

# KÉPMÁS

2024  
04

nőknek és férfiaknak

Ez vagyok én,  
mindenestől

ILLÉS FANNI

”



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



9 771586 423002

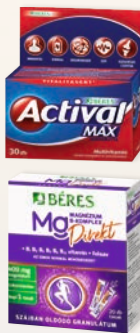
# FIZESSZEN ELŐ A KÉPMÁS MAGAZINRA!

OLVASNIVALÓ EGY ÉVRE,  
ÉRTÉKEK EGY ÉLETRE

## AKCIÓ!

### A KÉPMÁS MAGAZIN ELSŐ 24 ÁPRILISI ELŐFIZETŐJE

ajándékcsomagot kap, amelynek tartalma: 1-1 doboz Actival Max filmtabletta 30 db és Béres Magnézium B-Komplex Direkt szájban oldódó granulátum 20 db\*



12 lapszám:

10 710 Ft

Támogatói előfizetés:  
18 000 Ft

A támogatói előfizetéssel hozzájárul a magazin fenntartásához.

Az akció a 2024. április 1. után beérkező új, nyomtatott belföldi előfizetésekre érvényes, melyeknek díját az előfizető kiegyenlítette.



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

\* A Béres Magnézium B-Komplex Direkt szájban oldódó, 400 mg magnéziumot és B-vitaminokat tartalmazó komplex, cukormentes étrend-kiegészítő édesítőszerrel. Az Actival Max filmtabletta étrend-kiegészítő készítmény. Az étrend-kiegészítő nem helyettesíti a kiegyensúlyozott, vegyes étrendet és az egészséges életmódot. Forgalmazó: Béres Gyógyszergyár Zrt., 1037 Budapest, Mikoviny utca 2-4.



SZÁM KATI • BEKÖSZÖNTŐ

A hétindító utáni ebédszünet álmos perceiben félhangosan sóhajtottam, hogy akkor miről is szóljon az áprilisi beköszöntő. Kollégáim együttérzően fordultak felém (elvégre számtalan ilyen kis szövegecskét megírtam már az elmúlt években), majd legifjabb kolléganőm mosolyogva felelte: „Hát, írasd meg a mesterséges intelligenciával!”.

Az ötlet felélenkített. Tényleg! Azonnal levelezésbe kezdtem a ChatGPT-vel, írjon főszerkesztői beköszöntőt a *Képmás* áprilisi számához. Már kezdte is. *„Üdvözlünk titeket a Képmás magazin legújabb számában, ahol a humor, a jókedv és a hit is teret kap az életmód és pszichológia sűrűjében, hiszen a nevetés és a hittel való kapcsolat is kiválóan támogathatja az életminőséget.”* Megírtam, hogy jó volna mindezt egy történettel megvilágítani. Egy sztori nélküli történetet kaptam: az idősebb Rozália és Zoltán, a pszichológus egy kávéházban ülve *„együtt nevetnek és megosztják egymással életük apró és nagy örömeit, érezhetővé válik a közösség és fejlődés valósága”*. Amikor konokul érdeklődtem a történetek részleteiről, megemlítve, hogy a sztorik hitelessége is ebben rejlik, a MI állításon megismételte, majd ezt írta: *„A történetet mindig lehet tovább finomítani és fejleszteni. Az olvasói visszajelzéseket, kritikákat figyelembe véve és az írói kreativitást használva formálhatod a történetet úgy, hogy az igazán különleges és emlékezetes legyen.”*

Először mosolyogtam, hogy lám, még nincs veszélyben az állásunk, de aztán elgondolkodtam, vajon, ha kicsit többet belefecölök a kísérletbe, és nem az ingyenes alkalmazást használom, hanem egy olyat, amely esetleg végigpörgeti a kétszázvalahány beköszöntőmet, a friss Insta- és Facebook-posztjaimat is, akkor mennyire ijednek meg a szavaimat olvasva, amelyek friss élményeimet is beleszövik az általam fontosnak tartott mondanivalóba.

Nem tudom, hogy helyettesíthetők leszünk-e a mesterséges intelligenciával, de számomra – a ChatGPT kedvenc kifejezésével élve – „inspiráló” volt a kísérlet. Továbbra is arra ösztönöz, hogy próbáljak valamit, bármennyire kicsit is hozzátenni a világhoz, és ne csak „összelegőzni” a melót, ahogyan „ő”. Szerintem így humán csapatunknak mindig lesz egy lépés előnye.

