

# KÉPMÁS

2024  
01

nőknek és férfiaknak

”

**A valóság  
elfogadása  
szabaddá tesz  
a változásra**

TAPOLYAI EMŐKE



**12 OLDALAS MELLÉKLET  
AZ OLVASÁSRÓL**

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



9 771586 423002

# FIZESSEN ELŐ ÉS NYERJEN!

HA 2024. JANUÁR 16-IG ELŐFIZET  
A KÉPMÁS MAGAZINRA, MEGNYERHETI:



› a 2 éjszakás családi  
pihenésre szóló  
**Hunguest Hotel** utalványt



› a 2 éjszakás páros  
pihenésre szóló  
**Hunguest Hotel** utalványt



› a **Magyar Állami Operaház**  
két előadására szóló 200 darab  
páros jegyének egyikét



## 12 lapszám 10 710 Ft/év

Több előfizetés - nagyobb  
esély a nyereményre.

**Előfizetés és részletek:**  
[kepmas.hu/akcio2023](https://kepmas.hu/akcio2023)



Az akció azokra a nyomtatott, belföldi előfizetésekre  
érvényes, amelyeknek előfizetési díját az előfizető  
2023. október 1. és 2024. január 16. között kiegyenlítette.

**További információ:** [elofizetes@kepmas.hu](mailto:elofizetes@kepmas.hu)





## SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

A gyerekek még iskoláskorukban is kikönyörögték, hogy minél később szedjük le a karácsonyfát, és ebben a férjem is a pártjukon állt. Én voltam hát a rossz rendőr – ahogy rendszerint –, és amikor már a januári napfényben pókhálók is csillantak a szomorúra száradt ágakon, meghoztam az ítéletet.

Eleinte ez is közös projektnek indult, búcsúcsillagszóróval, köszönettel a fáért, az ünnepért, egymásért. De az évek során rájöttem, hogy engem is elgyengít az egyre hosszabbra nyúló szertartás alatti sopánkodás és sóhajtozás, ráadásul egyedül hamarabb is végzek a procedúrával. Így a következő években, mire a gyerekek hazaértek a suliból, a fának már csak a hűlt helyét találták.

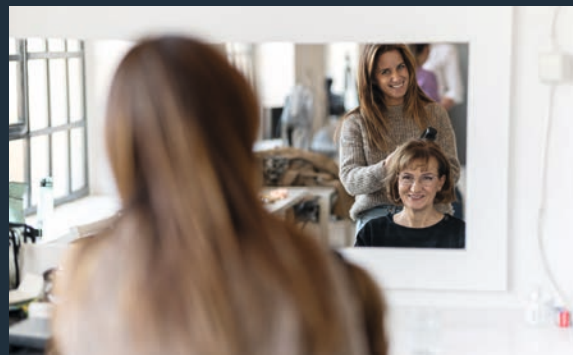
Egy nyári, tanév végi íróasztal-takarításkor meglepetten láttam kilencéves lányom füzetkupa-cának tetején három évszámmal jelölt összehajtogatott papírt. Látva csodálkozásomat, bizalmas pillantással óvatosan szétnyitott egyet. Elszáradt tűlevelek voltak benne a csupasz ág mellett, amelyhez valamikor tartoztak. „Megtartottam egy ágat” – mondta.

Azóta sokszor eszembe jut, hogy jó volna eltenni valamit a következő évre abból, amit karácsony előtt, alatt és után átélünk, amiből sokszor legfeljebb annyi marad, mint egy megbújó tűlevél a szőnyeg alatt. De talán az is elég, hisz egy mustármagnál nagyobb.

## TAPOLYAI EMŐKE A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



## FEBRUÁRI CÍMLAPUNKON BÁRDOS JÚLIA ÉS LACKFI JÁNOS

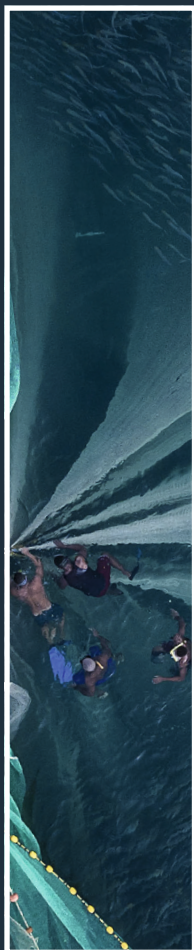
Kép: Jónás Jácint





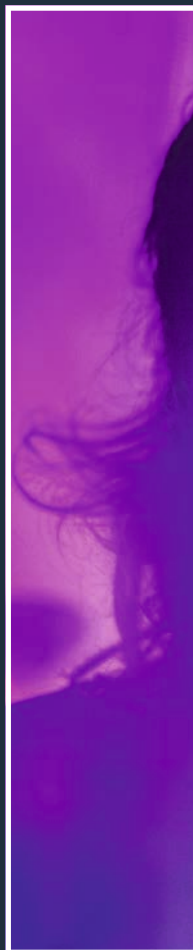
JELENLÉT

18



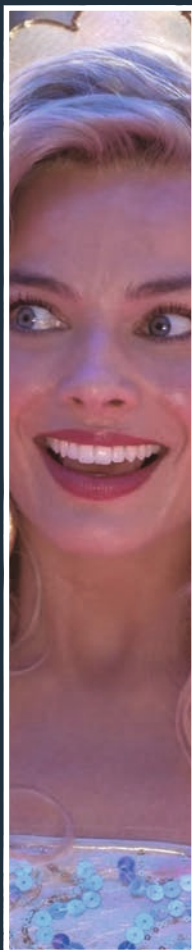
TANDEM

32



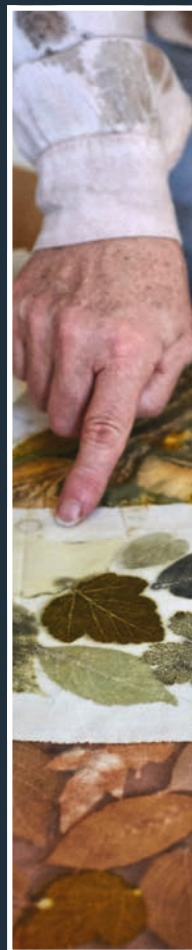
TÜKÖR

48



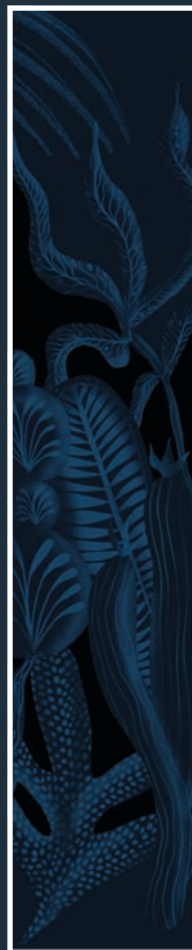
HÁZITREND

62



KIMENŐ

70



#### IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./B • Ügyfélszolgálat: 1012 Budapest, Alagút u. 1., I. em. 2. (21-es kapucsengő) • Nyitvatartás: H-Cs 8:30–17:00, P 8:30–14:00 • Tel.: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 12100011-17723064 Gránit Bank  
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Koncz Veronika • Korrektúra: Hardy Bea • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Éder Vera • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikolett | 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 **eset** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2024. január 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



IMEDIA



## KÉPMÁS

A kérdés és a kételkedés bátorsága  
Beszélgetés Tapolyai Emőkével

6

## KÖZVILÁGÍTÁS

Nicsak, ki ír?

12

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

13

A valótlan valósága

Interjú dr. Aczél Petrával

14

## VILÁG-KÉP

Nehéz éve volt bolygónknak

18

Akentannos! – Élj száz évig!

20

Apák a padon

24

## APA, KEZDŐDIK!

Világítani

28

## HULLÁMVASÚT

Időkapu

29

Reggeli szertartás

30

## FÜGGÉSBEN

Bűn vagy betegség?

32

Művészettel gyógyítani  
a transzgenerációs traumát

34

## SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Hóesés

37

Mostantól másképp lesz!

38

Megjárta a túlóldalt, de a földön van dolga

42

Cseh habléányese debütál  
az Operaházban

46

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

A plasztikvilágon túl

48



HÁZITREND



JELENLÉT



TANDEM



KIMENŐ



MELLÉKLET



TÜKRÖR



KIMENŐ

## RENDELŐ

Okosan az okosórákkal

52

## MOZGÁSBAN

Edzés várandósan? Naná!

56

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

A fán sült kalács meséje

58

## KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

Január...Veganuár?

60

Ecoprint a fenntartható jövőért

62

## ZÖLD MOZAIK

66

## #JÓÉJTPUSZI

Áramlás

70

Ahol cimbalomra borulva írta verseit Ady

72

## BIBLIA ÉS IRODALOM

Boldogasszony hava

74

## KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

Aqua Tofana, a gazdag férjek réme

76

Beleharaptam Andalúziába

80

## BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Kísértések

84

## AZ OLVASÁS DICSÉRETE

85

A könyv életelixír

86

Társ az élethez

90

Csak még egy fejezetet, anya!  
Így lesznek a gyerekekből élményolvasók

91

„Az irodalom életünk támasza”

94

„A legidőtállóbb adathordozó a könyv”

96

## KÖNYVESPOLC

Három életpálya, három megközelítés

98

## JANUÁRI KIMENŐ

100

Könnnyű téli túrák a legkisebbeknek is

104



Sminkes: Somogyvári Dóra, fodrász: Vörös Zsuzsanna, stylist: Mitók-Szűke Sára  
Ruhák / blézer: Tatuum, blúz: (S Oliver) Van Graaf, nyaklánc: Parfois, A címlapon blúz és blézer: Zero (Van Graaf), nyaklánc: Tatuum



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# A kérdezés és a kételkedés bátorsága

A lélek állandóan meghatározza az emberi létezésünket, mégis nehezen definiálható fogalom. Próbáljuk letapogatni, kilesni, megérteni személyes tapasztalással, a tudomány és a művészet segítségével, a vallás eszközeivel. *Tapolyai Emőke* klinikai és pasztorálszichológussal olyan újévi, lélekmegújító beszélgetésre hívjuk Önöket, amelyet érdemes folytatni 2024 mindennapjaiban is, közösségben, párban, önmagunkkal és Istennel.

◆ **– Hogyan jelenhet meg a spiritualitás a terápia során?**  
– Elsősorban az emberben, a pszichológusban. Hiszen nem keresztény jelmezbe akarjuk öltöztetni a pszichológiát, hanem másképpen tekintünk az emberképre, az egészségre és az egészségtől való eltávolodásra. Klinikai és pasztorálszichológiát végeztem, ez annyit jelent, hogy a klinikumot a teológiával egybekötve tanulom alkalmazni. Ha az embernek, aki velem szemben leül, torz az életképe vagy az istenképe, és ő azt kéri, hogy foglalkozzunk ezzel, akkor dolgozunk vele.

**– Ilyenkor egy torz istenkép nyomorítja meg a személyiséget, vagy egy sérült, illetve patológiás személyiség vetül ki az istenképre is?**

– A torz istenkép és a torz emberkép együtt jár, nem lehet az egyik egészséges, míg a másik egészségtelen. Azt szoktam vizsgálni, hogy hol sérült a kliens emberképe, hol sérült az istenképe, mi veszélyezteti az ember-ember kapcsolatát, vagy az ember-isten kapcsolatát. És ez tulajdonképpen minden pszichopatológiát magában foglal.

**– A hívő ember célja megvalósítani azt, amit a Teremtő megálmodott róla. De nehéz szétszálazni, mi is az Isten álma és mi a mellettünk élők – vagy akár már nem is élők – elvárása.**

– Pontosan, ezért kell megismernünk az Istent, hogy ő milyen. A lelki egészség egy spektrumon helyezkedik el, két szélsőség között. Az egyik szélsőség a mindent szabad és nincsenek törvények, minden csak kegyelem. A másik szélsőség az, hogy minden csak törvény, és a kegyelmet kihagyjuk – bár hirdetjük –, de nem is gondolkodunk róla. Mindkét szélsőség egészségtelen állapot, valahol a középmezsgyén kell elhelyezkednünk. Isten azt mondja: adtam neked kereteket a törvényben, ezek a törvények érted vannak. Ha áthágod őket, annak következményei lesznek, de a szeretetemet és a kegyelmemet akkor is nyújtom feléd. Általában azért nem tudjuk ezt így teljességében látni, mert félünk attól, hogy az egyik vagy a másik oldal beszippant. Ha a kegyelem szippant be, akkor túlzottan engedékenyekké, határtalanná válunk és lezüllünk, ha a törvény szippant be, akkor kényszeres, ítélkező és merev emberekké válunk.



**– Akkor ezen a skálán a különböző személyiségek különbözően állítják be a pontot, ahol a lelkiismeretük szerint tudnak működni. Vajon az isteni szándék szerint is ennyire különböző a lelkiismeret?**

– A mai világ egyik legnagyobb csapdája, hogy azt hirdeti, az igazság relatív, és az érzelmeinken, a hangulatunkon alapszik. A keresztények szerint ez nem így van, hanem Isten igazsága állandó, és azt meg kell ismernünk. A törekvés erre a teljesség felé fejleszt és gyógyít, akkor is, ha ez nem mindig kellemes érzés, sőt gyakran fájó és akár megterhelő is. Egy igazság létezik, az isteni igazság, de ezt nem lehet leegyszerűsíteni az emberi szintünkre. Például ez az Isten azt mondja, nem nyúlhatsz az áldozati ételhez, de azért Dávidnak, amikor menekül és élet-halál között van, megengedi, hogy egyen belőle. Van a Szentléleknek egy nagyon nagy józansága és rugalmassága, amelyre tanít. De ehhez valóban bölcsesség kell és kapcsolat Istennel.

**– Ugyanakkor az Istenhez fűződő kapcsolatunkat az emberi viszonyaink mintájára formáljuk. Erősen befolyásolhatja például az, ahogyan a szüleinkhez kötődünk, ami egyben a személyiségünket is alakítja.**

– Az a tapasztalatom, hogy annak a szülőnek van a legnagyobb hatása a gyermeke istenképére, aki nagyobb érzelmi hatást gyakorolt rá. Sajnos ez lehet jó is, és lehet szörnyű is. Kezdetben ez a szülő lesz a támpontja ahhoz, hogy kikövetkeztesse, milyen lehet az Isten, aztán ahogy olvassa az Igét, észreveszi, miben más az apja és az anyja, mint az Isten, és miben hasonlítanak rá. Ebben vigaszra is lelhet: amit a szülei vétettek ellene, az szülői vétek volt, emberi bűn, nem pedig isteni vonás. Mindez persze szülőként nagy felelősség is.

**– Tehet valamit egy szülő a gyermeke hitéért azon kívül, hogy maga is igyekszik megismerni Istent?**

– Fontos, hogy ne csak úgy legyek együtt Istennel, hogy olvasom a Bibliát, mint egy tanmesét, vagyis: mit kell tennem, illetve mit nem szabad tennem, mert ez nagyon kiskorú, gyermeki viszonyulás. Hajlamosak vagyunk úgy olvasni az Írást, mintha kínai szerencsesütitiket törögetnénk fel, hogy na, mit is üzen mára. Ez keresztény babona. Isten jellemét kell megismernünk, mert akkor ahhoz a miénk is formálódhat, és a gyerekeinknek is vonzó lesz. Isten nem tanmese, hanem egy kapcsolatra hívó személy.

**– A pszichológusszakma többnyire liberális beállítódású szakemberekből áll. Nehéz ebben a közegben képviselni a szakmai-emberi meggyőződésedet?**

– Igen, voltak éles és nehéz helyzeteim, de édesapám és édesanyám egy totalitárius rendszerben éltek és neveltek fel, és azt tanították, hogy a belső szabadság az az, ha nem a rendszer elvárásához igazodom, hanem ahhoz, ami a lelkem mélyén van. Ezt én is így gondolom, és ebben én is teljes mértékben hiszek. Szent Ágoston szerint minden igazság Isten igazsága, tehát a tudományos tény is az. Minden, ami nem illeszthető össze Isten igazságával, az nem tudomány, nem több mint emberi önigazolás, bizonygatás, háborúskodás, szörszálhasogatás, kötekedés, gyűlölet. Persze mindent be lehet erőltetni a statisztikákba, a módszertanokba, de ezeket igyekszem megvizsgálni, hogy valóban tudományos alapokon igazolhatók-e, és ha igen, akkor az összeegyeztethető-e az Isten igazságával. Ha lehet, nem bocsátkozom harcokba, mert engem az ember érdekel, segíteni, támogatni, gyógyítani, tanítani akarok. Seneca szerint semmi sem világos azok számára, akik vezérüké a legbizonytalanabb vezetőt, a közvéleményt választották.

**– Az ülésről, ahol a klienssel együtt dolgozik a szakember, ki lehet zárni a közvéleményt, de abban a percben, ahogy a kliens kilép az ajtón, ott találja magát a közvélekedés közegében. A pszichológusnak feladata az, hogy felkészítse őt az ettől eltérő értékek képviselőjére?**

– Nem, mert én neki nem elméleteket adok át, hanem a sebzettségét próbálom megérteni, a sebeit igyekszem kitisztítani, bekötözni. Ezt tapasztalva fellélegzik, és innentől kezdve nem kellene elméletek.

**– Nem feltétlenül jellemző a pszichológusszakmában a konkrét segítségadás.**

– Azért, mert bizonyos módszertanok népszerűbbek, az nem jelenti azt, hogy azok jók, vagy csak azok léteznek. Tévhit, hogy az emberben minden információ és minden válasz megvan. Néha szüksége van a külső személyre, aki mutatja az irányt. Másrészt szerintem a pszichológus részéről rejtőzködés, ha nem mutatja meg azt, amit lát, bár azzal kivezethetné a kliensét a gödörből. A konkrét segítségnyújtás visszatartásával akkor sem értek egyet, ha a szakember ezt azért teszi, mert beleverték, hogy neki nem szabad irányt mutatnia, vagy véleményt mondania, és akkor sem, ha csak azért hallgat, mert fél ezekért felelősséget vállalni. Ez valóban nagy felelősség, de nem tartom igazi embertiszteletnek azt, amikor valaki ott ül velem szemben, kitárva a lelkét, én pedig valami magaslatról nézek rá, semmit meg nem mutatva, el nem árulva, meg nem osztva abból, amit látok.



”

## **A hála hatalmas erőforrás, amely képes magaslatokba emelni a leginkább megtört lelket is.**

**– Ez a felelősség számodra a szakmád legnagyobb kihívása?**

– Nem, a legnagyobb kihívás valóban jelen lenni, vagyis tudok-e úgy jelen lenni, hogy meghalljam őt, szeretettel vagyok-e iránta, függetlenül attól, hol áll ahhoz képest, amit én jónak, egészségesnek vagy igaznak látok. Csak ezután jön az összes többi szakmai kihívás, mert a konfrontáció jogát ki kell érdemelni, azt pedig csak hiteles jelenléttel lehet.

**– Január a visszatekintés és az újrakezdés hónapja. Lehet-e tiszta lappal indulni a kapcsolatainkban? Mintha ez volna a legnehezebb.**

– Amikor a kapcsolataink sérülnek, az annyit jelent, hogy kaptunk sebeket és adtunk sebeket. Ha kapunk sebeket, akkor ragaszkodunk az igazunkhoz, ahhoz, hogy valaki végre kérjen bocsánatot, és mondja azt, nem volt joga minket megsebezni. Nem feltétlenül rossz dolog ez, hisz az igazság kimondására vágyunk mindannyian, arra, hogy valaki végre hitelesítse a sebeinket, mert az már önmagában félgyógyulás. Mellesleg a pszichológusok feladata részben ez, hitelesíteni a sebzettségünket, és kimondani, hogy a másiknak nem volt joga átgázolni rajtunk, de ha ragaszkodunk az áldozati mivoltunkhoz, akkor leragadunk a múltban. A másik csoport pedig ahhoz ragaszkodik, hogy neki igenis volt joga sebezni, mert a másik is ártott neki. Ez is agresszió, amikor nem tudunk megalázkodni, és nem tudjuk azt mondani, hogy hibáztam, ártottam. Az akadályoz minket az újrakezdésben, hogy nem tudjuk kimondani: „bocsáss meg” és „megbocsátok”.

**– Nem olyan egyszerű eldönteni, hogy ki a sebzett és ki a sebző, gondolom, olykor a szakember sem tudja ezt egy elbeszélésből megállapítani.**

– Igen, általában szeretnénk az ártatlan pozíciójába elhelyezni magunkat, de ez a pozíció az, amely akadályoz bennünket abban, hogy továbblépjünk. Mindannyian sebzettek vagyunk. És mindannyian vagyunk olyan gonoszak is, hogy sebzünk. Ha ezt elfogadnánk – és itt jön megint a keresztény emberkép, amely szerint mindannyian magunkban hordozzuk a rosszra való hajlamot –, ha ezt nem reszketnénk annyira bevallani, kevesebbet kellene tiltakozni a saját bűntudatunk ellen. Attól félünk, hogyha elveszítjük az igazságunkat, akkor mindent elveszítünk. Pedig pont azáltal stabilizálódna az identitásunk, hogy azt tudjuk mondani: hibáztam, nem akarom újra elkövetni, amit tettem. Nagyon-nagyon nehéz ez. A másik oldal szabadsága pedig az, hogy vétettek ellenem, de nem engedem, hogy ez definiáljon engem. A pszichológia sokszor leragad annál, hogy hol és ki sebzett meg, fejtegetjük a múltat. Ez fontos, de egy ponton túl átok.

**– Miképp érdemes visszaneézni az elmúlt évre, hogy az az alapja lehessen a fejlődésünknek?**

– Először bele kell nézni az igazságba. Mi történt? Mit éltem át? Hol kaptam sebeket, miket vesztettem, és milyen sebeket okoztam. Őszintének lenni önmagunkkal az egyik legnagyobb kihívás. A második az, hogy amit kell, azt sirassam el. A fájdalomnak felszínre kell törnie: igen, megaláztak, becsaptak, kihasználtak, visszaéltek a bizalmammal. De egy ponton túl ki kell jönni a siratásból, amelynek része a düh is, haragudnunk kell azokra, akik ellenünk vétettek, és magunkra is, ha vétettünk. Ezután a megbocsátás is komplex folyamat. Megbocsátok annak, aki vétett, de nem feltétlenül azért, hogy új kapcsolatot építsünk, hanem hogy én legyek szabad, mert ameddig haragszom rá, addig hozzákötözöm magam, addig része a mindennapjaimnak, az identitásomnak. A vétkes oldalról pedig vesszünk számot az általunk elkövetett vétkekkel. Azonban ennek megbocsájtásában mi magunk kevesek vagyunk, ki kell nyitni a tenyerünket, és el kell fogadnunk az Isten bocsánatát. Különben bele-süppedhetünk abba, hogy gonoszok, szerencsétlenek, nyomorultak vagyunk. Ebből pedig kialakíthatunk egy hamis identitást, vezekelhetünk egy életen át, de mindez torzítja a személyiségünket. Végül nem állhatunk meg itt, hisz a múltunk nem csak sebekből és sebzésekből áll. Életünk tele van áldásokkal. Fontos, hogy hálát tudjunk adni a tegnapiakért, a tavalyiakért, mert a hála hatalmas erőforrás, amely képes magaslatokba emelni a leginkább megtört lelket is.

**– A traumáinkból azért tovább is építkezünk, sokszor megerősödve. Neked van erről személyes tapasztalatod?**

– Nem a trauma formál minket, hanem a viszonyunk a traumához. Ezt fontos hangsúlyozni. Az első nagy trauma az életemben az volt, amikor el kellett mennem tinédzserként Magyarországról politikai menekültként. Egyik napról a másikra fel kellett nőnöm. A következő mérföldkő az volt, amikor öt gyerekkel elváltam. Ez villámcsapás volt a fa törzsében, amelyről nem tudtam, hogy újra kihaj-e, és lesz-e benne élet. De a gyökök megmaradtak, úgyhogy lett. Utána nagyon megviselt a szeretteim elvesztése, egymás után. De hiszek az örökéletben és hiszek az életben.

**– Amikor kamasz lányként el kellett hagynotok az otthonotokat, mi volt az első kapaszkodó, ami segített?**

– Én tizenhat éves voltam, az öcsém tizenöt, a húgom tizenkettő. Bennünk volt az elképzelhetetlen, naív, gyermeki remény és összefogás, hogy egyszer eljön az idő, és hazatérhetünk. Addig pedig tanulunk, küzdünk, dolgozunk, beilleszkedünk, de a legbelső motiváció az volt, hogy egy nap hazajöhetünk. Amikor el kellett mennünk, 1982-öt írtunk, és 1989-ben jöhettek haza először, akkor még csak látogatóba. Kicsit álomvesztés volt. Élt bennem egy romantikus kép az országról, és hazatérve Magyarország „összszugorodott”, sok minden nem ott volt, ahol régen, sokan meghaltak azok közül, akiket szerettem. Megisméltődött a csalódás, a fájdalom, a gyász. De engem már nem lehetett átültetni, később hazaköltöztem, és nem bántam meg.

**– Haragudtál a szüleidre az elveszített régi életed miatt?**

– Nem, ők nem tehetek arról, hogy olyan rendszerben éltünk, ahol a hitem miatt nem vesznek fel a gimnáziumba, nem tanulhatunk tovább, nem lehet teljes az életünk.

**– És a válásod után hogyan tudott a fa mégis kihajtani? Egy gyerekkel is nehéz egyedül maradni, de öttel...**

– Úgy, hogy mindig is szerelmes voltam a gyerekeimbe, és a legjobbat akartam adni nekik. Azt akartam, hogy gazdag és teljes gyerekkoruk legyen, és megtapasztalják, hogy az az Isten, aki velem volt annyi mindenben, az ő életükben is jelen van, hogy szeressék egymást és az embereket. Az ő felnevelésük hatalmas motiváció és erőforrás volt. Én nagyon szerettem és szeretek anya lenni. Biztosan nem voltam velük mindig, amikor szükségük volt rám,

ráadásul a rokonságom külföldön él, rájuk sem számíthatam. De amikor a gyerekeimmel voltam, a jelenlétem a számukra százszázalékos, illetve annál is több volt, amikor pedig nem, akkor folyamatosan azt gyászoltam, hogy nem tudom megadni azt a teljességet, amit szeretnék. Nekem például ezt kellett elfogadnom, hogy Emőke, nem jól döntöttél, nem jól házasodtál. De most ez van, ebből kell főzni, mert a valóság elfogadása szabaddá tesz a változásra.

**– Visszatérve az általad említett nagy kihívásra: hogyan tudtál lélekedben jelen lenni a rendelőkben, amikor otthon várt az öt gyerek?**

– Mindenki mindig úgy van jelen a rendelőkben, ahogyan a saját életében is. Ezért egy pszichológusnak, egy mentálhigiénés szakembernek, egy coachnak kötelessége folyamatosan magán dolgozni azért, hogy jelen tudjon lenni azok számára, akik hozzá fordulnak. Én is sokat dolgoztam és dolgozom magamon. Sokan azt gondolják, ez annyit jelent, hogy elvégzünk egy újabb képzést. Nem. A belső önfejlesztés azt jelenti: merek leülni valakivel szemben, akire felnézek, és merem azt mondani: „Mondd meg, mi a hibám, mit csinálok rosszul, hol kellene változnom!”

**– Soha nem volt kétséged afelől, hogy Isten veled van?**

– Hitvallási szinten nem, de érzelmileg azért volt sokszor, hogy azt kérdeztem: „Hol vagy? Egyáltalán számított nekem? Itt vagy? Érdekel téged, hogy mi van velem?” Megengedem magamnak, hogy legyenek kételyeim, mert ha nincsenek, akkor nem folytatok hiteles beszélgetést Istennel. Ha valóságos kapcsolatban akarok lenni vele, akkor őszintén kell kitárnom magamat. Lehetnek bizonytalanságaim, értetlenségeim, ez minden őszinte kapcsolatba befér. Jézus maga mondja Tamásnak, amikor megmutatja a sebeit a feltámadás után: „Hittél, mert láttál. Boldogok, akik nem látnak, mégis hisznek.” Ebben benne van az a megértés is, hogy srácok, tudom, marha nehéz lesz úgy hinni, hogy nem láttok, amikor a szélrőzsa minden irányából azt mondják: ez agyament, nem divatos, nem így kéne hinni, hanem úgy, mert azzal jobban lehetne illeszkedni. Ez Jézus kedves viszonyulása az ember kételyeihez.

Pál apostol szerint a hit a remélt dolgok felőli bizonyosság és a nem látott dolgokról való meggyőződés. Aki nem tesz fel kérdéseket, az nem kap válaszokat. Sajnálom azokat, akiknek nincs bátorságuk kételkedni, kérdezni. Talán, mert félnek attól, hogy megkapják a válaszokat. Pedig, ha Isten válaszol, akkor ahhoz erőt is ad, hogy azokat el bírjuk viselni. Az ő válaszai felemelő, gyógyító, reményteremtő, mert szeretetből fogantak. ♦



SZÖVEG –  
**ACZÉL PETRA** nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
**KÖZVILÁGÍTÁS**

# Nicsak, ki ír?

Mit gondol a nyájas Olvasó, én, a szerzőként feltüntetett ember vagy a mesterséges intelligencia írta ezt a szöveget a *Képmás* januári számába? A kérdés fogós. Ha szerzőként azt írom most le, hogy nyilvánvalóan én írtam, az korántsem jelenti azt, hogy ez valójában így van. A nagy nyelvi modell alapú, elérhető mesterségesintelligencia-programok ugyanis abban is segítenek, hogy hogyan legyen hihető, hogy én írtam azt, amit a program. De mielőtt egzisztenciális ontológiai válságba kerülnék, azt feszegetve, hogy egyáltalán létezem-e, vagy csak egy program álcája vagyok – és nem lepke *Dsuang Dszi* álmában *Szabó Lőrinc* tollából –, szögezzük le, hogy valószínűleg Önöknek mindegy is volna, ki a tényleges író. Nem azért, mert érdektelenek, hanem mert a tartalomra összpontosítanak. Arra a tartalomra, amelyet korábban csak emberek írtak.

- ◆ Amikor 2023 februárjában, amolyan farsangi belépővel megjelent az ingyenesen hozzáférhető ChatGPT, ez a nyelvtanulás-alapú mesterséges intelligencia (MI) program, az emberi tartalomszolgáltatás sajátos, új időszaka kezdődött. Milliónyi olyan új szöveg keletkezett ugyanis, amelyekhez emberek adták meg a kiinduló kérdést, a bemeneti információt, az utasítást, de amelyeket valójában a „gép” készített el. Magyar nyelven, hihetetlen gyorsasággal. Nyolc perc alatt alkotmányt szövegezett, két perc alatt kulturális ajánlót egy magazinba. Ennél több idő a versírásra sem kellett „neki”, sőt a diplomamunkákra sem. A páratlan alkotói sebesség és fáradhatatlanság, a digitális adat- és információgyűjtés végtelen kapacitása az embert a szövegprodukciónban versenyképtelenné, a szöveg kezdeményezőjeként viszont érdekeltté tette.

Míg a képeket és mozgóképeket készíteni, vágni, rendezni képes MI a színészekben és filmkészítőkben komoly rémületet ébresztett, olyannyira, hogy Hollywoodban sztrájkba fogtak szakmájuk MI-tlenítése érdekében. Az újságírók más utat látszanak választani. A nagy, nemzetközi médiavállalatok lapszerkesztőségei nem győzik



hangsúlyozni, mennyire hisznek a tradicionális újságírói értékekben, és éppen ezért (!) vezetik be az MI-t a szerkesztőségi munkába. Hiszen hatékonysága kivételes, másodpercenként megírhat egy anyagot a frissen megnyílt kiállításról, a párkapcsolati konfliktusok típusairól vagy a quinoamag áldásos hatásáról – a „kiszámítható” témák mestereként. Ezalatt pedig a hús-vér újságírók valóban fontos történetek közreadásával foglalkozhatnak. A háborús konfliktusokkal, a politikával, a járványokkal. Az *Express* című német internetes portálnál már „munkába állították” a Klara Indernachnak keresztelt újságírósegédet, aki anyagot gyűjt, és megírja mindazt, amit a humán újságíró nem. Vajon az olvasók tudják-e, hogy az MI részt vett a szövegalkotásban? Előfordul, de nem szükségszerűen. Ahogyan Arist von Harpe, a Morgenpost Kiadó vezetője nyilatkozott: mivel az AI csak egy segéd az alkotásban, nem muszáj mindig feltüntetni, hogy ő is részt vett a készítésben. Az AI mint újságíró amúgy meglehetősen önálló is tud lenni: kiváló összefoglalókat ír, buzgó adatgyűjtő, és kivételesen igazítja a tartalmat a megcélzott olvasó stíluspreferenciájához. Egyszóval olyan asszisztens, „aki” minden főnökénél jobb, de hagyja magát irányítani. Ahogyan az olvasó nem feltétlenül tudhatja, mikor és mihez használtak MI-t, úgy sokszor a főszerkesztő is csak a szöveg „izéből” jön rá, hogy a munkatársa ezúttal nem az írói vénáját, hanem a számítógépet használta ahhoz, amit leadott. Baj ez? Hiszen kész az anyag, kevesebb benne az elütés, pontosnak látszanak az adatok, és úgyis pár percen belül ki kell tenni az oldalra, mert nagy a verseny a befogadók kattintásaiért.

Érdekes, hogy azok, akik játszanak – mint a színészek –, ellenállásra buzdítanak. A komolyak – akik írnak – pedig elfogadásra. Az írástudók felelőssége, mondják ők, hogy sok adatból, jól szűrve, objektívan közöljenek. Az írástudók felelőssége, mondjuk erre mi, hogy valamiképpen minden megnyilvánulásuk építsen, erősítsen és vezessen. Hogy ne a szövegek száma növekedjék, hanem a mondanivaló legyen egyre lényegesebb. Hogy elhiessük ember szól a szövegből. Mert jobb azt gondolni, hogy mi, emberek vagyunk egymás álmai, és nem mind egy gépé. Jobb azt tudni, hogy képmások vagyunk, és nem egy program képtelen másolatai. ♦



# ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

BÁRHOL ÉS  
BÁRMIKOR  
MOBILON IS!



# A valótlan valóság

El tudják képzelni, hogy a telefonjukon, laptopjukon, tévéjük képernyőjén látott tartalmak egyikéről sem tudhatják, hogy amit ott olvasnak, látnak, hallanak, igaz-e vagy megtörtént-e valaha? Hogy nem lehetnek biztosak abban, hogy ember vagy mesterséges intelligencia készíti ezeket? Vagy esetleg már most is így vannak ezzel? A jelenségről *dr. Aczél Petra* kommunikációkutatóval beszélgettem, aki a pár hónappal ezelőtt megjelent *Deepfake: a valótlan valóság* című tanulmánykötet egyik szerkesztője és szerzője.

◆ – A Képmásban megjelenő sorozatodnak évek óta témája a mesterséges intelligencia és az álhír, ez a tizennégy különböző szerző tollából született kötet a két probléma összefonódásáról szól. Hogyan született meg ez a gyűjtemény, amelyet *dr. Veszelzki Ágnes* nyelvész-kommunikációkutatóval együtt szerkesztettetek?

– Amikor a ChatGPT programot 2023 februárjában ingyenesen hozzáférhetővé tették, olyan hirtelen jött el a mesterséges intelligencia korszaka, mint ahogyan a háborúk kirobbantak, egyik napról a másikra. Előtte is sokan beszéltek a metaverzumról, de azt hittük, a robotizáció változtatja majd meg az életünket, azzal, hogy átveszi a fizikai munkát az embertől. A kötet tehát nyilván nem akkor készült el, amikor megjelent az említett hír, a téma lappangott. Másfél évvel korábban rendeztünk egy szakmai konferenciát, amely már megmutatta, nagy az érdeklődés a deepfake iránt, hiszen a mesterséges intelligencia naponta milliányi üzenetet hoz létre, amelyekről nem tudjuk megmondani, valósak-e vagy sem.

– Ez a kötet jól szemlélteti, hogy különböző tudományágak együttes, probléma alapú megközelítésével érdemes az új jelenségeket megközelíteni, ahogyan már az oktatásban is ideje volna túllépni a tantárgyi kereteken.

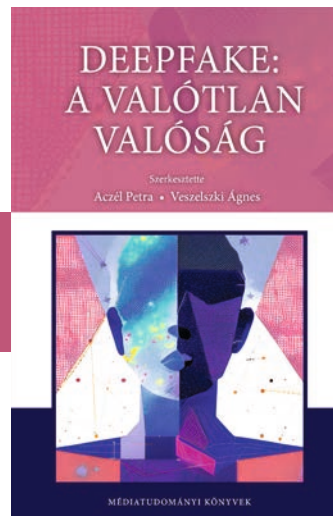
– Sokféle módon igyekszik a kötet a jelenséget megközelíteni, például tizennégy más-más tényezőt hangsúlyozó meghatározással. A szerzők közül nem mindenki egyformán pesszimista vagy optimista. A célunk egy olyan szakkönyv létrehozása volt, amelyben tudatosíthatjuk: mindez most nem mások, hanem mindannyiunk problémája, feladata. Fontos volt, hogy magyarul is olvashassunk erről a témáról.

