

KÉPMÁS

2023
10

nőknek és férfiaknak

”
Örömfutó
vagyok

LUBICS SZILVIA



MEGTARTÓ EMLÉKEZET
12 OLDALAS MELLÉKLET

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



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

„Az egyensúlyt, azt jó volna megteremteni” – általában az mondja ezt, aki birtokolja boldogságának hozzávalóit, mint amikor tele a konyhaasztal friss hozzávalókkal és fűszerekkel, de jó lenne tudni, miből mennyi kell a „nagy húsleveséhez”. Tenni bele mindenből, ami fontos, de semmiből sem túl sokat? De lehet-e mindig „borból-vízből mértékkel tölteni”, és közben „tisztá szívvel élni”? Azt hiszem, akkor kezdtem jól főzni, amikor már nemcsak az arányokra figyeltem, hanem azokra gondoltam, akiknek tálalni fogok.

Albert Einstein szerint: „Az élet olyan, mint a biciklizés, ha meg akarod tartani az egyensúlyt, mozgásban kell maradnod.” De nem mókuserékként tekerjük-e a bringát, föl sem pillantva, hogy merre is tartunk, milyen tájakon át visz az utunk, kik mellett haladunk el?

Mihail Bulgakov azt kérdezi: „Mi a fenére jó az ember, ha a legapróbb neurózis is teljesen ki tudja billenteni az egyensúlyából?” De baj-e, ha néha kibillenünk, és megérezzük a zuhanás bizonytalanságát, amikor nincs mibe kapaszkodni? No meg a föld biztos keménységét, amelyen meg kell állnunk.

A táncos forgás közben egyetlen pontra szegezi a tekintetét, s fejét azonnal visszakapja, amikor a nyak már nem enged, de egy egyszerű féllábas tornagyakorlatnál is akkor tudunk megállni, ha kiszemelünk egy pontot.

Sokat segít, ha a pontunkat megtaláljuk. És néha, kivételes pillanatokban azt vesszük észre, hogy mintha azon az egy lábon is alig lenne súly, gerincünket hihetetlen hosszúra nyújtjuk – semmi sem billenthet most ki – , elmosolyodunk, és óvatosan becsukjuk a szemünket. Fönről tartanak minket.

LUBICS SZILVIA A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Éder Vera



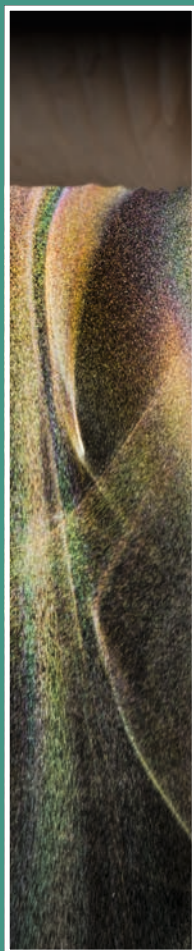
NOVEMBERI CÍMLAPUNKON VECSEI H. MIKLÓS

Kép: Jónás Jácint





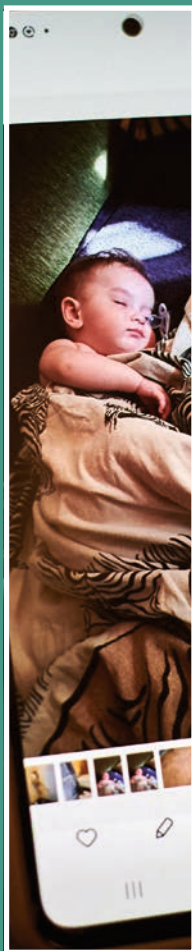
JELENLÉT
16



TANDEM
38



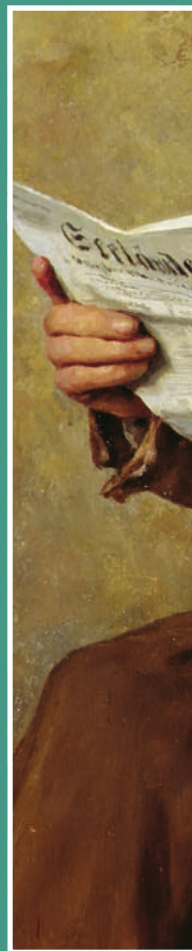
TÜKÖR
42



HÁZITREND
54



KIMENŐ
78



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, zam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Koncz Veronika • Korrektúra: Hardy Bea • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa 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, Nádas utca 8. | Felelős vezető: Csontos Csilla vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemlézi Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmáért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **EDS** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2023. október 31-én jelenik meg. Szerkesztőségi titkár: Demecs Tímea | demecs.timea@kepmas.hu • Képmás nagykövet program koordinátor: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Képmás-estek: Fodor Krisztina | fodor.krisztina@kepmas.hu



KÉPMÁS

Az az izgalmas, ha továbbmerészkedhetek 6

EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Döntés másképp 12

VILÁG-KÉP

Gombavarázs 16

KÖZVILÁGÍTÁS

Üvöltő jelek 18

MÉDIA A CSALÁDÉRT-DÍJ

20

TEMATIKUS MELLÉKLET

Megtartó emlékezet 21

Őseink és hőseink 22

Nem a haláltól, hanem a halál
gondolatától félünk 25

Végtisztesség
több mint három évtized múltán 26

A XX. század gyógyulása 28

Több mint temető –
Emlékező séták három helyszínen 30

A múlt zsarnoksága 34

Visszatér a lakásnyeremény 38

Birkmanék 40

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Női titkok 41

Családapának lenni az én múltammal
nagy és nehéz feladat 42

APA, KEZDŐDIK!

Esőtánc 46

HULLÁMVASÚT

Kalapok 47

FÜGGÉSBEN

A pálya széléről 48



JELENLÉT

HÁZITREND



MELLÉKLET



KIMENŐ



TANDEM



TÜKRÖR

RENDELŐ

Cipőt a cipőboltból –
És táplálkozási tanácsot? 52

MOZGÁSBAN

A regeneráció is az edzésterv része 54

VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

Régi disznóságok 56

A SZALON

Tarka, zegzugos kabátok, tükrös
és trükkös ruhák 58

KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

Mibe csomagoljunk? 62

ZÖLD MOZAIK

64

A közösség zenekara 68

#JÓÉJTUSZI

Kortyolni 72

„Éjjel az omnibusz tetején” 74

BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Parancs 76

BIBLIA ÉS IRODALOM

Holt próféta 78

Testvérviszályból világmárkák 80

MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

Eger csillaga 84

Víz alatti labirintus a Rózsadomb mélyén 88

OKTÓBERI KIMENŐ

92

„Ősszel érik babám, a fekete szőlő” 98

KÖNYVESPOLC

Tartalmas életek, buktatók, remények 102

Ahol a mesék életre kelnek 104





SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –
KÉPMÁS

Az az izgalmas, ha tovább- merészkedhetek

Lubics Szilviaval egy óbudai kávézóban találkoztunk. Pár perc alatt három-négy falattal fogyasztja el a reggelijét, és ezzel már kapok is egy kis ízelítőt abból, miben is különbözhet egy amatőr ultrafutó élete a profi sportolótól. Az is kiderül hamarosan, miért érdemes az álmainkhoz szabni a szabadidőnket. Mindenesetre a cikk a nyugalom megzavarására alkalmas: lehet, hogy utána nem lesz maradásunk a kanapén.

- ◆ – Amikor olvastam a futásért kapott díjaid és elismeréseid listáját, azon gondolkodtam, vajon milyen érzés lehet egy olyan díjat átvenni, amelynek a neve: **Emberfeletti teljesítményért. Mennyire csábít ez arra, hogy elhidd, neked minden sikerül?**
 - Az eredményeimet nem érzem emberfelettinek. Mások egy bizonyos helyzetben legalább annyit küzdenek, mint én.
 - **Sokan mégis példaképnek tekintenek...**
 - Azt gondolom, hogy épp azért, mert ugyanolyan ember vagyok, mint ők. Nem vagyok olimpike, akinek az egész élete a sportról szól, és akinél minden ahhoz van igazítva. Vannak gyerekeim, dolgozom, és a példám erőt adhat, hogy merhetsz anyukaként és fogorvosként valami mást is csinálni, megéri belevágni.
 - **Vajon a versenytársaid is ugyanígy látják ezt?**
 - Nem tudom, nem nagyon foglalkozom velük, ahhoz túl sűrű az életem.

Valamilyen szinten burokból élek. Az otthoni életem a kerti tujáig tart. Beülök az autóba, elmegyek a rendelőig, de hogy Hahóton kétszáz méterre a rendelőtől mi történik, fogalmam sincs. Ott megint egy burok: a betegek meg én, majd hazamegyek a másik kis világomba a családomhoz, és azon kívül van az erdő, ahol futok a kutyákkal. Mindez nem azért van, mert nem érdekelnek az emberek, csak egyszerűen nem fér bele más. Sokszor fogalmam sincs arról, amiről az emberek beszélnek, legyen az valami fölkapott hír, pletyka. A futás miatt nagyon priorizálni kellett, hogy mi az, ami fontos.

- **De azért nem mondhatjuk, hogy elvagy a magad világában, hiszen könyvet írsz, motivációs előadást tartasz.**
 - Az előadások arról szólnak, amit csinálok, ahogy gondolkodom, ahhoz nem kell kilépni a burokból. Egy-egy motivációs előadás – nem is szeretem ezt a szót – nyilván elvisz energiát, de sokat kapok vissza. Most például volt Erdélyben egy előadás-sorozat, egy hét alatt négy előadás. Találkoztam futóközösségekkel, közösen futottunk is.

Elég intenzív volt – a férjem szervezte, szinte akkor tudtam meg, melyik városba megyünk, amikor beültem az autóba –, de nagyon sok szeretetet kaptunk az ottani emberektől.

– Nehéz nemet mondani, ha extra figyelmet és szeretetet kapsz?

– Balanszban kell lenni ebben is. Sokat gondolkodtam azon, hogy valamelyik szeletet ki tudnám-e szedni abból a sok mindemből, amit csinállok. Mert időnként nagyon sok. Edzősködöm is, van egy kis csapatom, és imádom, hogy fogorvos lehetek. Mindig azt mondom – kis túlzással –, a fogorvosnak könnyű, mert elég, ha jól érzéstelenít, van mondjuk napi húsz betege, az húsz pozitív visszajelzés. Estéknként pedig haladok a futáshoz szükséges tervezéssel. Most például szombaton fogok nekiülni. Persze, ha összeadom, hogy ez heti szinten hány óra, akkor nem kevés, de imádom újat tanulni, utánaolvasni, hiszen ez nem csak abból áll, hogy edzést tervezek. Én nem vagyok meg tanulás nélkül, most éppen egy atlétikaedző suliba járok, tavalyl fejeztem be a sportmentáltréner-képzést.

– A futást akkor kezdted anyukaként, amikor más már inkább abbahagyja. Mindig tudtad, hogy merre és milyen lépésekben akarsz haladni?

– Azt hiszem, igen. Jászapátin nőttem föl, egy olyan gimibe jártam, ahonnan nem sokan jutottak el jogi vagy orvosi egyetemre. Fogorvos akartam lenni, tudtam, hogy ehhez nagyon sok plusz kell, tehát nem lesz elég a sulis, kell mellette sokat gyakorolni és olvasni. Tizennyolc évesen ösztönösen alkalmaztam azokat a módszereket, amelyeket most megtanultam a mentáltréningen. Nem vagyok különösebben okos, éjjelente sokat tanultam, és mindig arra gondoltam, milyen érzés lesz, amikor kiküldik a levelet, hogy fölvettek. Ez a vizualizáció – a sportoló is alkalmazza, elképzeli a legapróbb részletekig, hogy milyen lesz érezni a libabőrt, a hangokat, a szagokat, milyen érzés lesz elérni a célt. Azokon az éjszakákon ez tartott ébren.

– Akkor is sportoltál?

– Semmit. A tornaórákat, ha lehetett ellógtam, át sem öltöztem.

Egészen az egyetem végéig értelmetlennek gondoltam, ha valaki sportol. Az első lefutott távok inspiráltak, hogy Úristen, mire vagyok képes! Ma is sokszor visszanezék egy-egy versenyeredményre, és alig hiszem el, hogy ez én voltam.

– Az eredmény motivált?

– Sosem akartam sportolói karriert, csak éppen a célok egyre nagyobbak lettek, a munka egyre több, mert egyre több mindent bírtam. Nem úgy születtem, hogy képes vagyok megnyerni a Spartathlont. Ugyanúgy futottam először félmaraton, a gyerekek mellől hajnaloztam. Aztán elértem szinteket, ahonnan egy picikét nagyobbat mertem gondolni. A mostani ultra után, ami tényleg tök jól sikerült, semmivel sem érzem jobban magam, mint az első félmaratonom után. Elégedett vagyok az életem minden egyes részével, azért megyek tovább, mert valamibe bele tudok szeretni, és ha fizikálisan reális, akkor csinálom. Fölkértek egy előadásra ezzel a címjavaslattal: *Egy spártai hősnő élete*. Írtam, hogy oké, elvállalom az előadást, de ne ez legyen a cím...

– Te milyen címet adnál?

– Általában ilyesmi címekeket adok: *Célok, utak, állomások*. Így tudok beszélni arról, mi volt az úton, amit be kellett járni ahhoz, hogy célba érjek.

– Onnantól, hogy befészkelte magát a fejedbe egy következő verseny terve egészen addig, hogy beérsz a célba, melyik a legboldogabb pillanat?

– Versenyenként változó. Ami még mindig a legnagyobb élmény, az a tavalyi Moab 240, a négyszáz kilométeres verseny extrém körülmények között, az USA-beli Utah államban. Nappal plusz harmincöt fok volt, éjjel fagypont körül is lehetett a hőmérséklet, és hatalmas szintkülönbségek voltak. Az egész felkészülés – attól kezdve, hogy kitaláltam, egészen addig, hogy odaálltam a rajtához – fantasztikus volt. Azt éreztem a cél előtt harminc kilométerrel, hogy Úristen, ennek nem lehet vége. Abban az évben egy csomót futottam barátokkal, pár napra kimentünk Szlovéniába... Annyi jó élmény és annyi kaland volt! Imádtam nézni a videókat is, elképzelné, hogy majd ott leszek, aztán az az érzés, amikor fölvettem a rajtszámot, hogy tényleg itt vagyok, és megcsinálhatom azt, ami kicsit a lehetetlen kategória volt számomra. Mert amikor száz kilométeres edzéseket futottam előtte, annyira kivoltam. És ebből még négyszer ennyi? Hogyan? Rádadásul terepen a sivatagban, a sziklák között. De úgy gondoltam, ha nem is sikerül, akkor is volt egy szuper évem.

– Akkor is ezt élte át, amikor elmaradt a Kínába tervezett verseny?

– Végző soron az is arról szólt, amiről az egész ultrafutás, hogy az ember mit tanul meg a saját tapasztalataiból.



Készültem rá egy évet elég rendszeresen, és lefűjták előtte három nappal. Igaz, akkor fél napot sajnáltam magamat, de nem visz előre, ha azon kesergek, hogy elvették az álmomat, és a kukába ment a munkám. Az vezet valahova, ha azt a melót, amit beleraktam, elviszem máshova.

– És hova vitted a melót?

– A Cascade-hegységbe a Bigfootra, ahol az első kétszáz mérföldet futottam, ami pont azt adta, amit Kínától vártam – darabokra szedett. Azt gondoltam, igen, erre voltam kíváncsi, hogy milyen az alvásmegvonás.

– És milyen?

– Rengeteg hibát elkövettem, mert ez nagyon más műfaj, mint mondjuk kétszáz kilométert futni aszfalton. Itt terepen mész, tájékozódni kell, és ha nem pihensz, akkor gáz van. Én meg negyvennyolc óráig csak haladtam, utána már nehéz volt kijönni abból a fáradtságból, amit hallucinációk és téveszmék is kísértek... De ez volt a tanulás, a Moab 240-en már nem követtem el ezeket a hibákat. Azért is akartam másik kétszáz mérföldre menni – igaz 240 lett –, mert azt gondoltam, hogy abból, amit a Bigfooton átéltem, tanultam annyit, hogy sokkal jobban is meg tudjam csinálni.

– És ezzel egy éve a női mezőny harmadik helyezettje lettél. De hogy lehetett jobban? Mit jelent pontosan ultrafutás közben a pihenés?

– Bedőlsz a kocsiba, és alszol harminc percet. De olyankor hullá vagy.

– Harminc perc elteltével felkelni? Sokaknak még egy átaludt éjszaka után is nehéz.

– A férjem ébresztett. Az ember ilyenkor más állapotban van, mint a reggeli felkeléskor. Befeküdtem a kocsiba, levettük a cipőm, a zoknim, a férjem gyorsan megitatott, hogy szénhidrát kerüljön belém, mielőtt bezuhantam az alvásba. Abban a harminc percben ő rendbe tette a cuccaimat, föltöltötte a zsákot, fölrakta töltőre az órámat. Az ébredéssel nincs is baj, inkább azzal, hogy éjszaka nagyon hideg van a sivatagban. Alszol a hálósákban, és ki kell menni újra a hidegbe... ahhoz kell némi fegyelem. De ment. Ez néha eszembe jut, amikor az élet nehéz helyzet elé állít. Ha látnád, hogy milyen vagyok az első kritikus állapotomban egy versenyen, kétségbeesnél, ahogyan a férjem is az első Spartathlonon.



– Mindig ő kísér?

– Legtöbbször igen, de sok versenyen nem is kísérhetnek. Mikor még körözős versenyeket futottam, nem szerettem, ha kilométerenként tutujgatnak. Akkor az a jó segítők, aki nem áll annyira közel hozzám érzelmileg, így nem mondhatom, hogy ez borzalmas. Egyébként nem vagyok picsogós, nem szoktam kiborulni.

– Ha a hideg volt az egyik nagy kihívás, mit kerestél az Antarktison? Pont ezt?

– Igen! Az az izgalmas, hogy továbbmerészkedhettek. Például 2017-ben lefutottam a Badwater-ultramaratont, ami az aszfaltos futás csúcsa, utána még kimentem a Spartathlonra, de úgy éreztem, hogy ez már nem motívál. Nem tudtam olyan célt találni, ami miatt föl tudok kelni négykor. Évek óta szemeztem a sivataggal, csak hát a gyerekek még kicsik voltak. Az egy-két hetes távollét semmiképpen sem fért bele.

– Hogy lehet felkészülni a sivatagi futásra?

– A sivatagban az egyik legnagyobb kihívás a nagy zsák. Súlymellényben edzettem, öt kilóval, tíz kilóval, hónapról hónapra emeltük a súlyt. Egészen máshogy futsz egy tizenöt kilós zsákkal a hátadon, totál megterheli a lábat, nem is a hátat. Kimentünk a Börzsönybe, és három napot mentünk folyamatosan, kinn aludtunk a szabad ég alatt.

– És az Antarktiszra hogyan készültél?

– Sehogy. A Moab 240-re készültem. Az Antarktison a speciális felszerelés a lényeg, azt körülbelül fél év volt összevadászni. A Moabra jó állapotban mentem ki, és

utána is jó állapotban maradtam, hétvégén már maratonton versenyeztem, és az Antarktisz rá öt hétre volt. Ez minden, csak nem jó időzítés, de 2020-ból, a pandémia évéből volt egy nevezésem, nem akartam tovább tolni. De nem görcsöltem rá, úgy vettem, hogy ajándék az életből. Az extrém hidegre úgysem tudsz fölkészülni, majd rájössz, amikor fekszel a hóban, hogy miről is van szó. Nagyon-nagyon kemény volt. Az izületeimet megviselte a rengeteg esés-kelés, a hó folyton beszakadt alattam, ami kicsinálja a térdet meg a bokát, és azért ott is mentem közel kétszáz kilométert.

– És az futás volt?

– Hát próbáltam, mert a második nap én vezettem, és akkor már az első helyért mentem. De persze az első pár kör nem az, akkor csak tapossuk a havat, megyünk egymás nyomában, próbálunk valamennyire szilárd talajt csinálni, de mihelyst előzől, a sorból kilépsz, és máris esel, és jó sokat kell előzni, ha az első helyért mész.

– A fiaid hogyan néznek az anyukájukra? Nem tartasz attól, hogy túl magasra teszed a lécet?

– Remélem, nem. Nem úgy élünk, hogy én vagyok a futó, ők meg a családom. Tegnap elmentünk kondizni a nagyfiammal, ők Újpesten laknak, és régóta hív, hogy menjek el vele a köredzésre. Úgy szerveztem, hogy meglepínek odaérjek. Boldog volt, én is. Nyilván odajöttek mások is, hogy készítsenek velem közös képet, de a gyerekeim ezt megszokták. Egyébként ők annyira sikeresek abban, amit csinálnak – ők a legnagyobb büszkeségeim. És ezt tudják.

– A férjeddal mindketten orvosként dolgoztok, a futásban ő a háttéréd. Miben tudod te őt támogatni?

– Én sokat dolgozom a rendelőben is, ő kicsit lazábban van ott, kábé feleannyit, de a szervezésben ő a legjobb, és imádja is, ő a „Lubics Tours”. A családi nyaraláson is totál feszes a program, mindent megnézünk, menetelünk, és a család három nap után kifekszik. Most, hogy megyünk a háromszázötven kilométeres Race Across Scotlandra, szerintem a férjem már hónapokkal előtte kész volt a teljes tervvel. Ő tölti föl a tartalmakat a blogomra is, én nem is tudom, mikor jártam az oldalon. Emellett ő nem főz, nem kell neki takarítani, a virágokat is én babrálom, nem érzem úgy, hogy ne gondoskodnék róla.

– Mennyi időt bírsz ki futás nélkül?

– Nem tudom, de volt két sarokműtétem, és bár a legtöbb sportoló tragédiaként éli meg a sérülés utáni rehabilitációt, én élveztem, hogy minden napban volt valami sikerélmény, hogy már le tudom venni a sánt a lábamról, már tudok menni egy picit papucsban. Nem futottam, viszont mozogtam végig, tíz-tizenhat órát hetente. A sínben tekerem napi egy-két órát, jött a gyógytornász, és keményen nyomtuk, a felsőtestet tudtuk gyúrní, has, törzs mehetett, és akkor szépen fokozatosan erősítettük vissza a lábaimat.

– Egyébként mi kell ahhoz a futóedzésen túl, hogy jól fuss?

– Itt jön a profi, illetve az amatőr sportoló között lévő nagy különbség. Nekem a regeneráció az hét óra állás a fogorvosi szék mellett. Nagyon jó volna a délelőtti futás után enni egy olyan ebédet, amely pont azt támogatja, amit kell, és utána aludni fél órát, majd délután kimenni még egy futásra, vagy erősíteni, de ez már nem fér bele. Igyekszem heti kettőt erősíteni. Nagykanizsa előnye, hogy kis város, gyorsan ott tudok lenni mindenhol. És az is, hogyha kilépek a kapun, ötven méter után már terepen vagyok, az erdőben. A mobilizálásokat videóról csinálom. Budapesten nem férne bele ennyi minden, mert rengeteg az üresjárat a közlekedés miatt.

– Életed kulcskérdése a határok meghúzása? Például a profi és az amatőr közti határé...

– Muszáj az embernek tudatosítania magában, hogy mindezt azért csinálja, mert szeret futni. Volt olyan időszak, amelyik a számokról szólt, és ez borzasztóan nyomasztott egy idő után. Aszfalton könnyebb a számokra koncentrálni, mint terepen. Ma már az esetek nagy részében örömfutó vagyok. A tanítványaim néha túlértékelik

a futást az életükben, ez nem jó út. Egy-egy rosszabb edzés után – ami abból adódik, hogy nem vagyunk profik, változnak a körülmények, stressz van a munkahelyen vagy otthon, nem tudunk pihenni – nem szabad, hogy összedőljön a világ, hogy ez elvegye az örömet. Ha a teljesítmény kényszerré válik, a futás többet vesz el, mint amennyit ad. Az életemben a legfontosabb a családom, a munkám, amit szeretek, és amiért rengeteget tanultam. A futás sohasem lesz a legfontosabb.

– Ugyanakkor teljesen kitölti a szabadidődet.

– Pont a gyerekekkel néztük tegnap valamilyen alkalmazást, amely kiírja, mennyit töltesz a közösségi oldalakon. Valamelyikük mondta, hogy aznap a Tik Tokon másfél órát volt fön, az irdatlan sok idő! Van erre egy jó sztorim, egy barátnőm mesélte, hogy egyik este bringázni indult, és a panelház előtt beszélgetett két szomszédasszony. Elment tekerni, visszajött másfél óra múlva, a két szomszédasszony még mindig ott volt, és odaszóltak neki: „De jó neked, hogy van erre idő!” Mindenki van néhány olyan óra a napjában, amikor éppen nem dolgozik és nem hősies családanya, hanem csak létezik. Ilyenkor én futok, és ahogyan a férjem fogalmaz, rajtam számonkérhető a szabadidőm is, mert a futásnak van eredménye. Erre azt mondják sokan: „Te biztos nem főzöl, nem dolgozol, elhanyagolod a gyerekeidet.” Mindenki van az az csinálni, amit szeret: filmet nézni, csetelni, tök mindegy... De az, aki megnyeri a Spartathlont, az biztosan nem törődik a családjával vagy az élete többi területével.

– Egyébként ismered azt a típust, aki nem tud nem hasznos lenni a szabadidejében is...?

– Abszolút... és irigylem, aki nem így van ezzel, ez szerintem neveltetés kérdése. Nagyon figyeltem, hogy a gyerekeimet ne nyomassam ezzel, például abban is támogattam őket, hogy ne legyenek kitudnók, mert nem kell mindenkinek megfelelni. A múltkor, egy szombati napon egy cikket fordítottam a tanítványaimnak, és a nagyfiam megkérdezte: „Anyá, van neked olyan perced, amikor nem vagy produktív?” Ő pszichológus, figyel rám, szól, hogy akkor most elmegyünk moziba, színházba, kávézni, sütni. Kenyeres Andrást, akitől tanultam a sportmen-táltréninget, néha föl szoktam hívni, amikor úgy érzem, hogy összezsapnak a fejem fölött a hullámok. Azt szokta javasolni, törekedjek arra, hogy hét napból négyszer húsz percig ne csináljak semmit, és be is kell számolnom arról, hogy hogy éreztem magam. Ezt most kicsit megint elvesztettem, azt hiszem... ♦



DÖNTÉS



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA, ÉGER CSABA
pszichológusok

SOROZAT –
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

J. Robert Oppenheimer, az atombomba atyjaként ismert tudós személyisége, dilemmái és öröksége ihlette *Christopher Nolan* legújabb filmjét. Oppenheimer, akár egy modern Prométheusz, olyan erőt szabadít a világra, amellyel minden megváltozik, és megkezdődik az atomkorszak. A görög mitológia titánja keményen bűnhődött, vajon a modern Prométheusznak – aki maga is így összegzi szerepét: „*Én lettem a halál, a világok pusztítója*” – milyen bűnhődéssel kell szembenéznie? És mi hogyan készülhetünk fel életünk másokat is érintő, fontos döntéseire, ha nem is a világot megváltoztató piros gombot kell megnyomnunk?





- ◆ Természetesen a képlet nem ilyen egyszerű, ugyanis a náci Németországgal vívott háború éveiben létfontosságúnak tűnik, hogy az amerikaiak gyorsabban építsenek atombombát, mint a németek. A zsidó származású amerikai tudóst kommunista kapcsolatai ellenére Leslie Groves ezredes felkéri a Manhattan-terv vezetésére. Így Oppenheimer, aki a háború előtt olyan költői témát kutatott, mint hogy hogyan halnak meg a csillagok, minden tehetségét az atombombaprogram sikerére összpontosítja. A kor legmeghatározóbb tudós elméit kéri fel a közös munkára, köztük olyan magyar származású fizikusokat, mint Teller Ede vagy Szilárd Leó. Felépít Los Alamosban egy titkos várost, ahova a programon dolgozók és családjaik beköltöznek, és minden szervezői tehetségét a csapat vezetésébe és összetartásába fekteti. Éveken át megfeszített tempóban dolgoznak, >



hogy a németek előtt érjenek célba, majd 1945 júliusában végrehajtják az első tesztet a Jornada del Muerto-sivatagban. Nézőként mi is szurkolunk a tudós csapat sikerének, miközben tudjuk, hogy az atombomba megépítése Hiroshima és Nagaszaki katasztrófáját okozza, és egy vérszjósó korszakot indít el.

Oppenheimer barátai és tudóstársai figyelmeztetése ellenére hinni szeretné, hogy az atomfegyver akár a világ-békét is elhozhatja a földre. Az alkotás okozta flow-élményben nem látja, milyen veszélyt jelent a világra, amit létrehozott. Az éles bevetés után viszont rátör a bűntudat, ami miatt Truman elnök „anyámasszony katonájának” nevezi. Talán ez a belső szenvedés az, ami miatt asszisztál a meghurcolásához, amikor a hidegháborús évek alatt vissza akarják vonni a biztonsági engedélyét kommunista kapcsolataira hivatkozva. A film ugrál az idősíkok között, egyszerre követhetjük végig az atomfegyver készítését és a tárgyalótermi drámákat. Az Oppenheimer ügyét tárgyaló bizottság munkáját, illetve évekkal később egy másik bizottság tárgyalását, ahol górcső alá veszik a fizikus meghurcolásának jogosságát. Ki is volt valójában Oppenheimer? Karizmatikus, elismerést és dicsőséget hajszóló nőcsábász vagy gyötrődő, neurotikus lélek, aki a tettei következménye miatt őrlődik?

VÁGY AZ ELISMERÉSRE

A film elején Oppenheimert látomásaival és belső démonaival küszködő egyetemistaként ismerjük meg, aki Európában tanulva olyan tudósok által inspirálódhat, mint Niels Bohr vagy Werner Heisenberg. Kíváncsi, gyors észjárású elméleti fizikus, akinek viszont a gyakorlati labormunka nem az erőssége. Amikor emiatt a tanára megalázza, nem tudja megfékezni a gyilkos indulatot, és megmérgezi a professzor asztalán lévő almát. Bár

a történet végzetes kimenetelét végül megakadályozza, az esemény jól megvilágítja azt a sérülékeny és sebezhető lelket, akiben egyszerre jelenik meg az elismerés utáni vágy és a belső hiányok miatt megélt kétségbeesés és bosszúszomj. Bár a legtöbben nem jutunk el eddig, olykor mi is teret engedünk az indulatainknak sértett büszkeségünk, sebeztségünk és az elismerés, illetve a szeretet utáni vágyunk miatt. Az ember kapcsolata szövetében élő lény, akinek kezdetektől létszükséglete, hogy a számára legfontosabb kötődési személyek önmagáért szeressék, és nem csak azért, amit letett az asztalra. Ha ez nem így van, az egyén önbecsülése csak akkor lehet teljes, ha ő a legjobb, aki mindig eléri a kívánt eredményeket.

Oppenheimer életrajzi történetében egy sor olyan mintázatot figyelhetünk meg, amelyekben a döntései mélyén kirajzolódik az elismerés hajszóolása. Ide sorolhatók bonyolult és kusza nőügyei is, de az atombomba fejlesztése során is megjelenik a siker utáni vak hajsza. Ilyen, amikor felmerül az esélye annak, hogy a piros gomb megnyomásával elinduló láncreakció begyűjtja a légment, és minden élőlény elpusztul. A teszt előtt Oppenheimer Groves tábornokkal arról beszél, hogy csupán a nullához közelít az esélye annak, hogy ez a robbanás nem jár minden élő pusztulásával. Nyilvánvalóan egy ilyen kérdésre az egyedüli biztonságos válasz a határozott nulla. Saját értékességünk és fontosságunk megtapasztalása könnyen elvakíthat. Szerencsére nekünk nem kell a piros gomb megnyomásáról döntenünk, de mindannyian hozunk egy sor fontos, másokra is hatást gyakorló döntést az életünkben. Érdemes ilyenkor megállni és végiggondolni, milyen motivációk húzódnak meg választásunk mögött. Ebben nagy segítségünkre lehet az önismeret által megszerzett önreflexió, hogy képesek legyünk rálátni azokra a belső hiányokra, amelyek







SZÖVEG –
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –
VILÁG-KÉP

◆ A gombák többsége tojás alakú spórák milliárdjaival szaporodik, azonban ezt igen ritkán figyelhetjük meg szabad szemmel. A jelenség lefényképezése is kivételes műszaki ismeretekkel és felszereléssel lehetséges, ezt a feladatot teljesítette tökéletesen a görög természetfotós, Agorastos Papatsanis. **Gombavarázs** című fényképe elkészítéséhez esernyőkkel bástyázta körbe a korhadó fatörzsön növő gombát, hogy kivédje a légmozgásokat, majd az állványon rögzített kamerával szemben reflektorokat állított, a legjobban ugyanis ellenfényes megvilágításban válnak láthatóvá a mikroszkopikus méretű gombaspórák.

A görög fotográfus a gombák megszállottja, honlapján (agorastosphotography.gr) egy rejtett mesevilágba tekinthetünk be. Munkáit a világ legnagyobb természetfotós pályázatán – NHM Wildlife Photographer of the Year – már korábban is díjazták, ezt a képét pedig a pályázat idei kiállításán is láthatjuk majd. A pályázaton rendszeresen díjaznak magyar természetfotósokat is, így érdemes október II-én megnézni a hivatalos honlapot (nhm.ac.uk/wpy), ugyanis a 2023-as pályázat végeredménye akkor lesz elérhető. ◆



SZÖVEG –
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –
KÖZVILÁGÍTÁS

Üvöltő jelek

A tihanyi szeizmológiai állomáson idén júliusban erős jeleket rögzítettek. Arról, hogy reng a föld. A hírt sokan átvették, stílszerűen azt is mondhatnánk, „hangos” volt az esettől a média. A rengéseket pedig egy valóban különös jelenség okozta. A neve: *Dimitri Vegas & Like Mike*. Hogy eddig még nem is hallottunk ilyen természeti tüneményről? Nem is csoda, hiszen itt valami egészen másról volt szó. Egy balatoni nyári fesztivál fellépőiről. Egy zenei együttesről, akiket túlhangosítottak, annyira, hogy beleremegett a föld. És a földdel együtt valószínűleg a madarak, a hangyák, a halak, a nád, a fák és persze valamennyi ember, aki a torkában érezhette, hogy a legstabilabb életfeltétele már nem olyan biztonságos.

◆ Sokan megmosolyogták az esetet. Pláne júliusban, a szezon kezdetén, tudva, hogy még hány vidám ankét vár a szórakozni vágyókra, feltehetően hasonló következményekkel. Nyári könnyedséggel legyintettünk a zajszennyezésre. Bár így el tudnánk siklani egy áradás, jégeső, olajszennyezés vagy szmog, esetleg a kémiai anyaggal szennyezett levegő mellett! Míg ez utóbbiakat kellő félelemmel komolyan vesszük, a zajt nem. Vagy legalábbis nem annyira. A zaj a legnépesebb ellenségünk, amelyről túl keveset beszélünk. Pedig ott üvölt a nagyvárosokban, éjjel és nappal, a tengerek mélyén, a gépekkel okosra tuningolt munkahelyeken, a klímák, a sütők, a motorok, a darálók, a munkagépek, szakkifejezéssel élve, az antropogenikus zajforrások környezetében. Az esti mulatók, a szórakozóhelyek, sőt a játszótérek mellett. A levél-surrogás húsz decibele helyén a fűnyíró kilencven decibelnyi hangot ad ki, a metróvonatok száz decibellel száguldanak, a rockkoncertek százötven vagy annál több decibellel ráznak testet-lelket. Nyolcvanöt decibel felett a hang károsodást okozhat, hatvanöt decibel felett zajszennyezésről beszélünk.

