÉSBEN

A rovat támogatója a  Média a  
Családért  
Alapítvány

# A SERDÜLŐ SZINTE MINDENTŐL FÜGG

Függ a kortársak véleményétől,  
a divattól, a megfelelési  
vágytól, a szülői pénztárcától,  
a veszélykereséstől, a visszajelzésektől  
és időnként a káros szenvedélyektől is.  
Már nem gyermek, de még nem felnőtt.

### ◆ MI MINDENÉRT AGGÓDHATUNK?

A kamaszkor (12–18 év) átmeneti szakasz az életben, amelyben a tinédzserek számos fizikai, érzelmi és szociális változáson mennek keresztül. Ez a szakasz sok kihívással és problémával jár a szülők számára is. Számos félelem és aggodalom munkálhat bennük, amikor a gyermekük serdülőkorba lép. Például a gyermek testi változásai miatt, amelyek a pubertás során bekövetkeznek, a gyermekük szexuális éréseivel és egészségével kapcsolatban, a fogamzásgátlás, a szexuális úton terjedő betegségek kockázata miatt. Szeretnék, hogy a fiatal egészséges és biztonságos döntéseket hozzon. Aggódhatnak a társas kapcsolatai és a baráti köre miatt. A barátság, a szerelem, a közösség is sok kérdést felvet. A kamasz pedig konfliktusokat és az elutasítás traumáját is átélheti. A szülők sokszor látja, hogy gyermeke önbecsülése és önbizalma csökken a serdülőkorban, hangulatváltozásai vannak, nem tartja be a szabályokat, és hajlamossá válik a kockázatvállaló viselkedésre.

### FEL LEHET KÉSZÜLNI A KAMASZKORRA?

A kiskamaszkorig (8–11 éves kor) alapozzuk meg azt, hogy milyen intenzív lesz majd a serdülőkor. Fontos felkészülni a közelpő pubertásra. Legyen nyitott és őszinte a kommunikáció a test változásairól, a nemi szervekről és az egészséges szexuális viselkedésről. Beszéljünk a gyermeknek erről az időszakról, és válaszoljunk a kérdéseire. Fontos az egészséges életmód kialakítása még kiskamaszkorban, vagyis az ösztönzés a megfelelő táplálkozásra, a rendszeres testmozgásra és a megfelelő alvásra. Ezek a helyes szokások elősegíthetik a serdülőkor idején a szervezet és az agy megfelelő fejlődését. Segítsünk a gyermeknek az önbecsülés és az önbizalom kialakításában, bátorítsuk saját erősségei felfedezésére és fejlesztésére. Támogassuk abban, hogy fejlődjön a szociális készsége, az együttműködésre való hajlama, az empátiája és a kommunikációja. Biztosítsunk háttérrel neki az iskolai feladatokhoz és tevékenységekhez. Bátorítsuk és ismerjük el a sikereit, és segítsünk neki célokat találni. A serdülőkor előtti időszakban fontos, hogy a gyermek stabil és támogató környezetben nőjön fel, így amikor a kamaszkorba érkezik, stabilabb lesz érzelmileg, és kevésbé lesznek nagy kilengései.

### A VÁLTOZÁSOK KERESZTTÜZÉBEN

A kamaszkor számos látható és kevésbé nyilvánvaló változással jár. A növekedés és a testarányok eltolódása, a szexuális jellemzők megjelenése, a testzsír és az izomtömeg változása a külvilág számára is látható. Ugyanakkor kellemetlen tünetekkel járhatnak a hormonális átalakulások, amelyek nemcsak hangulatváltozásokat, érzelmi ingadozásokat és az önértékelés változását eredményezhetik. A faggyútermelés fokozódása miatt aknék és pattanások jelennek meg a bőrön, zsírosabbá válhat a haj, amelynek ápolása nagyobb figyelmet igényel. Mindezek az önbizalomra is hatással vannak, érdemes tehát együtt megoldásokat találni a kellemetlen átmeneti tünetekre.



A tinédzserek legfőbb kérdése ez:

## »Ki vagyok én a szüleim nélkül?«

### KOMMUNIKÁCIÓS PROBLÉMÁK

A kamaszkorban a tinédzserek gyakran küzdenek azzal, hogy nem találják a megfelelő szavakat és hangnemet a szüleikkel való beszélgetésben. Előfordulhat, hogy nehezen fejezik ki az érzéseiket vagy a gondolataikat. Fontos a nyitott kommunikáció és a türelem, annak érdekében, hogy a szülők megértsék a tinédzserek érzéseit és szükségleteit. Magunk is mintát adunk azzal, ahogyan kommunikálunk. A kamaszok nevelésében fontos az is, hogy mennyire tudjuk mi, szülők kifejezni az érzelmeinket, és mennyire tudunk elszakadni a prédikáló, kioktató stílustól? Az is a kommunikáció egyik módja, ha időnként csendben maradunk, és ezzel lehetőséget és teret biztosítunk gyermekünknek a beszédre. Célravezető ebben az időszakban az őszinte érdeklődésből megszülető kérdések feltevése.

### HANGULATVÁLTOZÁSOK

A kamaszkort gyors és intenzív hangulatváltozások jellemzik. A tinédzserek az egyik pillanatban még nagyon boldogok és lelkesek, a másikkban pedig dühösek vagy szomorúak. Ez részben a serdülőkori érzelmi és a hormonális változásokkal függ össze. Szülőként tudnunk kell, hogy ez az állapot – bármennyire is szörnyű időnként – csupán átmeneti, és nem érdemes feldühíteni rajta magunkat. Főképp azért nem, mert amin idegeskednénk, az lehet, hogy öt perc múlva már nem is olyan fontos a gyermekünknek. Ettől az érzelmi éretlenségtől valószínűleg a kamasz éppúgy szenved, mint a környezete.

### KOCKÁZATVÁLLALÁS ÉS A TILTOTT SZEREK HASZNÁLATA

Majdnem minden tinédzser kísérletezik tiltott szerekkel, például alkohollal, dohányossal vagy drogokkal. Ez

gyakran a kockázatvállalás és a csoportnyomás miatt történik. Fontos, hogy a szülők tájékozottassák a gyermekeiket a tiltott szerek káros hatásáról, és kifejezzék az egészséges életmód fontosságát. A kamasz valószínűleg az első cigarettáját vagy az első pohár alkoholt a barátjaival együtt egy buliban fogja elfogyasztani. Ezt vegyük tudomásul, ahogyan azt is, hogy bármennyire is tiltánánk, ez annál inkább be fog következni. Ezzel azonban nem azt mondom, hogy engedjük vagy favorizáljuk ezeket a káros szereket. Csupán fogadjuk el a tényt, és mellette mondjuk el, hogy mit gondolunk az egészségről, a betegségről, a veszélyekről. A kamaszokra a legnagyobb hatással a minta lesz, vagyis az, ahogyan mi élünk. Hiába mondjuk, hogy mennyire káros az alkohol, a drog és a cigaretta, ha mi magunk is egy nehéz nap után egy-két pohár borral vagy más serkentőszerezettel oldjuk a feszültséget. A praxisom során mindig elcsodálkozom azon, amikor azt hallom, hogy az édesapák folyamatosan együtt füveznek a gyermekeikkel. Ettől nem lesz valaki jobb szülő vagy jobb fej apuka. Hosszú távon rossz mintát mutatnak, amely nemzedékeken átívelő problémához vezet. Nem a gyerekünk barátjának kell lennünk, amennyiben erre törekszünk az patológiás viselkedést eredményez. Lehetünk megértők, elfogadók, szeretők, rugalmasak, de legyünk emellett konkrét értékeket közvetítő is, hiszen ez lesz az, ami a gyermekünk mentális és érzelmi jólétében nagyon nagy szerepet játszik majd.

### VISELKEDESVÁLTOZÁSOK

A kamaszkorban gyakran előfordulnak jelentős viselkedésváltozások. A tinédzserek sokszor lázadnak, ellenállnak, illetve kevésbé akarnak együttműködni. Egyesek öltözködési stílusokkal vagy különböző hajviselettel kísérleteznek, így kívánják kifejezni az egyediségüket és az önazonosságukat. Ezek a viselkedések részei lehetnek az identitáskeresésnek és a felnőtté válás folyamatának is. Minden kornak megvolt a maga divatja, és minden kor ismerte a polgárpukkasztás jelenségét. A mai kor és a mai serdülők sem képeznek kivételt. A kamaszok most is szeretnek megbotránkoztatni másokat, miközben keresik önmagukat. A legfőbb kérdésük ez: „Ki vagyok én a szüleim nélkül?”

Bár sok esetben azt hihetnénk, hogy semmilyen eszközzel nem rendelkezünk, amelyekkel terelgethetnénk a kamasz gyermekünket, ez szerencsére még sincs így. A következő számunkban azokról a lehetőségekről lesz szó, amelyekkel segítséget nyújthatunk az önmagát kereső fiatalnak. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# 219C

A 219C egy árnyalat a Pantone színskáláján. Voltaképpen egy kód. A Barbie-rózsaszín hivatalos besorolása. Néhány hónapja ennek lázában él, kis túlzással, a világ. Szinte nem is találni olyan médiumot, újságot, online portált, amely ne foglalkozott volna azzal a jelenséggel, amit ez a szín kifejez: Barbie-vel. A Barbie baba 2023 júliusában, az új Barbie-film bemutatójával, újra jött, látott és győzött. Kritikák és elemzések sokasága foglalkozott világszerte azzal, mi lehet az idei játékfilm és az ötletadó baba sikerének a valódi titka, és – örömmel mondhatom – valamennyi rá is tapintott a lényegre: az, hogy mindenki azt gondol róla, amit akar. Ez a kis nőforma műanyag darabka és a köré épült steril műanyagvilág évtizedek óta itt él velünk. Most pedig lángra lobbant újra a 219C rózsaszín, ahogyan pár éve a *Csillagok háborúja*, korábban a *Pokémon*: hiszen modern játékainkat új mítoszokká erőteti a média.

◆ Barbie-ről sok mindent el lehet mondani, amit a feminista társadalomkritikusok és a nem feminista barbizók el is mondanak. Talán csak ezzel a 219C-cel, egészen pontosan, a rózsaszínnel kapcsolatban keletkezhet némi hiányérzetünk. Merthogy a rózsaszín sztorija talán még izgalmasabb, de bizonyosan sokrétűbb, mint Barbie-é. Egyrészt a nyolc liturgikus szín egyike, az örömet fejezi ki. Tudjuk, hiszen advent harmadik vasárnapján rózsaszín gyertyát gyújtunk, a nagybőjtöt enyhítő negyedik Laetare vasárnapon pedig rózsaszín a miseruha. Szűz Máriát gyakran látjuk festményeken rózsaszínben. Ugyanakkor, ez eredendően nem nőies szín. A piros világosabb árnyalataként egészen az 1940-es évekig inkább a férfiakat, a férfiaságot jelzi. Púderesebb, halványabb árnyalata persze azért megjelenik később az arisztokrata „divatban”, az udvarok budoárjaiban, az előkelőségre, finomságra utalva. Rákerül az alsóruházatra, a meztelen test megjelenéséhez igazodva. És „celebritásai” is lesznek már, igen korán. *Pompadour* márkiné, XV. Lajos hivatalos szeretője például annyira szerette a rózsaszín tónusát, hogy az akkoriban virágzó híres sèvres-i porcelánmanufaktúra Rosa Pompadourként nevezte el jellegzetes rózsaszínjét. Ez az árnyalat megejtően finom, bájos és édeskés, ártatlanul tündöklő, megtévesztően elbájoló – a törékeny porcelánhoz nagyon is illő. De a rózsaszín férfias és nőies tündöklésének is véget vet bizonyos értelemben a francia forradalom, az azt megelőző és hosszú ideig (bizonyos

tekintetben máig) uralkodó felvilágosult szellemi áramlatok. Ezek nyomán a férfiak megtagadják gardróbjukból a díszet és a pompát – vele a rózsaszínt is. Helyére a józanág, a sötét tónusok és a visszafogottság lép. És bár egészen a XX. század közepéig inkább a fiúkat jelöli e szín (a lányokat pedig a kék), mint ahogyan világos árnyalatai az előkelőséget, a sötétebbek pedig a közönségességet, ezt követően éles fordulat áll be. A rózsaszín kiszabadul történelmi „fogságából”, és szinte megvadulva jelent mindent: ellenállást, ártatlanságot, feminizmust, rákellenességet, választott nemi orientációt vagy éppen nőiességet, gyermekséget. Új celebritásai és történetei születnek. Ilyen Jackie Kennedy élénk babarózsaszín kosztümje, amelyet az amerikai elnök vére borít be azon az 1963-as dallas-i napon, és amelyet az asszony nem hajlandó levenni magáról mondván: lássák, mit tettek a férjével. Az eseményt megörökítő képeken így válik a rózsaszín cukrossága a tragédia bizarr ellenpontjává, egy Chanel-replika szoknyán (a first lady kosztümjét ugyanis hivatalosan nem a Chanel, hanem egy amerikai divatház készítette). És persze, ilyen történet a Barbie-é is. A kis műanyag darabé, aki újra divatba hozza a „dopamin öltözködést”, és a maga bárgyúszép módjára, a konyhai morál-filozofálgatás eszközévé is válik. Politikailag korrekt, látványra gusztusos. Hibátlan 219C. Mit is lehetne még rajta számonkérni? Talán csak azt, hogy az őszhöz valahogy már nem illik igazán. Ahhoz már az arany dukál. ◆



SZÖVEG –  
SZÁSZ ADRIÁN

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# Duna-parti álmok és főhősük: Kovács Zsófia

Él Dunaújvárosban egy lány, aki tornázként már háromszor lett Európa legjobbja, ám esze ágában sincs nem dunaújvárosinak maradni. Kovács Zsófia Rióban és Tokióban már olimpián is szerepelt, most a jövő évi párizsi játékokra készül, de jó eséllyel Los Angeles (2028) is belefér még a karrierjébe. Edzője azt tartja róla, olyan, mint egy macskanő: mindig talpra esik, és nagyon tudja, hogyan kell kimenekülni egy-egy szorult helyzetből. A tornában mindkét képesség jól jön. De vajon Zsófi huszonhárom évében, különösen abban a tizenhétben, amelyet tornával töltött, könnyecseppből vagy mosolyból volt több?

## ◆ PÉLDA NÉLKÜLI PÉLDAKÉP

Hol máshol ülnénk le beszélgetni, mint abban a dunaújvárosi tornacsarnokban, ahová annak idején a hatéves Zsófit az édesanyja először lehozta tornázni egy ovis válogatóra nagycsoportosként. És ahol az immár hétszeres Európa-bajnok ma is edz – az akkorinál modernebb körülmények között. Ugyanannak a Trenka János trénernek az irányítása mellett dolgozik, akivel 2006-ban kezdte. Ahogyan leülünk, egy olyan apró fiúcska téved mellénk edzésről hazafelé indulva, amilyen a kicsi Zsófi is lehetett, amikor ismerkedett a sportággal. A srác oda is kiáltja az olimpikonnak: „Zsófi, nagy rajongó vagyok ám!” Adja magát a kérdés: Zsófinak volt-e valaha hasonló példaképe. „Sportemberek vannak inkább, akikre felnézek, egy konkrét példaképem sohasem volt” – feleli, és miután elhangzik az olimpiai bajnok Berki Krisztián vagy az ugyancsak Dunaújvárosból indult Supola Zoltán neve, rávágom, hogy most már Kovács Zsófiára is biztosan sokan felnéznek. „Nagyon jó érzés a hosszabb versenyek után visszatérni a csarnokba – gondolkodik el –, olyankor különösen, de már a hétköznapiakban is érzem, hogy a kislányok és a kislányok figyelnek rám. Próbálok hát utat mutatni nekik. Előtte nem volt idősebb csoport, az edzőmmel ketten jártuk a kis utunkat, és ma is én vagyok a rangidős a csarnokban. Az a dolgom, hogy segítsen az ifjabbakat, amiben csak tudom! Pedig nem szeretek igazán a középpontban lenni, noha már a válogatottban is csapatkapitánynak választottak.



Ott is inkább a közös döntések, a csapatmunka híve vagyok, nem én akarom megmondani a tutit.”

Ahogy felváltva figyelem Zsófit és a körülöttünk jövőmenő tornászgyerekeket, azon tűnődöm, neki kislányként milyenek lehettek az első benyomásai a miliőről és a sportágról. „Amikor óvodásként bejön az ember egy foglalkozásra, nyilván még csak a játékot látja benne: a mozgást, a bukfcenet, az ugrálást a szivacsgödörbe. Később jönnek azok nehézségek, amelyek miatt legszívesebben itt hagynál mindent, és inkább hétköznapi életet élnél. De pont ezeken kell túllendülni, és folytatni ahhoz, hogy a sport a civil életedben is plusz erőt, tartást adjon a mindennapokhoz. Ez a legtöbb, amit kaphatsz tőle. Ma már el sem tudom képzelni, mi lenne velem torna nélkül, pedig negyedikes koromig jól is futottam, atlétikaversenyekre is hordtak, amikről szintén érmeikkel tértem haza. De nem bánom, hogy amikor választanom kellett, a tornára voksoltam. Itt a helyem, ez az életem!”

**Amikor óvodásként bejön az ember egy foglalkozásra, nyilván még csak a játékot látja benne: a mozgást, a bukfcenet, az ugrálást a szivacsgödörbe. Később jönnek azok nehézségek, amelyek miatt legszívesebben itt hagynál mindent, és inkább hétköznapi életet élnél. De pont ezeken kell túllendülni, és folytatni ahhoz, hogy a sport a civil életedben is plusz erőt, tartást adjon a mindennapokhoz.**

## A SIKER TITKA: A CSALÁDI ÖSSZETARTÁS

Zsófival végigvesszük az élsportolói sikereit – a két olimpiai részvétel mellett az elmúlt hét év Európa-bajnokságain három arany-, két ezüst- és két bronzérem – és legfontosabb összetevőit. Első helyen a kitartást említi, ami nélkül a tehetsége mit sem érne. Talán észreveszi, hogy itt felpillantok a csarnok bejárata feletti Dan Millman-idézetre: „A lelkesedés diktálja az iramot, de a kitartás éri el a célt”, s rögtön hozzáteszi: „A legnehezebb időszakokban sem adtam fel, pedig nagyon sok sérülésből kellett már visszajönnöm. A tehetség igazából csak szerencsés plusz a kitartás és a szorgalom mellé. Meg az edzőm, Jani tulajdonságai mellé, aki már a legapróbb rezdüléseimből tudja, milyen napom van, hogyan kezeljen. És kell persze az is, hogy ne legyek túl izgulós. A verseny előtt és közben csak magamra koncentrálok, kicsit önző módon a csapatverseny esetén is, de ez hozza meg az eredményt. Utána persze szurkolok a többieknek! A nyugalmamat az adja, hogy huszonhárom éves koromra már pontosan tudom: ha a felkészülés során minden rendben ment, akkor a versenyen sem lehet nagy gond.”

A versenyen akkor kezd hevesebben dobogni Zsófi szíve, amikor az edzőtermi bemelegítés után a pódiumra lép, és körbenéz. Ilyenkor egy-két rövid perc alatt fel kell hogy dolgozza a közönség által teremtett hangulatot, hogy aztán kizárja a külső körülményeket. Azt mondja, a riválisaival beszélgetni nem szoktak, de nem is „döfik le” egymást a pillantásukkal, köszönnek, és mindenki megy a dolgára. Zsófi mind a négy szeren – felemás korlát, gerenda, talaj, ugrás – versenyez, és háromból plusz összetettből már Eb-érme is van (a talaj a kakukktójas). Úgy érzi, főleg a felemás korláton és az ugrásban van még benne tartalék, amit huszonnyolc éves koráig mindenképp szeretne kihozni. Elszánt tekintete most persze a jövő évi párizsi olimpiára szegeződik, amely – valami azt súgja neki – az ő versenye lehet. Már csak azért is, mert maga mögött hagyta azokat az éveket, amikor – a pubertáskori testi változások miatt – súlyproblémákkal küzdött. Elárulja, ez sok tornásznál vízváltó, ő szerencsére hosszas diétetikushoz járás és napi küzdelmek után stabilizálni tudta az ideális formáját.

A sikerei összetevői közül pedig még egy igen lényegesre hívja fel a figyelmemet. „Nagyon örülök, hogy igazi nagycsaládban nőhettem fel: négyen vagyunk testvérek. A köztiünk lévő testvéri szeretet és a szülei összetartása a háttérből elmondhatatlan támogatást jelent, pedig a családból egyedül én lettem élsportoló, a többiek polgári foglalkozást űznek. Büszkék voltak rám, hogy már tizenhat évesen olimpián képviselhettem Magyarországot, bár szerintem én akkor még fel sem fogtam, mi történik velem. Ott fordult igazán komolyra a karrierem, ma pedig már elég érett vagyok ahhoz, hogy

átlássam, mit értem el. Az eredményeimre én is büszke vagyok, de sosem elégedett: mindig jobbat szeretnék!”

## ARANYAK ÉS ARANY KÖZÉPÚT

A szülővárosánál, Dunaújvárosnál azonban nem vágyik jobbra – ideköti minden, ami fontos: a család és a torna. Mint meséli, korábban gyakran járt a fővárosba meglátogatni az akkor ott élő nővéreit, de már nem vágyik a nyüzsgésre, semmi pénzért nem költözne Budapestre. Élvezi a Duna-parti séták és a környékbeli kisebb települések nyugalját, a jövőben is errefelé szeretne élni. A napi átlagban ötórányi tornaedzés mellett úgymint a családjával és a barátaival tölti legszívesebben az idejét, nem kacérkodik semmilyen nagyvárosi hobbival. Jólesik a lelkének, hogy most már az ország más pontjain is felismerik, megszólítják, gratulálnak neki az utcán, igaz, Dunaújvárosban ez már régóta így van.

A négy Kovács testvér közül Zsófi a legkisebb, aki a nagyvilágban szerencsét próbált, és sikerrel járt, a többiek már ki is repültek otthonról. Mivel édesapja egy-két éven át még Ausztriában dolgozik, ő és édesanyja hét-közben ketten segítik egymást – az anyukája főztjéről a bajnoknő ódákat zeng. Zsófinak volt már komoly párkapcsolata, de bevallja: élsportolóként nehéz olyan megértő társat találni, aki tolerálja, hogy az ember olykor hetekre eltűnik a világ másik végére, vagy épp a világ szeme előtt van, de nem a kedvese mellett. Mint mondja, épp ezért elsősorban saját magának próbál megfelelni, hogy ne mások véleményétől függjön. Családot alapítani viszont később nagyon szeretne. „Négy gyermeket azért nem ígerek, de egynél többet tervezek. Talán kettőt, az arany középutnak hangzik. Igen, azt hiszem, a remélt további aranyérmek után jöhetne a családalapításban az arany középut!”

Ahogy figyelem Zsófit, nem is kell feltennem neki a bevezetőben említett kérdést: hogy miből volt több. Trenka János szerint tanítványa mostanra eljutott arra a szintre, amikor az élsport már több mosolyt varázsol az arcára, mint amennyi könnycseppet az évek során le kellett törölni onnan. Pedig biztos vagyok benne, hogy az álmok eléréséig ez a lány sokszor álmodhatott a tornacsarnokban elvégzett izzadságos munkával, a feltört, sajgó tenyerekkal, a kék-zöld „medvepuszikkal” a combján, amiket egy-egy leesés után a gerendától kapott. De a szivacs gödör nem lehetett elég mély ahhoz, hogy onnan ne jusson fel a csúcsra, a nemzetközi dobogók legmagasabb fokáig. Mi pedig, akik szurkolunk neki, bízunk benne, hogy a nyakában lógó láncon viselt öt karika mellé egy nap igazi olimpiai medál is kerül. ♦

# FIZESSZEN 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).



# NEM CSAK BŐRBETEGSÉG?

Hámló, viszkető bőr többnyire a könyökön és a térden, de a test bármely részén, akár a hajas fejbőrön is – ez a pikkelysömör vagy hivatalos nevén a pszoriázis legfeltűnőbb jele. A pikkelysömör a nyári hónapokban jellemzően enyhül, de maga a betegség ilyenkor sem szűnik meg, csak a tünetei csökkennek vagy szünetelnek. Mi okozhatja a betegséget, és hogyan lehet enyhíteni a panaszokat?