– A könyv írásaiból többek között azt is megtudhatjuk, hogy miközben az agy olykor ösztönösen képes megkülönböztetni egy hamis képet a valóságtól, az emberi tudat olykor mégis felülírja az intuíciót, és egyfajta „kényelmes igazságra” törekszik azért, hogy a személy hatékonyan tudjon működni.





– A hazugság nem újdonság, az ember azóta hazudik, amióta a világra jött, és egyébként nagyon sok más élőlény is hazudik. Ahhoz, hogy boldoguljunk a közösségben, kicsit szükségünk is van erre az eszközre, például az udvariasságnak bizonyos fajtáit is jótékony hazugságnak tekinthetjük. A hazugságoknak nagyjából a felét igaznak gondoljuk, ezzel magunkat is megmentjük a napi drámai felismerésektől, például attól: „ez az ember mégsem szeret engem”. A deepfake-ben az az új, hogy a hazugságainkba belép a programozó, aki ingyenes programokat gyárt ahhoz, hogy például egy pornótartalomba bemásoljam a volt szerelmem képét, akire haragszom, vagy a rivális politikus szájába adjam a saját kényszerképzetemet, hogy ezzel lejárássam. Ráadásul a felhasználó vagy a programozó ezért a lehetőségért nem vonható felelősségre, és le sem leleplezhető.



– **És nem hihetjük, hogy mindez csak akkor fog érinteni minket, ha elég fontosak vagyunk a közéletben?**

– Nem. Sőt, a hétköznapi emberekkel kapcsolatos deepfake-et kevésbé ismerjük fel, mint a közéletieket. Gondolhatunk személyes bosszúra vagy egyszerűen csak egy diákcsínyre, amikor például a kiskamaszok hamis videót készítenek a tanárukról vagy az osztálytársukról. A deepfake a mesterséges intelligencia olyan felhasználása, amely a személy plágiumát eredményezi. Valakit a saját akarata nélkül, saját érdekem szerint jelenítenek meg: beszélgetek és cselekedtetek. Vannak természetesen előzmények a szimulált valóságra: talán még emlékszünk néhányan az első hamis magyar dokumentumfilm-próbálkozásra, az Olajfalókra. Egy egész ország lázban égett, mert a műfaj szabályai szerint annyira hihető volt. A deepfake-ben ugyanakkor az ember, a személyiség kihasználása válik hangsúlyossá. A könnyű elérhetőség teszi fontossá ezt a témát. Az ingyenes programok lehetővé teszik, hogy ne csak bizonyos emberek, bizonyos stúdiókban elérhető technikákkal tudjanak hamis tartalmakat előállítani, hanem akár unokázós vagy banki csalók is. De jószándékból is születhet olyan tartalom, amely később károsná válhat, hiszen lehetetlen meghatározni a jövőjét annak, ami az online térbe kerül.

– **Viszonylag kevés prófécia van a tanulmányokban. Mit gondolsz, ha a tartalomgyártó „szent amatőrök” ellenőrizhetetlen tartalmait árasztják el az online teret, nem fog újra felértékelődni a szakmák és a személyek hitelessége?**

– Azért sincs a kötetben jóslás, mert ahogy mondtam, azt sem tudtuk előre megmondani, hogy ez ilyen hírtelen, ennyire széles körben ilyen jelentős témává válik. Ez arra int minket, hogy óvatosan jósoljunk a folyamatainkról. Hogy felértékelődik-e a hitelesség? Nem kell, hogy felértékelődjön, hiszen ma is a hitelesség a legértékesebb. A hitelesség nem csupán az észszerűséggel kapcsolatos, és nem pusztán információs alapon működik. Kell hozzá a teljes tapasztalás ereje, a valóságosság súlya. Ahogy mondtad, valóban nem tanítunk tantárgyakon átívelő problémákat és képességeket, és évszázadok óta kiveszik az oktatásunkból az intuíciót. Szerintem a kultúránkból, a számunkra fontos interakciókból is nagyon hiányzik. A hitelességet pedig legtöbbször éppen az intuíciónkkal vesszük észre.

### – **Vizont stop táblaként van előttünk, hogy az intuícióra támaszkodva ne legyenek előítéleteink...**

– De az előítélet ugyanúgy megmarad a technológiában, csak valaki beleprogramozza az értékrendjét, az igazságait. Nagyon alábecsültük a puha képességeinket, kétdimenziósan racionálisként vagy emocionálisként magyarázzuk az embert. Pedig ott van mindegyikünkben a harmadik vetület: a morális-transzcendentális is. Az eszköz érzelmileg is tettetni tudja magát, a hang alapú mesterséges intelligencia kedvesen udvariasan beszélget veled magyarul. Akár azt is érezheted, hogy a barátod. Ma már tudjuk, hogy a hangasszisztensbe bele is lehet szerezni. Van már példa arra is, hogy valaki összeházasodott a hangasszisztenssel. De bármennyire is emberarcú az MI, nincs istenképe. Hiányzik belőle valami emberi, ez a bizonyos harmadik dimenzió, ami mégis kell az egész világ megismeréséhez és megértéséhez.

### – **Van benned szorongás a mesterséges intelligencia által alakított világtól?**

– Először volt bennem ellenállás, egyfajta távolságtartás, amely azt mondatta velem: ez csak szórakozásra való. Aztán megszületett a belátás, hogy ezzel foglalkoznom kell, hiszen a kommunikáció a szakterületem. De nem félek. Úgy gondolom, szabadon eldönthetem, mit kezdek ezzel a lehetőséggel. Látom, hogy óvatosság, gyanakvás azért van az emberekben a munkahelyeken. Leginkább attól tarthatunk, hogy mi magunk helyettesíthetők leszünk a mesterséges intelligenciával. A szülők többsége is aggódik a gyereke miatt, amikor az új technológiákat használja. Tehát hibáztatjuk a technológiát, de élünk

a lehetőségeivel, egyszersmind a rabságában. És vannak a technológiának jó oldalai, így az MI-nek is például az oktatásban, amikor megelevenedik a történelem, vagy egy kémiai kísérlet szimulálásakor.

### – **Mennyire vagyunk védtelenek?**

– Társadalmi szinten megvan a lehetősége annak, hogy a deepfake-tartalmakkal eluralkodhasson egy elnyomó ideológia, hiszen ebbe megéri befektetni a pénzt. Ma az államok sokat költenek arra, hogy a háborúkat hogyan tudják a mesterséges intelligenciával befolyásolni. Szerintem a védtelenség akkor alakul ki, amikor nem kérdezel, nem keresel, nem beszélgetsz, nem változtatsz. Nem kell egy nyolc hónapos gyereknek egy-két-három órát töltenie naponta a képernyő előtt, sok szülőnek tényleg sikerült távol tartania az óvodás kisgyermekét ettől. Beszélgetni kell arról, hogy a legújabb médiumok mint közvetítő közegek hogyan befolyásolhatnak, be kell látnunk a saját függőségeinket is. És érdemes kérdeznünk, például a kamasz gyerekünktől, hogy ismer-e ingyenes mesterségesintelligencia-programot, és ha igen, akkor miért használja. Ha nem gondoljuk magunkat mindentudónak, hanem a gyerekünktől is kérünk tanácsot, kölcsönösen tanulhatunk. Megkérdezhetjük tőle: „Te, ez a szöveg vagy kép, amit összeraktál, izgalmas, vicces, de gondoltál azon, vajon a tiéd-e, vagy az algoritmusé, netán a cégé, aki leprogramoztatta?” A válaszai közelebb vihetnek minket ahhoz, hogy tudatosítsuk benne és magunkban, mit is tehet velünk, általunk a technológia.

### – **A morális, etikai megfontolásoknak és a jogi szabályozásnak milyen pontokon kellene szabályoznia, akadályoznia a deepfake keletkezését?**

– Ennek egyidejű folyamatnak kell lennie. Az állam nem teheti meg, hogy nem szabályozza, egyébként Európa próbálja is, gondoljunk csak az adatvédelem fontos szabályaira. A jogszabály adhat irányítást, de nekünk kell megmenteni magunkat. Dönthetünk, hogy azzal szórakoztatom magam, hogy színésznők arcaival pornót nézegetek-e. Ha igen, nem védenek meg senkit a jogszabályok. Amit az MI elkövet, azt én követem el, vagy egy másik ember. Erről beszélni kell, de nem állandóan a fenyegettség érzésével, hanem a változtatás vagy a jobbítás igényével. Persze, a technológia időt spórol nekünk, azért, hogy együttal el is vegye. Mindenesetre nem hozhatja el a világ végét nélkülünk. Rajtunk múlik tehát, mit engedünk neki. ♦



# A Média a Családért-díj

januári jelöltjei



## Média a Családért-díj

**MOHÁCSI EDIT**

**A fiatalok mentális állapota**

Kossuth Rádió, Vendég a háznál

A Média a Családért-díj  
fő támogatója:



## Külhoni Média a Családért-díj

**SEBESTYÉN KINGA**

**Együtt változunk - Csatlos Tünde:  
„Nem egy gyerek tart össze minket,  
hanem mi egymást is”**

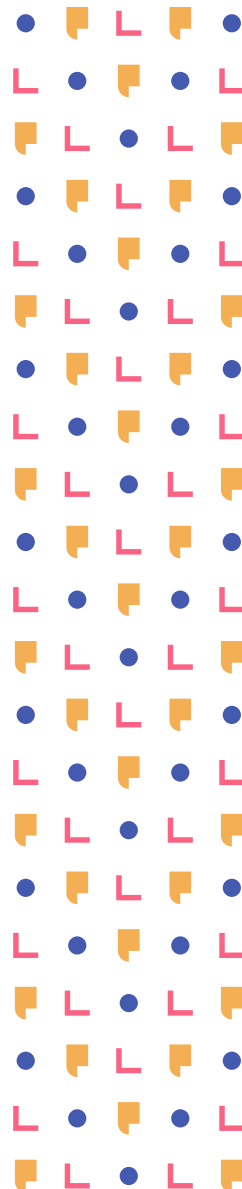
Podcast, Nőileg



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

A magyarországi és külhoni közönségdíjak támogatója:

**MBH BANK**





SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP

◆ Venezuela karib-tengeri partvidékén egykor pezsgett az élet, a fővároshoz, Caracashoz közeli Choroní fehér homokos tengerpartja a világ minden tájáról vonzotta a turistákat. Azonban az országot 2015 óta sújtó gazdasági válság teljesen átrendezte Venezuela hétköznapjait. Az Associated Press (AP) fotósa, Matias Delacroix 2023 nyarán tudósított arról, hogy az egykor éttermekben, szállodákban dolgozó helyi asszonyok közül egyre többen kénytelenek halászként dolgozni, sőt kizárólag női flották is alakultak az elmúlt években. A tizenkét órás műszakokban akár négyezer kilogramm halat is kifog egy csapat, a megerőltető munkával azonban csak nyolc dollárt, alig háromezer forintot keresnek. Ez még helyi szinten is kevés, az ENSZ számításai szerint havonta körülbelül száznegyvenezer forintra volna szüksége egy átlagos venezuelai családnak a megélhetéshez.

Matias Delacroix fényképét az AP Az Év Fényképei 2023 galériájában találtuk. Az elmúlt évet bemutató fotók alapján nagyon

## nehéz éve volt bolygónknak.

Rég nem látott, brutális háborúk, természeti csapások, a túlnépesedés problémái, a környezetszennyezés jelei talán még soha nem jelentek meg ennyire markánsan. ◆






TANDEM



SZÖVEG –  
BODNÁR ZITA

A cikk megjelenését támogatta a  Média a Családért Alapítvány

# Akentangnos! – Élj száz évig!

A kék zónák hosszú  
életet ígérő titkai

Kép: Profimedia – Red Dot

Új év, új élet. Ez az időszak sokak számára az évkezdő rituálék és fogadalmak ideje. Ezerféle jó élet-tanács közül válogathatunk, és igyekszünk kiválasztani azt az egyet, amelyet a leginkább testhezállónak és megvalósíthatónak találunk. A kék zónák koncepciója nem egy újabb csodamódszer, trendi diéta vagy fitneszprogram, hanem eltérő kultúrák évszázadok alatt kiforrt, hétköznapi szokásainak összegző gyűjteménye, amelynek közös központi eleme a közösségben létezés.

Magyarországon a KSH adatai szerint – a 2022-es népszámlálás alapján – 183 768 nyolcvanöt évesnél idősebb ember élt. A legtöbbjüknek a főváros volt az otthona (2,29 százalék). E tekintetben Budapestet Békés (2,229 százalék), Baranya (2,21 százalék) és Zala vármegye (2,199 százalék) követte a sorban. Az adatok szerint 2022 őszén összesen közel 60 000 kilencven és kilencvenkilenc év közötti, valamint 906 száz vagy százévesnél idősebb ember élt hazánkban. A születéskor a várható élettartam Magyarországon azonban csak hetvenkét év körül van, míg az Európai Unióban átlagosan ezt nyolcvan évre becsülik.

Az öt Kék Zónát a világ öt különböző pontján találjuk. Szardínia hegyvidéki falvaiban a világ legidősebb férfitjai élnek. Az itt lakók a mai napig egy ősi szardíniai áldással koccintanak: *Akentannos!*, ami annyit jelent: *Élj száz évig!* A Csendes-óceán déli részén fekvő Okinava szigetén érik meg az emberek a legnagyobb arányban a százéves kort, főleg a nők. A görögországi Ikaria szigetén élők „elfelejtenek meghalni”. A Costa Rica-i Nicoya-félszigeten várhatóan egy teljes népesség ünnepelheti – jó eséllyel egészségesen – a kilencvenedik születésnapját. A kaliforniai Loma Lindán és környékén pedig a hetednapos adventisták egy csoportja akár egy évtizeddel is tovább él, mint egy átlag amerikai.

◆ Számos írás jelent már meg magyarul is a hosszú élet titkait rejtő kék zónákról, vagyis földünk azon régióiról, ahol különösen magas az idős – akár a százéves kort is megélő –, jó egészségnek örvendő, boldog emberek aránya. A fogalom nem újdonsült irányzatot takar, amelyet később majd az újabb és újabb kutatási eredmények felülírnak. Sőt, valójában nincs is szó titokról, hiszen ezek a tényezők nem mások, mint a mindennapokban megélt, évszázadok alatt kiforrt szokások, amelyek nemzedékről nemzedékre öröklődtek. Az itt élő szépkorúak egyik leginkább szembetűnő jellemzője az, hogy átlagos emberek, akik egyszerűen, szerényen, szélsőségektől mentesen élnek. Dan Buettner amerikai újságíró több mint húsz éve orvosokból és tudósokból álló csapatával azt kutatja, mi lehet a hosszú élet titka. Öt olyan régiót neveztek meg a világban, ahol az emberek a legtovább élnek. Ezeket a területeket kék pöttyökkel jelölték, és megalkották a kék zónák koncepcióját, amely alapján megismerhetők azok az összefüggések, amelyek a jó egészségben megélt, magas életkorhoz vezetnek. Az élettartamot meghosszabbító tényezők hosszú távon erősítik egymást.

A többévi megfigyelés és kutatás során lassan kirajzolódott az a mintázat, amely jellemző a kék zónákra. Ezeket a kultúrák közti összehasonlításon alapuló tanulságokat, „titkokat” – amelyek érintik az étel- és életstílust, a társas kapcsolatokat, a táplálkozási szokásokat, a munkát, a kikapcsolódást – kilenc „leckében” összegezték.

Először is a természetes mozgás a kék zónákban élők mindennapjainak a része. Bárhová mennek – munkába, barátokhoz, templomba vagy étterembe –, a gyaloglást választják. Kertjükben könnyű, alacsony intenzitású munkát végeznek, nincsenek háztartási vagy kerti gépek, mindent a két kezükkel végeznek. Mindennap töltenek időt a szabadban.

A kék zónák lakói nagyon szeretik a finom falatokat. Étrendjük nagy részét a növényalapú ételek képezik: a teljes kiőrlésű gabona, a zöldségek, az édesburgonya, a magvak, a bab, amely minden hosszú élethez vezető étrend alapeleme. Húst és állati fehérjét csak kivételes alkalmakkor fogyasztanak. Konyhájukban elengedhetetlenek a maguk termesztette vagy vadon szedett fűszer- és gyógynövények. Mindennap isznak gyógyteát.

## Munka közben is meg tudnak állni egy rövid pillanatra, hogy rácsodálkozzanak az élet szépségeire: egy káprázatos zivatarra vagy épp a már több ezerszer látott smaragdzöld mezőkre.

Szintén közös és mindennapos gyakorlat a kék zónák százévesei között a kis mennyiségű bor elfogyasztása családi vagy baráti körben, kivéve a Loma Linda-i heted-napi adventistákat, akik nem isznak alkoholt, viszont nagyon figyelnek a napi szükséges vízbevitelre, illetve az okinavaikat, akiknél a pohárka a baráti körben megivott szakét jelenti.

Egy másik tanulság az étkezési szokásaikra jellemző mértékletesség. Az okinavai emberek egy régi bölcs mondást követnek, amely így hangzik japánul: *Hará hácsi bu*. És ez arra emlékezteti őket, hogy akkor fejezzék be az evést, amikor már majdnem jóllaktak. A kék zónák lakói megadják a módját az étkezésnek, amely előtt kifejezik a hálójukat. Családi körben vagy barátokkal együtt fogyasztják el az ételt, lassan esznek, közben beszélgetnek.

Fontos tényező továbbá az életcélok megfogalmazása és az azokért való munkálkodás, ami bizonyítottan hozzájárul az önbecsüléshez, az általános egészséghez, a jó közérzethez, sőt még az élettartam növeléséhez is. Az okinavaiak *ikigainak*, a nicoyaiak *plan de vidának* hívják, de mindkét kifejezés ugyanazt jelenti: az ok, amiért felkelek reggel. Mind az öt zóna szépkorúai tudják, miért kelnek fel reggelente, és azért dolgoznak napközben.

Szólni kell még a stresszkezelésükről is. A kék zónák lakóit is éppúgy éri a stressz, mint mindenki mást, de a rituáléik segítségével túljutnak rajta, és így könnyebben elkerülik az azzal járó, a szervezetben megjelenő gyulladós folyamatok kialakulását. Pihenőt tartanak, és családi, baráti társaságban rendszeresen kikapcsolódnak,

szórakoznak, sokat nevetnek, énekelnek, ráncolnak százévesen is! Munka közben is meg tudnak állni egy rövid pillanatra, hogy rácsodálkozzanak az élet szépségeire: egy káprázatos zivatarra vagy épp a már több ezerszer látott smaragdzöld mezőkre.

Érdekes megállapítás, hogy a százévesek a világ mind az öt kék zónájában vallásosak. Mindannyian erős hívő közösséghez tartoznak. Hitük átítatja mindennapi életüket, gondolkodásukat. Az, hogy vallásos közösséghez tartoznak, nagyobb és erősebb társadalmi háló kialakítását teszi lehetővé. A vallás pozitív jövőképre ösztönöz, a hit pedig megtartó erővel bír.

A felsorolás végére hagyjuk a legfontosabbat, a társas kapcsolatok nélkülözhetetlenségét. Úgy tűnik, a hosszú életűek legfontosabb szociális hálója a család. A kék zónák százéveseinek életében a család áll az első helyen. Energiát fektetnek a párkapcsolatukba, a családjuk iránt egész életükben tanúsított szeretet és önfeláldozás pedig gyümölcsöző: a gyermekeik mindezt viszonozzák szüleiknek. Körülveszi őket a szeretet és a valahová tartozás érzése. Nemzedékek élnek egy fedél alatt vagy egymás közelében, így gondoskodva egymásról. Fontos az ősök és a hagyományok tisztelete.

A társadalmi kapcsolatok is a kék zónák mindennapjainak szerves részét képezik. Ezekben a közösségekben fontosnak érzik magukat az emberek, szükség van rájuk, és ők maguk is számíthatnak mindenben a többiekre. Megtartó és védő hálót jelent ez. Az okinavai moaik például egész életükben összetartanak, egyfajta kölcsönös segítségnyújtó hálózatként működnek, de tulajdonképpen életre szóló baráti körökké válnak az idők folyamán.

Magyar hagyományainkban számos olyan szokás él, amelyek szépen illeszkednek a kék zónák életfilozófiájába. Most induló cikksorozatunkkal többek között ezekre igyekszünk felhívni a figyelmet. Szakemberek segítségével körüljárjuk a kék zónák mintáját. Magyarországi jó példákat, egyéni és csoportos kezdeményezéseket mutatunk be, amelyek inspirálóak lehetnek, és hozzájárulhatnak a kiegyensúlyozottabb, egészségesebb és boldogabb mindennapokhoz és a hosszú élethez. Mindez pedig segíthet kialakítani a magunk kék zónáját.

A <https://apps.bluezones.com/en/vitality> oldalon pedig kitölthetjük a kék zóna programban résztvevő szakemberek által összeállított angol nyelvű vitalitástesztet, amelynek segítségével megtudhatjuk, mennyire hasonlít életmódunk a kék zónák lakóinak életéhez. ♦

# KÉPMÁS > családi naptár

Edzések, különórák, bemutatók, szülői értekezletek, családi ebédek – nemcsak megszervezni nehéz, hanem fejben tartani is. De nem is kell! Vezesse minden családtag programját egy helyen!



## MEGÚJULT ARCULATTAL, VIDÁM GRAFIKÁKKAL

Az illusztrációkat Balassa Nikoletta  
RGB Kreatív Awards díjas grafikus készítette.

RENDELJE MEG KÖZVETLENÜL A KIADÓTÓL  
**20% KEDVEZMÉNNYEL**

2900 Ft helyett **2320 Ft-ért\***

> [kepmas.hu/naptar](http://kepmas.hu/naptar)

\*Postai küldésnél csomagolási és postaköltséget számolunk fel.



**PÉNZMŰZEUM**  
Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont

## 2024-ben is vár a PÉNZMŰZEUM!

Panorámateraszunk és múzeumi kávézónk bővített kínálattal, prémium minőségű kávékkal várja a látogatókat

### NYITVATARTÁS

HÉTFŐ	9:00 – 17:00
KEDD	ZÁRVA
SZERDA	9:00 – 17:00
CSÜTÖRTÖK	9:00 – 19:00
PÉNTEK	9:00 – 17:00
SZOMBAT	10:00 – 18:00
VASÁRNAP	10:00 – 18:00



**A BELÉPÉS INGYENES!**

🌐 [penzmuzeum.hu](http://penzmuzeum.hu)

📍 1122 Budapest, Krisztina krt. 6.



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
ÉDER VERA



Zámbori Soma, Inotay Ákos, Bozsó Péter

# APÁK A PADON

Amikor egy baba megszületik, általában az első elérékenyülés után az apa is kiveszi a részét a teendőkből. Órát, percet, pontos nevet és méreteket tartalmazó, büszke üzeneteket küld szét, tejfakasztó bulit szervez, kiságyat szerel, beszerzi a listákon szereplő utolsó tétteleket, és készíti a babaülést, hogy néhány nap múlva hazahozhassa a családját.

**Tarts Velünk!** EGY AKADÁLYMENTES JÖVŐÉRT  
[WWW.TARTSVELUNK.HU](http://WWW.TARTSVELUNK.HU)

SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



Zámbori Soma, Inotay Ákos, Bozsó Péter

- ◆ **Vannak azonban olyan apák, akik a vágyott pillanatig nem néhány napot, hanem heteket, hónapokat várnak, s ezalatt nem jólesően türelmetlen, hanem ijedtséggel, félelemmel, bizonytalansággal teli, magányos időszakot élnek át.**

A baba ugyanis a kellő időpontnál jóval korábban érkezik éretlen tüdővel, vagy más olyan szervvel, amely még nem fejlődött ki teljesen. A kicsi nem tud lélegezni és szopni, ráadásul néha az édesanyja is életveszélyben van. Ilyenkor a koraszülött (PIC) osztályon kezdődik az új család élete, amelynek az apa is nélkülözhetetlen része. A nehézségek idején keveset beszélünk róluk, vagyis az apákról, ezért is fontos A padon című előadás, amelynek ők a főhősei.





Szebelédi Zsolt

Az *Apa születik* alcímmel színpadra vitt történet olyan apákról szól, akik bizonytalanságuk és félelmeik ellenére is igyekeznek támaszt adni az anyáknak, aki az inkubátorokkal teli kórteremben csövek és csipogó műszerek között maguk is gépüzemmódban működnek.

Tollár Mónika rendező olyan férfiak visszaemlékezéseiből választotta ki László, Bence és Zsolt történetét, akiknek gyermeke koraszülöttként jött a világra. Az ő megéléseik és érzéseik jelennek meg a színpadon

Bozsó Péter, Inotay Ákos és Zámori Soma színészek tolmácsolásában.

Az ismeretlen nehézségeket rejtő PIC-világ tere a fekete színpad, aggasztó gépcsipogással és ismeretlen orvosi szakszavakkal, közepén fehér várótermi paddal, az apák életének új igazodási pontjával. Ahol lehet sorstársakkal várakozni, ahonnan be lehet kukucskálni a kórterembe, ahonnan aztán be is lehet menni oda egy-egy pillantásra, etetésre, kenguruzásra. Ahol sosem lehet



Az előadás zárójelenete

tudni biztosan, melyik alig egykilós csöppség gépe hallgat el odabent, és mikor érkezik meg végre a zárójelentés, s azzal együtt a jó hír, hogy az új család hazatérhet.

Az előadás végén nemcsak a PIC-vacsorába, a kórházi párizsis zsömlébe kóstolhatunk bele. Az alig több mint egy óra alatt egy olyan élethelyzetben merítkezünk meg, amely Magyarországon minden tizedik gyermek születésénél előfordul, és amely akkor sem könnyű, ha az érintett kicsik többsége egészségesen elhagyhatja a kórházat. ♦



Keresztes Ilona Mégis podcastjában az egyik személyesen érintett apával, **Csíte Lászlóval** és Tollár Mónika rendezővel hallgathatnak beszélgetést.



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# VILÁGÍTANI

„Kicsiny kis fényemmel világítani fogok” – üvöltötte a fiam torkaszakadtából a kanapén ugrálva, miután hazajött az óvodából. Keresztény csoportba jár, ott tanították neki ezt az éneket. Úgy kiabálta, mint egy rockszár a színpadon, az előadásmód és a dal tartalma annyira elütött egymástól, hogy mosolyognom kellett. Ő nyilván el sem gondolkodott a szavain, csak mondta azt, ami a fejében lüktetett. Én viszont írói szemmel rögtön elemezni kezdtem magamban a szöveget.

◆ Még videó is van erről az interneten, sok-sok óvodás áll gyertyával a kezében, és öntudatosan énekl, hogy világítani fogok. Milyen naiv dalocska ez, mosolyogtam gúnyosan magamban. Persze örülök, hogy ezt tanítják a gyerekek, és nem valami nihilista, depresszív szöveget. Nekik erre van szükségük. Minél később tudják meg, hogy a világ valójában milyen, és mennyire esélytelen az ő kis fényük a sötétséggel szemben, annál jobb.

Mert mégis mit ér néhány gyertyát tartó kisgyerek az örökös háborúval, korrupcióval, környezetszennyezéssel, diktatórikus elnyomással szemben? Ha felállítjuk a hadi képletet, az egyik oldalon a lőfegyverek, a másikon a gyerekek, melyik fog győzni? Mit ér az ártatlanság a családon belüli erőszak, a gyerekkereskedelem vagy az éhezés ellen? Nyilván semmit. A gyengeség, a kicsinység elbukik az erővel szemben.

Mire idáig jutottam a gondolatmenetben, a gyerekeim már együtt táncoltak. A másfél éves lányom, mint az angyali létforma földi megtestesítője, kuncogva nevetett és lépkedett, gügyögte a dalt. A fiam taníttatta neki, javította, amit rosszul mondott. Ennek láttán teljesen elborzadtam a saját belső világomtól.

Milyen reménytelen sötétség lakozik belül, ha én, aki az ártatlanság és a feltétlen szeretet légkörében élek nap

mint nap, én, aki minden reggel széles babamosolyra ébredek, nem tudok hinni a gyerekek erejében? Te jó ég, még a harctérre is odaállítottam őket fejben. Milyen logika szerint gondolkodom? Hát hogy ne győzhetne az ő fényük, ha nem is a világban, de legalább bennünk, felnőttekben? És akkor leesett egy másik verssor értelme, amely napok óta nem hagyott nyugodni.

Pilinszky János írja Utószó című versében: „Segítsetek hófödte háztetők! / Éjszaka van. Ragyogjon, ami árva, / a semmi napja mielőtt / megjelenne. Ragyogjatok hiába!” Miért hiába? Kattogott bennem a kérdés. Mert az ártatlanságnak, a szépségnek nincsen gyakorlati értelme, kaptam meg végre a választ. A felnőtt logika szerint hiába világítanak a gyerekek, hiába szépek a háztetők: a történelem, a rideg tények koordinátarendszerében ez valóban semmit sem ér. Ráadásul teljesen céltalan, nincsen semmilyen szándéka, hogy ezt vagy azt fogja elérni. Egyszerűen csak ragyog, mert ez a fény természete. És minden szándék és cél nélkül mégis óriásit képes fordítani az emberek életén. Tehát csak látszólag hiába.

Végül én is beálltam táncolni. Sőt, azon kaptam magam, hogy éneklek is a dalt, és önkéntelenül magamra értelmezem. Világítani fogok. Ennél többet úgysem tehetek, azt hiszem. ◆



SZÖVEG –  
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –  
HULLÁMVASÚT

# Időkapu

Szerintem egész életemben gondban voltam az idővel. Alábecsültem, felülbecsültem, elszámoltam, halogattam, túl keveset adtam vagy túl sokat. Viszont amióta a gyermekeim megszülettek, az időtlenségnek egy egészen új dimenziójába léptem.

◆ Amikor a nagylányom még baba volt, éltünk néhány hónapot New Yorkban. Emlékszem a – Hogy állunk a jetlaggal? Sikerült-e alkalmazkodni az új ritmushoz? – kérdésekre, amelyeket nem is tudtam értelmezni, hiszen az egész életünk egy óriási jetlag volt. A lányomnak éppen intenzíven nőttek a fogai. Éjszakánként tizenkétszer vagy tizenöt-ször is felkeltünk. Egy idő után már abban sem voltam biztos, hogy mikor is kellene pizzamát viselnem. De legalább a kontinensek közötti átállás nem számított.

Aztán körülbelül nyolc éven keresztül az időn kívül rekedtem. A falinaptár jelentését veszítette. A hétköznapok és a hétvégék között elmosódott a határ. A napjaink ritmusát nem társadalmi keretek, hanem a gyermekeim működése szabta meg.

És jöttek a megoldhatatlan talányok: Vajon mennyi időt vesz igénybe a család összekészülődése egy átlagos reggelen? Milyen hosszú idő elsétálni az utca végére? Milyen hosszan pörög le a juharfa termése az erkélyünkről a kertbe? Mennyi ideig lehet szemlélni a kövön futkosó bodobácsokat? Melyik csiga fog először átérni a járda túloldalára? Mikor telik le a három perc fogmosás közben? Hány darab altató éneklése fér még el egymás mögött, amíg

az egyenletes, mély légzéseket nem hallom? Milyen hosszú egy lélegzet?

Aztán a gyerekek elkezdtek intézményekbe járni, és lassan én is visszaolvadtam a felnőtt társadalomba. Sosem hittem, hogy három gyermek életének szervezéséhez milyen logisztikai készségek szükségesek. Mostanában a rövid éjszakákat a hajnali ébresztő hasítja ketté, a naptár lett a kedvenc olvasmányom, fejből tudom a környék buszjáratának menetrendjét, azt is tudom, hogy éppen milyen tempót kell választanom a lépteimnek. Tudom, mikor csengetnek ki az iskolában, hány percet késik a harangzúgás a templomtoronyban. Tudom, melyik mozdulatom szükséges, és mi az, ami elhagyható, ha mindennel bele akarok férni a napba. Utazás közben tanulok, tanulás közben szervezek, főzés közben cikket írok, cikkírás közben ügyeket intézek.

Este viszont, amikor a gyerekek között fekszem, és az alatódalok végtelenségébe süllyedünk, sokszor az a rossz érzésem támad, hogy a tökéletes időbeosztással végrehajtott napban nem jutott elég idő a csigáknak, a kövön futkosó bodobácsoknak és a juharfa termésének. Aztán csak hallgatom az egyenletes levegővételeket, és azon gondolkozom, hogyan lehet, hogy a másodpercek olyan lassan múlnak, és olyan gyorsan az évek? ◆



SZÖVEG –  
GULYÁS DÉNES

# Reggeli szertartás

A közös reggeli olyan, mint egy szertartás, celebráljuk a boldog félórát. Ő még alszik. Én, a nagypapa, frissen, illatosan, vasalt ingben, nadrágban – nem holmi gyűrött melegítőben – megterítem az asztalt. Megszólal a babaőr. Peluscsere, tiszta ruha, s kezdetét veszi a napi csoda az unokámmal, a kétéves Emmával.

◆ „A reggelizőasztalon finom kihívások. Jé, ott egy nagyobb morzsadarabka, amin még vajacska, s némi sonkadarabka díszeleg. Azt most gyorsan itt ezzel az oldalra álló és az előre mutató ujjammal megfogom, s a szájamba illeszttem. De hogy ezt a kis paradicsomcafatot miért vagyok képtelen megfogni, nem értem. Nem baj, akkor nézzük csak ezt a kis narancsdarabkát.... Húúú, sikerült. Akkor most gyorsan felkapom azt a nagy fehér valamit, és azt is megeszem. Ezt próbáltam már párszor, de ez a nagy ember itt kissé a hátam mögött, a jobbomon, a jó illatú áftersévjével, figyel, mint egy vadászkutya, s ha a nagy fehér valamit akarom megenni, lecsap, s azt mondja: azt nem, és kiveszi a kezemből. Ilyenkor persze én azonnal jegyzéket nyújtok be, majd rögtön utána fennhangon protestálok. De hogy ez az áfterséves hogyan képes mindig találni valamit, amivel a jegyzékem tartalmáról elvonja a figyelmemet, no azt nem tudom. De mindig sikerül neki.

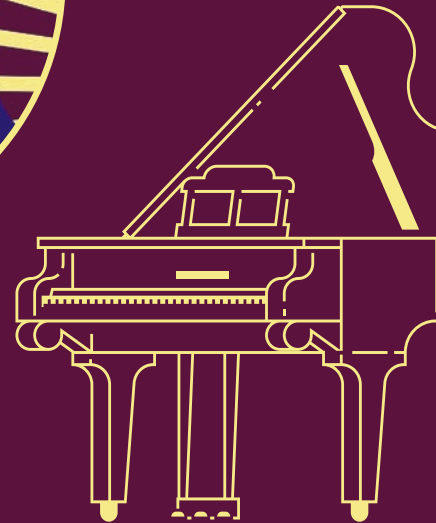
Néha megsimogatja a fejemet, majd tétován megáll a keze a tarkómnál, s azt a kis kedvenc tincsemet, ami ott kunkorodik, megbirizgálja, s azt mondja, no ebből majd fonok neked ide két kis apró copfocskát, s masnit is kötök rá. Érdekes, hogy pontosan tudja, mikor akarok a székeimből kiszállni. Sajnos elfogytak a reggeli apró kis utórezgései az asztról.

Ajjaj. Most öltöztet. Már úgy nézek ki, mint egy Michelin baba. Ó, ilyenkor következik a séta. Persze csak az áfterséves sétál, én fekszem a kocsimban, s általában két perc alatt elalszom. Már zötyögünk az utcán, de csak finom zötyögés ez, mert a tincsbirizgáló mindig ügyel arra, hogy a gödröket kerülje. Még be-bekukkant az esővédő fólia alá. Mindig azt nézi, kapok e levegőt. Nem értem ezt a pasit. Azt képzeli, hogy én azt nem tudom elintézni magamnak? No, majd átveszem velem ezt a leckét még párszor.