Igen, a zaj egyike a négy nagy „hivatalos” szennyezésnek. Mert lehet a vizet, a levegőt, a földet és negyedikként, lehet a természeti csendet is szennyezni. Több mint száz éve a tuberkulózis kórokozójának felfedezője, Robert Koch a következőt jósolta: „Egy napon az embernek majd olyan ádázul kell küzdenie a zaj ellen, mint a pestis vagy kolera ellen.” Hamvas Béla pedig, Aldous Huxley-t idézve – aki egyébként a csendet a bölcsesség és a szellemesség terének tartotta – így írt a *Patmosz-ban*: „a csend köre évenként tizenhárom és fél kilométerrel szűkül, s már nincs messze az az idő, amikor

a csend a földről tökéletesen eltűnik”. Hamvasnak igaza volt. Kochnak nem. Egyáltalán nem küzdünk ádázul a zaj ellen. Sőt, újratermeljük, sokszor egészen öntudatosan, gátlástalanul. A tereken felszabaduló gyerekek kiabálnak, a szórakozóhelyeken kikapcsolódók üvöltönek, az éjszakai utcán magukat szabadnak érzők rikoltoznak, az autókból lüktet a zene, a villamos nem csilingel, hanem csikorog, és valami mindig szól a háttérben is. A rádió, a tévé, a YouTube vagy TikTok-videó. Ott ül a fülhallgató a füleken, hogy az emberi érzékelést hathatósan elzárja a világtól, és bezárja a hangzás buborékjába. Engem még arra nevelt édesanyám, hogy ne kiabáljak, se jó-, se rosszkedvemben. Ma már buzdítjuk utódainkat, hogy üvöltsék ki magukat, ha tehetik. És mivel sokan elfogadták a „kihívást”, nem győzünk mindent felhangosítani a zajversenyben.

Pedig a zaj árt, komolyan árt. Nemcsak a bálnáknak, a delfineknek, a madaraknak, azoknak az élőlényeknek, akik hanghullámokkal tájékozódnak. Nekünk is árt. Rosszabbul alszunk, stresszesebbek vagyunk, nyugtalanabbak és boldogtalanabbak. És mindez azt is jelenti, hogy másokkal is azok vagyunk. Társas terünket elárasztják a zaj következményei, mint a vörösiszap. Éppen csak úgy teszünk, mintha nem vennénk észre. Elengedjük a fülünk mellett azt, amit már beengedtünk az agyunkba.

Az ősz újra elhozhatja a húsz decibeles sétákat, és október végén, november elején a végső csönd emlékezetét. Érdemes volna ilyenkor megfontolnunk, hogy nem lehet mindent Dimitri Vegas & Like Mike koncertjére fogni. Hogy a zaj rajtunk is múlik. Mert a csendben tudunk hazatalálni igazán – ha hallgatunk rá. ◆



Takaríts meg a családnak 3 havonta kisebb vagy 3 év múlva egy nagyobb összeget

BÓNUSZ MAGYAR ÁLLAMPAPÍRRAL mindkettő lehetséges

Aktuális éves kamata: **11,92%**

A mostani gazdasági helyzetben nem elég megtakarítani, kiemelten foglalkozni is kell megtakarításainkkal. Nem éri meg otthon tartani spórolt pénzünket, mert nem, hogy nem kamatozik, de mire szükségünk lesz rá, már jóval kevesebbet is ér, így biztos ki kell majd pótolnunk, ahhoz, hogy arra fordíthassuk, amire gyűjtöttük.

Ha tudatosan szeretnénk gondoskodni családnak vagyonáról, akkor a megtakarított pénzünket befektethetjük Bónusz Magyar Állampapírba, amely háromhavonta fizet kamatot.

Mit kezdetünk a kamattal?

- 1 Befektethetjük újra BMÁP-ba, 3 év múlva (a lejáratkor) egy nagyobb összeg áll majd a rendelkezésünkre – mert sok kicsi sokra megy
- 2 Felvehetjük csak a kamatot és akár elmehetünk belőle egy hosszú hétvégére, de bármire elkölthetjük
- 3 Akár ki is egészíthetjük – 3 havonta tegyünk hozzá még egy újabb összeget és vásároljunk rajta BMÁP-ot

Bármelyik verziót is választjuk, csak jól járhatunk a BMÁP-pal, hiszen vagy 3 havonta, vagy 3 év múlva, de biztosan több pénze lesz a családnak.

Már egészen kis összegtől érdemes Bónusz Magyar Állampapírt vásárolni, hiszen a hároméves futamidejű, változó kamatozású magyar állampapír kamatadó-, szochomentes, biztonságos, értékálló és háromhavonta fizet kamatot. (X)



allampapir.hu

MA Magyar
Állampapír

A Bónusz Magyar Állampapír egy évben négy kamatperiódussal rendelkezik, az adott kamatperiódusra irányadó éves kamat mértéke a kamatbázis és a kamatprémium összege. A kamatbázis megegyezik a kamatperiódus kezdődő-pontját megelőző négy eredményes, 3 hónapos Diskont Kincstárjegy aukción kialakult átlaghozamok, adott aukción elfogadott mennyiségekkel súlyozott számtani átlagával, ami a 2026/0 sorozat 2023.07.21-2023.10.21-ig tartó kamatperiódus esetében évi 10,92% (fenti aktuális kamat). A kamatprémium mértéke 1%. Az adott kamatperiódusra vonatkozó éves kamat megállapítására az adott kamatperiódus kezdőnapját megelőző negyedik munkanappal kerül sor. A 2019. június 1-jét követően forgalomba hozott Bónusz Magyar Állampapír mentesül a szociális hozzájárulási adóról szóló 2018. évi LII. törvény veszélyhelyzet ideje alatt történő eltérő alkalmazásáról szóló 205/2023. (V. 31.) Korm. rendeletben rögzített szociális hozzájárulási adó („szochó”) megfizetési kötelezettsége alól.

Jelen tájékoztatás a tőkepiacról szóló 2001. évi CXV. törvény vonatkozó rendelkezései alapján kereskedelmi kommunikációnak minősül, és nem tekinthető ajánlattételnek, teljes körű tájékoztatásnak, befektetési vagy adótanácsadásnak. A Kibocsátó felhívja a befektetők figyelmét, hogy a Bónusz Magyar Állampapírok esetében sem zárhatóak ki teljeskörűen a pénz- és tőkepiac változásából eredő kockázatok, és valamennyi további befektetési kockázatot és lehetőséget is a befektetőnek kell felmérnie. A Bónusz Magyar Állampapírok forgalomba hozatalának és forgalmazásának általános feltételeit az adott sorozat Ismertetője és Nyilvános Ajánlattétele tartalmazza, melyek megtekinthetőek a forgalmazóhelyeken, az ÁKK Zrt. saját honlapján (www.allampapir.hu és www.akk.hu), valamint az MNB által üzemeltetett honlapon (kozvetitelek.mnb.hu).

A Média a Családért-díj

októberi jelöltjei



Média a Családért-díj

DÖRMER CSABA

**„A testem cigány, az agyam fehér” –
roma gyerekek, akiket örökbe fogadtak,
és a szülők, akik adoptálták őket**

RTL, Fókusz

A Média a Családért-díj
fő támogatója:



Külhoni Média a Családért-díj

BÍRÓ TÍMEA

Az anyák mögötti fény

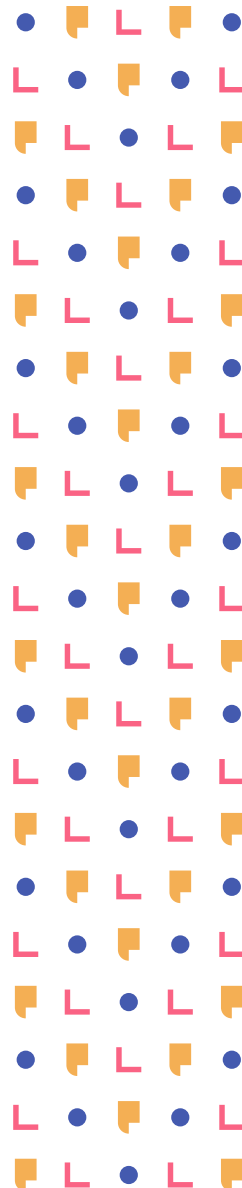
Magyar Szó

A Külhoni Média a Családért-díj fő támogatója:



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

A magyarországi és külhoni közönségdíjak támogatója:





MELLÉKLET

A Melléklet a Nemzeti Örökség Intézete szakmai közreműködésével készült.

MEGTARTÓ EMILÉKEZET

Az őszi első fele az emlékezésé, a természet is színes pompával készül nyugalomra térni. De az magyar sajátosság, hogy október az aradi vértanúk emléknapjával indul, majd mindenszentek ünnepét és halottak napját az 1956-os forradalmunk kezdetének és leverésének két fontos dátuma – október 23. és november 4. – fogja közre. Utóbbi az emlékezés napja is.





SZÖVEG –
SZÁM KATI

Őseink és hőseink

A személyes és nemzeti emlékezet megtartó hálójáról beszélgettünk **Móczár Gáborral**, a Nemzeti Örökség Intézetének főigazgatójával.

♦ **Hogyan függ össze a család őseire való emlékezés és a nemzeti nagyságok emlékének ápolása? Utóbbihoz is a családban tanuljuk meg az alapokat?**

– A legtöbb ember ismeri a szüleit, jó esetben a nagyszüleit, esetleg a dédszüleit, és családjának jelenét meghatározza, hogy kik voltak az elődök, honnan jöttek. Ez befolyásolja az identitásunkat, az élethez való viszonyunkat. Régebben faluhelyen, a többgenerációs együttélésben az emlékezés mindennapi élmény volt a gyerekek és a családok számára. Jelen voltak, amikor a nagyszülők megöregedtek és meghaltak, amikor fölravatalozták a szeretett halottat, és együtt elsírták. A temető nem volt messze, a mindennapok része volt a sír gondozása, a kijárás születésnapokon, halottak napján. A városi embernek sokkal kevesebb hétköznapi kötődése van, de azt tapasztalom, hogy ha alkalma adódik erre, az mélyen megérinti. Kiment a divatból gyerekekkel temetőbe járni, pedig fontos szerepe van az identitásukban annak, hogy a szülők a sírnál történeteket mesélnek vagy imádkoznak az elhunytakért, sokat jelentenek a kis rituálék, például, hogy letisztítják a sírt, koszorút vagy gyertyát visznek. Ha egy történelmi temetőben járunk, akkor arra is van lehetőség, hogy a felnőttek egy-egy történelmi személyiség sírjához is elvigyék a gyerekeket, akik a nemzetet munkájukkal, életükkel, odaadásukkal meghatározták.

– **A mai nagyszülői és idősebb szülői generáció gyerekkorában az intézmények előjoga volt a nemzeti emlékezet ápolása, a XX. század halottaira bizonyos időszakokban nem is volt szabad egy-egy család értékrendjének vagy traumáinak fényében emlékezni. Hogy lehet pótolni a hiányt, a mintát?**

– Ma már nincs akadály, hogy ez a családok feladata lehessen. Az igazi korlát az, hogy akik ezt nemzedékeken keresztül nem hozták magukkal, akiknek korán meghaltak a szülei, akik elköltöztek, azok ezt a hagyományt nem tudják továbbadni. Az elsődleges színtere az emlékezésnek a család kell hogy legyen, de ott, ahol ez nem lehetséges, fontos szerepe van az iskolának. És érzékenyen kell kezelni, hogy nem feltétlenül van minden összhangban azzal, amit a gyermek otthon hall.

A Nemzeti Örökség Intézetének feladata, hogy azt az épített vagy szellemi örökséget, amely a nemzeti és történelmi emlékhelyeinken fellelhető, a fiatalokhoz is közel hozza az élményszerű tudás alkalmazásával.

A tavaly elindult Nemzeti Emlékezetpedagógiai Programmal a NÖRI a teljes köznevelési intézményrendszerhez kapcsolódik. A diákok állami támogatással, iskolai szervezésben, az intézet által a kezükbe adott tartalmas és kreatív tananyag-feldolgozó módszertannal keresik fel az emlékhelyeket.

A Nemzeti Emlékezetpedagógiai Program célja az, hogy a NÖRI támogatásával minden diák a tanulmányai során eljusson valamelyik nemzeti vagy történelmi emlékhelyre, ahol találkozhat az élő történelemmel.



– Az említett történelmi sajátosságok miatt az intézményeknek sincs feltétlenül nagy gyakorlata ebben. A Nemzeti Örökség Intézetének az ilyen edukáció volna az egyik feladata?

– A gondolat, hogy a nemzeti emlékezettel foglalkozni kell, 1999-ben merült fel az állami temetésekkel, a kiemelt személyiségek búcsúztatásával és a nemzeti gyásszal kapcsolatban. Itt Jókai Anna író nevét feltétlenül meg kell említenünk, aki az európai keresztény emlékezet-kultúra legjelesebb képviselője volt Magyarországon. Magyarország Kormánya létrehozta a Nemzeti Kegyeleti Bizottságot, és létrejött a Nemzeti Sírkert intézménye, amely az állam által védett, kiemelt gondossággal kezelt sírok ügyét vállalta magára. Ma már több mint hétszáz helyszínen körülbelül hatezer-kétszáz van belőlük az országban. Ezek esetében az állam átvállalja a család-tól a gondoskodást. A testület a nevét később Nemzeti Emlékhely és Kegyeleti Bizottságra változtatta, és létrejött 2002-ben a nemzeti és történelmi emlékhelyek fogalma, amellyel a nemzeti emlékezet pillérei már nem csupán a sírhelyek voltak. Szépen fokozatosan fölépült az országban az a mára huszonegy nemzeti és hatvankét történelmi emlékhelyből álló hálózat, amelyet a nemzet történelme szempontjából kiemelt fontosságú, sorsfordító események helyszínei alkotnak. Ezek a helyszínek akkor töltik be igazi hivatásukat a nemzeti emlékezetben, ha át tudjuk a rajtuk keresztül érkező üzenetet adni a következő nemzedéknek. A Nemzeti Örökség Intézete közel két éve határozottan ebbe az irányba próbálja erősíteni a tevékenységét. Tavaly elkezdtük a Nemzeti Sírkert helyszíneinek megjelölését is: az országosan mintegy hétszáz temetkezési hely bejáratához úgynevezett okos parcellakövet állítunk, a tetején van egy QR-kód, amely az ott nyugvó fontos halottaink életrajzához és az országos hálózathoz vezet a látogatót, és egységes arculatú térkép is mutatja, hogy a temetőben a nemzet szempontjából fontos emberek nyugszanak. Ugyanígy fontos része ifjúságnevelési elképzeléseinknek a nemzeti és történelmi emlékhelyek hálózata, amelyre a Nemzeti Emlékezetpedagógiai Programunkat kezdjük építeni. Az iskolai történelemoktatáshoz – vagy akár osztályfőnöki vagy magyaráróhoz kapcsolódva – alapos iskolai előkészítést követően, a helyszínrre kilátogatva a tanár egy pontosan kidolgozott módszertani kézikönyv segítségével tud tanítani. A helyszínen elvégzett csoportos, kreatív feladatokkal és megszerzett tapasztalatokkal, élménnyel erősebb érzelmi kötődés alakul ki

a gyermekekben. Az egésznek az a lényege, hogy egy erős lenyomatot próbáljunk meg az emlékezetben létrehozni, ami később visszaviszi őket a helyszínre, amit szívesen megosztanak másokkal, egyszer majd szülőként, nagyszülőként is. Az emlékezés nem passzív fogalom, valamiféle cselekvésben kell végződnie.

– Online hálózatról esett szó, és közben az jut eszembe, hogy az emberek között és a közösségekben is valamilyen identitásmegetartó emlékezháló lehetne kialakítani, amelynek fontos csomópontjai lehetnének az őseink és a nemzeti nagyságaink. És hogy a fővárosban ez nem is olyan egyszerű. Vidéken egy kisebb településnek egy-két híres szülőtte van, akire minden helybeli büszke, de egy nagyvárosban nagy a választék. Amiből pedig sok van, annak sokszor kisebb az értéke.

– Igen, egy kis település meghatározó személyisége egészen kicsi kortól kezdve része az ottaniak életének. Látják a szobrárt a főtéren, hallják a nevét az iskolában, óvodában, megkoszorúzzák a sírját, elmennek a hozzájuk kapcsolódó emlékhelyekhez. A városban ez sokkal személytelenebb. Ahogy az emberek is kevésbé ismerik egymást, a helyszínekhez való kötődés kialakítása is sokkal nehezebb. Ha egy kisebb településen lévő védett sírt egy iskolai közösség gondoz, azzal bekerül ebbe a látható nemzeti emlékezeti vérkeringésbe, és a gyerekekben is ki tudnak alakítani egy erősebb kötődést az iskolából kilépve. A másik nagy kihívás, hogy önkéntelenül is próbáljuk a digitális eszköztárat használni, de ott olyan hatalmas a zaj, hogy tudatosság nélkül elveszünk benne. A végén pedig a személyes kapcsolatot úgysem lehet – és nem is szabad! – megúszni, hogy mindez ne csak információ maradjon.

– Sokat beszélünk a személyek transzgenerációs min-táiról. Egy nemzet esetében is meghatározók lehetnek az öröklött megküzdési stratégiák?

– Abszolút. Sokan beszélnek arról, hogy van egyfajta családi narratív öröklődés, és nagyon erősen rákódolja a későbbi generációkat arra, hogy ők is ugyanígy viselkedjenek. Például, ha egy családban a nők azt mondogatják, hogy „mi korábban szülünk”, az meghatározza az újabb generációk hozzáállását, sőt okozhatja a gyermekek idő előtti megszületését is. A nemzeti emlékezettel is így vagyunk, ezért meg kell ismernünk azokat az alapokat, amelyek ezt az országot, ezt a népet eljuttatták idáig, a szituációkat, amelyekben kritikus döntésekkel jó vagy rossz



irányba fordultak, mert ezeket a stratégiákat hozzuk magunkkal. A történelemben rengeteg olyan ismétlődő minta van, amelyből a későbbiekre vonatkozóan, vagy akár egy jövőbeni esemény befolyásolásához következtetéseket lehet levonni. Ismerjük meg azokat az elődöket, akik a saját komfortzónájukból kilépve, döntési helyzetekben nem saját érdekeiket követték, hanem másokét helyezték előre. A *Sorsfordítók* animációs sorozatunkon keresztül főleg az ifúságnak szeretnénk megmutatni ezeket a hősöket, a fiatalokat megszólító eszközökkel, formavilággal, színvilággal, pörgős forgatókönyvvel. A mi nemzedékünk békében nőtt föl, keveset tudott a diktatúráról, nem tapasztaltuk meg a kiélezett, életveszélyt jelentő konfliktushelyzeteket. Sokan tartanak attól, hogy a mai fiatal generációban pláne nincs meg az az átörökölt tapasztalat és cselekvési képesség, amely támogatná őket, ha nehéz helyzetbe kerülnének.

– Személyesen kaphatunk ehhez segítséget, de ki a nemzet pszichológusa?

– Jó kérdés, de az is, hogy a nemzetnek szüksége van-e egyáltalán pszichológusra. Leginkább szerintem önreflexióra van szüksége. Szembesülni a múlttal, megtalálni a múltban mindazt, ami büszkeségre adhat okot, és azt jól magunk elé helyezni, helyszíneken, emlékezésben, ünnepeken. A múlt negatív történéseivel is foglalkozni kell, nem lehet szőnyeg alá söpörni egy trianoni veszteséget, de értelmesen kell róla beszélni. A következő három évünk egyik kiemelt feladata, hogy a mohácsi csata ötszáz éves évfordulójára készülünk. Nem az áll a középpontban, hogy Mohácsnál minden elveszett, hanem hogy volt egy közép-európai összefogás, közel negyvenezer harcos a halálba ment, majdnem tíz nemzet küldött Európából katonákat. Túlnyomó többségük meghalt, mert önfeláldozással egy esélytelen küzdelemben is védtek valami értéket, és ennek hosszú távon kamatozó erkölcsi jelentősége van. És bármennyire is nem látszott még akkor, de az ország százhatvan év alatt sem veszítette el az identitását.

– Valamiféle történelmi empátia hiányzik, hogy az adott korba helyezzük egy-egy ember nagyságát, és ne az utólagos vélt tudás birtokában értékeljük?

– Az utókor mindig ítéletet mond, legtöbbször úgy, ahogy az akkori politikai érdek kívánja. Erre jó példa Görgei Artúr, akit majdnem a haláláig a nemzet árulójaként tartották számon, miközben Görgeinek a világosi fegyverletétel során a legnehezebb helyzetben kellett felelős

döntést hoznia. Megmentett huszonnyolc és fél ezer fiatal magyar életet, akik a szabadságharc után újra tudták építeni az országot, de ezzel a saját történelmi nimbuszát feláldozta. Ezért lett ő a *Sorsfordítók* sorozat első szereplője. Nagyon érdekes látni, hogy a leszármazottai is ebből az életvédő magatartásból eredeztetik a maguk értékeit: Görgey Zsuzsanna aktív és harcos élet- és magzatvédő ma Magyarországon. A másik fontos téma, amely Salkaházi Sára személyén keresztül megjelenik a *Sorsfordítókban* a magyar és nem magyar zsidómentő emberek bemutatása, akik elképesztő embermentő munkát végeztek a II. világháború alatt.

– Jókai Annára visszatérve, akinek számomra legkedvesebb regénye a *Ne féljetek*, felmerül a kérdés: általában mitől fél az, aki nem akar az ősökkel, a halottaival foglalkozni? A saját életének végességétől, vagy hogy nem tud szembenézni az ősei döntéseivel?

– Sok mindentől félünk. Nem véletlen a krisztusi mondat: „Ne féljetek!”, amely II. János Pál pápa egyik kiemelt jelmondata volt, és most Ferenc pápa is ugyanezt hangsúlyozza. Szorongunk a saját tökéletlenségünkötől, az elődeink traumái miatt, aggódunk az utódaink sorsáért. Én szerencsés vagyok ebből a szempontból...

– Mert aki tulajdonképpen egy temetőbe jár dolgozni, az naponta szembesül a halállal?

– Nem, egyáltalán nem, hanem mert eredetileg is ilyen személyiség voltam, könnyen és gyorsan dolgozom fel a stresszhelyzetet és a problémákat, illetve alakítom ezeket elvégzendő feladatokká. A szembesülés nem csak egyéni szinten feladat. Példának okáért Klebelsberg Kunót országépítő kulturális és oktatási miniszterként pajzsra emeljük, Bethlen Istvánt, aki Trianon után az ország újjáépítésének idején miniszterelnök volt, szintén, de Horthy Miklós kormányzót, aki ennek a két embernek a „főnöke” volt, akinek az irányítása és jóváhagyása nélkül egyikük sem végezhetne volna máig tartó nemzeti büszkeségünkre számot tartó munkáját, máig nem tudjuk rehabilitálni, mert a II. világháborús veszé- korszak miatt méltatlan bélyeget visel. Vannak bizonyos időszakok, amelyektől nagyon nehezen tudunk szabadulni. Nem szabad sem a hibákat, sem a bűnöket eltakarni, ki kell beszélni a múlttal kapcsolatos kérdéseket, de ami jó volt, amire büszkék lehetünk, azt bizony meg kell mutatni. A mi generációnk felelőssége, hogy ezt a nevelő munkát milyen hatékonyan végezzük nap mint nap. ♦





SZÖVEG –
SZÁSZ ADRIÁN

”

Nem a haláltól, hanem a halál gondolatától félünk

Az emlékezés közös energjamezőt teremt

„Ki az, ki temetőn meghatva nem érezné magát? mint gyermek, mert fél, hogy az elhunytak visszajönnék; mint férfi, mert tudja, hogy a föld senkit vissza nem ad.”
Az idézet Eötvös József írótól származik, de bárki folytathatná e sorokat, hiszen a temető senkinek sem közömbös hely. Természetes igényünk elhunyt szeretteinkre emlékezni, de az emlékezés színterét ahányan vagyunk, annyiféleképp választjuk meg.

♦ Van, aki egyáltalán nem jár temetőbe – szélsőséges esetben talán még fóbíája is van tőle –, s elhunyt hozzátartozójára inkább ott emlékezik, ahol közös élményeket éltek át együtt. Vagy bármely más helyen, amely számára a hiányolt emberhez köthető, netán utóbbinak a legfontosabb volt az életében. („Mennyit járt ide a mama, emlékeztek?”) Az is gyakori, ha valaki egyáltalán nem köti helyhez az emlékezést, sőt azt hangsúlyozza, hogy az elhunyt személy mindig mindenütt vele van.

Kézenfekvő választás – különösen mindenszentek ünnepén és halottak napján –, hogy szeretteinkre a temetőben emlékezzünk. Van, akit kifejezetten megnyugtat a sírkertek meghitt, csendes légköre, a nyüzsgő hétköznapiakhoz képest az ott átélhető tünődéssel teli lelassulás. Az így érzők egy részénél talán az eltelt idő és a már végigküzdött gyászfeldolgozás enyhített valamicskét a veszteség fájdalomán, s így képesek elfogadóbban, megbékélve felidézni az eltávozott személy alakját és a vele átélt emlékeket.



Gyakran magunkkal szemben is elvárás, hogy születésnapon, halottak napja körül többet gondoljunk arra, akit testi valójában már nem láthatunk. Az október végi, november eleji ünnepkör – ha sikerül a szó nemes értelmében ünnepként megélnünk – feloldhatja a veszteség fájdalmát. Mindezt méltó keretek közé emeli a virágok elhelyezése a síron és a gyertyagyújtás a családdal.

– „Aki előrement”, „aki már a mennyben van”, így emlegetjük eltávozott hozzátartozónkat, mivel nem szívesen mondjuk ki az ijesztő „halál” szót, ami elválasztana tőle – állítja szembe a halottak napja szikár megnevezését az általunk használt óvatosabb kifejezésekkel dr. Kalamár Hajnalka pszichológus. A szakember szerint a gyermekeket sem kell félteni a temetőlátogatástól. Sőt, könnyebben megértik az elmúlás folyamatát, ha személyes megélés köthető hozzá. Mondhatjuk nekik: „Most a papa sírjánál állunk.” Ez a személyes megélés egyébként a felnőtteknek is segít.

Ha a sírnál virágültetés vagy virágelhelyezés közben a szép emlékekről beszélgetünk, és szeretettel, kevésbé bánatos felütéssel idézünk fel régi történeteket, akkor azt erősítjük, hogy akinek a sírhelyét épp gondozzuk, azt továbbra is szeretettel vesszük körbe, és ebben a szeretetben építő, pozitív energiával vagyunk jelen.

– Nem a haláltól, hanem a halál gondolatától félünk – magyarázza dr. Kalamár Hajnalka, aki szerint pont ez az, amivel meg kell barátkoznunk. – Az időseknek meg kell küzdeniük azzal a gondolattal, hogy előbb-utóbb az életük végére érnek. Egy érett személyiségnek pedig válaszokat kell keresnie élete fontos kérdéseire, amelyek közé az elmúlás, a halál is hozzátartozik. Amint megtalálja a saját válaszait, a halálfélelme is csökken. Ez az ünnep ebben is segít.

A XX. század végétől új temetkezési szokások alakultak ki. Ilyen például a hamvak szétszórása a természetben. Ha egy szerettünk földi valójától ebben a formában búcsúzunk el, akkor természetesen nem lesz sírhegye, így családi ebédeken, közös beszélgetések során emlékezhetünk meg róla. Ma már nem ritka, hogy egy elhunyt hozzátartozókra az online felületeken emlékezünk. Az is lehet meghitt és méltó, ha szeretett halotunkról kedves emlékeket osztunk meg a közösségi médiában. Így akár a több száz kilométerre élő rokonok is csatlakozhatnak az emlékezéshez, egy online imára hívás is közös energiamezőt alakíthat ki. ♦

SZÖVEG –
SZÁSZ ADRIÁN

Végtisztesség több mint három évtized múltán

1956 eltitkolt halottjaira
a Nemzeti Gyászparkban
emlékezhetünk

Az 1956-os forradalmat véres megtorlás, koncepciók sora követte, amelyek folyamán több mint kétszáz embert végeztek ki. Fiatalkorú munkások, paraszti származású személyek is koholt vádak alapján bíróság elé, majd az ítéletek végrehajtása után jeltelen sírokba – többnyire a budapesti Új Köztemető 301-es parcellájába – kerültek. A kivégzések 1957 elején kezdődtek, de még 1959-ben is tartottak. Az áldozatokat a legnagyobb titokban temették el, hozzátartozóik egészen a rendszer 1989-es „recsegéséig-ropogásáig” nem tudhattak arról, kit hol és mikor végeztek ki, hantoltak el.

Kép: Nagy Balázs





◆ A temető főkönyvében ugyan szerepelt a kivégzettek neve, de a holttesteket nem a megszokott módon és gondossággal temették el, az emlékezést az áldozatokra pedig a hatalom több mint három évtizeden át ellehetetlenítette. Arról nem beszélve, hogy a kivégzéseken túl az utcai események, például az 1956. október 25-i parlamenti sortűz, a „véres csütörtök” is követelt nem kevés halálos áldozatot, akiknek földi maradványait többek között a Fiumei úti temető 21-es parcellájába helyezték el.

– Az első hírek 1989-ben az akkori Magyar Nemzetben jelentek meg Nagy Imre újratemetése kapcsán a holttestek exhumálásáról – mondja dr. Susa Éva igazságügyi antropológus, aki több mint harminc éven át kutatta a témát, és számos érintett hozzátartozóval beszélt. Megállapításait részletesen a Megkészt végtiszteesség című könyvében fejtette ki. – Akkor sorolták fel az első, jeltelen sírokba került polgári áldozatok neveit is, sőt közölték: aki tudni akarja, hol fekszik az elvesztett hozzátartozója, kérhet exhumálást, azonosítást. Nagy Imrék újratemetése idején számos igazságügyi exhumálási igény érkezett, amelyek végrehajtásában a Kozma utcai börtön nyilvántartó könyve is a segítségünkre volt. Igaz, felcserélések miatt nem mindenkit találtunk meg ott, ahol a feljegyzések szerint lennie kellett volna.

Nagy Imre és sorstársai exhumálásán a megbízott szakértői csoport az Országos Rendőr-főkapitánysággal együttműködésben dolgozott, az azonosításokat igazságügyi szakértők, orvos, antropológus segítségével végezték. A rendszerváltoztatás szimbolikus eseményét, az 1989. június 16-i Nagy Imre-újratemetést követően több mint száz további áldozat esetében kértek a hozzátartozók kihantolást, exhumálást, ennek köszönhetően

a családok visszakapták szeretteik földi maradványait, és lebonyolíthatták a végső búcsú méltó szertartását. Bruszniai Árpád kivégzett mártír tanárt újratemették a 301-es parcellába, míg másokat családi sírkertben helyeztek végső nyugalomra.

– Igazságügyi exhumálás esetén a sírhely felbontása, a csontmaradványok kiemelése, fizikai-antropológiai módszerekkel való azonosítása történik biológiai tulajdonságok, életkor, betegségek, testmagasság alapján – magyarázza a szakember. – Ezekben az esetekben is meg tudtuk figyelni, hogy a holttesteket milyen mélyre temették, milyen helyzetben feküdtek, mi és hogyan volt elhelyezve a koporsóban. Így nagyon sok információt kaptunk az akkori eltemetési módokról, valamint arról, hogy az eltemetők miképp viszonyultak az ’56-os áldozatokhoz. Sajnos nem temették őket olyan mélyre, mint kellett volna, hányaveti módon rakták bele a testeket a koporsókba, sok esetben hasra fektetve, vagyis igen-csak méltatlan módon.

Az áldozatokra ma a Nemzeti Gyászparkban emlékezhetünk, amely az Új Köztemető három parcelláját, a 298-ast, a 300-ast és a 301-est foglalja magában. A 298-as parcellába az 1945 után börtönökben kivégzett, internálótáborban elhunyt személyek kerültek. A 301-es első soraiban sem csak ’56-osok, hanem az 1951–1953 közötti véres diktatúra kivégzettjei is nyugszanak, akiket sok esetben nem a saját nevükön temettek el. A 301-es az Új Köztemető utolsó parcellája az északi csücsökben, csaknem három kilométerre a bejárattól, azaz igazán eldugott helyen található. A megtorlás Budapesten kívül eltemetett halottjai közül sokan a váci, a márianosztrai vagy a sopronkőhidai rabtemetőben nyugszanak. ◆



SZÖVEG –
SCHUSTER BARBARA

A XX. SZÁZAD GYÓGYULÁSA

Nemzetünk történelmi eseményei nem pusztán száraz tények a tankönyvek lapjain, hanem máig ható, mindannyiunk életét befolyásoló erők, amelyek akár anélkül is befolyásolják személyes sorsunkat, hogy annak tudatában lennénk. *Békési Tímea* gyázkísérővel az 1956-os eseményekhez kapcsolódó veszteségélményeket és azok következményeit jártuk körül.



Nyíri Lajos és András a londoni Regents Parkban, menekülésük után néhány nappal, 1956. november 11-én



Szovjet propagandakönyvek égetése Budapesten, 1956 november 1-jén





◆ A családterápiás üléseken lényegében a XX. századot gyógyítjuk, hiszen olyan század volt ez, amelyben egymást érték a traumatikus történelmi események – mondja a szakember. Ezek javarészt feldolgozatlanul rakódtak egymásra, és most valamit kezdenünk kell velük. A történelem mindig az egyéni történetekből áll össze, ezért én minden klienset arra kérek, hogy dolgozzunk a családfájával, a felmenőivel, hiszen azok az ő életében is fontos szerepet játszanak.

Egy krízis elszenvedése önmagában nagy energiákat igénylő, komoly belső munka. A történelmi traumáknál azonban adódhatnak olyan tényezők, amelyek gátolják, nehezítik a feldolgozás folyamatát. Ilyen például az átpolitizálás veszélye, hiszen sokszor az aktuálpolitika határozza meg az események narratíváját. Az ötvenhatos események feldolgozásával kapcsolatban az egyik legnagyobb tragédia, hogy az 1956 októberében történeteket egészen 1989-ig ellenforradalomnak hívták. Nemzedékeknek kellett úgy élni, túlélni, hogy a rendszer semmissé tette mindazt, ami valójában történt. Ezzel nemcsak az áldozatok – a halottak, a börtönbe vetettek – tetteit vitatták el, hanem a családtagok veszteségét is, hiszen a hősök közül bűnösök lettek. Viszont a gyász megélésében szükség van arra, hogy ismereteink legyenek a veszteségről, az áldozatról, és minderről beszélhessünk is. A gyászból való gyógyulás egyik módja a kibeszélés. Ha ezt megtiltják, vagy bármilyen módon akadályba ütközik, az komoly elakadást okozhat. Ugyanígy, ha egy családban különböznek a politikai nézetek, valamint a történelmi események megítélése – a II. világháború után sem volt ez ritka –, akkor szintén nehezített lehet a gyász folyamata.

A fájdalom mellett megjelenhet a harag, vagy akár az önvád is: „*ha rám hallgatott volna*”, „*ha nem ment volna oda*”. A gyászban hasznos, ha meg lehet élni a haragot, de nem szerencsés, ha a folyamat megreked itt. Az elhallgatás, a titkok ugyanis nagyon károsak. Akármilyen tragikus eseményről van szó, a gyereket például nem szabad övni attól, hogy elmondjuk neki a történeteket, mert ő csak azzal tud valamit kezdeni, amit ismer, amiről van információja. A pszichológia ismeri a láthatatlan lojalitás vagy a sorsiméltás jelenségét, amely akkor is megjelenik, ha tabusítják a történeteket. Ha tudom, hogy a nagyapámat elhurcolták, börtönbe vetették, kényszermunkára vitték, akármilyen fájdalmas is, de ezzel tudok mit kezdeni. Hasonlóan nehezített volt az 1956 után külföldre emigráltak itthon maradt családtagjainak helyzete is: hiszen őket is veszteség érte,

amelyről nem volt szabad beszélniük, nem volt mód a kapcsolattartásra, az információszerzésre, a titkolózás pedig nagy terheket rótt a családokra, az egész közösségre.