◆ A pikkelysömör által okozott panaszok nem feltétlenül állandók, megesik, hogy hol gyengébben, hol erősebben jelentkeznek. A betegséget sokan fertőzőnek gondolják, pedig nem lehet elkapni. „A pszoriázisra való hajlam genetikailag kódolt. Azoknál alakul ki nagyobb eséllyel, akiknek a családjában van érintett, de jelentkezhet spontán mutáció miatt is. A hajlam mellett arra is szükség van, hogy a betegséget valami

előhívja, provokálja. Okozhatja valamilyen fertőzés, például felső légúti betegség, égés vagy gyógyszer, mint például a malária elleni orvosságok vagy egyes vérnyomáscsökkentők. Ritkábban a stressz is aktiválhatja. Rizikótényező a dohányzás és a komoly alkoholfogyasztás is” – mondja **dr. Papp Ildikó** bőrgyógyász-kozmetológus. A közvetlen problémát az okozza, hogy megváltozik a bőrsejtek életciklusa. Normál esetben



a legmélyebb rétegben kialakuló hámsejtek három-négy hét alatt érik el a bőr legkülső rétegét, ahol elhálnak és lehámlanak, de pszoriázisnál ez három-hét nap alatt megtörténik. Emiatt gyűlnek fel plakkokban a még nem teljesen érett sejtek. A folyamat felgyorsulását vélhetően az immunrendszer kóros működése okozza, annak sejtjei támadják meg a bőrt, erre a hámsejtek fokozott, gyorsabb ütemű osztódásával reagál.

## NEM MIND UGYANOLYAN

A klasszikus, plakkos pszoriázis mellett a betegségnek egyéb típusai is lehetnek. Az úgynevezett guttált pszoriázis például apró pöttyök formájában jelentkezik. „Ennél a típusnál testszerte, de a leggyakrabban a törzsen és a végtagokon alakulnak ki kicsi, piros, pikkelyes felszínű foltok. Ez a tünet nem annyira egyértelmű, jelentkezésekor a laikusok nem feltétlenül gondolnak pszoriázisra. Létrejöhét pöttyözöttség és elszínezettség a körömön is. Létezik inverz pszoriázis is, amely a hajlatokban, a lágyékban, a fenéken vagy a mell alatt fordul elő. Ezt akár gombás fertőzésnek is gondolhatják az érintettek. A pikkelysömör súlyosabb formája az úgynevezett pustulózus pszoriázis, amelynek következtében gombostűfejnyi gennyes hólyagok is megjelennek a bőrön. A betegség legkomolyabb típusánál az egész test vörös és gyulladt” – emeli ki bőrgyógyász szakértőnk. A pikkelysömört az orvosok jellemzően már a tünetek alapján felismerik. Ritkán, de előfordul, hogy biopsziát is végeznek. Ilyenkor picikörkessel vesznek szövetmintát, és azt szövettani vizsgálatra küldik.

## FIGYELNI A SZERVEZETRE

Bár a pszoriázist bőrbetegségként tartjuk számon, érintet lehet egyéb szerveket, szervrendszereket is. Ezek a leggyakrabban az ízületek, amelyek fennállásakor merevvé, duzzadtá és fájdalmassá válhatnak. Az ilyen kísérőtünetekkel járó pikkelysömörnek külön neve is van (arthritis psoriatica), hátterében szintén az immunrendszer kóros működése áll. „Társulhatnak a pikkelysömörhöz szempanaszok is, ez leggyakrabban kötőhártya-gyulladás jelent. Nagyon nagy a rizikója az elhízásnak, a cukorbetegségnek és a magas vérnyomásnak, általában a szív- és érrendszeri betegségeknek. Nő az egyéb autoimmun betegségek – például a Crohn-betegség – rizikója is. Megfigyelték, hogy a pikkelysömörrel élők gyakran szenvednek depresszióban és egyéb mentális betegségekben. Ugyanakkor az nem egyértelmű, hogy ezekben az esetekben együttállásról van-e szó, vagy pedig arról, hogy a pszoriázissal járó folyamatok növelik ezen betegségek kockázatát. Az biztos, hogy a pikkelysömörnél a szokásosnál jobban kell figyelni az egyéb problémák szűrésére” – mondja dr. Papp Ildikó.

## IDŐBEN KEZELNI

A pszoriázis nem gyógyítható, de tünetei csökkenthető, megszüntethető. A kezelést fontos már az első panaszok jelentkezésekor megkezdeni, ezzel elkerülve a helyzet súlyosbodását. „A betegségnél alkalmazott terápiák egyrészt lelassítják, normális szintre csökkentik a bőrsejtek osztódását, fölfelé haladását, másrészt segítik a már megvastagodott és hámló réteg leválását a felszínről. Enyhébb esetekben általában elég a helyi kezelés, amely jellemzően kortikoszteroidot tartalmazó kenőcsökkel, krémekkel, gélekkel, habokkal, szprékekkel, folyadékokkal és samponokkal történik. Ezeket jellemzően naponta kell alkalmazni a tünetek fennállásakor. Használhatók helyileg D-vitamin-analógok is, amelyek szintén a sejtek növekedését fogják vissza” – mondja dr. Papp Ildikó. Vannak olyan A-vitamin-származékok, úgynevezett retinoidok is, amelyek krémként vagy gélként alkalmazva segítenek csökkenteni a bőr vastagságát.

## SEGÍTHET A FÉNYTERÁPIA

A súlyosabb esetek kezelhetők fényterápiával is, amelynek többféle módja létezik. Az egyik a helioterápia, amelyhez magát a napfényt használják. Ilyen célból a Holt-tengerhez régen csoportokat is vittek, mert az ottani levegő, illetve a tenger magas sótartalma szépen rendbe hozta a pszoriázisos bőrt. Egy ilyen kúra akár féléves panaszmentességet is eredményezhetett. „A tünetek csökkentésére vagy megszüntetésére mesterségesen is alkalmaznak UV-B-sugárzást. Ilyen jellegű fényterápiára jellemzően két-három hónapig van szükség, de a panaszok általában már két-négy hét után enyhülni kezdenek. A tünetek csökkenthető PUVa-kezeléssel is, amely szintén lassítja a sejtek megújulását. Ilyenkor olyan anyagot kennek a bőrre, vagy adnak szájon át, amely a bőrt érzékenyíti az UV-A-sugárzásra. Mivel az UV-fény – legyen az természetes vagy mesterséges eredetű – emeli a bőrrák rizikóját, e kezelések mellett a szűrésekre a megszokottnál gyakrabban kell járni” – emeli ki szakértőnk. Ha nem elégséges a fénykezelés, vagy a beteg bármilyen okból nem kaphat ilyen terápiát, akkor belsőleg alkalmazandó gyógyszerek jöhetnek szóba. Ezekből többféle hatóanyagú is van. Létezik biológiai terápia is, amely középsúlyos és súlyos pszoriázisnál adható. Ez a betegség ciklusát szakítja meg, hatására heteken belül javulnak a bőrbetegség tünetei. A biológiai terápia az ízületeket érintő pszoriázisra is hatással van, így azt nem kell külön kezelni. Azt viszont tudni kell, hogy ez a kezelési mód hatással van az immunrendszerre, így alkalmazásakor jobban kell figyelni a fertőzések megelőzésére. ♦



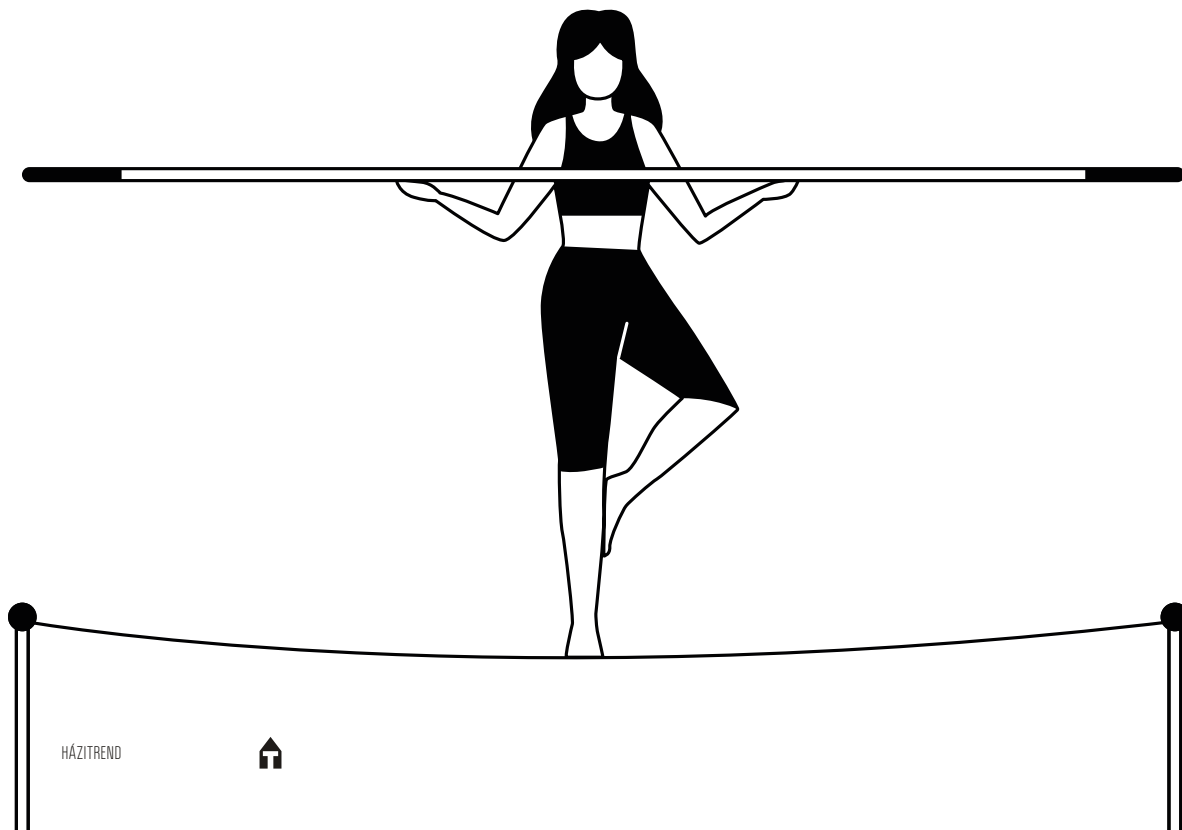
SZÖVEG –  
ALMÁSY CSILLA gerincterapeuta-gyógytornász

SOROZAT –  
MOZGÁSBAN

# A MOZGÁS TÉNYLEG FEJBEN DÖL EL

## Egyensúly és koordináció

A mozgás nem az izmaink döntése, hanem az idegrendszer komoly tervező és irányító munkájának az eredménye. Amit ebben a bonyolult feladatban – többek között – figyelembe kell vennie, az az egyensúly. Vagyis azt, hogy ha egy pohár víz után nyúlunk, ne essünk le a székről, vagy ha járás közben, amikor a jobb lábunk előre lép, akkor a balon stabilak maradjunk. A különböző elemeket jól össze is kell hangolni, amit úgy hívunk, hogy koordináció.



Illusztráció: Balassa Nikoletta





**Ami kívül, az belül... azaz a fizikális egyensúly nagy mértékben segít a mentális egyensúly elérésében is. A kettő összefügg. Próbáld meg egy mérlegállást akkor, amikor lelkileg terhelt, szomorú vagy feszült vagy! Nem lesz valami huszáros.**

## ◆ EGYENSÚLY

Az egyensúly azt jelenti, hogy egy test a különböző erőhatások közepette is nyugalomban van (statikus egyensúly) vagy kontrollált mozgást végez (dinamikus egyensúly). A fizikai törvényszerűségek igazak az emberi testre is. Egyensúlyban vagyok akkor, amikor állok a buszmegállóban, nekem jön valaki jobbról, és meglök balra, mégis egy kis kilengés vagy kilépés után talpon maradok. Egyensúlyban vagyok akkor is, ha egy szűk pallón kell átmennem, de nem esem le róla, nem lépek mellé.

Az, hogy a különféle erőhatások nem tudnak kibillenteni minket, az izmaink nagyon precízen irányított munkájának köszönhető. Az irányítást az idegrendszer végzi, az egyensúlyozásnak pedig külön felelősei is vannak. A jó hír az, hogy amint minden agyi tevékenység, ez is fejleszthető. Ha az edzésprogramunkban rendszeresen szerepelnek olyan gyakorlatok, amelyek bekapcsolatják ezeket az agyi funkciókat, akkor a tornagyakorlatok közben fejlődő egyensúlyozás a mindennapi mozgásokban is egyre biztosabbá válik. Például a nadrág egyik szárába való belépés már nem okoz gondot egy lábon állva, vagy megcsúszáskor nem esünk fenékre, hanem egy kis kapálózás árán ugyan, de állva maradunk. (Ez utóbbi miatt az idősök tornájának egyik kötelező eleme az egyensúlygyakorlat azért, hogy csökkentsük az esés kockázatát.)

Azt gondolom, hogy a jó egyensúly kvázi az életben maradás egyik kulcskérdése. Bár ma már nem mászkálunk veszélyes sziklákon (legalábbis a többség nem), ettől függetlenül egy vészhelyzetben a stabilitás megőrzése súlyos sérülésektől is megmengethet minket. A legegyszerűbb stabilitást fejlesztő gyakorlatok az egy lábon végzett feladatok. Természetesen nem csak ácsorgunk egy lábon, a karokkal, a másik lábbal, a törzssel különféle mozgásokat végezhetünk. Minél komplexebb, annál jobb! (Lásd a következő téma: a koordináció.) Az instabil eszközök használata is jó szolgálatot tesz, hiszen az olyan helyzeteket imitálják, amelyekben valamilyen váratlan erőhatás akar minket kibillenteni (egyensúlyozó párna, félgömb, hevederes edzés stb.).

## KOORDINÁCIÓ

A szó a mozgást illetően az izmok munkájának olyan precíz összehangolását jelenti, amellyel a mozgásaink kontrolláltak, hatékonyak, biztonságosak. Minél összetettebb egy mozgásos feladat, annál nagyobb koordináció szükséges a „toronyban” és a végrehajtó izmok között is. A koordináció, azaz az összetettebb mozgások összerendezett kivitelezése is fejleszthető, de sajnos itt is igaz, hogy ha egy képességet nem használunk, az bizony „leül”. Tehát, ha nem állítjuk ilyen kihívás elé az idegrendszert, akkor a koordinációs képesség erősen csökkenni fog. Szomorúan tapasztalom az edzéseimen, hogy ha egy gyakorlat már négy-öt mozdulatból áll, akkor „megáll a tudomány”. A „felemel és letesz” vagy a „guggol és feáll” kombináción sokan nem jutnak túl, hiszen mindenhol úgy kiszolgálják minket, hogy ha kettőnél többet kell lépünk valamiért, akkor keresünk egy egyszerűbb megoldást. Csoda, hogy nem vagyunk képesek négy elem összerendezésére? Ez a tendencia a gyerekekre nézve még nagyobb veszélyt jelent. Mivel folyamatosan a 2D-s világban élnek (vagyis bámulják a képernyőt), komoly hiányosságokkal küzdenek a 3D-s világban. A gyerekek mozgásképesége drámaian romlott az elmúlt évtizedekben.

Amit tehát szakemberként javaslok, és az edzéseimen bőségesen találkozhatnak is vele a vendégek (fejlődnek is szépen!), az az, hogy bátran kombináljuk az egyes mozgáselemeket. Három-négy mozdulatot is összeköthetünk, így nemcsak az erőnket fejlesztjük, hanem egyúttal a koordinációs készségünket is, tehát az idegrendszeri működésünk egy magasabb szintre lép. Ez pedig nemcsak a mozgásos, hanem a kognitív feladatok végzésében is óriási előnnyé válik. A gondolkodásunk gyorsabb, a loginkánk élesebb, a tájékozódóképességünk fejlettebb lesz. ◆



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

SOROZAT –  
UTÁNAJÁRTUNK

# HOGY AMI EGÉSZSÉGES, ÖRÖM IS LEGYEN

Sport gyermekkorban





A testmozgásnak komoly hatása van az egészségre és az életminőségre, kulcskérdés, hogy a kisebb-nagyobb gyerekek mennyit és hogyan sportolnak. Milyen szempontokat kell figyelembe venniük a szülőknek, ha azt szeretnék, hogy csemetéjük megszeresse az aktív életvitelt?

- ◆ A nyári szünetben a gyerekek általában a megszokottnál többet mozognak, de ősztől már kevésbé aktívak, és ez az egészségüknek nem válik a hasznára. Hiszen a kevesebb mozgás növeli az elhízás kockázatát, a túlsúly pedig különböző betegségek kialakulását idézi elő, mint például a 2-es típusú diabétesz, a szív- és érrendszeri, illetve az ízületi betegségek. A kevés mozgás hatással van a testmozgáshoz való hosszabb távú viszonyulásukra is. Ezt komolyan kell venni, a statisztikák ugyanis azt mutatják, hogy ma Magyarországon ötből egy gyerek túlsúlyos, nekik pedig az egyharmaduk kórosan kövér. Az ebből eredő problémákat később nehezebb kezelni, emiatt is fontos figyelmet fordítani a megelőzésre. „Ha azt szeretnénk, hogy a gyerekek megszeressék a sportokat, a mozgásra pedig rendszeresen igényük legyen, akkor már újszülött koruktól meg kell ezt alapoznunk. Vannak olyan helyzetek, amikor a kicsikre az átlagnál is jobban kell figyelni. Ilyen lehet az is, ha a szülők a csecsemőn aszimmetriákat tapasztalnak, például azt látják, hogy az egyik karjuk vagy lábuk erősebb a másik oldalánál. Vagy ha a csecsemő csak az egyik oldalára fordul, csak az egyik irányba emeli a fejét. Ilyenkor mielőbb szakemberrel kell konzultálni, tőle kell tanácsot kérni” – mondja **Kocsis Kata** gyógytornász-fizioterapeuta, gyógy- és sportmasszőr. A kicsik mozgásfejlesztésének eszköze jellemzően a Dévény-torna, a Katona-módszer és a TSMT torna, de minden eset egyedi. Ezért nem tanácsos olyan módszert választani, amely egy ismerősnél vagy családtagnál bevált – hiszen lehet, hogy nálunk a probléma másból ered, és így más is a megoldása.

### ERŐLTETNI TILOS

„A mozgásfejlődés egyediségével is tisztában kell lenni, el kell fogadni, hogy minden gyerek máskor fog elkezdni kúszni, mászni, felállni, semmit nem szabad siettetni. A kicsik megfelelő mozgásfejlődéséhez arra is szükség van, hogy ne óvjuk őket túl, ne gátoljuk a kíváncsiságukat, engedjük, hogy megismerjék testük, mozgásaik határait. Ennek érdekében fontos, hogy minél több sportág kipróbálására, megismerésére biztosítsunk nekik lehetőséget. A pozitív minta, a mindennapos mozgás és a sportolás a családban is lényeges, mert az már gyerekkorban megalapozza a mozgás szeretetét” – emeli ki a gyógytornász. A rendszeres, mindennapos mozgás terepe kicsi korban lehet akár a játszótér, akár az uszoda, a lényeg, hogy a játékoságon legyen a hangsúly, és a gyerekeknek pedig legyen hozzá társaságuk. A kisiskolásoknál már szempontokat is figyelembe kell venni, náluk ugyanis elindul a hirtelen növekedés, amelynek következménye lehet a gerincferdülés, a lúdtalp, a bedőlő boka és az X-láb, vagy akár a térdkalács alatti fájdalom. A rendszeres szűrővizsgálatok mellett érdemes a szülőknek is figyelemmel kísérniük gyerekük testi fejlődését. Például havonta legalább egyszer jó megvizsgálniuk őket fürdés után, megnézni a gerincüket és a testük szimmetriáit, a vállaik helyzetét, a medencéjüket és a bordakosarukat, a térdüket és a bokájukat. Persze egy laikus szülőtől nem elvárható a precíz állapotfelmérés, de a megszokottól való eltérést ők is könnyen észre tudják venni, ami segítheti a szakszerű ellátás mielőbbi megkezdését.

## FÓKUSZBAN A GERINC

Ha a gyerekeknél felmerül a gerincferdülés gyanúja, akkor jellemzően ortopéd szakorvos ír elő gerincröntgent, a gyógytornászhoz már célszerű annak eredményével érkezni. Ezt követően kezdődhet meg a gerincspecifikus gyógytorna – attól függően, hogy pontosan milyen problémáról van szó. „Itt különbséget kell tenni a kevés mozgásból, a sok tévézésből és tanulásból eredő gyengébb izomzat és a gerincferdülés között. Utóbbi egy csontos deformitás, amely-nél a csontok nem megfelelő helyzetéből adódóan az izmok is másképp funkcionálnak. Ilyenkor egyéni terápiára van szükség, hiszen minden probléma egyedi. Sajnos máig komoly tévhit, hogy gerincferdülésre jó megoldás az úszás, pedig ilyenkor ez a sport nem megfelelő, sőt a ferdülésre még rá is erősíthet. Az úszás csak akkor nyújthat segítséget, ha a hátizomzat gyengül meg a sok ülés és a kevés mozgás miatt” – hangsúlyozza Kocsis Kata. A már kialakult gerincferdülés kezelésére azért kell kiemelten figyelni, mert érdemben csak a növekedési fázis végéig lehet korigálani. A lányoknál például a menstruáció utáni két-három éves időszak a legfontosabb. „Ezt azért kell hangsúlyozni, mert a mai gyerekek nemi érése hamarabb – akár tíz-tizenegy éves korban – megkezdődhet. Sajnos többször tapasztaljuk, hogy a lányok ezt eltitkolják a szülők elől, kellemetlennek tartják a vérzést, nem szeretnék róla beszélni. Viszont emiatt késhet a gerincprobléma kezelése is, és kicsúszhatnak abból az időből, amikor az eltérés érdemben korigálható” – mondja a gyógytornász.

## MELYIK SPORTÁG?

A gyerekeknél a sportágválasztásra és a mozgás intenzitására akkor is figyelni kell, ha nincs náluk semmilyen probléma, rendben van a gerincük és minden ízületük. Bármilyen sportra essen is a választás, időt kell szánni a megfelelő bemelegítésre, vigyázni kell a nyújtás és az izomerősítés egyensúlyára. A sérülések így előzhetőek meg a legnagyobb eséllyel. „Az iskolai keretek között például egyre népszerűbb a ritmikus gimnasztika és az akrobatikus rock and roll, amelyek segítik fejleszteni a ritmusérzéklet, a mozgáskoordinációt, az izomerőt és a hajlékonyságot. Szerencsére egyre több edző időt szán például az SMR-henger használatának megtanítására is, ami nagyon hasznos a lazítás során, segíti a regenerációt. Szintén jó választás a falmászás, amely egyszerre erősít, fejleszti a mozgást és a koncentrációs képességet. Ez a sport segítséget nyújthat figyelemhiányos hiperaktivitás-zavarnál is. Vannak kifejezetten gerincspecifikus falmászások is, amelyek remek kiegészítő terápiái lehetnek a gyógytornának. Az önvédelmi és küzdősportokban a gyerekek az alapos bemelegítést és a sportágspecifikus nyújtásokat is elsajátíthatják. A gyerekjógák,

mesejógák foglalkozásai játékosan fejlesztik a kicsiket, és megszerettetik velük a testmozgást” – sorolja Kocsis Kata. Jó választás a gyerekeknek a lovaglás is, amely a testtudatuk, a koordinációjuk fejlesztése mellett erősíti bennük az állatok iránti szeretetet, bizalmat is. Ez a sportág állat-asszisztált terápiaként is funkcionálhat, abban a formában is kiemelkedő hatása van. Ha a gyerek valamilyen aszimmetrikus sportágot űz – például vív vagy teniszezik –, akkor mindenképpen oda kell figyelni az ellenkező oldal erősítésére is.