Lehet, hogy az áfterséves, nagydarab, vadászkutya éberségű tincsbirizgáló szeret velem esőben sétálni? Biztosan szeret, mert ha nem szeretne, nem tartana már tizenegyezer lépésnél, ami testvérek között is jó kilenc kilométer. Sőt, talán a tesómat, Marcit is kiviszi kicsit majd a térre, persze őt nem babakocsiban, ami azt jelenti, hogy Marci után, nem ritkán szaladni is kell neki.” ◆

# OPERA

MAGYAR ÁLLAMI OPERAHÁZ  
HUNGARIAN STATE OPERA



## SZTÁRESTEK ZONGORÁVAL

DAL- ÉS ÁRIAESTEK KÉT RÉSZBEN,  
magyar, angol és eredeti nyelvű felirattal

**OLGA  
PERETYATKO**

Zongorán közreműködik  
**MATTHIAS SAMUIL**

**2024. JANUÁR 21.,**  
Operaház

**FERRUCCIO  
FURLANETTO**

Zongorán közreműködik  
**NATALIA SIDORENKO**

**2024. FEBRUÁR 25.,**  
Operaház

**LISETTE  
OROPESA**

**2024. MÁJUS 12.,**  
Operaház

OperaApp



opera.hu | facebook.com/Operahaz



SZÖVEG –  
**ORSOLICS ZÉNÓ** család-rendszer terapeuta

SOROZAT –  
**FÜGGÉSBEN**

A rovat támogatója a  **Média a Csaláért**  
Alapítvány

# BŰN VAGY BETEGSÉG?

Társadalmunk gyakran nem kellő empátiával viszonyul a szenvedélybetegségekkel küzdő emberekhez. Sokan gondolják róluk, hogy reménytelenek, nem méltók a szeretetre, képtelenek emberi kapcsolatokra, munkakerülők, alacsony intelligenciaszinttel rendelkeznek, nem érdemelnek tiszteletet, sőt veszélyesek is. Ez a fajta stigmatizálás azt eredményezte, hogy az emberek egyre kevésbé hajlamosak az együttérzésre, és elutasítják azokat, akik keresik a kiutat. A megbélyegzés akadályozhatja, hogy a szenvedélybetegek megkapják a szükséges segítséget. Az erős szégyenérzet és megalázottság mellé társult visszautasítás pedig még inkább elszigeteli őket. A stigmák a szégyen, a vád, a reményvesztettség és a kirekesztettség érzését eredményezik, azt, hogy az érintett úgy érzi, nem is méltó arra, hogy valaki a kezét nyújtsa felé.

◆ Többféle modell alapján szokták meghatározni a függőséget. A betegségfókuszú, vagyis az orvosi modell szerint a függőség betegség, amelynek genetikai komponense van, és ez biológiai rendellenességekhez vezethet. Következésképp, a függőség kezelésében és megelőzésében az orvosi-biológiai beavatkozások hatékonyak lehetnek. Az érintett kevésbé felelős a betegség kialakulásáért, mivel a genetika áldozata. Gyakran a gyógyszeres terápia és az élethosszig tartó józanság a megoldás.

A felépülésfókuszú, vagyis az önkontroll modell szerint a függőség módosításra szoruló viselkedési mintázat. Gyakran a szocializációval, a kontrollvesztő magatartással, a családi modellel van összefüggésben. A függő ember kevésbé felelős, a háttérben gyakran a traumafeldolgozás és az elfogadás hiánya, a bántalmazás, a meg nem értettség és a szorongásos tünetek rejlenek. Gyakran gyógyítható csoportterápiával és pszichoterápiával is. Nem feltétlen cél a teljes absztinencia, egyéni esettől függően a mértékletesség és az okok megtalálása, valamint a viselkedési mintázat korrekciója a megoldás.

A morális fókuszú, vagyis a hibáztató modell szerint a függőség bűn. A XIX. században az emberek úgy tekintettek rá, mint erkölcsi gyengeségre és akaratérő-hiányra, amiért büntetés jár. A függő felelős azért, hogy függőséggel küzd, és az ő felelőssége az is, hogy kilábaljon belőle. Az akarat gyengesége a függő saját döntése, egy lassú öngyilkos viselkedés.

Az addikció valójában minden társadalmi osztályban, korosztályban és nemben megtalálható, és nagyon sok embert érint. Legtöbbjük nem marginalizálódik, hanem a társadalom aktív tagjaként él. A különbség abban rejlik, hogy mennyire elfogadott az adott „szer” használata a társadalmunkban, vagyis milyen mértékű a társadalom toleranciája iránta. Amikor valaki munkamániás, sorozat-, illetve közösségimédia-függő, netán notórius vásárló, általában nem szoktunk undort vagy szánalmat érezni iránta. Amikor valaki azt mondja, hogy csokoládé- vagy cukorfüggő, jót mosolygunk rajta. Most gondoljunk arra a hajléktalan és alkoholista, netán drogos emberre, akit legutoljára láttunk egy aluljáróban vagy az utcán



feküdni. A megítélés nyilván a különböző szerek addikciós potenciáljától is függ, vagyis attól, mennyire sóvárog valaki az adott szer után, mi az, amit hajlandó megtenni azért, hogy megszerezhesse. Ugyanakkor a stigmatizálás marginalizálja a függőt, kiszorul a társadalomból, és egyedül marad a problémájával. Ez legtöbbször csak fokozza a szerhasználatot és így a kilátástalanságot is.

Amikor egy ember átmenetileg gyógszerre, drogokra vagy alkoholra támaszkodik, nem akar szándékosan függő lenni, és nem akarja megbántani a szeretteit és a környezetét sem. Az elsődleges célja a jó érzések begyűjtése. Szeretné tompítani a magányt, a testi-lelki kint, a kilátástalanságot vagy azt a fájdalmat, hogy az érzelmeivel nem tud megküzdeni.

Rövid időn belül a mentális gondok társulnak a függőség természetével, és az alapprobléma mellett (a szerhasználatból eredő) nehézségek is jelentkeznek. Hirtelen az adott szer és az általa elérhető állapot mindennél fontosabb lesz, és ezért az érintett személy a hazugságok, a kényszeres viselkedés, a megbízhatatlanság hálójába keveredik. A saját szükségleteit is elhanyagolja, érzelmi-  
leg kiég és kiüresedik. Ugyanezen a folyamaton megy keresztül minden függő, a csokoládéfüggő is, csak lassabban és enyhébben. Tehát valószínűleg nem fogja elveszíteni a munkáját, de az érzelmi sivárság és a párkapcsolati konfliktusai felerősödhetnek.

Annak a szenvedélybetegnek, aki változtatni akar, el kell indulnia azon az önismereti úton, amelyen az önmagára irányuló legnehezebb kérdésekkel kell szembenéznie. A megőrzés csak az adott társadalom visszatükröződése. Ha úgy tetszik, a társadalmunk mentális egészségét is mutatja. A függők szerettei is gyakran meg akarják akadályozni, hogy az érintettek terápiára járjanak, mert attól félnek, hogy mások tudomást szereznek az állapotukról, és ez rossz fényt vet rájuk és a kapcsolataikra.

Ha egy függő megérti függősége okait, képes lesz arra is, hogy pozitív változásokat teremtsen az életében, annak ellenére, hogy mit gondolnak róla mások. Miután felismeri az addikciója gyökereit, okait, a külvilág már nem tudja megakadályozni abban, hogy elkezdje a terápiát. Emellett minden egyes szenvedélybeteg felépülése, személyes története formálja és alakítja a társadalomnak a dependenciáról alkotott képét, és befolyásolja a társadalom érzékenységét, valamint a hozzáállását a függő emberekhez.

Majd húsz évig dolgoztam egy rehabilitációs otthonban, amit a református egyház tart fenn szenvedélybeteg számára. Még az utolsó napon is megérintett, hogy mennyire őszinték, bátrak és mennyire akarnak élni az ide került fiatalok, akiktől korábban az utcán elhúzódtak, és akiktől féltek az emberek. Egy biztonságos egyházi környezetben azonban a békességet és a boldogságot keresik, mégpedig őszintén, nyíltan, józanul. Sokan közülük az életet választják a gödör alján, ott, ahonnan már nincs lejjebb.

Egy hitetlen, reményvesztett és magányos szenvedélybetegnek mi lehetne felemelőbb, mint Krisztus szava és igazsága: „Jöjjetek énhozzám mindnyájan, akik megfáradtatok, és meg vagytok terhelve, és én megnyugvást adok nektek. Vegyétek magatokra az én igámat, és tanuljátok meg tőlem, hogy szelíd vagyok, és alázatos szívű, és megnyugvást találtok lelketeknek.” (Mt 11. 28-29.) ♦



SZÖVEG –  
FEKETE FANNI

KÉP –  
JÓNÁS JÁCINT

# Művészettel gyógyítani a transzgenerációs traumát

Egy bátor család története,  
amely százezrekhez szól

A II. világháborút követően, 1945 és 1949 közt mintegy százhuszezer csehszlovákiai magyart telepítettek ki vagy űztek el hazájukból a Beneš-dekrétumok értelmében, amely a magyar és a szlovák lakosság kicserélését tűzte ki célul. Csak az maradhatott, aki szlováknak vallotta magát, a magyarságuk mellett kitartókat munkatáborba vagy kényszermunkára küldték – köztük a rozsnyói Baska családot is. Az akkor tizenegy éves *Baska József* életét is kockáztatva menekítette ki otthonról három kisebb testvérét. Megpróbáltatásairól lánya, *Baska Barbara* készített dokumentumfilmet.

◆ „Gyakujem peknye! Köszönöm szépen!” – Ezzel a négy szóval indul a *Baska magyarul beszél* című dokumentumfilm, amely Baska József festőművész és családja tragikus történetének állít emléket. Egy fiatal fiú szavai ezek, aki, mivel az iskolában a szünetben magyarul beszélt, mindennap verést kapott a tanárától, amit merészen magyarul meg is köszönt neki. Bátor kiállását otthonról hozta: a lakosság összeírásakor szülei sem voltak hajlandók szlováknak vallani magukat, ezért robotra rendelték ki őket az északnyugati határvidékre, a Szudéta-földre. Hogy elkerüljék a kényszermunkát, a menekülés mellett döntöttek. Az apa és várandós felesége már hamarabb elmentek otthonról,

a kiskamasz Józsefre bízva, hogy a szlovák rendőröket kicselezve szöktesse meg testvéreit. Miután újra egyesült a család, az éj leple alatt, hatalmas hóban, egy székéren indultak el Magyarországra. József nemcsak hazáját hagyta maga mögött, hanem gyermekkorát is.

## MENEKÜLÉS A MŰVÉSZETBE

„Édesapám kétszer vált hőssé: először gyermekként, majd immár művészként, amikor festményei, képei, rajzai által mesélte el az átélteket” – mondja a festő lánya, Baska Barbara grafikus-filmrendező, aki otthonukban fogad minket, ahol egykor Baska József is alkotott.



Baska Barbara a család otthonában, ahol egykor festőművész édesapja is alkotott

A festőművész tehetsége már gyermekkorában megmutatkozott: a krasznahorkai várban látott festmények nagy hatást gyakoroltak rá, és maga is alkotni kezdett. Eleinte lovakat rajzolt, majd a család szökése olyan mélyen belé ivódott, hogy ez vált művészetének origójává.

A kitelepítésről a nagy „épülő szocializmus” éveiben nem lehetett beszélni, ezért az absztrakt művészet felé fordult, így tárva a világ elé az igazságot. A kerékmotívum, a képek dinamikája, a színválasztás mind a menekülés fájalmát hordozzák. „A fekete a hazugságot, a fehér az igazságot jelképezi” – mutat egy geometrikus szobrot Barbara, amely egy egymásba olvadó fekete és egy fehér alakzatból áll, utóbbi azonban hiányos, mintha kivágtak volna belőle egy darabot.

A politikai helyzet enyhülésével aztán már nyíltan is beszélhetett a tragédiáról: a kilencvenes években az Új Magyarország hasábjain írt hányattatásairól. Visszaemlékezéseit Barbara nemrég könyv formájában is kiadta, amely a filmhez hasonlóan a *Baska magyarul beszél* címet viseli.

### SZÁZEZREK TÖRTÉNETÉT MONDJA EL

Édesapja igazságának keresésekor Barbara maga is szerkére ült, és egy hideg téli napon útra kelt Rozsnyóra, ahol a film egyes részeit is forgatták. „A dokumentumfilmzés azért annyira csodálatos, mert olyan, mint az élet, nem tudjuk, hová fut ki, mi lesz a végső konklúzió. Amikor belevágtam, csak abban voltam biztos, nekem is végig kell mennem azon az úton, amelyen annak idején apu is” – magyarázza. Ugyan nem volt nagy hó, fizikailag így is megterhelő volt az utazás a szerkén. A magyar–szlovák határra érve aztán felkavaró kép fogadta. „A határkő felületén egy M és egy S betű jelöli, melyik ország meddig tart, valójában azonban nem ilyen egyszerű a történet, hiszen települések lettek kettévágva, családokat szakítottak szét. Az igazságnak nincs határa” – fogalmaz.

A rendező számára mellbevágó volt azzal szembesülni, hogy azok a magyarok, akik Szlovákiában születtek, ma is háborús bűnösnek számítanak. Ugyan a törvényben foglaltakat már nem alkalmazzák, a Beneš-dekrétumokat sosem vonták vissza.

A forgatás során több stábot is rádöbrent, saját családja is érintett a kitelepítésben, a korábban hallott



Baska József és felesége, Rényi Katalin egy régi fotón

történettöredékek ekkor álltak bennük össze. Barbarának meglepő volt felfedezni, hányan hordozzák ugyanazt a traumát. Azóta a küldetésévé vált, hogy a közbeszéd részévé tegye ezt a történelmi tragédiát, a csehszlovákiai kitelepítésről ugyanis kevés film és könyv született, és maguk az érintettek sem beszélnek a fájdalmukról. „Bár én édesapám szemszögéből tárom fel az eseményeket, ez nem csak az ő története: tízezrek menekültek el, ami aztán gyerekeik, unokáik életére is kihatott, így valójában százazerekről van szó.” A felmenők történetének felidézésével utódaik is jobban megérthetik azok viselkedését, gondolkodását.

### NEMZEDÉKEKEN ÁTIVÉLŐ FÁJDALOM

A történetek mély nyomot hagytak a család minden tagjában, az eseménytől sosem tudtak elszakadni. A legkisebb gyermek, Baska Edit, akit akkor hordott szíve alatt az anya, például máig őrzi a sorsukat megpecsételő 1947-es, szlovákul írt kitelepítési dokumentumot.

Baska József gyermekeinek is rengetegszer mesélt az átéltekről. „Olyan sokszor hallottam a történetet, hogy beépült az identitásomba, hasonlóan fájdalmas érzéseket hív elő belőlem a téma, mintha magam is átéltem volna” – mondja Barbara, aki a filmben egy traumakutatót is megszólaltat.

Baska József a festészetet választotta terápiának, amelyben Barbara és testvére, a képzőművész Balázs is követték. „Apu mindig úgy fogalmazott, be kell fogni a szelet a vitorlába. Ő ezt úgy valósította meg, hogy művészté formálta a nehézségeket” – idézi édesapját a lánya. „E transzgenerációs trauma feldolgozásánál a legfontosabb, hogy megértsük, beszéljünk róla, és legyünk büszkéek a felmenőink bátorságára, ahogyan felálltak ebből a helyzetből, és újjáépítették az életüket, szigorúan magyarként.” A rendező saját gyerekeinek is mesélt a család kitelepítéséről. Két fiát a forgatás helyszínére is magával vitte, sőt, a filmben is szerepelnek.

A család számára a hit is kapaszkodót nyújtott. Amikor a havas erdőben megakadt a menekülő család szekere, az apa elindult, hogy segítséget kérjen. Attól féltek, nem



A családi fényképeket nézve újabb történetek elevenednek meg

talál vissza éjjel a nagy hóban, ám nem sokkal később két ökröt húzva jelent meg. Ekkor érezték, hogy vigyáz rájuk az Úr. Az Isten iránt érzett hála később a festő művésztét is átjárta.

### MEGÉRKEZŐ KEREKEK

Miközben Barbarával beszélgetünk, a Képmás fotósa, Jácint arról kérdezi őt, pozitív vagy inkább negatív hangvételű lesz-e a készülő anyag, amely bizonyára sokakat elgondolkodtat majd. Hiszen egy szomorú családi történet és egy amögött húzódo történelmi tragédia a téma, amelyben az érintetteknek azóta sem szolgáltattak igazságot. Az Emberi Jogok Európai Bíróságán ma is folynak perek az akkori jogfosztások ügyében. Barbara a filmet és a könyvet egyfajta jóvátételnek szánja minden akkor megalázott, elüldözött magyar embernek; azáltal, hogy másokhoz is eljut a történetük, az ő lelke is megnyugvásra talál.

Úgy véli, az évek során édesapjának is sikerült feldolgoznia a család kitelepítését. A *Szekér szétesése* című sorozatában darabjaira hullva jelenítette meg az ikonikus szekérekereket, azt fejezve ki ezzel, hogy ha nincs, ami továbbmenjen, akkor az maga a megérkezés. Ez a kép az után készült, hogy – ötven évvel a család elmenekülése után – díszpolgárrá avatták Rozsnyón, ahol aztán művésztelepet alapított. Egy későbbi festményének pedig az *Ünnepi szekér* címet adta. „Végre nem kellett bujdosnia, hanem magyarul beszélve, nemzetiségét és művészi világát vállalva tért vissza, amely ünneppel ért fel számára.” A festőművész sosem szakadt el szeretett városától. „Apa úgy vélte, a menekülőnek csak a teste megy el, ám a lelke valójában folyamatosan a régi és az új haza között vándorol.”

A dokumentumfilmet január 22-én, a magyar kultúra napján a Duna Televízió is műsorára tűzi, majd Barbara egy határon túli turnéra indul a filmmel.

Az ablakon kitekintve a Deák téren álló óriáskerék néz vissza ránk, amelyet Baska József is nagyon szeretett. A meglevenedő kerék tovább forog. ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Amikor gyerekként először láttam meg a gardrószejkény 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.

## HÓESÉS

♦ **1.** A férfinak nem hiányzott most ez a késő esti felfordulás. Sokáig kellett az irodában maradnia, nem is vacsoráztak rendesen... nem értette a feleségét, aki más-kor annyira ragaszkodik a napirendhez, mesét sem nézhetnek, ha nincs kész a lecke, most meg félbehagyta az egyik a házit is. Mindez egy kis hóesés miatt? Semmi kedve nem volt kimenni, amikor már lezuhanyozva otthoni ruhában épp azon bosszankodott, hogy reggel takaríthatja a havat a kocsiról.

Neki a hó gyerekkorában sem volt öröm. Az esti imába általában belefoglalta a kérést, hogy csak hajnalban ne essen, mert akkor neki kell ellapátolnia a ház előtt. Apa ugyanis már aludt az éjszakázás után. Anya meg a kicsikkel volt elfoglalva. Sosem találta el, mennyi ruhát vegyen, hogy ne fázzon és ne is izzadjon, nem szerette a lapát tompán kongó hangját, azt, hogy kiszámíthatatlan, mikor csikordul meg élesen egy kavicson. De legjobban attól félt, ha nem végez elég gyorsan, a két házzal odébb lakó ikrek, akik hajnalban edzésre jártak, meglátják. Amikor egyszer össze a sulit után összesöpörte az avart az utcán, egész héten Utcaseprőnek szólították.

Amikor leérték a gyerekekkel, nem érezte, hogy hideg van. Az ötvenes szomszéd férfi is épp kilépett az ajtón egy lapáttal a kezében. „Jó estét! Szánkózás? De irigykedem” – nevetett a gyerekekre. „Jó estét! Jó munkát!” – felelte, és egy pillanatig maga is elkezdett irigykedni, aztán észbe kapott, hogy ez a saját élete.

**2.** A nő dühös lett a férjére, amiért próbálja elszabotálni a szánkózást, de igyekezett elodázni a konfliktust. A gyerekek évek óta nem láttak havat, ki sem próbálták még a szánkót, holnapra talán már el is olvad, azt írják két fok lesz. Hát nem látja, milyen boldogok? A kicsi egészen kipirult az örömtől.

Pont, mint azon a kedd estén a lakótelepen. Apa, aki hétköznap csak vacsorázni jött ki a szobájából, mert a munkából hazaérve is dolgozott, megállt a gyerekszoba ajtajában. Azt hitték, szidás jön, mert túl hangosan vesztek össze, kinek kell ma mosogatni, de ezt mondta: „Esik a hó. Nem megyünk ki?” A tesója hitetlenkedve kérdezte: „Apu...most?” „Nyáron szerintem már késő lesz, de nem kötelező.” Két perc alatt felrángatták a hótaposót, ő felemás kesztyűt vett, hogy ne kelljen rá várni, amíg meglesz a párja. Odalent a betont puha fehér takaró rejtette, a lámpafény világító hógömbjében zuhogtak a pelyhek. Az autók, mintha szőnyegen suhantak volna, a kukák vicces manóknak látszottak, a kocsikon egymásnak üzengettek az esti sétálók. A szokatlan csendben mintha közelebb léptek volna a panelházak mögötti hegyek, hogy részei lehessenek ennek a mesevilágnak. Anya kacagott, Apa pedig... Apa hógolyót gyúrt! Leguggolt az autókat rejtő hófedte dombok mögé, onnan dobálta őket. Öcsi azonnal beállt mellé, halkán puffantak a gyakorlatlanul és esetlenül eldobott bombák. Anya is beszállt a csatába, hívta is, de neki mintha beleragadt volna a csizmája a havas lábnyomba. Jól meg akarta jegyezni a fehérbe ölelt képet és a csendbe burkolt hangot: ahogy Apa nevet.

Amikor kiért az utcára, a férje már a csillogó hószőnyegen futva húzta a szánkóvonatot, és néha nyerített is, aminek osztatlan sikere volt nemcsak az aprónép, a túloldalon szembejövők körében is. A gyerekeket biztosan nem kell sokáig altatni, gondolta esetleg forralt borozhatna is kettesben. ♦



TÜKÖR



Kép: Amy Treasure / Unsplash.com





SZÖVEG –  
SZÖNYI LÍDIA pszichológus  
SZÖLLŐS ÁKOS mentálhigiénés szakember

# MOSTANTÓL MÁSKÉPP LESZ!

Szeretnénk változni, fejlődni, mert úgy érezzük, elviselhetetlenné vált egy helyzet. Azt mondják, hogy a valódi változáshoz vezető úton nagy segítségünkre van a szenvedésnyomás, amely jelzi, hogy valami kibírhatatlanra vált. Mégis érdemes itt megállnunk egy pillanatra, hiszen a szenvedésből fakadó igény önmagában nem garantálja a változást. Mire van még szükség?

## ◆ AZ ELUGRÁS PILLANATA ÉS A KÖRÜLMÉNYEK HATALMA

Ismerős pillanatkép: megelégedjük azt, ahogyan mennek a dolgok, s megfogadjuk, hogy megváltoztatjuk az életünket. Határozottan érezzük, hogy most sikerülni fog. A lendület azonban néhány hét után elfogy, a lelkesedés nem tart ki. A következő évszaktváltás gyakran már a régi állapotunkban köszönt ránk. Ha alaposabban szemügyre vesszük, mit és hogyan tettünk, megértjük, sokszor már a kezdet idején beprogramoztuk az örömtelen visszatérést a kiinduló állapothoz. Hiszen olyan helyzetben döntöttünk a változás mellett, amelyben kimerültek és elkeseredettek voltunk, amelyben alacsony volt az energiaszintünk, az önelfogadásunk, és megcsappantak a belső erőforrásaink. A változás iránti vágy többnyire nem akkor lobban fel bennünk ellenállhatatlan erővel, amikor a tengerparton kockélozunk a legkedvesebb barátainkkal, szemlélve a hullámverést és a füttyögő delfinek vidám fickándozását. Sokkal inkább akkor, amikor valami csakugyan elviselhetetlen. Ám ilyenkor könnyen előfordulhat, hogy csak a rossz szokásaink hátrányos következményeire mondunk nemet, de nem egy pozitív képre igent. Például erősen vágyunk arra, hogy megszabaduljunk a telefonfüggésünktől, de elképzelésünk sincs arról, hogy akkor mit is csináljunk a képernyőbámulás helyett.

## ”Ahhoz, hogy a változásra irányuló elhatározásainkat siker koronázza, nem elég csak a víziókkal barátságos viszonyba kerülünk, hanem érdemes megkedvelnünk az ahhoz vezető utat is.”

Vélhetően kevés felnőtt akad, aki az élete során egy új év kezdetén ne tett volna valamilyen fogadalmat. Ugyanakkor elképesztő, hogy mennyire alkalmatlan ez az időpont a változtatásra. Gondoljunk csak a karácsonyi készülődés örömteli, de igencsak erőt próbáló időszakára, magára az ünnep felfokozott pillanataira, az azt kísérő családi találkozók sokszor feszült mozzanataira. Tudjuk, hogy nagyon jól kellene éreznünk magunkat, megélni mindazt, amit a köztudat, a filmek, a családtagjaink vagy akár a belső elvárásaink sugallanak, de közben érezhetünk fáradtságot, csalódottságot vagy lehangoltságot és szorongást, amiknek azonban nem akarunk helyet adni. Sok embert úgy érnek ezek a kettős érzések, hogy közben egy vállalat vagy intézmény év végi hajrájából csöppennek bele az ünnep sürgés-forgásába. Ilyenkor sok minden zajlik bennünk, kavarognak a legkülönbözőbb munkahelyi és otthoni helyzetek élményei. Ez az az időszak, amelyben nagy eséllyel felbukkanhat egy olyan személy is, akivel bonyolult a kapcsolatunk, és elkerülhetetlen a szembesülés. Mindezzel egy időben épp a felénél tartunk annak a négy hónapos időszaknak, amikor korán sötétedik, és az időjárás nem túl barátságos. Ha „le is győztük” a novembert és a decembert, a január és a február még előttünk áll. Ennek az időszaknak a belső túlélése önmagában erőt vesz igénybe. Ez az a háttér, amely előtt felszjlik a változtatás vágya. Érdemes tehát meggondolni, miért is húzzuk fel a bakancsot, és mekkora utat, milyen sebességgel és belső motivációval szeretnénk benne megtenni, amikor rálépünk a változáshoz vezető útra.

### **MENEKÜLÉSBŐL VÁLTOZÁS?**

Amikor egy helyzetet már nem tudunk elhordozni, gyakran az egész helyzethez fűződő viszonyunkat és érzelmi állapotunkat elfogadhatatlannak éljük meg. Próbálunk elmenekülni saját magunk és a belső valóságunk elől. Szeretnénk például türelmesek lenni, de rendszeresen

kiabálunk a gyermekeinkkel. Szeretnénk szerető társak lenni, de folyton összeveszünk a másikkal. Levonjuk tehát a következtetést, hogy dühünk elítélendő, és valamiképp meg kell tőle szabadulnunk. Valójában azonban ezzel a módszerrel tovább súlyosbítjuk a problémát. A dühöt rövid távon elnyomhatjuk magunkban, de a belső feszültség egy idő után utat fog találni magának. Egyetlen választásunk van tehát, hogy közel megyünk ahhoz, ami van. Jelen helyzetben a dühünkhöz és a mögötte meghúzódó fájdalomhoz. A harag ugyanis csak másodlagos érzés, érdemes úgy elképzelni, mint a jéghegy csúcsát, amely alatt mindenféle mély érzelem húzódik, mint a szomorúság, a magány, a tehetetlenség, a kétségbeesés és a csalódottság. Ezek viszont olyannyira fájdalmasak, hogy csak egy röpké időre engedjük meg magunknak az átélésüket, majd gyorsan elfedjük őket a düh vagy a harag érzésével. Közel menni ahhoz, ami van, azt jelenti, hogy megértjük, mik azok a belső szükségletek, amelyeket kielégít az adott viselkedés, vagy mik azok a hiányok, amelyeket elfed.

Nézzünk egy kézzelfogható példát. Szeretnénk lefogygni, és elhatározzuk, hogy nem eszünk csokit egy hónapig. Az első néhány nap könnyedén megy, de aztán egy rossz nap után úgy érezzük, hogy semmi más nem tudja enyhíteni a feszültségünket, csak néhány kocka csokoládé. Érdemes tehát azzal foglalkozni, hogy hogyan tudunk ügyesebben együtt lenni a feszültség érzésével, hogy ne legyen szükségünk arra, hogy csokievalással fedjük el a belső élményeinket. Kapcsolati szinten is végiggondolhatjuk mindezt. Mi vár engem a kapcsolatban, ha hátrahagyom az eddig jól megszokott reakcióimat, szerepeimet? Mi történik velem és a fontos kapcsolataimmal, amikor elkezdek változni? Mi lesz az identitásommal, amikor változom? A fogyókúrázó példájához visszatérve, gyakori, hogy a diétázó egész élete a testsúlykontroll körül forog. A testsúly körüli változások kihatnak szinte minden gondolatára, sőt állandó beszédtemát is szolgáltatnak neki. Mivel ezek intim témák, így egyben a bensőségesség illúzióját is keltik, amikor ezt megosztja másokkal. Ugyanakkor felmerül a kérdés: Vajon mi által élhetné meg a közelséget másokkal, ha elérné a kívánt testsúlyt, és felhagyna az állandó diétázással?

### **A VÁLTOZÁS**

Az újévi fogadalmat tevők nagy tömegében mindig akadnak néhányan, akik valóban megvalósítják a kívánt változást az életükben. Mit tanulhatunk tőlük?

Elsősorban azt, hogy mindennap meg kell hozni azt a számtalan apró döntést, amelyek nélkül nincs átalakulás. Hiszen egy egész változásmező öleli körül a formálódást. Ez pedig sokkal több elemet tartalmaz, mint azt először gondolnánk. Érdemes áttekinteni, hogy egyidejűleg mi mindent kell megváltoztatni ahhoz, hogy egy adott helyzet vagy szokás átalakuljon, és közben tekintettel kell lenni a változás által kiváltott következményekre is.

Ha például egy anyuka szeretné beemelni a futást rendszeres mozgásként az életébe, akkor nemcsak futócipőt kell vennie, hanem meg kell találnia a megfelelő időpontot a futáshoz, és esetleg a futótársakat is hozzá, akik ösztönözhetik. A férjével is érdemes átbeszélnie új hobbiját, hogy megkérhesse őt a gyerekek felügyeletére, amíg ő sportol. Saját magát pedig át kell hangolnia, változtatnia kell azon a beállítódásán, amely szerint a családban az ő szükségletei csak akkor elékülhetnek ki, ha a többiek már elégedettek, illetve, ha azt a többiek jóváhagyják. Ebből a példából is látható, hogy egyetlen változásnak is mennyi feltétele és következménye lehet. Nagyobb eséllyel vág neki a változásnak az, aki nem egyedül vállalja magára az összes terhet az átalakulásért.

A kapcsolatainkban megtapasztalt támogatás és megértés nagymértékben hozzájárulhat a lelki változásaink sikeréhez. Ehhez bátorság szükséges, hiszen félelmetes lehet megosztani a vágyainkat, a szükségleteinket vagy éppenséggel a kudarcainkat, illetve a változási igényünket egy másik emberrel. Egyrészt tarthatunk attól, hogy mit gondolnak majd rólunk, ha fény derül egy vágyunkra, egy rossz szokásunkra, hogy milyen hatással lesz egy kapcsolatra, ha elmondjuk, hogy a jelenlegi helyzettel nem vagyunk elégedettek. Másrészt aggódhatunk amiatt is, hogy székelyt vallunk, ha nem sikerül megvalósítanunk az elhatározásunkat. Ugyanakkor a döntés megosztása másokkal, hozzájárul a felelősség felvállalásához. Támogatást és segítséget kaphatunk a nehéz pillanatokban.

A fenti példából kiindulva, egy anyuka dönthet úgyis, hogy egyedül alakítja ki a változás összes körülményét, mivel nem akarja új elfoglaltságával „terhelni” a családját. Ezért inkább szépen csendben felkel két órával korábban, mint a többiek, és hajnalonként egyedül szaladgál, a sportoláshoz pedig nem keres társat. Így azonban sokkal nehezebb helyzetbe hozza magát, mint az, aki számíthat a szerettei segítségére és biztatására.

Ahhoz, hogy a változásra irányuló elhatározásainkat siker koronázza, nem elég csak a víziókkal barátságos viszonyba kerülnünk, hanem érdemes megkedvelnünk az ahhoz vezető utat is.

Ha például egy pékség-hálózatot szeretnénk nyitni, előnyös, ha szeretjük azt is, amikor még csak egy kis boltot üzemeltetünk, sőt azt is, amikor még csak otthon sütjük a kenyeret a magunk és a családunk örömére. A folyamat mellett fontos kérdés az is, hogy mi az az érték, amely miatt változást szeretnénk az életünkben. Az önbüntetés és az önkritika, amelyek igen gyakran a változás iránti igényünket motiválják, általában nem vezetnek sikerre. Ezek rombolják az önbecsülésünket, és nem adnak erőt ahhoz, hogy végigmenjünk az úton, amely sokszor hullámvölgyekkel is szabdalt. Hiszen velünk tarthatnak a félelmeink és a kétségeink, amelyek visszahúzhatnak, akadályozhatnak és tévútra is vihetnek. Ha rájuk hallgatunk, az utunk akár életveszélyessé is válhat.

Amikor a fent idézett példa szereplője úgy dönt, hogy futni kezd, akkor nagyon fontos, hogy tisztázza, vajon mi ebben az érték számára. Ez lehet az öngondoskodás vagy a harmónia elérése, de akár az egészség is. A kétségei és a félelmei ezt súghatják neki: „önző vagy, ha ezt megteszed, hiszen otthon van rád szükség!”, „úgysem fog sikerülni, hiszen nem lesz erre idő!” De ha pontosan tudja, hogy mi az az érték, amely miatt elindult az úton, akkor nem ezekre a negatív belső hangokra fog figyelni.

**A változás esélyét több tényező is növelheti. Fontos, hogy olyan stratégiánk legyen, amelyben több megoldás is szerepel. Lényeges az is, hogy megértsük azt a helyzetet, amelybe kerültünk, s hogy mi annak a (családi) története. Fontosak a kapcsolatok is, hiszen a változásért viselt felelősség így megoszthatóvá válik, illetve a környezetünk számára is előnyös, ha harmonikusabbá válik a működésünk. Végül pedig lényeges maga az érték, amit a változással elérünk, legyen ez egy nagyobb harmónia vagy az egészség.**

Sok változást a körülmények, tehát maga az élethelyzetünk hoz magával. Másokat viszont saját elhatározásunkból, vagyis tudatosan szeretnénk elérni. Akárhogyan is alakul, az élettörténetünk kiemelkedő fordulópontjai azok, amelyekben a változás létrejött érdekében megélhetjük, hogy hatékonyak, erősek és bátrak vagyunk. Talán nem is gondolunk arra, hogy a saját változástörténeteink a jelenben a környezetünknek, a jövőben pedig a következő nemzedékeknek milyen sok erőt adhatnak. ♦



SZÖVEG –  
SZÁSZ ADRIÁN

KÉP –  
ÉDER VERA

# MEGJÁRTA A TÚLOLDALT, DE A FÖLDÖN VAN DOLGA

Balogh Zoltán az álmaiban  
és a novelláiban  
nincs kerekesszékekben

Ahogy ő fogalmaz: a második élete egy zuhanással kezdődött. Huszonhét éves koráig a sport világában élt – küzdősportolóként, dzsúdóedzőként nem is sejtve, hogy az igazi küzdelem csak ezután várja. Csaknem végzetes balesetet szenvedett 1992 nyarán, amely után kerekesszékekbe kényszerült, és mindent újrakezdett tiszta lappal. Kezdetben újságcikkeket, majd szépirodalmi műveket írt. Több mint harminc esztendő múltán ő az első olyan magyar szerző, aki zömében olyan saját novellákat gyűjtött egy kötetbe, amelyek kulisszáját a sport adja. A címadó történet, a Kapáslövés már a megjelenése előtt rangos nemzetközi elismerésben részesült. Balogh Zoltán most a második életéről mesél nekünk.



♦ – **Mi történt pontosan 1992. augusztus 2-ára virradó éjjel?**

– Magaslati edzőtáborban voltunk Ukrajnában, és utolsó este én vittem haza az edzőkollégákat a táborba. Áthajtottam a Kárpátok vaksötét erdejében egy fahídon, amely egy patak fölött ívelt át, ezzel túlhaladtam a tábor kapuján. Szóltam a többieknek, hogy maradjanak a kocsi-ban, majd én megnézem, hogyan tudok óvatosan viz-szatolatni. A következő lépéssel viszont négy-öt métert zuhantam, és a patakban fekve találtam magam, ömlött a számba a jéghideg víz. Érdekes módon hihetetlen megnyugvás lett úrrá rajtam, abban a pillanatban le is számoltam azzal, hogy nekem még bármi dolgom lesz az életben. Aztán az egyik tanítványom utánam ugrott, és kikapta a fejemet, ami az előbbi megnyugváshoz képest borzalmas élmény volt. Nem tudom, hogyan szedtek ki, de nem-sokára már egy Zsiguli hátsó ülésén száguldottak velem a hegyről lefelé. Onnantól sok minden törlődött.

– **Mondhatjuk, hogy halálközeli élményt éltél át?**

– Szerintem elsősorban sokkot kaptam, amitől sem stresszt, sem fájdalmat nem éreztem. A halálközeli élmény inkább akkor következett, amikor a baleset után négy napig válságos állapotban feküdtem a debreceni idegsebészeti klinika intenzív osztályán. Oda úgy jutottam el, hogy még Ukrajnában egy hegyi faluban egy orvos összevarrta a fejemet, ami utána begyulladt, és sebfertőzést kaptam. Azután tényleg a „túloldalon” jártam, negyven-negyven-két fokos lázzal a kórházi ágyon, miközben semmimem sem tudtam mozgatni, és mérhetetlen félelmet éreztem. Akkor meg is változott a földi élethez fűződő viszonyom: abban ma már teljesen biztos vagyok, hogy ha kiegyenesedik az EKG-vonal, nincs vége a világnak...