JELÖLETLEN SÍROKBAN

Emellett beszélünk kell arról is, hogy 1956 őszén a halottak nem kaptak méltó temetést, tömegsírba, jelöletlen sírba vetették őket. Összevetve ezt azzal, hogy a magyar kultúrában ekkoriban még a koporsós temetés volt jellemző, sőt, még gyakran háznál ravataloztak fel az elhunytakat, mert legtöbbször otthon haltak meg, nagyon élesen kirajzolódik, hogy mekkora fájdalom érte a hozzátartozókat.

A gyászfeldolgozásnak fontos állomása az elkészítés, az utolsó út rítusa, amelyet az egyén, a család nem egyedül él meg, hanem közösségben, a többiek támogatása mellett, ezt vették el akkor az érintettektől.

Békési Tímea, aki képzésben lévő családi tanácsadó, gyászkísérő és metamorphoses meseterapeuta is, azt vallja, a családnak mindenképp meg kell élnie a veszteséget, még akkor is, ha – bármely okból – elszigetelten él. A családtagoknak saját – el nem vitatható – hiedelmeikre, szokásaikra, értékeikre kell építkezniük, egyszerűen meg kell lennie számukra annak a szabadságnak, amely lehetővé teszi, hogy emlékezzenek. A temetői megemlékezés és a gyászév rítusai is segíthetnek. Fontos megélni az első karácsonyt, az első családi ünnepet a szeretett személy nélkül, és érdemes az emlékezéshez saját szimbólumokat is teremteni. Elfojtás helyett így lesz helye a gyásznak, a sírásnak, a szomorúságnak is.

Az 1956-os események valamilyen módon minden magyar családot érintettek, illetve még ma is érintik, hiszen mindannyiunk felmenői éltek ekkor. Meg lehet nézni, mit őriz a család emlékezete. A kamaszok számára különösen fontos az identitáskeresés. „*Honnan jövök?*” „*Ki vagyok?*” „*Kik az elődeim?*” – ezek lényeges kérdések. Fontos a személyes és hiteles történetmesélés, a szülők és a nagyszülők által elmondottak továbbadása. Minden családnak fontosak a gyökerei. ◆



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

Több mint temető

Emlékező séták három helyszínen

A világ más tájain a híresebb városi temetők legalább annyira az élőké is, mint a holtaké. A helyre, ahol halottaink nyugszanak, érdemes nemcsak temetkezési helyként gondolni, hanem mint nemzeti emlékhelyre, ahol a sírok, a mauzóleumok, a szobrok a múlt történeteit idézik, és ahol különleges növény- és madárfajtákat csodálhatunk meg.

◆ A REGÉNYES DÍSZTEMETŐ

A Fiumei Úti Sírkert Nemzeti Emlékhely

A Fiumei úti sírkert, amit 1885-ben dísztemetővé nyilvánítottak, nem egy szokványos temető: park, szoborpark és nemzeti emlékhely is, ahol a magyarok legnagyobbjai nyugszanak, és amely páratlan építészeti értékeket is rejt. De a nagy temetőkert arborétumnak is beillik.

A sírkert mintegy százhetven éves történelmével mára olyan kultuszhelyévé vált, mint a párizsi Père-Lachaise. A síremlékek jelentős része művészettörténeti érték, híres építészek, szobrászok alkotása. Külön parcellát kaptak például a művészek, a jakobinusok, az 1848-as és 1956-os forradalmak hősei, és hatalmas mauzóleum emlékeztet a pártállami idők halottkultuszára is.

Itt temették el Egressy Bénit, kísérték végső nyughelyére Vörösmarty Mihályt, és itt épült meg 1874-ben Batthyány Lajos mauzóleuma, a temető első nagy síremléke, amelyben a miniszterelnök és családja koporsói is megtekinthetők. A Fiumei úti sírkertben helyezték nyugalomra 1876-ban a „haza bölcsét”, Deák Ferencet, akinek Gerster Kálmán tervezte, hófehér Zsolnay csempével fedett mauzóleuma a temető szimbolikus középpontja lett. Itt nyugszik Kossuth Lajos, akinek temetése a dualizmus nagy eseménye volt: tizennyolc koszorús kocsit vitte az emlékezés virágait, amelyeket a nyolc fekete lóttól tizenhárom kocsit vitte a halottal, majd a megemlékező tömeg, amelynek hömpölygő áradata a beszámoló szerint öt-hat kilométer hosszú volt.

A temető főbejáratával szemközt 1908-ban épült meg a Gerle Lajos és Hegedűs Ármin tervezte két árkádsor, amely környékével együtt a sírkert egyik legrátványosabb részévé vált. Itt helyezték örök nyugalomra Ady Endrét is 1919-ben, de itt nyugszik a nagy mesélő, Jókai Mór, és a „nemzet csalogánya”, Blaha Lujza is.





Deák Ferenc mauzóleuma



Vörösmarty Mihály síremléke

PEZSGŐZÉS A TEMETŐBEN

Jászai Mari síremléke 1915 óta áll a díszsoron, holott csak 1926-ban érte a halál. A legendás drámai színésznő nemcsak felállíttatta saját sírját, de rendszeresen látogatta, gondozta is, sőt a legenda szerint ide járt ki pezsgőzni a barátaival. Sírjára pedig saját sírversét vésette: „Jászai Mari volt, míg élt, a ki itt, ím céljához ért.”

A különleges atmoszférájú művészarcellákat a hatvanas évektől nevezik így, történetük azonban 1928-ig nyúlik vissza, amikor a sírkert egy kieső részén megkezdték a kialakításukat. Kiemelt helyet kaphattak itt a közélet, az irodalom, a tudomány és a művészetek terén jeleskedő személyek, intézményigazgatók is. Itt található, közel egymáshoz Móricz Zsigmond, Babits Mihály, Szabó Lőrinc sírja, távolabb Radnóti Miklósié, Kosztolányi Dezsőé és Karinthy Frigyesé is, akinek nyughelyét egy gyászoló nőalak jelzi. De meglátogathatjuk a volt színiigazgató, Tóth Imre sírját is, amely fölött az első Nemzeti Színház legnagyobb épen megmaradt darabja, egy oszlopcsonk áll.

A művészarcellákba – elnevezése ellenére – nemcsak művészeket, hanem orvosokat, tudósokat is temettek.

Itt volt nyughelye egy ideig *Semmelweis Ignác*nak és egy kevésbé ismert orvosnak, *Lengyel Árpád*nak is, aki a *Titanic* megmentésére érkező *Carpathia* hajón szolgált, és a szerencsétlenül járt utasok megmentésében vett részt.

RÓMEÓ ÉS JÚLIA

A sírkertben némely sírhelynek igencsak különleges története van. A Gundel család sírkövén olvasható **Máté Ilonka** neve. A Grünblatt kereskedőcsalád egyetlen lánya, egy festőiskola növendékéként ismerkedett meg **Göröncsér-Gundel Jánossal (1881–1908)**, a vendéglős fiával. A fiú egy bordeaux-i borkereskedő cégnél volt gyakornok, de a festői pálya vonzotta. A fiatalok egymásba szerettek, ám házasságkötésük elé akadályokat gördítettek, ezért kettős öngyilkosságot követtek el. Csak a fiú halt meg. A lány felépült, de csupán szerelme sírjánál talált vigaszt, majd hamarosan követte őt a halálba. **Gundel János mellé temették. Azóta is a sírkert Rómeó és Júliájaként tartják őket számon.**

A temető honlapján sok tippet olvashatunk ajánlott bejárési útvonalakról, de hétvégenként ingyenes vezetett sétákon is felfedezhetjük a sírkertet.



MŰEMLÉK ÉS TEMETŐ

A Salgótarjáni utcai zsidó temető

A VIII. kerületi Salgótarjáni utcában található kis zsidó temetőben, amelyet 1874-ben a Kerepesi úti sírkertből választottak le érintetlen földterületként, már régóta nem temetkeznek, lezárt temetőnek számít, 2002 óta a teljes területe műemlék.

Ebben a temetőben a temetések a Pest városában 1788 és 1950 között önálló egyesületként működő Chevra Kadisa, a XIX. század egyik legtekintélyesebb neológ zsidó szervezete végezte. A II. világháború harcaiban a sírok egy részét súlyos károk érték, a temető több bombatalálatot is kapott. A sírkert pusztulása az 1960-as évektől felgyorsult, és a rendszerváltás után is folytatódott, értékeinek megmentése az utóbbi években kezdődött és jelenleg is tart.

A Salgótarjáni utcai temetőben nyugszik a dualizmus és a századforduló korának jó néhány zsidó származású híressége: politikusok, bankárok, nagyvállalkozók, gyárosok, a (neológ) zsidó hitélet fontos alakjai, de tudósok, sportolók és művészek is. Sőt, a gettó felszabadítását követően egy nagyobb sírba került nagyjából kétezer-háromszáz halott is a holokauszt áldozatai közül.

Bejárati kapuzatát és a szertartási épületet a pályáját Lechner Ödön mellett kezdő, de a hazai modernizmus előfutárának is tartott Lajta Béla tervezte a Chevra Kadisa felkérésére. Később számos síremléket készített, de nem ő volt az egyetlen neves építész, aki mauzóleumot, kriptát vagy síremléket tervezett ide: Fellner Sándor, Quittner Zsigmond, Alpár Ignác, Hajós Alfréd és Vidor Emil nevét is említhetjük.

Lajta két legkülönlegesebb síremléke a Guttmann család méltóságsteljes oroszánfejekkel díszített, és a Sváb család koromfekete sasok által őrzött sírja. Ez a két szimbólum, az oroszán és a sas a temetőben több síremléken is felbukkan: az oroszán a hűséget, a hősiességet és a kitarítást szimbolizálja, a sas pedig az őrzés és az éberség megtestesítője.

A Salgótarjáni utcai temető neológ temető volt, így fordulhat elő, hogy keveredik egymással a szecesszió, a klasszicista stílus, az art deco, a magyar és a zsidó népi motívumok, vagy hogy legalább annyi a magyar felirat, mint a héber, sőt itt-ott még német nyelvű szövegekre is bukkanhatunk.



A Salgótarjáni utcai zsidó temető

Itt nyugszik, sőt az első híres halottja volt a temetőnek Horn Ede, az első zsidó származású államtitkár is. Szintén itt temették el Wahrmann Mórt, az Országgyűlés első zsidó képviselőjét, aki gazdasági szakemberként óriási munkát fektetett abba, hogy Pest, Buda és Óbuda Budapest néven egyesüljön.

Itt helyezték végső nyugalomra Kiss József költőt és Fényes Adolf festőművészt is. Weiss Manfréd neoklasszicista családi mauzóleuma a legnagyobb a temetőben. Bátyjával az 1880-as években szinte a semmiből hozták létre a hazai konzerv- és tölténygyártást, és ő alapított fiatalon elhunyt felesége emlékére Csepelen ingyenes szülőotthont, valamint egy kórházat a gyógyíthatatlan betegek ápolására. A turai kastélyt megépítő textilgyáros Schosberger család tagjai is ide temetkeztek, és itt nyugszik a Zwack-gyár alapítója, Zwack József és a szalámi-gyáros Herz család is.

A temető talán legkülönlegesebb kegyeleti emlékei a főként a falak mentén elhelyezkedő családi mauzóleumok. A legnagyobb, görög panteonra emlékeztető mauzóleum a hatvani cukor- és malomipart irányító Hatvany-Deutsch családé, akik koruk leggazdagabb mágánásai voltak. A dinasztia vagyonát megsokszorozó Hatvany-Deutsch Sándor fiai nem akarták folytatni apjuk vállalkozásait, ezért amikor megkérdezték tőle, hogy gyermekei mivel foglalkoznak, azt mondta: „Az egyik fest, a másik szintén bolond”. A „másik” volt Hatvany Lajos író, irodalomtörténész, a Nyugat című folyóirat és a magyar irodalom bőkezű mecénása.

A temetőbe nyitvatartási időben bármikor bemehe-tünk, és vezetett sétára is jelentkezhetünk.





A Nemzeti Gyászpark Látogatóközpont

A 298-AS, A 300-AS ÉS A 301-ES PARCELLA A budapesti Új Köztemető

A sírkertet 1886-ban nyitották meg, ez az ország legnagyobb területű temetője, amelyben 301 parcella található. Számsorban utolsó parcellája a leghíresebb, amely a mellette fekvő 298-as és 300-as parcellával együtt alkotja a Nemzeti Gyászparkot, Magyarország II. világháború utáni történelmének egyik legfontosabb szimbolikus terét.

A 298-as parcella

A 298-as parcellát 1944-ben vették használatba úgynevezett közsegélyes temetőként. A II. világháború lezárását követően, 1945-ben kezdték el börtönetemetőként is használni a háborús és népellenes bűnök miatt elítéltek temetésére. A későbbiekben ide kerültek a különböző köztörvényes bűncselekmények miatt elítélt személyek is, majd 1948 és 1952 között, a Rákosi Mátyás nevével fémjelzett kommunista diktatúra időszakában itt temették el – gyakran jeltelen sírokba – azok többségét, akik különböző politikai, koncepciós perek áldozataivá váltak.

A 301-es parcella

Miután a 298-as parcella betelt, 1952-ben kifejezetten börtönetemetőként kezdték használatba venni a szomszédos 301-es parcellát. A negyvenes évek végétől kialakult gyakorlatnak megfelelően a temetések itt is titokban történtek, és jeltelen sírokba helyezték el az elhunytakat. Az első tizenkét sorban olyan személyek sírjait találjuk, akik még 1956 előtt kerültek ide. A parcella sarkánál látható

Sándor István szalézi szerzetes emlékműve, akit 1953-ban egy egyházellenes koncepció perben ítélték halálra és végeztek ki. Őt 2013-ban Ferenc pápa boldoggá avatta, az emlékművet pedig Erdő Péter bíboros, prímás, esztergom-budapesti érsek áldotta meg.

A tizenharmadik sortól kezdve található a 1956-os forradalmat követő megtorlások áldozatait: itt nyugszik Angyal István, a Tűzoltó utcai fegyveres csoport vezetője, Iván Kovács László, a Corvin közben harcolók parancsnoka, itt található Mansfeld Péter sírját, akit tizenegy nappal a tizennyolcadik születésnapja után akasztottak fel, és ezzel ő lett a forradalmat követő megtorlások legfiatalabb áldozata.

A parcella egyik sarkában bukkanhatunk Nagy Imre miniszterelnök sírjára. Őt 1958-ban, a kivégzés helyszínén, a Kozmai utcai börtön Kisfogházának udvarán hantolták el. Később 1961-ben, a legnagyobb titokban hozták át ide a 301-es parcellába, ahol álnéven temették el. Az exhumálások során, 1989 tavaszán találták meg a miniszterelnök földi maradványait, és családjának kérésére 1989. június 16-án ide is temették vissza. Az esemény a rendszerváltás szimbolikus aktusává vált.

A 300-as parcella

A 300-as parcellát 1989-ben, Nagy Imre és társainak újratemetése kapcsán nyitották meg. Ugyanis – Gimes Miklós, Losonczy Géza, Maléter Pál és Szilágyi József – nem az eredeti sírjukba, hanem – a családok kérésére – a 300-as parcellába egy-egy díszsírhelyre kerültek. Ezt a parcellát azóta dísztemetőként használják, és olyan személyeket helyeznek itt örök nyugalomra, akik részt vettek az 1956-os forradalomban, és 1989 után hunytak el.

A Markó Béla által tervezett Nemzeti Gyászpark Látogatóközpontot 2016-ben adták át. Itt az egyéni és a csoportos látogatók számára a Nemzeti Örökség Intézete filmvetítésekkel, rendhagyó történelemórákkal és a parcellákban vezetett séták segítségével mutatja be az emlékhely és az itt nyugvók történeteit. ♦

Forrás: Nemzeti Örökség Intézete

ollo

TANDEM



SZÖVEG –
SZŐNYI LÍDIA és SZÖLLŐS ÁKOS pszichológusok

A múlt zsarnoksága



A múlt zsarnoksága *Peter Levine* kifejezése, amellyel arra utal, hogy a múltban szerzett sebeink a jelenben okoznak hatalmas fájdalmat. Levine szavaival: „bemocskolja az összes többi tapasztalatot, rájuk telepszik és lehetetlenné teszi a pillanat élvezetét”. Lehetséges megszabadulni a múlt árnyaitól?

- ◆ Képzelnünk el egy anyát, aki hányattatott körülmények között nőtt fel, a gyerekkorában gyakran kényszerült felnőtt szerepet betölteni, ugyanis neki kellett gondoskodnia a szülei és a kisebb testvérei érzelmi jóllétéről, illetve gyakran a fizikai szükségleteikről is. Szeretné a három kisfia számára megteremteni azt a békés kiegyensúlyozott légkört, amelyről ő gyermekként csak álmodozott. Reggelente minden családtagot a számára megfelelő időben és tempóban ébreszt, reggelit készít, ételt csomagol, kedves és megértő, türelmesen válaszol, segít. Az indulás előtti tíz percben azonban már szeretne saját magával foglalkozni, elkezd reggelizni. Ebben a pillanatban a férje megszólal: „Akkor indulhatunk?” A nő rendkívül dühös lesz, lecsapja a szendvicset a tányérra, összeszorítja a száját, és arra gondol, hogy ebben a házban senkit nem érdekelnek az ő szükségletei. Ő igazából nem is számít, talán nem is szeretik. Magába zárkózik, és barátságtalanul bánik a férjével és a fiúkkal is. Nem néz rájuk, és az egész autósúton alig szólal meg, ha kérdezik, csak egy-két szóval válaszol. Mi történik vele? Emésztő dühének és fájdalmának mértéke szinte érthetetlen a konkrét helyzetből. Hiszen a férje nem tudhatta, hogy ő éppen ezt a tíz percet szeretne volna kiszakítani magának a reggelből. A múlt zsarnoki módon rátelepszik a jelenre. Felülírja a valódi történéseket. Amikor a férjére dühös, akkor valójában a múlt árnyai jelennek meg, és az akkor szerzett sebek kezdik el diktálni a viselkedést. Amikor gyerekként nem az életkorának megfelelő feladatokat kellett végeznie, akkor észre sem vette, hogy ez a helyzet mennyire megviseli lelkileg. Büszke volt magára, hogy hozzá bárki fordulhat, hogy képes meghallgatni és megnyugtatni az embereket, hogy tud sütni, főzni és számtalan egyéb felnőtt feladatot elvégezni, amelyekről az osztálytársainak fogalmuk sem volt. Később, kamaszkorában vette csak észre, hogy ezek a feladatok mennyire beszorítják a lehetőségeit, hiszen a saját igényeire és szükségleteire nem maradt semmi energiája. Bár később igyekezett tudatosan odafigyelni arra, hogy saját magára is legyen ideje, lépten-nyomon beszorított helyzetekben találta magát. Ez az állapot egy olyan mintázata volt az életének, amelyet tudattalan módon újratemetett. Erre viszont nem igazán látott rá, csupán annyit észlelt, hogy mérhetetlen dühöt élt meg ezekben a helyzetekben, valamint azt, hogy elutasítják. Haragudott a férjére, és úgy érezte, hogy nem veszik figyelembe, nem szeretik őt. A terápiás munka során ismerte fel, hogy azzal, hogy gyerekkorában beszorult a nem rá szabott felnőtt szerepbe, ő is létrehozta a beszorítottság ismerős mintázatát az életében.

Nem kell azonosulnunk azzal, amit gondolunk vagy érzünk.

Amikor a harag érzését észleljük magunkon, nem vagyunk mindenestől a harag érzése, amikor a szomorúság érzését, akkor is többek vagyunk egy letört embernél. Ezek az érzések igazából csak arra várnak, hogy rájuk bólintsunk, hogy igen, ezek a valóságunk részei most, de mi ennél jóval nagyobbak vagyunk...

Ahogy a fenti példából is láthatjuk, a lelki sebet nemcsak a borzasztó események, hanem a hétköznapi történések is okozhatják, például azáltal, hogy azok, akiktől szeretetet és gondoskodást kellett volna kapnunk, valójában nem láttak minket és a valódi szükségleteinket, így nem tapasztaltuk meg azt a szeretetteljes és odafigyelő kapcsolatból táplálkozó biztonságérzetet, amely feltétele az egészséges növekedésnek. *Nem csoda, hogy a hétköznapi traumái miatt könnyen anyátlan gyermeknek érezhetjük magunkat* – ahogyan azt Mark Epstein pszichiáter írja. Amikor ilyen anyátlan gyermekek vagyunk, akkor nehéz reálisan látni a helyzeteket, és nem könnyű rugalmas válaszokat adni. Csak azt a helyzetet látjuk, amelyben megéljük, hogy a számunkra fájdalmas kötődési kapcsolat veszélybe került. „Nem szeretnek engem” – gondoljuk, és ebben a beszűkült állapotban nem tudjuk a másik szempontjait, illetve a helyzet egyéb aspektusait meglátni. Csőlátással csak a fájdalomra és a haragra koncentrálnunk, és automatikusan igyekszünk magunkat

megvédeni, például azáltal, hogy eltávolodunk a másiktól a kapcsolatban, hogy ne érhesselek bennünket újabb fájdalmak, vagy pont ellenkezőleg, kikiabáljuk a dühünket, hogy a másik értse, mekkora kínt okozott számunkra. A belső valóságunkkal gyakran úgy próbálunk meg megküzdeni, hogy feladatokkal, szerekekkel, kütyükkel, különböző tevékenységgel eltereljük a figyelmünket a nehéz érzéseinkről. Így azonban nem tudjuk a jelen pillanatot és abban a kapcsolódásokat megélni, ennek hiányában pedig az ezekből fakadó gyógyulást is nehéz átélni.

FEL LEHET-E DOLGOZNI A FÁJDALMAT?

Életünk valamennyi szakaszában találkozunk veszteséggel és fájdalommal. Ezek részei az életünknek, bár ezt a tényt gyakran nem akarjuk elfogadni. Úgy szeretnénk százhusz évet élni, hogy közben ne ismerjük meg az öregeledést vagy az idő múlását. Úgy akarunk megélni számos örömet, hogy közben ne kelljen búcsút inteni az előző kellemes élménynek, vagy elfogadni, hogy két örömteli időszak között megélhetünk nehéz eseményeket is. A veszteség és a fájdalom rémületesnek tűnnek számunkra. Ha megjelennek, úgy érezzük, mindenre kiterjednek, sőt felülírják a múltat. A fájdalmas történet beboríthatja a múlt azon részeit is, amelyekre eredetileg nem vonatkozott. Ezt azért képes megtenni, mert elmaradt az esemény feldolgozása, ugyanis nem szeretnénk elismerni, hogy az még a jelenben is hat ránk. Inkább hiszünk az érzelmek elnyomásában, tagadásában és a feldolgozás halogatásában. Pedig ezek pont ezáltal kerítenek hatalmukba minket, míg a szembenézés elvezethet a gyógyuláshoz.

A családtérapiás üléseken számos alkalommal kerülnek szóba a múlt traumatizáló eseményei. Klienseink egy része gondolati úton teljesítendő feladatnak tartja a feldolgozást, miközben az érzelmi részről megfelelnek. Nem gondolják, hogy rá kellene nézni a megjelenő érzésekre, azok alakulására, az ezt kísérő képekre, félelmekre és szükségletekre, vagy akár a nehézségek melletti pozitív emlékekre is. Ennek célja az lenne, hogy egy kiegyensúlyozott belső kép épüljön. Sokan vitatják a könnyek jogát: szégyellik, hogy még mindig sírnak egy szeretett személyre vagy egy megterhelő élethelyzetre visszaemlékezve. Mintha a könnyek gyengeségre vagy valamilyen hiányosságra utalnának, nem pedig valódi érzéseket közvetítenének.

Míg kezdetben inkább csak elszenvedjük a nehéz tapasztalatokat, a felnőttkorhoz közeledve, egyre inkább reflektálni kezdünk rájuk. Egyszerre szemléljük

a veszteséget, mérleljük a hatását életünkre, megvizsgáljuk, milyen következményei lesznek a jövőnkre, figyeljük a bennünk lüktető fájdalmat s azt, hogy milyen gondolatok, érzések által erősödik vagy csökken. Ha már gondolkodunk róla, nagy a csábítás, hogy tudatosságunk részévé téve kontrollálni próbáljuk. A hatékonyság zászlaja alatt divatos időkeretet és időpontot kijelölni a feldolgozásra, mintha csak egy teljesítendő feladatról lenne szó, amikor elgyászolunk valamilyen veszteséget vagy feldolgozunk egy nehéz élményt. Kontrollálni vágyunk olyan lelki folyamatokat, amelyek kezdete is többnyire kontrollunkon kívül esik, belső folyamatainkat és érzéseinket olyan kellemetlen körülménynek tekintjük, amellyel meg kell küzdeni, amelytől meg kell szabadulni, hogy visszatérhessünk a „normál” (azaz hatékony) működésünkhöz. Sürgetjük a feldolgozást, például értetlenkedünk a gyász elnyúlásán, módszereket keresünk a folyamat felgyorsítására és szabályozására. Ez alapvetően különbözik a lelki működés törvényszerűségeitől.

Ne várjuk el, hogy az a nehézség, amit már úgymond „helyre tettünk”, soha többé ne jelentkezzen. Tapasztaljuk, hogy visszatérhet az újabb életciklusokban, új szerepekben és helyzetekben aktiválódhatnak a régi fájdalmak. Ez abban segíthet, hogy általa új szempontok szerint dolgozzuk fel ugyanazt az élményanyagot. Idővel változik bennünk a fájdalom mértéke vagy jellege, de a feldolgozás által ritkán válunk teljesen érzéketlenné a veszteséggel szemben, ezt nem érdemes elvárni.

A GYÓGYULÁS ÚTJAIN

A feldolgozás egyéni folyamat, így nem tudjuk előre meghatározni vagy megtervezni, hogy mennyi időre van szükségünk hozzá, a szakaszai és eredménye is egyénenként és eseményenként eltérő lehet. Mégis szeretnénk, hogy valaki megmutassa nekünk, milyen útvonalon haladjunk.

Bár pontos térkép nem áll rendelkezésünkre, van néhány olyan terület, amelyet érdemes bejárni. Ilyen az önmagunkhoz fűződő kapcsolatunk. Milyennek látjuk saját magunkat? Szerethetőnek, értékesnek és elfogadhatónak, netán kicsinek, elfogadhatatlannak, szégyenletesnek vagy undorítóknak? Mennyire vagyunk képesek megmutatni a külvilág felé azt, akik valójában vagyunk? Amikor tartunk a másik elutasításától vagy szeretetének elvesztésétől, előfordulhat, hogy inkább lemondunk erről, hogy megfeleljünk a külső elvárásoknak. Ha régóta így működünk a kapcsolatainkban, akkor talán saját magunk számára is nehéz megfogalmazni

az igényeinket. Éppen ezért érdemes megvizsgálni, hogy melyek azok a dolgok, amelyek valójában fontosak számunkra. Amikor tisztában vagyunk fontos értékekkel és szükségletekkel, és lépten-nyomon azt tapasztaljuk, hogy ezek nem teljesülnek, mit teszünk? Másokat hibáztatunk, kívülről várjuk a megoldást, vagy aktívan felelősséget vállalunk saját magunkért? Természetesen itt is fontos az arany középút megtartása, hiszen az életben nem tudunk mindent irányítani.

Érdemes az érzelmeinket is megvizsgálni. Mi történik, ha kudarcot vallunk, ha nem tudunk valamit irányítani, netán valaki megsérti a határainkat? Sokan úgy döntenek, hogy a nehéz érzéseket érdemes mélyre űzni, mintha nem is léteznének. Ez az elképzelés gyakran táplálkozik abból a tapasztalatból, hogy a fájdalmas érzések megélése elfogadhatatlan és szégyenteljes viselkedést eredményez. Emiatt büntudatunk van, és görcsösen szeretnénk elnyomni magunkban a haragot vagy a szomorúságot. Ez azonban nagyon sok energiát követel tőlünk, és a fókusz a nehéz érzéseken tartja, ezzel erősítve azokat. Éppen ezért az elnyomás helyett érdemes kíváncsian és ítélkezésmertesen megfigyelni, ami bennünk és körülöttünk zajlik. Ezek az érzések ugyanis gyakran jelezni szeretnének számunkra valamit, ami segít meghúzni a határainkat, vagy jobban megismerni saját magunkat. Az érzéseink megfigyelése abban is segít, hogy ne olvadjunk össze ezekkel. Nem kell azonosulnunk azzal, amit gondolunk vagy érzünk. Amikor a harag érzését észleljük magunkon, nem vagyunk mindenestől a harag érzése, amikor a szomorúság érzését, akkor is többek vagyunk egy letört embernél. Ezek az érzések igazából csak arra várnak, hogy rájuk bőlintsunk, hogy igen, a valóságunk részei most, de mi ennél jóval nagyobbak vagyunk, marad szabad terünk arra, hogy ezekkel az érzésekkel együtt az értékeink szerint döntsünk és viselkedjünk.

A traumatikus vagy fájó élmények feldolgozásához fontos tudni, hogy a kapcsolataink – ha megtapasztaljuk bennük az elfogadást, a csendes meghallgatást és az értő figyelmet – nagyban hozzájárulhatnak ahhoz, hogy a nehéz történések megszelídüljenek bennünk. A gyógyulásban a barátok vagy egy társ ugyanúgy sokat segíthet, mint a szakemberek a lelkigondozásban vagy az egyéni terápiában. A párterápia során megvalósuló feldolgozás egyik felemelő tapasztalata, hogy miközben a pár tagja felidézi a múlt nehéz pillanatait, a társ figyelő tekintete, megértése, érzelmi válasza és odafordulása nagyon is képes átalakítani az elszenvedett élmény emléket és fájdalmát. ♦



Visszatér a lakásnyeremény

Ötven év után a Szerencsejáték Zrt. az OTP Bank együttműködésével visszahozta a lakásnyereményt, amit a nemzeti lottótársaság a Játékoskártya elnevezésű hűségprogramjában résztvevő játékosai számára tesz elérhetővé.

◆ A két TOP10-es árbevételű generáló vállalat közös története, illetve múltja nem újkeletű: 1950-től negyven éven keresztül ugyanis az Országos Takarékpénztár (OTP) keretei között működött a Sportfogadási és Lottóigazgatóság, amelyből 1991-ben jött létre az önálló, állami tulajdonú részvénytársaság, a Szerencsejáték Rt. A mostani nyereményjáték tárgya, a lakásnyeremény is ebből az időszakból származik, ugyanis 1957-től egészen a hetvenes évek közepéig a tárgynyeremény-sorsolás legértékesebb tételei az ingatlanok voltak. Ebben az időszakban 505 lakás, 224 családi ház és üdülő talált gazdára az Ötöslottó játékosai között, akik 3 forint 30 filléres szelvényükkel lettek öröklakás tulajdonosai. Az utolsó Lottóotthon sorsolást 1973. december 3-án tartották a Népstadion egyik termében.

2023. augusztus 28-ától az elmúlt évtized egyik legnagyobb értékű hazai tárgynyereményével, egy több mint 100 millió forint értékű penthouse-jellegű lakás nyeresi lehetőségével tért vissza a lakásnyeremény. A 2024. március 3-áig tartó nyereményjátékban a lakás főnyeremény sorsolásán úgy tudnak részt venni a Játékoskártyával rendelkező játékosok, ha egy szelvényen legalább 1000 Ft értékben vásárolnak bármely számsorsjátékot (Ötöslottó, Hatoslottó, Skandináv lottó, Eurojackpot, Luxor, Puttó, Kenó, Joker) vagy fogadást (Tippmix, V-sport, Totó, Góltotó, Kincsem+), és a vásárláskor

használják (azaz a terminálon a vásárlás előtt beolvasztatják) a Játékoskártyájukat. A lakás főnyeremény mellett további nyeremények (hetente 1 x 500 ezer Ft és 5 x 100 ezer Ft pénznyeremény) is várják a Játékoskártyát használó játékosokat.

A hat éve indult Játékoskártya – amelynek igénylése mostanra országosan több mint 4300 értékesítési ponton, valamint már online, a Szerencsejáték Zrt. honlapján is lehetséges – számos kényelmi és biztonsági funkciót nyújt a kártyabirtokosok részére, és támogatást ad a túlzásba vitt mértékű szerencsejáték elkerülésében is, hogy a szerencsejáték valóban játék maradjon.

A szolgáltatás népszerűségét mi sem bizonyítja jobban, mint hogy immáron több mint 1 millió játékos igényelte a Játékoskártyát a lottózókban, a tendenciákat nézve pedig ez a szám, az online regisztrációval együtt év végére még harmadával növekedhet.

A Játékoskártyával hosszú távon tervez a nemzeti lottótársaság. A meglévő funkciók továbbfejlesztésével, valamint újak bevezetésével hazánk egyik legnagyobb hűségprogramját kívánja felépíteni az elkövetkezendő két évben. Mindezzel párhuzamosan elindították egy új, a nemzetközi trendeket és a játékosok igényeit is magába foglaló applikáció fejlesztését is. A regisztrációval rendelkező játékosbázis növelése egyben támogatja a Szerencsejáték Zrt. felelős játékszervezési törekvéseit is. ◆



SZÖVEG –
SCHUSTER BARBARA

Birkmanék

◆ Gyerek vagyok, a nagyszüleim nappalijában ülök a fotelben, a tévénk még egy hatalmas méretű doboz. Ha elmegy a fekete-fehér kép, rettenetesen oldalba kell vágni a készüléket, hogy visszajöjjön az adás.

„Üssed má’ meg, Csillagom!” – mondja a Mamám, ha neki már nem akarózik felállni. Megfürödve, pizsamában várjuk az esti filmet. Nekem olyan jó dolgom van, hogy a film közben magam elé vehetem a tálcát, rajta a felkatonázott falatokkal. Kenyérkockák, mindegyik tetején kis darab szalonna és hagyma. Azon, hogy a Mamám mikor, mit eszik, soha nem gondolkozom. Talán az asztalnál állva bekaphat pár falatot, amíg az enyémet és a tesómét készíti. Siet vele, hogy mind elkészüljünk: tisztára suvicolva, pizsamában, vacsorával várhassuk Birkman professzort. Ő mondja így, így jön a szájára, Birkman.

„Csitt csak!” – mondja, ha már hallani véli a főcímenét. Kihúzott derékkal ül a másik fotelben, az esti pongyoláját viseli, haját is megfésülte. Úgy várja Brinkmannékat – az idős professzort ropogósra keményített, makulátlan köpenyében, a Christa nővérből lett doktornőt, a csacska Elke nővért és Udót a pajkos félmosollyal az arcán –, mintha személyes ismerősei volnának. Bosszankodik, ha egy dramaturgiailag fontos esemény közepén megy el a kép, és akkor ugrunk – a tesóm vagy én –, hogy jól oda-sózzunk a tévének.

A Mamám azért nem áll fel, mert már nem bír. Az urakhoz jár takarítani. Számára – akiről nem is tudom, pontosan hány osztálya van –, a tanár- és orvosházaspárok úri családok voltak. Hajnalban hozzájuk trappol, mássza az emeleteket a megbízásokkal – közért, posta,

patyolat –, majd ezekkel végezve, ablakot vagy kádat súrol, porszívózik, függönyt mos. A lába csupa visszér, azt dörzsöli néha lopva, miközben sokdioptriás szemüvegén át figyeli a filmet. A Papám kártyázni ment. Jobbára egyébként egész nap otthon ül, hallgatja a Kossuth rádiót, és horgászhalókat készít. Ha kérjük, mesél a háborúról, ahova leventeként vitték. A tarkójában még vannak repeszdarabok, megmutatja az evőeszközöket, amiket a hadifogságból hozott. A háború végén már senki nem élt a családjából. A szebb jövő miatt jött a Mamámmal az épülő szocialista városba, ahol martinásként kapott munkát, és ő nyitotta meg a vasmű egyik kohóját. Az elképesztő forróságban végzett munkáért a fél tüdejét adta.