## LÁTHATÁRON A VERSENYZÉS

Ha a gyerek érdeklődik az élsport iránt, fontos, hogy a választott sporttevékenység mellett legyen kiegészítő mozgásformája is, olyan, amely más izomcsoportokat is átmozgat. A versenyzést nem szabad a tanulás elé helyezni, és figyelni kell arra is, hogy a gyerekek ne csak eddzenek, hanem legyen idejük regenerálódni is. Ez elősegíti az izomépülést, szerepet játszik a sérülésmegelőzésben, illetve hosszú távon hozzájárul a kiemelkedőbb teljesítményhez. „Az egyensúlyra akkor is vigyázni kell, ha a gyerekek egy-egy sportágban nagyon jók és fantasztikusan ügyesek, ilyenkor is meg kell engedni, hogy ne csak »versenyzők« legyenek, hanem gyerekek is. Arra is figyelni kell, hogy maguk választhassák ki azt a sportágot, amelyben meg szeretnék méretetni magukat. Fontos, hogy merjenek beszélni arról, mit szeretnének, milyen céljaik és esetleg milyen félelmeik vannak. Az élsport iránti elköteleződés előtt célszerű felkeresni egy sportágspecifikus gyógytornászt is, és megvizsgáltatni vele a gyermeket. Mert ugyan lehet, hogy magas növésű, és lehetne belőle remek kosárlabdázó, vagy éppen olyan a testkatakata és az izomfelépítése, amely ideális lehet a röplabdához vagy a vízilabdához, de emellett lehetnek nála olyan eltérések, amelyek miatt a sportágválasztást komolyabban át kell gondolni. Például kiderülhet, hogy valakinél olyan ízületi eltérés áll fenn – mondjuk túl mobilis könyökízület –, amely egyes sportágaknál hosszabb távon nehezítő tényező lehet” – emeli ki szakértőnk. Olyan fizikális eltérések is előfordulhatnak, amelyeket ha gyerekkorban kiszűrnek, majd gyógytornával, célzott gyakorlatokkal kezelnek, akkor már nem gátolják a versenyzést később. Nem szabad félni attól sem, ha a gyerek sportágot akar váltani, akár többévnnyi siker után is. Erre is lehetőséget kell adni annak érdekében, hogy a mozgás örömét hosszú távon élvezhessék, és még véletlenül se égenek ki. Mivel a lélek egészséges fejlődése pozitívan hat a sportteljesítményre is, nem kell félni attól sem, hogy a gyerek sportpszichológushoz járjon. ♦





## 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



## XVII. Ars Sacra Fesztivál 2023. szeptember 16-24.

„Keresd a békét!”  
(Zsolt 34,15)

### A Mindszentyneum programjai:

**2023.09.16. 15:00**  
Kézműves foglalkozás  
gyerekeknek  
Boldogok, szentek nyomában



**2023.09.17. 16:00**  
Mindszenty Zalaegerszege(n)  
„A legtöbb álomnak Zalaegerszeg volt a színtere”

Ismerje meg Mindszenty József zalaegerszegi apátplébános nevéhez fűződő emlékeket a belvárosban egy kellemes séta keretében!



**2023.09.22-24.**  
„Legyetek szeretettel!”  
filmvetítés  
Boldog Brenner Jánosról

**2023.09.23-án vendégünk**  
Dr. Soós Viktor Attila egyháztörténész

**Megújulás lelkigyakorlat a  
Mindszenty életútkiállításban**

A programokon való részvétel ingyenes.

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



SZÖVEG –  
PARTI JUDIT

KÉP –  
ÉDER VERA

# Főzd közelebb magad az élethez!

## Főzőműhely Kolozsvárrott

A Chef's Home-ba lépve egy kreatív főzőtérbe érkezünk. Egyszerre érezzük egy hangulatos otthon biztonságát, és kapunk kedvet a bátor kísérletezéshez. Bár aki ide belép, még nem tudja, mi sül ki az ízek, az alapanyagok és az emberek találkozásából. Maga *Berke Sándor* séf sem, aki a megvalósítója és motorja a főzőműhelynek. Ő és felesége, *Berke Krisztina-Ágnes* várja a mindenkori résztvevőket. Sándor szezonális alapanyagokkal és nem múló lelkesedéssel, Krisztina a díszítés és a vendéglátás örömeivel. Ottjártunkkor nem lett volna főzőműhely, a kedvünkért összejött egy társaság, amelynek tagjai kóstolót készítettek az ilyen alkalmak eszenciájából.

◆ Kedves közhely, hogy mindig a konyhában van a legjobb buli. Ha ez bármely lakás konyhájára igaz, mi történhet annak a konyhájában, akinek a szenvedélye a főzés?! Berke Sándor lelkesből lett szakács – de ahogyan hallgatom őt fűszerekről, ízekről beszélni, egyre biztosabb vagyok abban, hogy a lelkeszi identitása is megmaradt.

A jelenlévők megállapítják, hogy bár régóta ismerik egymást, de még nem főztek így együtt – tehát a „műhelyszimulátorunk” tökéletes. A műhelyek egyik jóízű célja a kapcsolatok újrafűszerezése. A közös munka közben máshogyan figyelnek egymásra és kapcsolódnak az emberek. Ezúttal két házaspár és egy édesapa érkezett összesen négy gyerekkel, rajtuk kívül ők a mai résztvevők. Sándor mindig figyeli a jelenlévőket, a viszonyokat, a hangulatot, így újabb és újabb ötletek valósulnak meg, újabb és újabb ízek alakulnak a keze alatt.

Sándor szerint a családokkal nem könnyű dolgozni, hiszen a különböző életkorú tagoknak egymástól eltérőek az igényeik. Egyszerre fenntartani a figyelmet több korosztályban, illetve megvívni az előítéletekkel nem könnyű mutatvány. Ráadásul itt a gyerekek tempóját kell felvennie a séfnek, ami azt is jelenti, hogy néhány folyamatot a végén egyedül fejez be. A kisebb gyerekek hamarabb elfáradnak, őket fontos gyorsan sikerélményhez juttatni. A mai alkalmon a gyors sikerélményt az áfonyás amerikai palacsinta adja, amit a legkisebbek önállóan készítenek. Krisztina, Sándor felesége foglalja le őket, miután jóízűen befalták az alkotásaikat. Krisztina nagyon érti a gyerekek nyelvét is – három sajátja mellett köti le a főzésben csak ideig-óráig érdekelt legfiatalabb korosztályt. Tinik, kamaszok most nincsenek a társaságban. A gyorséttermek iránti elfoglaltságuk és a „nem szeretem” alapanyagok iránti érzett viszolygásuk kissé megnehezíti Sándor feladatát.





Berke Sándor séf (jobbra) mindenkit igyekszik bevinni a főzés folyamataiba

„Általában akkor kezdjük kóstolgatni egymást és az ízeket – mondja Sándor –, amikor arról kezdünk beszélgetni, hogy mi az, amit a tini szeret és mi az, amit nem, és amit nem, azt miért nem. Ilyenkor kicsit lelassul a főzés, de ez nem baj, hiszen engem nagyon érdekel, hogy hogyan lehet őket átlendíteni a határaikon. Hiszen a tini főzőműhelyeknek épp ez a szépsége. A gasztronómia világában olyan helyre viszem a fiatalokat, ahol még sosem jártak.

A saját gyerekeimet is arra nevelem, hogy érezzék meg, hogy mi a jó, és az miért jó. Sosem elégszem meg annyival, hogy valamit azért nem kér a fiam, mert nem szereti. Arra szeretném vezetni őt és másokat is, hogy a »nem szeretem« -et mindig kövesse pontos önreflexió. Például: nekem ez túl sós, sok benne a kardamom, vagy valami hasonló. Ha valaki megtanulja pontosan megfogalmazni, mi is a gondja az adott étellel, akkor én legtöbbször tudom, hogy mi lehet a megoldás. Elsősorban nem az a célunk, hogy tökéletes ételeket alkossunk, hanem az, hogy közösen bejárjunk egy olyan utat, amelyen kapcsolódunk egymáshoz, önmagunkhoz és

az ételekhez. Közben vágyom arra is, hogy egy magasabb valóság kapuját is megnyissam a résztvevők előtt. Nagyon gyakran használok például koriandert – ezért is. »Az ételt pedig manának nevezte Izrael háza. Olyan volt, mint a koriander magva, fehér, és olyan ízű, mint a mézeskalács.« (Kiv.16,31)»

„Amikor felnőttekkel főzünk a műhelyben, a szexualitás is mindig szóba kerül” – mondja Sándor –, „hiszen a főzés nemcsak szent, hanem nagyon intim és érzéki is tud lenni”. Ebben a pillanatban hirtelen ötlettől vezérelve, mustba áztatja az apróra vágott vöröshagymát. „Látod, ezek a választások nem tervezettek. Ezért mondom, hogy ez nem főzőiskola, ahol kész receptet adok, hanem élményfőzés, ahol bátorságot és szabad gondolkodást kínálok egy olyan területen, amelyen mindig mindenkinek lehet fejlődnie.”

A munkaasztalon az egyre gyarapodó alapanyagok közt kész kanálerdő foglal helyet. Sándor bemutatja a kóstolás etikettjét, vagyis, ha valakinek a kezében egy kanál mindkét vége sorra került, megy a mosogatóba.



A vékonyra szelt cukkini az „új szalonna”



Tányérnyi boldogság



Öröm, várakozás, egymásra figyelés – közösség az asztal körül

A résztvevők közben régi emlékeket kapcsolnak a jelenbe, egyikük találó mondata passzol a sercegve sülő marhaszeletekhez: „Én már sóhoz sem jutok?!” Sok közös emlék fűzi őket össze, mégis egymásra csodálkoznak most a sülő hús és a kibomló ízek fölött, érzékenyen keresve az arányokat. A teret betöltik a sistergések, a csörgések, a csobogások, a teflon szélén kocogó fakanál hangja, az illatok ínycsiklandó öröme. Érteni, gondolkodni segít, hogy a folyamat bármelyik fázisában lehet kóstolni. A kesudiókrémet legalább három különböző állapotban kóstoltam meg, és már az elsónél is azt hittem, hogy kész. Látszik, ahogyan Sándort a résztvevők reakciói inspirálják, így kerülhet később a krémbe tárkony vagy éppen franciamustár.

A férfiak is ugyanolyan élénken vesznek részt a folyamatban, mint a nők. „Van kedved kisütöni a húst?” – ehhez hasonló mondatokkal tartja őket Sándor állandó mozgásban. Nemcsak az alapanyagokkal, hanem a résztvevők bevonásával is zsonglörködik, senki sem marad ki. „Sándor, amikor nem tudod, milyen feladatot adj, hagymát aprítottatsz!” – gyanakszik az egyik férfi nevetve. Az ételek készítése és kóstolása közben megélenkül a résztvevők

között a beszélgetés, egyre harsányabb vidámság mellett kéri őket Sándor, hogy kóstoljanak, kavargassanak, szeleteljék a répát.

A három-négy órányi főzés közben persze időről időre lehet egy kis szünetet tartani. Ilyenkor a kényelmes fotelek egyikében üldögélve a szakácskönyvekbe mélyülnek el pihenésként a résztvevők. Most egy tányér ételt készített el a csapat, de legtöbbször három fogáshoz terítenek asztalt, és általában fogásonként ülnek le falatozni, szuszszanva a főzési szakaszok között.

Ahogy az ételt fogyasztjuk, néma csend van. Olyan mennyei csend – melleleg egy százéves templomajtón eszegetünk. Korábban valaki ételfilozófusnak nevezte Sándort. Szerintem ételteológus. Mindenkit asztalhoz szeretne ültetni Isten országában.

Merengő áhítatomat Iván, Sándor kisebbik fia töri meg: „Apa, ha lehet, ma este ne kreatívat együnk!” Nagy a nevetés az asztal körül, és miközben megértem az egyszerű ízek igényét, bevallom, hogy hazafelé mégis fűszerpolcra álmodozom. Itthon, amikor odaállok a megszokott ételeinket készíteni, magam is meglepődöm, mennyivel bátrabb vagyok. És élvezem! ♦



LÉPJ BE A MILLIOMOSOK  
KLUBJÁBA!

Játsz új  
Milliomos Klub  
sorsjegyünkkel,  
és nyerj akár

85 MILLIÓ  
FORINTOT!

Kimagasló esély a több száz darab  
milliós nyereményre



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



SORSJEGY

A sorsjegyet keresd szeptember 1-től a lottózókban, a karitatív sorsjegyárusoknál,  
a postákon és a kijelölt MOL töltőállomásokon!

[www.szerencsejatek.hu](http://www.szerencsejatek.hu)

#maradjonjáték

18



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

# Az erdő vad kincsei

„Végy egy szarvas- vagy őzhúsból szép szeleteket, tűzd meg szalonnával, s osztán rakd lábosba szalonnaszeletekre” – ajánlotta egy régi recept, melyet Simai Kristóf jegyzett le 1795-ben. Aztán tettek hozzá mogoróhagymát, zellert, paszternákot, sárgarépát, fehérrépát és petrezselymet, bazsalikomot, kakukkfűvet, babérlevelet, egész borsot, sót és bort. Fedővel lefedve, lassú tűzön főzték. Simai szóhasználatával: „halkal hadd temfelődjön.” Ha a vad megpuhult, kivették a húst, és besűrítették a főzőlevét. Ehhez előbb leszedték a tetejéről a zsírt, majd vajon készült, alaplével felöntött világos rántással beforralták. Fenyőmaggal, citromlével tovább ízesítették, végül megöntözték vele a húst. A vele főtt zöldségek adhatták a köretét ennek a fűszeres őszi csemegének. És hogy honnan szereztek őzhúst? Ahhoz bizony gavallérok kellettek.

## ◆ MESÉL AZ ERDŐ

„Mert a' sok Gavalér nyargalt, és kiáltott,  
Ritka vólt, tokjábúl ki pistolt nem rántott,  
Sok alatt ló bukkot, orra földet szántott,  
A' Tövis soknak bört, óldalárúl hántott.”

Az ízes nyelven írt szöveget Gvadányi Józsefnek köszönhetjük, aki egy 1790-ben, tehát a fenti recept keletkezésével nagyjából egy időben történt vértesi vadászatot énekelt meg. Innen tudhatjuk ma, hogy a derék urak a fásasztó napot jókedvű mulatozással zárták, amely során egymást túllicitálva mesélték a nap során átélt élményeiket. Hiszen a vadászat nem csupán az ételszerzésről, hanem az együttlétről, a jókedvről is szólt. A vadászat előtt az udvari papság az útközben található kápolnáknak, kolostoroknak misézett, a vadászat után pedig hivatásos mulattatók, zenészek gondoskodtak a társaság jókedvéről. Az ünnepélyességet a kürtösök és trombitások biztosították. De nem csak emberek dolgoztak meg az elejtett vadért: lovak, kutya (Bethlen Gábornak ötven kopóból álló falkája volt), sólymok segítették a főurakat. Balassi Bálint például kitűnő sólymász hírében is állott.

## „VADAT ÚZNI FELJÖVÉNEK”

A vadászat időtöltés, ételszerzés és kapcsolatépítés is volt. Kezdetben ugyan nem számított nemesi előjognak, II. Ulászló király 1504-ben hozott rendelete (amely korlátozta, hogy a jobbágyok mely állatokra vadászhatnak – szarvasra, vaddisznóra, őzre például nem) nyitotta meg efelé az utat. A XVI. századtól kezdve ezért a főuraknak saját vadaskertjeik voltak, ahol egyfelől foglalkoztak az állatok óvásával és etetésével, másfelől így adott volt a remek színhely a több napig tartó vadászathoz, mulatáshoz. A legizgalmasabb vadaskertje természetesen az uralkodónak volt, de a nemesi családok is szép nagy, erdős területekkel büszkélkedhettek, ahol az állatok szabadon jártak-keltek. Medve, farkas, hiúz, őz, szarvas, vad-disznó, borz, vadkecske, vadnyúl, mókus, páva, hattyú, különféle vadmadarak és még számos vad élt ezekben, a hozzá tartozó halastavakban pedig pisztráng és ma már alig ismert halfajok úszkáltak. Simai Kristóf receptgyűjtésével egy időben, vagyis a XVIII. században a leghíresebb vadaskert Esterházy Miklósé volt Tamásiban. (Száz évvel később pedig Európa vezető politikusai, diplomatái vadásztak itt.) A Magyar Hírmondó egyike 1798-ban





kiadott számában be is számolnak az itt lőtt vadakról: „igen sok szarvast lőttek, a’ meelylek közzül sok rendkivül való nagyságú vólt: mert öt mázsát’s többet is nyomott egy egy szarvas. Valami két esztendővel ez előtt, olyan szarvast is lőttek itten, a’ mely hat mázsánál is többet nyomott, mint valamely derék ökör. Ezek a szarvasok szabadon élnek az ide való nagy erdőben és a’ Kapós folyó vizének nádas’s ligetes környékében” – írják. 1817-ből pedig azt olvashatjuk: „a meglövetett rőt vadak számok ment 656 darabra, a’ fekete vadaké 30 darabra, ’ ezeken kívül 2 farkas, és 8 róka”. Az elejtett állatból aztán lábbelit, ruhát, szőnyeget, takarót, díszeket készítettek. Húsát pedig örömmel fogyasztották.

### VADAT ÉS HALAT

Az első, XVI–XVII. században megjelent, főúri udvaroknak szánt szakácskönyveinkben természetesen rengeteg vadreceptet találunk. De vadhúst ettek a (nem mindig legálisan vadászó) jobbágyok, később a polgárok is. Így aztán évszázadokig jelen van szakácskönyveinkben, Csáky Sándornál (1929) még külön fejezetet is kapott. Aztán idővel, a történelem és a társadalom

megváltozásával kikopott könyveinkből és asztalunkról is... Ha vadászatra nem is jutunk el, ma már egyre több helyen, a boltokban is lehet kapni vadhúst. Érdeemes tenni velük egy próbát, mert ez a fajta hús kevésbé zsíros, ugyanakkor magas a fehérje, a vas- és az ásványianyag-tartalma. A nagyipari körülmények között tartott állatoknál sokkal jobb körülmények között, a természetben élhet a vad, ami így a környezetet is kevésbé terheli. Ha például vaddisznóhúshoz jutunk, kipróbálhatjuk szilvával. Simai Kristóf piarista szerzetes hagyta ránk a XVIII. században a következő receptet: a kimagozott, apróra vágott, vízben főtt szilvát reszelt fekete kenyér-morzzával, vágott vörshagymával vajon megpirítjuk, aztán felöntjük a szilva főzőlevével. Ezt szítán áttörjük vagy turmixoljuk, ha pedig „igen sűrű, ritkítsd tehénhúslével”. Fűszerezzük szekfűborssal, gyömbérrel, borssal, szerecsendió-virággal. Nádmézzel édesíthetjük. Ezzel a mártással kínáljuk a főtt vaddisznóhúst. De a cikk elején idézett receptet is elkészíthetjük. Igazi őszi ajándék lehet, mint a gombák, a vadgyümölcsök vagy a színes levelekkel díszített erdőben tett séta. ♦



SZÖVEG –  
VANYOVSZKI MÁRIA

*A Salon*  
BUDAPEST

# Egy szatmári faluból a Valentino divatházon át

**Herdon Erika** ékszer- és ruhatervező, a Héria Enamel alapítója autodidakta módon vált a hazai kreatív ipar markáns szereplőjévé. Egy kis kelet-magyarországi településen, a néhány ezer lelkes Ópályiban nőtt fel. Az édesanyja ruhavarratásaiból megmaradt anyagokon gyakorolta a varrást, de ha fűrógépet és deszkákat talált, abból is bátran alkotott.

♦ „Egyszer a nagypapámnál voltunk, aki minden ebéd után lefeküdt pár órára. Mire felkelt, a régi tyúklétrából meg az ott talált deszkákból egy lombházalapot összekalapáltam” – meséli a kezdeti kalandokat. A magas vékony kislányt a kortársak állandóan bántották a kinézete miatt, így az alkotói tehetségének megmutatása helyett arra törekedett, hogy a háttérben maradjon. A tapasztalata szerint az alkatilag vékony nőket ma is kérdésekkel bombázzák: Miért nem eszel? Mit éhezteted magad? Beteg vagy? Pajzsmirigyes vagy? Kislánként és kamaszként Erika annyira észrevétlen szeretett volna maradni, hogy ez sokáig a tanulmányai eredményein is megmutatkozott.

„A gimiben például kettes voltam töriből. Majd harmadikban jött egy bevillanás, hogy mit fogok érettségi után csinálni. És akkor megembereltem magam: egy év alatt újratanultam a négyéves töri anyagot, és emelt szinten leérettségiztem belőle. Ez nagy meglepetés volt mindenkinek” – idézi fel az emlékeket.

A jó eredményekkel a Debreceni Egyetem jogi karára közigazgatási szakra jelentkezett.







Ezalatt, amikor a fővárosban járt, rendszeresen leszólitották modellügynökök, de nagyon sokáig nem állt kötélnek. Majd az iWiW-en, az akkori közösségi oldalon keresztül üzent neki Fehér Orsi, az Attractive Models vezetője, és bár Erika még mindig kételkedett, megadta a számát. Orsi pont akkor hívta, amikor épp Budapestre utazott vonattal az egyik barátjához: „Az ügynökség irodája a Nyugati pályaudvar környékén volt, így csak át kellett sétálnom. Felmentem, és akkor láttam, hogy itt valóban komoly lányokat foglalkoztatnak, és igent mondtam.”

Erika az egyetem utolsó évében repült Milánóba. Úgy csöppent bele a divathetek pörgésébe, hogy az első három héten az államvizsgára tanult. Ugyanakkor a divat világa igazi önbizalomnövelő és gyógyító hatással volt rá. Itt pont azzal számított kiemelkedőnek és különlegesnek, ami miatt addig bántották.

„Hatalmas élmény volt számomra, hogy abból a szabolcs-szatmár-beregi pici faluból én mint modell Milánóba utazhattam. Én, akit mindig csúfoltak. Az élmények ugyanakkor nemcsak a testalkatommal kapcsolatos sérelmeimet írták felül, hanem az egész fejlődésemre hatással voltak. Akkor még nagy dolog volt repülni, nem voltak fapados járatok, kevesen tudták megengedni maguknak. Nem volt okostelefon sem, térképpel érkeztem egyedül egy idegen országba, kezemben a címeikkel. Kihívásnak tekintettem. Azt gondoltam, hogy ha én ezt meg tudom csinálni – márpedig megcsinálom, hiszen nincs más választás, nem sírhatom el magam a reptéren, hogy haza akarok menni –, akkor bármire képes vagyok” – avat be az élményekbe. Az európai divatvárosoktól Ázsiáig sok helyen dolgozott, a fotózások és a kifizetők mégsem ragadták magukkal. A Valentínónál szerzett tapasztalatát azonban kiemeli. A divatház egyik prezentációs munkáján fitting modellként dolgozott. A világhírű luxusmárka kreatív csapata „rajta” állította



össze a következő nagy kollekciót: „Nagy élmény volt, hogy beleshettem az alkotói folyamatba. Belülről láttam, ahogyan a szakma profi kreatív emberei, tervezői, menedzserei dolgoznak.”

A közhiedelemmel ellentétben a modellkedés kemény munka. Állóképességben, kitartásban és készenlétben is sokat kíván. Erika három évig dolgozott ebben az egyetem mellett. A közigazgatási diploma után pedig a külkereskedelmi karon nemzetközi tanulmányokat folytatott. Felmerül a kérdés, hogy az egykori kislány, akinek alkotói tehetsége már gyermekkorában megmutatkozott, fiatal felnőttként miért épp ezeket a szakokat választotta. „Az anyukám azt javasolta, hogy tanuljak valamilyen kézműves szakmát, de én azt éreztem, hogy ezt csak örömből tudnám csinálni, és azt később is lehet. Ráadásul soha nem érdekelt a tanácsnyvszerűség. Amikor beiratkoztam egy ötvösképzésre, és fél





napon keresztül egy rézlapot fűrészeltünk, akkor otthagytam. Engem az izgat, hogy bármiből bármit lehet alkotni. Ha a kezem jobbra indul, akkor én hagyom, hogy jobbra induljon. A kisfiam most tanul rajzolni, és míg mások mondják neki, hogy így meg úgy fogd a ceruzát, maradj a vonalon belül, én hagyom, hogy csinálja ő is, amit élvez. Ha neki az az öröm, hogy nagy köröket rajzol, akkor hadd rajzolja azokat a nagy köröket.”