– **Neked viszont még a földön volt dolgod. Hogyan vészeltél át az ezt követő kőkemény időszakot?**





## A kerekesszékes létnek önmagában nincs romantikája.

Ez egy roppant fegyelmezett élet, amely csak akkor élhető, ha a legapróbb örömeket is észreveszed.

– A hónapokig tartó rehabilitáció alatt megpróbálkoztam mindenféle kezeléssel, a sarlatánok praktikáitól kezdve a végül hatásos akupunktúráig. Azt jószolták, csak a szememet fogom tudni mozgatni, ehhez képest sokkal többre vagyok képes. Viszont mivel addig nagyon aktív életet éltem, öt-hat évembe is beletelt feldolgozni az új helyzetet. Korántsem minden gerincsérült embert vesz körül olyan kiegyensúlyozott, szerető család, mint engem, ám akkoriban mindent megtettem azért, hogy elvadítsam magamtól Erikát, a feleségemet, hogy ne kelljen ezt az életet élnie mellettem. Ez azonban nem sikerült. Amikor pedig láttam, hogy ezzel csak mély sebeket vágtam a lelkén, elgondolkodtam, és megembereltem magam.

### – Mióta vagytok együtt?

– Egy István, a király-verítékesen ismerkedtünk meg 1984-ben – én voltam tizennyolc, ő tizenöt éves. Három év múlva összeházasodtunk, s még ebben az évben megszületett Renáta lányunk. Fájt, hogy a balesetem után az ő életének sem lehettem olyan aktív részese, mint szerettem volna, de ma már kétgyermekes családjában, a két tündéri unokámmal együtt élnek velünk egy telken, de külön házban Szentendrén.



### – Be tudsz azonosítani egy olyan pontot, ahonnan elindultál a második életedben is felfelé?

– Amikor felkértek újságcikkek írására – sosem feledek az osztálytársam mondatát: „Zoli, te okos sportoló voltál, neked ez menni fog.” Aztán az ágyban fekvés kipróbáltam, s azóta is napról napra az írás jelenti az önkifejezést és a család mellett az örömforrást. Ennek már több mint húsz éve. Közben főszerkesztő, felelős szerkesztő is voltam hosszú ideig egy lapcsoportnál, majd médiaoktató lettem, és két évvel ezelőtt kezdtem el novellákat írni. Az azóta született írásaim gyűjteménye a Kapáslövés.

– A címadó novella a Nemzetközi Sportújságíró-szövetség pályázatán színes írás kategóriában a világdöntőbe jutott, Kovács Koko István pedig úgy fogalmaz a könyveden szereplő ajánlóban, hogy a „baloghzolis” stílust az írásaidban pár mondat után felismeri.

**Szerinted ez miben fogható meg?**

– Ami biztos: az írásaim cselekményközpontúak, mindig történik bennük valami, nem sok filozofálást tartalmaznak. Az is tény, hogy az emberi történetek mögött valamilyen módon mindig megjelenik a sport, amelyben szerintem összesűrűsödik az élet. Egy sportoló rövidebb idő alatt éli meg azokat a magasságokat és mélységeket, amelyeket amúgy mindenki az élete során. És a bajnokok csak a jéghegy picinyke csúcsát képezik, mert azok közül, akik a sportra teszik fel az életüket, nagyon kevesen jutnak a legmagasabbra. Ám ha nincs kit legyőznöd, sosem leszel bajnok, ezért kell megadni a tiszteletet a legyőzött ellenfélnek is. A novelláimban a legyőzöttek is jelen vannak, ahogyan át-átszövik a sztorikat önéletrajzi elemek is, hiszen pontosan ismerem az öltözők világát. Tudom, milyen, amikor szétszakad a tüdőd, van még a meccsből harminc másodperc, de már nincs levegőd, mégis megcsinálod. Meg azt is, amikor edzésen annyira széthajtottak, hogy a zuhany alatt önkéntelenül is elbőgöd magad a feszültségtől, aztán röhögsz magadon, hogy huszonegy-néhány évesen mi a fenének bőgtél.

– **Ha nem bánod, sorolom tovább a stílusod jellemzőit: humor, zenei és irodalmi utalások – Leonard Cohen, Szabó Balázs Bandája, Nagy László és mások –, de a gasztronómiáról se feledkezzünk meg!**

– A mély drámák mellett valóban jelen van az írásaimban a humor is, mert (ön)írónia nélkül az én helyzetemben elképzelhetetlen az élet, ráadásul olyan közegben pallérozódtam Debrecenben, ahol mentek a vaskos tréffák. A kedvenc dalok, versek szerepeltetése nem volt kérdés, a gasztronómiát pedig imádom, egy csabai kolbászáért meg tudok örülni! Van is a kötetben egy ódám a csabaihoz, mert nálunk nemigen telik el úgy nap, hogy én vagy a gyerekek ne egy lekanyarított csabai kolbász-karikával néznénk a naplementét, ha épp nyár van. De van írásom a kocsonyakészítésről, illetve egy csibész futballistáról, aki a sportban nem vitte túl sokra, ám a párjával a szerelmük közös nyelve a gasztronómia. Fröccsöt pedig a szereplőim kizárólag észak-balatoni fehérborból isznak!

– **Ahogy hallgatom, milyen szenvedéllyel beszélsz az írásról és az élet más hétköznapi örömeiről, arra**

**gondolok: a sportolói múltad is óriási erőt adhatott, hogy az átélt küzdelmek után is derűs maradj.**

– Sportolóként valóban megtanultam felállni a nehéz helyzetekből. Épp ezért a Kapáslövést jó szívvel ajánlom azoknak a nagy túlélőknek, akik mindig mindenből újra talpra állnak, leporolják magukat, mennek tovább, és megtanulják a kis dolgokat is becsülni az életben. Én is megtanultam, mert a kerekesszékes létnek önmagában nincs romantikája. Ez egy roppant fegyelmezett élet, amely csak akkor élhető, ha a legapróbb örömeket is észreveszed, s megpróbálsz olyan célokat magad elé tűzni, amelyeket el is tudsz érni. Például két ujjal gépelni, ahogyan akár egy hosszabb novella is megírható.

– **Említetted, hogy biztos vagy a földi léten túli életben. Milyen a viszonyod a Jóistennel?**

– Folyamatosan keresem őt. Míután a kötet írása idején egy éven belül három hozzám nagyon közel álló ember – az öcsém két oltás után koronavírusban, a vejem ötvenévesnél is fiatalabban ALS-ben, az apósom pedig rákban – elhunyt, néha úgy érzem, a Jóisten kukoricán térdepeltet. Pedig én szeretném, ha – mint Adyt – csöndesen és váratlanul átölelne. Megvan a hitem, küzdök érte, templomba nem járok, de imádkozom: nem magamért, a családtagjaimért. A vallás erős kapaszkodó, amikor a világban megmagyarázhatatlan dolgok történnek, és a tízparancsolatot is betarthatónak érzem 2023-ban is.

– **„Az álmaimban soha nem vagyok kerekesszékesben. Ébren meg nem agyalok azon, mi maradt ki az életemből. Bezártam az emlékeimet egy fiókba. Az írásaimmal olykor kinyitom. Ilyenkor átsüt a napfény az ősz borostán” – fogalmazol egyik személyes írásodban. Mégis megkérdezem: eszedbe szokott nagy ritkán jutni, mi lett volna, ha...?**

– Fogalmam sincs, a baleset nélkül hol tartanék, de igen, néha eszembe jut, s ha erre gondolok, furcsa, bizonytalan érzés kerít hatalmába. Magamnak azt szoktam válaszolni erre a kérdésre, hogy nyilván a mai napig dzsúdóedzőként járnám a világot. De valójában ki tudja? Talán nem is tartanék ott az első életemben, ahol szeretnék, vagy ahol most, a másodikban tartok. Persze nagyon sokat adnék azért, ha egyik pillanatról a másikra varázsütésre újra jól lennék. Az első dologom volna, hogy megfognám Erika kezét, és elsétálnánk úgy istenigazából megélni az elmúlt harminc évet. A többi rejtély, de ebben az egyben biztos vagyok. ♦



# Cseh habléány mese

## debütál az Operaházban

Története során először mutatja be saját produkciójában *Antonín Dvořák Ruzalka* című darabját 2024. január 27-én a Magyar Állami Operaház. A megható történetet a dalszínház Szláv szezonya részeként Szikora János rendezésében, *Brassói-Jőrös Andrea* címszereplésével *Zoób Kati* jelmezeivel állítják színpadra az Andrásy úton, vezényel *Halász Péter*.

- ◆ A *Ruzalka* a világon a legtöbbet játszott cseh opera, népszerűségével szülőhazájában is csak *Smetana Az eladott menyasszony* című műve vetekszik. Bár természetfeletti lényei a szláv folklórból eredeztethetők, a történetet leginkább Hans Christian Andersen *A kis habléány* című meséje, valamint *Friedrich de la Motte Fouqué* mesés elbeszélése, az *Undine* és *Gerhart Hauptmann Az elsüllyedt harang* című mesedramája ihlette.

Miután Ruszalka, a vízitündér beleszeretett az erdei tavukhoz látogató daliás Hercegre, Jezsibától kér tanácsot, hogyan válhatna emberré, hogy szerelmük beteljesüljön. A boszorkány figyelmezteti Ruzsalkát, hogy emberként el fogja veszíteni a hangját, ha pedig a Herceg valaha is hűtlen lesz hozzá, mindkettőjüket örök átok sújta. A lány azonban hisz a szerelem erejében, és amikor az erdőben vadászó Herceg rátalál, első látásra beleszeret, és elviszi a kastélyába az udvar döbbenetére.

Egy héttel később, az esküvő napján viszont a Herceg már habozik. Közeledéseire a néma lány ridegséget mutat, mivel a hideg vízből született nimfa nem ismeri a forró szenvedélyt. Ezalatt az esküvőre érkezett Idegen hercegnő hiúságból kikezd a Herceggel, aki a kétségbeesett Ruzsalkát durván elutasítja. Lánya gyötrelmei láttán az eseményeket tehetetlenül és aggódva figyelő Víziember égtelen haragjában megátkozza a férfit, és magával viszi a vízitündért. A vígaszt kereső Herceget ezután az Idegen hercegnő is kikoszarazza.

Az erdei tó partján immár szürke lidércként bolyongó, megátkozott Ruzalka szenvedéseit látva Jezsibaba felajánl egy kést, amellyel, ha kioltja a Herceg életét, megmenekül az átoktól, ezt azonban a még mindig szerelmes Ruzalka elutasítja. Később az örület határán gyöttrődő Herceg is eljön a tópartra, hogy bocsánatot kérjen szerelmétől. A lány figyelmezteti, hogy csókja halálos, de a Herceget ez sem tántorítja el, boldogan hal meg szerelme karjaiban.

A romantikus meseopera az 1901-es prágai bemutató óta hatalmas sikernek örvend hazájában, csak a cseh fővárosban eddig több mint kétezer alkalommal tűzték műsorra. A mű legismertebb részlete Ruzalka Dal a holdhoz című áriája, amely gálakoncertek és áriaesetek népszerű darabja. Az opera a XX. század végén kezdett beszivárogni a nemzetközi törzsrepertoárba: a Bécsi Állami Operaház 1987-ben mutatta be, majd ez a produkció debütált a New York-i Metropolitanban 1993-ban is. A Párizsi Opera 2001-ben, a londoni Királyi Operaház 2003-ban vitte színre, míg a milánói Scalában 2023 nyaráig kellett várni a nagy sikerű debütálásra.

A Magyar Állami Operaházban eddig mindössze két vendégjáték alkalmával volt látható Dvořák mesterműve, 1956-ban a Pozsonyi Nemzeti Színház az Erkel Színházban, húsz évvel később a Prágai Nemzeti Színház az Andrássy úton vendégszerepelt a nimfa tragikus szerelmi történetével. Az OPERA 2024. január 27-én, a Szláv szezon keretei közt először mutatja be saját produkcióban a Ruzsalkát. Szikora János, a székesfehérvári Vörösmarty Színház igazgatója, akinek ez a tizenharmadik munkája a Magyar Állami Operaházban, a darabot nagyszabású klasszikus és modern látványvilággal ötvözve viszi színre és rendezi meg. A külsőségeiben is látványosnak ígérkező produkció díszleteit Szendrényi Éva, jelmezeit Zoób Kati tervezte, a rendezővel előbbi A bolygó hollandi, utóbbi Az árnyék nélküli asszony operaházi produkcióiban dolgozott együtt korábban. A darab koreográfiáját Rafai-Vetési Adrienn készítette, az előadásban a Magyar Táncművészeti Egyetem hallgatói működnek közre.

A Ruzalka címszerepét Brassói-Jőrös Andrea alakítja, aki az előző évadban a Háború és béke Natasájaként aratott jelentős szakmai és közönségsikert. Partnerei a főbb szerepekben az OPERA vezető szólistái: Nyári Zoltán (Herceg), Rálik Szilvia (Idegen hercegnő), Szemerédy Károly (Víziember) és Gál Erika (Jezsibaba), mellettük Fülep Máté, Erdős Attila, Topolánszky Laura, Kapi Zsuzsanna, Fűrjes Anna Csenge és Megyesi Schwartz Lúcia működik közre az előadásban. A Magyar Állami Operaház Zenekarát és Énekkarát (karigazgató: Csiki Gábor) Halász Péter első vendégkarmester dirigálja.

A háromfelvonásos Ruzalka a 2024. január 27-i premiert követően az évadban január 31-én, február 2-án, 4-én délelőtt, 7-én, 9-én és 11-én tekinthető meg a Magyar Állami Operaházban cseh nyelven, magyar és angol felirattal. ♦



SZÖVEG –  
SZÓNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# A plasztikvilágon túl

A rózsaszínű álomvilág háborúba torkoll. A nemek és az ideológiák, valamint a magasztos értékek összecsapása során felmerül a kérdés: Vajon az életen át tartó küzdelem miről tereli el a figyelmet? Mindeközben a halál már feni a kaszáját, de kimondatlanul megállapodunk abban, hogy ezt nem vesszük észre.

## ◆ A TÖRTÉNET

A tavaly nyáron bemutatott és nagy visszhangot kiváltott Barbie-film giccses alkotás, mégis mindenkinek van róla véleménye. A különböző világnézetű emberek meglátásait olvasva feltűnik, hogy nem csupán a rózsaszín plasztikvilágról fogalmaznak meg álláspontot, hanem sokkal inkább a női szerepek kihívásairól, a nők közötti szolidaritásról, a férfiak és a nők közötti hatalmi kérdésekről és ellentétekről, az élet értelméről vagy éppenséggel a halálról is. Greta Gerwig Barbie-ja gondolkodásra ösztönöz, ez pedig a jó film egyik ismérve. Érinti azokat a létkérdéseket, amelyek mindnyájunkat reflexióra sarkallnak.

A Barbie-k boldogan élnek Barbielandben, ahol minden tökéletes: az álomház, az álomautó, a hibátlan külső, és ráadásul minden este csajos este. Az összes fontos és kevésbé fontos posztot a Barbie-k töltik be. A miniszterelnök, az alkotmánybíró, az orvos, a Nobel-díjas tudós mind Barbie, a Kenek sorsa pedig az, hogy igyekeznek felkelteni a Barbie-k figyelmét, és kiélvezni azt a pillanatot, amikor egy Barbie tekintete rájuk téved.

A történetünk főhőse, a sztereotipikus Barbie (Margot Robbie) számára mindez így tökéletes, és eszébe sem jutna, hogy báli magas sarkú cipellőjét hétköznapi Birkenstock papucsra cserélje. Azonban egy nap különös dolog történik, az esti táncmulatság közepette Barbie, saját magát is meglepve, felteszi a kérdést: „Szoktatok a halálra gondolni?” Egy pillanatra megfagy a levegő, majd mintha mi sem történt volna, a buli folytatódik tovább. Másnap reggel azonban további furcsaságok történnek, Barbie-nak szájszaga van, hideg víz folyik a zuhanyból, mindez azonban semmi ahhoz képest, amikor

Kép: Profimedia – Red Dot



megettörténik a legborzalmasabb dolog, a szörnyűségek netovábbja: Barbie nem áll többé lábujjhegyen. A sztereotipikus Barbie ekkor elzarándokol furcsa Barbie-hoz (Kate McKinnon), akiről kiderül, hogy furcsasága abból adódik, hogy odaát, a való világban, egy kislány igazán könnyörtelenül játszott vele. Azt tanácsolja Barbiének, hogy kelljen útra, és keresse meg a lányt, aki játszik vele, mert csak így állíthatja helyre a világa tökéletességét. Barbie bár nem szívesen, de útnak indul. Küldetése során nincs egyedül, Ken (Ryan Gosling) úgy dönt, hogy annak ellenére, hogy Barbie nem sokat néz ki belőle, vele tart, hogy segítse őt.

Főhőseink számtalan kalandba keverednek, amelyek során Barbie számára kiderül, hogy a való világban nem a női nem felszabadítójaként ünneplik, míg Ken felfedezi, hogy a férfiak nem pusztán elfogadásra és szeretetre éhező, félresöpört elnyomottak lehetnek. Mindez azonban nemcsak identitásukat formálja át, hanem hazatérésüket követően felforgatja egész Barbieland életét is, ahol Ken létrehozza a Kenlandet. Megkezdődik a harc a Kenek és a Barbie-k, a férfiak és a nők között, amelyben a Barbie-k nem maradnak egyedül, ugyanis velük tart Gloria és Sasha, az anya-lánya páros, akiket Barbie a való világban ismert meg. Vajon ki kerül ki győztesen ebből a csatából, és egyáltalán mit jelent a győzelem?

## TI SZOKTATOK A HALÁLRA GONDOLNI?

A filmben a halál témáját hallva a Kenek és a Barbie-k meglepődnek és lefagynak. Szeretnénk azt hinni, hogy mi, emberek ezt érettebben kezeljük, és nem tartunk a haláltól, sőt a szemébe nevetünk. Ezt tesszük, amikor kíváncsisággal vegyes borzongással nézzük a véres horrorfilmeket, halomra lőjük a videójáték szereplőit, vagy ijesztő jelmezekbe bújunk halloween idején. Ezek azonban többnyire nem valódi szembenézést jelentenek, hanem csak egy számunkra megfogható, befogadható szinten való megküzdést azzal a ténnyel, hogy az életünk megkérdőjelezhetetlen része a halál. A mindennapjainkat azonban úgy rendezzük be, hogy ne kelljen a mulandóságunk tényével szembesülnünk. Elfordítjuk a tekintetünket a haláltól, ezért amikor elkerülhetetlenül közel jön, például egy szerettünk súlyos megbetegedésén vagy elvesztésén keresztül, teljesen letaglóz bennünket. A szembesülés az élet végességével ráirányítja a figyelmünket arra a kérdésre: Vajon értékesen töltjük-e a mindennapjainkat? Ilyenkor találkozhatunk a létezésből fakadó felelősségünkkel is, ez azonban nem csupán nyomasztó teher, hanem lehetőség is. Polcz Alaine szavaival élve: „A halál tükrébe nézve mélyebb, gazdagabb életet élhetünk.” Elengedhetjük a rózsaszínűre festett plasztikvilágot, ➤

**Amikor az érintettek megengedik maguknak, hogy kiszolgáltatottak és gyengék is legyenek, akkor hirtelen elvesz a nyomás a rendszerből, amely korábban a harci állapotot fenntartotta.**



amely minden mozzanatával, fogyasztásra hívó csábításával és üres programjaival abban segít, hogy eltereljük a figyelmünket a valóságról. Így elkezdhetjük megválaszolni a kérdést: A mulandóságunk tükrében mit jelent számunkra az értékalapú és felelős élet?

### TÜKÖR ÁLTAL TISZTÁBBAN LÁTNI?

Barbie a való világból megtörtén térre hazatér. Vélt értéktelenségével szembeesülve a lét és az önérték alapvető kérdéseit kezdi feszegetni, amely egy kérdésbe sűrűsödik össze: Vajon mi értelme van az életnek, mit érek én? Amikor mindez felszínre tör belőle, Gloria őszinte meglepettséget mutat, és vitába száll vele. Felhívja Barbie figyelmét több erőforrására is: a szépségére, a kitartására, az erejére, a karizmájára.

Izgalmas, és nagy valószínűséggel ismerős képet látunk kirajzolódni. Önmagunkat a születésünktől kezdve olyan kapcsolatok által értékeljük, amelyek számunkra fontos személyekhez fűznek minket. Ők jelentik nekünk a tükröt. Jobb esetben szépnek és szerethetőnek látjuk magunkat ebben a tükrében, egy krízis vagy egy nehéz élethelyzet ezzel szemben úgy írhatja át a bennünket körülvevő világot, hogy önmagunkat oda nem illőnek, a tükröképünket pedig csúnyának és értéktelennek látjuk. Így fordulhat elő, hogy Barbie, amikor a környezetében alapjaiban megváltozik, elveszíti az önmagába és az önértékébe vetett hitet. Mindennapi életünk velejárója, hogy bizonyos időközönként teljesen átalakulnak az életünk

meghatározó kontúrjai. Ennek okai lehetnek: kapcsolati vagy munkahelyi változások, egy gyermek születése, vagy egy szeretett személy elvesztése. Csak egy-két példa az életünket kísérő krízisek tárházából, amelyeknek bekövetkezése során akár a szülőségünkben elégtelennek, a párkapcsolatunkban értéktelennek, a munkahelyünkön nem elég jónak, vagy a baráti körünkben mellőzöttnek élethetjük meg magunkat. Barbie története egy hollywoodi fordulattal folytatódik. Gloria azt üzeni Barbie-nak: „Hiba van a készülékedben, nem jól látod magadat.” És főhősünk felfedezi, hogy a külvilágban léteznek olyan dimenziók, amelyek módosítanak az összképen. Ismét át tudja élni, hogy a helyén van, a célja felé halad, és értékes. A filmvásznon ez így éppen rendjén is van, még ha a valósággal távoli is kapcsolat.

Kézenfekvő a kérdés, hogy Gloria a való életben vajon hogyan segítené Barbie-t. Első impulzusként – lévén, hogy mi, emberek általában nem szeretjük a nehéz érzéseket – inkább nem vesszük észre a kérdéses helyzetet, vagy elkezdjük az érintett személyt jobb belátásra bírni. Így ugyanis csökken a feszültség és a kiszolgáltatottság érzése abban, aki vigasztalni akar. Elhitetjük magunkkal, hogy ha a másik végre összeszedné magát, akkor újra jól lehetne. Vitatkozunk vele, és azt magyarázzuk neki, hogy helytelenül látja önmagát, és vegye észre, milyen értékes, de általában csak elbeszélünk egymás mellett. Az önmagával kapcsolatban nehéz érzéseket átélő személy ugyanis az érzésein keresztül észleli magát, míg a bátorító szavak legtöbb esetben az észre hatnak. Az észérvek háttérbe fognak



szorulni, és az érintett átéli majd, hogy őt nem értette meg a külvilág. Hasznosabb lehet, ha meghallgatjuk az érintettet, és őszinte nyitottsággal kérdéseket teszünk fel neki: „Mesélsz még? Értem, hogy most igazán nehéz neked, van kedved megosztani, hogy mik mozgatnak téged?” Ilyen és ehhez hasonló kérdésekkel ugyanis azt a jelzést adhatjuk, hogy a másikkal vagyunk, elbírjuk a fájdalmát, és azzal együtt szeretjük őt. Ezután megmutathatjuk, hogy mi milyennek látjuk, milyen erőforrásokat fedezünk fel a személyiségében és az életében. De ha azt mondjuk neki: „ne mondd már, mindened meg van” vagy „ha én a helyedben lehetnék” és „más a te helyedben nagyon örülné” akkor azt üzenjük, hogy nem tudunk mit kezdeni a helyzetével, és jobb volna, ha nem kellene szembesülnünk vele. Kívülállóként nagyban hozzájárulunk ahhoz, hogy az érintett milyennek látja magát, amikor találkozik velünk.

### HADITERVEM HÁTTERE

A film látszólag a nemek közötti harcról szól. Mintha a nőuralom és a férfiuralom eszméi feszülnének egymásnak a filmvásznon. Azonban az ideológiáért és a hatalomért folytatott küzdelem háttérében emberek, az ő érzéseik, valamint a kapcsolataik húzódnak. Ken szerelmes Barbie-ba, gyengéd érzelmei azonban viszonzatlanok maradnak. Végeredményben Ken élete nem szól másról, minthogy vágyakozik Barbie után. Így tesz akkor is, amikor Barbie a való világba indul. Elrejtőzik, szerelme autójában, és elkíséri. A megérkezésük után benyomásokat szereznek.

Ken ráeszmél, hogy már nem láthatatlan, Barbie-t pedig csalódások sora éri. Macsó főhősünk kifejezi örömét afelett, hogy észreveszik, és vonzóan találják az emberek. Ez az érzés vezeti, amikor elkezd utánajárni, hogy vajon mi más ebben a világban, mint odahaza, és eljut a patriarchátus gondolatához. Barbie eközben más jellegű tapasztalatokat szerez saját magával kapcsolatban: elutasítottságot és hibáztatást. Ezek az érzések nem a kellemes útítársak közé tartoznak. Végül mindketten igyekeznek haza. Barbie szeretne visszatérni a biztonságba, Ken pedig szeretné megváltoztatni a környezetét, hogy ne a visszautasítottság és a kiszolgáltatottság legyen a mindennapi tapasztalata. Szeretné megvalósítani a férfuralmat. Megkezdődik a nyílt sisakos küzdelem, ideológiák csapnak össze. Hogyan is jutottunk ismét ide? Úgy tűnik, hogy Ken és Barbie személyes tapasztalatait ruházza fel ideológiai többletfejtéssel, és csatába indul a választott ideológiai védelmében. Vajon valóban a szellemi elköteleződés áll a cselekvésük háttérében? Az olvasó számára élesebben fogalmazva: Vajon csakugyan ideáért és értékrendi magaslatok meghódításáért csatározunk az életünk oly sok helyzetében egymással? Ken és Barbie ugyanis nem így tesznek. Ken szeretne végre megszabadulni a visszautasítottságtól, a sebezhetőségtől és az értéktelenség érzéseitől, Barbie pedig visszavág a jól megszokott és biztonságosnak vélt életébe. Nekik kapóra jön, hogy magasabb célokra tűzhetnek a zászlajukra, elfedve – akár önmaguk elől is –, hogy valójában saját személyes szükségleteik kielégítése áll a cselekvésük középpontjában. Szeretnének szeretve lenni.

Az egyéni és a családterápiás munka során is gyakran visszatérő téma, hogy egy családban, munkahelyen, baráti kapcsolatban vagy közösségben kinél van a hatalom. E kérdés feszültségeket szít, kapcsolatokat tesz tönkre, és még számtalan sebet ejt. A közös munkák során sok esetben eljutnak a kliensek oda, hogy felismerjék: a hatalomért folytatott küzdelmet ugyan fel lehet ruházni ideológiai szempontokkal és a végső igazság védelmével, végeredményben leginkább eszköz marad annak érdekében, hogy intim közelséget élhessenek meg a környezetükkel úgy, hogy közben elkerüljék a kiszolgáltatottságot, a gyengeséget és a sebezhetőséget. Amikor az érintettek megengedik maguknak, hogy kiszolgáltatottak és gyengék is legyenek, akkor hirtelen elvész a nyomás a rendszerekből, amely korábban a harci állapotot fenntartotta. Barbie és Ken akkor hagy fel a küzdelemmel, amikor képessé válnak arra, hogy a valódi érzéseiket és vágyaikat kimutassák egymásnak, vállalva azt is, hogy sebezhetőek. ♦



# OKOSAN AZ OKOSÓRÁKKAL

Okosórája lassan mindenkinek van, sokan a nap huszonnégy órájában viselik, míg mások csak a sporttevékenységek idejére rögzítik a csuklójukra, gyakran szenzorokat is hozzákapcsolva. Miben jelenthetnek segítséget ezek az eszközök, és miképp lehet közülük okosan választani?

- ◆ A sportolók és a katonák már azt megelőzően használtak különböző aktivitásmérőket, hogy a legegyszerűbb okosórák föltűntek volna a civilek csuklóján. Ez érthető, hiszen náluk a pulzuszámolás és a fókuszált edzésstratégia kialakítása mindig is kulcskérdés volt, minden olyan eszközt igyekeznek alkalmazni, ami ezt segíti. Az átlagember először a lépésszámláló csuklópántokkal ismerkedhetett meg, ezek már sok éve részei a mindennapoknak. Az elérhető funkciók rohamosan bővültek, napjainkban már szinte minden mérhető minden sportágnál. „A mai órák sokkal hasznosabbak, mint a régi lépésszámlálók, amelyek érdemben csak egyetlen adatot mutattak. Ez arra volt jó, hogy az ülőmunkát végző emberek tudatosítsák magukban a mozgás fontosságát, érzékeljék, hogy egy-egy nap hány lépést tettek meg. Az emberek szembesülhettek azzal is, hogy ha autóval vagy végig tömegközlekedéssel mennek munkába, akkor mennyire keveset mozognak. Példa persze az ellenkezőjére is lehetett: aki hosszabb távokat tett meg sétálva, az megdicsérhette magát azért, mert a lépéseinek a száma a szubjektív érzet szerint megfeleltethető volt a sportolásnak” – mondja **Bartos Adél** életmód-tanácsadó, az ELTE Egészségfejlesztési és Sporttudományi Intézetének oktatója. Mára a lépések számszerűsítését megszoktuk, az órákba pedig típustól függően új funkciók is kerültek. Megjelentek kifejezetten sportváltozatok is, amelyek a hétköznapi típusoktól nemcsak az árukban különböznek, hanem a tudásukban is.





### OKOSÓRA VAGY SPORTÓRA?

„Az okosóra és a sportóra fogalmát sokan szinonimaként használják, de a két termékkör nem ugyanaz. Az okosóra mindennapi felhasználásra való, a sportóra pedig amellelt a sporttevékenységek időszakára is. Emiatt vásárlás előtt mindenkinek föl kell tennie azt a kérdést, hogy az órát mire szeretné használni” – emeli ki szakértőnk. Az egyszerű okosóra a lépésszám mérése mellett képes arra, hogy az okostelefonnal összekapcsolódva anélkül adjon nekünk információt, hogy a telefonra ránéznénk. Láthatjuk, hogy éppen ki hív bennünket és milyen üzenetet kaptunk, mindenre tudunk azonnal reagálni. Ezeknél a termékeknél az esztétika fontosabb lehet a funkcionál, ezért másra fókuszálnak a fejlesztők is. Például arra törekednek, hogy az óra súlyra könnyebb legyen, szebb legyen a kijelzője és a képfelbontása. Számít az üzemidő is, és hogy mérhető-e a pulzusszám, a folyadékbevitel, a pihenés és valamilyen mértékben a véroxigénszint.

Jellemzően mérhető az okosórákkal az alvásidő és az alvásminőség is. Erre a telefonok is képesek, de azok elsősorban a hangokból és az ágymatrac mozgásából nyerik ki az ehhez szükséges információt, ami értelemszerűen sokkal pontatlanabb, mint amire egy csuklón viselt, a pontos pulzust és az egészen apró mozdulatokat is érzékelni képes okosóra képes. „A stressz-szinteket is tudják mérni ezek az eszközök, ami szintén hasznos információ. Vannak olyan órák is, amelyek ilyenkor beépített légzőgyakorlatokat tanítanak meg a viselőiknek, segítve ezzel azt, hogy megnyugodjanak. Látszik tehát, hogy ezek az órák az edzésidőn túl is dolgoznak, monitorozzák a mindennapokat” – mondja Bartos Adél. A sportórák itt abban tudnak többet, hogy a pontosságra fókuszálnak, sokkal megbízhatóbban mutatják a pulzust, és mérik az egyéb paramétereket, például a véroxigénszintet. Egyebek mellett ez magyarázza a magasabb árukat is. ➤

Sokszor – például triatlonnál – még az ilyen órák mellett is mellpántot kell viselni annak érdekében, hogy a pulzus pontosan monitorozható legyen. Ugyanez a helyzet az evezésnél, ahol a csukló intenzíven mozog, a túl erős rögzítés pedig zavaró lehet. Futáshoz és úszáshoz jellemzően elég csuklón viselni a sportórát, az adat úgy is pontos. Az ilyen órák le tudnak vezényelni akár egy pulzuskontrollált edzést is. Ez alapesetben is hasznos, a sportoláshoz való visszatérés és egy rekreációs időszakban pedig pláne.

#### BESZÉDES OXIGÉNSZINT

**Arra, hogy a véroxigénszint mérhetősége mennyire fontos, a koronavírus-járvány idején ébredtünk rá, korábban ezt az adatot inkább csak érdekességként nézegettük az okosórákon. Pedig a véroxigénszint mérése nemcsak a pandémia idején lehet hasznos, hanem bármilyen felső légúti betegségnél, tüdőt érintő problémánál is. Utóbbiaknál érdemes lehet beszerezni külön véroxigénszint-mérő készüléket is, ami garantáltan megbízható eredményt ad, és egyértelműen mutatja, ha orvoshoz kell fordulni.**

#### IGÉNYHEZ IGAZÍTVÁ

„A sportórákon belül is vannak kategóriák, a drágább modellek inkább azoknak hasznosak, akik intenzív túrázók. Ezekben például lehet napelem, ami az üzemidőt remekül kitolja. Ez elsősorban akkor jó, ha valaki napokat túrázik a hegyekben, és a szálláshelyén sincs áramforrás. Az ilyen órák a nagyobb akkumulátor miatt robusztusabbak is. A sportórák a vízállóság szempontjából is különbözőek lehetnek, nem mindegy ugyanis, hogy valami kétméteres mélységig vízálló vagy hatvanöt méterig” – mondja Bartos Adél. Az úszó- és futóórák a távot és a medencehosszokat is pontosan számolják, ami nagy segítség az edzéseken, versenyfelkészüléseken. Ezek az eszközök telefonos alkalmazással összekapcsolva egyből mutatják a sportteljesítményt, nem csak az adott napét, hiszen azt összeveti az átlagos adatokkal is. Látható az adott időszávok pulzusa is, ami visszajelzés arról, hogy miképp fáradunk. „A személyes adatok, az edzés hossza és intenzitása alapján az is kiszámolható, hogy nagyjából hány kalóriát égettünk el, és az is, hogy mennyi folyadékot veszítettünk el. Ez a folyadékpótlás miatt nagyon hasznos adat, mert mindig aktualizálva mutatja a szükséges bevittelt. Az óra ilyenkor külön is jelzi, ha annak ellenére innunk kell, hogy amúgy elfogyasztottuk a normál esetben szükséges folyadékmennyiséget” – mondja szakértőnk. A folyadékpótlást telefonos alkalmazásokkal és okosórákkal is lehet követni, feltéve, hogy ezeken is rögzítjük az elfogyasztott

mennyiségeket. Léteznek olyan okoskulacsok is, amelyeknél a regisztrálás elhagyható, mert maguk mérik a folyadékfogyasztás mennyiségét, ütemét. Ezek elsősorban a napi rohanás során hasznosak, amikor hajlamosak vagyunk elfeledkezni az ivásról, és a nap végén eszmélünk rá, hogy csak néhány decit kortyoltunk el jártunkban-keltünkben. Az okoskulacsok a folyadékfogyasztás szükségességét telefonon vagy okosórán is jelezhetik, de vannak olyan típusok is, amelyek maguk is villognak. ♦

#### MINDENT OKOSAN?

**Vannak telefonnal összekapcsolható vérnyomásmérők, mérlegek és testösszetétel-mérők is, de ezek hasznossága és megbízhatósága nem egyforma. A vérnyomásmérők mindig is hasznos eszközei voltak az otthonoknak, hiszen rájuk bármikor szükség lehet, a rendszeres vérnyomásmérés pedig akkor is hasznos, ha annak nincs különösebb oka. Az orvosnak egy esetleges panasznál hatalmas segítség már az is, ha valaki évekre, hónapokra visszamenőleg noteszbe jegyzeteli ezeket az értékeket, az pedig pláne, ha telefonos adatbázisban át tudja küldeni. Az onnan kinyerhető adatok nagyban segíthetik annak eldöntését, hogy szükség van-e bármilyen kezelésre vagy vizsgálatra, és ha igen, akkor milyenre. A testtömeg rögzítése is hasznos, mert segítheti akár a diéta eredményességének követését, akár a testtömeg gyarapodásának időben történő észlelését. Hasznos, hogy az okosmérleg az ehhez szükséges adatokat automatikusan továbbítja a telefonra, hiszen olyankor a folyamatos jegyzetelésre sem kell figyelni. Vannak olyan mérlegek is, amelyek a testtömeg mérése után motiváló üzeneteket is küldenek használójának. A testösszetétel mérésére is képes mérlegek kérdésköre már kényesebb, arról ugyanis az otthoni eszközök jellemzően akkor sem tudnak pontos és megbízható adatot szolgáltatni, ha amúgy „okosak”. Ezek inkább csak becslésre jók, használatukkor pedig figyelni kell arra, hogy a mérések lehetőleg azonos időpontokban, azonos tevékenységek után történjenek. Ez otthon nem igazán kivitelezhető, vagy legalábbis nehéz garantálni, hogy az étkezési és italfogyasztási, mosdóhasználati szokások mindig azonosak legyenek a mérések előtti időszakban.**



VIG

előadások | december 16. | szo | 23. | szo | 25. | h |  
| január 6. | szo | 11. | cs | 12. | p | 28. | v |  
| február 9. | p | 24. | szo | 25. | v |

**PRESSER  
SZTEVANOVIĆ**  
BENEDEK  
KERESZTES  
KOVÁCS

**PINOKKIÓ!**

rendező  
**Keresztes Tamás**

bemutató | **2023. december 9. és 10.**

**Dino Benjamin | Borbiczki Ferenc | Majsai-Nyilas Tünde | Hegyi Barbara  
Kern András / Seress Zoltán | Méhes László | Halász Judit / Igó Éva  
Waskovics Andrea | Szántó Balázs | Varga-Járó Sára e.h.  
Kerek Dávid e.h. | Turi Péter e.h. | Szaplóczay Mária e.h. | Liber Ágoston e.h. | Nemes Tibor e.h. | Juhász Bence e.h.**

A Magyar Könyvtár  
a Kulturális Innovációs Minisztérium  
és a Budapesti Teátrum (Könyvtár) közösen  
szervezte meg a műsorból.