Csengetnek. Élesen szól a berregés, mindannyian összerenzenünk. Lázár bácsi áll az ajtóban, nem értjük mit mond, hiába leselkedünk a nappaliból. Mamám keze a mellkasán, szorítja a pongyoláját. Vagy ijedtében, vagy azért, mert egyetlen dolog, hogy ezt viseli, míg Lázár bácsi itt van.

„Nagyapátok elesett, kórházba került” – mondja később a Mamám röviden, és bár ez fele sem az igazságnak, mi így is nagyon megijedünk. A Mamám összevissza máskál a két szoba között, egy nejlonzacskóba hajtogatja a Papánk néhány holmiját. Combnyaktörés, a következő napokban megtanuljuk ezt a szót. A Papánk, miután hazaengedik, előbb mankóval közlekedik, aztán bottal. Sem horgászni, sem kártyázni nem megy többet. Egyszer, amikor megérkezünk a Mamámékhöz, már nincs ott. A Klinika még évekig megy a tévében. ◆



SZÖVEG –
SZÁM KATI

SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

NŐI TITKOK

♦ **1.** Nem volt parkolóhely, megkerülték a háztömböt. A gyerekek hátul összevesztek, kié az utolsó szőlőszem, a férje is feszült volt, hogy az autóban érvényben lévő kajatilalom ellenére ő hátra adta a gyümölcsös-dobozt. Úgy érezte, másképp nem tud úrrá lenni a parázs hangulatú vitán, hogy ki hova teszi a lábát.

„Szerinted nem túl rövid?” – kérdezte a férfit. A gyerekek születése előtt volt rajta utoljára a szoknya, akkor öt kilóval kevesebb és hét évvel fiatalabb volt. „Csinos vagy. Sőt, lehetne rövidebb.” Mivel a második mondat kétségbe vonta az első objektivitását, ettől csak feszültebb lett. Előhalászott egy pár fülbevalót, kivette a popsitörlőt és a gyerekkulacsokat, megállapította, hogy ha nincs megtömve, egészen vállalható ez a táská. De azért mégis átpakolt abba, amit indulás előtt bedobott. Meglepve látta, hogy egy rúzs is volt benne, kipróbálta, majd letörölte (jól jött a popsitörlő), kevésbé kontúrosra festette, és elidőzött a tükörben, barátkozva a málnaszínű szájjal.

„Mondjam a három gyereket? Vagy csak, ha rákérdeznék?” „Nem béranyának jelentkezel. Nem tartozik rájuk. Amúgy pedig szerintem nincs rajtuk mit szégyellni” – jött a válasz, de ő csak magának tette föl a kérdést. Ellenőrizte, le van-e haláltva a telefonja, vett egy mély lélegzetet, hosszan fújta ki a levegőt.

A harmadik körnek indultak neki, sehol egy hely. „Kiszálllok” – mondta. Bár még volt öt perce, de szükségére volt egy kis magányra. Valaki épp kijött a kapun, és ő csengetés nélkül bement a lépcsőházba, az ajtó becsukódott mögötte. Még volt három perce, de ekkor fönt

csapódott egy ajtó, ezért gyorsan belepillantott az ajtóüvegbe, lehúzta kicsit a szoknyát, és elindult fölfelé a lépcsőn.

2. A többiek lassan szállingóztak ki a két órán át tartó meetingről, ő lendületesen lépett ki a tárgyalóból. A telefonján két hívás. Anyu és egy ismeretlen, egy viber-üzenet: „Hol a gyerek edzőcipője?” Két emlékeztető: időpont a szemészetre, öt perc múlva állásinterjú.

Felvette a hideg kávémaradékot az asztaláról, és kilépett vele a folyosóra. Hátha el tudja még intézni a személyzetet. Hallgatta a várakoztató zenét, és arra gondolt, bűn így lejáratni a klasszikus műveket. Egy nő érkezik tizenegyre, annyi időse lehet, mint ő. Aztán még ketten. Ezért vett fel ma szoknyát és csinos cipőt, hiszen a céget képviseli az interjúkon.

A cipő kényelmetlen lesz egész napra, a szoknya kezd szűk lenni. Lassan fel fog tűnni Lidikének, jobb elébe menni a pletykáknak. A férje mindennap megkérdezi, bejelentette-e már az irodában kistesót. De valahogy az alkalmas pillanatra vár. Hát, ez a mai nap sem lesz az. Mozart 40. szimfóniájának lebutított verziója még mindig szól a telefonban. Megszakítja a hívást, mert ki kellene még mennie a mosdóba is, és lent mintha valaki már bejött volna a kapun.

Ahogy rápillant a mosdó szélén a nyitott neszesszerére, meglátja benne a mályvaszínű rúzsot. Hónapokkal ezelőtt maradhatott benne a céges partin. Szórakozottan kiveszi, és kirúszozza a száját. Hátha mégis ma lesz az a nap. ♦



Attila kisgyermekéről, Fülöp Ádám Attiláról készített képeket mutat a telefonján



SZÖVEG ÉS KÉP –
PÁCZAI TAMÁS

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

Tarts Velünk!
EGY AKADÁLYMENTES
JÖVŐÉRT
WWW.TARTSVELUNK.HU

CSALÁDAPÁNAK LENNI AZ ÉN MÚLTTAMMAL NAGY ÉS NEHÉZ FELADAT



Fülöp Attila a Csak Egyet Szolgálat menedékében önkéntesként fogadja a reggelizni érkező rászorulókat



Aki erős, az nem akar olyan helyre menni, ahol veszélynek teszi ki magát, mert ezzel csak fenntartja a lehetőséget arra, hogy táncba lehessen vinni megint

*„Két évvel ezelőtt egyik ismerősöm angyalföldi társasházi lakását festettem. Munka közben néztem a hazaérkező lányokat a lépcsőházban, köszöntem is mindegyiknek. Ő is pont ment haza az egyik délután, de rám sem hederített. A nagy munka közben derült ki, hogy van egy kiadó lakás a házban, én pedig albérletet kerestem akkoriban. Végül pont annak a lánynak lettem a szomszédja, aki nagyon tetszett, de hetekkel azelőtt még vissza sem köszönt. Ez szerencsére megváltozott, gyakran mosolyogtunk össze a folyosón, később beszélgetni kezdtünk. Elmesélte, hogy a vízvezeték-szerelője hanyag munkát végzett, és az összes csap csepeg a fürdőben. Teljesen tanácstalan volt, így átmentem segíteni.” A romantikus filmre emlékeztető epizódot **Fülöp Attila** meséli a Csak Egyet Szolgálat hajléktalanokat ellátó menedékének egyik „nyugiszobájában”.*





Attila beszélget a Csak Egyet Szolgálat mentálhigiénés munkatársával



„Oszd meg kenyeredet az éhezővel...” (Ézs 58,7)



Telefonálás a „nyugiszobában”



Attila Kunszabó Annával beszélget

- ◆ A vízvezeték-szerelésből nagy szerelem szövődött, Attilának összeköltöztek, eljegyezte kedvesét, és hónapokkal ezelőtt megszületett közös gyermekük. A családapa szerepkörét érintő kérdésemre nagyon őszintén válaszol, miközben a kislányáról készült fényképeket nézzük a telefonján: „Nehezen megy. A gyermek születése előhozta az összes jellemhibám, amiken még nem sikerült túllépnem vagy változtatnom. Ezek a lelki folyamatok ijesztő gombokat nyomogatnak bennem, felkavarják a múltam, és olyan saját gyerekkori élmények is előjönnek, amikről eddig nem is tudtam. Nekem például nincs apamintám, nem láttam senkitől, hogy mi a feladat férfiként a családban. Anyám volt egy személyben a minden, de igazából egy idő után ő betört ebbe a feladatba.”

Attila most annyit tud, hogy pénzt kell hazavinnie, bár ez csak egy része a család fenntartásának.

„Vannak még adósságaim a múltból, ezek nyomasztanak. Úgy családapának lenni, hogy saram is van, de közben az életem értelmét, vagyis a családomat megtartsam érzelmi és anyagi biztonságban, nagy és nehéz feladat, főleg az én múltammal. Ráadásul lelkileg egyikünk sem egészséges, mindkettőnknek kell saját magán is dolgoznia.”

Fülöp Attila szinte még gyerekként kezdte megismerni az élet nehezebb oldalát. „Loptam, csaltam, hazudtam, hogy menő cuccokat vásárolhassak, mert tetszeni akartam a csajoknak.” Amikor lebukott, megfogadta, hogy többé nem fog lopni, másnap mégis megtette. Kamaszként szívta el az első marihuánás cigarettát, és bár nem ízlett neki, a következő már bejött. A diszkóban keményebb anyagokkal találkozott, ezeket már vásárolta is, néhány év elteltével pedig az egyik legerősebb szer, a kristály rabja lett.



Teaszünet



Csoportkép az Izabella utcában Larával, az alapítvány kommunikációs munkatársával



Beszélgetés a padkán



Attila évekel ezelőtt a melegedő padjain pihent délelőttként

„Nagyon nagy arcom volt, és önelégült voltam. A laktóert drogra költöttem, ezért egy idő után kiraktak az utcára. Ezek után általában összeszedtem magam gyorsan, dolgoztam és edzésekre jártam. Amikor elkezdtem jobban kinézni, akkor egyből azt gondoltam, hogy most már jöhet a buli, mert én mindent megtehetek, király vagyok. Persze mindig visszaestem. És a negyedik utcázásomkor már éreztem, hogy ez lelkileg teljesen szétronszol. Addig azt gondoltam, hogy ezek a pofonok erősítenek, de a valóságban csak lefele csúsztam.”

Az isteni gondviselésnek köszönhetően Attila a legnehezebb pillanatban találkozott egy titokzatos segítővel, aki az első kapaszkodót jelentette jó néhány évvel ezelőtt azon a rögös úton, és aki elvezette a lépcsőházban szövődött szerelemhez és a családalapításhoz. Ki lehet a rejtélyes segítő? Milyen szerepe volt

Attila megtérésében, megerősödésében a Csak Egyet Szolgálatnak? Magazinunk és a Média a Családért Alapítvány gondozásában megjelenő Mégis podcast legújabb adásában Attila részletesen mesél életéről és terveiről a műsor szerkesztőjének, Keresztes Ilonának. A Csak Egyet Szolgálat alapítója, Kunszabó Anna is megszólal a műsorban, ahol egy eddig Attilának is ismeretlen részletet oszt meg abból az időszakból, amelyben Attila segítségére szorulva, „beállva” érkezett meg reggelente a melegedőbe.

Bár Attila az elmúlt években csupán egy-két alkalommal látogatott vissza a Csak Egyet Szolgálat menedékébe, a stúdióban nyár derekán rögzített beszélgetés rá is akkora hatással volt, hogy azóta önkéntesként rendszeresen visszatér segíteni régi otthonába. ♦



A Mégis podcast beszélgetéseit itt hallgathatják meg: kepmas.hu/megispodcast



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
APA, KEZDŐDIK!

ESŐTÁNC

♦ Apa, ma lesz vihar, ugye? A fiam minden reggel felteszi ezt a kérdést. Imádja a vihart: az esőt, a szelet, a villámokat, a hajladozó fákat. Nyár elején, kempingezés közben kezdődött ez a szerelem. Először megijedt a dörgésektől, dermedten feküdt a sátorban, végig erősen szorította a kezemet. De amikor vége lett, máris jött a kérdés, hogy mikor lesz megint. Azt hiszem, ekkor értette meg, hogy néha félni nem is olyan rossz, mert a veszélyes dolgok egészen biztosan nem unalmasak.

A reggeli kérdésre zavartan, félálomban azt válaszolom, hogy nem tudom. És ez neki elég. Korábban az időjárás-jelentésre hivatkozva mondtam igent vagy nemet is, de egyik sem sült el túl jól. Mert ha igent mondok, és nem lesz, az csalódás, de ha nemmel válaszlok, az is. Viszont ha a lehetőség fennál, akkor ő várhatja egész nap.

Eleinte tattól tartottam, hogy ha nem jön a vihar, a fiam kicsapja a balhét. Mert ez is gyakran előfordul egy háromévesnél, ha nem kap meg valamit. Aztán amikor már egy hete várta a vihart hiszti nélkül, megértettem a lényegét. Ami nem más, mint a bizalommal teli várakozás. És ebben bőven van mit tanulnunk a gyerekektől.

Mert amikor én várok valamit, bizony határidőket szoktam kitűzni. Ezen a héten, ebben a hónapban, de legkésőbb idén, különben... különben nem várok tovább. Ezzel ellentétben a fiamnak elég az, hogy valamikor lesz vihar. Ha három év vagy egy évtized múlva, az is teljesen megfelel neki. Ezzel teljesen lenyűgözött, úgyhogy elemezni kezdtem a viselkedését.

Először azt hittem, hogy megtanulta a türelmet. Hogy robbanna ő, de valahogy kibírja. Aztán rájöttem, hogy nem erről van szó. Nem türelmes, hanem kifejezetten élvezzi a várakozást. Mutatja nekem az alig látható ködfoszlányt az égen, és mondja, hogy látod apa, már gyűlnek a felhők. Enyhe szellő libbenti meg a haját, és elmosolyodik, érzed apa, ez már a vihar kezdete. Rácsöppen egy kis víz az erkélyen elhelyezett virágládából, apa, már esik, nézd, itt a víz a kezemen.

Ha sokat gondolunk valamire, az előbb utóbb megtörténik, ugye? Ez a mondat az autóban hangzott el, miután öt percig csendben néztem a tiszta kék eget. Azt hiszem, csak egy kisgyerek tud ilyen pontosan és egyszerűen beszélni arról, amit imádságnak nevezünk. Ha hazaérünk, járjunk esőtáncot, tette hozzá. Mosolyogva helyesletem. Táncolva, örömmel várakozni valamire, ami biztosan eljön, hát kell ennél több? És ekkor koppant az első esőcsepp a szélvédőn. Látod apa, mondtam, hogy vihar lesz! És tényleg, még táncolni sem kellett. Elég volt bizalommal gondolni rá. ♦



SZÖVEG –
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –
HULLÁMVASÚT

Kalapok

- ♦ – Nézd, anya, mi van az ujjamon! – tolt a orrom elé a kezét a kisfiam. Felkészültem egy-két lehetséges dologra, de csak a kalimpáló ujjacskáit láttam.
- Na mi van rajta, mutasd!
 - Nem látod? Kalapok. Csak vigyázni kell, hogy el ne vesszenek. Melyiket kéred?
 - A sárgát.
 - Tessék, itt van.
 - A kéket kapja az Anna, a pirosat a Saci – címezte a következő mondatot a nagytesóknak, akik az ágytól kócos hajjal, még álomittas szemekkel jelentek meg a szobában.
 - Nagyon szép, köszönöm – húzta a láthatatlan kalapot a fejére a nagyobbik.
 - Hagyjál! – fúrta a fejét morcosan egy párnába a kisebbik.
 - De nézd, ezt neked tartogattam!
 - Nekem nem kell!
 - Miért nem kell? – kérdeztem – nagyon szép kalapok.
 - Én lilát szerettem volna.
 - Van lila – sietett a kisfiam. – Cseréljünk! Add vissza a pirosat, és akkor ezt neked adom. De a zöldhöz senki nem nyúlhat, mert az apáé lesz.
 - Jó – egyezett bele a lányom, és kicserélték a fejükön a kalapokat.
 - Vigyázz, a tiéd leesett a földre! – nevetett a nagylányom az öccsére, ahogy az éppen a fejét rázva bohózkodott. Aztán felvették a poros kalapot a földről, és akkurátusan letisztogatták.
 - Anya, szerinted van varázsereje a kalapjainknak? – kérdezte a kisfiam.
 - Persze, hogy van.
 - És mi az?

- Nézd meg, milyen jókedvünk lett. Mindannyian nevetünk, pedig volt közöttünk, aki bal lábbal kelt.
- Akkor ezek jókedvvarázsoló kalapok?
- Igen.
- Nézzetek, én még nyulat is tudok kihúzni belőle – csatlakozott a nagylányom, és kihúzott egy rózsaszín szőrű, fehér bundájú tapsifülest. Nevetve néztük, ahogy körbeugrálta a szobát. Aztán előkerült egy csokor virág, egy szivárvány, egy mesekönyv, pár üveggolyó és egy torta, bár én megjegyeztem, hogy salátának és répának a nyuszi is jobban örülne.
- Színes kalapokban tényleg sokkal vidámabb a reggel – állapították meg a gyerekek.
- Ha varázskalapok – jegyezte meg a kisfiam, akkor vigyünk belőle a dédinek is, mert ő a múltkor olyan szomorú volt.
- Ez nagyon jó ötlet.
- Miért szomorú olyan gyakran a dédi?
- Mert beteg, és sokszor egyedül érzi magát.
- És a kalap tudna neki segíteni?
- Szerintem jobban érezné magát tőle.
- De meg is gyógyulna?
- Sajnos még a varázskalapok sem tudnak mindent. De azért lehet, hogy kicsit erőre kapna a jókedvtől.
- Akkor ezt a narancssárgát elteszem neki. Olyan a színe, mint a napocskának.
- Inkább adjuk neki a lilát – szólalt meg a kisebbik lányom. – Annak biztosan nagy ereje van, mert rajtam is segített.
- Ez nagyon kedves tőled.
- De akkor én kérek egy másik szépet. Mondjuk legyen rózsaszín – szólott, és megint kicseréltették a kalapokat, amíg mindenkinek a megfelelő színű volt a fején. ♦



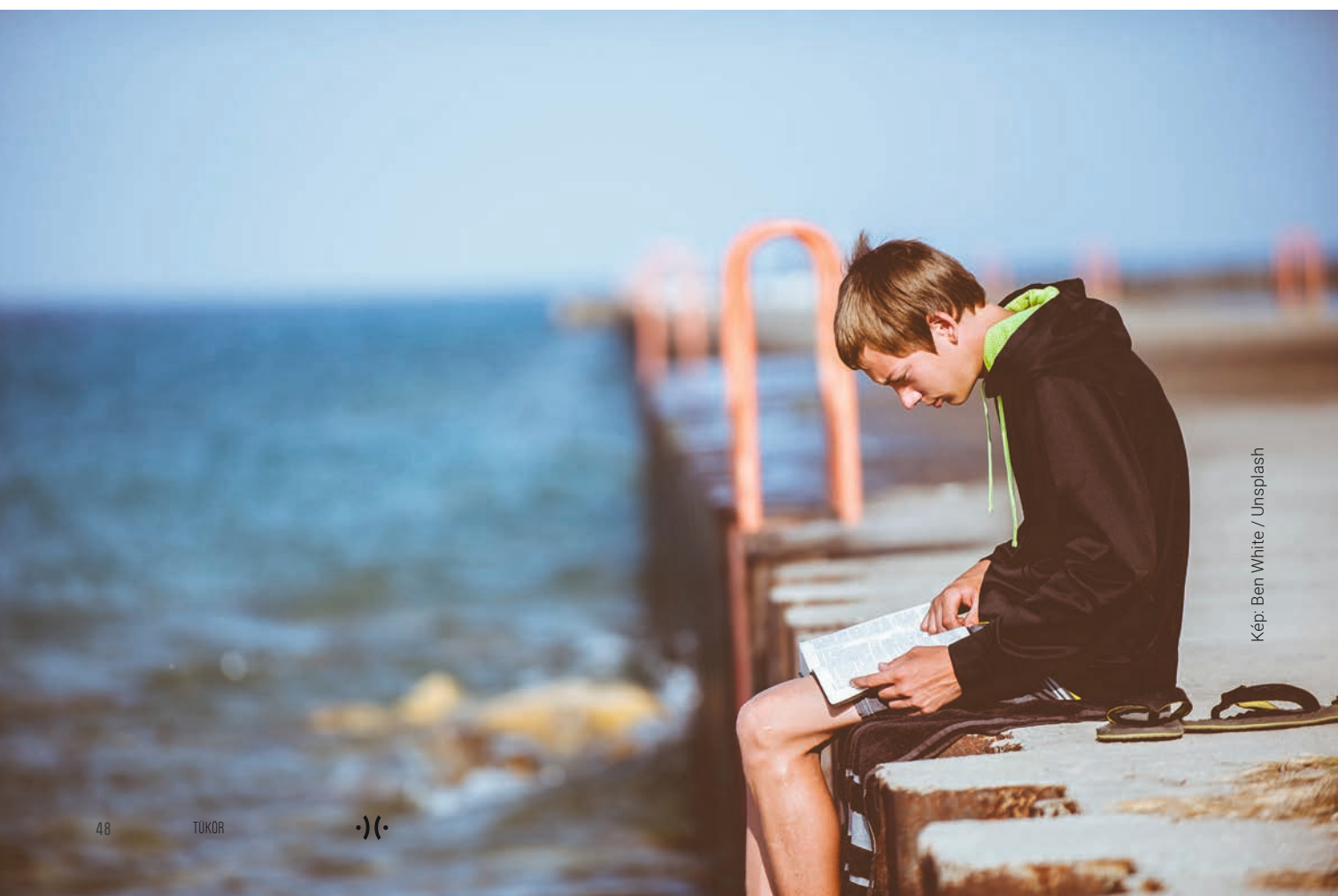
SZÖVEG –
ORSOLICS ZÉNÓ család-rendszer terapeuta

SOROZAT –
FÜGGÉSBEN

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

A PÁLYA SZÉLÉRŐL

Előző számunkban a kamaszlét nehézségeiről írtunk, most következzenek azok a kihívások, amelyekkel a serdülők szüleinek kell szembenézniük. Bár sok esetben azt hisszük, hogy eszköztelenek vagyunk tinédzser gyerekünk terelgetésében, valójában nagyon is sokat tehetünk érte.



Kép: Ben White / Unsplash

◆ KOMMUNIKÁCIÓ

Kulcsfontosságú a nyílt és őszinte kommunikáció. Beszéljünk a kamaszokkal olyan fontos témákról, mint például az érzelmek, a szexuális egészség, a drogok, az iskolai nehézségek. Hallgassuk meg őket, figyeljünk a véleményükre és az érzéseikre, hiszen igazán jól lehet velük beszélgetni. A serdülők messziről „kiszagolják”, ha őszintén érdeklődünk irántuk. Amikor ezt érzik, gyakran hosszasan mesélnek, és beavatnak az életükbe. Segítsünk fejleszteni a kommunikációs készségeiket, ideértve az aktív hallgatást, a hatékony beszédet és a konfliktuskezelési stratégiákat. Ez segíti őket az interperszonális kapcsolataikban és az élet különböző területein.

KONFLIKTUS NÉLKÜL NINCS NEVELÉS

A kamaszkorban gyakran előfordulnak konfliktusok a szülők és a tinédzserek között. Fontos, hogy a konfliktusokat természetes módon kezeljük, hiszen ez az élet szerves része. Amelyik családban nincsenek konfliktusok, ott súlyos baj lehet. Hallgassuk meg a kamaszok véleményét, nézzük meg azt, hogy mik az érdekeik, és próbáljunk találni közös megoldásokat, amennyiben ez lehetséges. Nincsen nevelés konfliktus nélkül. Amíg a gyermekünk még nincs tizenkét éves, addig ez jóval egyszerűbb, de utána is a szülői tekintély és a felelősség felhatalmaz minket arra, hogy érvényesítsük az akaratunkat. Ez a leginkább neuralgikus pont a kamasz gyermeket nevelő családokban. Gyakran a szülő elveszíti a türelmét, vagy megijed a gyermekétől és a konfliktus természetétől. Az egyedülálló szülők életében speciális helyzet alakul ki, nekik két szerepet kell egyszerre működtetniük. Ha nem tudjuk lejátszani a konfliktusokat, a helyzet fokozódik, és csak egyre rosszabb és rosszabb lesz. Igazán megterhelő, amikor egy család életét a kamasz gyermek irányítja. Ha az érzelmi hullámvásokban – amelyeket a testi és a lelki együttérthetők okoznak – az egész család részesül, az teljes káoszhoz vezet. Próbáljuk a szűk családban következetesen és együtt képviselni a felelős felnőtt véleményt, így megerősödhetünk a döntéseinkben.

HATÁROK ÉS SZABÁLYOK

Fontos, hogy legyenek határok és szabályok a kamaszok számára. Valójában, ha mi nem húzunk határokat gyermekünknek a nevelésben, akkor majd a társadalom fog (gyermekvédelem, rendőrség, bíróság). A serdülő amikor azt tapasztalja, hogy nincsenek jól érzékelhető keretek, akkor addig provokál, amíg történik valami. Fontos, hogy

a szabályok reálisak és egyszerűek legyenek. Ebben kulcs szerepe van a következetességnek. Amiben egyetértünk szülőként, azt képviseljük egyformán. A kisebb dolgokban lehetünk rugalmasak, de legyenek kőbe véssett szabályok, amelyek betartásában nincs alku. Ez a későbbiekben biztonságot és stabil értékrendet ad a gyermekünknek. Praxisomban azt tapasztalom, hogy a legtöbb szülő attól szenved, hogy nehezen egyeztetni össze a stabil kereteket és a jó hangulatot. Nem kell választani, mert mindkettőre szükség van. Lehetünk lazák és megengedők anélkül, hogy megtagadnánk a szabályokat, amelyekben hiszünk.

PÉLDAADÁS

A szülők, a gondviselők példamutatása kulcsfontosságú a kamaszok számára. Ez alapján tanulják meg, hogy hogyan kell viselkedniük és döntéseket hozniuk. A hitelesség az, amikor a viselkedésünk és a kommunikációnk egybevágh. Csak azt tudjuk megtanítani a gyermekeinknek, amit mi magunk is tudunk. Ezt hajlamosak vagyunk elfelejteni.

BIZALOM ÉS TÁMOGATÁS

A kamaszoknak szükségük van arra, hogy tudják, befolyásolhatják a szüleiket. Kifejezhetik az érzéseiket és a gondolataikat anélkül, hogy félteniük kellene magukat a megszégyenítéstől. Támogassuk, bátorítsuk őket céljaik elérésében. Vannak azonban fontos szabályok, amelyeknek megszegése következményekkel jár. Mielőtt elütné az autót a gyerekemet, mert átmegy a piroson, meg kell tanítanom neki, hogy akkor sem mehet át, ha nincs ott rendőr, vagy én nem állok mellette. Azt szeretnénk, ha belátná, hogy a szabályok érte vannak.

HATÁSKÖR ÉS FELELŐSSÉG

Bátorítsuk a kamaszokat önálló gondolkodásra és döntések meghozatalára. Segítsünk nekik fejleszteni a problémamegoldó és kritikai gondolkodási készségeiket, hogy képesek legyenek önállóan megoldani a kihívásokat. Adjunk lehetőséget nekik arra, hogy döntéseket hozzanak, és felelősséget vállaljanak bizonyos területeken. Ezt egészen apró dolgokban is el lehet kezdeni. Ne féljünk attól, hogy valamit elrontanak. Pont ebből tanulnak. A saját döntéseik felelősségét akkor érzik át igazán, ha olykor elbuknak. Ebből tanulhatnak a legtöbbet. Amikor pedig jó döntéseket hoznak, az erősíti meg az önbecsülésüket és az önértékelésüket. Úgy érezhetik, hogy valamiben jók, kompetensek, és ennek hangot is adnak olykor.

A szülői és a gyermeki alrendszer nem átjárható. Ezért sem lehetünk a gyermekünk barátja. A felelősség rajtunk van, mi mondjuk meg, hogy mi érték a családban.

AZ EGÉSZSÉGES ÉLET NE CSAK ELVÁRÁS LEGYEN!

Kamaszkorban az egészség és az életmódszokások nagyon fontosak. Szülőként próbáljuk támogatni gyermekünket a rendszeres testmozgásban, az egészséges táplálkozásban és az egészséges alvási szokások kialakításában. Ebben nagy ellenállásra számíthatunk. Fontos az is, hogy a saját szokásaink is példamutatóak legyenek. Csak arról tudunk hitelesen és határozottan beszélni, amit mi magunk is megélünk a mindennapokban. Hiteles lehet az a szülő, aki káros vagy egészségtelen életet él, de egyik napról a másikra nyíltan és őszintén elkezd változtatni, küzd saját magával. Ugyanakkor semmiképp nem hiteles az, aki elvárja az egészséges életmódot a gyermekétől, de ő maga nem tesz érte semmit.

AZ EMPÁTIA NEM MINDIG KOMPROMISSZUM

Kamasz gyermekeinkkel legyünk empátikusak, és próbáljuk megérteni az érzéseiket. Így könnyebben közelebb kerülhetünk hozzájuk, és közösen megoldást találhatunk a problémáikra. A gyermekünkkel a kapcsolat a legfontosabb, de ez nem jelenti azt, hogy mindenben egyetértünk. Amivel időnként nem értünk egyet, annak adjunk hangot. Érveljünk, beszéljünk róla, de alapvető értékeinkben nem kell kompromisszumot kötni, mert nem biztos, hogy lehet.

KONSTRUKTÍV VISSZAJELZÉS

Adjunk konstruktív visszajelzést a kamaszoknak, hogy segítsünk nekik az önreflexióban és a fejlődésben! Legyenek tiszták és specifikusak a visszajelzések, és emeljék ki a pozitívumot is. Például ne csak azt mondjuk, hogy „ügyes vagy”. Emeljük ki konkrétan, amit jól csinált. Például: „Most nagyon szépen rendbe raktad a szobádat, látom még a szekrény tetejét is letörölted.” A serdülő általában tevékeny és keresi önmagát. Így van ez a hobbi megtalálásában is. Szerves része az identitásának egy sport- vagy hobbitevékenység végzése. Támogassuk és dicsérjük a tevékenységet, amit választ. Elmondhatjuk azt is, amivel nem értünk egyet, mert például túl veszélyes. Felkészülhetünk arra, hogy mi leszünk a gonosz szülő, aki nem támogatja a céljaiban, de néhány év múlva valószínűleg hálás lesz ezért.

A kamaszoknak fontos, hogy legyen mellettük egy megbízható felnőtt vagy mentor, akiben megbíznak, akivel beszélgethetnek, és aki segíthet nekik a nehéz, illetve döntéseket igénylő helyzetekben. Ez a felnőtt lehet egy nagyszülő vagy bármilyen idősebb rokon, esetleg egy edző vagy az osztályfőnök.

A CSALÁDI HIERARCHIA

Gyermekünk nagymértékben tőlünk függ. Hiszen mi adunk neki zsebpénzt, telefont, mi fizetjük az internetet, a ruháit, a cipőit, mi biztosítjuk számára a lakhatást, autóval hozzuk és visszük. Mindezzel azonban átmene-tileg nincs tisztában, időnként egy-egy nehéz helyzetben emlékeztethetjük is arra, hogy saját erejéből nem jutna messzire. A rossz döntéseknek következménye van az életben. Ez a realitás. Ezt úgy fogja megtanulni, ha mi is ezt közvetítjük felé. Ezek a helyzetek mindig konfliktusokat szülnek, de ne féljünk gyermekünket korlátozni, és felvállalni a konfliktusokat, mert ezekből a helyzetekből nagyon sokat tanulhat. A pillanatnyi helyzetben elmondja majd, mennyire utál minket, mennyire rossz szülők vagyunk, hogy minden barátjának jobb fej szülei vannak. De ezt nem kell komolyan vennünk! Hosszú távon hálás lesz, kiegyensúlyozott és remélhetőleg boldog. A szülői és a gyermeki alrendszer nem átjárható. Ezért sem lehetünk a gyermekünk barátja. A felelősség rajtunk van, mi mondjuk meg, hogy mi érték a családban. Mit tartunk jónak, és mi az, ami kevésbé fontos vagy értéktelen a számunkra. Amikor a családi hierarchia felborul, az súlyos és negatív következményekkel jár. A szülő elveszíti az irányítást a család felett, egyre inkább alkalmatlannak érzi magát a gyerekekre, másrészt az éretlen serdülőt felruhazza hatalommal. A kamaszt túlterheli érzelmileg, amikor a felnőttek átengedik neki a komoly döntések jogát. A szülő által megteremtett érzelmi biztonság sokáig fontos, még ha a gyermek leválási törekvései, önállósága, identitásépítése miatt nem is tűnik úgy. Egy-egy gyengébb pillanatában a kamasz szeret újra gyermek lenni, és bebújni a biztonságot adó családi háttérbe, hogy erőt merítve újból kimenjen a „csatatérre”. Így töltődik fel erővel, energiával a szülei biztonságában és erejéből. ♦

Serdülő gyermekünk van a pályán, ő játssza a „meccset”, mi, szülők a pálya széléről szurkolunk neki. De megvannak a szabályok, ahogyan a játékot játszani kell.

Mutassuk meg hazánk legszebb képeit!



MAGYARORSZÁG 365 FOTÓPÁLYÁZAT

5 kategóriában lehet pályázni:

Természet • Táj • Építészet
Portré és közösségi események • Streetfotó

Jelentkezési határidő:

OKTÓBER 23.

fotopalyazat.mo365.hu

Pádár Piroska: Dimbes-dombos Palócföld

Készült a Batthyány Lajos Alapítvány és a Magyar Örökség Kezdeményezés Nonprofit Kft. megbízásából.

SZÖVEG –
SZABÓ EMESESOROZAT –
RENDELŐ

CIPŐT A CIPŐBOLTBÓL – ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSOT?

Táplálkozási tanácsadó, sporttáplálkozási és táplálékkiegészítési szakértő, funkcionális táplálkozási tanácsadó – jól hangzó titulusok, csak éppen mást jelentenek, mint a felsőfokú végzettséget takaró *dietetikus* és *okleveles táplálkozástudományi szakember*. Miért nem mindegy, hogy kitől kérünk tanácsot, ha diétáról van szó?

◆ A diétetika és a táplálkozástudomány kicsit olyan, mint a foci: mindenki ért hozzá. Azzal a különbséggel, hogy a futballisták játéktudásáról és a klubok képzésprogramjáról alkotott laikus vélemények még senkinek az egészségében nem tettek kárt. A táplálkozástudomány esetében egy rossz javaslat még az amúgy egészséges embereknek is árthat, azoknak pláne, akiknek valamilyen betegségük van. Ennek olvasatában különösen ijesztő az a trend, ami a közösségi oldalakon hódít: rengeteg olyan képzés hirdetésével találkozni, amely azt ígéri, hogy elvégzésükkel táplálkozási tanácsadóvá válhatunk. Ráadásul akár néhány hónap alatt, online, munka mellett tudhatunk meg mindent erről a tudományról. Ilyen például az, amelyik az ország első evidence-based (bizonyítékokra alapozó) táplálkozási szakértői képzéseként hirdeti magát. Ha ez az állítás igaz, akkor mások vajon miért töltenek éveket az egyetemeken azért, hogy elsajátítsák ezt a tudást?

JÁTÉK A SZAVAKKAL?