Szingapúrban, egy Harley-Davidson-kampányon dolgozott, amikor úgy döntött, hogy hazajön, és abbahagyja a modellkedést. Pályázati projektmenedzserként helyezkedett el. Nagy állami és EU-s projekteken dolgozott, amikor néhány év után a kiegészítő jeleit érezte magán. Már feleség volt, amikor felmondott, és férje, Péter támogatta, hogy csináljon olyat, amiben örömet lel.

„Ekkor ugrott be, hogy tudok zománcozni. Még általános iskolás koromban tanultam egy szakkörön” – meséli nevetve. Erika elhatározását az egész család támogatta. A kétféle-ráció ház alsó szintjén, ahol régen a nagyszülők laktak, após, anyós segítségével kialakították a műhelyt.

Fél év kísérletezés előzte meg a debütálást, amelyhez Erika – a gyerekkori gyakorlathoz hasonlóan – azzal dolgozott, amit talált: a férje nagypapájának muzeális értékű szerszámaival. Egyetlen új dolgot vett az ékszerkészítéshez: egy ötvössollót.

Erika célja nem az eladhatóság volt. Tudta, hogy valami karakteres darabbal érdemes berobbanni. Így történt, hogy a viszontagságos évek ellenére a márkája, a Héria Enamel rendkívül rövid idő alatt lett a hazai kreatív ipar elismert szereplője.

Épp hogy elkészültek az első darabok, és elindult a márka, amikor kiderült, hogy gyermeket vár.

Az anyai örömök mellett megfogalmazódott a kérdés, vajon mi lesz az induló vállalkozással.

Barnabás négyhetes volt, amikor Erika Dunaharaszttiban kibérelt egy üzlethelyiséget:

„Tudtam, hogy ha nem állok bele most, minden el fog úszni, amit addig felépítettem. Ez vitt előre.”

Az első nyolc hónap után a fiatal vállalkozó és egyben anyuka épp csak kezdett volna fellélegezni, amikor beütött a koronavírus-járvány, és minden bizonytalanná vált. Erika azonban ahelyett, hogy megtorpant volna, kivett Budapesten, a Belvárosban egy üzletet: „Mivel mindenki óriási pánikban volt a járvány miatt, alacsony volt a bérleti díj, és két évre kellett aláírnom a szerződést, ami így jó befektetésnek bizonyult.”

A művészi igényű, statement ékszerek mellé a ruhakollekció ötletét is egy kihívásos helyzet adta. A szülés után ugyanis nem tudott napokat ülni a műhelyben, hogy ékszereket készítsen. Így olyan terméket akart, amely az asszisztálásával is előállítható. Az ékszerek mintázataiból dolgozta ki azokat a printeket, amelyek alapján a varrodában a lányok elkészítették az ugyancsak egyedi ruhákat. A dizájn nagy sikert aratott, amit főként művészek, színészek, énekesek, festők keresnek, továbbá sok orvos és jogász. A printelt anyagokból most már táskák is készülnek.

Az egyedi technikával kikísérletezett, kortárs formában újraértelmezett tűzzománc ékszereinek minden darabját maga készíti kézzel. Majd befotózza őket, weboldalt fejleszt, közösségi médiában posztol, könyvel, fűr, farag, és ha nincs ideje a fotósra várni, egy állvánnyal és egy időzítővel Budafok hangulatos utcáin befotózza a ruhákat is saját magán. „A túlélésemért csinálom, hogy jól érezzem magam. Mert ha nem érzem jól magam, azt a gyerek és a férjem is érzi, és akkor felborul az egyensúly. Engem ez éltet.” ♦



SZÖVEG –  
MÉSZÁROS FANNI

SOROZAT –  
KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

# OKOSODÓ VILÁG

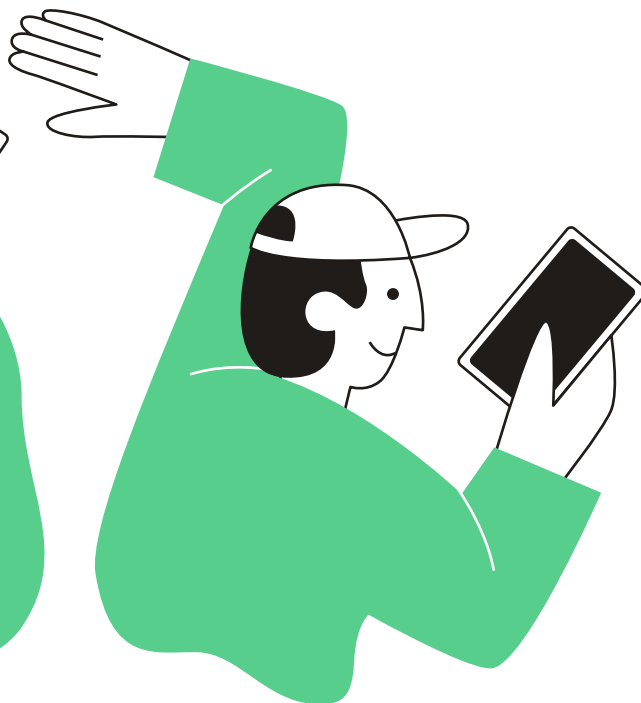
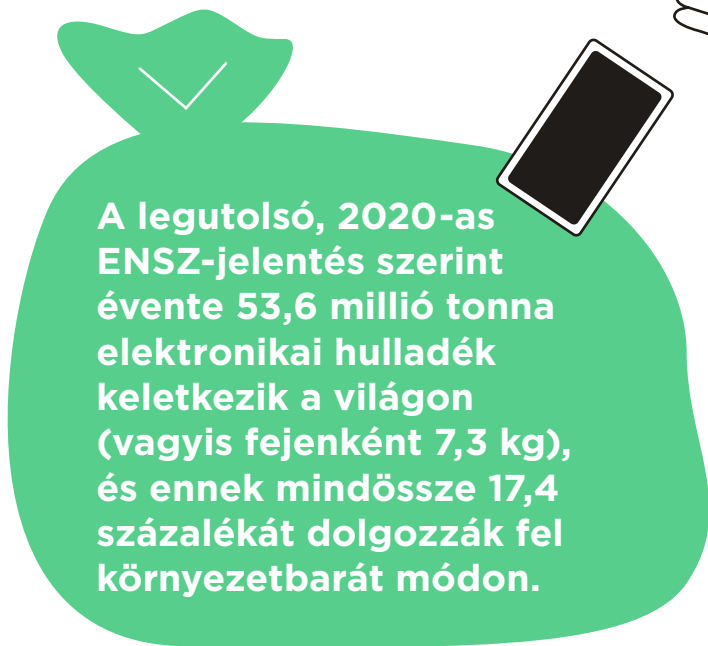
A technika elképesztő sebességgel fejlődik. A hazai lakosság mindössze öt százalékanak volt okostelefonja 2010-ben. Ez a szám 2022-re nyolcvanhárom százalékra emelkedett. Ekkor már a magyarok hatvanhárom százaléka viselt a kezén okosórát vagy -karkötőt. Jönnek – vagy talán már itt is vannak – az okosruhák. Ugyanakkor minden új termék előbb vagy utóbb hulladékká válik.

♦ Januárban megvettem életem első okosóráját. A döntést egy hosszú, hatéves gondolkodási folyamat előzte meg. Amikor 2017 tavaszán újra elkezdtem biciklizni, és letöltöttem egy bringás appot a telefonomra, pár percen belül már ott is volt az ajánlat, hogy okosórával vagy okoskarkötővel még több lehetőség nyílna a számomra. Tavaly nyáron, amikor a futótechnikámon szerettem volna csiszolni, és a lépéseimet fejben számoltam, futó ismerőseim elszörnyedtek azon, hogy nekem még nincs okosóráim. Úgy éreztem, nincs szükségem rá. Valójában még most is így érzem. Ezért nem is vagyunk még igazán jó barátok az új órámmal. Bár kétségtelen, hogy mindent elkövet, hogy a kapcsolatunk szorosabbá váljon, hiszen tényleg fantasztikus az az információmennyiség, amelyhez hozzájutok általa. Még egy marketingpszichológust is beépítettek a rendszerébe, mivel időnként kiírja, hogy a fitnesskorom húsz év. Ami így az ötvenhez vésszesen közelítve igencsak hízelgő.

Persze, tudom én, hogy nem is olyan régen megrökönyödve néztük azt, aki a buszon mobilozott. Most pedig teljesen természetes, hogy ott van a kezünkben az okostelefon. Az enyémben is. Ma még rágódom azon a kérdésem, hogy ha az elmúlt évtizedeket leéltünk úgy, hogy nem figyelte okoseszköz az alvásunkat, akkor vajon most miért nem tudunk nélküle élni. De majd valószínűleg eljön az az idő, amikor ez is az életünk természetes része lesz. Tudom, hogy az okoseszközök sok szempontból megkönnyítik az életünket. Segítenek minket a kapcsolattartásban, és elősegítetik, hogy egészségesen éljünk. Ráadásul egy okostelefon ma már több eszközt is helyettesít: nincs szükségünk külön számológépre, fényképezőre, zenelejátszóra.

Illusztráció: Balassa Nikolett





Azonban az is tény, hogy a legutolsó, 2020-as ENSZ-jelentés szerint évente 53,6 millió tonna elektronikai hulladék keletkezik a világon (vagyis fejenként 7,3 kg), és ennek mindössze 17,4 százalékát dolgozzák fel környezetbarát módon. Ez utóbbi két dolog jelent: vagy újrahasznosítást, amikor egy adott készülékben felhasznált nyersanyagokat visszanyerik és visszaforgatják a gyártási folyamatokba, vagy – ha ez nem lehetséges – akkor környezetbarát ártalmatlanítást.

Ázsiában keletkezik a legtöbb elektronikai hulladék; évente 25 millió tonna. Majdnem a teljes mennyiség fele. A visszagyűjtési arány náluk 11,7 százalék. Amerikában 13 millió tonnáról beszélhetünk, mindössze 9,4 százalékos gyűjtési aránnyal. Afrika 3 millió tonnával és 1 százalékkal, Óceánia pedig 0,7 millió tonnával és 9 százalékkal vesz részt ebben a statisztikában.

Európában évi 12 millió tonna e-hulladékot képzünk, de a visszagyűjtési és a feldolgozási ráta itt a legmagasabb, 42,5 százalék.

Mi történik az elektronikai hulladékoknak azzal a részével, vagyis azzal a 44,3 millió tonnával, amely nem kerül be a szabályozott hulladékfeldolgozási rendszerbe? Az Európai Unióban nagyjából 0,6 tonna hulladék végzi a kommunális hulladék részeként, 5,1 millió tonnát másik országba szállítanak, ebből 3,3 millió tonnát nem ellenőrzött módon. A maradék 43,7 millió tonna e-hulladék pedig a természetben vagy olyan hulladéküzemben végzi, ahol nem környezetbarát módon dolgozzák fel.

A környezetszennyezéshez és a klímaváltozáshoz is hozzájárul, ha a hulladékaikat nem megfelelően kezelik. Régi készülékeink tartalmazhatnak veszélyes anyagokat (például higanyt, ólmot, brómozott égésgátlókat), amelyek idővel a talajba, a vizekbe kerülhetnek. A régi hűtőkben és légkondícionálóknál alkalmazott hűtőközegek a légkörbe jutva gyorsítják a globális felmelegedést.

És akkor még nem beszéltünk az elpazarolt másodnyersanyagokról. Főleg a vasról és a rézről, de – nyilván kisebb mennyiségben – akár a nemesfémeket (például az aranyat és az ezüstöt) is említhetnénk. Legalább négy-millió tonna veszik el belőlük évente.

Mi várható a jövőben? A jelentés szerint 2030-ra 74 millió tonnára nő az évente keletkező e-hulladék mennyisége. Egyértelmű, hogy ez a leggyorsabban növekvő hulladékáram.

A jogalkotó a körforgásos gazdaság égisze alatt számos jogszabályt tervez hozni annak érdekében, hogy kevesebb hulladék képződjön, a hulladékgyűjtési és -feldolgozási arány pedig jobb legyen. Az új ökodizájn-szabályozás sok új kötelezettséget ró majd a gyártókra a fenntartható termékpolitika jegyében. De mi a helyzet velünk, a fogyasztókkal? ♦

**Forrás:**

<https://www.statista.com/statistics/1130493/hungary-smart-phone-penetration/> <https://consumer.huawei.com/hu/press/news/2021/news-210304/>  
<https://ewastemonitor.info/gem-2020/>



SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

1



## Szélerőművek újrahasznosítása

Egy svájci startup szélturbinák elhasználdott lapjaiból készült fotovoltaikus fémtartószerkezetet fejlesztett ki. A szerkezetet a svájci Graubünden régióban állították fel 2500 méteres magasságban, tizenhat darab, egyenként 430 watt teljesítményű kétoldalas napelemmel.

A prototípus egyik lapátján kilenc, 430 wattos napelemmodul, a másik lapátján további hét található, amelyek három-három sorban helyezkednek el.

A kísérleti szerkezet szélturbinalapátjai 8,4 méter hosszúságúak, egyenként 420 kilogramm tömegűek, és egy 5 méteres tartószerkezetre szerelték fel őket. A modulok számát a lapát hossza, oldalirányú megerősítése és a helyi időjárási viszonyok – a szél és a hó – befolyásolják.

Az a cél, hogy a napelemes fejlesztés a lehető legközelebb helyezkedjen el a szélfarmokhoz, ezáltal minimálisra csökkentve a szállítási költségeket és a szénlábnymot. A startup tervei szerint Svájcban kívül is bevonnának partnereket a fejlesztésbe, és a tartószerkezeteket parkolóházaknál, víztározóknál, agrofotovoltaikus létesítményekben és utak mentén helyeznék el.

# ZÖLD mozaik

## Víz alatti alagút Lengyelországban

Európa egyik leghosszabb, 1440 méteres víz alatti alagútja nyílt meg Lengyelországban, amely Usedom és Wolin szigetét, valamint Świnoujście városközpontját kapcsolja össze az ország több részével. A részben uniós forrásból megvalósuló fejlesztés a helyiek és a látogatók számára egyaránt megkönnyíti a közlekedést, és jelentősen hozzájárulhat a régió gazdasági fejlődéséhez. Eddig Świnoujście lakosai, főleg a Nyugat-Pomeránia fővárosában, Szczecinben dolgozók komppal való ingázása meglehetősen hosszú ideig tartott, az átkelés mostantól csupán két-három percet vesz majd igénybe. Könnyebbé válik a Lengyelország és Németország közötti közlekedés is, ami a befektetéseket és munkahelyteremtést egyaránt ösztönözheti. Ezentúl az alagút tovább erősíti a Świnoujście és a környező városok közötti kapcsolatokat, hozzájárulva a régiós együttműködéshez.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



# 3



## Esőkerttel a klímaváltozás ellen

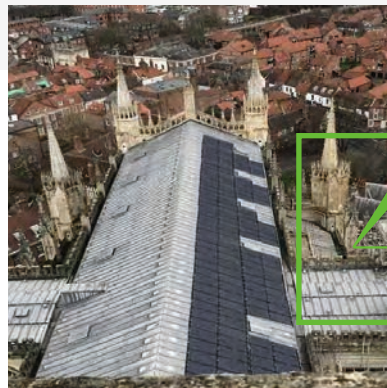
A klímaváltozás okozta sokszor kiszámíthatatlan időjárás hatásait enyhítendő, egyre több helyen építenek hazánkban is esőkertet. Az esőkertek elterjedése könnyebbé tehetné a városi zöldfelületek fenntartását, napjainkban ugyanis az urbanizáció miatt sokszor nincs lehetőség nagyobb területen kialakítani vízelvezető rendszereket. Az esőkertek olyan mesterséges, az erdőket utánzó növényekkel beültetett területek, amelyeket a talaj szintjénél mélyebben alakítanak ki, és így felfogják a lehulló csapadékot. A befelé lejtett kialakításuknak és a beültetett szárazság- és előöntéstűrő növényeknek köszönhetően hatékonyan tisztítják a csapadékvizet, valamint képesek megakadályozni nagyobb esőzések idején, hogy egyszerre zúduljon a víz a csatornarendszerekbe. Az esőkertek segíthetik a biodiverzitást, rovarok, gyíkok, békák, madarak életterei lehetnek, és a fokozott párologtató hatásnak köszönhetően hűtik a környezetet. Mindezt különösebb gondozás nélkül teszik, csupán a szemeléstől kell óvni őket, az ugyanis csökkenti hatékonyságukat. Esőkertek utak mentén, körforgalmak közepén is telepíthetők, de játszóterek, közparkok esetében is jól hasznosítható zöldfelületek lehetnek.

## Napelemek történelmi épületeken

Európa-szerte egyre gyakrabban telepítenek napelemeket régi, történelmi épületekre. Fotovoltaikus cellákat helyeznek el a XIV. századi gótikus stílusban épült yorki székesegyházra is. A hétszáz éves észak-angliai katedrálisra százkilencvenkilenc napelemes cserepet telepítenek, amelyek hetvenötezer kilowattóra áramot termelnek majd. A megtermelt többletenergiát föld alatti akkumulátorok tárolják, és a székesegyház esti áramellátásában használják majd.

Korábban a gloucesteri és a salisburyi székesegyházra is telepítettek napelemeket, az év elején pedig a chesteri katedrális is fotovoltaikus cserepeket kapott. Áprilisban a Cambridge-i Egyetem King's College épülete kapta meg az engedélyt, a napelemes rendszert a helyi kápolna tetejére telepítik.

Napelemeket nem csupán az Egyesült Királyságban telepítenek régi épületekre, az örökségvédelmi szempontokat betartva. Olaszországban Pompejben terrakotta cserepeknek álcázzák azokat, és így teljesen beleolvadnak a régi romokba. A Ceres-ház és a Vettii-ház freskóinak megvilágítását szintén „láthatatlan” napelemek biztosítják. A Vatikánban 2008 óta alkalmazták VI. Pál audienciacsarnokában, ezek évi háromszázezer kilowattóra áramot termelnek. Németországban a Reichstag és a kormányhivatalok tetején háromezerhátszáz négyzetméternyi napelem rejlik.



# 4



# 5



## Újszerű oszlopfők a madárvédelemért

Sörnnyitót formázó oszlopfők védik a madarakat Dél-Baranyában. Az egyik hazai áramszolgáltató hat kilométeres szakaszon a villanyoszlopokra új típusú, a természetvédelmi szakemberekkel közösen kifejlesztett sörnnyitő formájú fesz szerkezeteket szerelt fel, amelyek megvédik a környék jellegzetes madarait – ölyveket, vércsüket, gólyákat és más fajokat – az áramütéstől. Az érintett szakasz a Duna–Dráva Nemzeti Park területén halad át, és a cél a természetvédelem mellett az ügyfelek magasabb szintű kiszolgálása és az ellátásbiztonság növelése volt.

Ez a típusú óvintézkedés különösen a szántóföldeket átszelő hálózatoknál bír kiemelt jelentőséggel, itt ugyanis az egerészölyvek és a vörösvércsék előszeretettel telepednek a terepből kimagasló villanyoszlopokra, onnan pásztázva a környéket, miközben egerekre, pockokra vadásznak. A háromszögletű függőszigetelőkkel ellátott oszlophelyek már önmagukban is kényelmes magaslati pontot kínálnak, de ezek mellett az energetikai cég további madárkiülőket is elhelyezett a ragadozó madarak számára.

A fentiekén túl a védett fehér gólyákat is óvják, gyakran ugyanis a hálózaton fészkelnek, vagy a kirepülő fiókák a kábeleken pihennek meg. A kiemelten okos és kíváncsi varjakat is védik, ezek a madarak korábban a madárvédelmi burkolatokat rejtekhelyül használva diót, mogyorót dugtak el, ezzel magukat az áramütés veszélyének, a hálózatot a zárlat kockázatának tették ki.

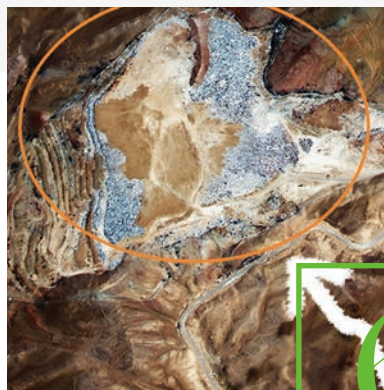
A sörnnyitő formájú oszlopfők az őrgébics és a cinke számára is zavartalan üldögélést biztosítanak. A beruházás összértéke 132 millió forint volt, amelyet teljes egészében a vállalat finanszírozott.

## Már az úrból is látható szeméthegy,

amely eldobott ruhákból jött létre Chilében. A dél-amerikai ország régóta a használt és el nem adott ruhák gyűjtőhelyeként ismert, itt depónálják a főként Kínában, Bangladesben előállított, Európában, Ázsiában vagy az Egyesült Államokban árult ruhákat.

Az ország északi kikötőjébe évente 59 ezer tonna ruha érkezik, amelynek egy részét felvásárolják a fővárosból, Santiagóból érkező kereskedők, de 39 ezer tonnára senki nem tart igényt, így ez az Atacama-sivatagban található szemétkerakókba kerül. Mostanra már olyan mennyiségű hulladék gyűlt össze, hogy egy nagy felbontású műholdas fotón is jól kivehető.

A ruhagyártás mértéke 2000 és 2014 között kétszeresére nőtt világszerte, a fogyasztók hatvan százalékkal többet vásároltak, miközben a holmikat fele annyi ideig viselték, mint korábban. A ruhák háromötöde szemétkerakókban vagy gyűjtőhelyeken kötött ki már egy évvel elkészítésük után, azaz másodpercenként egy kamionnyi ruhából lesz hulladék vagy égéstermék. A jelenség mostanra már annyira súlyossá vált, hogy az ENSZ ezt környezeti és társadalmi veszélyhelyzetnek nevezi.



# 6





## Robotméhek

A Varsói Egyetem kutatói robotméheket fejlesztettek ki, az automatizált rendszerek képesek az önálló porzás végrehajtására. A fejlesztők két megoldást dolgoztak ki, az egyik egy drónmeghajtású porzószerkezet, amely beépített kamera segítségével közlekedik, majd beporozza a növényeket. A drónt végig egy külső számítógép felügyeli.

A másik megoldás egy kerékmeghajtású robot, amely egy beépített szoftver segítségével önálló munkavégzésre is képes: kamerák segítségével feltérképezi a virágos területet, egy szoftver segítségével összegyűjti a pollent, és aztán elszállítja a célponthoz. Ezt a megoldást már sikeresen alkalmazták a fokhagyma- és az eperültetvényeken.

A méheket világszerte egyre nagyobb veszély fenyegeti, a környezetszennyezés, a gombák és vírusok miatt a beporzó fajok állománya egyre csökken, és tovább rontja a helyzetet a vegyszerek fokozott használata. A FAO felmérése szerint a méhkolóniák száma világszerte évente tíz százalékkal esik vissza, ez az arány az Amerikai Egyesült Államokban a méhészek tapasztalatai szerint eléri a negyven-ötven százalékot. A méhek közel ötvenmillió éve vannak jelen, és játszanak elengedhetetlen szerepet a Föld körforgásában. Kiemelt jelentőségűek az ökoszisztéma fenntartásában, porzásukkal elősegítik a növények szaporodását, ezáltal természetes élőhelyet biztosítanak számos állatfaj számára.

Serény munkájuk elengedhetetlen az ökoszisztéma, az élelmiszer-termelés és a gazdaság egyensúlyának fenntartásához. Nélkülük drasztikusan károsodna a Föld biodiverzitása, a legfontosabb mezőgazdasági növények terméshozama csökkenne, ezek egyharmada, míg a vadon élő növények kilencven százaléka beporzást igényel. Bár a robotméhek segítenek, ahol tudnak, de a tudósok szerint elsődleges feladatnak a méhek további pusztulásának megakadályozását kellene tekinteni.