## ILLÉS FANNI A CÍMLAPFOTÓZÁSON



Kép: Jónás Jácint



MÁJUSI  
CÍMLAPUNKON  
BALSAI  
MÓNI



Kép: Jónás Jácint





JELENLÉT  
18



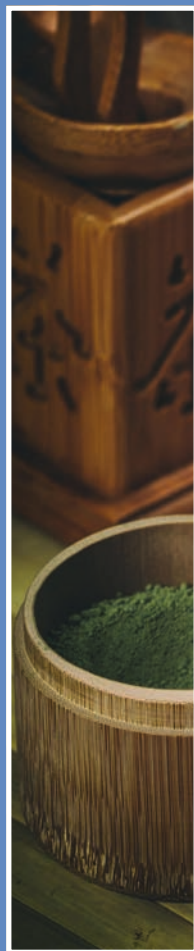
TANDEM  
26



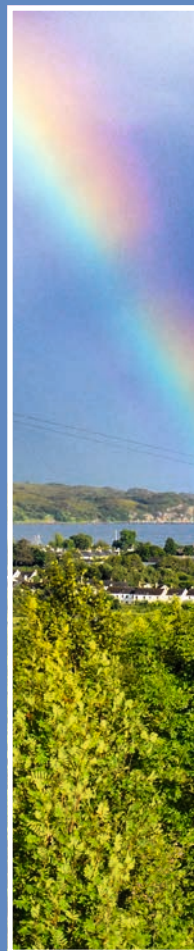
TÜKÖR  
42



HÁZITREND  
54



KIMENŐ  
90



#### IMPRESSZUM

Képmás magazin • Kiadja a Képmás 2002 Kft. • 1012 Budapest, Logodi u. 44./B • Ügyfélszolgálat: 1013 Budapest, Alagút u. 1., I. em. 2. (21-es kapucsengő) • Nyitvatartás: H-Cs 8:30–17:00, P 8:30–14:00 • Tel.: 06-1 365-1414, 06-1 365-1415 • Felelős kiadó: Molnár-Bánffy Kata • E-mail: szerkesztoseg@kepmas.hu • www.kepmas.hu • Bankszámlaszám: 12100011-17723064 Gránit Bank  
Főszerkesztő: Szám Kati, szam.katalin@kepmas.hu • Képszerkesztő: Páczai Tamás, paczai.tamas@kepmas.hu • Olvasószerkesztő: Koncz Veronika • Korrektúra: Hardy Bea • Címlapfotó: Emmer László • Hátsó borítókép: Páczai Tamás • Arculat, layout, nyomdai előkészítés: Salt Communications Kft. | Nagy István | Balassa Nikolett | Légár Béla

Hirdetésértékesítés: Péterfy Hajnal | peterfy.hajnal@kepmas.hu • Előfizethető: www.kepmas.hu/elofizetes | elofizetes@kepmas.hu, valamint a Magyar Posta hálózatában • Olvasási nehézséggel küzdők részére: www.erikkancs.hu • Erdélyben is belföldi áron fizethet elő: kepmas.hu/elofizeteserdely • Terjesztés: Urbán András | urban.andras@kepmas.hu • Terjeszti: a Lapker Zrt., a Magyar Posta Zrt. és alternatív terjesztők • Erdélyben a Matula Media az Xpress Tabak üzleteiben. • Nyomda: EDS Zrínyi Zrt. 2600 Vác, Nadas utca 8. | Felelős vezető: Csontos Csilla vezérigazgató • ISSN 1586-4235 • Lapunkat rendszeresen szemléli Magyarország legnagyobb médiafigyelője, az OBSERVER MÉDIAFIGYELŐ KFT. | A hirdetések tartalmaért nem vállalunk felelősséget. • A szerkesztőségi anyagok vírusellenőrzését az **ESMT** biztonsági programokkal végezzük, amelyet a szoftver magyarországi forgalmazója, a Sicontact Kft. biztosít számunkra. • Következő számunk 2024. április 30-án 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

„Ez vagyok én, mindenestől”  
Beszélgetés Illés Fannival

6

## VILÉG-KÉP

Brazília harmadik legnagyobb favelája

12

## PÉLDAKÉPTÁR

A nyomornegyedek főpapja,  
Dom Hélder Câmara

14

## MÉDIA A CSALÁDÉRT

17

„Én már nem lennék,  
ha ezt nem csinálhatnám”

18

## APA, KEZDŐDIK!

Mesés hétköznapiak

24

## HULLÁMVASÚT

Paramami

25

## EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

Szóvá tett valóság

26

## KETTŐ AZ EGYBEN

„Leélni együtt közel fél évszázadot,  
ez az igazi szenzáció”

30

Mi (nem) történik a párterápián?

34

Isten érintése

38

Magamra hangolva

42

## SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

Sürgető tavasz

45

## FÜGGÉSBEN

A makacs szokás

46

Régen minden jobb volt?

50

## KÖZVILÁGÍTÁS

Targot vagy target?

52

Neked is van kedvenc számod?