  
KULTURÁLIS ÉS INNOVÁCIÓS  
MINISZTERIUM

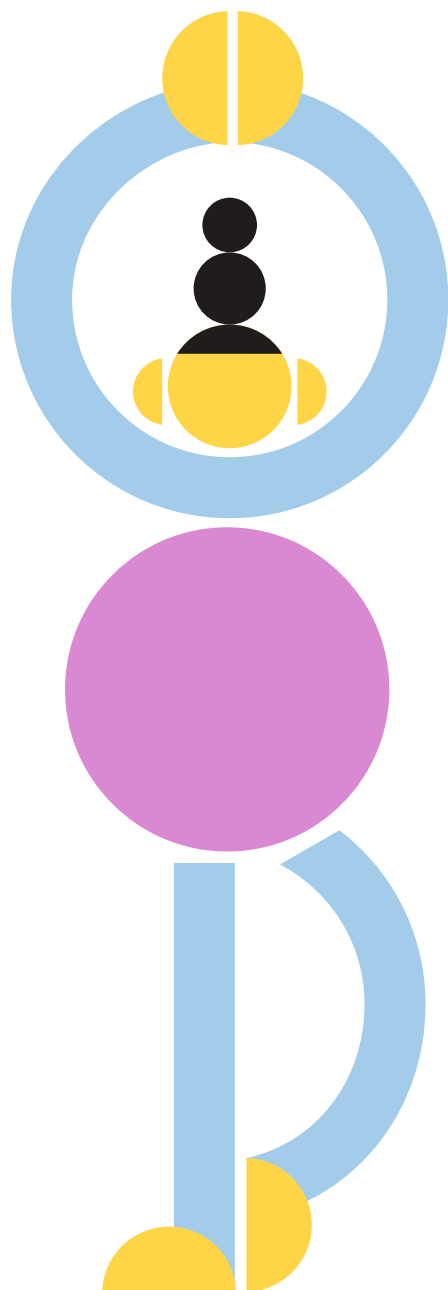
 BUDAPEST

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



SZÖVEG –  
**ALMÁSY CSILLA** gerincterapeuta-gyógytornász

SOROZAT –  
**MOZGÁSBAN**



# Edzés várandósan? Naná!

Bár a várandósság „más állapot”, ahogyan a köznyelvben mondják, azért nem minden tekintetben kell másként telnie annak a bizonyos negyven hétnek. Ha a mamával és a babával is minden rendben van, a mozgás, a sportolás terén csak néhány dolgot kell változtatnia a kismamának, és egy-két szabályt, ajánlást szem előtt tartva tulajdonképpen végig gyakorolhatja a megszokott és kedvelt sporttevékenységét, nem kell lemondania az aktív életről. Ha pedig eddig nem tett sokat a fittségéért, akkor itt az ideje, hogy legalább a babája érdekében elővegye az edzőcipőt, a tornaszőnyeget.

## ◆ MIÉRT FONTOS, HOGY AKTÍV LEGYEN A VÁRANDÓSSÁG?

A várandósság komoly élettani változásokkal jár együtt, hiszen az édesanya szervezete nemcsak otthont ad néhány hónapra a fejlődő magzatnak, hanem „felépíti” a születendő gyermek szervezetét is. Ehhez pedig az anya szervrendszereinek magasabb fokozatra kell kapcsolniuk: fokozottabb a szív, a keringési rendszer, a légzőrendszer működése, megváltozik az anyagcsere, az emésztés, a hormonháztartás. A kezdeti rosszulléteket a második trimeszterben felváltja az örömteli várákozás, ám a harmadik szakaszban a növekvő has megnehezíti a mozgást, körülményessé teszi az öltözködést, nehezebbé teszi az alvást, vagyis komoly kihívások elé állítja a kismamát.

Illusztráció: Balassa Nikolett



Annak érdekében, hogy a várandós anya szervezete minél jobban bírja a fokozottabb működést és a nagyobb terhelést, az a legjobb, ha a kismama fizikailag aktív marad, hiszen ezzel biztosítja saját magának a jobb közérzetet, a terhelhetőséget, felkészíti magát a legnagyobb feladatra, a szülésre, és még az utána következő felépülést is segítheti.

### MIT SZABAD ÉS HOGYAN?

A nemzetközi szakmai szervezetek ajánlása szerint a várandós kismamák fizikai aktivitása éppen olyan mértékű, mint bármilyen más felnőtté: azaz heti minimum 150-300 perc közepes vagy 75-150 perc magas intenzitású tevékenység és heti minimum kétszeri izomerősítés. Azaz a szakmai ajánlások sem tiltják ezeket a mozgásokat, sőt kifejezetten javasolják. Az egyik legfontosabb tréningfeladat a keringési rendszer támogatása: az egyszerű vénás tornától kezdve a gyalogláson át a kardiótréningig minden szóba jöhet. Táncolhat, vízitornázhat, zenés aerobikórákra járhat a kismama. Az egyik legjobb ebben a műfajban, amit ajánlunk, a gerinctréning, amelynek mozgásanyaga tökéletesen támogatja a növekvő pocakkal együtt járó terhelésben a gerincet, segít a tartásjavításban, erősíti az izmokat, fejleszti az egyensúlyt, és mindezek közben kényelmes tartományba emeli a pulzust.

A súlyzós edzésekről sem kell lemondaniuk a kismamának, csupán a súlyzók mértékét kell csökkenteni, hogy a megemelésük miatt fokozódó hasúri nyomás ne legyen veszélyes. A futást, kocogást addig javasoljuk, amíg kényelmes, és nem okoz panaszokat. Csak azért ne erőltessen az anyuka semmit, mert megszokta és fél, hogy kijön a formából. Az ugyanis biztos, hogy ki fog jönni a formából, de okosan felépített regenerációs programmal gyorsan vissza is fog tudni térni a szeretett sporttevékenységhez.

Ami feltétlenül fontos – akármilyen más fizikai aktivitást is folytat a kismama –, az a gátizomtorna és a légzőtorna, hiszen a medencefenék nagy terhelés alatt áll a várandósság alatt, de még inkább a szülés idején, a légzésminta pedig erőteljesen megváltozik a pocakban növekvő magzat miatt, és esetleg nem is kielégítő,

amelynek negatív következményei lehetnek. Mindkettő napi pár perces elfoglaltságot jelent, így könnyen beilleszthető a napirendbe.

A mobilizáció, a könnyű átmozgatás, a lazítás, a relaxáció is javasolt. A babaváráshoz igazított jógyakorlás az egyik legjobb választás lehet, az ilyen foglalkozás vezetésére felkészült jógaoktató irányítása mellett.

### MIT AZ, AMIT INKÁBB NE?

Igazából szinte mindent végezhet egy kismama, csupán néhány szabályt kell betartania. Például ne végezzen olyan tevékenységet, amely esésveszéllyel jár, mivel túlzottan instabil eszközöket, mozgó gépeket, guruló vagy csúszó sporteszközöket kell használnia hozzá. Kerülje az ütésveszéllyel járó mozgásformákat is, mint a küzdősportok, a labdajátékok. Nem ajánlott a magas hőmérsékletre fűtött helyiségben végzett jóga, pilates – meg persze semmi más – sem. Ahogyan a túlzott nyomásváltozással járó tevékenységek, mint a bűvárkodás vagy az ejtőernyőzés sem javasoltak.

Az anyukának a súlyok emelését illetően is csökkentenie kell a terhelést, még ha előtte komoly súlyokat mozgott is meg, hiszen a hasúri nyomást nem érdekli, hogy ki edzett és ki nem, az ugyanannyi itt a Föld nevű bolygón. Ugrások helyett inkább szökdeléseket, vagy ha már az is kellemetlen a gátizmok tartófunkciója miatt, akkor fellépéseket, lépőgyakorlatokat ajánlunk inkább.

Ha korábban nem sportolt semmit a kismama, akkor mindenképpen kérje prenatális tréner segítségét, hogy milyen tevékenységet tud megtanulni „gyorsan”, amit biztonsággal tud végezni a várandósság idején. Magasabb technikai tudást igénylő, illetve nagyobb terheléssel járó, magas intenzitású sportokat nem ilyenkor érdemes elkezdni.

Összességében bármit is választ az anyuka, az aktív várandósság rendkívül sok előnnyel jár, amely kihát a közérzetre a kilenc hónap alatt, könnyebbé teheti a szülést és a szülés utáni regenerációt. A baba fejlődését pedig kifejezetten pozitívan befolyásolja, hiszen ami jó az anyuka testének, az a vele egy keringési „hálózaton” lévő babának is ugyanolyan jó. ♦



SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

# A fán sült kalács meséje

„Tatárok dúlván a vidéket, Máréfalva népe védbarlangjaiba vonult, s midőn a tatárok a völgyen felmenének, a barlangban lévők reájok nyilazván, többeket, s azok közt vezérüket is elejtették. Dühbe jött erre a tatár had, s ostromolni kezdte a védhelyet; de az erős fekvésű védhelyhez nem férhetvén, ostromzárolták, hogy kiéheztetéssel szorítsák önmegadásra. Már elfogyott ostromoltak és ostromlóknak is minden eledele, midőn a barlangban lévő szalmából nagy kürtőskalácsot csinálván, kimutatták s lekiáltottak: Lám mi jól élünk míg ti éheztek! Mit látva a tatárok, a falu feldúlása után távoztak. A megmaradt nép pedig hálaímát zengve vonult le menhelyéről, s régibb falujának fekhelyétől alább építé fel lakházait.” A krími tatárok XVII. századi hadjáratáról Orbán Balázs jegyezte le ezt a történetet. S hogy mindez miért érdekes ma? Az életmentő kürtőskalács miatt, amit azóta is úgy szeretünk!

◆ Ugyan a történetbeli édesség csupán a székely furfang szülötte volt, mégis jelzi, hogy a valódi kürtőskalács már évszázadok óta kedvencünk. Ha végiglapozunk az elmúlt évszázadok szakácskönyvein, azt is láthatjuk, miként nyerte el a ma ismert és szeretett formáját. És az is kiderül, hogy ehhez mit tett hozzá a székelység.

## HOGYAN KÉSZÜL?

Viszonylag sok írásos emlék található erről az édességről, Hantz Péter és Pozsony Ferenc alapos kutatómunkájának köszönhetően. A sütéshez használatos fáról például már 1679-ben írtak. Egy Jászvásárban élő grófné, Kálnoki Ágnes pedig 1723-ban levélben kérte nagynénjétől, hogy küldjön valakit, aki megtaníthatná a moldvai vajda udvartartását a kürtőskalács elkészítésére. Mikes Mária 1784-ben készült szakácskönyvéből elolvashatjuk az első írott

receptet is: „Végy öt tojássárgáját egy csuporban egy fertálynyi gyöngye meleg tejjel, egy kalánka tejjelleg egy kis sóval keverd egyben. Szűrd a tekenyőben, tégy hozzá egy kalánka élesztőt, egy kalánka olvasztott írósvajat dörgölj szép liszttel jó gyenge tésztát belőle valamíg a kezedről leválik. Midőn már több lisztet nem tész hozzá, tégy még kis kalánka vajat belé, dörgöld és dagaszd jól. Ha[gy]d hogy keljen meg, de ne felette erősen, mivel osztán szakad a tészta, de keletlen se légyen. Le szaggatván táblára, ha[gy]d egy kissé nyugodni. A kürtőskalács formát kend meg vajjal, melegítsd meg, facsard reá a tésztát. A sütés alatt kend meg vajjal, tejfel nélkül is lehet a tésztáját csinálni.”

## MI A TITKA?

A megédesített változatra sem kellett sokat várni, a komáromi születésű piarista szerzetes, Simai Kristóf 1795 és 1812 közt gyűjtött receptjei között ott van a tésztájában





mazsolát is tartalmazó kürtős, amit sülés után forgatnak nádmézbe. Mint írja: „a dorongot kend meg vajjal, sodorj vékony hoszszú tésztát és tekerd arra, az eleit, s végét ragaszd a doronghoz, s mint a petsenyét forgasd lángoló tüznél, ha megpirült, szépen húzd le a dorongról, és nád mézeld meg”.

A nyitótörténetben is megmutatkozó székely furfang ezen csavart még egyet azzal, hogy a tésztát a sütés előtt is megszórták cukorral. A finomított cukor XIX. századi elterjedésével ez a változat vált általánossá, a szegedi Rézi néni szakácskönyve (1876-ból) szintén ezt az állapotot rögzítette. Ő egy kanál vaj, 5 tojássárgája, 1 liter tej, 25 g élesztő és az ehhez elegendő liszt (pontos mértékegység nincs) elegyből gyúrt tésztát, bezsírozott sütőfára tekerte, majd forró vajjal megkenete, végül „gorombára tört mandulával és ugyanígy tört cukorral” megszórta. Szabad tűzön sütötte, és a végén vaníliás cukorral szórta meg.

### KIK ETTÉK?

Szakácskönyveink alapján azt látjuk, hogy Székelyföld, Felvidék és Szeged népe egyaránt ismerte ezt az édesseget. Zilahy Ágnes révén az erdélyi és magyarországi ismertség is bizonyítható, néprajzi gyűjtések pedig azt mutatják, hogy a II. világháború előtt a Dunántúlon és a Tiszántúlon egyaránt ették. Legyen az fán sült, dorongfánk, botratekerics, botkalács vagy éppen kürtőskalács, mind ugyanazt az ételt jelölte. Azt az édesseget, amelyet szépen lassan kiszorítottak a polgári konyha süteményei.

Kivétel ez alól Székelyföld, ahol a nyílt tűzön sütés, a kemence használata legtovább megmaradt, így aztán bármelyik háztartásban el lehetett készíteni, és továbbra is a lakodalmak, a keresztelők, az ünnepek elmaradhatatlan süteménye maradt. Hogy aztán különféle tömegrendezvények ételeként újra ismertté váljon az egész országban, majd hungarikumként az egész világban.

### KIÉ A LEGJOBB?

Persze, ahogyan palacsintát, almás pitét vagy éppen rétest majdnem minden európai kultúrájú nép készít, úgy a kürtőskalácsnak is számtalan rokona van. Az ókori görög és római vagy napjaink osztrák, német, lengyel, litván, francia, svéd, cseh és szlovák konyhája egyaránt ismeri. Ezeknek hol a tésztája különbözik a miénktől (a svédek például krumplilisztet használnak), hol a formája (az osztrákok rétegenként csorgatják a tésztát) vagy éppen a készítés módja. Utóbbira jó példa a szakolcai változat, ahova még a XVIII. században jutott el Gvadányi József tábornok szakácsa révén ez az étel, s mivel ekkor még a karamellizálás nem tartozott a recepthez, a szlovák változatból ez ma is hiányzik. Márpedig a sülés közben karamellizált cukor elképesztően sokat hozzátesz az ízhez. Az pedig, hogy nyílt tűzön, parázson sül, segít abban, hogy ne száradjon ki, és egészen lágy maradjon a tészta. Ez az a két trükk, amitől a ma is olyan közkedvelt ízt megkaphatjuk, és amitől azt érezzük: a miénk a legjobb! ♦



SZÖVEG –  
MÉSZÁROS FANNI

SOROZAT –  
KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK



# JANUÁR... VEGANUÁR?

Egészséges táplálkozás, fenntarthatóság. Olyan hívószavak, melyeket ma nagyon sokszor hallunk, talán gyakran használunk is. Hogyan lehet ezeket tartalommal megtölteni, és meg is valósítani a mindennapjainkban? Például együnk-e húst, és ha igen, mennyit és melyet?



## A következő évtizedek nagy kihívása az élelmiszer- és tápanyagellátást biztosítása lesz az emberiség számára, úgy, hogy közben a klímacélok se szoruljanak háttérbe.

◆ A vegán január, azaz veganuár kezdeményezést 2014-ben indította egy angol nonprofit szervezet. Azóta több mint kétszáz országba jutott el. Magyarországon a legtöbben egészségvédelmi célból csatlakoztak a 2023-as veganuár kihíváshoz. A motivációk sorában másodikként az állatvédelmi, állatetikai cél szerepelt. A bolygónk megóvása, vagyis a klíma- és környezetvédelem csak a dobogó harmadik fokán kapott helyet.

A 2023. november 14-én a World Resources Institute által publikált *State of Climate Action 2023* című tanulmány azt mutatta be, hol tartunk a klímavédelmi célok megvalósításában. A tanulmány külön fejezetet szentel az élelmiszer- és a mezőgazdaságnak. Várhatóan 2050-re már tízmilliárdan élünk a Földön. Ezért a következő évtizedek nagy kihívása az élelmiszer- és tápanyagellátás biztosítása lesz az emberiség számára úgy, hogy közben a klímacélok se szoruljanak háttérbe. Mindezt csak akkor tudjuk megvalósítani, ha változtatunk az élelmiszergyártásunkon, illetve a fogyasztásunkon.

Az élelmiszereinkhez köthető üvegházhatású gáz-kibocsátásnak például háromszor olyan gyorsan kellene csökkennie a jövőben ahhoz, hogy a 2030-as célt elérjük, mint ahogy csökkent 2006 és 2020 között. Ehhez legfőképpen egy újfajta proteinstratégiára lesz szükség, vagyis fenntarthatóbb állattenyésztésre, és a növényi proteinek mennyiségének növelésére az állati eredetűekkel szemben azokban az országokban, amelyekben nagy a húsfogyasztás mértéke.

A wisevoter.com 2020-as felmérése szerint globálisan és átlagosan évente 49 kilogramm húst fogyasztunk fejenként. A legtöbb húst Hongkongban, az USA-ban és Ausztráliában eszik (137, 124 és 121 kilogramm fejenként). Magyarország a huszonnyolcadik helyen áll, nálunk évente fejenként átlagosan 79,73 kilogramm hús kerül az asztalra.

A tanulmány azonban kiemeli, hogy az üvegházhatású gázok kibocsátását és a földhasználat mértékét nézve a kérődző állatok tenyésztése képezi a legnagyobb környezeti lábnyomot: a kérődzők fogyasztásával hétszer akkora, mint a sertés és a szárnyasok esetében. Ha pedig például a hüvelyes növényekkel vetjük össze, akkor húszszoros lábnyomot kapunk.

A kérődzők fogyasztásában 2030-ra a globális cél a heti két adag elérése, 2050-re pedig a heti másfél adag fejenként. Az emberiség 2020-ban átlagosan ennek a másfélszeresét fogyasztotta. De nagy területi különbségek mutatkoznak: Ausztrália és Új-Zéland háromszoros, Dél- és Észak-Amerika lakói kétszeres mennyiséget fogyasztottak a heti másfél adaghoz képest. Európában 2020-ban épphogy meghaladtuk a 2050-es célkitűzést. Afrika és Ázsia lakosai pedig nagyjából ennek a felét fogyasztották.

Magyarországon az Országos Gyógyszerészeti és Élelmezés-egészségügyi Intézet öt évente végzi el az úgynevezett Országos Táplálkozás és Tápláltsági Állapot Vizsgálatot. A legutolsó, 2019-es felmérés szerint a nők esetében 94 százalékot, a férfiaknál 91 százalékot tesz ki a szárnyas vagy sertés a húsfogyasztásban. A marhahúsfogyasztás a nők esetében 5 százalék, a férfiaknál 8 százalék volt. Mindkét nemnél 1-1 százalékot tett ki az egyéb húsok fogyasztása.

A Magyar Dietetikusok Országos Szövetsége 2023 novemberében a Facebook-oldalán az egészségmegőrzés és a fenntartható táplálkozás jegyében azt javasolta, hogy étrendünk legalább háromnegyedét növényi eredetű élelmiszerek (zöldségek, köztük hüvelyesek, gyümölcsök, köztük diófélék, olajos magvak és gabonák) tegyék ki. A fehérjefogyasztásban a változatosságot, és hetente legalább egy húsmentes nap beiktatását is tanácsolják.

Most januárban, amikor egyébként is újrakezdjük a tanácsokat. A veganuár kihíváshoz is csatlakozhatunk akár egészségvédelmi, akár környezetvédelmi motiváció vezérel bennünket. Mert tudományosan is bizonyított, hogy ami jót tesz a szervezetünknek, az jót tesz a bolygónknak is. ◆



SZÖVEG –  
TEIMEL ALEXANDRA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS

# ECOPRINT

## A FENNTARTHATÓ JÖVŐÉRT

Nagyszerű dolog, ha az újrahasznosítás a természettel való játékos alkotással párosul, és ruhatárunkat egy környezetbarát technika segítségével frissíthetjük fel. *Ludvig Nicolette* textiltervező avatott be az ökonymtatás izgalmas világába.

♦ „Előbb lyukad ki ez a zokni, minthogy lekopjanak róla a nyomatok” – mondja Niki, amikor észreveszi, hogy lopva figyelem a lábán viselt, levélmintás ruhadarabot. „De ha hamarabb ki is fakulna, újra lehet színezeni, mintázni” – teszi hozzá, miközben beljebb vezet az otthonába. A világos enteriőrben minden a természettel való kapcsolódásról szól. Finom színű növénymintás párnák, falat díszítő képek, polcon sorakozó dunsztosüvegek, amelyekben szárított növények várják, hogy felhasználják őket.

„A növényi nyomtatás lényege a lelassulás, az elmélyülés, a türelem és a várakozás” – hangsúlyozza. Munka és kikapcsolódás is egyben, játék a színekkel, az anyagokkal, a formákkal. Tapasztalati tudomány, amely – India Flintnek köszönhetően – világszerte ösztönzi a nőket a tanulásra, a természet megismerésére. Innovatív módszer a természetes festésben, amely alkalmas régi lepedővásznak, ágyneműk, ruhadarabok felújítására, foltok eltüntetésére. Egyszeri és megismételhetetlen – vallja a textiltervező, akinek már húszévesen a patchwork, a színes anyagok harmóniába rendezése volt a szenvedélye. Aztán pár évvel ezelőtt az online tér lehetőséget adott Nicolette-nek arra, hogy egy régi ismerőssel, az iparművész Urbánfy Terézszel újra felvegye a kapcsolatot. Mindketten a textiles szakma „kalandorai”, így a növényi nyomtatás megalapozta a közös munkát. Az általuk vezetett programokon a téma iránt érdeklődők velük együtt kísérletezhetnek.





Az ecoprint folyamatában a növényekben lévő természetes festékanyag a szöveten nyomot hagy. Ezt gőzölés útján lehet létrehozni. „A pamut- vagy lenanyagot mosószódás, hatvanfokos vízben ki kell mosni (állati eredetű anyagoknál – gyapjú és selyem – nincs szükség mosásra, csupán a pácolás előtt langyos vízbe kell áztatni), majd timsós pácban egy órán át, kis lángon kell melegíteni, de sosem forralni. Hagyjuk kihűlni, kiöblítjük, kicsavarjuk és kiterítjük egy sima felületre. Ráfektetjük a friss leveleket a fonák oldalával. Egy hengeres rúdra – üveg, fém, fa, amely bírja a hőt – szorosan feltekerjük, és zsinórokkal erősen megkötözzük. Megfelelő nagyságú fazékba, amelybe a rúd keresztbe belefér, kevés vizet öntünk, rácsot teszünk fölé, és arra helyezük a rudat. Gőzöljük kis lángon kilencven percre, közben figyeljük a víz pótlására. Hagyjuk kihűlni, majd amikor óvatosan kibontjuk, élénk tárul a természet egy darabkája, amely nyomot hagyott a textilen. Tavasztól késő őszig állandóan változó, széles színpalettát tár elénk a különböző növényi részek

lenyomata, amely gyönyörűen mutat például selyemsálakon. A színfoltos gőzöléshez virágszirmokat, bogyókat, fűszernövényeket vagy akár konyhai hulladékokat is használhatunk, mint a hagymahéj, tea- és kávézacc” – avat be az alapokba a textiltervező.

„A timsó minimális alkalmazásával a színek tartósabbá, a formák rajzoltosabbá válnak. A nyomtatási folyamatban a timsó a tartósságért felel, segít a növényi pigmenteknek a textilszálakhoz kapcsolódni, valamint a színeket élénkebbé, fényesebbé teszi, kihozza a növényekben túlsúlyban lévő sárgás árnyalatokat. A vas-szulfát alkalmazásával látványos színmodosulásokat lehet elérni, ezért is nevezzük a nyomtatások grafikusának. Kölcsönhatásba lép a növényekben lévő festékanyagokkal és taninokkal (csersav), így születnek meg az anyagon a sötétebb színű, rajzos lenyomatok. A réz-szulfát felelős a szépihatásért, használatakor az aranybarna tónus felé mozdulnak az árnyalatok. A rögzítőszernek mennyisége mindig a festendő anyag súlyához viszonyul, annak csupán néhány százaléka. Annyi vízben oldjuk



”

**A növényi nyomtatás lényege a lelassulás, az elmélyülés, a türelem és a várakozás.**

fel ezeket, amennyiben a pácolandó anyag kényelmesen mozog, és a folyadék át tudja járni a szövetet. Ha semmilyen pácot, rögzítőt nem alkalmazunk, a gőzölés által akkor is nyomot hagynak a növények a textílián, de leginkább csak elmosódott foltokat.”

Nem csupán nyomatok készíthetők a növényekkel, hanem különböző levelek, virágok, bogyók felhasználásával a textília alapszíne is nagyon változatosra tehető. „Számos, hazánkban is honos növénytel – aranyvessző, bársonyvirág, menyecskeszem, birslevél, dióbark, zölddió, fagyal, varjú-tővis, bodzabogyó – festőlé is készíthető, amely csak vízből és az adott növény virágszirmaiból, leveleiből, bogyóiból áll” – sorolja Nicolette. A készítése lassú folyamat, akár egy





hétig is eltarthat. A növényi részek többszöri felmelegítése és pihentetése követi egymást felváltva, míg a festőlé eléri a kívánt, erőteljes árnyalatot. Például a birslevél főzésével élénk narancs, a bodzabogyóból pedig – attól függően, hogy savas vagy lúgos környezetbe kerül – bíbor, magenta vagy akár zöld árnyalatok is előhívhatók. Fontos, hogy a levelek, virágok, bogyók mindig frissen a legalkalmasabbak a festésre és nyomtatásra. Beszélgetőtársam arra is figyelmeztet, hogy a növénygyűjtésben is legyünk mértékletesek

„Csak annyit gyűjtsünk, amennyire a nyomtatáshoz, illetve a festőlé készítéséhez valóban szükségünk van. Ha mégis

megmarad néhány levél vagy virág, azt a következő felhasználásig zárható, műanyag dobozban a hűtőben több hétig is tárolhatjuk. A bogyók pedig fagyaszthatók.”

Háromgyermekes édesanyaként Nicolette fiai is bepillanthatnak a textilfestés titkaiba. „Egy délután kiraktam a legfrissebb nyomataimat a nappaliba, és örömmel újságoltam legkisebb kamaszfiamnak: »Nézd, micsoda színeset nyomtattam!« – meséli. Erre ő: „»Anyá, de hisz ez mind barna...«. Világossá vált számomra, hogy a »legőszínekhez« szokott gyerekek aligha tesz különbséget a barnába, zöldbe hajló természetes árnyalatok között, és rávilágított arra is, hogy a jövő nemzedékének érzékenyítése a természet és annak minden csodája iránt a mi felelősségünk.” ♦



SZÖVEG –  
BOGÁRNÉ MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

1



## Úszógátakkal a műanyag hulladék ellen

Szemétgyűjtő gátakat szerelnek fel – Magyarország és Románia határa mentén – több romániai folyón, hogy megakadályozzák az úszó hulladék hazánkba jutását. A gáttal a folyókon úszó hulladékokat a part közelébe terelik, és azt utána kotrógéppel emelik ki. A hidrotechnikai eszközöket a Berettyó, a Sebes-Körös és a Fekete-Körös egy-egy szakaszán, Bihar vármegye határmenti területein helyezik el. Hasonló berendezést már Nagyváradnál is létesítettek, amelynek segítségével jelentős mennyiségű hulladékot sikerült összegyűjteni.

Romániában évek óta súlyos probléma, hogy több tonna műanyag palack és faanyag kerül a folyókba, amelynek egy része Magyarországra is átjut. Nagy a baja Szamoson és a Tiszán is, előbbi Beszterce és Kolozsvár környékéről, utóbbi Ukrajnából hozza magával a hulladékot. A Bihari Vízügyi Hatóság hatszázötvenezer euró nemzetközi finanszírozást szerzett az úszógátak telepítésére, amelyeket 2024 decemberéig kell az érintett területeken elhelyezni.

# ZÖLD mozaik

## Úszó ökostadion a FIFA-világbajnokságra

Úszó ökostadion épülhet a 2026-os futball-világbajnokságra a rendező országok egyikében, az Amerikai Egyesült Államokban. Az Óceánium nevet viselő, első nulla szén-dioxid-kibocsátású sportlétesítmény a nap- és a szélenergia mellett az óceáni áramlatokat használja majd az energiatermelésre.

A vízen lebegő stadion, amely a hideg Labrador- és a meleg Golf-áramlatokat egyaránt kiaknázná, újrahasznosított alumíniumból, zöld algák és óceáni szemétszigetek műanyag hulladékát is felhasználva épülne meg. Az ökostadionhoz a mesterséges intelligencia vezérelte 3D technológiát alkalmaznák.

A stadion tervezőjének célja a körkörös gazdaságon alapuló új szemlélet elterjesztése a sportban, amelynek lényege, hogy minden újrahasznosított és újrahasznosul.

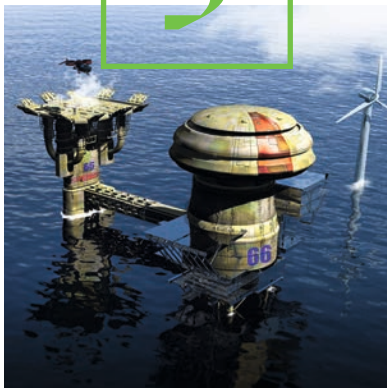
2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



## Brit moratórium a mélytengeri bányászatra

Ideiglenes moratóriumot jelentett be a brit kormány a tengerfenékről történő fémkitermelésre, amíg nincs elegendő tudományos bizonyíték az ökoszisztémára gyakorolt hatásokról. Az Egyesült Királyság eddig nemet mondott a mélytengeri bányászatra vonatkozó moratóriumra, a mostani döntéssel olyan államokhoz csatlakozott, mint Brazília, Franciaország, Németország, Svédország és Kanada.

A bányavállalatok főként a réz, a nikkel és a kobalt esetében preferálják az óceánból történő kitermelést, ugyanis a szárazföldi kitermeléssel szemben ez olcsóbb, és szerintük kevésbé károsítja a környezetet.

A tudósok, környezetvédők ezzel szemben arra mutatnak rá, hogy a világ mélytengerének kevesebb mint egy százalékát kutatták fel eddig, és az ilyen típusú bányászat zajjal, fénnel, porviharokkal járhat, megzavarva és károsítva az óceáni élővilágot.

## Nulla Hulladék Tanösvény

Hulladékmentes életmódra tanít a Nulla Hulladék Tanösvény a főváros XI. kerületében. A hat plusz egy állomásból álló újbudai tanösvényen bárki megismerheti a nagy házak és a lombos fák árnyékában a hulladékmentes életmód legfontosabb tudnivalóit.

Az ösvényen haladva interaktív táblák iránymutatásával eljuthatunk a hulladéklerakótól a komposztálásig, sőt még azon túl egészen a zöld otthonig. Az érdeklődők a Humusz Ház kertjében választ kaphatnak arra, hogy mi történik a tárgyainkkal, ha nem vigyázunk, és arra is, hogyan válhatunk tudatos fogyasztóvá. A tanösvényt végigjárva a bolygó érdekét szolgáló zöld életmódot ismerhetjük meg, és közben játékos módon sok mindent megtudhatunk a környezetvédelemről.

4



5



## Esővel a szmog ellen

Eső előidézésével javítanák Újdelhiben a levegő minőségét, mivel az indiai városban egyre nagyobb gondot okoz a szmog. A világ legrosszabb levegőjű városaként számon tartott Újdelhiben legutóbb a légszennyezettség miatt be kellett zárni az iskolákat, és a téli szünetet is előrehozták. Leállították az építkezéseket, és felmerült a járművek közlekedésének korlátozása is.

Most azt tervezik, hogy az időjárás függvényében eső előidézésével javítanak a helyzeten. Ezüst-jodiddal szórják meg a felhőket, hogy ezáltal a pára kicsapódjon, és eső formájában lehulljon.

A városban a tél közeledtével mindig különösen rossz a levegő minősége, ugyanis a hideg levegő csapdába ejti a járművek működéséből, a különböző ipari tevékenységekből, építkezésekből vagy tarlóégetésből származó szennyező részecskéket. Újdelhi levegőminőségi mutatója nemrég már háromszázhusz felett is járt, ami a svájci IQAir besorolása szerint eléri a veszélyes minősítést.

# 6



## Fásítással a hőhullámok ellen

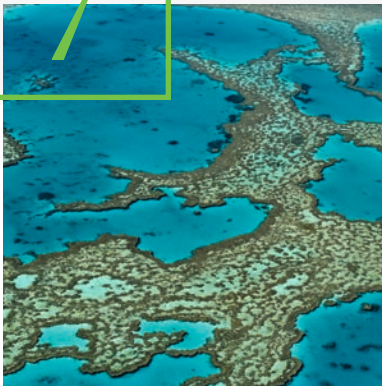
Fásítással közvetlenül csökkenthető a nyári hőhullámok okozta halálesetek száma a városokban egy spanyol tanulmány szerint. A modellszámítások azt mutatták, hogy ha egy nagyvárosban harmadával növelnék a fás területek arányát, átlagosan 0,4 Celsius-fokkal csökkenthető volna a hőmérséklet a legforróbb nyári hónapokban. Így például 2015-ben kilencvenhárom európai városban feljegyzett, közvetlenül a hőség okozta hatezerhatszáz halálozás közel harmadát el lehetett volna kerülni. Jelenleg az európai városok területének kevesebb mint tizenöt százalékát borítják fák. Ezek a településeken nyáron magasabb a hőmérséklet, és fokozzák a hőséget a forróságot elnyelő és raktározó aszfaltfelületek, az építőanyagok, a légkondíció által kibocsátott anyagok és a gyér növényzet. A klímaváltozás tovább súlyosbítja a helyzetet. A klímaszámítások azt mutatják, hogy a hőséggel összefüggő betegségek és halálozások tíz éven belül kiemelt terhet jelentenek az egészségügyi rendszernek.

## Előbbre való a Nagy-korallzátony védelme

Az ausztrál kormány a közelmúltban a Nagy-korallzátony védelmét előbbre helyezve tagadta meg egy szénbánya építési kérelmét Brisbane-től hétszáz kilométerre északnyugatra. A külszíni fejtésű bánya alig tíz kilométerre létesült volna a világörökségi helyszíntől, és úgy ítélték meg, hogy a környezeti hatások, az esetleges szennyezés visszafordíthatatlan károkat okozott volna. A Nagy-korallzátony a szénbánya nélkül is veszélyeztetett, az elmúlt hat évben az óceán egyre emelkedő hőmérséklete miatt négy fehéredés történt, és a szakhatóságok a jövőre nézve sem túl bizakodók.