## Házak ipari kenderből

Akár ipari kenderből is épülhetnek a jövőben házak, az építészek és kutatók egyre inkább kezdik felfedezni ezt az építőanyag-fajtát. A kender ideális megoldásnak kínálkozik az egyre inkább környezetszennyezőnek és fenntarthatatlannak tartott beton kiváltására, ugyanis gyorsan nő, megköti a levegőben található széndioxidot, mésszel elkeverve pedig tartós falazóanyagot lehet nyerni belőle. A kenderalapú falak kiváló hőszigetelő tulajdonsággal bírnak, az egyik Angliában épült kísérleti kenderházban még tél közepén sem kellett bekapcsolni a fűtést. Ugyanakkor a kenderfal az építmények szerkezetének megtartására nem alkalmas, tehát kővel vagy fával mindenképpen ki kell egészíteni.

Új megoldásokra mindenképp szükség lehet, a nemzetközi statisztikák arról számolnak be, hogy az építőipar és az épületek használata tehető felelőssé a levegőbe kerülő szén-dioxid 37 százalékáért. A kutatók szerint a kender mellett szől az is, hogy a bevetett földeken egy hektáron 9-15 tonnányi széndioxidot kötnek meg a fejlődő növények, amelyek a föld minőségét is javítják, ugyanis a talajba kerülő nehézfémek egy részét is képesek felszívni.





SZÖVEG –  
SZÁSZ ADRIÁN

KÉP –  
ÉDER VERA

# A csudákon túl is őrizni a varázslatot

Mire tanít egy szerelmes kamasz és a magyar mitológia találkozása?

Ha már oly népszerű a skandináv mitológia vagy a kelta folklór, miért ne lehetnének tizenéveseink a magyar mondavilágra büszkék? Ahhoz, hogy modern irodalmi köntösben ismerkedjenek vele, jó első lépés lehet *Viola Szandra* mágikus meseregénye, a Piliscsudán játszódó *A Világfa kilenc* ága. A Hajnal öröksége című ifjúsági fantasysorozat első epizódjáról a szerzővel, a szentesi születésű, Piliscsabán élő író-költővel, a Poétikon rádióműsor szerkesztő-műsorvezetőjével beszélgetek.

♦ – „Megérkeztünk.” Ezzel a mondattal indul a regényed, de milyen világba érkezünk meg pontosan?

– Egy olyanba, amelyikben nagyon fontos a játék és a varázslat. Mert amit a leginkább megőriznénk a gyermekkorunkból, az annak megélése, hogy milyen varázslatos tud lenni – bármi. Hiszen akkor még egy csomó csodát elhittünk, játéknak éltük meg azt is, ha segítenünk kellett egy „unalmas”, felnőttes tevékenységben: fűnyírásban, mosogatásban. Ezt a szemléletet próbáltam újra megtalálni, s általa az olvasót olyan világba csöpöptetni, ahol nem üres feladatok vannak, hanem minden kicsit mágikus is.



*Olyan rezgéseket  
érzek most a világ  
kultúrájában, hogy  
mindenki – fiatal  
és idős – keresi  
a gyökereit.*

**– Ilyennek tartod sok más mellett – a történetben a főhős által is megélt – első szerelmet?**

– Azt gondolom, hogy nemcsak az első, hanem minden szerelem során a varázslatérzést keressük. Mert mi is a varázslat? Az, amit nem tudunk minden ízében megfogalmazni, kielemezni. Egy titok, ami előttünk sem fedi fel magát. Sokan szeretnék varázslatként, nem racionális döntésként megélni a szerelmet, még ha felnőttkorban kell is, hogy bizonyos mozzanatait a józan ész befolyásolja.

**– Főszereplőd, a tizenhat éves Lichtenberg Hajnal édesapjával költözik a nagyvárosból vidékre, ahol hihetetlen kalandok részese lesz. Mennyire valós karakterekből, helyszínekből táplálkoztál?**

– Visszagondoltam tinédzserkori énemre, hogy bele tudjak helyezkedni egy tizenhat éves lány helyzetébe. Hajnal

viszont nemcsak azért tér el tőlem, mert a mai tinik mások, hanem mert sosem használlok a valósággal százszázalékos egyezést. A nagymamám alakját vagy az egykori kedves cicám karakterét sem egy az egyben emeltem be a regénybe. Belső válságot szülne, ha pontosan akarnék megírni történeteket, nem pedig jól. Ami érdekes: akad néhány helyszín, például a nagymamámék régi háza, amik szinte mindig előjönnek a „koponyamozimban”, amikor más regényeket olvasok. Már több száz történetet lejátszottam a fejemben ugyanezekben a színtereken, írás közben viszont nem ide tértem vissza. Ha már Piliscsuda, akkor főleg a lakóhelyem, Piliscsaba ihletett meg, például egy barátnőm háza, amely ma már szépen fel van újítva, de a regényben még romos állapotban, „kísértetkastélyként” jelenik meg.

**– A történet mágikus hangulata az ősi magyar népmesei, mitológiai elemek beleszővéséből is ered. Jól sejtem, hogy ez a világ még nem a regénybeli Hajnallal egyidősen kezdett vonzani téged?**

– Az ő korában olyan voltam, mint bármelyik tizenéves. A néprajz csak az utóbbi években lett fontos, amikor kerestem egy „hazát”, egy biztonságot. Mert a biztonságot az embernek egy darabig a szülei jelenléte adja, de legkésőbb kamaszkorba lépve ebből kinövünk. Felnőttként viszont újra otthonra szeretnénk találni – nekem ezt a magyar nyelv, irodalom és kultúra biztosítja. A magyar néprajz azon túl, hogy elrepít egy régi világba, amelyből építkezhetek, érdekes, jópofa, humoros babonákat, szokásokat tartalmaz. Ha az ünnepeinkre gondolok, szerintem minden család megőrzött ezekből néhányat. Ráadásul szépen egybe is simulnak a kereszténységgel, ami számomra szintén fontos: a hiedelmek között is van, ami például a szentelt vízhez kötődik. Az istenhit már a *Használt fényforrások* című verseskötetemet is áthatotta, és itt is megjelenik, mert az irodalom természeténél fogva szakrális, könnyű eljutni általa a végső kérdésekig. A fényforrások, illetve a regényben a bukott fényhozók megjelenése is a keresztény jelkép újragondolása.

**– Szerinted a kiskamaszok, akikhez a Világfa kilenc ága szól, mennyire fogékonyak erre a mágikus világra és a természetközelségre, amely a műben szintén fontos szerepet kap?**

– Olyan rezgéseket érzek most a világ kultúrájában, hogy mindenki – fiatal és idős – keresi a gyökereit. Szláv népek zenéit is hallgatom, és ez a világzenében ugyanúgy tetten érhető, mint az irodalomban. Arra is sokan

*Aki alkot, az nem én vagyok, hanem a gyermekkori énem. Táplálom őt, figyelembe véve azt is, hogy egy gyereket nehéz munkára bírni.*

rájöttek – a koronavírus-járvány kapcsán vagy attól függetlenül –, hogy a természetközelség milyen fontos a pszichének, az egészségnek, hogy jól jön a helyes táplálkozáshoz, a társadalomtól való függetlenedéshez. Sokan választanak hagyományosabb életformát, kiköltöznek a városból, ahogya főszereplőm és édesapja is tette, ott pedig kiderül, milyen fontosak a természet erői. Ez az érték számomra akkor lett – a tinédzserkori kutya-sétáltató és egyéb sétákon túl – igazán lényeges, amikor Budapest vonzáskörzetébe költöztem, s megtapasztaltam a nagyváros és egy kisváros különbségeit. De a mai fiatalok alaptól érzékenyebbek a természetvédelemre, a klímakrízisre, mint mi voltunk tizenévesen.

**– A mai tinik eszköztára, szókincse is más, mint a korábbiaké, de a regényedben teljesen közös nevezőre tud jutni a régies és a modern...**

– Semmiképp sem szerettem volna valami élettelenül archaikusat létrehozni. A főhősöm ezért kicsit szemtelen, szkeptikus, a mai tizenévesek szlengjét használja. Persze ahhoz, hogy irodalmi nyelven íródják a szöveg, bizonyos határokat nem léphettem át. Amúgy is ahány tizenhat éves, annyiféle szókinccs létezik. Humort pedig nem is





szándékoltnak csempésztem a szövegbe, de amikor az első felolvasásoknál nevetett a közönség, örültem neki, mert humoros irodalmat a legnehezebb írni.

**– Jó humorforrás például egy lidérc és az Instagram közös cselekményszálba emelése, de a különös tulajdonságokkal felruházott állati szereplőid is.**

– Nagyon szerettem a macska, Cicelle karakterét írni, mert az életben is tapasztalom, hogy minden macska külön egyéniség, majdnem olyan széles skálán mozognak, mint az emberek. Mókamesterek, de el is gondolkodtatnak: Cicelléről is kiderül, amikor nagy ritkán megszólal, hogy mennyi mindent tud. Pont olyan segítőkész, ahogy egy kisállat a valóságban is segíthet az embernek nehéz helyzetekből felállni. Gazdája, a boszorkányos Luca asszony pedig a főhős felnevelését támogatja. Ma már szerintem kevés ilyen ember – talán néhány nagymama, illetve tanár – áll a fiatalok mellett, pedig nagy szükség volna rájuk. Ő egy kicsit javasasszony, ért a gyógyfüvekhez, sőt gyanúsán sokat tud az átjárhatóságról a transzcendens világ és a valóság között, izgalmas okfejtései vannak... De az anekdotázó madár, Csicsörke is érdekes ismereteket oszt meg a madarak

életéről. Róluk én is sokat olvastam, többek közt azt, hogy némelyik hetekig le sem száll, és nemcsak eszik, hanem alszik is repülés közben. Ez olyan izgalmas: vajon milyen az álom a levegőben, fontos-e, hogy milyen közegben álmodunk?

**– Az ilyen tünődéseidből úgy látom, mintha sikerült volna átmentened a korábban emlegetett gyermeki énedet mostanra is...**

– Az alkotásban meg tudtam őrizni, enélkül nem is tudnék írni. Tudatosítottam magamban, hogy aki alkot, az nem én vagyok, hanem a gyermekkori énem. Táplálom őt, figyelembe véve azt is, hogy egy gyereket nehéz munkára bírni. Ahogyan a diákok sem szeretik a házi feladatot, az írásnál is fontos, hogy ne kényszer munkára ítéljem a gyermeki énem, mert rögtön ellenállna. Hagyok hát neki szabadidőt is, ami valahol szintén az írás része, ilyenkor kedvemre olvasatok, akár magyar néprajzot. Hálás vagyok, hogy elmerülhetek benne, hogy magyarnak születtem. És kivárom az ihletet, mert a hétköznapi énem sosem tudná megközelíteni azt, ami egy kiérlelt, áldott pillanatban születő írásomban benne lehet.

**– Ha már ihletett pillanatok, milyen volt költőként ezúttal hosszabb prózai szöveget alkotni?**

– Félttem, hogy nem lesz elég cselekményem, mert a regényszöveget is egy rövid költői alapból kezdtem kibontani. Szinte csak azért kreáltam köré cselekményt, hogy egy-egy fontos mondatot, ami előre megvolt a fejemben, a megfelelő ponton elhelyezhessek. Ezekért a mondatokért hajlandó voltam egy egész regényt megírni... Persze amikor már varrtam a gombhoz a kabátot, minden magától alakult. Nem tudtam, hová fogok kilyukadni, bíztam benne, hogy ez jól tesz a történetnek. A tudatalattim végül olyan dolgokat is elrejtett benne, amiket később ki tudtam fejteni, pedig magam sem sejtettem, hogy az a motívum egyszer fontos lesz. Az írott világ ebben is modellezi a valóságot: az életben is rendre működésbe lépnek szálak, amelyekről nem tudjuk, hogy később összefutnak.

**– Ha most megjelenne a Mitmitke nevű karaktered, aki egy kívánságteljesítő lidérc, mit kérnél tőle?**

– Az egészségen és a szerettem egészségen túl kiapadhatatlan tehetséget, ihletet, és hogy ehhez még életemben megadasson a siker minden feltétele. Nem az álsikeré vagy a pénzen megvehető sikeré, hanem azé, ami annak köszönhető, hogy az írásaim eljutnak a közönséghez, és örömet szereznek. ♦



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

# Az égő áldozat

„Az Úr kegyesen tekintett Ábelre és áldozatára, Kainra és áldozatára azonban nem tekintett. Ezért Kain nagyon haragos lett, és lehorgasztotta fejét.”

(Ter 4, 4-6)

♦ **1.** Na persze, hogy a legjobb termésemet, melyért annyit fáradoztam, elégessem a semmibe? Füstté váljon egy teljes évnyi robotolás, egy abszurd, értelmetlen szabály miatt, mely szerint a gyümölcsseim legjava az Istené? Talán Isten túrta a földet éjjel-nappal, az ő keze sebesedett ki, az ő vére folyt a barázdákba? Talán ő etette, itatta, hajtotta az igahúzó állataimat, öntözte, trágyázta teljesen egyedül, bűzben és égető napsütésben a növényeket, hogy erőre kapjanak? Könnyű neki évente egyszer megjelenni, learatni, aztán felgyújtani, amit valaki más vetett, aztán állni is tovább, ez nekem is menne. Ráadásul semmi szüksége rá, soha nem volt, nem is lesz éhes, hiszen az Istenről beszélünk, kérem szépen! Legalább odaadná valakinek, és nem a tűz emészténé fel azokat a verejtékes munkával előállított kincseket. Bezzeg ha vele tenném én ugyanezt, fognék valamit, ami számára a legkedvesebb, és a szeme láttára legyilkolnám, nézne nagyokat gondolom... Pedig akkor végre kvitek lennénk. Inkább átlógok a másik telekre, lenyesek mindenből egy tizedet, a szomszéd gazdának annyi van, hogy úgyse fogja észrevenni, rám bizonyítani meg biztos nem tudja, azt teszem az oltárra, azt gyújtom meg, megvan nekem a magamhoz való eszem, holmi Istenkék nem fognak engem tönkretenni, nem ma jöttem le a falvédőről.

**2.** Eljött az éves áldozat határideje, nem mondom, hogy vártam, de nincs mit tenni, engedelmeskednem kell. Végigsétálok az istállókon, ólakon, sorba veszem az állataimat, aztán összehasonlítom a tavalyi helyzettel, és megállapítom, hogy elég szépen gyarapodtunk. Minden nyájból kiválasztom a legkövérebbet, a pásztorok persze próbálnak meggyőzni, hogy nem is az a legnagyobb, a legszebb... Nem is hibáztatom érte őket, érzelmileg kötődök ezekhez az állatokhoz, a munkájuk eredményét látják bennük, de én nem támogatom, nekem is van szemem, pontosan tudom, melyiket kell az áldozatra vinni ahhoz, hogy ne lehessen csalással valólni. Isten adta, Isten elveszi, mantrázom magamban, miközben a hegyre terelem a jószágokat, ez könnyíti a helyzetet kicsit, meg persze az is, hogy az áldozat bemutatása után is bőven pluszban lesz az éves mérlegünk. Ennek ellenére jó lenne tudni, hogy mégis mi az értelme mindennek, mert néha olyan érzés, mint a semmibe lökném ezeket a csodálatos élőlényeket, ha nem gyűjtanám fel őket utána, ott rohadtának meg az oltár közepén, és a keselyűk járnának csak jól velük. Ne az értelmet keresd, csak bízzál, mostanában egyre többször jut eszembe apámnak ez a szavajárása, van egy olyan felsőbb értelem, folytatam a gondolatot magamnak, melynek működését soha fel nem foghatjuk ésszel. Ez is segít, és bár nem könnyű látszólag feleslegesen levágni a kedvenc bárányomat, miközben némán bámul rám, mégis megteszem. ♦

# KÉPMÁS-EST

## FILM és PSZICHOLÓGIA

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



### 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.

Szeptember

**07.**

**19:00**

A beszélgetés előtt a **Pragma** című rövidfilmet (29 perc) vetítjük le. Rendező: Szelestey Bianka.

**Szám Kati** szakértő vendége: **Dr. Balogh Klára** pszichoterapeuta, kiképző családterapeuta, a „*Transzgenerációs történetek, örökül kapott traumák és feldolgozásuk*” című kötet egyik szerzője.



A Képmás-estre a belépéshez regisztráció szükséges, a belépő személyenként egy Képmás magazin.

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

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



Találkozzon a Lira szerzőivel  
a 28. Budapesti Nemzetközi  
Könyvfesztiválon!

Keresse ingyenes kiadványunkat  
a Lira standoknál!



Magvető, Athenaeum, Corvina,  
General Press, Partvonal  
**Millenáris, B épület B56-os stand**

Manó Könyvek, Menő Könyvek  
**Millenáris, D épület, D6-os stand**

 **Lira**



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
#JÓÉJTPUSZI

J a j !

◆ Isten jelenlétéből sosem elég.  
Az ember megismeréséből sosem elég.  
A teremtett és megváltott világ  
csodálatából sosem elég.  
A Jézussal való éneklésből-táncolásból  
sosem elég.  
Az ige csócsálásából, nyammogásából,  
savanyúcukorkaként szájunkban  
forgatásából sosem elég.  
Ne legyünk mohók,  
és mégis legyünk mohók!  
Ne börtönljünk igazi, tiszta örömeiből,  
hiszen velünk jár a világ ura és megmentője!  
De ami ártalmas,  
ami rakkendrollnak álcázott üzlet,  
ami bölcsességnek álcázott könyörtelenség,  
ami önépítésnek álcázott egoizmus,  
ami önuralomnak álcázott önkínzás,  
ami őszinteségnek álcázott tahóság,  
ami poénnak álcázott átverés,  
abból börtönljünk!  
Ne tömjük fejünket és szívünket  
mindezekkel, mert elnehezedünk,  
cammogni tudunk csak, mint egy mamut.  
Börtönljünk, mert bár az emberiség  
üdvözült örömmel zabálja az autógumit,  
a lócitromot, sósavat, fáradtolajat, attól még nekünk  
nem kötelező lerombolni önmagunkat!  
Cseréljük le a régi bőrünket,  
mint a kígyó, új tomlóbe kerüljön az új bor!

Ne foltozgassuk az ócska emberi hacukákat,  
ha Isten dicsőségének aranyköntösébe  
szeretne bújtatni bennünket!  
Az emberiség menő klepetyusán  
egyre sokasodnak a tarka foltok,  
egy kis horoszkóp, egy kis hűtlenség, egy kis káröröm,  
egy kis bosszú, egy kis közönségesség, egy kis giccs,  
egy kis sár, egy kis vér, egy kis ürülék, más testnedvek,  
s az egész olyan guszta, szagos, újszerű!  
Mégis kilóg a lóláb.  
A forradalom nevében gyűlölni,  
az egyenlőség nevében rombolni,  
a szexuális szabadság nevében kutat mérgezni,  
az elfogadás nevében karaktergyilkolászni  
jó móka, de igazából nem valami modern.  
Csak tetszetős patchwork az örök  
emberi aljasság ócska szövetén.  
Jaj nekünk, ha hagyjuk,  
hogy a világ áradó érzékelései helyett kisvideók  
cukiságosan unalmas színes fűrészpórával  
tömjék meg a fejünket!  
Jaj nekünk, ha szívből meghozott  
döntések helyett pillanatnyi  
érzésekre hagyatkozunk!  
Jaj nekünk, ha érzelmi intelligenciánk  
helyett a nemiszerveinkben bízunk!  
Jaj nekünk,  
ha az élet örömének keresése helyett  
szexi kis halálokkal játszozunk! ◆

VIG

23 | 24

*Molnár Ferenc*  
**AZ ÜVEGCIPŐ**  
*rendező | Mohácsi János*

*Presser Gábor*  
*Sztevanovity Dusán*  
*Carlo Collodi*  
**PINOKKIÓ**  
*rendező | Keresztes Tamás*

*Friedrich Schiller*  
**ÁRMÁNY ÉS SZERELEM**  
*rendező | David Doiasvili*

*Hanoch Levin*  
**KRUM**  
*rendező | Valló Péter*

*Peter Shaffer*  
**AMADEUS**  
*rendező | Hegedűs D. Géza*

*Carlo Goldoni*  
**A HAZUG**  
*rendező | Horváth Csaba*

A Magyar Nemzeti Színház  
akadémiai előadása, melynek során  
a Színház- és Filmművészeti Akadémia  
közvetítésében működik.



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS  
MÉNYESZTERIUM

BUDAPEST

www.vigszinhaz.hu

**BÉRLETEK MÁR KAPHATÓK**



SZÖVEG –  
JANCSÓ ÁGNES

# „A Duna paradicsoma”

## A Lupa-sziget

A Duna teljes szakaszán közel ezer szigetre bukkanhatunk, ezek egyike a Budakalászhoz tartozó Lupa. A nyolcszáz méter hosszú és kétszáz méter széles földdarab száz évvel ezelőtt még lakatlan erdős terület volt, az 1930-as évek végére viszont népszerű üdülőszigetté változott.

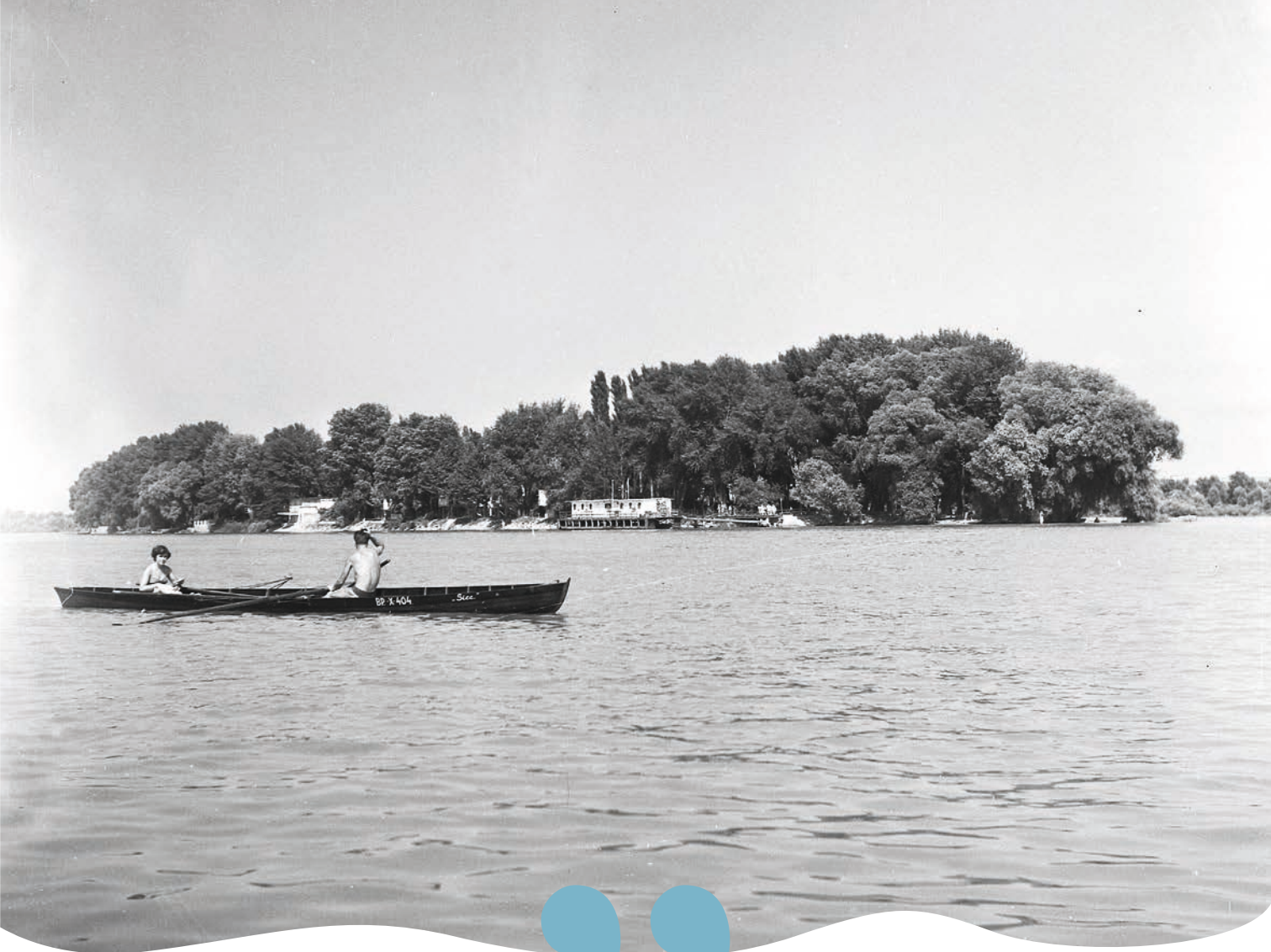
### ◆ LUPA VAGY LUPPA?