A megoldás kulcsa az, hogy a táplálkozási szakértői és az ehhez hasonló végzettségek önmagukban nem jelentenek semmit, elég pár tízezer vagy százezer forintot befizetni a kurzusokra, tanfolyamokra, majd azokat

bármilyen előképesítés nélkül elvégezni. Ilyen titlust igazából bárki viselhet, használata nem sért jogszabályt. Más a helyzet a dietetikussal és az okleveles táplálkozástudományi szakember képzéseivel, amelyek már felsőfokú végzettséget takarnak. „A dietetikussal egy négyéves képzést végeznek el az orvosegyetemeken egészségstudományi karán, ezt követően kapnak BSc-diplomát, az okleveles táplálkozástudományi szakemberek képzése pedig két éves ugyan, de ez egy ráépített képzés, amely MSc-diplomát ad, orvosok, gyógyszerészek, élelmiszermérnökök, biológusok és hasonló szakemberek végezhetik el. Ők betegeknek még ilyenkor sem adhatnak táplálkozási tanácsot, csak egészséges embereknek” – magyarázza **Csajbókné dr. Csobod Éva**, a Semmelweis Egyetem Dietetikai és Táplálkozástudományi Tanszékének vezetője.

ÉVEK KONTRA HÓNAPOK

„Egy néhány hónapos képzéssel még akkor is csak a legalapvetőbb információkat lehet átadni, ha a háttéranyag nagyon jól fel van építve, emiatt ezt össze sem lehet hasonlítani a dietetikusképzéssel, ahol a hallgatók tanulnak például áruismeretet (milyen nyersanyagok vannak, mik a jellemzőik), biokémiát, ételtant és kóreléttant, gyógyszertert, anatómiát, ételkészítési technológiát és kolloidit. Utóbbi azt takarja, hogy az adott ételket hogyan kell egészséges változatban elkészíteni” – mondja szakértőnk.





Erre az alaptudásra épül a klinikai diétetika, ami négy fél-éves tantárgy. Ez evidenciákon alapuló, klinikai orvosi jellegű tudásanyagot biztosít, főleg a táplálkozással összefüggő betegségekkel kapcsolatban. A hallgatók azt is négy féléven keresztül tanulják, hogy a különböző betegségek megelőzésében és kezelésében milyen diétoterápiát lehet alkalmazni, hogyan lehet azt a gyakorlatban kivitelezni. Emellett pszichológiai és pedagógiai része is van a képzésüknek, ugyanis nem mindegy, hogy a szükséges tudnivalókat miképp adják át a betegeknek, milyen technikákkal érik el, hogy ajánlásait megértsék, kövessék. Az egyetem elvégzése után a szakemberek vállalkozóként, önállóan tanácsot akkor sem adhatnak, ha már átvették a diplomájukat, csak akkor, ha már rendelkeznek kétéves szakmai tapasztalattal. Olyan ez, mint az orvosoknál a rezidensi időszak.

VESZÉLYES TÉVEDÉS

Az egymásra épülő, komplex tudás elengedhetetlen ahhoz, hogy a diétetikusok megfelelő étrendet állíthassanak össze az embereknek, figyelembe véve a korukat, az életmódjukat és az élethelyzetüket, esetleges betegségeiket, érzékenységeiket, sőt még az ízlésüket is. Enélkül még egy fogyókúra étrendet sem lehet biztonságosan összeállítani, kimaradhatnak belőle fontos tápanyagok, vitaminok, ásványi anyagok, annak nyomán pedig hiányállapotok és egyéb problémák léphetnek föl. Egy cukorbetegnél vagy vesebetegnél egy rossz tanácsnak akár

végzetes következménye is lehet. Ugyanez igaz a gyulladós betegségekre, hasmenéses állapotokra, amelyeknél szintén lehet olyan tanácsot adni, amely súlyos, nehezen visszafordítható állapotot eredményezhet. „Például egy hasnyálmirigy-gyulladásnál nem lehet azzal játszani, hogy a betegnek mit adnak és mit nem. Ilyenkor a diétetikus az orvosi diagnózis alapján, az utasításokat betartva állítja össze a diétát, majd követi azt nyomon” – emeli ki Csajbókné dr. Csobod Éva. Ezen a ponton szintén nagy különbség van a diétetikusok és a táplálkozási szakértők között, míg ugyanis előbbieknél kötelező továbbképzéseik és működési engedélyük is van, az esetleges hibákért pedig szakmailag számonkérhetők, addig utóbbiak nem. ♦

HOL LEHET ELLENŐRIZNI?

Azt, hogy egy szakembernek van-e megfelelő képesítése, az Országos Kórházi Főigazgatóság keresőjében (kereso.enkk.hu) lehet ellenőrizni. Van a Magyar Dietetikusok Országos Szövetségének is diétetikus adatbázisa (<http://dietetikuskereso.mdosz.hu/>), de oda csak azok kerülnek be, akik tagjai a szervezetnek. Mivel kórházban, szakrendelőben csak diplomával rendelkező szakemberek dolgozhatnak, tőlük mindig bátran lehet kérdezni. Az iskolák is alkalmaznak diétetikusokat az étkeztetés miatt, sok helyen ők is meg lehet keresni.



SZÖVEG –
ALMÁSY CSILLA gerincterapeuta-gyógytornász

SOROZAT –
MOZGÁSBAN

A REGENERÁCIÓ IS AZ EDZÉSTERV RÉSZE

Ahogy a gépeinket is karban kell tartani, úgy a testünk használata is megkívánja a rendszeres szervizelést. Jó hír, hogy a szervezetünknek erre saját mechanizmusa van, ha adunk neki időt, elvégzi magától, ha pedig meg is támogatjuk, gyorsabb és teljesebb lesz a regeneráció.

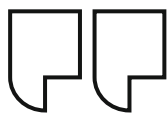
◆ REGENERÁCIÓ

Szöveteink folyamatosan megújulnak, az elhasználódott sejtek elhalnak és kiürülnek a szervezetből, míg az újak a helyükre állnak. A le- és felépülésnek ez az örök körforgása biztosítja, hogy szöveteink mindig jó minőségűek legyenek, és a nekik szánt feladatot tökéletesen teljesítsék. Igaz ez a csontjainkra, az izmainkra, a kötőszövetre, de a szerveinket alkotó és működtető sejtekre is. Természetesen az idő előrehaladtával, körülbelül a negyvenedik életévünkől az újjáépítő folyamatok lassabbá válnak, több épül le, mint ami fel, a szövetek egyre kevésbé tudnak megújulni. Ezt hívjuk öregedési folyamatnak. Ez azonban jelentősen lelassítható és befolyásolható.

Amikor edzünk, akkor a szöveteink a mindennapi mozgásokhoz képest erőteljesebb terhelést kapnak, ez pedig indokolja, hogy az elhasználódott sejtek lebontása és az újak szintézise nagyobb mértékű legyen. Testünk karbantartó és építő munkásai ezért nagyobb tempóra kapcsolnak. Hogy minden flottul menjen, ahhoz az szükséges, hogy a „munkaterületen” ne randalírozzanak mások, kvázi körbe kell keríteni kordonnal erre az időre a munkát végzőket. Azaz a regenerációs időn belül ne végezzünk olyan tevékenységet, mely éppen a fokozott le- és felépítésben lévő területet használja. Ez már csak azért is fontos, mert az első huszonnégy-harminchat órában még nagyobb mértékű a lebomlás, mint a felépítés. Az új sejtek szintetizálásához ugyanis idő kell, ezért van egy kis fáziskésés a két folyamat között. Harminchat órát követően kerül körülbelül egy szintre a két folyamat, majd azt követően már egyre több lesz a felépült új szövet, meg is haladja a lebomlott sejtek mértékét. Ezt szuperkompenzációnak hívjuk. Vagyis akkor jön létre ez a túlteljesítés, ha hagyunk időt a két folyamat békés lezajlására.

Ebből két fontos információt kell megértenünk. Az egyik, hogy ha a nagy terhelést követő napon megint ugyanazt a terhelést adjuk ugyanannak a területnek, akkor a nagyméretű lebomlás (és még el nem kezdődött felépítés) miatt gyengébb, ezáltal





Profi sportolók már régen felismerték, hogy a teljesítményük javulása bizony nagymértékben függ az okosan megtervezett edzésprogramtól, amelynek kötelező része a regeneráció tiszteletben tartása és tervszerűsége.



sérülékenyebb a szövet. Ez persze nem jelenti azt, hogy ilyenkor csak a plafont nézve feküdni szabad, és várakozni a felépülésre. A titok a jó edzésstervezésben van. A profik is pontosan így csinálják. Ha egyik nap erőedzést csinálsz, akkor másnap menj rá a mozgástanulásra, egyensúlyfejlesztésre, gyorsaságra, mobilitásfokozásra. Majd a következő napon újra lehet nagyobb erőt igénylő dolgokat végezni.

A másik megfontolandó üzenet pedig a szuperkompensáció elvéből az, hogy ha adsz időt a regenerációra, akkor erősebb, terhelhetőbb lesz a szövet (több épül vissza, mint ami lebomlott), jobb teljesítményt nyújt a tested. Profi sportolók már régen felismerték, hogy a teljesítményük javulása bizony nagymértékben függ az okosan megtervezett edzésprogramtól, amelynek kötelező része a regeneráció tiszteletben tartása és tervszerűsége.

Érdeemes akár heti egyszer csak tisztán regenerációs edzést végezni, ami általában mobilizációból, nyújtásokból, hengerezésből, mozgáspontosításból áll.

LONGEVITY

És hogy visszatérjek az örök fiatalság kérdéséhez, természetesen a fentiek szerinti aktív és ráadásul okosan aktív élet a szövetek önmegújító és önreparációs folyamatait is aktívabbá teszik. Tehát minél jobban „használsz” a testedet (értsd: fizikailag aktív vagy), annál jobban ösztönződik a leépítő folyamatok mellett a felépítőket is. A leépülés ugyanis mindenképpen zajlik, hiszen elhasználódnak a sejteink, azoknak is van szavatosságuk. De a felépítés csak annyira lesz aktív, amennyire a szervezet érzékeli, hogy szükség van a friss, ropogós, új sejtekre. Minél aktívabb vagy, annál több épül újjá.

A kor előrehaladtával a regenerációra egyre több időt és nagyobb figyelmet kell szánni. Am kutatások bizonyítják, hogy a sportos, edzett idősebb emberek testösszetétele előnyösebb, mint a mozgásszegény életet élő fiataloké. Tehát nemcsak lassítani lehet az öregedést, de rendkívül jó fizikumot lehet fenntartani hatvan év felett is. Ez pedig a legfontosabb tényezője a jó minőségű, hosszú életnek. ♦



SZÖVEG –
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

RÉGI DISZNÓSÁGOK

Szinte nincs olyan régi írás, mely ne említené a disznót. Legyen szó a tihanyi apátság alapítóleveléről 1055-ből, az 1222-ben kelt Aranybulláról vagy Szent Gellért XIV. században lejegyzett legendájáról (hogy csak a híresebbeket említsen), mindenhol találunk utalást a hazai sertéstenyésztésre. De vajon hogyan ették régen, mit főztek belőle? És mit próbálhatunk ki ezekből ma?

◆ Tudjuk, hogy Szent István idejében a bakonybéli apátság sertései szabadon legeltek a Bakony erdeiben. Szent László korából ismeretes, hogy a zselici erdő mellett harminc kondás kapott telket a királytól. Mindez szépen jelzi a hazai fajták élőhelyét. A tenyésztés középkorban kialakult központjai egészen a XVIII–XIX. századig meg is maradtak. A vizes-lápos legelőkön és makktermő erdőkben hizlalt fajták kora volt ez. A Dunántúlon a bakonyi és a siska, az Alföldön a szalontai, a lápos vidékeken a nádi vagy réti, a Kárpátokban a hegyi tüskés, Erdélyben a báznai és az ölyves sertést tartották. A szántóterület térszerésével, a folyók szabályozásával aztán a szabadtartás visszaszorult, és a takarmányon hizlalt, iparibb gazdálkodás indult meg. Ekkorra már a mangalica a legnépszerűbb faj, amely a bakonyi és a szerb sumadia sertések keresztezéséből alakult ki, s melyről 1885-ben a Mezőgazdasági szemlében már azt írta Rónai Gyula, hogy sok gazdaság már a marha- és a juhtenyésztés rovására is erre állt át. Aztán jött a XX. század, és minden a feje tetejére állt. A mangalica kis híján teljesen eltűnt hazánkból, a sertést pedig ipari léptékben, telepeken tartják, hizlalják, vágják.

RENEZÁNSZ ÍZEK

Ami talán mégis őrzi a múltat, az a disznóvágás. Az erdélyi fejedelmi udvarban használt, XVI. századi *Szakács Tudományban* már ott találjuk a ma is készített ételeket a gömböctől a disznósajtig. Ez a könyv az egyik legrégebbi (megmaradt) receptgyűjteményünk, tehát kiindulópont, ha régi ételek után kutatunk. Megtudhatjuk belőle, hogy a kolbász akkoriban még nagyon másminlyen volt: pirospaprika híján ekkor lehetett boros-boros, borókabogyós, fokhagymás, majorannás, köményes, a véres hurka pedig csombortól volt fűszeres. A különféle belsőségekből készített fogások mellett az is kiderül a régi gyűjteményből, hogy a nyárson sült sonkát gyümölcsös lével ették, amely borból, mézből, mandulából, almából, körtéből, mazsolából készült, és az akkor szokásos fűszerektől, sáfránytól, borstól, gyömbértől kapott különleges zamatot. A mártás egy másik változata csak mandulát és almát tartalmaz, a sűrítését kenyérrel érték el, és szegfűbors ízesítette. Emellett egy igen népszerű ételt találunk még a *Szakács Tudományban*: a kaszás levest.





EGY RÉGI LEVES

A XVI. századi recept szerint petrezselyemgyökérrel és -levéllel, valamint hagymával kell feltennünk a füstölt húst, majd ha az megfőtt, tojással behabarni. Az így kapott levest ecettel savanyították, fokhagymával ízesíthették. És most ugorjunk egy nagyot az időben, mégpedig 1795-be, amikor Simai Kristóf piarista szerzetes recepteket kezdett gyűjteni a „jó falatokhoz szokott szájnak tetszésére”. A füstölt disznóhúst sós vízben kell főzni szerinte. Majd kiveszünk egy kevéskét a léből egy bögrébe, ütünk bele egy-két tojást, lisztet, tört fokhagymát és ecetet. Csomómentesre keverjük, borsozzuk, majd vízszáöntjük a húshoz, és egyet forralunk rajta. „Ha megsáfrányozod, még szebb lesz” – írja. Ez az az egyszerű étel még kétszáz évvel a Szakács Tudomány után is fontos volt! Később sem tűnt el, az 1906-os Dunántúli szakácskönyvben ugyan már szelidebb változatban, tejföllel habarva, citrommal savanyítva, de azért tormával karakteressé téve találjuk meg. Néprajzi gyűjtésből tudjuk, hogy a XX. században is élt a recept, tehát nemcsak a gazdag erdélyi főurak és századfordulón élt polgárok ették: Somogyban babet és krumplit főztek bele, a Hajdúságban pedig értelemszerűen tarhonya volt a levesbetét.

EGY REJTÉLYES FŐÉTEL

A leves után kutatva találtam rá Simai könyvében egy tetszetős sertéskarajból készült ételre. Ehhez kezdésként vajon petrezselymet, bazsalikomot és kakukkfűvet kell kissé megfonnyasztani, majd ráönthetjük a megsózott, borsozott karajszeletekre, és kicsit pihentessük a húst. Ezután jön a recept legnagyobb rejtélye: „főzz azonban egy tojást keményre, svagdald apróra, adj hozzá egy szeletke főtt sunkát, mogyorúhagymát, petrezselymet, citromhéjat, mind apróra vágva”. S hogy mi a talány? Az, hogy aztán mit kezdünk ezzel az alkotóelemmel, merthogy a recept későbbi pontján semmilyen említés nincs erre. Simai azzal folytatja, hogy csináljunk vajas rántást, eresszük fel tehénhúslével, majd forraljuk be tárkonyecettel és kevés citromlével. Míg ez melegszik, süssük meg a fűszervajas karajszeleteket, végül a lére téve tálaljuk. El tudom képzelni, hogy a tojásos masszával megtöltjük, majd felgöngyöljük, és így sütjük ki a húst. Vagy tán a mártásba kellene belefőzni? Kipróbálhatjuk mindkét módon! A fűszerek üdesége és a lé savanykás, telt íze remek kísérője a karajnak. Rizzsel, tarhonyával, bulgurral vagy kuskusszal kóritve egyaránt megállja a helyét egy XXI. századi asztalon is. Rejtély ide vagy oda. ♦



SZÖVEG –
VANYOVSZKI MÁRIA

A Salon
BUDAPEST

TARKA, ZEGZUGOS KABÁTOK, TÜKRÖS ÉS TRÜKKÖS RUHÁK

ŐSZI AJÁNLO

„Nem is lehetünk más célra ebben az életben, mint hogy megismerjünk mindent, amennyire lehetséges: a tarka és zegzugos világot, a megbocsátandó embereket, az egymásra morgó népeket; s amikor mindent megismertünk, amennyire lehetséges, akkor visszamenjünk oda, ahol otthon lehetünk” – írja *Tamási Áron az Ábel-trilógia* harmadik könyvében. A rövidülő nappalok és az egyre hűvösebbé váló éjszakák is az otthon meghittségébe terelnek minket. Ugyanakkor az öltözékünkkel ösztönözhetjük magunkat arra, és ez izgalmas játék, hogy a meleg otthonból kimozduljunk.

- ◆ Az Ábel-trilógiából a bevezetőben idézett gondolatot Abodi Dóra, az ABODI márka alkotója választotta őszi-téli kollekciójának felvezetéséül. Ahogyan az Ábel Amerikában hőse, úgy Dóra is külföldi tapasztalatai során érezte át igazán, mekkora jelentősége van alkotói munkájában a gyökereinek. Az Abodi család Erdélyből származik. Változatos történelmi és kulturális hátterük visszatükrözi a régió viszontagságait és misztikus hagyományait. Abodi Dóra az ABODI jellegzetes stílusában a hagyományt társítja a modernnel, az innovációval, a kortárs utalásokkal. Legkedvesebb témái a mágikus mitológiai elbeszélések, a történelmi és folklóralítások, valamint a kortárs helyi kultúra.

Kép: HFDA/The Sparkle Content





Abodi Dóra az ABODI jellegzetes stílusában a hagyományt társítja a modernnel, az innovációval, a kortárs utalásokkal.

Legkedvesebb témái a mágikus mitológiai elbeszélések, a történelmi és folklórutalások, valamint a kortárs helyi kultúra.

A Magyar Nemzeti Múzeum díszes terében bemutatott őszi-téli kollekción a történelmi és a modern erdélyi lét között lévő kapcsolatot kutatja. A ruhák háttérben kiállított hatalmas lény, a gyerekkori játékokból „kinövő” Twin Unisus volt a show egyik meglepetése, a másik a dekorációként kiállított szalmabálik közül életre kelő szalmaember. Az öltözéksor legnagyobb erősségei a kabátok. A bőrkabát divatkorszakokon átívelő menetelését patchwork technikával újraértelmező alkotó művészi szintre emelte az öko-bőrök újrahasznosítását. A textil upcycling technikát az erdélyi tükrös tárgyi kultúrával ötvözve olyan eredeti munkákat alkotott, amelyeknek hatása – sajnos – a fotókon nem is jön át igazán.

Az ellentétek játékában mozgó, elegáns öltözéksorban egyszerűre van jelen a józan paraszti világ puritán földhözragadsága és a high fashion bohém nőiessége. A márka meghatározó motívumai újra megjelennek a drámai puffer ujjakban, a karcsú vonalvezetésekben és a fodros részletekben.

A szezon színpalettája nemcsak az őszi hangulatát idézi, hanem párbeszédet folytat Tamási Áron soraival is. A hideg levendula a felfedezés és az utazás folyamatát szimbolizálja, a cinóbervörös a szerelem és a kapcsolat, az okkersárga és a barna különböző árnyalatai a föld, a zarándoklat és az otthon színei, a fémes tükröhatások jelentik a szembenézést a valósággal, a fekete és a szürke pedig a honvágyra utal.

A kerek tükrök, amelyeket egy ritka antik erdélyi hímzés ihletett, túlméretezett önreflexiók eszközként jelennek meg, utalva az önismeret életünk végéig tartó folyamatára. A kollekción üzenete, hogy a női erőt különben is bátran megmutathatjuk.





Tomcsányi Dóra azt kutatja, hogy a nemzeti identitást és örökséget miképp lehet a modern divatba átültetni.

A cél a márkától megszokott koherens, modern női ruhatár.

A TOMCSANYI a magyar kultúra határokon belüli területeiről illetve egészen más színpalettával készült a szezonra.

A márka arculatát meghatározó első tíz évben a tervező, Tomcsányi Dóra a közelmúlt meghatározó vagy elfeledett értékeihez nyúlt vissza. Az idén bemutatott őszi-téli öltözéksor fontos elemei maradtak továbbra is a lendületes, kézzel rajzolt minták, a hangsúly azonban a posztoszocialista Kelet-Európától a népies mintákon és szimbolikus elemeken keresztül kifejezett magyar identitás felé tolódott. A divathéten bemutatott, kísérleti jellegű kollekcióként beharangozott öltözékekkel

Tomcsányi Dóra azt kutatja, hogy a nemzeti identitást és örökséget miképp lehet a modern divatba átültetni. A kollekció nyomatai a hagyományos kalocsai virághímzésekben indulnak ki, de a méretarányok és a színek nem a népies jelleget célozzák, hanem stilizálva és átalakítva illeszkednek a TOMCSANYI-dizájn univerzumába. A cél a márkától megszokott koherens, modern női ruhatár.

A nyomatok pontatlansága a kézzel hímzett hagyományos motívumok bájos tökéletlenségeit idézik. A színpaletta a rizográf nyomás technikájában elérhető árnyalatokból áll. A választást arra építették, hogy az így készülő ruhadarabok egymással is könnyen keverhetők és jól kombinálhatók legyenek egy mindennap használatos ruhatárban.

A nyomatok vidám, játékos világát tökéletesen ellen-súlyozzák a kortárs sziluettek, mint a blézerek, a szabott nadrágok, a poplinruhák, az overallok és a pufferdzsekik.

Az öltözékek bemutatására is játékos prezentációt találtak ki, a Néprajzi Múzeum emeleti, ablakos terében egygel kevesebb széklet helyeztek ki, mint ahány modell sétált körbe. Amikor megállt a zene, a szék nélkül maradt lány egy székkal távozva a nézők közé ült. Ezzel a váratlan és egyedi ötlettel a modellek kimozdultak a szakmai komfortzónájukból, és nevetve önmaguk lehettek. A jó hangulat a nézőkre is átragadt. ♦



SZÖVEG –
MÉSZÁROS FANNI

SOROZAT –
KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

Mibe csomagoljunk?

Az Európai Unióban évente száznyolcvan kilogramm csomagolási hulladékot termelünk fejenként. Vagyis naponta fél kilót. A jelenleg egyeztetés alatt álló és várhatóan 2024 elején megjelenő csomagolásokról és a csomagolási hulladékokról szóló uniós rendelet számos célkitűzéssel igyekszik azt elérni, hogy a csomagolóiparnak – és nekünk felhasználóknak is – kisebb környezeti lábnyomunk legyen.

◆ Az elmúlt hónapokban sokat utaztam. A férjemmel végre sort kerítettünk a régóta tervezett Duna menti bringatúrára, amelynek során Passauból tekertünk el Bécsig. Mindennap más szálláshelyen szálltunk meg, a csomagjainkat pedig a bringán vittük magunkkal. Az aktív pihenés mellett a munkám is többször néhány napra külföldre szólított. Az utazások mindegyikén igyekeztem a minimumra szorítani a magammal vitt csomagomat: a bringán nagyon nem mindegy, mekkora zsákokkal teker az ember egy hétig, a repülőn pedig szeretek „beleférni” az utastérbe felvihető kicsi bőröndbe. Úgy döntöttem, a sampon, a szappan és a tusfürdőt a szálláshelyre bízom. Bevallom, minden alkalommal izgultam, hogy mi fogad a fürdőszobában. Mert az az igazság, hogy imádom a hotelekben található ízlésesen csomagolt, finom illatú minikozmetikumokat. S ha valahol a falra szerelt, nagy kiszerezésű sampon fogad, egy picit csalódott vagyok.

Nagyon jól tudom ugyanakkor, hogy egyáltalán nem környezetbarát megoldás, ha bármit is ilyen kicsi kiszerezésbe csomagolunk. Ezért arra mindig figyelek, hogy ha felbontok egy-egy minikozmetikumot, akkor azt

maradéktalanul felhasználjam. Ha a takarító személyzet a kibontott, de fel nem használt sampon újra cseréli, kifejezetten bosszús tudok lenni. Ilyenkor a következő napon eldugom a neszesszerembe a felbontott illatcsodát, hogy ne tudják idő előtt kidobni.

Az új uniós rendelet célul tűzi ki, hogy 2030-ra minden csomagolásnak újrahasználatosnak vagy újrahasznosíthatónak kell lennie. A termékek és a hulladéktároló edények hatékonyabb címkézésétől az eredményesebb szelektálást reméli a jogalkotó. Több csomagolástípus tilítását is javasolják. Például a másfél kilónál kisebb mennyiségű gyümölcsök és zöldségek, valamint a hotelekben felszolgált és helyben fogyasztott ételek csomagolását. És a hotelek kis kiszerezésű kozmetikumairól is le kell mondjunk majd a jövőben, mi, minisampon-rajongók.

Persze, ha csomagolásokról beszélünk, a hotelek minisampon-kínálatánál előbb jut eszünkbe a bevásárlás során jelentkező dilemma, hogy mibe is tegyük a megvásárolt termékeket: a zöldséget, a gyümölcsöt, a kenyeret. Vagy akár a nem minisampon. Használjunk-e műanyag zacskót? Környezetbarátabb-e a papír- vagy a vászontáska?





A 2020-as diplomamunka-kutatásomban megkérdeztem erről a diákokat és a felnőtteket is. Mindkét kérdőív kitöltőinek több mint nyolcvanöt százaléka úgy vélekedett, hogy a papírtáska és a vászontáska is környezetbarátabb megoldás, mint a műanyag zacskó.

Vajon igaz-e ez a feltételezésünk? A helyzet, mint általában a környezeti kihívások esetén, ennél kicsit

bonyolultabb. Ha a gyártási környezetterhelést nézzük, akkor bizony a polietilénből készült műanyag zacskó kerül ki győztesen. Ráadásul újrahasznosítható. Noha, nagy kérdés, hogy erre sor kerül-e. Mert ha nem, és bekerül a természetbe, a folyókba, az óceánokba, akkor több száz évig nem bomlik le. Viszont aprózdodik, és mikroműanyag formájában bejuthat az élőlények szervezetébe. Azt, hogy mindez milyen hatással van az élővilágra, egyre több kutatás vizsgálja.

A papírtáska gyártása négyszer annyi energiát és több vegyszert igényel, mint a polietilén zacskóé. Ahhoz, hogy azonos környezetterhelést érzünk el vele, mint a műanyag zacskóval, akár húsz-huszonöt-ször is újra kell használni. Ez pedig nem mindig könnyű, mert a papír nem igazán tartós. Megvan ugyanakkor az az előnye a műanyaggal szemben, hogy könnyebben újrahasznosítható, a természetben vagy a komposztálás során pedig lebomlik.

A pamuttáska gyártása még nagyobb környezeti lábnyomot hagy, mint a polietilén zacskóé vagy a papírtáskaé. Ahhoz, hogy a klímaváltozásra gyakorolt hatását csökkentsük, legalább százharmincegyszer kell újrahasználnunk. Ha pedig a teljes környezeti lábnyomát szeretnénk versenyképesé tenni, akkor több mint ezerszer.

No, és ott vannak még a polipropilénből készült tartós műanyag bevásárlótáskák. Ezeket, ha legalább tizenegyszer újrahasználjuk, akkor már környezetbarátabb megoldást jelenthetnek, mint a könnyű zacskók. De mivel ezek is műanyagok, fontos kérdés, mi lesz velük az életútjuk végén.

Láthatjuk tehát, hogy sok mindentől függ, mennyire lesz környezetbarát a döntésünk. A legtöbb, amit tehetünk, bármilyen csomagolóeszköztől (táskáról, flakonról, befőttesüvegről) legyen szó, ha annyiszor használjuk újra, ahányszor tudjuk. Ha pedig hulladékká válnak, a megfelelő szelektív gyűjtőbe dobjuk őket. ♦

Források:

Bevásárlótáskák: <https://education.nationalgeographic.org/resource/sustainable-shoppingwhich-bag-best/>
Csomagolások: https://environment.ec.europa.eu/publications/proposal-packaging-and-packaging-waste_en

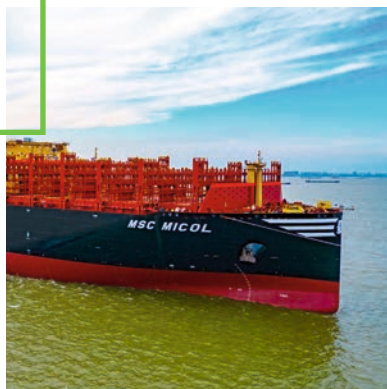
Diplomamunka: Áthidaló – Környezeti kihívásaink és az oktatás kihívásainak összehangolása Magyarországon (Mészáros Fanni, SZTE Környezettudomány Msc, diplomamunka, 2020)



SZÖVEG –
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –
ZÖLD MOZAIK

1



A világ legnagyobb elektromos teherhajója

Vízre bocsátották a világ legnagyobb elektromos teherhajóját Kínában. A hétszáz egységkonténer kapacitású, százhusz méter hosszú hajó építése tavaly decemberben kezdődött, a vízi járművet elsősorban a Jangce folyón fogják gyűjtőszállítványozásra használni.

A hajó a tengeren csak a partok mentén közlekedhet, mert a merülése öt és fél méter csupán. A járművet két kilencszáz kilowattos motor hajtja, amelyeket összesen ötven megawattóra kapacitású akkumulátorok látják el árammal.

A speciális elrendezés lehetővé teszi az akkumulátorblokk hajóról történő kiemelését, majd cseréjét egy feltöltött blokkra. Ezt a műveletet a rakodással egyidejűleg el is tudják végezni.

A hajó egy nap alatt harminckét tonna széndioxid-kibocsátást „spórol meg”, ami azonban függ attól, hogy az akkumulátorokba kerülő áram honnan, milyen forrásból származik.

ZÖLD mozaik

A jövő vasútja

A repülés környezetbarátabb alternatívája lehet Kína lebegő mágnesvonata, amely egy tesztút során elérte a négyszázötvenhárom kilométer per órás sebességet. Ezzel a sebességgel a Peking és Sanghaj közötti távolság alig több mint két óra alatt teljesíthető, ami körülbelül annyi idő, mintha repülővel utaznánk a két város között.

Jelenleg Kína tudhatja magáénak a világ legnagyobb vasúti hálózatát, és már üzemeltet egy lebegő mágnesvonatot Sanghajban. Utóbbi az elektromágnesességnek köszönhetően gyakorlatilag lebeg a sínek felett, elkerüli a súrlódást, és eléri az óránkénti ötszáz kilométerhez közelítő sebességet. Ugyanakkor ez a technológia még Kínában sem általános, jelentős infrastrukturális fejlesztések szükségesek az elterjedéséhez.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



Üres irodából vertikális farm

Amerikában és Kanadában egyre több helyen hasznosítanak a koronavírus-járvány miatt kiürült vagy magára hagyott ipari ingatlanokat vertikális farmként. Az USA Virginia államában található Arlingtonban hatalmas polcokon víz- és energiatakarékosan fűszer- és egyéb haszonnövényeket nevel egy vállalkozás, és előfizetésért cserébe a friss termésből válogatott csomagokat kínál az ügyfeleknek. Az ültetést és a szüretelést leszámítva a rendszer teljesen automatizált, és azt tervezik, hogy hasonló vertikális farmot alakítanak ki az Arlingtonhoz közeli főváros, Washington központi pályaudvara, az Union Station épületében, ahol a járvány miatt a kereskedelmi egységek fele lehúzta a rolót. Hasonló vállalkozásba kezdtek Kanadában, Calgaryban, ahol az ország egyik legnagyobb vertikális farmját alakították ki egy megüresedett irodaházban. Első lépésként egy szintet hasznosítottak ilyen módon, de ott évente akár harminc alkalommal is tudnak paradicsomot, epret vagy uborkát szüretelni.

Új típusú akkumulátor

Akárhányszor feltölthető akkumulátort alkottak az Új-dél-walesi Egyetem kutatói. A forradalmi megoldás az elektromos autók költségeit is jelentősen csökkentheti. A napjainkban használt lítiumion-akkumulátorok egyik fő hátránya, hogy minél többször töltik fel és merítik le azokat, annál inkább csökken a kapacitásuk. A most kidolgozott új akkumulátorban a hagyományos eszközökkel ellentétben az elektródák nem tágulnak és szűkülnek, amikor az ionok áthaladnak rajtuk, s így nem is károsodnak. Ennek köszönhetően a kapacitásuk sem romlik az idő előrehaladtával. Az akkumulátor-típus a próbateszteken négyszáz feltöltést és lemerítést bírt ki, és semmilyen működésbeli problémát nem tapasztaltak.

Ha kereskedelmi forgalomba állítják, az elektromos autókat úgy lehet minden eddiginél gyorsabban feltölteni, hogy az akku sem károsodik, és tovább is bírják egy feltöltéssel. Ezáltal jóval olcsóbbak is lehetnek, mint a jelenleg forgalomban levő gépjárművek.



4

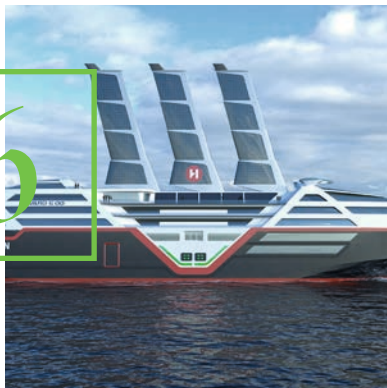
5



Légszennyezés okozta gyermekhalál

Évente több mint ezerkétszáz gyermek halálához vezet a légszennyezés Európában. Az Európai Környezetvédelmi Ügynökség (EEA) jelentése szerint számos európai országban az Egészségügyi Világszervezet (WHO) által ajánlott határérték feletti szennyezőanyagszint mérhető a levegőben. A probléma alapvetően a városokat érinti. Az EEA jelentésében kiemelte, a gyermekek az anyaméhben való fejlődésüktől egészen a felnőttkorukig különösen veszélyeztetettek. A szennyezett levegőt szívó gyerek később nagyobb eséllyel szenved valamilyen krónikus betegségben. A gyermekhalálozás az unió huszonnégy tagországa mellett Svájcot, Norvégiát, Izlandot, Liechtensteint és Törökországot is érinti. A szakértők többek között az óvodák és iskolák környékén a levegő minőségének javítását szorgalmazzák, például több zöldfelület kialakításával.

6



Sea Zero és Jet Zero

A jövő óriás kirándulóhajójának terveit mutatta be egy norvég hajózási társaság, amely jelentős méretei ellenére sem bocsát ki üvegházhatású gázokat. A várhatóan 2030-ra elkészülő vízi jármű óriási napelemtáblákból és nagy teljesítményű akkumulátorokból nyeri a mozgáshoz és az üzemeltetéshez szükséges energiát.

A hajó ötszáz utas szállítására lesz képes, hatvan megawatt teljesítményű akkumulátor hajtja, amelyet a kilencvennyolc százalékban megújuló forrásokat továbbító áramhálózatból tudnak majd tölteni. Egy töltéssel akár háromszázötven tengeri mérföld megtételére is képes lehet, amely egy tizenegy napos útnak felel meg. A kemény formájú napelemeket le tudják húzni a hajó belsejébe, így a „Sea Zero” a hidak alatt is át tud haladni.

A Jet Zero elnevezésű fejlesztés eközben az égben ígéri az energiatakarékosságot.