Ausztrália a föld második legnagyobb szénexportőréként ambíciózus célt tűzött ki maga elé, és a korábbi tervekkel szemben nem huszonhat, hanem negyvenhárom százalékkal mérsékelné az üvegházhatású gázok kibocsátását 2030-ig a 2005-ös szinthez képest. Jelenleg az exportot is beszámítva a globális kibocsátás 3,6 százalékáért felelős a távoli kontinens.

# 7



# 8



## Napelemes szeméttisztító hajók

Napelemes szeméttisztító hajók járák a folyókat és a csatornákat Malajziában és Indonéziában. A megújuló energiával működő hajókat egy fiatal holland kutató fejlesztette ki, és naponta száztíz tonna szemetet tudnak így kiszűrni.

Jelenleg Malajziában a súlyosan szennyezett Klang folyón és Indonéziában a Cengkareng csatornán dolgoznak. A kutató azt szeretné, ha 2025-ig valamennyi súlyosan szennyezett folyóhoz el lehetne juttatni egy ilyen napelemes szeméttisztító hajót, amely, mivel megújuló energiával működik, semmilyen szennyezőanyaggal nem terheli a természetes vizeket.

Jelenleg öt nagy szemétsziget alakult ki az óceánokban világszerte az emberi gondatlanság és szennyezés miatt. A szemét nyolcvan százaléka a folyókból érkezik, összesen ezer folyó szennyezi az óceánokat. A szennyezést elsősorban ezeken a pontokon kell felszámolni, és egyúttal a folyók védelmét megoldani.



## Tovább csökkent a Mont Blanc magassága, olvadnak a svájci gleccserek

A legújabb mérések szerint tovább csökkent Európa legmagasabb hegycsúcsának, a Mont Blanc-nak a magassága, és szintén veszítettek korábbi méreteikből a svájci gleccserek.

A Mont Blanc a 2023. szeptemberi mérés során 4805,59 méter magas volt, vagyis két év alatt 2,22 méterrel lett alacsonyabb.

A hegycsúcs magasságát húsz éve vizsgálják, és kétévente végeznek méréseket, a legnagyobb magasságot 4810 métert 2007-ben jegyezték fel. A hegy magassága és helyzete ugyanakkor folyamatosan változik, az ingadozás pedig a csúcst borító örök hótakaróval magyarázható. Ennek formája egy hótorlaszhoz hasonlóan a szél és az időjárás függvényében folyamatosan változó képet mutat.

Szintén veszítettek korábbi jégtömegükből a svájci gleccserek, esetükben a csökkenés két év alatt tízszázalékos volt. A kutatók arra figyelmeztetnek, hogy a svájci gleccserek egyre gyorsabban olvadnak, az elmúlt két évben annyi jég olvadt el, mint 1960 és 1990 között.

A mostani jégvesztést a 2022–23-as tél kevés hómennyiségével és a magas nyári hőmérséklettel magyarázzák. Több gleccser jégnyelve összeomlott, kisebbek nyom nélkül teljesen eltűntek.



# Média a Családért-díj 2023

közönségsvavazás  
január 10-ig!



Olvassa el, nézze és hallgassa meg az idei magyarországi és határon túli jelöltek cikkeit és műsorait, és szavazatával segítsen kiválasztani a Média a Családért-díj 2023 két közönségdíjasát.

**Voksait több munkára is leadhatja mindkét kategóriában.**

**Az online szavazás  
2024. január 10. éjfélig tart.**

**[mediaacsaladert.hu](http://mediaacsaladert.hu)**





SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
#JÓÉJTPUSZI

# ÁRAMILÁS

◆ A csend nem felületi kezelés, nem csak afféle zuhany, amellyel leöblítem magamról a nap szennyét és zsváját, mielőtt újra bekoszolódnék. A csend az a belső állapot, mely szüntelenül áramlik a mélyben, de ha nem merülök oda vissza rendszeresen, akkor igazából magamon kívül élek. Újra és újra át kell itatódnom ezzel az intenzív közeggel, bele kell merülnöm, mint egy tóba, ráhuppanom, mint egy matracra, átengednem magamat, mintha álomba zuhannék. Különben nem találok haza, mindig csak zizegek, pörgők a külvilág eseményeinek felszínén, melyekhez jószerivel semmi közöm. Ha a csend felingerel, és ideges leszek tőle, annál tanácsosabb rendszeresen keresni rá az alkalmat. Ha a csendtől tevékenykedési viselkedésem lesz, mindent rendezgetni, tisztogatni, simítgatni szeretnék magam körül, az jó. Ha a csend elviselhetetlenné sűrűsödik bennem, ha a képek, teendők, emlékek zavarórepülése ellehetetleníti a nyugalmat, akkor megfelelő irányba indultam.

Lehet, hogy öt perc múlva a csend tengerében lebegek már, lehet, hogy fél óra kell hozzá, lehet, hogy csak holnap sikerül, de ha rendszeresen elindulok a csendbe, előbb-utóbb odaérek. És ha egyszer már odataláltam, akkor máskor is oda fogok, és felderengenek, kiragyognak belső növényei, rejtőző állatai, elsüllyedt kincsei. Kiderül, hogy valójában csendlényegű létező vagyok, a zajos helyzetekben pedig majd el tudom mesélni, mint messziről jött kalandor, hogy mit hoztam a csendből, amit mások nem mertek megközelíteni, mert félnek, ahogy félek én is, pótcselekvésekbe menekülök, mert a csendben nem lehet sumákolni, csak akkor unatkozom, ha nem merek eléggé belevetődni. S bár tudom, hogy ott benn vár rám a Teremtő képe-mása, meg az én igazi arcom is, ritkán tudom úgy elengedni magam, hogy valódi lényemhez visszatáljak. A csend nem a hang vagy a zene hiánya, csend nélkül zene sem lenne, anélkül tagolhatatlan a hangok sora. A csend nem a semmi, hanem a minden. ◆

AZ ILLUSZTRÁCIÓ A KÉPMÁS MAGAZIN ÉS A MOME KÖZÖS SZAKMAI EGYÜTTMŰKÖDÉSÉBEN KÉSZÜLT.  
ILLUSZTRÁTOR: ZSIROS BEATRIX





SZÖVEG –  
JANCSÓ ÁGNES

# Ahol cimbalomra borulva írta verseit Ady

## ◆ „BUDAPEST, A KÁVÉVÁROS”

– írta Kosztolányi Dezső, és nem tévedett, hiszen a fővárosban a XX. század elején több mint ötszáz létesítmény várta a vendégeket, köztük a művészvilág, így az irodalmi élet meghatározó szereplőit is. A Karinthy Frigyes által Homo Caffeaticus Litterariusuként emlegetett írók és költők a napjaikat a kávéházakban töltötték, itt írták a műveiket, fogadták a rajongóikat, tájékozódtak a nagyvilág híreiről, sok esetben pedig még a postájukat is ide kérték. A híres Centrál, a New York, a Hadik, az Abbázia és a Japán kávéház mellett a krisztinavárosi Philadelphia, vagy ahogyan a kortársak emlegették, a Fila is a korszak meghatározó helyszíne volt. A környéken már megnyitása előtt is pezsgett az élet, többek között a Krisztinavárosi Színikör kávéházzal, a Casino Sörccsarnokkal, a Zöldfa vendéglővel és az Augustus cukrászdával kellett versenyre kelnie.

### A FILA

„A régi Krisztinaváros arculatához két dolog tartozott intenzíven: a templom és a Philadelphia. Ha valaki a Krisztinába ment, hát az egész biztosan vagy templomba, vagy kávéházba készült” – idéz a Budavára tárcájából Saly Noémi irodalomtörténész. A közkedvelt Philadelphia kávézót Fuih Lajos nyitotta meg 1898-ban a budai vár lábánál, az Alagút utca 3. szám alatti – Pichler József és Brezina Rezső tervei alapján készült – háromemeletes historizáló stílusú épület földszintjén.

Száz évvel ezelőtt nem elvitelre kérték a kávé. A fővárosi kávéházak márványasztalai mellett állandó vendégek ültek, akik nem csupán egy feketére ugrottak be, hanem itt írtak, olvastak, szerkesztettek, sőt volt, aki még a postáját is ide kérte. Nem volt ez másképp a krisztinavárosi Philadelphia kávéházban sem, ahová többek között Ady Endre és Szabó Dezső is hazajárt.

A források szerint az elnevezéssel a tulajdonos eltűnt barátja előtt tisztelgett, akinek utolsó ismert tartózkodási helye az amerikai nagyváros volt. A Horváth-kertre néző vendéglátóhely hatalmas ablakaival, márványasztalaival, hazai és külföldi lapokkal, sőt négy „tekeasztallal”, vagyis biliárdal várta vendégeit. A korabeli művészet meghatározó szereplői, többek között Kosztolányi Dezső, Babits Mihály, Karinthy Frigyes, Kaffka Margit, Szabó Lőrinc mellett Ady Endre is gyakran látogatta a Filát, az egyik idős pincér visszaemlékezését Az Ujság 1935-ös számában olvashatjuk: „Tetszik tudni, Ady úr a legerősebb snapszokat hozatta, egyik pohár a másik után ment le, de ő tovább ivott. Nagyon jó vendég volt kérem. Itt maradt reggelig, akkor a kártyaszobában össze kellett tolni egy pár székot és azokon aludt. Máskor verseket írt, ráborulva a cimbalomra.”

A leginkább elkötelezett vendég minden kétséget kizáróan Szabó Dezső volt, a két világháború közötti magyar irodalom közismert alakja. Szabó egyetemista korától látogatta a kávéházat, az 1920-as évektől pedig törzs helyvé vált, állandó asztalt is kapott, ennek ellenére „a meszter diühöngve, s magas keménygallérjába dagadva szidta itt a kávé, a kávést, a pincéretet, a kormányt, a világot. Öreg fizetők tanúsítják, hogy soha olyan nyugós, elégedetlen, morgó vendég nem járt még ide, mint Szabó Dezső, aki esténként ordítóva megfogadta, hogy soha többé be nem teszi a lábát ebbe a bejzlibe, ami belőle él, amit rá alapoztak, s ahol mégis mindig ő kapja a legzaccosabb feketét, legrosszabb kiszolgálást” – írta Karinthy Ferenc.

Kép: Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum



Pedig a pincérekre nem lehetett panasz, Bohuniczky Szeferónó így emlékezett vissza rájuk: „A Philadelphia kávéház pincérei, különösen a művelt és áldott jószívű Károly, gondoskodtak legnehezebb napjaiban ételmezéséről, ők látták el tüzelővel és néha kitakarították a piszkos Fillér utcai lakást. Gonosz nyelvével és rágalmaival úgyszólván minden barátját elvesztette már, de Károly mindig hű maradt hozzá, s talán ő [Sz. D.] is szerette, hiszen egészen becsaládiásodott a kávéházukba.”

**Nem csupán az irodalmi élet pezsgett a Filában, hiszen a Horváth-kertben működött a Budai Színkör, a magyar színház legendás helyszíne. Az ezkerék száz fős nézőközönség befogadására alkalmas faépítmény színpadán olyan művészek játszottak, mint Beregi Oszkár, Jászai Mari vagy Blaha Lujza. A színház jelenléte nagy hatással volt Krisztinaváros életére, így a Philadelphiára is. A színészek nem csupán az asztaloknál ülve bukkantak fel, de az itallapon is. „Egy »Haraszty Micit« fogyasztottam habbal. Ez egy helybéli likőr volt, a szemben lévő zöldre pingált Krisztinavárosi Színkör szép művésznőjéről, vagyis Haraszty Miciről nevezték el” – írta Ifj. Balassa Imre író.**

Több tulajdonosváltást követően a kávézó 1909-ben Szabó Sámuel tulajdonába került, akinek neve össze-  
forrt a Philadelphiáéval. Számos újítást eszközölt, „régipanasznak vette elejét”, amikor 1929-ben központi melegvízfűtést vezetett be. Két ventilátor szívta ki a füstös levegőt és másik kettő gőzzel melegített friss levegőt

hajtott be, így még a hatalmas ablakok mellett sem fáztak a vendégek – adta hírül a Budai Napló. Emellett kártya- és biliárdteremmel kedvezett a játékos kedvű vendégeknek és a profiknak is, ugyanis a Budai Biliárd Kör és a Budai Sakkozó Társaság székhelye is a Fila volt. A különtermekben társaságok üléseztek, szombat esténként pedig élőzene várta a mulatni vágyókat.

## EGY KORSZAK VÉGE

„Tizenöt éve, hogy Szentilonám  
Lett ez az ablak: minden ablakom  
Sorsra, világra. Jaj, tizenöt éve,  
Hogy megvert sorsomat itt altatom  
S más életkebe bújva, futok attól,  
Aki vé elküldött a Végzetem.”

Olvasható Szabó Dezső A Philadelphia ablakában című versében, amit a kávéház bezárásának hírére írt 1935-ben. A szomorú esemény háttérében húzóódó okokról Szabó Sámuel Az Ujság című lapnak adott interjújában mesélt: A kávéházba „tisztviselők, nyugdíjasok járnak. Leszállították a tisztviselői fizetéseket és talán még ennél is nagyobb mértékben a nyugdíjakat. A közönségnek a kisebb jövedelemből kellett megélni, tehát beosztotta jobban a pénzt és számúzte a felesleges luxuskiadást, a kávéházat. A fizetéscsökkentés után felére esett vissza a napi forgalom. Következett az állami hivatalok és a déli vasut igazgatóságának elvándorlása erről a környékről. Újabb visszaesés a forgalomban. Majd a kegyelemdőfést a Tabán adta meg, amit leromboltak. Elköltöztek a lakók és így sok jó vendégünk végleg elmaradt. [...] A gyarmatárak egytől-egyig megdrágultak, ugyanakkor az árakat mi kénytelenek voltunk leszállítani, hogy a megmaradt közönséget megtartsuk.”

A kávéház egy évvel később a szomszédba, a Budai Polgári Kaszinó épületébe költözött, amely bár szerényebb volt, a törzsvendégek vissza-visszatértek. Végleg az államosítás idején, az 1940-es évek végén zárták be. Mindeközben a Philadelphiának csaknem négy évtizedig otthont adó Alagút utcai épület a Pesti Hazai Első Takarékpénztár tulajdonába került, ami bankfiókot nyitott a kávéház helyén. Az épület a főváros II. világháborús ostroma alatt megsemmisült, a telek sokáig kihasználatlan volt. Az 1960-as években Buda legmagasabb lakóházát álmodták meg a helyére, a sokat vitatott OTP toronyházat. A Philadelphia emlékét ma egy tábla őrzi a toronyház falán: „E helyen állott a hajdani Philadelphia Kávéház, amelynek legnevesebb vendége Szabó Dezső, a nagy magyar író volt.” ♦



SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# Boldogasszony hava

Lukács 1,26-33.

**Örömhír ez ... Mi volna boldogítóbb,  
mi volna szebb, mi volna édesebb,  
mint öntestünk-vérünkől testezett  
emberként bírni Őt, a Boldogítót?**

**Örömhír ez ... S mégis mi fájna jobban  
a boldogságnál, milyen gyötrem?  
A Szűz szívébe messzi sejtelem,  
hét tör kegyetlen, égő árnya lobban.**

**Örömmel s szenvedésnek néma násza,  
Krisztus keresztjének törvénye int.  
Gábor nem szól. Áll. Vár a válaszára.**

**A Szűz könnyes szemével rátekinthet:  
„Íme az Úrnak szolgáló leánya,  
legyen nekem a te ígéd szerint.”**

**Tótfalusy István: Az angyali üdvözlés**

- ♦ Januárt a régi népi kalendárium Boldogasszony havának nevezi, az egyház pedig az új év első napján Szűz Máriának, Isten anyjának ünnepét üli. Az ókori rómaiak Janus istenről nevezték el ezt a hónapot, akit a kezdet, az elindulás, de egyúttal a vég istenségének is tartottak, ezért jelenítették meg profilban, kettős arccal, úgy, hogy az egyik előre, a másik hátrafelé néz. Nem véletlen, hogy a hónap keresztény ikonográfiájában egyedüli ókori pogány mintaként ezt a Janus-arcot ábrázolták. Ugyancsak ezért lett éppen ez Boldogasszony hava is, akihez a kereszténység számára nem egyszerűen az év kezdete, hanem a megváltás történetének kezdete is kapcsolódott. Mert az igazi kezdet napját, a nagy újrakezdést Mária anyasága, fogadása, pontosan az ő Istennek kimondott nagy igenje jelenti. Ez az igen volt a kezdet, az új szövetség akkor kezdődött, amikor Mária elfogadta, hogy Isten fiának anyja legyen.

Áment mondott Isten tervére, neki adta magát és az életét kétség, feltétel és fenntartás nélkül.

Az üdvtörténetben három nagy, sorsdöntő igen, három nagy legyen hangzik el. Az első Isten szava a Teremtés könyvében: Legyen ég és legyen föld, legyenek állatok és legyenek növények, és legyen ember, férfi és nő – szólta Isten. Ő akarta és akarja ezt a világot, mert látta, hogy az jó, sőt „nagyon jó, amit teremtett” (Ter 1,31). A második legyen Máriáé a megtestesüléskor: „Legyen nekem a te ígéd szerint” (Lk 1,38). Ám ez a legyen nem egyszerűen afféle passzív belenyugvás volt: az ige a görög szövegben nem is felszólító módban áll, mint a magyar fordításban, hanem örömteli óhajtaást fejez ki: Ő bárcsak megtörténéne velem a szavaid, szeretném, akarom, vágyom rá, hogy így legyen. Ezt mondja Mária valójában. A harmadik legyen pedig Jézusé a Getsemáne-kertben, ahol végső és leghatalmasabb küzdelmét vívja azért, hogy képes legyen elfogadni Isten kezéből a keserű poharat, legyőzni saját életösztönét, élni akarását, és az áldozati halált tudja választani: „ne úgy legyen, ahogy én akarom, hanem ahogy te” (Mt 26,39).

Ez a három nagy, világrengető legyen. De van egy negyedik is, ami a miénk. Jézus úgy akarta, hogy minden nap kimondjuk, ezért tanította nekünk így a Miatyánkot: „Legyen meg a te akaratod.” És ne csak úgy általában, a nagyvilágban, a történelemben, hanem saját mindennapjainkban legyen meg Isten akarata. Ő mindenkinek a lelkébe helyezi a képességet, hogy igent, áment tudjunk mondani neki. Amikor reggel csörög az óra, és fel kell kelni, amikor egy kellemetlen feladatot kell elvégezni, mindig: Legyen!

Az ember nem élhet anélkül, hogy áment, igent ne mondana valakinek vagy valamire. Ám ez sok nemet is feltételez. Paul Roth szabadversében olvasunk erről: „Igen vagy nem / Nem tarthatsz egy életen át / minden ajtót nyitva, / hogy egyetlen esélyt se szalassz el. / (...) Aki élni akar, / annak döntenie kell: / Igen vagy nem – / nagyban és kicsiben.” ♦





SZÖVEG –  
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –  
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

# Aqua Tofana,

## A GAZDAG FÉRJEK RÉME



Az 1600-as években legendák keringtek egy kiterjedt titkos mérgekverő-hálózatról, amely a gazdag férjekre specializálódott. Az Aqua Tofana nevű mérgek férfiak nemzedékeit tartotta rettegésben, és egy késői változata még a XIX. században is szedte áldozatait.

◆ Wolfgang Amadeus Mozart 1791 késő őszen egyre gyengébb és betegebb lett. Mélységes melankólia kerítette hatalmába, és sokat beszélt a közelgő halálról. Elkésérítette, hogy éppen akkor hagyja magára a feleségét és a gyermekeit, amikor A varázsfuvola sikere révén egyenesbe jöhetett volna az életük. „Határozottan érzem, hogy megmérgeztek. Nem hagy nyugodni a gondolat. Valaki Aqua Tofanát adott nekem, és pontosan kiszámította a halálom időpontját” – fogalmazott.

Az Aqua Tofana híre Európa-szerte olyan elterjedt volt, hogy tízezrek rettegtek tőle, és sokan – főleg jómódú, házas férfiak – nem is ok nélkül. Szinte varázshatalmat tulajdonítottak neki, illetve annak a láthatatlan földalatti mozgalomnak, amelyik állítólag nagy tudású, mérgekverő alkimisták és ravasz közvetítők útján terjesztette a mérget a bosszúszomjas vagy pénzéhes asszonyok között.

Mary Ann Cotton portréja, 1870 körül

# Rengeteg

nőnek volt oka arra,  
hogy eltegye láb  
alól a férjét. Akár  
a várható örökség,  
akár az elszenvedett  
elnyomás, esetleg  
mindkettő miatt.

A leginkább hihető verzió szerint a mérgezések sorozata egy *Teofania di Adamo* nevű nő jövedelmező üzleti vállalkozásaként kezdődött Palermóban az 1600-as évek elején. A projekt mögött egyszerű és pragmatikus elgondolás húzódott. Rengeteg nőnek volt oka arra, hogy eltegye láb alól a férjét. Akár a várható örökség, akár az elszenvedett elnyomás, esetleg mindkettő miatt. Teofania és *Francesca La Sarda* nevű társnője birtokában voltak egy olyan receptnek, amelyik megoldotta az efféle problémákat. A mérge alapanyaga az arzén volt, de keverték bele gyújtóványfüvet, tátikát, kőrishogár-kivonatot, sőt állítólag egy őrült férfi köpete is kellett hozzá.

Az *Aqua Tofana* nem okozott hirtelen halált, és nem járt látványos tünetekkel sem: nem volt csillapíthatatlan hányás, nem voltak borzasztó görcsrohamok. Három nap lefolyása alatt napi egyetlen cseppet kellett az áldozat ételéhez adagolni. Az első napon fáradt és levert lett az illető, gyomor- és bélpanaszai támadtak, de mindez teljesen hétköznapi-nak számított. A második csepp után már sokkal rosszabbul lett: ágynak esett, és megjelentek rajta a halálfélelem első jelei. A harmadik napra a megmérgezett személy rövid szenvedés után meghalt.

A hasonló tünetekkel járó betegségek gyakoriak voltak ebben a korban, ezért szinte soha senki nem gyanakodott. Különösen a módosabb férfiak feleségei számára volt tökéletes megoldás, hiszen ezekben a családokban az étel rengeteg kézen ment át, mire a családfő tányérjába került. Az asszonyra – ha rá is vetült a gyanú árnyéka – semmit nem lehetett rábizonyítani. Bőven volt alkalma a színtelen, szagtalan folyadékot teljesen észrevétlenül elkeverni bármilyen ételben vagy italban. A gazdag nők világa a férfiak számára rejtett és átláthatatlan volt. Csak ők tudták, milyen fiolák és üvegcsék bújtak meg a szépítkezőszerek között. Amint egy korabeli szicíliai megfigyelő leírta: „alig volt olyan nápolyi hölgy, akinek a toalettijében nem lehetett volna fellelni valami ilyesmit”. A XVII. században ráadásul a boncolás technikái még igencsak kezdetlegesek voltak, az arzénmérgezés tünetei pedig gyakorlatilag láthatatlanok maradtak. Teofania di Adamo életéről és ügyfelköréről szinte semmi információ nem maradt fenn. Annyit mindenesetre feljegyeztek róla, hogy többévnnyi tevékenykedés után, 1633-ban lebukott. Börtönbe zárták, kínvallatással kicsikarták belőle az összes lehetséges információt, majd kivégezték. Erről is többféle verzió maradt ránk, a legenyhébb változat szerint vászonzsákba varrták, majd a bábészködő tömeg szeme láttára lehajították a püspöki palota tetejéről.



# POST OFFICE TELEGRAPHS.

## Regulation as to Inland Telegrams.

If the Receiver of an Inland Message doubts its accuracy, he may have it repeated on paying half the cost of its transmission to him. In the event of an error having been made, the amount paid for repetition will be refunded on application to the Secretary.



Office of Origin

Handed in at

Sent out at

M.

Delivering Office

From

*Burham* Handed in at *Burham* Sent out at *Burham* M. *1873*  
*James Young, Deputy Governor of County Prison* *John Miles, Corner Brighton Passage*  
*Burham* *Gateshead*

Words Charge  
 20 1/-  
 25 1/3

*Mary Ann Cotton is to*  
*be executed on Monday morning*  
*at the usual hour. Please*  
*make arrangements to hold inquest*

Mary Ann Cotton egyik távirata

## CSALÁDI HAGYOMÁNY

Mintegy húsz évvel később, Rómában tűnt fel egy Giulia Tofana nevű hölgy. A kutatások szerint valószínűleg Teofania di Adamo lánya lehetett, aki a kor egyik szokása szerint anyja keresztnévét vette föl vezetéknev-ként. Giulia ott folytatta a mérgekverést, ahol az anyja abbahagyta. Belépett a helyi társadalom magasabb körébe, és gyümölcsöző ismeretségeket kötött. Kiváló pszichológiai érzékkal folytatott beszélgetéseket, így hamar kiszedte az igazságot számos elkeseredett feleségből. Meghallgatta a panaszait a brutális férjéről, az alkohorról, és nem kerülték el a figyelmét a mesés örökségekről szóló információk sem. Amikor megfelelőnek érezte a pillanatot, előrukkolt a megoldással.

Egyre bővülő ügyfélkörében zavartalanul árulta az arzéntartalmú mérget. Giulia Tofana és tettestársai egész Itáliát behálózó üzleti kapcsolatrendszerrel építettek ki. A bűnbanda kifejezetten regényes módszerekkel dolgozott: a nélkülözhetetlen arzént például egy titokzatos egyházi személy, Girolamo atya szállította. Ő az éppen akkoriban épülő római Szent Ágnes-templom papja volt,

aki saját testvérétől, egy kiváló kapcsolatrendszerrel bíró patikustól szerezte be nagy tételben a mérget.

Arra is gondoltak, hogy a mérgezésre vállalkozó asszonyok veszélytelenül tárolhassák az Aqua Tofanát. Az egyik leghatásosabb csodaszernek tartották abban az időben a Szent Miklós mannája nevű elixírt, amely állítólag a szent csontjaiból szívárgó varázserejű olaj volt, amit minden betegség ellenszerül használtak. A Tofana-féle mérget Szent Miklós alakjával díszített, gyönyörű barokk üvegcékben hozták forgalomba, amelyeket az asszonyok tökéletes ártatlansággal rejthettek el az öltözőasztaljukon sorakozó fiolák között.

Tofana és barátai harmincévi zavartalan működés után buktak le, miután szerény becslések szerint is legalább száz ember meggyilkolásához nyújtottak segítséget. Idővel egyre bátrabban árulták a terméküket. Alkalmanként megszántak egy-egy szegényebb asszonyt, és „pro bono” segítettek rajta. Az egyik ilyen „jótekonysági” akció révén bukkott le egy gyilkosságra készülő nő, akít a római hatóságok a méreggel a kezében fűleltek le.

Enyhébb elbírálásért cserébe vállalta, hogy segít lebuktatni a bűnszövetkezetet.

A nyomozást végző megbízottak nem sajnálták a pénzt. Állítólag VII. Sándor pápa közbenjárására a sarokba szorított nőt beköltöztették egy luxusvillába, márkinőnek öltöztették, és bevezették a legjobb társaságba. Az ügynök nő tehetségesnek bizonyult, mert hamar kapcsolatot létesített a banda egyik női tagjával, akitől kezdetben asztrológiai tanácsokat kért, majd nem sokkal később a „férje” meggyilkolásához szükséges mérget is megrendelte. A tettenérés igencsak drámai körülmények között történt: a Tofana-banda egyik tagja, *Giovanna de Grandis* éppen átadta a Szent Miklós mannájának álcázott üveget, amikor a nyomozók előléptek egy függöny mögül, és letartóztatták.

A bűnszövetkezet öt tagját 1659-ben nyilvánosan felakasztották. A legalább hatszáz megrendelő közül mindössze negyvenhatot sikerült elfogni és bebörtölnöznöni. Mindenki más nyomtalanul eltűnt. Girolamo atya és testvére soha többé nem bukkant föl, és maga *Giulia Tofana* is mintha felszívódott volna, bár 1730-ban is látni vélték valahol.

### „MAGÁNVÁLLALKOZÁSBAN”

A titokban tevékenykedő, láthatatlan női mérgezőhálózat rémképe még évszázadokig élt Európában, akár volt ennek alapja, akár nem, de az kétségtelen, hogy még kétszáz évvel később is könnyedén lehetett arzénhoz jutni a kontinens több részén. Beszerzése a világ egyik leghírhedtebb női sorozatgyilkosának, egy *Mary Ann Cotton* nevű nőnek sem okozott gondot.

Mary 1832-ben született Angliában egy szénbányász lányaként. Nyolcéves volt, amikor apja egy ötven méter mély aknába zuhant, és meghalt. Ezzel párhuzamosan – mivel a család megélhetése egyik pillanatról a másikra megszűnt – már meg is érkezett a kilakoltatási végzés. Az anyja kénytelen volt késlekedés nélkül újra férjhez menni, de az új mostohaapa nem jött ki Maryvel, aki tizenhat évesen elhagyta családját, és először ápolónőként, majd varrónőként állt munkába. Nem tudni, pontosan mi minden zajlott le a lelkében, de az biztos, hogy olyan eseménysorozat vette kezdetét, amely rengeteg ember halálát és egész családok feldolgozhatatlan tragédiáit okozta.

Húszévesen férjhez ment egy *William Mowbray* nevű szénbányászhoz. Tíz év alatt kilenc gyerekük született,

akik közül nyolc meghalt egy „hasi hagymáznak” nevezett betegségben, amit ma talán hastífusznak, esetleg szalmonellafertőzésnek neveznének. Mary hamarosan megözvegyült, mivel a férje is ugyanebben a titokzatos kórban halt meg. Mary azonnal felvette a *William* munkahelye által biztosított harmincöt fontnyi biztosítási összeget, ami ma másfél millió forintnyi összeget érne. Egyetlen életben maradt, *Isabella* nevű kislányát elküldte az anyjához, ő pedig egy kórházban kezdett dolgozni ápolónőként, és új partnert keresett. Férjhez ment egy *George Ward* nevű mérnök pácienséhez 1865-ben, aki egy éven belül meghalt – hasi hagymában. Mary begyűjtötte a biztosítási összeget, majd újra férj után nézett. Éppen házvezetőnőként dolgozott egy *James Robinson* nevű háromgyerekes özvegy hajóépítő-vállalkozónál, aki szinte azonnal feleségül vette. Röviddel azután, hogy Mary új férjéhez költözött, az egyik gyermek meghalt bélbetegségben. Eközben Mary állítólag híret vette, hogy a saját lányát nevelő nő rosszul van. Elutazott hozzá, de az asszony röviddel később szintén meghalt. Mary felvette a biztosítási összeget, majd magához vette *Isabellát*, és visszament a férjéhez. *Isabella* azonban hamarosan meghalt, csak úgy, mint *Robinson* mindkét gyermeke.

A sorozat folytatódott. Férjek, szeretők, gyerekek jöttek, és majdnem mindegyikük meghalt, pontosan ugyanolyan tünetekkel. Mary minden esetben megkapta az esedékes biztosítás összegét, és örökölte az aktuális férj minden vagyonát. A bukás pénzhétség és óvatlanság miatt érte el. Egy ápolónői állást akart elvállalni, de az egyik korábban meghalt férje egyetlen életben maradt gyermeke az útjában volt. El akarta küldeni dolgozni, de a hatóságok nem engedték. Mary erre megjegyezte, hogy sebaj, úgysem él majd sokáig, ez a gyerek is meghal, mint az összes többi. Amikor a jóslata bekövetkezett, a sajtó felkapta az ügyet, és hatóságok is nyomozni kezdtek. Kiderült, hogy *Mary Ann Cotton* körül szinte mindenki meghalt: három férj, a gyerekeik egy szerető, egy barát, a saját anyja és tizenhárom gyermekéből tizenegy ugyanabban a bélbetegségben hunyt el.

A tizenharmadik gyerek még meghosszabbította Mary életét néhány hónappal, mivel a tárgyalással megvárták a szülést. Közben megtörténtek a törvényszéki vizsgálatok, és kiderült, hogy a halálesetek arzénmérgezés következtében történtek. *Mary Ann Cotton* halálra ítélték, és 1873-ban felakasztották. Két gyermeke maradt életben *George* és *Margaret*. ♦



# BELEHARAPTAM ANDALÚZIÁBA

Dél-spanyol kalandozás  
tíz plusz egy meglepetéssel

*„A fejed fölé nyújtod a kezed, leemelsz egy almát a képzeletbeli fáról, úgy teszel, mintha beleharapnál, majd leengeded, és a feneked mögé hajítod”* – avat be a mosolygós Arantxa a flamencotánc egyik alapmozdulatába. Az ifjú táncosnő nevének hangzása magyarul narancsra emlékeztet, baszkul túskebokrot jelent, ám mivel Andalúziában vagyunk, azt mondja, ő inkább sziklarózsának érzi magát. Mert Andalúzia a sziklarózsák és a finoman megbökö meglepetések földje. Azon is együtt nevetünk, hogy a spanyolok hányféleképp tudják a meglepődést kifejezni...

◆ **„¡Madre mía! – Anyám!”** Először azon hüledezem, nekem miért nem mondta senki előre, hogy Málaga tengerpartja kicsiben Los Angelesére emlékeztet. Akkor tán nemcsak a repteréről Sevilla felé átutazóban időzöm el a La Malagueta partszakaszon, hanem be is rendezkedem itt egy-két éjszakára. Azért így is magamba szívom a pálmafák alatti sütödékből messze szálló grillezettel-illatot, miközben telegyaloglom a tornacsukámat a Costa del Sol homokjával. Figyelem a stranddal párhuzamos sétányon flangáló, kocogó, bicikliző fiatalokat, a napbarnított időseket. Haza pedig üzenem: Málaga extrán relaxáló hely tágas terekkel, buja mediterrán növényzettel, mini Kalifornia hangulatú strandokkal!

**„¡Caray! – Hűha!”** Azt sem tudtam, hogy a Spanyolország nagyvárosait összekötő vasútvonalak nagy sebességű vonataira felszállni csak a reptérihez hasonló biztonsági ellenőrzést követően lehet. Ez azt jelenti, hogy aki nem elővárosi vagy regionális járárral utazik, az nem eshet be öt-tíz perccel indulás előtt, mert nem fog feljutni a vonatára. Több ellenőrzőpontnál is sorba kell állni jegykontrollra, és a táskáinkat is át kell küldeni egy biztonsági kapunál elhelyezett poggyászvizsgálón, azaz nem árt indulás előtt félórával kint lenni. Ezek a vonatok elég drágák is, cserébe pontosak, igényesek.



Ólvera – nehéz eldönteni, a távolból vagy az utcáin sétálva szebb

**„¡Caramba! – Hihetetlen!”** Ritka, hogy egy város, ahol életemben először járok, az első pillanattól kezdve pont azt az érzést nyújtja, amit várok tőle. Sevilla már önmagában ezzel meglep. Az pedig még mehökkentőbb, hogy például az általam gyakorta felkeresett olasz nagyvárosokhoz képest mennyire tiszta, szinte enni lehetne még a forgalmasabb tereiről is, kis túlzással sehol egy eldobott szemét. Illetve, hogy mennyire nem nagyvárosias, hanem barátságos, emberközel, amilyenné az itt élők – például Arantxa, a flamencotáncos – teszik. Az utcákat járva úgy érzem magam, mint akit rögtön a keblükre ölelnek, mintha mindig is közénk tartoztam volna. Az épületek eleganciája is lenyűgöz.

**„¡Cielos! – Egek!”** Eddig azt hittem, a tapasok előételszerű miniatűr porciók, amelyekből egy étteremben – vagy ahogy a sevillaiak teszik, egy este alatt több helyre is beülve – hármat-négyet el kell fogyasztani, hogy jóllakjunk. Nos, Sevillában a katedrális az óvárossal összekötő utcában ülök le vacsorázni, a helyiek elnyújtott napirendjéhez igazodva este fél tízkor. A nyüzsgő forgatagra nyíló teraszon két tapast választok; az étlapon itt minden fogásnál feltüntetik a teljes és a tapas adag árát. Végül két akkora tányér pörköltet – szarvast és sertéspofát – kapok egy nagy pohár gazpachóval, hogy meggyőződésem: teljes adagot mértek. De nem! Ez a tapas. A lakoma ára pedig csupán tizenegy euró.



El Rocío és a Harmatos Boldogasszony-templom



Ezért olyan frissen fehérek az épületek



Matalascañas és az óceánba dőlt torony

**„¡Qué va! – Ilyen nincs!”** És itt eljutok ahhoz a felismeréshez, hogy ez szerencsére – az autóbérlés díját is számolva, amely egy napra megegyezik a Málaga–Sevilla vonatjegyével – takarékos kiruccanás lesz. Ha már autóbérlés: a vezetésélmény Sevillából az úgynevezett fehér falvak (pueblos blancos) felé is elbűvöl. Nincs az a gyakori dudálás, amelyre a mediterrán vérmérsékletű sofőröktől számítanék, a tempó is nyugodt, már-már fegyelmezett. Azért sem rázza az öklét senki, ha az előtte haladó lelassít, hogy kifotózzon az ablakon a Sierra de Grazalema Nemzeti Park hegyeit színező fehér házrengeteg felé, és a parkolás sem kaotikus. Talán mert közben az autórádióból is ellátó flamencomuzsika szól.