A Szentendrei-szigettől délnyugatra található Lupa-sziget egyes források szerint már a XVII. századi térképeken is felbukkant, de egyértelműen felismerhetővé Berger József 1836-os térképén vált, ahol *Insel Mereszgyán* néven szerepelt. A tulajdonosai után elnevezett földdarab az elmúlt másfél évszázadban többek között viselte a *Morosgyán*, a *Petkó* és a *Mészáros* nevet is. A mai neve *Luppa Péter*hez (1838–1904) köthető. A pomázi földbirtokos, mérnök és országgyűlési képviselő nagy kalandor volt, diákkorában társaival Bécsből a Fekete-tengerig csónakázott, későbbi úti élményeiről rendszeresen publikált beszámolókat. Szerette a természetet, sok időt töltött a tulajdonában álló szigeten, gyümölcsfákat és rózsákat ültetett, és a Lupa virágaiból rendszeresen vitt csokrokat a Parlamentbe. A sziget nevét helyesen két p-vel kellene írni, de a köznyelvben inkább a Lupa forma terjedt el.

### „ELHAGYOTT, BUJA FÜVES FOLT”

A sziget 1932-ig lakatlan volt. A hat és fél hektáros terület nagy részét erdő borította, amelyet marhalegelők és gyümölcsösök tarkítottak. Tersánszky Józsi Jenő így írta le a Lupa változását a *Sziget a Dunán* című novellájában: „Elhagyott, buja füves foltnak zöldellett ez a kis sziget a Duna sodrában. Legföllebb a partjának egy részén magaslott néhány öreg fűz és némi rekettyés. Meg a belsejében düledezett egy-két pásztorkunyhó. Azok között sem mindig legelt a kevés számú tehéncsorda, és fűttengetett a pásztorgyerek a hajók felé. Ez a nagy forgalom, nagy fejlődés, csinosodás az alatt a tizenkét év alatt lendült neki az öreg Dunán és mellékén, amióta nem járunk erre.” A leírás alapján Jókai Mór *Az arany ember* című regényének Senki szigete is eszünkbe juthat – nem meglepő, hogy itt forgatta Korda Sándor a film 1918-as változatát, még a Lupa felparcellázása előtt.

Kép: Fortepan/LUVATERY



Szentendrei-Duna, szemben a Lupa-sziget (1955)

Az átalakulás akkor vette kezdetét, amikor a Helvétia Építő és Ingatlan Rt. tulajdonába került a sziget. Az árvizek által alámosott részeket többuszállyni terméskővel erősítették meg, a területet összesen százhatvan darab parcellára osztották. Az úgynevezett nyeles telkes kialakításnak köszönhetően minden telekhez saját dunai kijárat tartozott. A Helvétia közműveket is telepített, bevezették a villanyt, csatornáztak, víztornyot építettek, sőt telefonvonalat is létesítettek. Ekkor ültették a sziget jellegzetességének számító platánsor csemetéit is.

**Luppa Péter pomázi földbirtokos, mérnök, országgyűlési képviselő és nagy kalandor volt, aki szerette a természetet, sok időt töltött a tulajdonában álló szigeten, gyümölcsfákat és rózsákat ültetett, és a Lupa virágaiból rendszeresen vitt csokrokat a Parlamentbe.**



Nyaraló a Lupa-szigeten. Budakalász, 1941

### TELKET VEGYENEK!

A Helvétia jól előkészített kampányt indított a telkek eladására, nem csupán prospektust gyártattak, de rendszeresen hirdettek többek között a Pesti Hírlap és a Színházi Élet hasábjain: „Mert a parcellázó társaság befeküdt minden eszközzel, hogy világvárosi bőkezűséggel, ötlettel, művészi ízléssel alapozza meg Budapest legszebb, legegészségesebb üdülőhelyét. A villák terraszairól a Margitsziget, a Parlament, a város legszebb pontjai látszanak. Kétoldalt a Dunán a tarka vadevezős revű vonul fel, a kacagó szép lányok, a kisportolt vízi fiúk pompás revűje. A budai oldal tündéri hegyei vidáman intenek a boldog kis sziget felé” – ezt olvasva nem is meglepő, hogy villámgyorsan elkeltek a telkek. Az átlagosan nyolcvan-százötz négyyszögölnyi területekért ezerkétszáz és ezernyolcszáz pengő közötti összeget kellett fizetni, de akár részletfizetésre is volt lehetőség – derül ki Ablonczy Balázs A város és társadalma – Lupa-sziget című tanulmányából.

### A FUNKCIONALITÁS BŰVÖLETÉBEN

A Lupa-sziget első házai 1934-re épültek. A folyamat megnehezítette, hogy az alapanyagokat csak hajóval, később pedig ideiglenes hajóhídon keresztül lehetett a szigetre szállítani. Ezt a szempontot a kezdetektől szem előtt tartották a tervező építészek, köztük Kozma Lajos, aki a Helvétia által építtetett jellegzetes Bauhaus-stílusjegyeket viselő Napraforgó utcai kísérleti lakótelep házainak tervezésében is részt vett. A sziget egyik legismertebb, a Platán sor 8. szám alatt található nyaralóját is ő tervezte saját magának. A szokatlan formájú, a Duna fölé kinyúló vasbetonból készült erkélyes épület a modern építészeti egyik közismert szimbólumává vált. A nyaralók tervezésében nagy szerepet vállalt még Forbát Aurél, Körner József, Farkas Endre és György, később pedig Dévényi Tamás építésze is. Az egyedi tervezésű házak

mellett a szigeten megjelentek a korszak népszerű, típus-tervek alapján készülő Tátika nyaralói is. Hamarosan létrejött a terület rendezettségét garantáló Budakalász-Lupaszigeti Fürdőegyesület is, amely a tulajdonosok kötelezően fizetendő tagdíjaiból finanszírozta a közterületek karbantartását, a permetezést, a rágcsálóirtást, sőt az értékekre ügyelő telepőr bérét is.

### ÜDÜLŐSZIGET SZÜLETETT

A boldog nyaralótulajdonosok elsősorban a tehetősebb réteg tagjai közül kerültek ki, akik a harmincas években fellendülő weekend-mozgalom keretében már nagyobb hangsúlyt helyeztek a munka, a sport és a nyugodt pihenés egyensúlyára, az egészségesebb környezetre. Az ügyvédek, az orvosok és a bankárok mellett a szigeten vásárolt telket Molnár C. Pál festőművész, Keleti Kornél gyáros, Walter Rózsi operaénekes, Páger Antal színész és Bacsó Péter rendező is, akinek első, Nyáron egyszerű című filmjét itt forgatták.

A szigeten cukrászda, teniszpálya, vendéglő és kápolna is működött, a társasági élet fellendült, „egyre nagyobb rajokban keresi föl közönség a Lupa-szigetet”, amit „néhány éve a Duna paradicsomának neveznek. Ez az elnevezés nem önkényes valami. A vadevezősök találták ki, akik virágzó, nyári életet teremtettek ezen a régebben elhagyatott szigeten. A favorit pozíciót gyorsan vívta ki magának, mert a Lupa-sziget Robinsonjai olyan kultúrát teremtettek itt, aminőre nem találunk példát másutt” – olvasható a Színházi Élet 1938-as számában.

### EGYSÉGES ARCULAT, TÖRETLEN NÉPSZERŰSÉG

„A szigeten 1941-ig 33 ház épült, számuk 1947-ig mindössze kettővel emelkedett, azonban ezek közül öt ekkor romokban állt, nem is annyira a háborús rombolások, hanem az 1944–45 fordulóján beköszöntő, minden elképzelést felülmúlóan pusztító jegesár miatt” – olvasható Ablonczy Bálint tanulmányában. A rekordméretű árvíz nem csupán a házakban tett kárt, a kápolnát, a víztornyot is jelentősen megrongálta. Hiába áll a szigeten minden ház vasbeton lábakon, mivel sem töltés, sem gát nem védi a területet, a mai napig minden évben egyszer-kétszer elönti a víz a Lupát, sokszor már a lakóteret is elárasztva. Ez azonban nem szegi a tulajdonosok kedvét, napjainkban negyvennyolc lapos-és tizenkét magastetős nyaraló áll a szigeten, amelynek építészeti arculatát szigorú előírások védik. A Lupa teljes területe ma is autómentes, a budakalászi Ebihal büfétől óránként induló, tizenkét személyes komppal közelíthető meg a legkényelmesebben. ♦



SZÖVEG –  
FEKETE FANNI

# Ahol az élet vize fakad – Időutazásra hív a megújult REG-ÉLŐ VÁR

A középkorban érezhetjük magunkat, ha ellátogatunk Füzér Várába, amely beszélő várkapitánnyal, középkori fogásokkal és a Szent Korona titkaival idézi meg a múltat.



◆ Kamaszkoromban minden családi nyaralás elmaradhatatlan programja volt négy-öt vártúra. Borsod-Abaúj-Zemplén vármegyében járva természetesen Füzér meredeken magasodó várát sem hagyhattuk ki, amelyet azóta is a „legek” közt emlegetek: enyhén tériszonyosként saját lábamon tettem meg a hozzá vezető utat. A REG-ÉLŐ VÁR azóta jelentős rekonstrukción esett át, számos izgalmas és egyedülálló újítással várva a történelemkedvelőket. Füzér Vára a GINOP 7.1.1-15-2016-00022 kódszámú és Füzér Reg-Élő Vár című projektből újult meg.

## A SZENT KORONÁT IS ITT REJTETTÉK EL

A füzéri Várhegy Magyarország hét természeti csodájának egyike. Ennek tetején áll a XII. században épült Füzér Vára, amely hazánk egyik legrégebbi kővára. Az ide tett látogatás egy időutazásnak is megfelel: az épület falain belül maga a várkapitány fogad minket, aki holoscreenen keresztül elevenedik meg, és akivel beszélgethetünk is. A középkori hangulatot fokozzák a korhű bútorok, amelyeket ki is próbálhatunk.

A Sütőházban aztán beállhatunk kenyeret, kenyérlángost sütni, emellett Bornemissza Anna erdélyi fejedelemasszony interaktív szakácskönyvéből is inspirálódhatunk. A korabeli recepteket ismerőseinknek is elküldhetjük, otthon pedig mi is megpróbálkozhatunk egy-egy régi fogással, mint például a retkesaláta.

A várban ebben az évben több új kiállítás is nyílt. A Vizes pince vetítőtermében a Szent Korona történetét ismerhetjük meg: a koronázási ékszer közel egy évig

ugyanis itt őrizték, miután Perényi Péter koronaőr ide menekítette Szapolyai János 1526-os koronázását követően. A kiállításon a technológiának köszönhetően megérinthetjük és meg is forgathatjuk a koronát, és olyan szögből is láthatjuk, amelyből még sosem.

A Várkápolna tetőterében, a Csillagdában megpihenve a Tejútrendszerben gyönyörködhetünk – a róla készült animációs alkotás kizárólag itt látható.

Füzér Várában található az ország első digitális vendégkönyve is: véleményünket egy okosképernyőn jegyezhetjük le, majd a nagyvilággal is megoszthatjuk.

## A LEGKISEBBEKNEK IS NAGY ÉLMÉNYT NYÚJT

Ha kedvet kaptunk felkerekedni, a gyerekeket se hagyjuk otthon! A vár lábánál kialakított Fehérlófia függőkert-játékkert el fogja varázsolni őket. A mesepark olyan élményelemekkel idézi meg a magyar mondát, mint a Kapanyányimonyók-trambulin és egy mesekörhinta. Aki megküzd a Háromfejű sárkánnyal, a Várforrás örök vizéből is kortyolhat, amelyből kóstolva a történet szerint Fehérlófia hétszer erősebbé vált. ◆





VIA CECILIO BARDINI



# Toscana tornyai és a kaktusz virága

Ahogy megérkeztem Toscanába, az első dolgom volt vásárolni egy kaktuszt. Mindig is szerettem volna egy ilyen szúrós, élő szuvenírt hazavinni egy mediterrán utazásról, most eljött az ideje. Amilyen magabiztosan bepakoltam új „útitársamat” egy sienai vegyesboltban a helyi sonka, sajt és paradicsom mellé a kis elemózsiás vászontáskámba, „ő” ugyanazzal az eltökéltséggel másnap reggelre kivirágzott. Meghálálta a bizalmat! Abban is bíztam, hogy Toscana saját vagy bérelt autó hiányában a helyi tömegközlekedésre hagyatkozva is sokat ad majd – és ebben sem csalatkoztam.

## ◆ CSODÁKBA FELEDKEZVE

Montepulcianóban mondjuk mindjárt az első kirándulás napomon majdnem ott ragadtam, de ez nem a távolsági busz hibája volt. Sőt pont azért eshetett meg a malőr, mert a busz pontosan indult, én pedig pár percet késve csak a hűlt helyét találtam. Montepulcianóba is a sienai főhadiszállásomról kirándultam, ahogyan a kint töltött egy hét alatt csillagtúraszerűen mindenhova. Először Az Alkonyat – Újhold című fantasy forgatási helyszínéül is szolgáló kisváros főterének harangtornyába tekeregtem fel egy olyan szűk csigalépcsőn, amelyen úgy kellett közlekednem, mint egy macskának: remélve, hogy ahol a fejem átfér, ott a többi testrészem is. A kilátás fentről, a harang mellől persze annál tágasabb volt Montepulcianóra és környékére. Miután

lejutottam, a hangulatos sikátorokban veszttem el – szó szerint. Addig játszottam az „itt még egy szelfi, ott még egy mellékutcába bekukkantás” című játékot, amíg a már említett pienzai busz menetrend szerinti indulását elnéztem, és az utolsó pillanatban már hiába futottam rá. Pont azt az öt percet, amely az eléréséhez hiányzott, egy gyönyörű kis kápolnában töltöttem imádkozással – ezt külföldön, ahol csak lehet, megteszem –, szóval talán az ég is így akarta.

Mivel aznap délután több járat nem indult Pienzába, taxit kellett kerítenem. A Google által kidobott negyedik telefonszám működött is: Giuseppével, aki felvette, meg egyeztünk egy megfizethető árban, majd – nem túlzok – fél perc múlva ott is volt az autó, ahová rendeltem. Hiába, az olaszok mindent ráérősen csinálnak, kivéve a vezetést! ➤



Pienzába így a lekésett buszommal egy időben gördültem be, s újabb varázslatos települést járhattam végig. Itt szakadt rám a Toscanában töltött hetem egyetlen zivatarra – szerencsére a csodás Santa Maria Assunta-katedrálissal szemben lévő városháza árkádjai alatt ért utol. Ott egy önjelölt Pavarotti épp igencsak minőségi operaáriákba kezdett, ezzel szóragoztatva az eső végét váró turistákat. Ennél olaszosabb jelenetet nem is rendezhetett volna az élet! A környező toszkán tájra kilátópontokkal is rendelkező Pienzából busszal indultam vissza a nap végén Sienába. Maga a jármű is olyan autentikus vidékeken haladt, hogy a jobb és bal oldali széksora között ide-oda pattogtam, hogy mindig az aktuális oldal szépségét csodálhassam, és örökíthessem meg a telefonommal.

### **KALAPOK ÉS KALÓRIÁK**

Siena impozáns főterét a tűrák után minden este felkerestem, s azon tűnődtem, vajon kagyló vagy inkább legyezőalakú-e. Egyik este épp a Sienai Egyetem friss végzőseinek diplomaosztó ünnepségét tartották, s eléggé meglepődtem, amikor a kalapfeldobás pillanatában a sorok közül egy „Józsí!” felkiáltást hallottam. Ezek szerint magyar végzőst is ünnepeltünk. De Sienában akkor



is érdemes majd minden sarkon a fejünk fölé pillantani, amikor nem hullanak kalapok az égből, mert az óvárost mindenütt más formájú lámpák díszítik. Jó hosszú a központi sétálóutca, tele kitűnő éttermekkel, amelyek közül a legjobb szívvel az Osteria Kamolliat ajánlom. A három legfinomabb ételből, amelyeket Sienában fogyasztottam, kettőt – egy lasagnét, amelyből mindjárt repetáztam is, és egy vaddisznóragus házi tésztát – itt tettem elém. A bevitt kalóriákat úgy sem volt nehéz lesétálnom, hogy a vasútállomástól, ahová a kirándulások miatt gyakran el kellett jutnom, megszámloltam: a kényelem kedvéért tíz egymást érő mozgólépcső, illetve mozgójárda vitt a dombon fekvő történelmi városközpontig.

A következő napjaim legragyogóbb úti céljainak Volterra és San Gimignano városai ígérkeztek, amelyek logosztikailag akár egy napra is besűríthetők, ám én külön napot szántam rájuk. San Gimignano a mondhatni tökéletes toszkán városnézőélményt nyújtja, egy kicsit Toscana Tihanya vagy Szentendréje, ahol cserébe minden szép toronyra szép számú turista is jut. Tehát az egyik legfelkapottabb hely. A világ legjobbjaként hirdetett gelatóját is itt árulja Sergio Dondoli fagyaltkészítő mester. A fagyizója falán számos olyan híresség fotója látható, akik betértek már hozzá, a helyiség előtt pedig természetesen kígyózik a sor. A *Tea Mussolinivel* című 1999-es film San Gimignano-i forgatása idején Dondoli azzal vette le a hollywoodi stábtagokat (*Cher*, *Judi Dench*, *Franco Zeffirelli*) a lábukról, hogy szerzett egy 1930-as évekbeli fagyaltos kocsit, s a történet korát megidéző járműből osztogatta nekik a fagyit. Én végül nem álltam végig a sort, mert a mellette lévő fagyis gelatója is tökéletes volt, nem bántam, ha mondjuk csak a második legjobb a világon. A közeli Volterra pedig San Gimignano-nál egy kicsit tágasabb, a terein jobban eloszlanak az emberek, hajszál-nyival kevésbé látványos, de ugyanannyira szerettem!

## A MINDEN KÖZEPE

Most viszont adok egy tippet, amit nekem senki sem adott, mielőtt kiutaztam, pedig szerintem jó tudni: az előző két város árnyékában megbújó és kicsit elvesző Colle di Val d'Elsa település bizonyos szempontból sokkal toszkánabb, mint bármi más, amit előtte láttam. Itt egy olyan hétfői napon szálltam le az aktuális buszomról, amikor néhány éttermen kívül nyitva is alig volt bármi, turista meg egy szál se, vagyis csak az álmoskás helyiek között bolyonghattam, amitől jólesően bennfentesnek éreztem magam. Ez a hely adta meg nekem azt az élményt, amelyet az érintetlen Toscana varázsának nevezek: a régi városrészsel, annak több száz éves kőházaival, időtlen nyugalmat árasztó kis utcáival. Pláne szieszta idején! Itt is egy fontos tanács: a toscanai éttermek hivatalos nyitási idejéhez mindig adjunk hozzá fél órát, ennyi ráhangolódás kell a személyzetnek, hogy ne csak kinyisson, de el is kezdje kiszolgálni a vendéget. Volt persze kivétel, ahol megkérdeztem nyitáskor, hogy mikor nyitnak, és jött is a szokásos válasz, hogy fél óra múlva, mire én: de akkor már indulnom kell a buszhoz, erre ők: ja, akkor már nyitva vagyunk!

Az utóbbi a takaros és szintén alig ismert Buonconvento-ban (a városnév jelentése: jó kolostor) történt, amely városkából az utolsó nap még egy komoly túrára vállalkoztam. Azért volt komoly, mert a semmi, azaz inkább a minden közepére vitt, a Val d'Orcia régió belüli Crete Senesi nevű vidékre, ahol tipikus toszkán villák találhatók ég felé nyúló ciprusfák által körülölelve. Egy ilyen „zöld tornyos” kirándulásra is vágytam, és Ascianoig el is jutottam vonattal, de onnan busz az általam kinézett Agroturismo Baccoleno nevű luxusfarm felé csak odafele ment, vissza már ismét taxiznom kellett. A háromcsillagos szállásként is szolgáló farm és környezete lélegzetelállító, filmbe illő, úgyhogy megérte a plusz izzadságot, izgalmat, sőt a plusz eurókat is. Szerencsére megint akadt sofőr, aki Ascianoig visszavitt, s ott összebarátkozhattam egy Renato nevű macskával, amíg a vonatra vártam.

A sienai szállás ablakában mondjuk csak egy szalamandra várt, na meg a kaktuszom, amely éppen az utolsó napig virágzott, majd elhullajtotta elszáradt szirmait. Viszont a kézipoggyászomban minden további nélkül haza tudtam szállítani bebugyolálva, ekkor láttam a papírján, hogy a származási helye Mexikó, és még kaktuszútlevéllal is rendelkezik. Itthon azóta egy új hajtással is megajándékozott, tehát köszöni, jól van! Én pedig boldog vagyok, hogy az otthonomba mostantól van ki mediterrán hangulatot csempésszen, ha már egy egész toszkán olajfaligetet nem hozhattam haza magammal. ♦



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# Az ember birtoka

Samuel Palmer (1805–1881): Aratás teliholdkor. Olaj, lenvászon, 1833 körül



## Mi maradt nekünk?

Fejünk fölött a csillagok, messze idegenül,  
lábunk alatt a holtak, a vad, gyermeki fű,  
és szívünkben a bűn, nyugtalan életével.

Christine Busta: Az ember birtoka  
Rónay György fordítása

◆ Christine Busta, a XX. századi osztrák költészet kiemelkedő alakja 1915-ben született. Már tizennyolc éves korában felfedezték a tehetségét, de a hitleri időkben felhagyott az írással, és kivonult az irodalmi életből. Csak 1947-től jelentkezett újra költeményekkel. Ekkortól, 1987-ben bekövetkezett haláláig több verses és prózai kötetet adott ki, amelyekkel komoly irodalmi díjakat, kitüntetésekert nyert el. Busta költészete nálunk alig ismert, pedig olyan jeles költők fordították magyarra a verseit, mint Csorba Győző, Hajnal Gábor, Rónay György vagy Kalász Márton.

„A nagy ének, tudom, nem az enyém” – vallja A jó Istenhez című versében. Valóban, inkább a csend, az elmélyedés, a bensőség hangján szól, egyszerűen, röviden, szinte szöktelenül. Jelmondatát Dosztojevskijtől, A Karamazov testvérek című regényéből választotta: „Az a pokol, ha az ember már nem képes szeretni.” Költeményei abból a mélyen megélt személyes tapasztalatból születtek, amely arra tanította, hogy az ember a szegénységben és a szenvedésben keresztül juthat el az igazi szeretethez. Témáit akár a Bibliából, akár a mitológiából, akár a hétköznapi életből meríti, mindig a valósággal és a valóságért küzd – egy olyan valóságért, amely nem zárja ki a kegyelmet és a csodát.