Egy kaliforniai fejlesztő cég a repülőgép formájának megváltoztatásától reméli mindezt, a gyártás során a szárnyat a törzzsel teljesen egybeépítették, és fém helyett karbonszálat, valamint kevlar használtak. Az új gépek a jelenlegi tíz-tizenegyezer méter helyett tizenhárom-tizennégyezer méteres magasságban repülnének, ugyanakkor az egy utasra jutó károsanyag-kibocsátás a felére csökkenne a gép változatlan sebessége mellett. A prototípus 2027-re készülhet el, majd a sikeres tesztelés után egy évtizeden belül szelhetnék a levegőt a légitársaságoknál az új gépek.

Mivel a polgári repülés több mint két százalékkal, a tengeri hajózás további három százalékkal járul hozzá az emberi tevékenység miatt az atmoszférába kerülő szén-dioxid-kibocsátáshoz, nem mindegy, hogy milyenek lesznek a jövő vízi és légi járművei.

Tájfunturbina

Japánban áramtermelésre kezdték használni a szélviharok erejét. A japán fejlesztésű tájfunturbina nemcsak a pusztító erejű hurrikánoknak képes ellenállni, hanem képes kiaknázni azok erejét. Az új, függőleges szélturbina aktívan reagál a szél sebességének és irányának változására, és stabilan képes energiát termelni a tájfunok környezetében. Az első prototípust Okinava városában telepítették, és harmincszázalékos hatásfokot mértek működése során, de a fejlesztők szerint akár az egész ország ellátható lenne általa megújuló energiával.

A hurrikán vagy a tájfun több száz kilométer átmérőjű légköri képződmény. A felhőörvényben a légnyomás a középpontban a legalacsonyabb, majd belülről kifelé haladva nő. A szél elérheti a 240-350 kilométer per órás sebességet, ami hatalmas pusztítást eredményezhet.

Japán szélenergia-nagyhatalom lehetne, ugyanis évente több tájfun söpör végig az ország egyes részein.

7





Ruhafrissítés Franciaországban

A környezetvédelem jegyében a francia kormány támogatást ad a ruházati termékek javításához, ezzel szeretnék elérni, hogy minél kevesebb terméket dobjanak el, és csökkenjen a hulladék mennyisége.

Franciaországban évente mintegy hétszázezer tonna ruházati terméket dobnak ki, és ennek a mennyiségnek a kétharmada a szeméttelpeken landol. A francia kormány októbertől hat-huszonöt euró összegű térítéssel támogatja, hogy a megrongálódott ruhákat és cipőket inkább javíttassák meg a vásárlók, mint eldobják. E célra az elkövetkező öt évre 154 millió eurós alapot különítettek el. Elsősorban azokat a vállalkozásokat – varrodákat, cipésműhelyeket – segítének, amelyek a javításokat elvégzik.

Világszerte évente százmilliárdra tehető az eladott textiltermékek – ruhák, cipők, egyéb textilárúk – száma. Franciaországban minden személyre tíz és fél kilogramm textiltermék jut.

A ruhafrissítő kezdeményezéssel arra is ösztönöznék a lakosságot, hogy ne vásároljon folyton újabb darabokat, illetve a megunt ruhákat, cipőket inkább adományozza el.

Az adományba kerülő ruhák ötvenhat százalékát újból felhasználják, harminckét százalékukból az újrahasznosítás során új darab készül.



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



SZÖVEG –
SZÁM KATI

KÉP –
JÓNÁS JÁCINT

A közönség zenekara

A Budapesti Fesztiválzenekart tavaly Az év zenekarának választották a brit *Gramophone* magazin közönségsvavazásán, pár héttel ezelőtt pedig a Bachtrack zenei szakportál a tíz legjobb szimfonikus zenekar sorában a nyolcadik helyre választotta.

A zenekar menedzser-igazgatója pedig idén a negyedik legbefolyásosabb magyar nőként szerepel, a *Forbes* listáján kultúra kategóriában. Miben rejlik egy zenekar, egy kulturális menedzser és egyáltalán a komolyzene sikerének titka? Erről beszélgettünk **Erdődy Orsolyával**, a negyvenedik születésnapját ünneplő BFZ menedzser-igazgatójával.

◆ – Mikor ejtett rabul a komolyzene?

– A családukban mindennap hallgattunk zenét. Számos bakelitlemezünk volt, azokon pedig népszerű darabok, olyan szimfóniák, amelyeket édesanyám szívesen hallgatott, apukám révén pedig a magyar rocklegendák, az Illés, az Omega, a Fonográf és a külföldi együttesek zenéjét is magamba szívtam. Például a *Queent* nagyon szerettem. Gyerekkori barátnőm és hegedűművész szülei szerettették meg velem a hegedű hangját. Először zongorázni kezdtem, aztán jöhetett a hegedű.

– Egy menedzser-igazgató munkájának fontos része a kommunikáció, a protokoll és a személyesebb kapcsolat kialakítása a sokféle munkatárssal, a művészekkel, a támogatókkal, a közönséggel. Mi az, amit már gyerekkorodban ellestél diplomata édesapád mellett, és mit kellett élesben megtanulnod?

– A bonni majd a vatikáni magyar nagykövetségen gyerekkorom óta sok időt töltöttem fogadásokon és vacsorákon. A szüleim egyébként mindketten nagyon diplomatikusak a mindennapokban is. Később sem esett nehezemre a diplomáciai testület képviselőivel kapcsolatot tartanom, vagy a rendezvényeinken prominens vendégekkel, szponzorokkal találkoznom. A zenekarnál az egyik fő feladatom az állami és a fővárosi támogatás biztosítása, így a magyar kormány és a fővárosi önkormányzat vezetőivel is rendszeresen tárgyalok. A BFZ-nél nincs HR-es pozíció, így az új kihívást inkább a zenekaron, a stábon belüli munkavállalói egyeztetések, beszélgetések jelentették, amelyekhez egyfajta pszichológiai érzéket is el kellett sajátítanom.



– Könnyű a kompetencia- és a feladathatárokat meghúzni?

– Minden, ami művészeti kérdés, az évad megtervezése, a művek kiválasztása, a koncertek megálmodása, a zenekar beosztása abszolút Fischer Iván territórium, erre a terepre nem is kívánok tévedni. Körülbelül száz embernek vagyok a munkáltatója, hozzám tartozik többek között a pénzügyi terület felügyelete, az állami támogatások biztosítása, az adománygyűjtés és a zenekar CSR-projektjei. Természetesen a támogatások biztosítása a legnagyobb kihívás, és ebből a szempontból értek minket kudarcok a múltban.

– A legbefolyásosabb nők listáján szerepeltél, mit jelent számodra az, hogy „befolyásos”?

– Nagyon megtisztelő számomra a jelölés. Amikor megtudtam, rögtön az ugrott be, hogy ezzel olyan vezetők közé kerülök, akikkel együttműködve izgalmas közös projekteket tudunk létrehozni, jobban megismerik a BFZ-t, és ez a zenekarom javára válhat.

– Szerinted miért lett a BFZ tavaly a szavazás győztese?

– A szavazás kétlépcsős, az első szinten egy szakmai zsűri kiválasztotta a világ tíz legjobb zenekarát a hangzásuk homogenitása, a lemezfelvételei, a díjai alapján, figyelembe véve, hogy milyen rangos fesztiválokra és koncerttermekbe kaptak meghívást. Egy szimfonikus zenekar életében negyven év nagyon kevés, ha a Bécsi Filharmonikusokat vagy más híres zenekart nézünk, azok több száz évesek. A BFZ-t pedig fiatal, kiváló hangzású, magas minőséget képviselő, újító együttesként tartják számon.

A második részben a közönség szeretete és figyelme döntött, a világ minden tájáról szavazhattak. Amikor megtudtam, hogy jelöltek minket a tíz közé, akkor az első reakción az volt, hogy semmi esélyünk a nagy német, amerikai zenekarok mellett. De nem hiába hangoztatjuk, hogy a Budapesti Fesztiválzenekar a közönség, a közösség zenekara. Ez most nagyon jól megmutatkozott. A világ minden pontjáról: Kazahsztánból, Peruból, Új-Zélandról is szavaztak ránk, és örömeiket fejezték ki, hogy mi nyertük el a rangos címet.

Azt szeretnénk, ha a klasszikus zene nem csak az elit kiváltsága lenne.

– Mit tehet ma egy zenekar azért, hogy a komolyzene versenyben maradhasson a szabadidőnkért folytatott küzdelemben?

– Gyakran beszélünk az „énidő” fontosságáról. Semmi nem alkalmasabb annak eltöltésére, mint egy jó klasszikus zenei koncert, ahol kikapcsoljuk a mobiltelefonunkat, és van magunkra másfél-két óránk, amikor elmélyülhetünk a zenében, relaxálhatunk, élvezhetjük a szép dallamokat. Augusztusban a zenekar fellépett a rangos Edinburgh-i Nemzetközi Fesztiválon, az egyik koncerten Fischer Iván beszélgetett a rendezvény intencióival, Nicola Benedettivel a jövő zenekaráról, és a BFZ művészei bemutatták a hazai közönség által kedvelt rendhagyó produkciókat. Mint például a barokk zenei előadást – egy nagy szimfonikus zenekarban ritkán játszanak korhű hangszereken barokk muzsikát –, valamint a Zsinagógakoncerteken játszott klezmer. Nem ritka, hogy ráadásaként népzene is hallható a közönség, így megismerheti azokat a gyökereket, amelyekből például Bartók muzsikája is táplálkozik. Fontos misszió számunkra az éneklés. Művészeink rendszeres kóruspróbán vesznek részt, hogy a legősibb „hangszere”, az énekhangon is tudjanak „játszani”. Ugyanakkor a közönséget is buzdítjuk erre, hiszen az éneklés gyógyít. A koronavírus-járvány alatt is bizonyították, hogy regenerálja a tüdőt.

– A járvány idején lakótelepek terein, nyitott kocsin zenéltek. A művészlét bizonytalanabb létformává vált, megismertük a reziliencia fogalmát, és a gyakorlatban is rugalmasnak kellett lenni ahhoz, hogy elérhessen a zene a közönséghez. De létezik olyan határ, amelyet a művészi méltóság megtartása érdekében nem érdemes átlépni?

– Nagyon tisztulem a muzsikusokat, akik kisgyerekkoruktól sok időt áldoznak arra, hogy tökéletesítsék a tudásukat. A közönségünk sokszor elkísér a turnékra, látja a feszített tempót: utazás, próba, koncert, és másnap ugyanígy kezdődik minden előlről. Van tapasztalatunk arról, hogy meddig lehet a határokat feszegetni. Például soha nem játszottunk háttérzenét. Különböző műfajokban muzsikálunk: népzene, klezmer, dzsessz, de crossover irányokba nem megyünk el.

– Amikor beülsz egy koncertre, mennyi idő kell ahhoz, hogy megérkezz az említett énidődbe?

– Előtte általában protokolláris feladataim vannak, kicsit izgulok, hogy mindenki odaér-e időben. Ez az izgalom sokszor a koncert alatt is megmarad bennem. Tudom ugyan, hogy ők a világ legfantasztikusabb zenészei, de azt szeretném, ha mások is ezt éreznék.

Néha játszunk olyan műveket, amelyeket én is játszottam hegedűn, akkor belülről élem meg a szólamokat, a dallamokat. A zene mindig a lelkemig hatol, örömet érzek, kisimulnak az idegeim.

– Csak azt lehet megnyerni a zenekar támogatására, aki szereti és ismeri a zenét?

– Egyértelműen nem. A zenekar mellett, hogy nagyon magas színvonalon muzsikál, számos más értéket is képvisel, amelyekhez sokan tudnak kapcsolódni. Például kakaókoncerteket rendezünk autizmussal élő gyermekek és családtagjaik számára, dallamokat viszünk az idősoththonokba.

– Milyen vágyálmai vannak egy menedzser-igazgatónak?

– Most két álmom is van. A koronavírus-járvány előtt a zenekar minden évben több alkalommal koncertezett Amerikában, szeretném, ha ezt minél hamarabb folytathatnánk. A másik: a Pannonhalmi Főapátság körülbelül öt éve vagyok a zenei főtanácsadója, és lázasan készülünk egy nagy évfordulóra, ugyanis nyolcszáz éves lesz a Szent Márton-bazilika. Folyamatosan dolgozunk azon, hogy az ottani zenei életet és az Arcus Temporum Művészeti Fesztivált megismertessük a nagyvilággal. Szeretném, ha ez az évforduló ebből a szempontból áttörést jelentene, és minél több külföldi művész is fellépne ott.

– Sokszor beszél a közönség fontosságáról. Milyen a jó koncertközönség?

– Röviden: olyan, mint a Budapesti Fesztiválzenekaré. Bízunk bennünk, bízunk Fischer Iván választásaiban.



MINDSZENTYNEUM
ZALAEGRSZEG

Az Év Háza 2023 közönségdíjas középülete

Például a karácsonyi koncertünk műsorát nem ismerik előre, mégis pillanatokon belül elkelnek a jegyek. Emellett nagyon sokat kommunikálunk a közönségünkkel. Sokszor karácsony előtt az irodába vagy a próbaterembe ajándékokkal állítanak be, sütnek egy nagy tálca süteményt, mert tudják, hogy a muzsikusok készülnek a karácsonyi fellépésre. Nemcsak mi szeretnénk, hogy közel legyenek hozzánk, hanem ők is szívesen tesznek lépéseket felénk.

– Szüksége van a közönségnek kedvencekre? Ahogyan egy focicsapatból vagy színházi társulattól is sokszor kiemelkednek a „sztárok”?

– A BFZ demokratikus szervezet, a bátran világsztárnak tekinthető Fischer Iván arra biztatja a zenészeket, hogy álljanak elő ötletekkel. Vannak olyan projektjeink, amelyeknek egy-egy muzsikus a vezetője, például a Zenevárnak Illési Erika, a Zsinagógakoncerteknek Ács Ákos. Ők óhatatlanul ismertebbé válnak. De itt van zenekarunk tubaművésze, Bazsinka József, aki harminc éve játszik a BFZ-ben, a nagy hangszere eleve látványos, a közönség felfigyel a mély hangjára. Kétévente megrendezzük tagjaink számára a Végth Sándor-versenyt, és azok, akik megnyerik, a következő évadban a zenekar szólistájává válnak. Így nem számít, hogy valaki alkalmanként a második hegedű hatodik pultjában ül, hiszen szólítaként is állhat a zenekar előtt. Egyébként az is az egyik érdekességünk, hogy időnként a tagok nem a megszokott módon foglalnak helyet a színpadon. Megesik, hogy Fischer Iván előre ülteti a fafúvósokat vagy éppen a kürtszólamot, hogy a közönség jobban hallja a fő zenei motívumokat.

– Ebben talán előny, hogy a BFZ még csak negyvenéves, hiszen könnyebb átírni a mintákat, ha nincs mögöttük évszázados tradíció.

– Igen, nehéz egy megkövesedett struktúrát megváltoztatni. A fesztiválzenekar innovatív működésének egyik kulcsa, hogy külföldi példák alapján Fischer Iván és Kocsis Zoltán teljesen új alapokra helyezte a magyar zenekari játékot, a zenekar berendezkedését, a működését, és mindezt az évtizedek alatt folyamatosan lehetett csiszolni. A zenészeink, legyenek huszonöt vagy hatvanévesek, rendelkeznek egyfajta frissességgel és nyitottsággal. És igaz ez azokra a munkatársakra is, akik a mindennapi működés menedzselésében együttműködnek velem. Azt szeretnénk, ha a klasszikus zene nem csak az elit kiváltsága lenne. ♦



**Garantált tárlatvezetések
az állandó kiállításainkban**

**Kiállítás felfedező kalandjáték és szabadulószo-
ba az őszi szünetben kedvezményes családi áron!**



**Sisitől az Erzsébet mítoszig
a Gödöllői Királyi Kastély és
a Mindszentyneum közös
kiállítása**

**Az eltűnt pap rejtélye - Szabadulószo-
ba 4-6 fős csapat részére**



Mindszenty József Látogatóközpont
8900 Zalaegerszeg, Batthyány u. 4-6.
www.mindszentyneum.hu



SZÖVEG –
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –
#JÓÉJTPUSZI

Kortyolni

◆ Áldott az Úr, az élet Istene, mert csak az élők hajtogathatnak papírhajót parkolócédulából. Áldott az Úr, az élet Istene, mert csak az élők ismerik a könnyed mozdulatot, mellyel egy pókhálót letisztogatnak, egy hajtincset kisöpörnek a szemükből. Áldott az Úr, az élet Istene, mert csak az élők ismerik a kenyér morzsálódását, patakban gázolás után lábuk hűvös száradását. Áldott az Úr, az élet Istene, mert csak az élők érzik meg egy másik élő jelenlétét a közelükben. Áldott az Úr, az élet Istene, mert csak az élők tapinthatják egy érkező vagy egy távozó, egy újszülött vagy egy haldokló kezének érintését. Áldott az Úr, az élet Istene, mert csak az élők mondhatják, por vagy füst ment a szemükbe, bezárt ablakú szobában, filmnézés közben. Áldott az Úr, az élet Istene, mert csak az élők nézhetnek keresztül egy elporladt levél csupasz erezetén, csak ők láthatják benne éltető tüdejüket vagy érrendszerüket. Áldott az Úr, az élet Istene, mert csak az élők tudják, hogy egy háromszáz grammos ököl pumpálja mellkasuk közepén az ár-apályt. Áldott az Úr, az élet Istene, mert felette áll az időnek, mégis az idő öntőformájába helyezte a dolgokat, kezdetet és véget adott nekik, no meg öntési hegeket, melyek élesen

felsebzik az ujjakat a határvonalakon. Áldott az Úr, az élet Istene, mert fogja a szép pillanatokot, és úgy rohan el velük, mit az atléta, nyomát se látni, csók, szalagavató tánc, esküvő, nászúgy, első lépések, mégis ott felejtí a fejünkben a képsort, a színt, a tapintást, az ízekeket, egy bugyuta dal kitörőhetetlen hangsorát. Áldott az Úr, az élet Istene, mert elkapja az átkozott pillanatokot, és úgy rohan tova velük, felöklelve a szembejövőket, mint egy rögbijátékos, és viszi a válást, a rákos daganatot, az árulást, a szégyent, a kegyetlen magányt, a végtelen fájdalmat, csak nem valami alapos, mindig marad annyi az emlékezetünkben, hogy újra felsajduljon, hogy újra meg újra feljajduljunk. Áldott az Úr, az élet Istene, mert az élők választhatnak, kínjaikkal vagy örömeikkel azonosulnak, a győzelemmel vagy a kismizmizettséggel teszik magukat egyenlővé, lesüllyednek a mélybe vagy belekapaszzkodnak a teljes élet ígéretébe, és megindulnak felfelé. Áldott az Úr, az élet Istene, mert itt hagyta köztünk a teljességet, de csak akkor tudunk élni vele, ha a csend tejében feloldjuk az Ige mézét, és naponta kortyoljuk. ◆

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).

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



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES

„ÉJJEL AZ OMNIBUSZ TETEJÉN...”

Az egykori operettszlágerben megénekelte omnibusz a XIX. század városi közlekedésének egyik legnépszerűbb eszköze volt. Az autó- és trolibuszok őstét, az omnibuszt még valódi lóerő hajtotta, és tömegek számára tette elérhetővé az utazást a folyamatosan fejlődő Pest-Budán és a vidéki nagyvárosokban.



Szegény gyerekek részére ruhát gyűjtenek omnibusszal az Andrassy út 15. előtt. Budapest, 1916

◆ TÁRSASKOCSI MINDENKINEK

Az első társaskocsi-vállalat Blaise Pascal matematikus-filozófus ötlete nyomán jött létre 1662-ben. A szolgáltatást elsőként a Napkirály, XIV. Lajos próbálta ki, így nem meglepő, hogy az újdonság a nemesség körében vált népszerűvé. A vállalkozás csupán tizenöt évig működött, az ezt követő másfél évszázadban a postakocsikat

használták távolsági személyszállításra. A XIX. századtól a távolság legyőzésének új alternatívája a vasút lett, azonban a városok növekedésével egyre nőtt az igény a rövidebb útvonalon közlekedő, tömegek számára is elérhető eszközök iránt. Erre kínált megoldást 1826-ban egy nantes-i vállalkozó, aki a városközpont és a külvárosi fürdő között indított társaskocsikat. A városi tömegközlekedés egyik alapjává vált szolgáltatás *voiture omnibus*, azaz kocsi mindenkinek néven vált ismertté.

HAT KRAJCÁRÉRT A VÁROSLIGETBE

A pesti omnibuszközlekedés 1832. július 1-jén indult el. Kratochwill János vállalkozó a helybeli céhmesterekkel készíttetett fedett kocsikat, amelyek a két kávéháza, a mai Széchenyi István tér és a Városliget között közlekedtek a Király utcán keresztül, a három kilométeres távolságot körül-

belül húsz-huszonöt perc alatt tették meg. A szolgáltatás új korszakot nyitott a város életében, addig a többség gyalog járt, csupán a tehetősebb réteg utazhatott bérkocsin, egylovas konflison vagy kétlovas fiákeren. A reggel hat és este hat óra között óránként, majd fél óránként közlekedő omnibuszoknak nem voltak megállói, ott álltak meg, ahol az utasok le akartak szállni.

Kép: Fortepan.hu

A források szerint nem Kratochwill omnibusza volt az első: „*Boldogult Lechner Ödön, a zseniális építőművész mesélte, hogy a nagyapja [...] próbálta ki a huszas évek utóján Pesten az első omnibuszt, amire „senki sem akart ráülni. Végre is az öregúr dühbe gurult és egy vasárnap fölrakta a feleségét meg a gyermekeit a szokatlan közlekedési alkalmatosságra és úgy utazott ki a Városligetbe. Az utazásban azonban nem volt köszönet, mert »a népek« csudájára jártak a különös alkotmányuknak, az uccagyerekek utánaszaladtak Lechner kocsjának és mindenféle cifra dolgot kiabáltak Lechner után*” – olvasható a Magyar Hírlap 1929-es számában.

A nyolc-tizennégy férőhelyes omnibuszra a jegyek távolságtól függően hat-tíz krajcárba kerültek. Mivel egy cseléd napi bére húsz-harminc krajcár volt, elsősorban kiskereskedők, hivatalnokok, kézműves mesterek és értelmiségiek tudták kihasználni az új tömegközlekedés lehetőségeit. Ennek ellenére a mindenes-, cimborás-, vagy pajtáskocsiként is emlegetett eszköz olyan népszerűvé vált, hogy egy hónappal később a budai oldalon is elindult az első omnibusz, a Tabánból a Vízivároson át Lipótmezőre közlekedett.

DIVATOS, MINT AZ OMNIBUSZ

„Pesten húsz év előtt még alig volt omnibusz. A Császárfürdő akkori bérlője, Szekrényessy József állíttatott néhány nagy és nehéz bárkát. Egy pár járt a császárfürdőbe, négy-öt (többnyire üresen) a Városligetbe, s majd néhány a fejlődni kezdő Új-Pestre. Az ötvenes években a lakosság nagy része még szegénylő az ily olcsó társasutazást. De az évtized végén szaporodtak a kocsik, s a polgárság rájuk kapott. E tized elején pedig, kivált miután Deák Ferenc és társai is mindig omnibuszon jártak ki a Városligetbe, egészen divatba jött. Azóta gyakran láthatni rajtuk oly előkelőket is, kik különben pompás, címeres fogatokkal is rendelkeznek” – írta A Fővárosi Lapok 1869. januári száma.

Az omnibuszok ismertségével párhuzamosan a járatok zsúfoltsága is nőtt, a Honderű 1845-ös száma szerint „oly ketreczhez hasonlítanak, mikben a baromfiak a megpukkadásig összezúfoltatnak”. A kocsik hamarosan vidéken is megjelentek, 1847-ben már Sopronban, tíz évvel később pedig Szeged, Miskolc, Debrecen, Szombathely és Székesfehérvár utcáin is közlekedtek, elsősorban a városközpont és a vasútállomás között szállították az utasokat.

A KONKURENCIA: A LÓVASÚT

Az omnibuszforgalom 1866-ban egyik napról a másikra visszaesett: elindult a lóvasút. A kötőpályás közlekedést eleinte a bányákban használták, a csillékét emberi erővel

mozgatták a fa nyompályákon. A XVIII. század második felétől a fát vasszerkezetre cserélték, emellett lovakat kezdtek használni a kocsik húzására, így a nehezebb tárgyak mozgatása is hatékonyabbá vált. Az első menetrend szerint közlekedő személyszállító lóvasutak 1803-ban, Dél-Londonban indultak, hazánkban először 1827-ben Pest-Kőbánya között létesítettek vonalat, de a szolgáltatás csupán egy évig működött. Ennek ellenére országos hálózatot terveztek, 1840–1846 között pedig Pozsony és Nagyszombat, majd Szered között ismét elindult a lóvasút-közlekedés, azonban hosszú távon sem a sebessége, sem a terhelhetősége nem vehette fel a versenyt gőzzel. A gőzvontatás viszont a városokban nem aratott sikert, így történt, hogy 1860-ban átadták az első magyar városi lóvasutat Lippán. Pesten hat évvel később jelent meg, a mai Kálvin tér és Újpest-Városkapu közötti szakaszon közlekedett először, két évvel később pedig már a budai oldalon is elérhető volt a Lánchíd és Zugliget, valamint a Lánchíd és az óbudai Fő tér között. Az 1887-ben megjelent villamosvasutak vetettek véget a lóvasutak idejének, az utolsó, margitszigeti járata 1928-ban szűnt meg.

AZ UTOLSÓ ÉJJEL

A főváros 1884-ben szabályrendeletben egységesítette az omnibuszutazás feltételeit. Többek között meghatározta, hogy a maximum hét és fél méter hosszú és két és fél méter széles kocsikat jelzőlámpákkal kell ellátni, a tíz utas befogadására alkalmas belső térben pedig gertyával lehet világítani. A századfordulóval megjelentek az emeletes buszok, amelyek tetejére keskeny vaslépcső vezetett. Ezek a kocsik ihlették az Éjjel az omnibusz tetején című közismert operettslágeret, amely 1926-ban debütált Zerkovitz Béla Csókos asszony előadásában.

Míg 1832-ben öt omnibusz közlekedett és évente megközelítőleg kétszázezer utast szállított, 1912-ben már százhatvanegy kocsi állt a 13,4 millió utas rendelkezésére. Ezeket a kocsikat fokozatosan szorították ki az 1890-es években megjelenő autóbuszok, amelyek 1915 márciusától közlekedtek menetrendszerűen Budapesten. Az utolsó omnibuszjárat 1929. november 5-én a Villányi úton haladt át, az eseményről így írt a Magyar Hírlap egyik szerzője: „Nem tudok mosolyogni a szegény omnibusz letörésén. Az omnibusszal egy darab régi Pest vonult el az Andrássy útról és az öreg, zörgőcsontú, döcögő járművekkel, a kocogó omnibuszlovakkal mintha egy darab kedélyesség költözött volna ki a város belsejéből.” ♦



SZÖVEG –
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Parancs

»Azt akarom, hogy most mindjárt add nekem egy tálon Keresztelő János fejét!« A király igen szomorú lett, de az esküre és a vendégekre való tekintettel nem akarta elutasítani.”

(Mk 6, 25-27)

◆ Amikor a mostohalányom tánca következett, teljesen zavarba jöttem. Tudatosan, de átszellemülten mozgatta a tagjait, kecsesen, ízlésesen, mégis kihívóan, többször is el kellett fordítanom a fejem szegyenemben, annyira vonzó volt. Láttam az embereimen is, hogy elkerekedik a szemük, csorog a nyáluk, legszívesebben felfalják ott helyben. Az sem érdekelte volna őket, hogy kiskorú, de azért tartottak tőlem, mégis a pártelnök nevelt lányáról volt szó. A tánc végén persze minden fej felém fordult, várták, hogy mit adok cserébe ezért a lebilincselő produkcióért. Tapasztalt vezetőként tudtam, hogy hiába én vagyok a főnök, a hatalmam labilis, és pont az ilyen döntéseken bukkatnak a legnagyobbak. Például, ha nem adok elég értékes ajándékot, akkor elterjed rólam, hogy fukar vagyok, viszont ha túl értékeset adok, még kitalálják, hogy szerelembe estem a feleségem lányával. Úgyhogy azt tettem, ami a legbölcsebbnek tűnt: rábíztam a lányra a választást. Hogyan is gondolhattam volna, hogy a kegyetlen kis csitri egy fogoly halálát kéri?

Tapintani lehetett volna a csendet, miután kimondta azt a nevet. Ültem az asztalfőn, végignéztem a felajzott, pattanásig feszült tanácsadóimon, akik az ártatlan vért még jobban szerették, mint a nőket, hát még a kettőt így egymás után... Tudtam, hogy ha nemet mondok, már aznap elkezdnek szervezkedni ellenem. Nem is volt gond a kivégzéssel önmagában, máskor is csapoltam már le így indulatokat, elég eredményes módszer, ráadásul jótékony félelmet is szül. De hogy pont annak a szent fickónak a fejét kelljen levágnom, ráadásul tálcán

előhozhatnom, hát ez azért már nekem is sok volt egy kicsit. Úgy tűnik, megszerettem az évek alatt. Amikor kicsit rosszabb napom volt, mindig bementem a cellájába, ő jó keményen leszidott, és elmagyarázta, mi a baj az életmódommal, min kéne változtatnom. Persze nem változtattam semmin, de azért mindig jó érzéssel jöttem ki onnan. Talán mert ő legalább őszintén beszélt velem.

Húsz jól tartott, életerős férfi bámult rám a vérfigyaszító csendben, fújttak, mint a nyúlra váró, pórázon tartott vadászkutyák. Melleztük egy látszólag ártatlan bambitekintet, a mostohalányomé, és mögötte a ravasz rókaszemek, mert közben a feleségem is a terembe lépett, hogy nyomást helyezzen rám. Hát persze, hónapok óta nyüstöl, hogy ilyen-olyan indokkal nyírjam ki ezt a szent foglyot, mert az őt is kritizálta rendesen, éjszakánként órákig üvöltözte a nevét és a bűneit, az egész birtokon hallani lehetett. Okos asszony, azt meg kell hagyni. Már megint teljesen sarokba szorított.

Hozzátok hát élém a fejét, mondtam a hóhérnak. Sokat látott, hidegvérű gyilkos volt, az egyik legjobb emberem, levezetett már több ezer kivégzést. Akkor láttam életemen először és utoljára érzelmet az arcán: mintha szomorúan lebiggyesztette volna az ajkát egy kicsit. De nem habozott, csak biccentett, és elindult a börtön felé. Semennyit sem számított, hogy mi ketten mit tartunk helyesnek. Nem mi döntöttünk, hanem a feleségem. Igazából ő parancsolt a hóhérnak is, én csak mellékszeplő voltam a történetben.