**„¡Dios mío! – Istenem!”** Hogy ezek a falvak és kisvárosok milyen egyediek! Olvera még ébregedezik, amikor körbejárom. A helyi kocsmában reggelizem, ahol a csak spanyolul beszélő pultos bácsi a levegőbe az ujjával csattanós puszikat küldve áradozik a „környék legjobb tortillájáról”: az övéről. Megkóstolom. Egy száraz rántottás szendvicseről beszélünk, de mivel árgus szemmel figyeli a hatást, nem merem nem legyűrni. Innen irány Setenil de las Bodegas, ami egy szikla alá épült. Az éttermében – ahol már ibériai sertéssültet falatozom – nem érdemes túl nagy lendülettel beugrani a mosdóba, mert még lefejeljük a fölénk magasodó sziklát. Bizar látvány, mintha „összenyomná” az aláépült házakat. Ellentétpárja a közeli, panorámás Zahara de la Sierra, amely pedig ráépült egy sziklára.



Setenil de las Bodegas – a szikla alá épült falu



Üzenet a falon: „Csókolj meg Montecortóban!”



Sevilla – Plaza del Cabild

**„¡No me digas! – Nem mondom!”** hogy egy olyan település a legtakarosabb a környéken, amelyikről még sohasem hallottam! Montecorto a neve, ami kis hegyet jelent. Egy erdő mellett fekszik, s egy patak csörgedezik keresztül rajta. Portáit többek közt sziklarózsák díszítik, és a szieszta idején csak elvétve találni embert az utcáin. Ők is az árnyékban sztoriznak olajbogyót majszolva. Alig több mint félszázán élnek itt, nem is tudom, a hely hangulata inkább filmbe vagy egyenesen mesébe illő. A kocsmárossal csevegek, aki büszke a bár falait borító díszes andalúz csempére és a falu bájos központjára, ahol egy ház oldalára szívalakban helyezték ki a színes virágokat, köztük felirat: „Csókolj meg Montecortóban!”

**„¡Ojo! – Nézd csak!”** Van ám itt még rendhagyóbb, mondhatni időutazást kínáló fehér falu is, igaz, ehhez Seville-től nyugatra, az Atlanti-óceán felé kell indulni. El Rocío-ban (a neve harmatot jelent) egyáltalán nincs aszfaltozott út, csak homokban közlekedhetünk, azaz érdekesebb ide inkább egy western beütésű lovaglósizmában jönni, mint például szandálban. Amúgy is egy vadnyugati film hollywoodias miliójébe érkezünk, az épületek más korba repítenek. Egy részük egyházi tulajdon, az évközben csendes El Rocío leghíresebb attrakciója is a valláshoz köthető: pünkösdkor csaknem egymillió főt megmozgató zárandoklatot tartanak itt, a helyi Szűz Mária-szobor előtt tisztelegve.

**„¡Uy! – Hoppá!”** Hogy a vadnyugathoz itt óceán-part is „jár”? Úgy húsz percet kell továbbhaladni a Donana Nemzeti Parkon át, és máris Matalascañas strandján napfürdőzhetünk, ahol még egy „orra bukott” tornyot is körbeúszhatunk a vízben. Ez eredetileg egy partmenti sziklán állt mint őrtorony, ám a XVIII. században egy

nagy földrengés alkalmával az óceánba borult. Azóta olyan furcsa pózban pihen ott, hogy az ég felé mutató, szélesebb lábazata mintha egy koronát formázna, az egykori falai pedig a homokba süppedtek. Azt viszont, hogy masszívan rakták össze, igazolja, hogy a dőlése óta eltelt két és fél évszázadban semmi nem tett újabb kárt benne. Ma már kulturális örökségi oltalom alatt áll.

**„¡Guau! – Azta!”** Hazaindulás előtt teszek egy kitérőt a déli parti Nerja községbe is, ahol ismét leesik az állam. A sziklák látványába feledkezve úgy döntök: inkább nem ülök be sehová sem ebédelni, ennyivel is továbbköszálhatok a vízparton. Na jó, egy háromgombóc fagyicsodát beszerzek, azt nyalogatom, miközben lábamat az Alborán-tenger hullámai nyaldossák. Miután elámultam a víz színén és a közeli hegyeken, az Európa erkélye nevű kilátóteraszról nyugtázom: Andalúziában a fejünk fölé pillantani is érdemes. A pálmafákon rendre zöld papagájok és fehér galambok landolnak – előbbieket nehezebb kiszúrni, ám csivitelésük elárulja őket. A lakosok közben festékesdobozokkal sűrögnek a balkonokon, hogy házaik hófehér színét frissen tartsák. Esküsznek rá: így otthonuk kevésbé szívja be a meleget.

**„¡Vaya! – Ó!”** Milyen gyorsan eltelt ez a hét! „¡Ajá! – Aha!”, válaszolja Arantxa, akinek megköszönöm a kedves idegenvezetést, mire figyelmeztet: a gracias (köszönöm) andalúz nyelvjárásban csak gracia, mert szeretik a szavak végét elharapni. Ezt az infót azzal a sajátos megszólítással közli, hogy „miarma”, amely szintén nem spanyol, hanem tipikusan andalúz kifejezés, és valami olyasmit jelent, hogy „lelkem”. Én meg a napokkal ezelőtt tőle tanult almaharapós mozdulattal búcsúzom, jelezve, hogy figyelek, sőt napról napra andalúzabb vagyok. És hogy egy jó flamencóra bármikor visszatérek. ♦



SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

# Kísértések

” Jézus a Szentlélektől eltelve elment a Jordántól, s a Lélek ösztönzésére a pusztába vonult negyven napra. Itt megkísértette az ördög.”

(Lk 4, 1)

◆ Hallottál arról a pasiról, aki bármelyik kőből kenyeret tud csinálni? Csak ránéz egy sziklára, és máris ott a méretes cipó. Meg van oldva egy életre az ország éllemezése, többet nem hallasz éhező gyerekekről, a betevő falatért rabszolgamunkát végző emberekről. Odamész a kenyérföldre, elhozod ingyen az adagodat, és kész. Hogy már körbekerítették a területet, és pénzért adják? Jó, de legalább van korlátlanul. Micsoda, visszafogták a termelést, nem engedik a kövecsközébe, mert ha túl sokat gyárt, akkor leesik a kenyér ára? Már céget is alapítottak? Kemény... Jó biznisznek hangzik, ilyen vállalat nincs még egy, nulla bekerülési költség, a bevétel egyenlő a profittal... Szólj, ha tőzsdére mennek, veszek részvényt, az tuti.

Láttad azt a csávót, akit angyalok tartanak a levegőben már egy hete a szakadék felett? Leugrott, erre megjelentek a szárnyasok, elkapták, és azóta is fogják. Néha adnak neki enni-inni, mondjuk vécére nem tud menni, de az ilyen istenfiaknak biztos valami csodás úton el lehet intézni ezt is, nem gondolom, hogy flakonba kéne pisilnie. Csodálatos performansz, ott lebeg mozdulatlanul, körülötte a fénylő szolgák, a feje fölött glória, arcán sugárzó mosoly, egy élő oltárkép az egész. Nem

csodálom, hogy nem akar lejönni onnan, akkortól senkit sem érdekelne valószínűleg, hogy ki fia-borja. Mondjuk már most is egyre kevesebben álldogálnak alatta, kezdik megszokni, mint egy köztéri szobrot... Tegnap egy galamb rá is ült a fejére, és megtisztelte a glóriáját, ha érted, mire gondolok.

Hallottál az új vezérről? Állítólag a világ összes hadserege felett megszerezte az uralmat. Hogy ilyet már láttál? Jó, de állítólag ő igazságos, nem igázza le a népeket, ha azt csinálják, amit mond nekik. A mi országunkba is meg fog érkezni jövő héten, már készül a vezetés a fogadására. Ilyen borok, olyan hadi felvonulás, amolyan luxus-szálló, azt hallottam, hogy az elnökünk még a feleségét is felajánlja neki. Dehogy félelemből, egyszerű tisztelet ez, hódolat az új vezér nagysága előtt. Én mondjuk elástam az aranyat a kertben, de ezt ne mondd senkinek, tudod, amikor változik a rendszer, sosem tudni, mi lesz a magánvagyonnal. Na meg a gyerekeket is külföldre küldöm iskolába, fene tudja, nem viszik-e el a fiúkat katonának, vagy a lányokat a vezér huszonharmadik feleségének. De biztos jó lesz ez, végre felszabadít minket a zsarnokság alól, én már nagyon várom! ◆



MELLÉKLET

A Melléklet a Petőfi Kulturális Ügynökség szakmai közreműködésével készült.



PETŐFI  
KULTURÁLIS  
ÜGYNÖKSÉG

# Az olvasás dícsérete

Kami berpidahan. Melayan sangat suka berpidahan  
gantung dan mereka yang senang berpidahan mereka  
di sekitar kami, seperti hutan batu, gunung dan  
belakang sekolah.

Aku dan Seli rebah, senyum riang. Mereka  
Wajah kami riang. Kotak belah ketupat mereka  
berserakan. Senang-senang mereka berpidahan. Kami  
ringo menutupi sekitar hutan batu dan gunung  
ding sekolah kita.

"Astaga! Apa... apa yang telah kamu lakukan?!"  
natapku, matanya membulat, mulutnya terbuka.  
Apalagi aku, baik memangguk dengan senyum  
mengerti. "Apa... apa yang telah kamu lakukan?"  
"Kamu bisa menghilangkan ring belah ketupat dan  
lenganku."

"Kamu juga tadi" dan mendahului. "Kamu tidak  
label listrik. Seli."

Tangan kami masih gemetar. Kami kami masih  
berdiri. Kejadian itu cepat sekali. Di sekitar kami  
tendengar, lebih ramai. Suara keramaian mereka  
larian. Beberapa mengaduh kesakitan, beberapa  
Kebakaran besar menyambar dan cepat. Api menyambar  
asap hitam mengumpul.

Aku dan Seli masih saling memandang dengan  
cerna kejadian barusan.

"Kalau aku jadi kaliam, aku akan sangat senang  
loka ini." Suara khas itu terdengar dan sangat  
lah.

Aku dan Seli menoleh. Sosok itu menghilang



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE

# A KÖNYV ÉLETFELIXÍR

Az olvasás a digitális technológiák előretörésével egyre jobban kikopik a mindennapokból, ami nem jó hír, hiszen vele egy olyan eszközt is elveszíthetünk, amely az agyunkat is frissen tartja, a képzelőerőnket, a logikánkat pedig megdolgoztatja. Vajon milyen hatással van a szürkeállományra a könyvek lapozgatása, a mondattá összeálló betűk befogadása?

◆ A statisztikai hivatal adatai szerint Magyarországon 1990 óta nagyjából a harmadára esett vissza az egy évben eladott könyvek száma, a szépirodalmi és az ismeretterjesztő könyvek esetében a csökkenés egészen drámai. Egyre kevesebb könyvet olvasunk, de ez nem magyar sajátosság, sőt: az Eurostat adatai szerint európai összehasonlításban egészen jól állunk azzal, hogy egy magyar felnőtt napi átlagban tíz percet tölt olvasással. A listát az észtek, a finnek és a norvégok vezetik, az utolsók pedig a franciák – Victor Hugo, Balzac és Voltaire népe mindössze háromperces átlaggal kullog a sor végén. Ez persze a legkevésbé sem meglepő, hiszen a közösségi oldalak és a streamingszolgáltatók a telefonhoz és a számítógéphez kötnek minket, milliónyi inger ér bennünket minden percben, a figyelmünket már szinte nem tudja pár percnél tovább lekötöni. Néha vissza-visszatér az olvasási láz, a Harry Potter világsikere például újra felfedeztette a gyerekekkel a könyveket, és ironikus módon a koronavírus-járvány is óriási olvasási reneszánszt hozott magával „mellékhatásként”. De ezekkel együtt a trend nem változott: egyre kevesebbet olvasunk, ami nagy kár, e tevékenység ugyanis nemcsak szórakoztató, hanem idegsejtjeinknek is a hasznára válik.

## MI TÖRTÉNIK, HA OLVASUNK?

Az agy neuronokból épül fel, amelyeket idegpályák kötnek össze, ezeken át, elektromos jelekkel zajlik a kommunikáció. Gondolataink, emlékeink és érzéseink bonyolult jelekként kavarnak ezen a nagyon komplex rendszeren. Az idegpályák egy része mindenkinél hasonló, öröklétesen kapjuk őket, másokat mi magunk építünk ki egyénileg, ahogy megtanulunk dolgokat. A beszéd képessége például benne van a génjeinkben, de az olvasásé nem, azt magunknak kell megtanulnunk, és később, amikor magától értetődően, szinte ösztönösen használjuk, az agyunk akkor is komoly energiákat mozgat meg a háttérben. Ez érthető, hiszen ha absztrakt szimbólumokat látunk a papíron, akkor azokat fel kell ismernünk, értelmeznünk kell, szavakká, aztán mondatokká kell összeraknunk őket. Egy kutatás például kimutatta, hogy napi harminc oldal elolvasása egy regényből már egy hét után észrevehető különbségeket eredményez az agyunkban az idegpályák felépítésében: azok erősebbé és komplexebbé válnak, pont úgy, mint a test izmai a rendszeres edzéstől. Ráadásul itt nem csupán arról van szó, hogy a szövegértésünk vagy a memóriánk fejlődik – és a dolog itt kezd igazán izgalmassá válni.

Kép: Matias North / Unsplash





### AZ OLVASÁS JOBB EMBERRÉ TESZ

Az olvasás mint mentális tevékenység, sokkal összetettebb, mint gondolnánk. Kimutatták például, hogy ha olyan történetet olvasunk, amelyben a főhős élményeket és érzéseket él át, például fél, az életéért küzd, vagy éppen boldog, akkor az agyunkban nemcsak olyan idegpályák aktivizálódnak, amelyek a szöveg megértéséhez szükségesek, hanem olyanok is, amelyek akkor aktivizálódnának, amikor mi is hasonló élményekben részesülünk. Persze jóval kisebb intenzitással, de szó szerint átéljük azt, amiről olvasunk. MR-vizsgálattal kimutatták, hogy ha a fájdalomról olvasunk, akkor az agyunkban olyan folyamatok játszódnak le, mint amikor fájdalmat érzünk. Ez nemcsak az olyan nyers érzésekre igaz, mint az utóbbi, hanem egészen bonyolult intellektuális, erkölcsi, etikai kérdésekre is. Abból adódóan, hogy az olvasással egy kicsit meg is

éljük mindazt a tapasztalatot, amiről olvasunk, az agyunkban az ezekhez kapcsolódó idegpályákat is edzésben tartjuk, az agyunk szerkezetévé válnak ezek a tapasztalatok. Úgy mondhatjuk, empátiát építünk, kicsit megtanuljuk más szemén át látni és elfogadni a világot. Bármennyire is naivan és idealistán hangzik, az olvasás minden egyes oldallal egy kicsit jobb emberré tesz bennünket.

### PAPÍR VAGY KÉPERNYŐ?

Azt gondolnánk, a betű az betű, és teljesen mindegy, hogy azt milyen felületen olvassuk, ugyanakkor a kutatások egyöntetűen azt mutatják, hogy ez nem így van, papíron jobb olvasni. Kísérletek igazolják, hogy az így olvasott szövegre jobban odafigyelünk, több mindenre emlékszünk utólag az olvasottakból, mintha ugyanezt



képernyőn tennénk. Egy kutatásban egyetemistákkal töltettek ki szövegrtelmezési tesztek, a csoport fele papíron, a másik fele képernyőn olvasta el előtte a forrás-szöveget. A papíros csapat rendre jobb átlageredményt ért el, de ami még ennél is érdekesebb: amikor saját magukat kellett értékelniük a diákoknak, a képernyősök tippelek jobb eredményt maguknak. A kísérletet később gimnazistákkal és általános iskolás gyerekekkel is megismételték, más szövegekkel, más országokban, de mindig ugyanezzel az eredménnyel. A tudósok teóriája az, hogy annyira megszoktuk már a közösségi média végtelen pörgetését, hogy az agyunk automatikusan ebbe az állapotba kapcsol, amikor képernyőt lát. Azaz kevésbé koncentrálnak, nem fordítják a szövegek feldolgozására elég erőforrást, még akkor sem, ha tudjuk, hogy erre volna szükségünk. De ugyanezt a különbséget kimutatták már könyv és hangoskönyv között is: ha mi magunk olvasunk el egy szöveget, energiát fektetünk a megértésébe, az sokkal jobban megmarad, mintha valaki felolvasná nekünk ugyanazt.

### OLVASS SOKAT, JOBB MINŐSÉGBEN ÉLSZ!

Az olvasás segíti megelőzni az időskori elbutulást is, egy kutatás pedig azt mutatta ki egy tizenkét éves követés során, hogy a hatvanöt év feletti korosztályban a könyvolvasók halálozási kockázata húsz százalékkal csökkent azokhoz képest, akik nem olvasnak. Persze itt az ok-okozati viszony nem egyértelmű, lehet, hogy akik alaptól egészségesebbek és jobb körülmények között élnek, hajlamosabbak inkább a könyvet választani. A rendszeres könyvolvasók a kritikus gondolkodást vizsgáló teszteken is lényegesen jobb eredményeket érnek el, ez pedig a XXI. századi információs zajban, az álhírek korában az egyik legfontosabb – és a jelek szerint fejleszthető – képesség. Talán ugyanennyire fontos, hogy az olvasás csökkenti a stresszt, egyes kutatások szerint fél óra olvasás felér fél óra jógazással vagy meditációval. A biblioterápia – különféle lelki problémák kezelése válogatott olvasmányokon keresztül – bevett gyakorlat a pszichológiában is, főként a depresszió kezelésében használják. Ebből a szempontból egy jó könyv éppen a közösségi média ellentéte, amelyről többször kimutatták már, hogy tinédzserkorban a stressz és az önértékelési zavarok egyik fő forrása.

### A LÁTÁST SEM RONTJA

A friss kutatások alapján úgy tűnik, nem igaz az évszázados népi bölcsesség, amely szerint az olvasás elrontja a szemet. Ezt az elméletet még Johannes Kepler német csillagász – aki a modern optika atyja – is igaznak gondolta, tévesen azt feltételezte, hogy a saját rövidlátását is az okozta, hogy a rengeteg tanulással és könyvolvasással túlerőltette a szemét. A nagy tudóstól az amúgy logikusan hangzó gondolatot az orvostudomány is átvette, és nagyon sokáig magától értetődő összefüggésnek tartották. A XIX. század szemészei egyenesen megtiltották a túl sok olvasást az ifjú arisztokratáknak, a saját szemük világa érdekében. Az ezzel kapcsolatos hiedelem egészen a 2000-es évek elejéig tartotta magát, amikor a főleg Kelet-Ázsiában óriási méreteket öltő gyerekkori rövidlátás jelensége miatt komolyabban is megvizsgálták a témát a tudósok. Mint kiderült, önmagában az olvasás nem okoz látásromlást. Az persze tény, hogy ha sokáig ugyanolyan távolságra fókuszál a szem, ahogyan ez az olvasásánál történik, az fárasztja a szemizmokat, de önmagában ez látásromlást nem okoz.

A monitorra való folyamatos közelre fókuszálásról is ugyanez mondható el, annyi különbséggel, hogy ebben az esetben megritkul a pislogás, és így szemszárzság alakul ki – de látásromlást még ez sem okoz. A kutatások a genetikai okok mellett egyetlen váratlan környezeti tényezőt azonosítottak a tömeges gyerekkori látásromlás hátterében: azt, hogy a modern, városi gyerekek nagyon kevés időt töltenek a szabadban, a természetes fényben. Ugyanakkor amíg egy gyerek növekszik, a szeme is nő, ez pedig egy nagyon érzékeny, precíziós folyamat, amit az evolúció a természetes fény körülményei között alakított ki. Ha nem kap elég ilyen fényt a szervezet, a retina, a szemgolyó, a szemlencse és a szaruhártya növekedésének szinkronja elcsúszik, a szemfénytörő képessége nem lesz optimális, és a távoli tárgyakat kicsit elmosódottan fogja látni. Ez a gyakorlatban a rövidlátás, amit szemüveggel, kontaktlencsével, vagy egy ma már rutinnak számító, pár perces műtéttel ki lehet igazítani. De a legjobb a megelőzésre törekedni, és a rendszeres olvasás mellett sok időt tölteni a szabadban, már gyerekkorban is. ♦





# A MAGYAR ROCKTÖRTÉNET LEGJOBB SZTORIJAI KÉPREGÉNY FORMÁBAN!

MEGVÁSÁROLHATÓ ONLINE ÉS A BOLTOKBAN!



SZÖVEG –  
KŐLNEI LÍVIA

# Társ az élethez



A tipikus magyar olvasó: fiatal diplomás nő, aki jó anyagi körülmények között városban él. A tipikus magyar nem olvasó: idősebb, alacsonyabban iskolázott férfi, aki rossz anyagi körülmények között, kisebb településen él. Ez a két kép rajzolódott ki az olvasási szokásainkat felmérő legutóbbi, 2020-as kutatásból.

◆ Az olvasási szokásokról 1964 óta minden évtizedben készült egy átfogó felmérés. A skála egyik végén a nem olvasók vannak, akik az elmúlt tizenkét hónapban egy könyvet sem vettek a kezükbe tankönyveken kívül, utánuk az egy év alatt egy-három könyvet, majd a negyed-évente egyet olvasók következnek. A rendszeres olvasók évi tizenkettőt is elolvasnak.

Korábban a magyar klasszikusok, 1964-ben például Jókai Mór, Gárdonyi Géza és Móricz Zsigmond voltak a legolvasottabbak, ma letaszíthatatlan a trónról Danielle Steel. Őt követi Lőrincz L. László és Rejtő Jenő, majd Stephen King. A tízes listán már hét külföldi író is helyet kapott, és a 2010-es évektől egyre több női szerző van a kedvencek között: Agatha Christie, Fejős Éva, J. K. Rowling, Danielle Steel és Szabó Magda.

A legutóbbi nagy olvasáskutatásból, amelyet a Tárki Társadalomkutatási Intézet végzett 2020-ban, kiderül, hogy a magyar felnőttek ötvenhárom százaléka egyáltalán nem olvas könyvet, negyvenhét százalékuk viszont igen – ez nemzetközi összehasonlításban nem rossz, de nem is jó. A könyvolvasók aránya az elmúlt ötven

évben most a legalacsonyabb – ennek ellenére a szakemberek többnyire nem borúlátók, mert hosszú távon elképesztő fejlődés, hogy ma sokkal több ember engedheti meg magának az olvasást, mint száz évvel ezelőtt. Nyolcszázezer ember – tehát a felnőtt magyarok tíz százaléka – évi harminc vagy annál is több könyvet olvas. Ez nemzetközi összehasonlításban nagyon magas arány, például Franciaországban ez csupán egy százalék.

Az alapfokú képzettségűek 70,3 százaléka semmit sem olvas, mindössze 4,4 százalékuk rendszeres olvasó. A felsőfokú végzettségűeknél ez az arány 24,2 illetve 26,4 százalék. A rendszeres olvasók között a nők csaknem kétszer annyian vannak, mint a férfiak.

Sokan vizionálták az e-könyvek térhódítását, ám Magyarországon a választ adóknak csak öt százaléka használja, és hat-nyolcszor többen olvasnak papíralapú könyvet. A nyomtatott könyv, amelyet Johannes Gutenberg az 1440-es években talált fel, Hess András pedig ötszázötven éve, 1473-ban honosított meg itthon, ma még mindig a legstabilabb adathordozó. Semmi egyebünk nincs, ami öt-hatszáz évre visszamenően és fél évezreddel utánunk is egyformán megőrizné a gondolatainkat, üzeneteinket. ◆





SZÖVEG –  
JÁMBOR-MINISKA ZSEJKE

# Csak még egy fejezetet, anya!

Így lesznek a gyerekekből  
élményolvasók





„Így szeretted meg gyermekeddel az olvasást” – olvasom a cíkcímeket sorra a keresőben. Rágódom kicsit ezen a kifejezésen, mert „megszerettetni” a gyerekekkel a brokkolit meg a spenótot szokták, a csoki megkedveltetéséről nem írnak soha semmit, azzal valahogy együtt születnek a kicsik. Ahogy a történetek szeretetével is. Akkor mégis hol siklanak félre a dolgok?

◆ Már sötétedett a kempingben, amikor előhúztam a táskámból a Misi mókus kalandjait, hogy odaadjam Cselgelének. Zenélt a nagymarosi erdő: tücskök húzták a talpalávalót, a baglyok huhogását a tűz körül táborozó népes család hangos nevetése nyomta el. Lányom kíváncsian vizsgálta a borítót, rajta a bojtos farkú kis rágcsálóval, aki megtévesztésig hasonlított Kalácsra, akivel néhány napja a nyárfán tücsörögve találkoztunk. „Tudod, ez volt az a könyv, ami miatt anya beleszeretett az olvasásba” „Miért?” – kérdezte csillogó szemekkel. Ötéves volt, éppen csak ismerkedett a betűkkel.

„Ez egy nagyon izgalmas történet! Misi kíváncsi kismókus, aki mindenféle kalandokba keveredik. Miután elolvastam az első oldalt, már nem tudtam abbahagyni. Lefekvés után a kislámpámmal a takaró alá világítottam, nagyon álmos voltam, de befejeztem. Mimóék másnap reggel a könyvön szuszogva találtak rám, alig bírtam iskolába menni. Kaptam tőlük egy kis ejnye-bejnyét, de láttam a szemükön, hogy nem haragszanak rám, amiért fent maradtam. Ők is szeretik a könyveket, és örültek, hogy rátaláltam az olvasásra. Akarod hallani a történetet?» Első fejezet: Misi Mókus az erdő egyik hatalmas fájának tágas, kényelmes odvában született....»

### ÉLMÉNY, ÉLMÉNY, ÉLMÉNY!

Miért fordulhatnak el egyes gyerekek az olvasástól? Harmath Artemisz szerint a válaszokat a megváltozott életmódunkban érdemes keresni. „Amikor valaki eltávolodik az olvasástól, annak többnyire a rohanó élet és a digitális kultúra az oka. Nem akarom ellentétbe állítani az utóbbival az olvasást, de látjuk, hogy a képernyőzés teljesen másfajta figyelmet igényel. Az olvasáshoz koncentráció és lelassulás szükséges, aminek egyre szűkül a tere a családokban” – teszi hozzá az IGYIC-MeseCentrum (PKÜ) programvezetője.

Minél előbb ismertetjük meg a gyerekeket a szövegek varázsával, annál könnyebben válnak később maguk is olvasókká. Az a legideálisabb, ha már az édesanyja pocakjában énekeket, mondókákat hall a kicsi, a születés után pedig ölben mókázva érdemes ritmikus szövegeket mondani és eljátszani.

„A kisbabás és az ölben ülő gyermekek jó helyzetben vannak Magyarországon, mert sok helyen vannak Ringató foglalkozások, és mi is dolgozunk együtt Gróh Ilonával, mert az ő módszerei nagyon jól kibontják az ölben játszásban rejlő lehetőségeket. Szerencsére vannak kortárs mondókák és versek is, amelyek erre a hagyományra épülnek. Ezek még ösztönözési tevékenységek, a gyerek is szerepet kap bennük, valójában mini drámafoglalkozások, amelyek által a feszültségteremtéstől a feszültségoldásig jutunk” – magyarázza az irodalmár.

### LÁSSON A GYEREK KÖNYVET A KEZÜNKBEN!

Beszélgettem olyan édesanyával, aki azon aggódott, hogy a gyereke nem olvas, és a szövegértése is akadózik. Amikor megkérdeztem tőle: „És te sokat olvasol otthon?”, azt a választ kaptam, hogy „Szeretnék, de sajnos nincs időm”. Nincs ezen semmi elítélendő, az életünk nagyon felgyorsult, egyszerre sokféle elvárásnak kell megfelelni, de az irodalmár szerint tény, hogy a minta is lehet meghatározó: ha a gyerek azt látja, hogy a szülei sosem vesznek könyvet a kezükbe, és folyton a telefonjukkal vannak elfoglalva, számára is ez lesz a természetes.

A szülői szerepkörökön túl az iskolának is hangsúlyos feladata van az olvasók nevelésében, hiszen jellemzően az intézmény falai között tanulnak meg a gyerekek olvasni. De az sem mindegy, hogy ezt a képességet hogyan sajátítják el! Az élményolvasás előfeltétele ugyanis a jó szövegértés, ami nélkül az olvasás nem kaland, hanem kinszenvedés lesz, és ezen a területen sajnos nem állunk jól. A legutóbbi kompetenciafelmérésen a magyar nyolcadikosok negyven százalékáé és a tizedikesek egyharmada az alapszint alatt teljesített a szövegértésben. A jó hír az, hogy ezek a képességek odafigyeléssel fejleszthetők.

A szakértők szerint először érdemes felmérni, hogy milyen szinten van a gyerek, és olyan olvasményt a kezébe adni, amit érthet és élvezhet. Segíthetünk bővíteni a szókincsét: ha elakad valamelyik kifejezésnél, beszéljünk róla! Kérjük meg őt, hogy fogalmazzon meg véleményt és kérdéseket a szöveggel kapcsolatban!





Harmath Artemisz

Szerencsére az olvasás is olyan, mint a nyelvtanulás, célszerű minél fiatalabb korban elkezdni, de sosem késő belevágni! Ezekben a helyzetekben nagy segítségünkre lehetnek a kortárs szövegek, a jól megírt ifjúsági regények, amelyek a jelen problémáira reflektálnak.

„A programjainkat is úgy építettük fel, hogy mindig keressük a kortárs kapcsolódást, mert ez bejárat lehet a könyvek univerzumába, a szépirodalom területére. A jó szöveg elindítja a fantáziát, élvezetet szerez, ezeket próbáljuk megtalálni személyre szabottan, hiszen az irodalom párbeszéd a befogadó és a mű között. A kamaszkorú gyerekek fogékonyak az irodalmi feldolgozásokra, adaptációkra: filmet, felnőtteknek is szóló bábszínházat, animációt érdemes nézni és elemezni velük. A dal-szövegelemzésen kívül a magyarórán beválik a drámapedagógia, az élménypedagógia, például az irodalmi élményséta is” – vallja Harmath Artemisz.

A centrum tevékenységének része, hogy irodalmi mintaprojektet hoz létre, és módszertani segítséget nyújt óvodától a gimnázium végéig, valamint elősegíti

az alkotók és olvasók személyes találkozását. Kicsiket és nagyokat is várnak a Petőfi Kulturális Ügynökség Ifjúsági és Gyerekirodalmi Centrumának programjaira.

„Az Olvasósarok programunkban személyes tanácsadásra hívjuk a szülőket és a gyerekeket is. Ez egy összművészeti családi program, ahol kézműves foglalkozás is zajlik Orosz Annabella vezetésével. A könyves pultunknál kisebb-nagyobb gyerekek és felnőttek egyaránt megállnak, és akár néhány információ – életkor, nem, érdeklődési kör – alapján javasolunk könyveket, amiket meg is lehet nézegetni, lehet olvasgatni a babzsákokon. Minisztériumi mintaprogram keretében indul januárban azonos néven interaktív előadás jellegű programunk: énekelt, verses, meseolvasós foglalkozásokat visziünk zenészekkel és színészekkel karöltve a kistérségekbe, hiszen itt egyszerre sok gyerek előtt kell fellépni. Tizenkilenc településen lehet majd találkozni a résztvevőkkel – számol be a programvezető.

Az intézmény MeseCentrum elnevezésű honlapja egy online gyerekirodalmi magazin, amely naponta friss tartalommal bővül. Érdemes böngészni az oldalt, mivel a rovatokban független szakértők írásai segítenek tájékozódni a gyerekkönyvek soktényezős piacán a szülőknél, a pedagógusoknál és a gyerekirodalmi szakmánál is. Különböző témákhoz kapcsolódóan ajánlanak könyveket, megszólítják a szerzőket, az illusztrátorokat, interjúkat közölnek, és beszámolnak a rendezvényeikről.

Két podcast-sorozat is elérhető itt: a *Kötve hiszem* és a *Mesetrend*. Utóbbiban a fiatalúságot érintő könyves témákról beszélgetnek, például kamaszregényekről, a kép és a szöveg kapcsolatáról.

A honlapon a legérdekesebb nagyvárosi és vidéki eseményekről, újdonságokról is lehet tájékozódni, a pedagógusok számára pedig ott a *Vadlázac*, amely egy lehívható, akkreditált továbbképzés kortárs irodalomból. A projekt új és hasznos szempontokat nyújt a kortárs gyerekirodalmi művek befogadásához, segít eligazodni az újabb műfajok és médiumok között.

A Meseterasz elnevezésű YouTube-csatornára ugyan már nem kerülnek fel friss tartalmak, a már feltöltötteket érdemes megnézni, meghallgatni, hiszen a fiatalok számára is izgalmas, élvezhető, időtálló videók találhatóak itt, a kortársak élményeivel gazdagítva. ♦

**A MeseCentrum elérhetősége:**  
<https://mesecentrum.hu/blog>



Kép: Lettner Kriszta



Kép: Oláh Gergely Máté



Kép: Bach Máté

Irodalomóra Tiszaföldváron

SZÖVEG –  
FEKETE FANNI

# „Az irodalom életünk támasza”

Minden korosztályt meg lehet szólítani az irodalommal, vallja *Juhász Anna* irodalmár. A Petőfi Kulturális Ügynökség és a Petőfi Irodalmi Múzeum munkatársa szerint sokkal befogadhatóbbá válik egy-egy életmű, ha az írások mellett a költő, író életének mélységeit és magasságait is megismerjük.

- ◆ – Néhány éve rendhagyó irodalomórákkal járja az iskolákat. Hogyan épülnek fel a foglalkozások?
- A rendhagyó irodalomórák sorozatát még 2019-ben indítottam el, történelmi kávéházakban felélesztve a „genius loci”-t. Az ügynökség égisze alatt pedig 2021 óta irodalmi találkozóiinkkal járjuk az országot és az egész Kárpát-medencét. Vannak sűrített „turnék”, amikor néhány nap alatt naponta egy-két iskolát is felkeresünk, így az elmúlt

időszakban sok ezer diákkal találkozhattunk. A kulcsa a foglalkozásoknak a találkozás lehetősége – egymással, az irodalommal és így önmagunkkal. Nincs az órákon semmi kötelező, de van élmény, kvíz, közös olvasás, beszélgetés. Olykor kortárs szerzőkkel utazunk, zenészekkel és színészekkel, máskor egyedül járom a falvakat, a településeket. Tematikus órákat is tartunk 2021 óta, így ismerhették meg mélyebben a diákok Pilinszky János,



Nemes Nagy Ágnes, Tamási Áron, Juhász Ferenc, Petőfi Sándor költészetét, de több ízben állítottuk a figyelem középpontjába a nyugatos szerzőket is.

### – Milyen eszközökkel lehet megszólítani a fiatalokat?

– A fent említett közvetlen találkozás lehetőségével. Azzal, hogy megmutatjuk, az irodalom nem egy a sok tantárgy közül, hanem az életünk támasza. Az olvasással gazdagabbak leszünk, és fiatal korban fontos eszköz, hiszen számos könyv járja körül a serdülők kérdéseit, a bizonytalanságuk, a dühük vagy éppen a szeretetéhetségük is megfogalmazódik bennük. A verset jó énekelni, előadni, újrafogalmazni vagy kibeszélni – ha foglalkozunk az irodalommal, és ebbe bevonjuk a diákokat is, a törődés meghálálja magát, és a tinik olvasóvá válnak, ebben erősen hiszek.

### – Mi a helyzet az idősebb korosztállyal, az ő életükbe hogyan próbálják belecsempészni az irodalmat?

– Az elmúlt években az én repertoáromban is hangsúlyosan megjelennek az előadások, amelyek a beszélgetések mellett egyre népszerűbbek minden korosztály körében. Az előadásokat hosszas előkészület előzi meg – kutatómunka, szerkesztés, dalok írása, közös gondolkodás a rendezővel –, de ha elkészül a koncertszínház, azzal akár egy évig is lehet turnézni, és rengeteg emberhez el lehet jutatni az írók üzenetét. Tavaly a legnépszerűbb programunk a Nem akarok – Nemes Nagy Ágnes 100 előadás volt Vecsei H. Miklós, Tempfli Erik és Hegedűs Bori szereplésével. Szintén új műfajunk az irodalmi séta, ahol egy kétórás utat minden generáció együtt jár végig.