Az *ember birtoka* című vers nagyon rövid, mégis valami lényegre tapint rá. Mi a mi életünk? Mi az emberi létezés? Hol, milyen világban élünk? A költemény nem tesz mást, mint megadja az élet kereteit: ez a magasság és a mélység. Fejünk felett a kozmosz a maga tökéletes rendjével és harmóniájával, amelynek nincs szüksége az emberre. Lábunk alatt a holtak milliárdjai, ahogyan Vörösmarty írja a *Mint a földművelő* című költeményében: „a sírokkal felszántott földbe halottait / hordja koronként a végtelen emberiség”. Ez van a lábunk alatt, a holtak és a belőlük

kiserkenő „vad, gyermeki fű”, amely kihajt évről évre. Rend, rendezettség, harmónia felettünk és alattunk, a világ egyetembe beleírt törvény. Csak a kettő között, az ember világában nincsen rend. Pedig volt, még akkor, amikor az ember megkapta Istentől a földet, hogy őrizze, gondozza és uralkodjon rajta. Ám attól kezdve, hogy az ember beengedte az életébe a bűnt, a Paradicsom elenyészett, és az embervilág nem kozmosz, nem rendezett világ többé, hanem káosz. A bűn tette ilyenné. Olyannyira, hogy többé már nem az ember e világ ura, nem is Isten, hanem a Gonosz. A Szentírás egészen egyértelműen, megfélelvezhetetlenül és többször kijelenti, hogy a Sátán e világ fejedelme (Jn 12,31), mert az ember szabadon átadta neki a hatalmát a föld felett. Azóta ez az Istent elutasító, a jelen világot uraló erő határozza meg a legerőteljesebben az embertömegek erkölcsi normáit, ideáljait, vélekedéseit, céljait, nézeteit és reményeit – azokét, akik elvetik Krisztust, akik nincsenek vele szövetségben, az ő hatalma alatt. És ebben áll a bűn, amely a költőnő szavai szerint bennünk van, nem is akárhol, hanem emberi lényünk legmélyén, a szívünkben. Az ember szívében van a bűn, a maga „nyugtalan életével”, vagyis végső soron a bűn és egyedül a bűn az, amely nyugtalanná, békesség és harmónia nélkülivé teszi az életünket, elveszi a boldogságunkat, új, hajszol és rohanásra késztet, a pénzt, a hatalom és a szórakozás felé. Márpedig a boldogság, az a hajdani, amelyben része volt az embernek a Paradicsomban, nem más, mint a nyugalom. De a nyugalom, a boldogság mára elveszett. Kérdés, vissza lehet-e még valaha valahogy szerezni. Igen, ha kéri, ha elfogadja az ember attól, aki megfogadta nekünk nagy erős ígérettel: „Békességet hagyok rátok, az én békémet adom nektek.” (Ján 14,27) ◆



SZÖVEG –  
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –  
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

# CSIPKERÓZSIKA, AKIÉRT NEM JÖTT EL A HERCEG

## A Kennedy lány és a lobotómia

Ha egy nagy hatalmú családnak „problémás” gyereke születik, az gyakran tragikus következményekkel jár. Ez történt *Rosemary Kennedy*vel, a későbbi amerikai elnök hűgával is, akit fogyatékosága miatt a világ egyik legkegyetlenebb műtéti eljárásával szinte élőhalottá tettek, majd szégyenükben elrekesztettek egy pszichiátriai intézményben. Olyan sikeresen, hogy a világ évtizedekig semmit nem tudott az egészről.

### ◆ BARBARIZMUS AZ ORVOSLÁSBAN

Az 1949-es Nobel-díj átadóünnepségén egy karakteres arcú portugál férfi vette át a Fiziológiai és orvostudományi Nobel-díjat. António Egas Moniznak hívták, és több más eredménye mellett ő dolgozta ki az első olyan eljárást, amelynek során radioaktív kontrasztanyag befecskendezésével láthatóvá váltak az agy belső erei. A díjat azonban nem ezért kapta, hanem egy olyan módszer kidolgozásáért, amelynek következtében később sok százan meghaltak, és több tízezer ember nyomorodott meg egy életre.



Rosemary Kennedy (1918–2005)

Ez az eljárás egy lobotómia nevű műtéti beavatkozás volt. Olyan, ideg- és elmeproblémákkal küszködő emberek „megsegítésére” dolgozta ki, akiken az orvostudomány akkori állása szerint már nem lehetett segíteni.

A gyakorlatban ez akár elmebeteg, akár egyszerűen csak nehezen kezelhető vagy depressziós pácienseket jelentett, akiket a családtagjaik nehezen tudtak elviselni, ezért valamiféle látványos csodamódszert kerestek. Moniz skizofréniás betegeken próbálta ki a technikát, mivel gyakran az ön- és közveszélyes, erőszakos rohakkal járó skizofrén állapot kezelésére akkoriban nem létezett megfelelő módszer.

Ugyanakkor ez a „varázslatos” kúra a mai ésszel szinte felfoghatatlanul barbár volt. Két lyukat fúrtak a páciens koponyájába, alkoholt öntöttek a homloklebenyre, hogy elpusztítsák az idegeket, majd üreges tűkkel – gyakorlatilag találmányra – eltávolították az agy egyes részeit. A szerencsésebbek túléltek, és viszonylag kezelhető károsodásokkal átvészelték a beavatkozást, sokan belehaltak, a többség azonban önálló életvezetésre képtelenül, elmeegógyintézetben vegetálta végig a hátralévő életét.

Az első ilyen műtetet Moniz 1935-ben hajtotta végre, és ettől kezdve – akármilyen értelmetlen és félelmetes volt – hamar népszerűvé vált. Az elmebetegségek stigmája olyan erősen befolyásolt mindenkit, hogy az érintett családok elkeseredésükben bármilyen radikális megoldást hatalmas megkönnyebbüléssel fogadtak. A legtöbben nem gonoszságból küldték a családtagjaikat a műtőasztalra, nem megszabadulni akartak tőlük, hanem őszintén bíztak ebben a csodakúrának tekintett új eljárásban.

## „HIBA” A KENNEDY-GÉPEZETBEN

A viselkedészavarok és az elmebetegségek persze a leggazdagabb és a legnagyobb hatalmú családokat sem kímélik. Így történt, hogy az amerikai arisztokrácia csúcsragadozója, a Kennedy klán tagjai is szinte megoldhatatlan dilemmával találták szemben magukat. *Joseph Kennedy* és a felesége, *Rose* 1918-ban várta a harmadik gyermekük, *Rosemary* születését. Két ígéretes fiuk már volt, így örömmel fogadtak egy kislányt is, a szülés azonban nem a várakozásoknak megfelelően zajlott. A szülészorvos nem ért idejében a család házához, mivel az éppen dühöngő spanyolnáhajtány foglalta le minden percét. A vajúadás alatt mindössze egy ápolónő tartózkodott a kismamával, és rémületében mindent megpróbált megtenni, nehogy egyedül kelljen

levezetnie a szülést. Mintha valami morbid humorú anekdota szereplője lett volna, arra utasította *Rose*-t, hogy minden erejével szorítsa össze a combját, és ne engedje megszületni a gyereket. Ez persze csak ideig-óráig működött, így egy idő után minden egyes tolófájáskor erővel nyomta vissza a csecsemőt az édesanya testébe. Ez a küzdelem két óra hosszat tartott, így mire megérkezett az orvos, a kis *Rosemary* oxigénhiányt szenvedett.

A fejlődésében hamar megmutatkoztak a hiányosságok. Kétévesen még nem tudott felülni, járásról hároméves koráig pedig szó sem volt. Iskoláskorára kiderült, hogy komoly hiányosságai vannak, így a tanulásnál is nagyon lemaradt. Iskoláról iskolára küldözgették abban a reményben, hogy valahol majd csak beleverik a gyerek fejébe a szükséges tudást – nem sok eredménnyel.

A családfő, *Joseph Patrick Kennedy* nem az az ember volt, aki jó néven vette a lányától a fogyatékoságát. Magas társadalmi státuszú üzletemberként dominálta a család életét, és már fiatalon óriási vagyont szedett össze. Huszonöt évesen egy bank elnök-vezérigazgatójaként tevékenykedett, az I. világháborúban pedig az amerikai hadihajók gyártása körüli üzleti vállalkozásokba fektette a pénzét. Megismerkedett *Franklin Delano Roosevelt*tel, a későbbi elnökkel, miközben – meg nem erősített források szerint – alkoholcsempészettel is foglalkozott. Tőzsdeügyletei is rengeteg pénzt hoztak a konyhára, és még a nagy világgazdasági válságból is megerősödve került ki, mivel az összes, rendelkezésére álló bennfentes információt vagyonszerzésre használta fel.

## SOK KÜZDELEM ÉS EGY KIS REMÉNY

A kis *Rosemary* ehhez képest nem nézett túl ígéretes jövő elé. Az iskolában bukdácsolt, és az egymás után születő fiatalabb testvérei lassan mind megelőzték őt. Hiába járatták a többiekkel együtt elit magániskolákba, semmi nem segített. Nehézségei voltak a mozgáskoordinációjával, és nehezen tanult meg tányérról, késsel-villával enni. Rövidesen már fogyatékos gyerekeknek fenntartott iskolába járatták, ahol a társas viselkedés normáit megtanulta, de ennél nem sokkal jutott tovább. Rádásul a saját képességei miatti frusztrációja egyre gyakrabban dührohámokat okozott, amiket nehezen tudtak kezelni. Pszichológusokhoz járatták, nyugtatózták, iskoláról iskolára hurcolták, ő pedig minden erejével azon volt, hogy megfeleljen az apja teljesíthetetlen kívánalmainak.

A családja kifelé azt a látszatot igyekezett kelteni, hogy Rosemaryvel minden rendben van. Mivel nagyon szép lány volt, könnyedén mutogathatták a nagyközönségnek és a sajtónak is. Társas eseményekre járt, és azt híresztelték róla, hogy óvónőnek tanul. Ha kellett, lelkes és intelligens hangzású leveleket mondtak neki tollba, amiket ő hűségesen lekörmölt, majd elküldték őket a sajtónak. Miközben a valóság az volt, hogy a fiatal nővé érett Rosemaryt vállalhatatlan viselkedése miatt az utolsó magániskolából is eltávolították.

Ebben az élethelyzetben érte a családapát élete legkomolyabb megtiszteltetése: kinevezték az Egyesült Államok nagykövetének az Egyesült Királyságba. Itt Rosemarynek újabb iskolák és frusztrációk után végre sikerült beilleszkednie. Egy, az akkoriban hipermodernnek számító Montessori-módszerrel tanító iskolába írták, ahol Rosemary végre kibontakozhatott. Nem erőltették semmire, hagyták a maga tempójában haladni. Segített a kisebb gyerekek ellátásában, és az iskola mindennapi munkáit végezte. Szabad idejében bálokra, estélyekre, színházi előadásokra járt, ahol az emberek megcsodálhatták a szépségét. A dührohamok megszűntek, boldog volt, a brit nagyközönség imádta, a sajtó a tenyerén hordozta. Úgy tűnt, megtalálta azt a közeget, amelyben a legjobbat hozhatja ki magából.

A sors azonban, úgy látszik, nem kedvezett Rosemarynek. Kitért a világháború 1939-ben, a család pedig hazautazott Amerikába. Rosemary hiába könyörgött, nem maradhatott Angliában. Joseph Kennedy ráadásul hirtelen nagyon kellemetlen helyzetbe került, mivel Rooseveltnél elnök tudomást szerzett a politikai álláspontjáról. Kiderült, hogy csodálta Hitlert, és a zsidóüldözésekkel az volt az egyetlen problémája, hogy rossz színben tüntetik fel a nácizmus rendszerét. Antiszemita kijelentéseit már nem lehetett eltitkolni a sajtó előtt, így kénytelen volt lemondani a nagyköveti megbízatásáról.

### A VÉGZETES MŰTÉT

Rosemary ezalatt minden korábbinál rosszabb állapotba került: éjjelente megszökött a bentlakásos iskolából, ott-hon tört-zúzott, és egy különösen vad kitörés alkalmával még a saját nagyapját is megtámadta. Epilepsziás rohamai voltak, alvajáró lett, és az egész létezése egyre kínosabb lett a családja számára. Ráadásul az apja – mivel a személyes hitelét nagyrészt elveszítette a politikai életben – minden energiáját a két legidősebb fia, Joseph és John előmenetelére fordította, így különösen kellemetlennek találta a lánya jelenlétét.



Joseph Kennedy családja Rómában; 1939. A képen Rosemary Kennedy kiemelve

A szülők kétségbeesetten kerestek valamiféle megoldást, amelynek segítségével megszabadulhatnak ebből a csapdahelyzetből.

Már semmitől nem zárkóztak el, akár radikális módszerekhez is hajlandók lettek volna folyamodni. Ekkor ismerték meg a korabeli orvostudomány egyik szupersztárját, dr. Walter Freemant. Freeman neurológus-pszichiáter volt, aki lelkesen érdeklődött a Moniz-féle lobotómia iránt, és elhatározta, hogy a repertoárja részévé teszi. Bár semmiféle sebészi végzettsége és gyakorlata nem volt, először holttesteken gyakorolt, majd végrehajtotta élete első lobotómiáját egy hatvanhárom éves asszonyon. Alice Hood Hammattnek annyi volt a problémája, hogy szorongásos és depressziós panaszai voltak, a műtét után azonban már rohamai lettek, és örülhetett, hogy túlélte a beavatkozást.

Mire az idősebb Kennedyvel megismerkedett, Freeman elismert szakembernek számított a lobotómia területén, és készséggel vállalkozott arra, hogy Rosemaryn is végrehajtsa a műtétet. Meggyőződése volt, hogy a betegeknek egyetlen problémájuk van: túl sokat



gondolkoznak, emésztik magukat a saját problémáikon. Úgy gondolta, hogy az agyban találmra végzett metsző, kaszáló mozdulatok megszakítják ennek a gondolati folyamatnak az egységét.

1941 novemberében – enyhe bódításban – végre is hajtotta a beavatkozást Rosemaryn. Az anyjának nem is szóltak, Joseph egyedül hozta meg ezt a döntést. Amint a fiatal nő magához tért, azonnal világossá vált, hogy a végeredmény katasztrofális lett. Nem tudott se beszélni, se lábra állni. Pelenkázni kellett, és teljesen alkalmatlanná vált még a legalapvetőbb önálló cselekvésre is. Valószínűleg az egyik agyi artériáját szaggatta szét a barbár műtét, amelynek következtében súlyos agyvérzést szenvedett. Freeman nem vonták felelősségre, ennyi rizikó benne volt minden lobotómiában. A szülők pedig menteni próbálták a menthetőt. Hosszú hónapok teltek el fizioterápiával, amelynek eredményeképpen Rosemary meg tudott tenni néhány lépést, és szólni tudott egy pár szót. A bal oldala béna maradt, és bottal, sántikálva járt. Ennél többet azonban élete hátra lévő hatvanhárom évében nem sikerült elérni nála.

A családot ért szégyen kezelhetetlennek tűnt. Rosemaryt titokban egy eldugott pszichiátriai szanatóriumba szállították a családtól ezerhatszáz kilométernyi távolságra. Az apja saját házat építtetett neki az intézmény területén. Két apáca viselte gondját, és egy sofőr szállította saját autóján. Ebből az őrizetből azonban már soha többé nem került ki. Az anyja megfedkezett róla, húsz évig meg sem látogatta, az apja soha. Húsz évig a saját testvérei sem tudták, hol van, és majdnem harminc év telt el, mire először kihozták az intézményből, hogy részt vehessen egy-egy közös programon. A család kiterjedt levelezésében többé nem szerepelt; úgy kezelték, mintha nem is létezett volna. A világ csak negyvenhat évvel később, 1987-ben szerzett tudomást a lobotómiáról.

Walter Freeman a műtét kudarca után sem gondolta úgy, hogy el kellene gondolkodnia. Ellenkezőleg: „forradalmasította” az eljárást. Ahelyett, hogy koponyát lékelt volna, hamarosan már a betegek szemüregén át, a szemgolyó fölött, a szemfenék papírvékonyágú csontlemezén keresztül hatolt be az agyba. Ehhez egy otthoni jégvágót használt. Az eljárását transzorbitális lobotómiának nevezte, a köznép azonban inkább jégvágós lobotómiaként emlegette. Így minden sokkal gyorsabban és kevesebb veszéllyel történt. Utazóorvos lett belőle, aki saját, Lobotomobil nevű teherautójával szállította a hevenyészett műtőjét, járta Amerika útjait, megrendelésre érkezett, és naponta akár húsz-huszonöt lobotómiát is elvégzett. Egy beteggel nagyjából tíz perc alatt végzett. A legfiatalabb páciense egy Howard Dully nevű tizenkét éves kisfiú volt, akire dühös volt az apja, mivel „sokat álmodozott”, és „engedetlen volt”. Mire az ötvenes években a lobotómia csillaga elkezdett leáldozni, Freeman már több ezer embert lobotomizált. Ekkor abbahagyta az operálást, és pszichiátriai magánpraxist nyitott Kaliforniában.

Rosemary Kennedy hosszú évtizedekig, csöndesen, észrevétlenül élte a mindennapjait, miközben a család viharos időket élt meg. A legidősebb fiú, Joseph meghalt a világháborúban, aztán 1961-ben John amerikai elnök lett, a testvére, Robert főállamügyész, majd elnökjelölt. Mindkettőjüket meggyilkolták. Az idősebb Joe Kennedy kilenc gyermeke közül összesen négyet temetett el, mire 1969-ben agyvérzésben meghalt.

Rosemary nyolcvanhat éves koráig, 2005-ig élt. Amikor meghalt, az apja és az anyja mellé temették. Még halálában sem szabadult meg tőlük. ♦

# SZEPTEMBERI KIMENŐ



Fotó: bartokbelaboulevard.hu

## ELEVEN ŐSZ 2023

Ismét sokszínű és igényes programokkal várja a helyieket és a Bartók Béla Boulevard-ra látogatókat az Eleven Ősz nyárzáró fesztivál. A művészeti, zenei és családi programok mellett a közösségé lesz a főszerep – hangsúlyozzák a szervezők, az utca üzleteit civil együttműködésben összefogó Bartók Boulevard Egyesület tagjai, akik most az egymás iránti bizalomra, megértésre helyezik a hangsúlyt, hiszen hitvallásuk szerint az életünket szebbé, jobbá tevő kezdeményezésekben lehet igazán, szívből együttműködni.

**Budapest, Bartók Béla Boulevard,  
szeptember 15–16.**



Fotó: arssacra.hu

## ARS SACRA FESZTIVÁL

Az Ars Sacra Fesztivál több mint egy évtizede műfajokat, helyszíneket és korosztályokat összekötve töretlen lelkesedéssel végzi országos kulturális misszióját, hogy színvonalas művészi élmények által a látogatók személyesen megtapasztalják a transzcendenciát, és újra felfedezzék a zsidó-keresztény tanítás és hagyomány örökérvényű üzeneteit. Ebben az évben is kiállítások, koncertek, irodalmi estek, színházi előadások, filmvetítések, tematikus séták – több száz ingyenes program gazdag kínálatával várja az Ars Sacra Fesztivál a Budapestre érkező zarándokokat. Keresse a piros angyalkákkal fémjelzett eseményeket a múzeumokban, színházakban, galériákban, templomokban!

**Budapest, szeptember 16–24.**



## BALKAN: MOST FESZTIVÁL A WOMEX KÖZREMŰKÖDÉSÉVEL

Veszprém szívében a művészet és a gasztronómia jóvoltából igazi balkáni hangulatban részese lehetnek a helyiek és a vendégek. A kortárs balkáni kultúra legizgalmasabb zenéi és a csevap illata teremtik meg azt a hangulatot, amely elrepíti az érdeklődőket Sarajevó, Kotor, Mostar sokszínű világába, abba a varázslatos térbe, amely az Isztriától a Fekete-tengerig Horvátországtól egészen a Balkán-félsziget déli csúcsáig tart. A BALKAN: MOST nemcsak egy vidám hangulatú fesztivál, hanem egy négyéves európai projekt, a MOST Music utolsó kiemelt eseménye is. A most szó jelentése a szláv nyelvekben hidat jelent. A MOST Music pedig valódi hidat képez az emberek és a balkáni zene között.

**Veszprém, szeptember 7–9.**



Pierre-Auguste Renoir:  
A hinta, 1876 | © Párizs,  
Musée d'Orsay, RF 2738

## RENOIR - A FESTŐ ÉS MODELLJEI

Első alkalommal találkozhat a magyar nagyközönség *Pierre-Auguste Renoir* műveivel átfogó, reprezentatív kiállításon a Szépművészeti Múzeum szeptember végén nyíló kiállításán. A nagyszabású tárlat, amely a festő csaknem nyolcvan alkotását mutatja be, a francia mester alakábrázolásait állítja középpontba. A január elejéig nyitva tartó tárlaton most először lesz együtt látható Renoir *Fekvő női akt (Gabrielle)* című művének mindhárom, 1903 és 1907 között alkotott változata, köztük a Szépművészeti Múzeum történelmi jelentőségű gyűjteménygyarapítása során 2019-ben vásárolt remekművel.

**Budapest, Szépművészeti Múzeum, 2023.  
szeptember 22. – 2024. január 7.**

# SZEPTEMBERI KIMENŐ



Fotó: Esztergomi Futóművek

## HÍDÜNNEP ESZTERGOMBAN

Az Esztergomot és Párkányt összekötő Mária Valéria hídát 1895. szeptember 28-án avatták fel. A híd az I. és a II. világháborúban is megsérült. Az első sérülést 1928-ban, a másodikat azonban csak 2001-ben állították helyre. A híd várva várt megnyitását azóta a város lakói minden évben futással is megünneplik. Szeptember 23-án, a nagyszabású négy kilométeres hídfutás mellett szeptember 24-én fél- és negyedmaraton is szerveznek. Újdonság, hogy szeptember 23-án *Reggeli a hídon* elnevezésű identitást erősítő programmal kívánják összehozni a Duna két partjának lakóit. A hídon asztalokat helyeznek majd el egy-egy székkal, az asztalokhoz pedig esztergomi és párkányi közéleti, illetve civil személyek ülnek majd le, hogy egy közös reggeli mellett beszélgessenek a hídról, emlékekről, élményekről és az összetartozásról.

**Esztergom, Nagy Duna sétány, szeptember 23-24.**



Fotó: szekszardszuretinapok.hu/Ruip Gergő

## SZEKSZÁRDI SZÜRETI NAPOK

A Szekszárdi Szüreti Napok Tolna vármegye és a vármegyeszékhely egyik legnagyobb eseménye, igazi összművészeti fesztivál. Ez a hétvége azonban nemcsak a szőlőről és a borról, hanem az együttlétről, a találkozásokról is szól. Az esemény leglátványosabb eseménye a szüreti felvonulás. Ezenkívül kézműves vásár, gazdag gasztronómiai kínálat és olyan ismert fellépők is színesítik a négy napot, mint például a *Budapest Jazz Orchestra*, a *Group'n'Swing*, a *Rutkai Bori Banda*, a *Fabula Bábszínház* és *Kovács Kati*.

**Szekszárd, Szent István tér 10.,  
szeptember 14-17.**

# KÉPMÁS-EST

## SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

MOMkult, Kupolaterem  
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



Szeptember

# 21.

# 19:00

### HOGY SZERETSZ?

Elég nagyon szeretni? Hogy lehet megtanulni a másik szeretetnyelvét, és hogyan befolyásolják a sajátunkat a szülői minták és a gyerekkori sérüléseink? Kell-e, lehet-e tanulni a „szeretést” a párkapcsolatban?

Színházi improvizációkat láthatunk a Nézőművészeti Kft. vendégművészeivel a fenti témában, a jelenetek között pedig **Szám Kati**, a Képmás magazin főszerkesztője beszélget szakértő vendégével.

**Színészek:** Jankovics Anna és Varga Ádám.

**Szakértő:** M. Steinbach Annamária pszichológus.



A Képmás-estre a belépéshez regisztráció szükséges, a belépő személyenként egy Képmás magazin.

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

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



Fotó: nemzetitancsinhaz.hu

## TÁNC PANORÁMA KESZTHELY



### KESZTHELYI TÁNC PANORÁMA 2023

Tánc a színpadon, a vetítővászonon, a kiállítóterben és a térkövön. Az ország legjobb táncegyütteseinek közreműködésével létrejövő fesztivál minden estére tartogat egy különleges táncművészeti élményt. Emellett gyermekprogramokkal, kiállítással és ismeretterjesztő előadásokkal is várják az érdeklődőket a szervezők. A rendezvény célja, hogy a balatoni régióban élők és az itt pihenők is megismerhessék a magyar táncművészet gazdagságát. Megtekinthető lesz többek között a *Carmina Burana* (Szegedi Kortárs Balett), a *Naplegenda* (Magyar Állami Népi Együttes – Hagyományok Háza), az *Élő Tánc-Archívum* sorozat (Szatmár Magyar Nemzeti Táncegyüttes).