Márpedig a parancs az parancs. Végre kell hajtani. ◆

OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ
HUNGARIAN STATE OPERA

MARIUS PETIPA
ALEKSZANDR GORSZKIJ
KASZJAN GOLEJZOVSKIJ
MICHAEL MESSERER
LUDWIG MINKUS

Don Quijote

DON QUIXOTE

BALETT HÁROM FELVONÁSBAN

MIGUEL DE CERVANTES AZONOS CÍMŰ REGÉNYE NYOMÁN
A SZÖVEGKÖNYVET ÍRTA **MARIUS PETIPA**
KOREOGRÁFUS **ALEKSZANDR GORSZKIJ, MARIUS PETIPA,
KASZJAN GOLEJZOVSKIJ, MICHAEL MESSERER**
ZENESZERZŐ **LUDWIG MINKUS**
DISZLETTERVEZŐ **RÓZSA ISTVÁN**
JELMEZTERVEZŐ **ROMÁNYI NÓRA**
VILÁGÍTÁSTERVEZŐ **KIRK BOOKMAN**
KARMESTER **PAUL CONNELLY**

2023. SZEPTEMBER 30-TÓL, OPERAHÁZ



SEREGI LÁSZLÓ
ARAM ILJICS HACSATURJÁN

Spartacus

BALETT HÁROM FELVONÁSBAN

KOREOGRÁFUS **SEREGI LÁSZLÓ**
ZENESZERZŐ **ARAM ILJICS HACSATURJÁN**
SZÖVEGÉT HOWARD FAST REGÉNYE NYOMÁN ÍRTA **SEREGI LÁSZLÓ**
DISZLETTERVEZŐ **FORRAY GÁBOR**
JELMEZTERVEZŐ **MÁRK TIVADAR**
A KOREOGRÁFUS ASSZISZTENSE **KASZÁS ILDIKÓ**
KARMESTER **PAUL CONNELLY**

2023. OKTÓBER 14-TÓL, OPERAHÁZ

BALETT

MAGYAR NEMZETI BALETT
HUNGARIAN NATIONAL BALLET



OPERA.HU | FACEBOOK.COM/OPERAHAZ



SZÖVEG –
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –
BIBLIA ÉS IRODALOM

HOLT PRÓFÉTA

**Nyájas magasságban csüng a dombtetőn a ház,
de én mordan ülök benne, mint Jeremiás.**

**Hozza postámat a posta. Újság és levél
mintha mind olyanról szólna, aki rég nem él.**

**Hol a sok netán és hátha? Meghalt a jelen,
s ami hír fülembe ér, mind csak történelem.**

**Elsüllyedt a világ és nem maradt élve más:
dombon ül s fejet csóvál a mord Jeremiás.**

**Eltűntek és elsüllyedtek, s talán így a jobb:
míg itt voltak, kínzóbb volt hogy egyedül vagyok.**

**Hozza postámat a posta: mennyi hír, divat!
Engem nem visznek magukkal, föl nem oldanak.**

**Mindegy! a világ süllyed vagy én lettem halott:
akként élek mint akik már Változatlanok.**

**S mordan nézem hogy köröttem a vak élet hal,
mint egy holt próféta, kit már senki úgyse hall.**

**Mint a nyiltszemű halottak, kiket régidőn
barbár törzsük künn hagyott a nyájas dombtetőn.**

**Hozza postámat a posta: mennyi rossz madár!
Be jó hogy csőrük csapása egy cseppet se fáj!**

(Babits Mihály: Holt próféta a hegyen)

◆ Babits Mihály a verset 1931-ben, az esztergomi Előhegyen vásárolt kis présházból átalakított nyaralójában írta. Ez az a címbéli prófétai hegy, ahová a költő elmenekült a lármas, kaotikus, lezüllett, eszmeileg zűrzavaros fővárosi barbárság elől, hogy e pokol mélysége fölé emelkedjen. Itt születtek komor jóslatai, megrendítő figyelmeztetései és kiáltásai kortársaihoz, itt lett a szelíd és halk esztéta-alkatú költőből, akit 1936-tól súlyos gégerákja némaságra kárhoztatott, a nemzet legdörgőbb hangú prófétája. Ám úgy érezte, mindhiába kiált, mindhiába óv, félt és figyelmeztet, nem hallgatnak rá. Ezért azonosítja magát a nagy ószövetségi próféták közül éppen azzal a Jeremiással, akinek hasonló sors jutott osztályrészül. Igaz, a prófétáknak mindig sok szenvedésben volt részük, de közülük a legsúlyosabb teher Jeremiásnak jutott, aki a nemzethalál, a hetvenéves babiloni fogság előtt és alatt működött. És Isten is alig-alig erősítette meg kétségbeesései közepette, mert e próféta szenvedésének éppen az volt a különlegessége, s talán a lényege, hogy pontosan tudta: magának Jahvének a nép elfordulása, engedetlensége, hitetlensége miatti szenvedéseit hordozza, és mutatja fel önnön gyenge emberi lényében. Él ugyan, biológiailag életben van, ám mint próféta: halott, mert meg nem hallgatott és hatástalan. Nem véletlen, hogy a költemény kulcsmotívuma a halál, a halállal kapcsolatos szókincs: „meghalt a jelen”, „aki rég nem él”, „elsüllyedt a világ”, „vagy én lettem halott” és így tovább. Mindennek drámai összefoglalása e félsor oximoronja, azaz belső ellentétet hordozó kifejezése: „köröttem a vak élet hal”. Igen, maga az élet hal. Vak, ezért holt az élet, halott, mert az úgynevezett élők nem érzékelnek, nem vesznek észre semmit abból, ami közelít. Úgy van, ahogy Jézus prófétálta a világ végét, az ő második eljövételét megelőző időszakról: „És mint Noé korában történt, úgy lesz az Emberfiaának idejében is. Ettek, ittak, házasodtak, férjhez mentek egészen addig a napig, amíg Noé be nem szállt a bárkába.” És nem vettek észre semmit. „Akkor jött a vízözön, és mind elpusztította őket... Ugyanez fog bekövetkezni azon a napon, amelyen az Emberfia megjelenik.” (Lk 17, 26-27., 30) Napjainkban Jézus szavaihoz még hozzátehetjük: sokan ma is, hogy minél kevésbé kelljen gondolkodniuk, szórakoznak, úgymond, „kikapcsolódnak” szinte az eszméletvesztésig. És nem rázza fel őket semmi, semmilyen próféta, de még a Megváltó sem. ◆

Kép: Profimedia – Red Dot





SZÖVEG –
MÁRTONFFY ANDRÁS

TESTVÉRVISZÁLYBÓL VILÁGMÁRKÁK

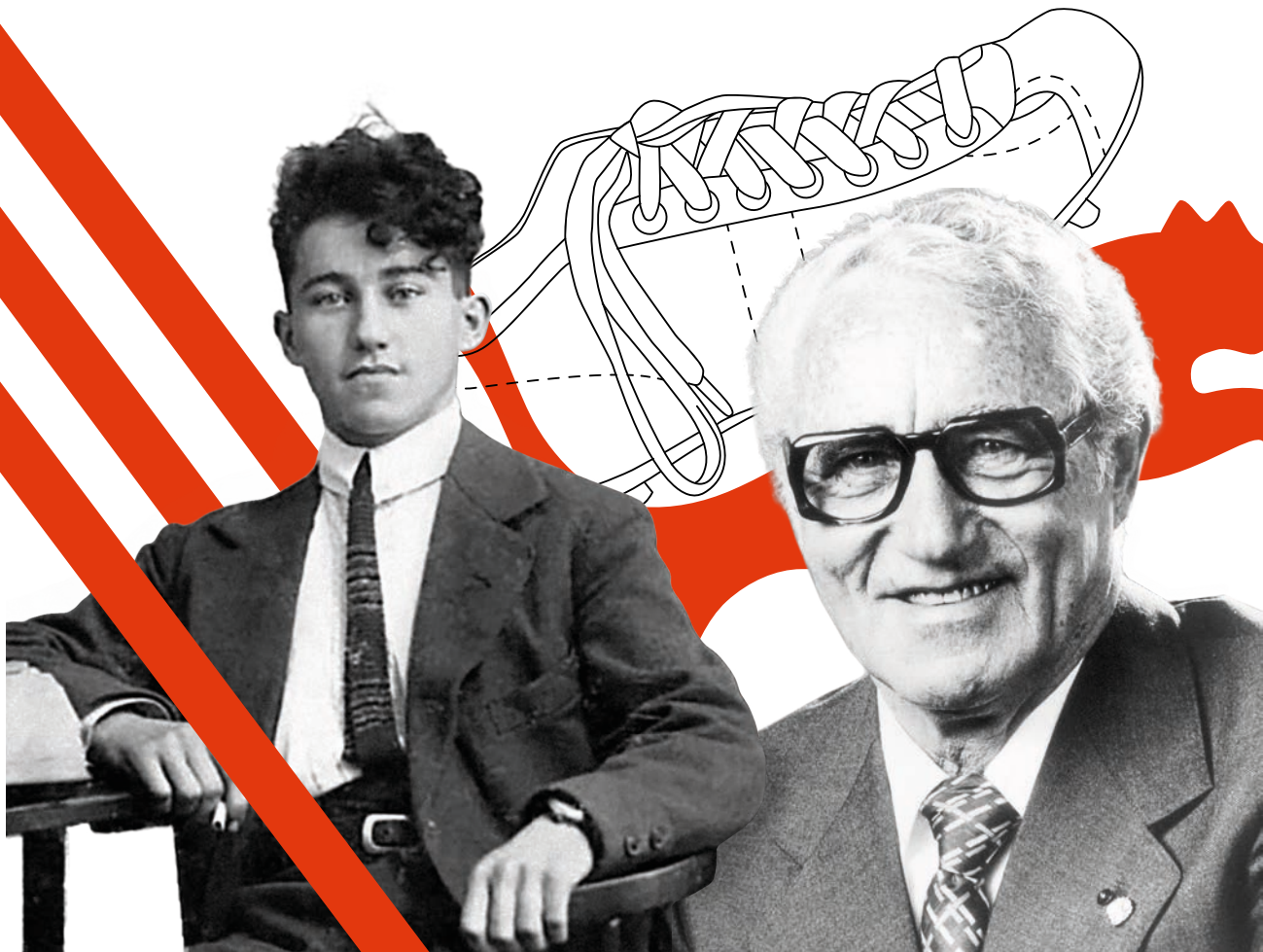
Két német fiatalember ígéretes vállalkozást indított az I. világháború után. Aztán jött a második világégés, a hatalom vállalhatatlan döntésekre készítette őket, a történelem egymás elleni gyűlöletet szított bennük. Mindez kettéosztott egy egész várost, és megszült két máig is rivalizáló céget, az Adidast és a Pumát. A két testvér egy temetőben nyugszik, egymástól a lehető legtávolabb, a viszály és a háborús bűnök emléke pedig máig él.

◆ A Rákosi-korszak életveszélyes viszonyai között 1954 októberében Budapesten több ezer fős tömeg tüntetett az utcákon, a feldühödött tiltakozók kirakatokat törtek be. A tömeget feloszlatták, a bíróságok pedig szigorú börtönbüntetésekkel szabták ki, de a hatalom két évvel a forradalom előtt kapott egy kis ízelítőt az utca erejéről. Az 1954-es esemény – bár a pesti nép tréfásan kis októberi szocialista forradalomnak nevezte el – még nem szólt nyíltan a politikáról, az váltotta ki, hogy a világbajnokságon az Aranycsapat a várankozásokkal szemben kikapott az NSZK válogatottjától. Az állás 2-2 volt, amikor a németek a nyolcvannegyedik percben megszerezték a győztes gólt. Szepesi György majdnem elsírta magát a rádió mikrofonja mögött. Nem győztünk, hiába szerzett az Aranycsapat – azóta sem megdöntött rekordként – huszonhét gólt a végén, hiába lőtt Puskás egy érvénytelennek nyilvánított egyenlítő gólt a meccs végén, hiába derült ki, hogy a németeket az akkor még legálisnak számító amfetaminnal doppingolták.

A németek számára viszont ez a diadal napja volt. Egy kis vigasztalást jelentett az elvesztett háború, a romokban heverő gazdaság és a végletesen megtépázott nemzeti öntudat letargiájában. Volt azonban még valaki, aki maradéktalan örömet érzett a győzelem után. Adolf Dasslernek hívták, és ő volt a feltörekvő Adidas nevű sportszergyártó cég tulajdonosa. Ez a meccs áttörést jelentett a számára, mivel a német válogatott tagjai az Adidas vadonatúj, felszavazható stoplikkal ellátott futballcipőjét viselték a győzedelmes összecsapáson. Dassler már az ötvenes éveiben járt, és a saját bátyjával való keserű, gyilkos rivalizálás töltötte ki az elmúlt évtizedeit. Régotha várt már egy ilyen látványos sikerre.

CIPŐ SPORTOLÓKNAK

Az Adidas és a Puma őstét, a Dassler Fivérek Cipőgyárat 1919-ben alapította két német fiatalember: a huszonegy éves Rudolf és a tizenkilenc éves Adolf Dassler.



Adolf Dassler 1915 körül

Adolf Dassler idős korában

Mint sok más híres világmárka, ez is rendkívül szerény körülmények között kezdte meg működését. A két testvér kiválóan tudott együtt dolgozni: az idősebb Rudi volt a közönségkapcsolatok és a reklám felelőse, Adi pedig álmodozó, introvertált ötletemberként járult hozzá a cég munkájához. Az elvesztett világháború utáni áldatlan állapotok közepette először főleg papucsokat gyártottak, mégpedig meglehetősen szerény körülmények között a bajorországi Herzogenaurach városában. A háborút követő szűk esztendőkből sokszor volt áramkimaradás, ezért a biztonság kedvéért mindig készenlétben állt néhány kerékpáros áramfejlesztő gép. Amíg egyes munkások dolgoztak, mások buzgón taposták a pedálokat, hogy működjenek a gépek.

A testvérek hamarosan bevezettek egy szokatlan újítást: a húszas évektől célba vettek egy kis számú, de folyamatosan gyarapodó társadalmi csoportot. Rájöttek,

hogy egyre több férfi vonzódik a szabadtéri kocogáshoz, terepfutáshoz. Ehhez pedig nem álltak rendelkezésre megfelelő sportcipők. A Dassler testvérek kibővítették a portfóliójukat: hegyes stoplikkal ellátott, tartós bőrből készült futócipőket gyártottak. A márka neve a cipőgyár nevéből – Gebrüder Dassler Schuhfabrik – Geda lett. A Geda-cipőket extrém igénybevételre, kézzel készítették. A minőségük kiváló volt, ezért a vállalkozásnak lassan, de biztosan híre ment.

A harmincas évekre a Geda már közismert név volt, olyannyira, hogy a német nemzeti atlétikacsapat edzője is érdeklődött iránta. Az első nagy áttörést akkor érték el, amikor a német atléták hivatalosan is a Dassler testvérek cipőit kezdték használni a versenyzésre. Közben elkezdett magához térni a német gazdaság is, így a testvérek egyre tehetősebbek és befolyásosabbak lettek. Mire 1933-ban Adolf Hitler hatalomra került, a Geda márka megkerülhetetlen volt a sportban.

ELLENFELEK ÉS ELLENSÉGEK EGY CIPŐBEN

Mindkét testvérnek – mint a Reich prominens nagypolgárainak – gyakorlatilag kötelező volt belépnie a Nemzetiszocialista Német Munkáspártba. A vélemények megoszlanak arról, hogy melyikük mennyire volt a Führer lelkes követője, anyagilag mindenesetre nem jártak rosszul. Rudolf volt az, aki komolyabban belemerült az új rendszer ideológiájába, Adolf viszont alapsabban ki akarta használni a helyzetük adta sikereket. Ő volt például az, aki elintézte, hogy az ő cipőgyáruk lássa el a Hitlerjugend fiatal sportolóit cipőkkel, és annak ellérére belépett a szervezetbe, hogy ekkoriban már messze járt a gyerekkortól.

Mire elérkezett az 1936-os berlini olimpia, már a világ sportolóinak jelentős százaléka hordott Geda cipőt. A siker átütő volt a testvérek sportcipőiben versenyző sportolók hét aranyérmet, öt ezüstöt és öt bronzot nyertek. Akaratukon kívül még kellemetlenséget is okozott nekik ez a rengeteg jó eredmény. Ez az olimpia – a német politikai vezetők szándékai szerint – a germán nép, és összességében az „árja faj” dicsőségét volt hivatott bemutatni a világnak. Amikor a fekete bőrű amerikai atléta, Jesse Owens egymás után nyerte a versenyszámokat Geda cipőjében, a Dassler fivéreknél valószínűleg kiült néhány izzadságcsepp a homlokára. Owens megnyerte a 100 és a 200 méteres síkfutást, a 4x100 méteres váltót és a távolugrást is. Hitler a verseny nap végén kezdet fogott a német aranyérmesekkel és egy finn sportolóval, aztán sürgős elfoglaltságára hivatkozva elhagyta a stadiont – állítólag azért, hogy ne kelljen egy fekete amerikaival fizikai kontaktust teremtenie.

A Dassler gyárban a hihetetlen sikerek hatására hirtelen felfutott a termelés, majd amikor kitört a világháború, menetrendszerűen megérkeztek a katonai megrendelések is. Havi tízezer-öt száz pár katonai bakancs gyártására kötelezték őket.

KÍMÉLETLEN HÁBORÚ ÉS TESTVÉRHARC

A politika és a két fivér közötti személyiségbeli különbségek egyre komolyabb feszültségeket okoztak. Az sem segített a helyzeten, hogy Rudolf és Adolf továbbra is közös házban éltek a szüleikkel és házastársaikkal. Komoly szerepet játszott viszonyuk megromlásában az asszonyok viszálya. Adi fiatal felesége, Käthe túlzottan is ambíciózus volt, mindenáron bele akart folyni a cég üzleti ügyeibe, és a népes család minden egyes tagjával összetűzésbe keveredett.

Aztán a háború tovább súlyosbította a helyzetet. A német hadsereg katonai szolgálatra kötelezte Rudolfot,



Az 1934-es világbajnokságon győztes német válogatott

míg Adolf felmentést kapott, hogy vezethesse a vállalatot. A testvérek ekkor már komolyan összevesztek, és egymást okolták, sőt árulónak nevezték.

Ahogy aztán Németország fokozatosan csúszni kezdett lefelé a lejtőn, és a hadiipar egyre valószínűbb túltermelésbe hajszolták, a Dassler testvérek cipőgyárára is sor került. A hadsereg átvette az irányítást, leállította a cipőkészítést, és az egész gyárat átállította haditermelésre. Ettől kezdve Panzerschrecket kellett készíteniük. Rudi, aki a második legnagyobb lengyelországi zsidó gettóban teljesített szolgálatot, leveleiben követelte az öccsétől, hogy értesítse őt minden döntéséről, kérje ki a véleményét, sőt, a feleségét, Friedl-t nevezze ki helyettesének.

Ez persze nem történt meg, a viszonyuk pedig végleg elmérgesedett, majd egyre nyíltabb ellenségeskedéssé változott. A háború végnapjaiban, az előretörő szovjet csapatok elől menekülve Rudolf megszökött a hadseregtől, és elindult haza, hogy rendet tegyen a Geda háza táján. A Gestapo elfogta és letartóztatta. Amikor aztán véget ért a háború, és szabadon engedték, Rudi hazament Herzogenaarachba. Itt viszont az amerikaiak tartóztatták le, és háborús bűnökben való részvétellel vádolták. Adi és a felesége, Käthe is azt vallotta, hogy SS-tag volt, így egy évet töltött fogságban.

De Adi sem járt sokkal jobban. Rudi visszaadta a kölcsönt, és ő is beárulta a testvérét. Azt állította, hogy kettőjük közül Adi ragaszkodott a fegyvergyártáshoz, és a saját zsebére dolgozott. Ezzel komoly veszélybe került, mivel a nácimentesítési program rendje szerint a második legveszélyesebb kategóriába, vagyis Belasteternek sorolták, olyan párttagok és támogatók közé, akik anyagilag profitáltak a rendszer bűneiből. Ez a státusz tíz év börtönbüntetést jelentett volna. Adit végül a városka félig zsidó polgármestere mentette meg, aki tanúvallomásaiban



Adolf Dassler portréja a cipőgyárban, 1920-as évek

elmondta, hogy Adolf Dassler a saját házában rejtegette őt az elhurcolás elől. Adit ezek után alacsonyabb fokozatú bűnelkövetőnek, Minderbelasteternek nyilvánították, majd a felesége közbenjárására egyszerű követővé, Mitläuferre fokozták le.

Ezeket a kölcsönös árulásokat már soha többé nem tudták megbocsátani egymásnak, a Dassler fivérek egykor harmonikus kapcsolata egyszer s mindenkorra engesztelhetetlen gyűlöletté változott.

AZ ELLENSÉGEK VÁROSA

Amint elültek a háború legvadabb utórezgései, 1948-ban a Dassler Fivérek Cipőgyárát hivatalosan is kettéosztották. Adolf a saját becenevéből és a vezetéknevéből alkotta meg az Adidas elnevezést, mire Rudolf hasonló módszerrel a Ruda márkanévet választotta, amit nem sokkal később Pumára változtatott.

Herzogenaurach városában ők voltak a legfőbb munkaadók, így a két család gyűlölködése miatt az egész település egyfajta shakespeare-i megosztottságban élt. A várost kettéválasztó Aurach nevű folyó egyik oldalán az Adidas, a másikon a Puma tevékenykedett. Mivel nem volt olyan család, amelyik ne lett volna szoros

kapcsolatban egyik vagy másik munkáltatóval, a lakosok is ellenséggént tekintettek egymásra. Azonnali elbocsátás terhe mellett szigorúan tilos volt az ellenség munkavállalóival házasodni, sőt kapcsolatot tartani is. Mindkét vállalat dolgozóinak saját kocsmái és színháza volt, mindenki figyelte a számára kevésbé ismert lakosok cipőjét, nehogy véletlenül a tilosba tévedjen.

A következő évtizedekben mindkét cég sikeresen tevékenykedett, de az Adidas messze elhúzott a verseny során. A futball-világbajnokság megnyerése után olyan neveket sorakoztattak fel a cipőik viselői között, mint Muhammad Ali és Joe Frazier, míg a Puma „mindössze” a brazil futballválogatottnak nyerte meg magának. Az Adidasnál „találták fel” a tömegesen gyártott, bárki által megvásárolható tréningruhákat, valamint a fel- és lecsavarozható stoplikat, ami újabb hatalmas lökést adott a világhírűeknek.

A háborút követő évtizedekben sokszor felmerült, hogy a testvérpár a náci rendszer legnagyobb haszonélvezői között volt, mégis háborítatlanul folytathatták a működésüket a háború után is. A felvetés nagyon is jogosnak hangzik, legföljebb a realitások szólnak ellene. Hitler rendszerének a szorításából lehetetlen volt menekülni, minden nagyiparosnak be kellett állnia a sorba. Ha megvizsgálunk néhány mai óriáscéget, nagyon hasonló, sőt ennél súlyosabb eseteket találunk. A náci az IMB infrastruktúrája segítségével azonosították és tartották nyilván a deportálandó zsidók millióit, a Volkswagen tizenötezer koncentrációs táborokból hozatott rabszolgával gyártott katonai járműveket a német hadsereg számára, sőt felépített egy teljes tábor is a munkásai fogvatartására. A Coca-Cola kifejezetten a háborús német piacra fejlesztette ki a Fantát, Hugo Boss tervezte a náci egyenruhák egy részét és komoly pénzadományokat biztosított az SS számára, a Bayer gyógyszergyár anyavállalata, az IG Farben pedig az auschwitz haláltábor közvetlen szomszédságában, rabszolgamunkásokkal dolgoztatott, és kifejlesztette a tömeggyilkosságokra használt Zyklon-B gázt.

A Dassler fivérek büntetése szimbolikusan talán a viszálykodás lett, amit a háború okozott. Az egymás iránti gyűlöletük olyan erős volt, hogy minden békítési kísérlet kudarcot vallott. A versengés nemzedéken át húzódtott és bizonyos mértékig a mai napig is tart, bár az évtizedek során civilizált szintre csitult. Először Rudolf halt meg 1974-ben, majd Adolf is követte 1978-ban. Haláluk esetére mindketten szigorú parancsba adták, hogy egymástól minél messzebbre temessék őket. A herzogenaurachi temető két átellenes végén nyugszanak, a lehető legnagyobb távolságra egymástól. ♦



SZÖVEG –
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –
MAGYAR PÉLDAKÉPTÁR

EGGER CSILLAGA

Gárdonyi Géza nevét minden Magyarországon felnőtt ember ismeri, hiszen az *Egri csillagok* fél évszázadig az első kötelező olvasmányok között volt az iskolában. Az „egri remete” életműve persze ennél sokkal gazdagabb.

◆ A PÁLYAELHAGYÓ TANÍTÓ

Gárdonyi Ziegler Géza néven született 1863 augusztusában a Gárdony külterületének számító Agárdpusztán, ahol apja, Ziegler Sándor uradalmi gépmesterként dolgozott. Az elmagyarosodott Ziegler család Szászországból származott, az ősök kovácsok, vasművesek voltak, Sopron közelében, a Várvidéken telepedtek le. Az apa fiatal, vagyonos kovácmester volt, majd gépésztechnikus, aki Bécsben alapított egy vasipari üzemet az 1840-es évek derekán, 1848-ban azonban gyárát odahagyva Pestre ment, és Kossuthnak ajánlotta fel a szolgálatait. Fegyverüzemet alapított, amely Pesten, majd Nagyváradon működött, Világos után pedig szökve, kalandos úton tért vissza az országba. A hatóságok le is tartóztatták, ám barátai hamis alibit szolgáltatottak neki, így elengedték. Ezt követően, vagyonát veszítve kovácsként, gépészként számos hazai uradalomban dolgozott, épített gőzmalmot, volt cséplőgép mellett gépmester. Feleségül vette 1860-ban a kismemesi származású Nagy Teréziát, hét gyermekük született, de közülük csak Géza és két öccse érte meg a felnőttkort. A család az apa gyakori állásváltásai miatt számos faluban lakott, sőt Pesterzsébeten és Óbudán is. Géza az elemi iskolát Pesten kezdte, de kisdíákként a gyakori költözések miatt sok helyen megfordult. Sárospatakon tanult 1874-től, két év elteltével a pesti Kálvin téri református gimnáziumban tanult, ott is érettségizett, majd Egerbe került, a Líceumba, az Érseki Tanítóképzőbe. Sem lelkes, sem jó tanuló nem volt, ám itt írta a helyi diák- és élclapokba első publicisztikáit, karcolatokat, humoros és gúnyos tárcákat, és már használta a Gárdonyi írói álnevet, amelyet hivatalos névként csak jóval később vett fel.

Kép: Wikimedia Commons



Gárdonyi Géza

Gyakorló majd kezdő tanítóként ő is vándorútra indult, Somogyban, majd Devecserben, Sárváron tanított, közben 1882-ben megszerezte a tanítói oklevelet. 1884–85-ben Dobronyban volt kántortanító, de egyre inkább az írás, az újságírás vonzotta, tanítóként az egyházi hatóságok zaklatásait is megelévelte.

MŰVÉSZEK ÉS BOGARAK KÖZÖTT

A következő években pesti, győri, szegedi, aradi lapok munkatársa volt, gyakran költözött, lényegében szellemi szabadfoglalkozásúként tartotta fenn magát. Ekkor már írt verseket, novellákat, népszerű ponyvaregényeket, megszülettek első igényesebb regény- és színdarabpróbálkozásai. Pestre költözött 1891-ben, Bródy Sándor barátsága révén állandó munkatársa lett a *Magyar Hírlap*nak, parlamenti tudósítóként is dolgozott, bekerült az írói társaságba, kezdett nevet szerezni magának. Barátságot kötött Feszty Árpáddal, egész jó hegedűs lévén a híres primással, Dankó Pistával, társasági találkozásukkor nagy tisztelettel nézet fel Jókai Mórra. Egerbe költözött

1897-ben, házat, majd szőlőt vett magának, idővel botanikus kertet telepített, szabadidejében növénygyűjtéssel, bogarak és pókok megfigyelésével foglalkozott. Közben azonban egyre nagyobb lendülettel és egyre több sikert aratva írt, sorra jelentek meg folyóiratokban és könyv alakban különféle műfajú munkái, állandó szerződéssel a Singer és Wolfner kiadónál kötelezte el magát, *Az én falum* című népies novellagyűjteménye alkalmi írásaival belépett az irodalom világába, legnagyobb írói sikerének ideje azonban 1899-ben érkezett el, amikor folyóiratban, részletekben kezdte közreadni az *Egri csillagokat*, amely rövidesen könyv alakban is megjelent, a későbbi kiadásokat azonban fáradhatatlanul tovább javította.

TÖRTÉNELEMBE BURKOLVA

Az alapjaiban hiteles történelmi regény a magyar kitarás és hősiesség, a hazaszeretet példáját, a helytállás mintáját kínálta. Gárdonyi törekedett a történelmi hűségre, komoly történelmi előtanulmányokat végzett, áttekintette a történelmi és irodalmi forrásokat,

Gárdonyi törekedett a történelmi hűségre, komoly historiai előtanulmányokat végzett, áttekintette a történelmi és irodalmi forrásokat, járt Konstantinápolyban, alapos gyűjtőmunkával a vár védői közül csaknem háromszáz egri hős nevét, személyi adatait is azonosította.

járt Konstantinápolyban, alapos gyűjtőmunkával a vár védői közül csaknem háromszáz egri hős nevét, személyi adatait is azonosította, ez a tisztelgő és emlékező adatsor pedig függeléként bekerült a mű régebbi kiadásaiba. Közben több európai országban, francia, olasz és német földön tett utazásokat, Párizsban járva már egy új történelmi regényre készült, és ihletet meríteni felkereste azt a catalaunumi síkságot is, ahol egykor, 451-ben a népvándorlás viharaiiban a hunok és a rómaiak mérték össze erejüket. Meg is jelent 1902-ben *A láthatatlan ember*, Zétának, egy rabszolgafiúnak és egy hun lánynak a plátói és tragikus szerelméről szóló történet, amelyhez Attila király és birodalma, valamint a korabeli Konstantinápoly kínálta a történelmi keretet. Ebben az időben színpadi sikert is aratott Gárdonyi, bemutatták Pesten *A bor* című, népszínművek világát idéző darabját, amely egy gazda és felesége között pár pohár bor elfogyasztása miatt támadt házas-társi konfliktus bemutatása volt, de versek, novellák, regények egész sora született tollából.

TÁRSASÉLET ÉS MAGÁNY

Miközben a századfordulóra írói karrierje kiteljesedett, Gárdonyi a magánéletében nem volt sikeres. Feleségül vette 1885-ben Csányi Máriát, akitől három fia és egy lánya született, ám kapcsolatuk az asszony kikapós természete miatt kezdettől boldogtalan volt. Útjaik 1892-ben elváltak, a hivatalos válás kimondására azonban hosszú huzavonát követően csak 1907-ben került sor. A gyerekek, akiről apjuk mindvégig gondoskodott, az anyánál maradtak, később azonban két fiú Gárdonyihoz került Egerbe, ahová az író idősebb édesanyját is magához vette, és elmebeteg lánya intézeti elhelyezéséről is ő gondoskodott. A szerelemben később sem volt szerencsés, több visszaautásításban volt része, így megmaradt „egri remetének”, ahogyan barátai emlegették, bár feljárt Pestre, élt társasági életet, tett külhoni utazásokat, különösen München volt a kedvére, amelynek légkörét az *Ida regénye* is felidézi. Irodalmi társaságokhoz tartozott, 1910-ben tagjai közé választotta a Magyar Tudományos Akadémia. Mivel pályája kezdetén a klérus részéről számos sérelem érte, eltávolodott katolikus hitétől. Egy időben antiklerikális, ateista eszmékkel kacérkodott, érdekelt az ezotéria és a lélekvándorlás gondolata, lelkesen tanulmányozta a darwinizmus eszméit. Később azonban visszatért a hithez, vonzani kezdte a misztika, a lelki élet, amely már harmadik nagy történelmi regényét, az 1908-ban megjelent, Árpád-házi Szent Margit életét feldolgozó *Isten rabjait* is áthatotta.

Tézisregénynek számító 1913-as munkája, a *Szunyoghy miatyánkja*, a személyes létezés lényegét keresi. Háború idején írott kisregényei is elfordulnak a történelmi témától. Élete utolsó éveiben az *Ida regényén* dolgozott, amelyben a dzsentrí, a polgár és a művész világának találkozását mutatta be finom lélektani megfigyelésekre támaszkodva egy ifjú pár történetén keresztül. A regény kéziratának befejezésekor Gárdonyi egészségi állapota már hanyatlott. Korábban is beteges alkot volt és javíthatatlan hipochonder, ekkor azonban már szív- és vesepanaszok is gyötörték. Ágynak esett 1922 őszén, és október 30-án meghalt. Eger városa saját halottjának tekintette, pap barátai pedig kijárták Szmrecsányi Lajos érsek engedélyét arra, hogy sírja ne a temetőben, hanem az egri várban legyen. Így földi maradványait a Bebek bástya őrzi, fejfáján végakarata szerint ennyi áll: „Csak a teste”. ♦



MAGYARORSZÁG

AZ OTTHON MINDIG ELKÍSÉR

Ezernyi kalanddal várnak
a hazai tájak!



csodasmagyarorszag.hu



Pécs-Villány



Búvár a Malomtavi-barlang mélyén



SZÖVEG –
JANCSÓ ÁGNES

Víz alatti labirintus

a Rózsadomb
mélyén

Kép: Profimedia – Red Dot



A József-hegy (mai néven Szemplő-hegy) gyomrában egy nyolc kilométernél is hosszabb, zegzugos víz alatti labirintusrendszer rejtőzik, a Molnár János-barlang. Hazánk legnagyobb, a Duna–Ipoly Nemzeti Park részét képező vízi barlangját látható felszíne alapján csupán egy kis tónak gondolnánk, azonban a felfedezése óta eltelt több mint százötven év alatt sem fejeződött be a teljes feltérképezése.

- ◆ A Budai-hegység, egészen pontosan a Rózsadomb mélyén bújjik meg hazánk legnagyobb víz alatti barlangrendszere, amelyet a világ legnagyobb hévizes barlangjaként tartanak számon. A Molnár János-barlang a Boltív- és az Alagút-forrás vízvezető járata, a mélyből feltörő hévíz és a Budai-hegységből érkező hideg karsztvíz a Malom-tavat, valamint a Lukács Gyógyfürdőt és Uszodát látja el. Az 1982 óta fokozott védeltséget élvező barlang évszaktól függetlenül állandó hőmérsékletű, 22-23 Celsius-fokos vízébe kizárólag képzett búvárok merülhetnek le, elsősorban kutatási célból.

A mai Frankel Leó úton található mesterséges Malom-tó története egészen a XVI. századig nyúlik vissza. A télen-nyáron melegvízes források által táplált tavat a törökök alakították ki, ahogyan az ott álló lőpormalmot is. Utóbbi 1686-ban, a Habsburg uralommal hagyományos funkciót kapott, és Császármalom néven folytatta működését egészen a XIX. századig. A tó partján 1806-ban nyílt meg a Betegápoló Irgalmasrend kórházaként üzemelő Császárfürdő, amelyet a század második felében átalakítottak, és Hild József tervei alapján felépült a klasszicista stílusú épületszárnya is. A századfordulón adták át az id. Ray Rezső tervei szerint készült, mór jegyeket viselő, török kori fürdőkre emlékeztető Lukácsot, amely hamarosan átvette a Császárfürdő szerepét.

A FORRÁS NYOMÁBAN

A Budai-hegység természetes hőforrásait már a rómaiak is ismerték, a Felhévíz néven ismert terület számos termálkarsztos barlangot rejt, amelyek többségét véletlenül fedezték fel, így a sokáig Malomtavi-barlang néven ismert járatrendszert is. Molnár János patikus 1858-ban a mai Lukács fürdőt tápláló forrásokat keresve, a József-hegy oldalában talált egy hasadékot. A kíváncsi természettudós egy vízzel teli barlangot sejtett

a Malom-tó vízszintje felett, a hegy gyomrában. Egy kollégájával lemerészkedtek, hogy saját szemükkel győződjenek meg a barlang létéről, és bár az üreg kiterjedését nem tudták megállapítani, az elérhető részeket bejárták, és részletesen elemezték az ott talált vizet. A forrás megtalálása érdekében megpróbálkoztak a tó lecsapolásával is, de a vízzel teli járatok ellehetetlenítették a további kutatást. Molnár 1858-ban osztotta meg felfedezését a nagyközönséggel, a barlangról szóló első leírását az Orvosi Hetilap adta közzé, amit egy évvel később egy tanulmány követett a Magyar Királyi Természettudományi Társaság évkönyvében. Molnár volt az első, aki először vizsgálta a fürdőt tápláló forrásokat, emellett részletesen elemezte a barlang vizét, hőmérsékletét, sőt még rajzokat is készített a természeti csodáról.

A Budai-hegység természetes hőforrásait már a rómaiak is ismerték,

a Felhévíz néven ismert terület számos termálkarsztos barlangot rejt, amelyek többségét véletlenül fedezték fel, így a sokáig Malomtavi-barlang néven ismert járatrendszert is.



MERÜLÉS CSAK HALADÓKNAK

Megfelelő technológia híján évtizedeken keresztül csak kisebb kutatások zajlottak, kevesen vállalkoztak az életveszélyes műveletre, hiszen egy kis vasajton, majd egy szűk járaton át kellett lemerülni az ismeretlen mélybe. A barlang első részletesebb felmérését Papp Ferenc és Tarics Sándor végezte 1937-ben, ezt követően 1953-ban dr. Kessler Hubert, Rádai Ödön és Chambre Attila a tűzoltóságtól kapott oxigénes légzőkészülékekkel kísérte meg a hazai könnyűbúvárkodás egyik első budapesti merülését a Malom-tóban, sikertelenül. Több eredménytelen próbálkozást követően 1959-ben Holly István volt az első, aki szabadtüdővel, csupán egy búvármaskot és vízhatlan lámpát használva ereszkedett a vízbe, majd szerencsésen átúszott két időszakosan víz alatt álló átjárón, vagyis szifonon. „Azon túl alacsony barlang következett, a víz és mennyezet között alig arasznyi résben volt levegő. Nemsokára a barlangot teljesen kitöltötte a víz. Beúszva azonban megállapította, hogy itt a folyosónak vége van. [...] Másnap két teljesen száraz termet találtak 4 emelet magasságban. Pár próbaúszás után kiderült, hogy nem ez az egész barlang, a helyenként 10 méternél is mélyebb víz egész nagy üregrendszer takar” – számolt be az évtizedek óta várt felfedezésről az Egyetemi Lapok. Ezt követően külső segítség is érkezett, „békaember-felszereléssel behatoltak a vízzel ellett barlangrendszerbe, több vízalatti folyosót találtak. A legnagyobb mélység, amelyet elértek, 15 méter volt, de lehetett volna tovább is haladni lefelé.”

A természeti kincs hegyen keresztüli megnyitásának tervét már Molnár János is felvetette, 1976-ban pedig dr. Kessler Hubert érvelt a barlang gyógyászati célú felhasználása mellett. A légzőszervi megbetegedésben szenvedőket az ötvenes évek vége óta kezelték a hazai barlangokban, így adta magát az ötlet, hogy – a Rózsadombon épülő SZOT-üdülőt a járatrendszerrel összekötve – kialakítsanak egy húsz beteg befogadására alkalmas helyiséget, valamint egy folyosót, amelyen keresztül az időjárási viszonyoktól függetlenül elérhető a szállóvendégek számára a Lukács fürdő. Bár nekiláttak a kivitelezésnek, az ötlet végül nem valósult meg.

A KUTATÁSOK ARANYKORA

A Malomtavi-barlang kutatása az 1960-as években élenkült fel, 1973-ban pedig jelentős expedíció indult Plózer István bűvár, barlangkutató vezetésével. A csapat egyik tagja, Mozsáry Gábor így emlékezett vissza az eseményre a föld alatti vizek mélyén című munkájában:



A Malom-tó

„Alámerülve, mintha akváriumban úsznánk. Gyönyörű, tiszta víz és élet mindenütt. Halak, növények. Fényképezünk a tóban, mert ez ritka alkalom. Liliom úr, a bérlő úgy érzi, mintha a veteményes kiskertjét taposnánk. Azt hiszi, hogy mi kiszaggatjuk a növényeket, pedig csak a víz kavarodik föl, ahogy úszunk. A tóban merülni csodálatos, de amiért jöttünk, az csak most következik. A tó sarkán rakott boltív alatt sötét hasadék nyílik, víz fölött és víz alatt is messzire látni benne. Ide úszunk be egymás után. A hasadék szűk, de járható.” A biztonságosabb merülés érdekében színes köteleket rögzítettek a járatokban, két levegős teremben pedig bázisokat alakítottak ki, amelyek segítették a további járatok felderítését. A kutatás eredményeként háromszáz méter hosszúságban fedezték fel a barlangrendszert.