### – Egy-egy író, költő életművét hogyan lehet széles körben befogadhatóbbá tenni?

– Költő lánya vagyok, így tudom, emlékszem, hogy egy-egy pillanat másnap, miképp jelenik meg a papíron egy versben. Számomra fontos a művek ismerete és megismertetése mellett a szerzők életének feldolgozása is. Minden író életében voltak szépségek és nehézségek, erről szívesen mesélek, és a műveik gyakran ezeknek a függvényében születtek. Ha pedig kortárs íróval utazunk vagy lépünk fel, mindez nagyon kézzelfoghatóvá válik, hiszen előttünk bomlik ki egy sors, amely mindig megindító. Ha zenei és színpadi műsor is kapcsolódik az előadáshoz, biztos, hogy sokakra hatást gyakorol.

### – Hogyan értékelné a Petőfi-emlékévet?

– Tizenhat gyönyörű, többméteres pannón bemutatkozó szabadtéri vándorkiállításunkat a Petőfi Kulturális Ügynökséggel és a Petőfi Irodalmi Múzeummal közösen hoztuk létre, a kurátora dr. Asztalos Emese kolléganóm volt – ez a tárlat egész tavasztól utazott a Kárpát-medencében, legutóbb pedig Győrben járt. Emesével szerkesztettük a Huszonhat év – Privát Petőfi című előadást is, amely négy hangra komponálva, a versekre, az útinaplókra és a népdalokra összpontosítva mutatja be a kétszáz éve született költő életét. Különösen megindító volt, hogy a Szendrey Júliát alakító Kacsó Hangának és a Petőfi Sándort megjelenítő Adorjáni Bálintnak a premier után született meg a kisfia, így a próbák alatt Hanga állapotosan játszott, énekelte. Számomra azonban a legfontosabb a Más Petőfi az enyém című könyv, amely a kilencvenöt éve született édesapám, Juhász Ferenc és Petőfi Sándor életművét kapcsolja össze, ezt édesanyámmal közösen szerkesztettük.

### – A Petőfi Irodalmi Karaván névre keresztelt, a költő megidéző turnéjukat Erdélybe és Felvidékre is elvitték. Miért érzik ezt fontosnak?

– Petőfi Sándor maga is bejárta a Kárpát-medencét. Otthon volt Erdélyben, Székelyföldön, Felvidéken, így természetes volt számunkra, hogy a lehető legtöbb helyre ellátogassunk. Vannak visszatérő helyszíneink, mint Csíkszereda, Gyergyószentmiklós, Kolozsvár, Sepsiszentgyörgy, Székelyudvarhely vagy épp Pozsony, amelyek mind a költő életének is fontos állomásai. Ott beszélgetni a közönséggel, elénekelni egy Petőfi-versből készült dalt, így a Szülőföldem, a kedvenc Petőfi-versemet, felemelő érzés. Én is hiszem, Kányádi Sándor szavaival élve, hogy „Egyetlen hazánk van, ez a magyar nyelv.”

### – Milyen programokat szervez 2024-ben a PIM és a Petőfi Kulturális Ügynökség?

– Számos nagyszabású irodalmi programmal, évfordulós kiállítással, irodalmi pályázattal és műsorral készülünk. Most folynak a Nagy László–Szécsi Margit-előadás munkálatai, amit ugyanazzal a csapattal hozunk létre, mint a tavalyi Nemes Nagy Ágnes-előadást. Az első dalok megszülettek, a forgatókönyv most alakul, ez a legizgalmasabb alkotói folyamat. Készülünk a Radnóti- és a Hervay Gizella-évfordulókra, de én már összpontosítok Jókai Móra és Palotai Borisra is. Januártól folytatjuk az országjárást, és a kultúra napján Csíkszeredában mutatjuk be a Frici & Aranka című történelmi televíziós filmünket. ♦



SZÖVEG –  
FEKETE FANNI

# „A legidőtállóbb adathordozó a könyv”

Milyen értékek fognak túlélni bennünket? Mit fognak olvasni száz év múlva a magyarok? Mi van abban a könyvben, amelyet 2123-ban jelentet meg a Petőfi Irodalmi Múzeum? Ezekről a kérdésekről beszélgettünk a Magyar Kultúra magazin főszerkesztőjével, *Bonczidai Évával*.

## ◆ – Három éve hozták létre a Magyar Kultúra magazint. Mi a küldetésük?

– Amikor *Demeter Szilárd*, a Petőfi Irodalmi Múzeum főigazgatója felkért a főszerkesztői feladatra, azt az irányítást jelölte meg, hogy a lap méltó legyen a Magyar Kultúra névhez. A munkát azzal kezdtem, hogy megnéztem, száz évvel ezelőtt miről írtak az akkori lapok, kik írták, szerkesztették őket, és ma mit tudunk róluk. Emlegetjük-e ma ezeket az embereket és az, amiről ők száz éve beszéltek, hogyan jelenik meg a mi életünkben vagy a mai sajtóban? Ha megnézzük, melyek a hívószavak ma a fősodratú médiában, egyértelműen látszik, hogy olyan témákat hangosít fel, amelyeket különböző érdekcsoportok igyekeznek terítéken tartani, de valójában ezek a témák a legtöbb ember életében nem meghatározó kérdések. Az életünk valójában másról szól. A magazin szerkesztésekor arra törekszünk, hogy olyan témákat járjunk körül, amelyek által megragadható, hogyan gondolkodik ma a társadalom, a tudomány vagy a művészet azokról a fogalmakról, amelyek mindannyiunk életét meghatározzák. Azt szeretnénk, hogy ha száz év múlva belelapoznak a magazinba, releváns választ kapjanak arra, miről szólt a 2020-as évek eleje.

– **Ma, amikor mindenki kezében ott az okostelefon, nem kis kihívás nyomtatott magazint szerkeszteni...**

– Időnként nekem szegeznek a kérdést, hogy van-e jövője a nyomtatott lapnak. És mindig meghökkennek, amikor azt felelem: csak ennek van. Mondj még egy adathordozót, amely alkalmas arra, hogy igazán összetett gondolatokat és üzeneteket megőrizzen akár évszázadokra! A nyomtatott, írott szövegnél stabilabbat nem találtam. És a nyomtatott lapszámok alkalmasak arra is, hogy most, a jelenben koncentráltan beszélhessünk fontos dolgokról. Az online térben jóval nehezebb célba juttatni lényegi dolgokra reflektáló írásokat, hiszen számtalan villogó fondorlat verseng a figyelmünkért, és rafinált módszerekkel győzködnek arról, hogy mindig inkább valami mást nézz, hallgass, gondolj. De ezzel az emberek egy része telítődni fog, és már most egyre nagyobb az igény arra, hogy teremtünk magunknak képernyőmentes időt, gondoljunk végig dolgokat. A Magyar Kultúra magazin ebben jó társ, mert olyan kérdéseket, szempontokat, gondolatokat ad, amelyek elkísérik az embert a csendbe.

– **A magazin minden száma egy adott kulcsszóra épül, mint például a család, Kelet-Nyugat vagy épp a kutya, a ló és a szemét. Utóbbiak hogyan kapcsolódnak a kultúránkhoz?**

– A magazin lapszámjai túlmutatnak a magas művészeteken. Az irodalom, a zene, a képzőművészet mellett a tudomány kérdéseivel is foglalkozunk: úrkutatokat,





Bonczidai Éva



A Magyar Kultúra jubileumi száma



Mesterséges intelligencia által készített Petőfi-portré

agykutatókat is kérdezzük, alvási diagnosztikai laboratóriumba, máskor lovardába, radioaktív-hulladék-tárolóba vagy méhészetbe látogatunk – mert ez is a kultúránk. Az állatos lapszámainkból például láthatóvá válik, mennyire pontosan megmutatja a társadalom működését az, ahogyan az állatokhoz viszonyulunk, a szemét kapcsán pedig a környezetvédelmi vonatkozások mellett az érték-választásról is szó esik.

**– Az elmúlt évben több projekttel is csatlakoztak a Petőfi-bicentenáriumhoz, ezek egyike a 2023-as lapszámokhoz csatolt melléklet.**

– Ez egy huszonnégy oldalas füzet, amely illeszkedve az adott lapszám témájához azt mutatja be, hogy a magazinban vizsgált kérdések hogyan voltak jelen a reformkorban. Itt rövidebb, ismeretterjesztő anyagok, kvízek, versek sorakoznak – olyan érdekességek, amelyek jól hasznosíthatók akár az oktatásban is. Igyekeztünk a hétköznapi élet dolgait megmutatni, nem a szobortalapzatokon álló nagyságokat, hanem a világ működését. Meg persze a tankönyvi portrék emberarcát – sokan meglepődnek, amikor arról beszélünk, hogy Petőfi mennyire szeretett kávézni, vagy hogy törzsvendég volt a biliárdasztaloknál is. A melléklet illusztrációinak egy részét mesterséges intelligencia segítségével készítjük, így tudtuk megmutatni a kávézó, biliárdozó Petőfi mellett

a költő és Szendrey Júlia esküvői fotóját vagy a XIX. századi vonatutazásokat is.

**– Másik nagy vállalkozásuk egy időkapzsula összeállítása. Mit takar pontosan a projekt?**

– Mint említettem, úgy találtuk, hogy a legidőtállóbb adathordozó a könyv, ezért szinte magától értetődő volt a gondolat, hogy egy könyvet zárunk az időkapzsulába: megszerkesztettük a Magyar Kultúra magazin Petőfi tricentenáriumi antológiáját, mai verseket válogattunk Petőfi költeményei mellé. Így láthatóvá válik, hogy a Petőfi által megfogalmazott gondolatok hogyan élnek tovább a mai szövegekben. Több mint hetven költőt, irodalommal foglalkozó alkotót kértünk meg, hogy ajánljon a figyelmünkbe öt olyan időtálló verset, amelyet ma is élő költő írt, és ezekből válogattunk. Izgalmas volt belelátni, hogy milyen versek hagytak maradandó nyomot egy másik költőben. Talán ez garancia száz évre. Azzal a reménnyel és bizakodással készítettük ezt az időkapzsulát, hogy száz év múlva a Petőfi Irodalmi Múzeum akkori főigazgatója kibontja a dobozt, és megjelenteti ezt a verseskötetet. Mert hiszünk abban, hogy bármi is történjék a következő évszázadban, 2123-ban a Kárpát-medencében Petőfi Sándor születésének háromszázadik évfordulóját fogják ünnepelni – tehát magyarok élnek majd itt, akiknek fontos lesz a költészet is. ♦



SZÖVEG –  
OSZTOVITS ÁGNES

# HÁROM ÉLETPÁLYA, HÁROM MEGKÖZELÍTÉS

Az év végén kaptunk egy profi életrajtot a világ leggazdagabb és legkülönösebb emberéről, *Elon Muskról*. Kíváncsian vettük kézbe a híres *Hatvany* család utolsó, Magyarországon felnőtt tagjának emlékidézését. Nagy érdeklődéssel olvastunk egy kitalált és valós szereplőket felvonultató regényt a tragikus sorsú fiatal magyar sakkozóról.



**WALTER ISAACSON ELON MUSK** című, több mint hatszáz nagy oldalas, fényképekkel illusztrált könyvének magyar kiadása rekordgyorsasággal készült el, mégpedig *Makovecz Benjamin* élvezetes fordításában. A sietség érthető, hiszen már arról cikkeznek a világlapok, hogy e nagy mű alapján kezdik el forgatni a leggazdagabb amerikaiáról szóló életrajzi filmet.

A kiadás azért is indokolt, mert talán senkiről nem látott napvilágot annyi átkozódó frázis, mint korunk egyik legnagyobb innovátoráról, Elon Muskról. Az egyik, magát intellektuálisnak nevező hazai hetilap publicistája nemrég nemes egyszerűséggel lehülyézte és ocsmány alaknak nevezte. Isaacson, aki több remek életrajtot írt klasszikusokról és neves kortársakról (*Steve Jobs*, *Henry Kissinger*), nemcsak nagyon alaposan tanulmányozta Musk életét és munkásságát, hanem engedélyt kapott, hogy két éven át mellette élhessen, ami nem lehetett sétagalopp. Felkereste Musk hűséges és hűtlen munkatársait, a zseniális mérnököket és kutatókat, beszélt vagy levelezett a feleségeivel, a szerelmeivel, sok időt töltött az unokafivérével, megnézte a gyerekeit (tízen vannak), s amikor összeállt az anyag, kilencvenöt rövid fejezetben mesélte el a különös élettörténetet, benne a nagy felfedezéseket, a gyárlapításokat, az üzleteket. Hogy milyen figura Elon Musk, arra pontosan rávilágít, a kötet egyik mottója, Steve Jobs gondolata: „Azok az emberek változtatják meg a világot, akik elég örültek ahhoz, hogy azt higgyék, képesek rá.”

Elon Musk Dél-Afrikában született, később Asperger-szindrómával diagnosztizálták, a gyerekkorát nagyban meghatározta rettenetes apja. A tehetséges fiú Amerikában talált magára a University of Pennsylvánián. Nem kevesebbet tűzött ki életprogramjául, mint az emberiség boldoggá tételét, szükség esetén megmentőjét. Karrierje a kilencvenes évek közepén indult be. Zseniális ötleteit – elektromos autó, napelemcserép, robottaxi, vezeték nélküli internet, viszsztatérő, személyeket is szállító rakéta – képes volt megvalósítani, nem riadt vissza a kezdeti kudarcoktól, a legjobb mérnököket, programozókat foglalkoztatta, egy helyre telepítette a tervezést és a gyártást, állandóan jelen volt a vajú-dás kritikus időszakában.

Életének egyetlen nagy kudarca a Twitter megvásárlása. Naivul azt hitte, képes lesz egy cenzúramentes, mindenkinek fórumot biztosító portált létrehozni. Hiába rúgta ki a stáb nagy részét, célját nem érte el, csupán azt, hogy a liberálisok céltáblája lett. Pedig nem rasszista, nem antidemokrata, igaz, a woke ideológiát gyűlöli, ellene van a nemváltoztató műtéteknek (egyik fia lányá operáltatta magát, és megtagadta az apját). *Barack Obama* őszinte híve volt, *de Biden* nem szereti, sőt.

Musk magánemberként is tele van ellentmondással, sokszor durva, féktelen, trágár, néha lenyűgözően kedves.

A könyv végén Isaacson felteszi a kérdést: „...egy visszafogott, fegyelmezett Musk elérhetné-e mindazt, amit a féktelen és fékezhetetlen Musk elért? Juttathatnánk-e Föld körüli pályára rakétákat, átállíthatnánk-e elektromos energiára a közlekedést anélkül, hogy elfogadnánk személyiségének teljes és osztatlan egészét minden jó és rossz tulajdonságával egyetemben?” A válasz egyértelmű nem.

(*Helikon Kiadó, 10 499 Ft*)



**HATVANY HELGA VIHAROS IDŐK** című könyve előbb jelent meg angolul, mint magyarul. A legendás család múltját felidéző kötet elsősorban a szerző édesapjának, *Hatvany József*nek kíván emléket állítani.

Az amerikai olvasóknak nyilván hiteles, hogy egy intézeti tudományos kutató a gyermekével a francia Rivierára repül nyaralni, sajnos, a Kádár-korszakban itthon felnőtt

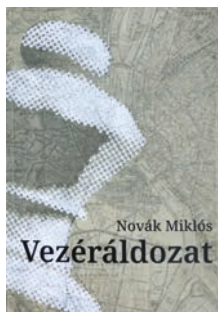
nemzedék már ennél az indító epizódnál gyanút fog. Hogyan mehetett valaki egy 1957-es disszidálási kísérlet és rövid börtönbüntetés után már 1964-ben Nyugatra családotól? Ami egy gyereknek négyévesen természetes, annak később már nem volna szabad annak lennie. *Helga* imádja az édesapját, aki kizárólag az ő kedvéért marad a felesége mellett. Tejbe-vajba fűroszti a lányát, angolai nyári iskolába küldi, utaztatja az általa megtagadott gazdag rokonokhoz. *Helga* természetesnek fogadja el, hogy apja, aki megszenvedte *Rákosi* börtönét, meggyőződéses kommunista maradt. Arra nem tud fényt deríteni, hogy első felesége, a skót *Doris* szervezte-e be az angol kommunista pártba, vagy önként jelentkezett, mert a fasizmusra szerinte egyetlen jó válasz a kommunizmus. Siet is haza 1947-ben építeni az új társadalmat. (*Helga* nem értesült a kékcéduulás választásokról, így a nép akaratát látta *Rákosiék* uralomra jutásában.)

A kommunista vezetés a nagy tisztogatás idején *Hatvany József*et is angol kémnek nyilvánítja. Börtönbe kerül, ott remek rabtársaival informatikával kezd foglalkozni.

Később különböző elnevezésű akadémiai kutatóintézetekben dolgozik. Hála megtagadott családjának, tökéletesen beszél angolul, franciául és németül, így rengeteget utazik, remek külföldi kapcsolatokra tesz szert. A nyugatiak el vannak ragadtatva eleganciájától, remek modorától, rengeteg helyre hívják. Házassága romokban, szerelmi kalandjai nem titkoltak és számottevők, de a külföldi kutatókat felesége főztijével kápráztatja el. *Helga* gyerekként nem fogta fel, hogy a jómóderért, az Angliában vásárolt öltönyökért, cipőkért, a luxusnyaralásokért fizetni kell. Az ár nemcsak a család és nemcsak 1956 megtagadása, hanem valami más is. Az érett *Helga*, aki apja titkait akarja megfejteni, kis levéltári kutatással kideríthette volna, hogy apját beszervezték. És nemcsak őt, hanem a házsomszéd professzort, a rendkívül okos, művelt *Nagy Pétert* is. Ilyen volt a világ. Ha az apja emlékét féltve őrző *Helga* ezt nem tudta,

talán a kiadónak íratnia kellett volna egy eligazító utószót. Kár, hogy ez elmaradt, mert egy szépen megírt, olykor kifejezetten érdekes emlékezés megérdemelt volna némi tárgy-szerű kiegészítést.

(*Libri Kiadó*, 5999 Ft)



## NOVÁK MIKLÓS VEZÉRÁLDOZAT

című regénye a valóság talajából nőtt ki: főhősét, *Halmosi Tamást* az 1983-ban huszonegy évesen országos sakkbajnokságot nyert *Utasi Tamás* ihlette. Bár *Halmosi* vívódása és tragikus halála fikció, a közeg, amelyben az események peregnek, valós és valóságok a megidézett sakkjátszmák is.

*Novákot*, ahogyan első két sporttárgyú regényében, alapvetően az erkölcsi kérdések izgatják: mivé válhat az ember, ha egész életét az élsportnak rendeli alá, ha bíz a versenyek tisztaságában, és azzal kell szembesülnie, hogy mások fittyet hányak erre. Mondjuk, ügyesen doppingolnak, vagy a sakkolás esetében szalonremikkel tudják le a partikat, adják-veszik a félpontokat. Nem tartják igazi erőpróbnának a versenyeket.

Az édesapját kisgyerekként elvesztő *Halmosi Tamás* nemcsak nagyon tehetséges, de rendkívül szorgalmas is. Édesanyja szeretné, ha a jól tanuló fiú a sakk mellett egyetemet végezne. *Tamás* el is kezdi az egyetemet, de egyre jobban beszippantja az elmesport, s lassan csak régi játszmák, új elképzelések, támadás és védelem irányítja a mindennapjait. Tulajdonképpen ismeretlenként megnyeri az országos bajnokságot. Ne feledjük, a magyar sakk aranykorát éljük! (*Portisch, Ribli, Adorján, Sax*) Hiába áll szép jövő előtt, nem tud és nem akar taktikázni. A különböző szakosztályok közötti rivalizálás miatt nem válogatják be az olimpiai csapatba. Miközben az igazát keresi, és folyamatosan képezi magát, elveszti szerelmét, azt a lányt, aki megmenthetné, elüldözi. Megpróbálja a sportágban tapasztalható visszasságokat nyilvánosságra hozni. A cikk elfekszik a szerkesztőségben. Az első öngyilkossági próbálkozása nem sikerül, másodjára elnyeli a Duna.

A lélektanilag izgalmas regény mindvégig ébren tartja az olvasó figyelmét. Bár kezdetűl érezzük a tragédia előszelét, olykor remek, szórakoztató jelenetekkel, portrékkal is találkozunk a könyv lapjain.

(*Nosza Bt.*, 5990 Ft) ♦

# JANUÁRI KIMENŐ



Fotó: mom.hu

## EGY ÉLETEM: GRECSÓ KRISZTIÁN

Az Egy életem sorozatban híres művészek mesélnek életükről. Ezen az estén *GreCsó Krisztián* avatja be a nézőket leginkább abba, hogy hogyan vált belőle író. De szó esik a szegvári gyerekkorról, a béna csajozásokról, a megmosolyogtató művészi kísérletekről a néptánc, a festészet és a könnyűzene területén. És persze az írói pályáról. Megismerjük GreCsó Krisztián magánéletét, családját. Az író beszél a betegségéről, és mindarról, ami a személyiségét formálta.

**Budapest, MOM Kulturális Központszínház,  
január 12., 19:00**



Fotó: Emmer László

## BŐSZE ÁDÁM: SCHUMANN – NAGY ZENÉSZEK, NAGY SZERELMEK

A zenetörténet legismertebb zeneszerzői és az ő szerelmi életük. Illetve nem is: a legvonzóbb nők és férfiak, akikbe a legnagyobb zeneszerzők lettek szerelmesek. *Bősze Ádám* műsorvezető és zenetörténész minden hónapban visszatér Szegedre, hogy egy újabb nagyszerű komponista magánéletébe engedjen betekintést. Januárban *Robert Schumann*, a romantikus zene egyik legnépszerűbb alakját ismerheti meg a közönség.

**Szeged, IH Rendezvényközpont, január 10., 19:00**



## RIGÓJANCSI - A SZERELEM MINT ÉDES IHLET

Az Osztrák–Magyar Monarchia kikötővárosát, Rijekát is gazdag kávéházi kultúra jellemezte. A Continental szálloda kávéháza legendás volt, és neve máig összefonódik a *rigójancsi* nevű süteménnyel. Az időszaki kiállítás bemutatja, ki volt a közkedvelt édesség névadója, és miként házasodott össze „a kor legérdekesebb nemesasszonyával”. Azt is megtudjuk, hogy különleges szerelmük hogyan vált az édesség ihletőjévé.

**Budapest, Magyar Kereskedelmi és Vendéglátóipari Múzeum, március 31-ig**

Fotó: mihályborbely.hu



## JAZZMASTER - BORBÉLY MŰHELY: AZ ÉJSZAKA CSODÁI ÉS MÁS TÖRTÉNETEK

A nagy sikerű Jazzmaster sorozat új házigazdával büszkélkedik januártól. *Borbély Mihály* első alkalommal saját kvartettjével, a *Borbély Műhellyel* áll színpadra. A hangulatos estén a zenekar hatodik lemezének anyaga és legújabb dalai szólnak meg. Az improvizatív zene, a dzsessz különböző irányzatai, a Kárpát-medence és a Balkán népzenei örökségének ötvözete, érdekes dallamfordulatok, erőteljes ritmusok, kortárs zenei elemek várják az érdeklődőket.

**Budapest, Márai Sándor Művelődési Ház, január 11., 19:00**





Fotó: Tóth Balázs

## MÉRŐ LÁSZLÓ: MESTERSÉGES INTELLIGENCIA

Hol tart a mesterségesintelligencia-kutatás a XXI. században? Kell-e félnünk a gépi tudatok elszaporodásától? Miként határozzák meg napjainkat és az előttünk álló jövőt az általunk teremtett intelligens gépek és programok, és jogos-e a hollywoodi filmek által felvázolt félelem a gépek hatalomátvételétől vagy épp a technológiai szingularitástól? *Mérő László* matematikus-pszichológus hív közös gondolkodásra.

**Debrecen, Kölcsey Központ, január 15., 19:00**



Fotó: theateronline.hu

## CORDELIA O'NEILL: BÁRMI LEHETSÉGES, HA ELÉG ERŐSEN GONDOLSZ RÁ

Mi történik akkor, ha a leglényegesebb pontján kap sebet egy kapcsolat? Hogyan lehet feldolgozni egy újszülött gyermek elvesztését? *Cordelia O'Neill* néhol szívmengető, máskor szívfacsaró kétszereplőse biztos kézzel vezet végig bennünket egy nagy megpróbáltatás elé állított párkapcsolat lentjein és fentjein. Jó arányérzékkel vegyíti a humort és a megrendülést, a gyászt és az életigenlést. Szereplők: *Sodró Eliza, Rusznák András*, rendező: *Horváth János Antal*

**Budapest, Marczibányi Téri Művelődési Központ, január 23., 19:00**



Fotó: Tiszta sváb / Facebook

## TISZTA SVÁB

Elhallgatott évtizedek, titkok, sérelmek, félelmek után kutat néhány huszonéves fiatal, hogy nagyszülei, dédszülei múltját megismerjék. Ahogyan feltárják a történelem számukra addig ismeretlen tényeit, vagyis a magyarországi németiség történetét, egyre nyilvánvalóbbá válik számukra az elhallgatás veszélye, vagyis az, hogy a félelem félelmet, a gyűlölet gyűlöletet szül.

Rendező: Sós Ágnes

**Budapest, K11 Művészeti és Kulturális Központ,  
január 19., 19:00**

Fotó: aranytíz.hu



## PANKREÁTOROK – NEVETÉSTERÁPIA

Andrássy Máté, Horváth Zoltán és Szabó Máté olyan előadást hozott létre, amely új stílust is teremtett, és amely ötvözi a klasszikus értelemben vett pantomimszínház elemeit a mai kor pergő, gyors ritmusával. Elegyítették a pantomimet, a rockzenét, a stand up comedy műfaját, a szépirodalmat és az akciófilmeket. „*Arra törekedtünk, hogy megteremtsük a ma kabaréját*” – vallják a művészek.

**Budapest, Aranytíz Kultúrház, február 2., 19:00**



SZÖVEG –  
JEAN ORSOLYA

A cikk a Magyar Turisztikai Ügynökség  
szakmai támogatásával készült.




# KÖNNYŰ TÉLI TÚRÁK A LEGKISEBBEKKEL IS

Sokan azt gondolják, a téli hétvégéken a legjobb bekuckózni, és forró italt kortyolgatva sorozatokat nézni, pedig ebben az évszakban is érdemes kimozdulni, mert a téli táj rengeteg élményt és csodát tartogat. Válogatásunkban kisebb gyerekekkel is vállalható, télkompatibilis helyeket ajánlunk.

## ◆ GYALOGOSAN A TAVON: A TISZA-TÓ JÉGTÚRA


Igazán különleges élmény lehet kicsiknek és nagyoknak a Tisza-tavi jégtúra. Novemberben lecsapolják a tavat, s a vízszint így egy-másfél méterrel alacsonyabb lesz a nyárinál. Később, a fagy beálltával, amikor a jégréteg biztonságossá válik, túrát szerveznek a tó környéki területen, és a tóra is ráérezkedhetünk. A jégtúra időtartama három-négy óra, így elsősorban nagyobb gyerekekkel érdemes belevágni. A nem mindennapi kiránduláson sok érdekes dolgot fedezhetünk fel: vaddisznóvackot, a halászok életét bemutató kunyhót, vidravárat, fotósleost, s a víz alatti növények és állatok nyomait.

 **Tipp:** Kisebb gyerekekkel érdemes a rövidebb, könnyebb szervezett túrák közül választani, amelyekről bővebb információt a Tiszatavi Ökocentrum honlapján találhatunk: <https://tavitura.hu/turak/teli-turak/>

## LEGYÉL TE IS KISERDÉSZ! – A KATALINPUSZTAI KIRÁNDULÓKÖZPONT HÁROM TANÖSVÉNYE

A Legyél te is kiserdész! tanösvény csupán egyike a Katalinpusztai Kirándulóközpontnál futó három tanösvénynek, és háromszáz méteres hosszával kisebbekkel is szuper úti cél. A más néven Ovis tanösvénynek nevezett útvonal télen-nyáron járható, akár babakocsival vagy kerekesszékekkel is. A kis tó körül vezető interaktív tanösvény a Naszály életét mutatja be, a gyerekek

megismerkedhetnek a naszályi erdők fő fafajaival, az erdőben rejtőzködő állatokkal és a madarak birodalmával. A minden évszakban látogatható Gyadai tanösvény tizenhárom állomásának bejárása ugyan jóval több időt vesz igénybe, de nagyobb gyerekekkel annak is bátran nekifuthatunk. A harmadik útvonal a Madártani tanösvény, amelynek mentén odútelepeket helyeztek ki, ezek segítségével megismerkedhetünk a Naszály leggyakoribb odúlakó madaraival.

 **Tipp:** Látogassunk el Szendehelyre is, amely arról híres, hogy a fennmaradt régi lakóházakban jellegzetes, „fláderos” festéssel pirosra színezett népi bútorokat láthatunk.

## VÁRLÁTOGATÁS, TÚRÁZÁS ÉS BOBOZÁS VISEGRÁDON


Bár a Salamon-torony nem, a Királyi Palota és a Fellegvár télen is nyitva tart, és aki fogékony a történelem, az építészet és a legendák iránt, annak mindenképpen ajánlott úti cél Visegrád. Ám ha inkább kirándulni szeretnénk, Visegrád és környéke akkor is remek választás: a Sibirikdomb, a Szent Mihály erdei kápolna, a Mogyoró-hegy, a csodálatos panorámájú Viktorin-sétány és a Fekete-hegy körsétaút is élvezetes kikapcsolódást ígér. Míg az előbbieket hordozóval, két-három éves kisgyermekkel is könnyen bejárható, viszont babakocsival nem, addig az utóbbi (a Fekete-hegy körsétaút) kifejezetten babakocsibarát.

Kép: Magyar Turisztikai Ügynökség





A Mátra télen

 **Tipp:** Visegrádon az alpesi bobozás az egyik legjobb téli program. A lesikló hossza hétszáz méter, és tizenkét kanyar gondoskodik az izgalmakról. Ha pedig meguntuk a lesiklást, irány a Zsitvay-kilátó, amely a bobs pályától mindössze ötpercnyi sétára található a Nagyvillám tetején.

### A MOGYORÓ-HEGYI VADSPARK ÉS VADBEMUTATÓ KERT

A Mogyoró-hegy a Visegrádi-hegység egyik legnépszerűbb kirándulóhelye, ahol másfél hektáros területen gímszarvasok és vaddisznók is élnek, persze egymástól elkülönített részekben. A Mogyoró-hegyi vadkertet murvázott úton tudjuk végigjárni masszívabb babakocsival vagy hordozóval. Szánkót érdemes magunkkal vinni, mert a Mogyoró-hegyen és a közeli Nagyvillám Sípályánál is lehet szánkózni.

 **Tipp:** Visegrád felett, a Zsitvay-kilátótól nem messze találjuk a Pilisi Parkerdő Mogyoróhegyi tanösvényét. A tanösvény útvonala egy óra alatt bejárható, bejárása

közben szép panorámában is részünk lesz, de a legnagyobb kaland kétségkívül az erdei függőhíd. A mély, meredek falú szurdokon átívelő híd állítólag az ország egyik legnagyobb függőhídja. Csak nagyobb gyerekekkel vágjunk neki!

### HALÁPI PANORÁMATÚRA

A legfiatalabb balatoni tanúhegy, a Haláp sokáig volt mellőzött látványosság a Balaton-felvidéken. Az utóbbi években kezdték újra felfedezni a természetbarátok az emberi tevékenység áldozatául esett vidéket. A Haláp száz évvel ezelőtt még 358 méter magas volt, viszont az intenzív bányászat következményeképp mára alig éri el a 291 métert. A Haláp tökéletes célpontja lehet a családi kirándulásnak, ugyanis egy jól kiépített három kilométeres tanösvény várja a látogatókat, amely gyerekekkel is könnyen és biztonságosan teljesíthető két óra alatt. A túrának nemcsak az lehet az érdekessége, hogy tulajdonképpen egy kihűlt vulkán kráterében sétálghatunk, de olyan különlegességekre is bukkanhatunk itt, mint a kőszobrok. ➤



Dobogókő



A visegrádi fellegetvár

**Tipp:** A Haláp 291 méteres csúcsáról gyönyörű panoráma nyílik a Káli- és Tapolcai-medencére, amelyek közetei páratlan kincset rejtnek. A Káli-medencében fekvő Monostorapátiban kristálytiszta, ásványi anyagokban gazdag ásványvíz tör a felszínre.

### A LEGSZEBB FEKVÉSŰ FALU: MÁTRAKERESZTES

Pásztó közelében, egy hangulatos völgyben bújik meg hazánk egyik legszebb fekvésű faluja. A bájos település minden évszakban jó úti cél, télen azonban különösen magával ragadó. A télen jégcsapfüzérekkel díszített, nagyjából két méter magas Alsó-vízesést a legtöbb útikönyv nem említi, pedig a Mátrakereszttestől csupán pár percnyi sétára található látványosság mindenképpen megér egy kitérőt. Szemben állva a vízeséssel, a felénk tornyosuló sziklafalban láthatjuk a Vidróczki-barlangot is, amely a nevét a híres, hírhedt mátrai betyárról, Vidróczki Mártonról kapta, aki itt bujdosott a pandúrok elől. Innen a piros háromszögjelzést és a kanyargós patakmedret követve elérjük a jégbe zárt Felső-vízesést, melyet el sem lehet téveszteni, hiszen a hatalmas sziklafalat moha, borostyán és kellően hideg idő esetén csillogó jégcsapsor borítja. A vízesés tetején láthatjuk a Lyukas-követ, amelynek jellegzetes alakja a víz okozta erózió eredménye, és mindenki számára más formát mutat: van, aki mesebeli szörnyet lát benne, más megvadult bikát képzel bele. Innen a piros jelzést tovább követve juthatunk vissza a mintegy négy kilométeres körtúránk kiindulópontjára, Mátrakeresztesre. Gyerekekkel is bátran induljunk neki, hamisítatlan téli csodavilág vár ránk! A túra babakocsival nem járható, kisebb gyerekeknek hordozót vigyünk.

### KALANDOZÁS A PILISBEN: A DÖMÖRKAPU ÉS A LAJOS-FORRÁS

A Pilis télen is a legszebb helyek közé tartozik, befagyott vízesésekkel és lenyűgöző kilátópontokkal. Az autót a Dömörkapu parkolóban hagyhatjuk, és már indulhat is a túra! Az első látványosság a gyönyörű dömörkapui vízesés lesz, majd a zöld jelzést követve a Körösi Csoma Sándor-emlékmű és kilátóhely következik, ahol szuszszanhatunk egyet. Ezután jön majd a Lajos-forrás, amely a Pilis és a Visegrádi-hegység egyik legbővizűbb forrása; a legenda szerint Nagy Lajos király gyakran vadászatot errefelé. Ha a Vasas-szakadékot is szeretnénk megnézni, akkor a forrástól már a sárga jelzésen kell továbbhaladni. Ez a túraútvonal a gyerekes családok körében igen népszerű a sok látnivaló miatt, és mert jórészt kellemes, széles erdei úton halad.

### SZÁNKÓRA FEL!

Akárhány éves az ember, a szánkózás mindig vonzó program. Talán, mert a gyerekkorunkba repít viszsa. Budapesten a Királydomb–Városliget, a Tabán, a Normafa–Anna rét és a Hármashatárhegy a legkedveltebb csúszóhelyek, amelyek között vannak meredekebbek és lankásabbak is, így mindenki megtalálja a neki való terepet. A környező hegyekben Zebegénybe vagy a visegrádi Nagyvíllám százötven méteres, ingyenes szánkópályájára érdemes ellátogatni, ha szánkóra pattannánk.

**Tipp:** Vannak fizetős, kiépített szánkópályák is hazánkban, amelyeket a nagyobb sícentrumokon belül kell keresni: ilyen az Eplényi Intersport Síaréna, a Mátraszentistváni Sípark, a Kékestető Sícentrum, a Visegrád–Nagyvíllám, a Bánkúti Síklub, a Zempléni Kalandpark Sátoraljaújhelyen és Dobogókő. ♦

# JÁTSSZ ÜNNEPI SORSJEGYEINKKEL, ÉS NYERJ AKÁR 50 VAGY 125 MILLIÓ FORINTOT!

KISKARÁCSONY  
FŐNYEREMÉNYE:

**50  
MILLIÓ  
FORINT**

NAGYKARÁCSONY  
FŐNYEREMÉNYE:

**125  
MILLIÓ  
FORINT**



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.



TARTSVELUNK.HU

Az ünnepi sorsjegyeket keresd a lottózókban, a karitatív sorsjegyárusoknál, a postákon és a kijelölt MOL töltőállomásokon!

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

Értékesítés: 2023.10.27-től a készlet erejéig.



A játék  
összekötő!

#maradjonjatek **18**

# 2AMPTED



A KORASZÜLÖTTEKÉRT  
ORSZÁGOS EGYESÜLET  
ÉRINTETT APÁK  
VISSZAEMLÉKEZÉSEIT  
GYŰJTÖTTE ÖSSZE.  
EGYIKÜK **BÍRÓ BENCE**

Cikk a 24. oldalon