**Keszthely, Balaton Színház, szeptember 7–10.**



SZÖVEG –  
OSZTOVITS ÁGNES

# Ígéretes pályakezdők

Három szerző, három korosztály, három bejelentkezés a szépirodalomba. Nem melleleg mindhárman nők, és olyan kötetekkel álltak elő, amelyek rendkívül olvasmányosak, de úgy szórakoztatnak, hogy az üzenetük sokáig motoszkál bennünk.

## ◆ HANTHY KINGA ÉLETRE SZÓLÓ AJÁNDÉK

című regénye igazi meglepetés. A Magyar Nemzet kitűnő újságírója visszavonulása után, túl a hatvanon úgy döntött, hogy korunk magyar valóságáról az elmúlt évtizedek alatt felgyülemlett ismereteit, élményeit s a belőlük fakadó aggodalmait szépirodalmi formában megosztja az olvasókkal. A figyelem középpontjában egy fiatalember áll, egy olimpiára és érettségire készülő naiv, tiszta lélek, aki hűszévesen eldobja az életét. Kit terhel a felelősség a tragédiáért? – kérdezi Hanthy regénye. A szülőket, akik elengedték a kezét, mondván felnőtt a fiú, barátjánője van, jól tanul, sikeresen érettségizik, felveszik az egyetemre, a nagyon vágyott pszichológia szakra? Mikor mondhatja egy anya, hogy elege van a szürke házasságból, még élni akar? Hibáztatható-e, hogy elfogadja a férje által meghívott alkalmi szexuális partner szerelmét? Egyáltalán: miféle házasság az, amit idegen férfiak és nők ágyba hívásával lehet életben tartani? A regény első része erről szól. Ezzel vége is a pikáns lektűrnek. Az anya és új partnere, aki melleleg a fiú angoltanára is, harmonikus kapcsolatban élnek, ahogyan az apa is megtalálja a szerelmet felesége legjobb barátjánője oldalán. Csakhogy a fiú a válást és az új kapcsolatokat nem tudja megemészteni. Úgy érzi, hazugságok vették és veszik körül. És itt kezdődik az igazi dráma. A fiú kapcsolatba kerül a Valter Intézettel, amely előszeretettel fogadja a fiatalokat, s az általuk propagált pszichoterápia során családjuk megtagadására

buzdítja őket. Hősünk esetében gyorsan eléri a céljukat, a kétségbeesett fiú az intézet vezetőjét és remek üzletasszony feleségét kéri fel, legyenek az új szülei. Valterék cinikusan befogadják a gyereket, eleinte csak terápiás beszélgetéseket bíznak rá, amikor aztán megbizonyosodnak a hűségéről, ő lesz a cég névleges vezetője, aki a pénzügyekért felelős. Ha fény derül a kettős könyvelésre, a gátlástalan adócsalásra, őt fogják börtönbe zárni.

Közben a régi barátok rájönnek, miféle csapdába került a fiú, és elindul a versenyfutás az életéért. Mindenki segíteni akar, az anya és az apa, valamint új társaik, az egykori barátok, köztük a fiú szerelme. Tudják, hogy le kell leplezni az intézetet, de nem találnak elegendő terhelő bizonyítékot. Pedig nem pusztán szép szavakról, hanem kábítószerről is szó van.

Hanthy Kinga remekül adagolja a feszültséget. Olyan a regény utolsó harmada, mint egy krimi. Amikor letesszük az ügyes vágásokkal megszerkesztett, szókimondó könyvet, félteni kezdjük fiainkat és lányainkat. És fogadalmat teszünk: nem engedjük el a kezüket.

(Európa Könyvkiadó, 4999 Ft)

**SZILÁGYI ZSÓFIA EMMA SZONJA** című regénye a fiatal magyar irodalom egyik legelbűvölőbb alkotása. Az 1995-ben Debrecenben született szerző címszereplője tizenhét hosszabb-rövidebb feljegyzést címez apjának, akit nem ismert, mert a férfi elhagyta a családot, mikor ő egyéves volt. És anyja nem beszélt róla soha. Csak



a hátrahagyott Rolling Stones-lemezekből következett a lány arra, milyen lehetett az apja, akit kicsi korától hiányolt az életéből. Úgy véli, az apanélküliség okozza minden gondját, azért képtelen a szerelemre, hiába kísérletezik a fiúkkal, sőt egy lánnyal is, senki nem hozza izgalomba. Élete nagy élménye, hogy az alföldi városból Budapestre kerül. Rajongva szereti a várost, közben egyik kapcsolatból a másikba rohan. Amikor már minden reménytelennek látszik, valami elkezdődik. És ezzel le is zárul az ismertlen apának címzett, bizarr történetet felvonultató levélnapló.

Szilágyi Zsófia Emma remek figurákat teremt, kétbalkezes hősnője szerethető és nagyon mulatságos lány, aki pompásan mesél, hol sírva, hol teli szájjal nevetve.

Meg kell jegyezni, hogy a regény tizenhat éven aluliaknak nem ajánlott. És azoknak az idősebb olvasóknak sem, akiket riaszt a fiatalok szokimondása, zavaros érzelmi élete és őszinte kitérülései.

(Helikon Kiadó, 3999 Ft)

### GERZSENYI GABRIELLA HÁROM LÁBBAL A FÖLDÖN

című novelláskötete is meglepetés, hiszen a negyvenes éveik második felében járó szerzőről úgy gondoltuk, hogy a Brüsszel után szabadon című úti és élménybeszámolója után visszatér a jogi pályára. Elvégre Brüsszelben ezen téren sikert sikerre halmozott. Nem tért vissza, s most, hogy elolvastuk a három ciklusból álló novellafüzérét, azt mondhatjuk, hála Istennek, hogy írásra

adta a fejét. Élvezetes, okos és szellemes írások sorakoznak a kötetben. Egyetlen pillanatra sem érzünk mesterkéltséget, erőlködést, Gerzsenyi könnyedén mesél: érzelmesen, de nem szentimentálisan, komolyan és játékosan. Az *Amikor kicsi voltam*-ciklus novellái a kárpátaljai gyermekkor emlékeit idézik fel, s közben azt is éreztetik, hogy a neki fontos élmények milyen kevéssé érthetők a mai gyerekek számára. Mégis meg kell őrizni őket.

Az *Így élünk mi (Így éltetek ti), (Így élnek ők)* írásai a család hét napját beszélik el, hétfőtől vasárnapig. Megismerkedünk a fantasztikus meséket író kamaszfiúval, annak szeszélyes húgával, a békére és nyugalomra vágyó anyával, a higgadt, tevékeny, önfeláldozó apával. Tanúi vagyunk a mindennapos összeczorduléseknek, a szülők erőfeszítésének, hogy elássák a csatabárdot a két gyerek között. (Sajnos a bárd nem hagyja magát.) A sok humorral elmesélt valós történetek időnként a fantázia világába repítenek.

A *teher alatt nő a pálma*-ciklus 2021. szeptember 7-ével indul és 2022. május 5-én ér véget. A feljegyzések arról tudósítanak, hogy a Brüsszelből hazatért négytagú családnak miféle akadályokon kell átvergődnie, hogy otthont teremtsen Magyarországon. Hogyan packázik a sok-sok hivatal, míg végül elkezdődhet az otthonteremtés, meglesznek a tajkártyák és egyéb iratok. És szó esik az építkezés örömről és kínjairól. Közelkép a mai Magyarországról.

(Nap Kiadó, 3900 Ft) ♦



SZÖVEG –  
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség  
szakmai támogatásával készült.



# ŐSZI BAKANCSLISTA

## Kirándulóhelyek, ahová ősszel a legideálisabb ellátogatni

Bár a strandszezonnak búcsút inthetünk, a nagy kirándulások szerelmesei számára éppen most kezdődnek az élményekben igazán gazdag hónapok. Következzenek most olyan úti célok, amelyek sokak szerint ősszel mutatják legszebb és legizgalmasabb arcukat!

### ◆ **AHOL A TÖRTÉNELMŰNK MEGELEVENEDIK: A HAZAI MAKETTPARKOK**

Egy nap alatt megnézni Magyarország számtalan lát-nivalóját, kastélyait és várait? Egyáltalán nem lehetetlen, és még csak utazgatni sem kell érte keresztül-kasul az országban, hiszen makettparkjainkban szinte minden egy helyen megcsodálhatunk. A szarvasi Mini Magyarország interaktív makettparkjában valóban úgy érezhetjük, hogy megelevenedett a történelem. Közel száz épület, vasúti jármű és hajó minden apró részletében kidolgozott mása megtalálható itt. A mini Balatonon és Dunán ringatózó vitorlások, gőzhajók, valamint a gombnyomásra megszólaló épületek kicsiknek és nagyoknak is különleges élményt nyújtanak.

Egy másik izgalmas makettparkunkban, a dinnyési Várparkban pedig a ma már csak romokban létező középkori magyar várak kicsinyített eredetije láthatók, amelyek, akárcsak a valóságban, kőből, téglából, fából és földből készültek, ráadásul az építmények elhelyezése sem véletlenszerű: a történelmi Magyarország térképét formázó sétányon belül, az eredeti elhelyezkedésüknek megfelelően építették fel őket (megyei pontossággal).

### **KÜLÖNLEGES SÉTÁNYOK**

Hazánkban évről évre egyre több tanösvény, cölöpökre épült panoráma- és lombkoronasétány épül, amelyek bejárása minden évszakban páratlan élményt nyújt.

A Villányi-hegységben található négyszáznegyvenkét méter magas Szársomlyó-hegy 1944 óta védett területnek számít. Keleti oldalában található a Nagyharsányi Szoborpark, ahol a parkot körülvevő, a Szársomlyó részét képező sziklafal peremén 2019-ben egy új panorámasétány létesült, csodás kilátással a Villányi borvidékre. A Kikerics panorámasétány névadója az itt élő magyar kikerics, amely a Szársomlyó déli oldalának meghatározó növénye. A sétány további különlegessége, hogy ötven védett növényfajból hét faj kizárólag itt fordul elő hazánkban.

Egy másik igazán unikális sétányunk a farmosi Kékbeigy tanösvény, amelynek nádasba nyúló, kétszáz méter hosszú pallósorán végighaladva a nádasok világát tanulmányozhatjuk. A cölöpsétány Magyarország egyik talán kevésbé ismert látnivalója, ám mindenképpen érdemes felkeresni, hiszen a természeti látnivalókban bővelkedő Tápió-Hajta Vidék Tájvédelmi Körzet öleli körbe. Meredek löszdombok, sivatagot idéző homokbuckák,

Kép: Magyar Turisztikai Ügynökség





A szamosújlaki templom – Középkori templomok útja

az Alföld ősi arculatát felidéző mocsarak, valamint a Tápion- mente gazdag néprajzi hagyományai várnak itt ránk.

### KÖZÉPKORI TEMPLOMOK ÚTJA

Nincs még egy olyan hely Magyarországon, mint a Felső-Tisza vidéke, legalábbis ami az épségben megmaradt templomaink számát illeti. Mert hiába a tatárdúlás és a török megszállás, a vidék ingoványos ártere épségben megvédte a XIII. században épült templomait. Az összesen harminchét középkori épületet egy tematikus túra-útvonal köti össze, a Középkori templomok útja, amelyet akár gyalog, akár kerékpárral is felfedezhetünk. Az apró szatmári és beregi településeken – többek között Lónyán, Gyügyén, Tákoson, Szamostatárfalván, Csengeren, Szamosújlakon, Sonkádán, Csarodán, Csengersimán – olyan csoda várja a látogatót – páratlan templombelső, freskók, oltárok, faragványok –, amelyekre talán nem is számít. És bár a templomok kulcsát nem minden esetben egyszerű megszerezni – a településeken keressük a „kulcs őrét”. Mindenképpen megéri a próbát!

### AZ ŐRSÉGI HARANGLÁBAK

A reformáció magyarországi térhódítása óta, a döntően reformátusok lakta Őrségben számos helyen találunk haranglábakat. Annak idején a településeken élő szegény földműveseknek nem volt lehetőségük templomokat emelni, ennek köszönhetően találkozhatunk ma a legtöbb helyen műemlékké nyilvánított csodaszép haranglábakkal. Az Őrség jelképe, a Pankasz legmagasabb pontján álló, 1755-ben emelt harangláb az egyik legismertebb és



Boldogkő vára

legszebb mind közül. A köznyelvben szoknyás haranglábként is emlegetik, mert tíz tölgyfaoszlop tartja a szoknyáját, azaz a tornyát. Ám, ha nem a haranglábak útját szeretnénk bejárni, az Őrségben több tematikus tanösvény is található – a négyszáz méter hosszú Rezgőnyár tanösvénytől a négy kilométeres Rókaomba tanösvényig –, amelyek közül bármelyiket is választjuk, biztosan nem csalódunk.

### KÜLÖNLEGES VÁRAINK BOLDOGKŐ VÁRA

Nemcsak a Zempléni-hegység, de egész Magyarország talán legkülönlegesebb váráról van szó, amelynek a hegygerincen végigfutó nyúlványa leginkább a kínai nagy falra emlékeztet. Boldogkő vára olyan érdekességekkel várja a látogatókat, mint az ezer katonából álló ólomkatona-kiállítás, a középkori kohó, amelyben egykor bronzot állítottak elő vagy a gabonaőrítő szárazmalom. A vár legrégebbi része az ötemeletes öregtorony, míg a legimpozánsabb az Oroszlánszikla. Ez utóbbi egy őrbódé a várfal végén, ahonnan szenzációs kilátás nyílik a várra és az Aranyos-völgyre. Ne hagyjuk ki a vár pincéjében található borozót sem, ahol a legenda szerint híres költőnk, Balassi Bálint is sokat időzött, és itt írta a Borivóknak való című versét is.

### A BORY-VÁR

A székesfehérvári Bory-várat a magyar Tádzs Mahalnak is nevezik, egyrészt gazdag díszítettsége miatt, másrészt, mert mindkét palotát férfiak emelték a hitvesi összetartozás és az el nem múló szerelem jelképekül. A számos



Bory-vár

díszítménnyel ellátott vár alaprajza szimbolikus, két centruma: a hitvesi szeretet kápolnája és a műterem, amelyek az építő és megálmodó, Bory Jenő életének két sarkalatos pontját jelképezik. Az épületben több száz, a legváltozatosabb technikával készült szobor található. Amerre csak nézünk, a falakat festmények borítják. A vár külső és belső tereiben a legváratlanabb helyeken tűnnek fel a mozaikok, az üvegfestmények, a díszkutak. Az épület egyik éke, a festett csigalépcső, de érdemes felmenni az egyik toronyba is, ahonnan pazar kilátás nyílik a környékre.

### FELFEDEZÉSEK ÚJ PERSPEKTÍVÁBÓL LÓHÁTON A VISEGRÁDI-HEGYSÉGBEN

Túrázni nemcsak gyalogosan, de kerékpárral és akár lóháton is lehet. Ez utóbbira kínál lehetőséget a Pilis Ride, amelyet a Pilis Bike erdei kerékpáros úthálózat folytatásaként alakítottak ki, és amelynek köszönhetően immár lóháton is be lehet barangolni a Visegrádi-hegységet. A Pilisi Parkerdőben aszfaltozott erdei utak, köves kaptatók, lágy lejtésű erdei ösvények, jól felszerelt istállók és mindezek mellett jó levegő és rengeteg természeti és kulturális látnivaló várja a kalandvágyó, tartalmas kikapcsolódást kereső lovasokat.

### A GEMENCI ERDŐ TÚRAKENUVAL

A holtágakkal és a belső tavakkal szabdalrt ártéri rezervátum az egyik legszebb hazai látnivaló Közép-Magyarország déli részén, amelyet leginkább hajóba szállva, evezés közben ismerhetünk meg. A Duna mentén kialakult mocsaras vidék páratlan ökoszisztémával, kivételes növény- és állatvilággal rendelkezik, amelynek mindennapjait a Duna vízállása határozza meg. Túránk során különleges vízimadarakat, kócsagokat, gémeket, jégmadarat, rétisast, békászó sast, kerecsensólymot és hódokat, sőt akár nagyvadakat: őzet, vaddisznót is könnyen megpillanthatunk. A legnagyobb magyar ártéri erdő „legjeit” hosszan lehet sorolni: itt található az ország



A lillafüredi kastélyszálló

legnagyobb fája, a Pörbölyi Titán névre keresztelt, százéves, huszonegy méter kerületű fekete nyárfa, itt él továbbá Magyarország legszebb gímszarvas-populációja. Nyár végén, ősz elején az év legizgalmasabb turisztikai programja a szerelmes hímek bőgése, amikor a gemenci erdőbe zárandokolók szervezett éjjeli sétákon hallgatják a különleges természeti jelenséget.

### +1 TIPP: LILLAFÜRED – A HELY A KÉPESLAPOKRÓL

Magyarország legszebb természeti adottságokkal rendelkező kirándulóhelyének címére Lillafüred nagy eséllyel pályázhatna, és nem csak a Hámori-tó és a Palotaszálló lenyűgöző látványa vagy a tavaly újjászületett Zsófiakilátó miatt, amely 2022-ben elnyerte az Év Kilátója címet. A környék ugyanis különleges barlangokban is bővelkedik: közvetlenül a híres vízesés mellett található a hatszáz méter hosszú Anna-barlang, amelynek különlegessége, hogy az anyaga mésztufa, és ilyen barlangból a világon mindössze tizenöt található. Ugyancsak itt található az 1913-ban Kadić Ottokár által felfedezett Szent István-barlang is, melyben az Aggteleki-cseppkőbarlanghoz hasonlóan egymást követik a felszínről beszivárgó vizekből keletkezett látványos álló- és függőcseppkövek, amelyeknek külön nevük is van. Lillafüreden járva kihagyhatatlan élmény a libegőzés: a háromszázhárom méteres tengerszint feletti magasságból induló felvonóról negyedórán keresztül gyönyörködhetünk a tájban. Fentről pedig többféleképpen is lejuthatunk: a Rollerösvény lankás lejtőjén leroboghatunk biciklivel, de tehetünk egy nagy sétát is az Oxigén túraútvonalon is, miközben megismerkedhetünk a bükkösök gazdag állat- és növényvilágával. ♦

#### Források:

<https://csodasmagyarorszag.hu>, <https://minimagyarorszag.hu/>  
<https://varpark.hu/>, <https://parkerdo.hu/turizmus/pilis-ride/>  
<https://csodahelyek.hu/2022/08/12/10-colopsetany-magyarorszagon/>  
<https://csodalatosmagyarorszag.hu/hirek/itthon/eg-es-fold-kozott-a-szarsomlyora-epített-panorama-setanyon/>  
<https://travelladdict.hu>

# JÁTÉKOSKÁRTYÁD MOST LAKÁSKULCS

Játsz egy szelvényen  
legalább 1000 Ft értékben,  
használd Játékoskártyádat,  
és nyerd meg álmaid otthonát!

# LEHET



**FŐNYEREMÉNY:  
EGY ÚJ ÉPÍTÉSŰ,  
PENTHOUSE-JELLEGŰ  
BUDAPESTI LAKÁS**

Az ingatlan képe illusztráció.

**HETI NYEREMÉNYEK:**

1 x 500.000 FT  
5 x 100.000 FT



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

**otp Ingatlan**

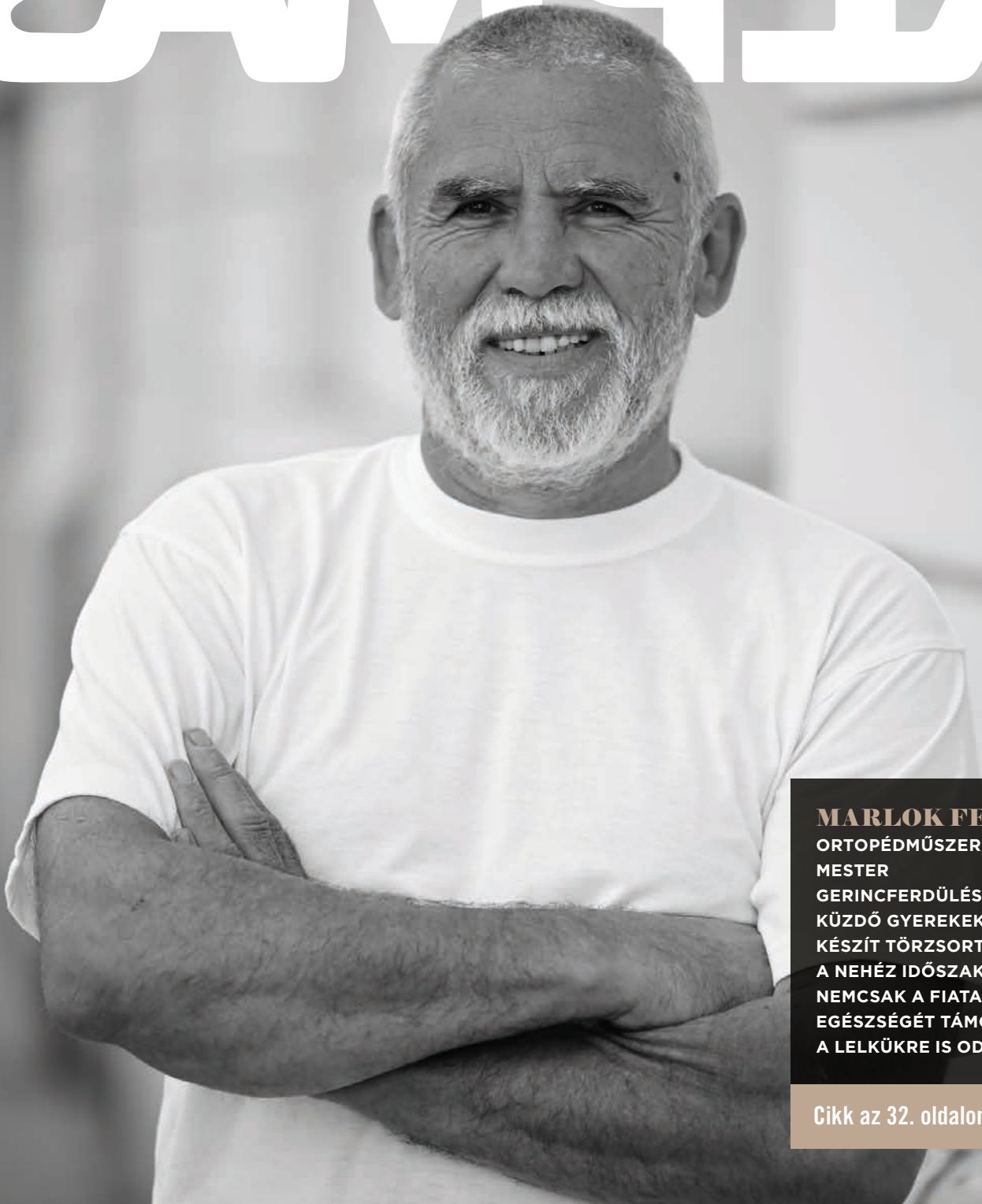
A nyereményjáték időtartama: 2023. augusztus 28. – 2024. március 3.

További részletek a lottózókban és a [www.szerencsejatek.hu](http://www.szerencsejatek.hu) honlapon.

#maradjonjáték



# ZAMQEDY



## **MARLOK FERENC**

**ORTOPÉDMŰSZERÉSZ-  
MESTER**

**GERINCFERDÜLÉSEL  
KÜZDŐ GYEREKEKNEK  
KÉSZÍT TÖRZSORTÉZISEKET.  
A NEHÉZ IDŐSZAKBAN  
NEMCSAK A FIATALOK TESTI  
EGÉSZSÉGÉT TÁMOGATJA,  
A LELKÜKRE IS ODAFIGYEL.**

Cikk az 32. oldalon