NYOLC KILOMÉTERNYI LABIRINTUS

Az 1977 óta Molnár János nevét viselő barlang legmélyebb részei a kilencven-száz métert is elérik, ismert járatainak hossza mára elérte a nyolc kilométert, azonban továbbra sem tudni, hogy pontosan mekkora rész vár még felfedezésre. A 2000-es években a barlangban egy mesterséges vágattal feltárták a világ legnagyobb termálvizes termét, a húsz-huszonöt méter magas, Kessler Hubertől elnevezett csarnokot. Ez alapjaiban változtatta meg a barlang feltárásának további lehetőségeit, hiszen a bűvárok számára egy felszíni bázis épülhetett ki, hatékonyabbá téve a merüléseket. A mai kutatások során nem csupán a feltárt részeket, a víz áramlását és a vízhozamot vizsgálják, de az élővilágot is aprólékosan tanulmányozzák. ♦

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
Akadémia elnöke: Varga Mihály
Elnök: Pintér Sándor
Közlöny: 2018. évi 148. sz. 14. oldal



KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS
KÖZPONT

BUDAPEST

www.vigszin haz.hu

BÉRLETEK MÁR KAPHATÓK

OKTÓBERI KIMENŐ



Fotó: 6szin.hu/Juhász Éva

A CSOPORT

Bodó Viktor új előadása az önsegítő függő csoportok mintájára és igaz történetek alapján készült. A csoport olyan szélsőséges karakterek találkozóhelye, akik egyébként soha nem ülnének le egymással. Történeteikben a reális keveredik a mindennapi abszurdal, a dráma a tragikomédiával. Az előadás létrehozásában az alkotók segítségére voltak a függőségek szakértői, az érintettek igaz történeteit a beleegyezésükkel használták fel, de az előadás fiktív történetet mutat be, szereplői kitalált karakterek.

**Budapest, 6SZÍN (1066 Budapest, Jókai utca 6.)
Október 14., 19:00 és október 28., 19:00**



Fotó: Gordon Eszter/evaduda.net

RAMAZURI - ÉLŐZENÉS TÁNC- CIRKUSZI FELFORDULÁS - DUDA ÉVA TÁRSULAT

A RAMAZURI látványos, élőzenével kísért és akrobatikai elemekkel tarkított tánc-cirkuszi kavalkád, amely a Duda Éva Társulat és a Nemzeti Táncszínház közös produkciója. Benne derűs és szellemes koreográfiák követik egymást. Újszerűségével, derűjével és magával ragadó lendületével egy bő év alatt a társulat egyik legnépszerűbb produkciója lett. *Farkas Izsák* és *Szarvas Dávid* élőzenei duója garantálja a teljesen egyedi karneváli hangulatot, melyben az elektroswing, az etno, a dzsessz és a hiphop irányzatai is megjelennek. Rendező és koreográfus: *Duda Éva*.

Pécs, Kodály Központ, október 8., 19:00

KÉPMÁS-EST

FILM és PSZICHOLÓGIA

Várkert Bazár
Testórpalota, Vetítőterem
1013 Budapest,
Ybl Miklós tér 2–6.



FIGYELJ MÁR ODA!

Mekkora terhet bír el a szülő-gyerek kapcsolat? Milyen erőpróbákat kell kiállnia, mi jelzi, ha nem jól működik? **Almási Zsolt** filmje egy apa-fiú kapcsolatba enged bepillantást, amelynek érdekessége, hogy a két főszereplő, **Bán János** és **Bán Bálint** az életben is szülő-gyermek kapcsolatban állnak.

Október

05.

19:00

Film: **Figyelj már oda!** (13 perc)
Rendező: Almási Zsolt

A film után **Szám Kati**, a Képmás főszerkesztője **Kozma-Vízkeleti Dániel**lel, kiképző családterapeutával, klinikai szakpszichológussal beszélget a film apropóján a fenti témáról.

A filmet a rendező, Almási Zsolt engedélyével vetítjük!



MEGFOJTOTT VIRÁGOK – MARTIN SCORSESE ÚJ FILMJE A MOZIKBAN

A magyar közönség október 20-tól láthatja **Martin Scorsese** történelmi krimijét, a *Megfojtott virágokat*. A **Leonardo DiCaprio**, **Robert De Niro** és **Lily Gladstone** főszereplésével forgatott film egy 2017-es dokumentumregény alapján készült. Oklahomában száz évvel ezelőtt az osage indián törzs tagjai voltak a leggazdagabbak a szállásterületük alatt talált olajmezőknek köszönhetően. A történet főhőse, az indián Mollie Brown és testvérei fehérekkel házasodtak össze. Ám az olaj és a pénz elvakította a férjeket, ami gyilkosságokhoz vezetett. Mollie pedig indiánként hiába eredt az igazság nyomába.

Hazai bemutató: 2023. október 20.



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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



OKTÓBERI KIMENŐ



Fotó: varkertbazár.hu

„ISTEN MALMAI GYORSAN ÖRÖLNEK” – MÁRAI SÁNDOR ÉS 1956

Hirtling István színművész és Mészáros Tibor irodalomtörténész, Márai-kutató estjein nem pusztán részletek hangzanak el a *Márai Sándor* életműből, hanem eddig alig ismert információkat tudhat meg a közönség a szerzőről. Az előadások vetített képekkel, dokumentumokkal és *Tárkány-Kovács Bálint* Junior Prima díjas cimbalomművész inspiratív és sokszínű zenei kíséretével segíti az irodalmi szövegek elmélyült befogadását. Az író a II. világháború végétől többször ír egy forradalom lehetőségéről. Amikor mindez bekövetkezik, feléled benne a remény, hogy Magyarország szabad lehet, és ő is hazatérhet.

Budapest, Várkert Bazár, október 23., 19:00



Fotó: Kovács Dániel

ZENE-SZÓ KONCERTSOROZAT – SZIMFÓNIAK SZÁRNYÁN

A szimfónia régi műfaj, amely folyamatos megújulásra volt képes az évszázadok során, persze, bizonyos keretek közt. Vagy mégsem? Ahány zeneszerző, annyiféle szimfónia, de néha egyetlen komponista életművében is sokat változott a műfaj és a forma egyaránt. A Zene-szó koncertsorozat októberi alkalmán a *Budapesti Vonósok* és *Patkós Márton* színművész ebbe a változatos és gazdag világba vezetik be a hallgatóságot. Az est során *Felix Mendelssohn-Bartholdy*, *Dmitrij Sosztakovics*, *Benjamin Britten* szimfóniai csendülnek fel. Koncertmester: *Pilz János*.

Budapest, Festetics-palota, október 11., 19:00

MÚZEUMOK ŐSZI FESZTIVÁLJA



JÖVŐ! MENŐ! MÚZEUM! – MÚZEUMOK ŐSZI FESZTIVÁLJA

Az idei programok *A készségek európai évéhez* is kapcsolódnak, amely az egész életen át tartó tanulást szorgalmazza. Új témakörrel is bővült a programkínálat, amely a *Csak természetesen* címet kapta, és a természettudományokat, illetve a környezettudatosságot helyezi előtérbe. A fiatalokat a *Kerülj pályára!* című rendezvények kívánják megszólítani. Minden bizonnyal a *Múzeumi kulisszatitkok* és a *Raktárlesen* című programtípus ismét nagy népszerűségnek örvend majd. További tematikák a rendezvény hivatalos honlapján (www.oszifesztival.hu) olvashatók.

Országos esemény, szeptember 25.–november 12.



Nemzeti
Táncszínház

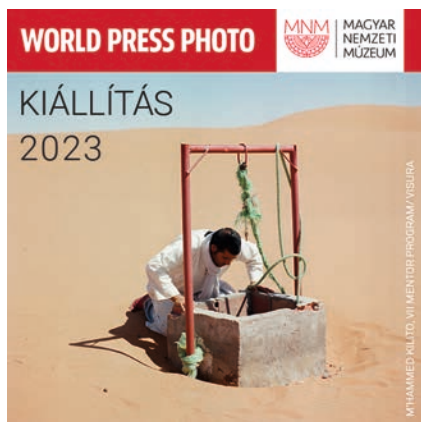
ALKOTÓK KLUBJA



Fotó: Lakatos János

Hiszünk a tánc erejében!

OKTÓBERI KIMENŐ



Fotó: worldpressphoto.hu

NEMZETKÖZI SAJTÓFOTÓ KIÁLLÍTÁS 2023 – BUDAPEST

Brent Lewis, a *The New York Times* fotószerkesztője, a 2023-as verseny globális zsűrijének elnöke a következőket mondta az idei pályázatról: „Az általunk kiválasztott, a 2022-es évet reprezentáló fotók az adott pillanatot jelzik, és történelmi dokumentumként szolgálnak majd a jövő nemzedékei számára, arról, hogy milyen volt az elmúlt év, hogy visszatekinthessenek rá, és remélhetőleg tanuljanak belőle.” A World Press Photo 2023 kiállítás kilencvennégy képét a zsűri mintegy négyezer fotóriporter több mint hatvan ezer fotójából válogatta.

**Budapest, Magyar Nemzeti Múzeum,
szeptember 20.–november 5.**



Fotó: Szatmári Györgyi

ÖRÖKSÉGÜNK A BÉKE – A SAPIENTIA SZABADEGYETEM OKTÓBERI ELŐADÁSA

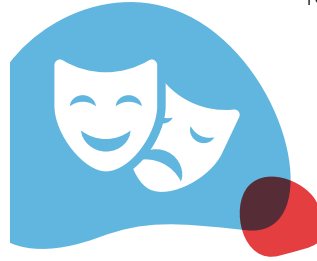
„Jézus egyszer békét ígér tanítványainak, máskor elutasítani látszik még a feltételezést is, hogy a béke volna küldetésének célja. Mi több, karddal válaszol a békét váróknak. Egyáltalán mit jelenthetett a béke fogalma Jézus korában? A Sapientia Szabadegyetem októberi előadásában *Szatmári Györgyi* ezeket a kérdéseket járja körül, és az evangéliumok néhány jellegzetességét kiemelve keresi Jézus békeüzenetét. A havonta látogatható alkalmak további előadói többek között: *Kézdy Anikó*, *Somogyiné Petik Krisztina*, *Papp Miklós*, *Fehérváry Jákó OSB*, *Guba András SchP* lesznek.

**Budapest, Sapientia Főiskola (1052 Budapest,
Piarista köz 1). október 12., 19:00**

KÉPMÁS-EST

SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

MOMkult, Kupolaterem
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



Október

19.

19:00

PLETYKA VAGY INFORMÁCIÓÁRAMOLTATÁS?

Mit is jelent pontosan a pletyka?
Mi volt a szerepe régen és ma?
Miért szeretünk jól értesültek lenni
és ezt meg is mutatni?
Miért ártalmas és lehet-e hasznos a kibeszélés?

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

Színészek: Mosolygó Sári és Kovács Lehel
Szakértő: M. Steinbach Annamária pszichológus



**JÁTSSZ, NEVESS,
GONDOLKODJ VELÜNK!**
Legyél a színészek alkotótársa és hozz
szokatlan kellékeket a jelenetekhez!

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

Regisztráció: kepmas.hu/kepmas-est

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:



Fotó: Képkocka Christian Petzold Tűzvörös égbolt című filmjéből (Szemrevaló/Sehenswert fesztivál)



SZEMREVALÓ/SEHENSWERT - ÚJ FILMEK AUSZTRIÁBÓL, SVÁJCBÓL ÉS NÉMETORSZÁGBÓL

A budapesti Művész moziban rendezik meg a 12. Szemrevaló/Sehenswert Filmfesztivált. A Svájci Nagykövetség, az Osztrák Kulturális Fórum és a Goethe Intézet közös filmhete a német nyelvterület legfrissebb filmjeiből ad ízelítőt, ezúttal is eredeti nyelven, magyar felirattal. A tizenegy alkotást bemutató fesztivál nyitófilmje Christian Petzold *Tűzvörös égbolt* című filmje, amely idén a Berlinálén Ezüst Medve-díjat és a zsűri nagydíját is elnyerte. Budapest után Debrecenben, Szegeden, Pécsen és Veszprémben is vetítik majd a fesztivál legjobb filmjeit.

Budapest, Művész mozi, október 5–15.



KÉP ÉS SZÖVEG –
MOHOS ZSÓFIA

„Ősszel érik babám, a fekete szőlő”

✓ A legkisebbek mindig élvezik a felvonulást, Mogyoród



„Szabad a lopás!” – hangzik el a szüreti bálon, és a gyerekek villámgyorsan lekapkodják a díszítésként felakasztott gyümölcsöket. Az őszi szombatok, amikor a falvak még egyszer cifrába öltöznek, mielőtt téli álomra hajtanák fejüket: a szüreti felvonulások és bálók ideje. Ezek az események ma már a közösségről, a viseletekről szólnak, érdekes belegondolni, hogy a résztvevők közül vajon hányan szüretelnek igazából.

✓ Szüreti felvonulás, Mogyoród



✓ Van, ahol óriások is láthatók a forgatagban, Mogyoród





▲ A készülődés, a viseletbe öltöztetés néha több órát is igénybe vehet, Rimóc



▲ A kisbíró elszavalja a szüreti verset arról, hogy mi történt a faluban, Rimóc



▲ A bíróné és a bíró a szüreti koszorúval, Kupuszina

◆ Hajdanán főként Szent Mihály ünnepétől (szeptember 29.) Simon-Júdás (október 28.) napjáig zajlott a szüret, amelynek idejére a törvénykezést is beszüntették. Már a munkához is kapcsolódtak szokások: zajcsapásokkal igyekeztek elűzni a gonosz szellemet, a szedők pedig szüreti dalokat énekeltek. Erre az alkalomra a legtöbb faluban tisztségviselő szereplőket választottak: bírót, bírónét, csőszöket vagy

szőlőslányokat, és a felvonásokban maszkos alakok is feltűntek. A kisbíró helyenként elszavalta, hogy mi történt abban az évben a faluban. A báltermet szőlővel díszítették, és a lopásért, ha a csőszök elkapták a „tettet”, fizetni kellett. A szüreti koszorút pedig több helyen elárverezték.

A II. világháború után már olyan falvakban is rendeztek felvonulást, ahol a szőlőtermesztés egyáltalán



▲ A hosszú szalagokból álló kalapdíszet csak a szüreti felvonuláson viselik a legények, Kupuszina



▲ Tánc a falu körül, Kupuszina

nem volt jelentős. A szüreti bál lehetőséget teremtett a fiataloknak az ismerkedésre. A munka utáni mulatság egyfajta örömmünnepet jelentett a jó termésért. Ma még országszerte több településen, sőt Budapest egyes részein, például Rákospalotán is rendeznek szüreti felvonulásokat, amelyeknek szokásai falvanként változnak. Nélkülözhetetlen kiegészítőjük a traktor vagy ahol még elérhető, a lovas kocsi feldíszített pótkocsival és

a gazdagon díszített népviseletek, amiket nagymamák, édesanyák varrnak és őriznek gondosan a szekrényekben, várva, hogy öltöztethessék a fiatalokat.

A szüret mára elveszítette egykori szerepét, elsősorban nem az ismerkedés helye és ideje, hiszen leginkább gyerekek a résztvevői. S hogy mit szüretelnek? Szőlőt, jó termést? Vagy sok kis szőlőszemként fürtökbe fűződvé: az összetartozást? ♦



SZÖVEG –
OSZTOVITS ÁGNES

TARTALMAS ÉLETEK, BUKTATÓK, REMÉNYEK

Babits Mihály már a múlt század harmincas éveiben figyelmeztetett, hogy a mennyiség növekedésével óhatatlanul növekszik a silányság is a könyvkiadásban. Nagy odafigyelés és szerencse kell, hogy a mai könyvtengerből maradandó műveket tudjunk kihalászni. Ezúttal szerencsénk volt.

ENDŐ SÚSZAKU CSODÁLATOS BOLOND című regényét nyilván azért vette elő a Jezsuita Kiadó, mert a mindenki által szeretve tisztelt, nagyszerű jezsuita szerzetes, a sokáig Japánban tevékenykedő *Nemeshegyi Péter* hagyatékában megtalálta a fordítás egy részét. Azt is tudni lehetett, hogy



Nemeshegyi személyesen is

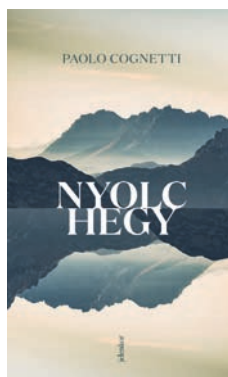
jól ismerte a katolikus japán író, akinek leghíresebb regényét, a *Némaságot* *Martin Scorsese* megfilmesítette. A kiadás ötlete tehát Nemeshegyi Péteré, a fordítást végül *Ikematsu-Papp Gabriella* készítette el, nagyon gondosan és szépen.

A cselekmény tulajdonképpen nagyon egyszerű. Egy középosztálybeli fiatalember levelet kap hajdani francia levelezőtársától, *Gaston Bonapartétól*, hogy hamarosan Japánba érkezik. Óriási az öröm és az izgalom a családban, hogy egy előkelő francia lesz a vendégük. Csakhogy a fogadásnál kiderül, hogy a hatalmas termetű, toprongyos férfi a tengerjáró hajó legalsó szintjén utazott, poggyásza mindössze egy ütött-kopott vászonzsák. Gaston mindössze két napig élvezi egykori barátja vendégszeretetét, felkerekedik, hogy megismerje az igazi Japánt, a nyomorúságban élőket, az öregeket, a fiatalokat, a prostituáltakat és bérgyilkosokat. Velük éhezik, nyomorog, mégis próbálja megmenteni,

letéríteni őket a bűn útjáról. Ütik-verik, állandó életveszélyben van, de nem adja fel.

Gaston történetével párhuzamosan fut egykori levelezőtársának és húgának a lassú „ébredése”. A fura bolondnak kijáró gúny és lenézés csodálattá alakul. A csodálatos bolond, üzeni a regény, új irányt mutathat valamennyiünk életében.

Van ebben a műben humor, krimiszerű izgalom, és minden sorát áthatja a valódi keresztény hit, az emberszeretet. (*Jezsuita Kiadó, 4700 Ft*)



PAOLO COGNETTI NYOLC HEGY című regénye azért került

2013-as megjelenése után újra a figyelem középpontjába, mert a belőle készült film a 2022-es cannes-i filmfesztiválon elnyerte a zsűri díját. Pedig az 1978-as születésű, matematikusnak készült milánói író ebben az első, jelentős művében kiváló elbeszélőnek mutatkozik, mindvégig leköti a figyelmet, két főszereplője sokáig elkíséri az olvasót. De úgy látszik,

egy jó könyvnek is kell médiatámogatás.

A könyvben mintha *Hermann Hesse Narziss* és *Goldmund* című egykori remekművének mai változatával találkozánk. Adva van két, más-más közegből érkező fiú, a milánói polgárcsalád elkényeztetett gyereke, Pietro,



akit apja hegymászásra akar tanítani, férfitá edzeni, és a hegyekben zord körülmények között nevelkedő Bruno. A két gyerek kiskamaszként életre szóló barátságot köt, talán épp a felmenők ellen lázadva. Mindketten ismerik a másik erényeit és hibáit. Bruno mindent tud a hegyekről, a természetéről, a növényekről és állatokról, ezermesterként dolgozik, Pietro tanul, és be akarja járni a világot. Míg Bruno otthon épít magának házat, Pietro Nepálban tenné boldoggá az őslakókat. Barátságuk harminc éve alatt hol messzire távolodnak, hol újra közelednek egymáshoz. Mindig van mondanivalójuk a másikkak.

Ezt a különös barátságot a hegyek világa teszi izgalmassá. Cognetti úgy rajzolja meg ezt a közeget, hogy mi, olvasók is ott érezzük magunkat, gyönyörködünk és féltjük az életünket. *Nádor Zsófia* kitűnő fordítása igazi élménnyé teszi a magyar kiadást.

(Jelenkor Kiadó, 4299 Ft)



MIKKI BRAMMER MINDEN, AMIT MEGBÁNTAM

című könyve ugyancsak első regény, amely a magyar kiadással egy időben közel negyven nyelven megjelenik. Jól tudjuk, még a legrefináltabb reklámszakemberek sem tudnak eladni egy első kötetet, ha abban nincs elég spiritusz. Mikki Brammerében van, már az első két oldal után érezzük, hogy mind a háromszázkilencven oldalt végig fogjuk olvasni, még-

pedig örömmel. Remek a téma, könnyed a stílus, kiválóak a szereplők, mindenekelőtt a történetmesélő *Clover*, akit óvodás kora óta az élet utolsó percei izgatnak. Egyetemi tanulmányai után *haláldúla* lesz. Segít a haldoklóknak megbékélni az elmúlással, beszélget velük, teljesíti kívánságukat, meghallgatja vélt vagy valós bűneiket. Örömmel tölti el, ha azt látja, hogy a rábízott személy, legyen az nincstelen vagy gazdag, nyugodt vagy legalábbis megkönnyebbült lélekkel távozik a világból. Amikor hazamegy otthonába, lejegyzi a haldokló utolsó szavait. És rendszerezi a tanulságokat. Magánélete nincs, a hiányért kárpótolja a kivételes empátiát és odaadást igénylő, felemelő munka. Így megy ez harminchat éves koráig, amikor első randevújára készül.

Clover látszólag nagyon könnyedén mesél, beszél az életről és halálról, soha nem ítélkezik, a történetekben mégis ott van korunk szomorú valósága: képtelenek vagyunk végstádiumban lévő szeretteink mellett ülni, reszketünk az elmúlástól. Minden pénzt megadunk, hogy a nehéz feladatot egy idegen ellássa.

Kedves, szép és roppant tanulságos, olykor humoros könyvet írt Mikki Brammer. Nemes lektúrt, amire nagy szükség van manapság. A könyvet *Szabó Olimpia* tolmácsolásában olvashatjuk.

(Helikon Kiadó, 4499 Ft)



STEVE SEM-SANDBERG W.

című, közel négyszáz oldalas regényét *Georg Büchner* *Woyzeck* című befejezetlen drámája ihlette. Ez a különös darab, benne a kisember gyilkosságának története már számtalan jeles művet (opera, filmek, színpadi előadások) ihletett, s ihletni fog a jövőben is, de ilyen mélyen és átfogóan senki sem jelenítette meg a XIX. század elejének szellemi

klimáját és *Woyzeck* látszólag megmagyarázhatatlan tettének mozgatórugóit. Miért öli meg ez a sokat szenvedett, nyomorúságban élő egykori zsoldoskatonája az egyetlen embert, aki egykor szerette, és akit ő is szeretett. Maga sem érti, és nem érti a törvényszéki orvos sem. Sem-Sandberg felhasználta az úgy 1914-ben előkerült dokumentációját, az orvos feljegyzéseit, s ennek alapján rekonstruálja *Woyzeck* kihallgatását. Arra keres választ az orvos a kihallgatások során, hogy egy elborult elme szörnyű tettéről van-e szó, vagy tudatosan kitervelt gyilkosságról. Az első esetben felmentik a vádlottat, a másodikban kivégzik. *Woyzeck*et saját makacssága juttatja bitófára.

A kortárs svéd irodalom friss remekét, ezt a nagyszabású történelmi-lélektani regényt *Lipcsey Emőke*, az évtizedek óta Svédországban élő, magyar író ihletett fordításában olvashatjuk.

(Európa Könyvkiadó, 5999 Ft) ◆



SZÖVEG –
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség
szakmai támogatásával készült.



AHOL A MESÉK ÉLETRE KELNEK

Meseösvények és mesés játszóterek

Tudták, hogy Kukutyin és Piripócs nem csak a mesében léteznek? Mi lehetne kalandosabb program gyermekeink számára, mint mesehősökkel játszani, kirándulni, vagy ami még izgalmasabb, mesehőssé válni? Ebben az élményben lehet részünk hazánk meseösvényein és mesés játszóterein, amelyek nemcsak önfeledt játéokra csábítják gyermekeinket, hanem számtalan fontos ismeretet is megtanítanak nekik.

◆ A MESÉK ÖSVÉNYEIN


A magyar népmesék világa fantasztikusan gazdag, és egyszerre nyújt szórakozást, repít el a fantázia világába, és tanít az élet igazságaira. A mesék segítségével a gyerekek is könnyebben látják át az emberi kapcsolatokat, különböztetik meg a jót a rossztól, a főhős bőrébe bújva pedig szabadon élhetnek át különböző érzelmeket. Ezek a történetek mindig is szerves részét képezték az emberi kultúrának, s mivel az emberi agy fogékony a történetbe ágyazott ismeretekre, a történetmesélés sikeres tanítási és tanulási módszer is.

Miért ne hívhatnánk hát ezeket a csodás meséket segítségül ahhoz is, hogy gyermekeinkkel megkedveljessük a felfedezést és a természetjárást? Következzen öt meseösvény nemcsak kicsiknek, hanem minden meserajongónak!

MIMÓ ÉS CSIPEK | BUDAPEST

A következő budapesti ösvényeket két mesehős, Mimó és Csipek alakja köti össze, akik a gyerekekhez hasonlóan mindenre kíváncsiak, és folyton kalandokba keverednek. A Ferenc-hegyi Érzékek ösvényét bejárva játékosan, minden érzékszervünket – szaglásunkat, tapintásunkat, látásunkat és hallásunkat – bevetve ismerkedhetünk az erdővel és a természeti értékekkel, míg a Ferenc-hegyi

Tükrörben az élővilág meseösvényen a Ferenc-hegyi-barlangot és annak flóráját-faunáját csodálhatjuk meg. A Határtalan sokszínűség elnevezésű Kiscelli meseösvényen a múzeumot körülölelő parkot, a Kiscelli Parkerdőt lehet bebarangolni Mimóval és barátaival. A kalandos ösvény érdekes feladványokkal mutatja be az állat- és növényvilág sokszínűségét, valamint felhívja a gyerekek figyelmét a természet- és környezetvédelem fontosságára. Az Almássy téri Körkörös utakon meseösvényen izgalmas feladványokkal teli útvonalat járhatunk be, amelynek témája a klímavédelem: Mimó és Csipek, valamint Mityó macska és Ficak kutyus megmutatják, hogyan képzelnek el egy fenntartható várost. A Mimó és Csipek Sas-hegyi kalandjai Cincér Kázmérral nevű meseösvény állomásain interaktív játékok, például növénypár-kereső vagy állati fo(r)gócika segítik a Sas-hegyen élő őshonos állatokkal, valamint a színpompás növényvilággal való megismerkedést.

 **Tipp:** A Mimó és Csipek meseösvények pár száz méter hosszúak, tizenöt-harminc perces sétával kényelmesen végigjárhatók. Az Érzékek ösvényt és a Kis-Sváb-hegyi élményösvényt már a legkisebbek, a bölcsődések is élvezni fogják, az Almássy téri meseösvényt kisiskoláskortól, a többi útvonalat pedig óvodáskortól ajánlják.


Kép: meseut.hu






CSALÁDI MESEÚT | NOSZVAJ

A Családi meseút nagyjából kétórás sétával bejárható, de akár egész napos barangolássá is bővíthetjük. Az állomások egy hét kilométeres sétaúton helyezkednek el, a meseút házikóit a településen elszórva találjuk, így kedvünk szerint alakíthatjuk az útvonalat, miközben rácsodálkozhatunk Noszvaj apró csodáira is. A gyönyörű, kézzel festett házikókban egy-egy népmesét és a meséhez kapcsolódó játékos próbát vagy feladatot kell megoldani.

 **Tipp:** Noszvajon felnőttek számára is készültek útvonalak, a Szerelmesek Meseútja szerelmes történetekkel, a Vadon Kulcsa erdei út pedig sok játékos programmal várja a természetben kikapcsolódni vágyó felnőtteket.


AGGTELEKI JÁTEKÖSVÉNY

Az Aggteleki Nemzeti Park egy kilométeres játékösvényen a nemzeti park kincseiből egy hat állomásból álló élményösvényt bejárva, játékos ügyességi feladatokkal tehetjük próbára magunkat, miközben megismerhetjük a környék élővilágát és természeti értékeit.

 **Tipp:** A barlangbejárat közelében található Információs Irodában beszerezhető menetlevél, kincskereső térkép, matricagyűjtő és matricák, illetve egy fajtás is, aminek szerepe lesz a játék során.

BOSZORKÁNY MESEÖSVÉNY | SOPRON

Ügyességi és logikai feladatok során ismerhetik meg a gyerekek a Soproni Parkerdő Kecse-patak legendáját. Az érdeklődőket egy mesebeli faházikó várja, ahol térképet és pecsétgyűjtő füzetet szerezhetnek (a pecsételő pontot a Károly-kilátó melletti Kőhalmy Vadászati Múzeum büféjében keressük). Innen indul a kilencszáz méter hosszú, nyolcállomásos elvarázsolt meseösvény, ahol boszorkányok és tündérek kísérik minket végig.

 **Tipp:** A Soproni Parkerdő további élményeket is tartogat: a mezítlás ösvény, a Kőhalmy Vadászati Múzeum, a Károly-kilátó és a kalandpark is tökéletes program a családok számára.

Ha végére értünk a meseösvényeknek, és új kihívást keresünk gyermekünknek, ugyanakkor maradnánk a mesék és a játék birodalmában, szemezgessünk hazánk mesés játszóterei között!

MESÉS JÁTSZÓTEREK

Ma már nem csak Budapesten találunk mesés játszótereket, hiszen országsszerte egyre több van belőlük, és érdemes őket kipróbálni, hiszen mindegyik kicsit más. ➤

SZIGET-KÉK JÁTSZÓTÉR | DEBRECEN

A Nagyerdő árnyas fái alatt, az Ötholdas Pagony játszótér helyén 2022 júliusában nyitott meg Debrecen legújabb tematikus parkja, a Sziget-kék. A Szabó Magda meseregénye alapján épült négyévszakos játszótéren többek között kilátó, játszótoronny és egy miniváros várja a kicsiket. A gyermekek hatalmas homokozókban építhetnek új meséket, kisautókba pattanhatnak, vagy akár a lebegő mászókákon és kalandos pályákon, kanyargós csúszdákon tehetik próbára ügyességüket. Elbújhatnak a fák lombjai között futó mászófákon, és felmászhathatnak az élménytoronny kilátójába, vagy a miniváros házai közti KRESZ-pályán gyakorolhatják az autóval való közlekedést. Az ingyenesen látogatható Sziget-kék tematikus parkot a szülők a régió egyik legizgalmasabb „játszóvárosaként” tartják számon, amely igazi kikapcsolódást nyújt minden generáció számára.

MÁTYÁS KIRÁLY TÖRTÉNELMI JÁTSZÓPARK | VISEGRÁD

A visegrádi Mátyás király játszópark nemcsak azért különleges, mert csodaszép, festett, fából készült játékok biztosítják az önfeledt játékot, hanem mert igazi időutazásban lehet részünk. A visegrádi Királyi Palotával szemben található történelmi játszóparkban egy verektes díszkapun átlépve egyenesen Mátyás király meséinek világába csöppenünk, és középkori köntösbe bújtatott játékokkal, vitézekkel, szobrokkal találkozhatunk. Van itt labirintus, farkas, sárkányhintó...



Tipp: A Királyi Palota és a játszótér felkeresését érdemes egymással összekapcsolni, mert míg a Királyi Palotában a királyi udvar életét régészeti és történelmi emlékeken keresztül lehet megismerni, addig a Mátyás király Történelmi Játszópark a mesék és regék világába kalauzol bennünket.

BÁNYÁSZ JÁTSZÓTÉR | BRENNBERGBÁNYA

A Sopron melletti Brennbergbánya több mint kétszáz éven át a magyarországi kőszénbányászat egyik legjelentősebb helyszíne volt. Ám 2019 óta már nemcsak erről ismert, hanem bányász tematikájú játszótéréről is, ahol a gyerekek bányalifttel, csillékkal játszhatnak, bányajáratokban szaladgálhatnak és mászófalat mászhatnak. Találunk itt körforgót, kéttornyú várat, kötélpályát, rugós játékokat, gombaegyensúlyozót. A teret a Soproni Egyetem hallgatói álmodták és építették meg.

MESEKERT SKANZEN | SZENTENDRE

Hamar a gyerekek kedvence lehet a szentendrei Skanzenben található játszótér, ahol a kicsik és a nagyok

A kisgömbök, Az iregi kakasok, A kismalac és a farkasok népmese figurái között tölthetnek el örömteli órákat. Például a mese szereplői mozognak a hinta tetején, de a játzó legnépszerűbb eszközei a körhinta és a tyúklétra. Utóbbi segít fejleszteni a mozgáskoordinációt, az egyensúlyozási képességet. Minden elemben meglevenedik egy-egy mese, amelyek történetét el is olvashatjuk játék közben.

MESEBELI HELYNEVEK

Ha valaki gondolt már arra, milyen jó is volna egy mesébe csöppenni, akkor most itt a lehetőség! Mert bizony Kukutyin vagy Piripócs igenis létező helyek, ahová akár mi magunk is ellátogathatunk. Bár sok településnévre fikcióként gondolunk, azok még a térképen is szerepelnek, némelyiknek pedig még saját története is van.

KUKUTYIN

A településnév leginkább egy népi szólásban szokott felbukkanni: „Elmehetsz Kukutyinba zabot hegyezni!” (A kifejezéssel leggyakrabban hiábavaló tevékenységre vagy hasznos munkára alkalmatlan személyre szoktak utalni.) A szólásban szereplő helynév valójában létező helyre, sőt megtörtént eseményre utal. A Ferencszálláshoz és Deszkhez tartozó Kukutyin pusztá határa ugyanis az 1880-as évek idejében zabbal volt bevetve, de egy alkalommal, az éppen akkor áradó Maros miatt lehetetlennek látszott az aratásra érett zab betakarítása. A leleményes helyiek azonban nem akarták, hogy veszendőbe menjen a termés, ezért csónakokba ültek, és úgy vágták le a zab hegyét, az értékes kalászatokat – ez volt a kukutyini zabhegyezés. Az eseményt Ferencszállás címere és a népnyelv máig is őrzi.

KARAKÓSZÖRCSÖK

Bizonyos szófordulatokban Karakószörcsök neve egyet jelent a nem létező, távoli településekkel, azonban Karakószörcsök igencsak valós: néhány százan lakják, és Veszprém vármegyében, a Devecseri járásban található.

PIRIPÓCS

A Pallas nagy lexikona szerint képzelt helység, az elmaradottság, kisszerűség megtestesítője. A Tolna vármegyei Dunaföldvárhoz azonban a valóságban is tartozik egy Piripócs nevű lakott hely.

CSAJÁGRÖCSÖGE

A név vasúti eredetű: Csajág település egyik régi, már megszűnt vasúti megállóhelye a Csajágröcsöge 14. számú őrház nevet viselte az 1914-es menetrend szerint.

Forrás: [Wikipedia.org](https://www.wikipedia.org); csodahelyek.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 honlapon.

#maradjonjáték



ZAMPEDI



FÜLÖP ATTILA

A KÁBÍTÓSZER RABSÁGÁBÓL SZABADULT MEG ÉS ÁLLT TALPRA A CSAK EGYET SZOLGÁLAT SEGÍTSÉGÉVEL. ÉLETE, GYÓGYULÁSÁNAK ÚTJA TANULSÁGOS ÉS SOKAKNAK ADHAT ERŐT.

Cikk a 42. oldalon