53



HÁZITREND



JELENLÉT



KIMENŐ



TANDEM



TÜKRÖK

## RENDELŐ

Porított kincsek

A matchától a céklaporig

54

## VÉGY EGY RÉGI RECEPTE!

A jó töltött bögoly titka

58

## KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

Környezetbarát-e az elektromos bicikli?

60

## ZÖLD MOZAIK

64

Acélszörnyek a startnál

68

A népviselet napja

72

A „huncut asszony” igézetében

76

Csábító szenvedély és féktelen érzelmek

Carmen a Budapesti Operettszínházban

79

## #JÓÉJTPUSZI

Szörözés

80

## BIBLIA ÉS IRODALOM

A bűn kiült karosszéke

82

## KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK

Egy mesebeli hercegi pár  
a kiábrándító valóságban

84

Sorozatok tükrében

87

A skót legendák földjén

könnyű mesehőssé válni

90

## KÖNYVESPOLC

Boldogok és boldogtalanok

94

## BIBLIAI TÖRTÉNETEK

Cáfolatok

96

Áprilisi kimenő

97



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

KÉP –  
EMMER LÁSZLÓ

SOROZAT –  
KÉPMÁS

# Ez vagyok én, mindenestől

Illés Fanni életében két olyan tényező is van, amely mindennap különleges kihívást jelent: az egyiket kapta, a másikat választotta. Lábak nélkül született, és élsportoló lett. Ezekkel együtt éli meg mindazt, ami az embernek ezek nélkül is sok nehézséget és örömet okoz. Az ő életében a kihívások sokkal nagyobbak, de talán az örömök is. Sokszor hallottam tőle interjúkban, hogy Isten nem véletlenül teremtette ilyenek. Mindannyian keressük az életünk értelmét, s ahogy őt hallgatom, az jut eszembe, sokunknak tart tükröt – akik kevésbé nyilvánvaló hiányokkal, látszólag épként élünk.

◆ – Az önállóság felnőtt életünk belépője. Emlékszel arra, amikor a szüleidtől függetlenedni kezdted, amikor megérezted a szabadságot és a saját erődet?

– Én mindig azt láttam, hogy a családban van az erő, a magam erejét is tőlük kaptam, a humorérzékemet, azt a bizonyosságot, hogy az élettel valahogy megbirkózunk, hogy mi nem a nehézséget látjuk, hanem a megoldást keressük. Mindig ez jellemezte az életemet. Akkor kezdtem el azt érezni, hogy a saját utamat járom, amikor megtanultam úszni, és elindultam az élsport irányába. Először azt hittem, hogy ezért születtem így, hogy paralimpiai bajnok legyek, és ezzel kárpótol az élet. Bár valójában nem tudtam, hogy miért is kell kárpótolni, csak mivel a társadalom azt tükrözte vissza, hogy én kevesebb vagyok, és nem tudok normális életet élni, azt hittem, hogy tényleg szükségem van kárpótlásra. Aztán nem úgy alakult a sportolói pályafutásom, hogy egyből jött az arany, tele volt az életem nehézséggel és kihívással. Rengeteg alázat meg kitartás kellett ahhoz, hogy egyáltalán eljussak a tokiói paralimpiáig.





Sminnk: Somogyvári Dóri; stylist: Mitók-Szőke Sára; fodrász: Vörös Zsuzsi | Pulóver: Sisters Point (Van Graaf); felső: Guess (Van Graaf); fülbevaló: Parfois | Címlap: Dressz: Elysian Atelier, Budapest; fülbevaló: Parfois

**– Nem is lázadtál kamaszként vagy tinédzserként?**

– Abból a szempontból sima tinikorom volt, hogy ott volt az úszás, ezért nem nagyon mentem sehova. Talán két házibuliban voltam. Konfliktus inkább abból volt, hogy nagyon nehezen viseltem a kollégiumot. Reziben éltem, és ötven kilométernyire, Zalaegerszegre jártam gimibe, ezért költöztem koliba. De ott sajnos nem támogattak abban, hogy sportoljak, teljesen más napi ritmusom volt, mint a többieknek, az ottani szabályokat nehezen tudtam betartani, hiszen még este is az uszodában voltam, és emiatt mindig én voltam a fekete bárány. Zalaegerszegen nem szerettem annyira úszni, de a csapattársaimmal szeretttük egymást, ma is a barátaim. Nehéz volt feljönni Pestre, mert itt egyedül voltam, de örülök, hogy megléptem.

**– Ez fontos lépés volt a céloddhoz?**

– Igen, de kellett a sikerhez szerencse is, sőt szerencsétlenség is, hiszen egy sérülésem miatt derült ki, hogy tizenkét évig teljesen rossz kategóriában, nálam épebbekkel versenyeztem. De ennek köszönhetem, hogy aztán a száz mell olyan simának tűnt. A feladatra koncentráltam, nem gondoltam arra, hogy sikerül-e. Világranglista-vezető voltam, és én nyertem világbajnokságot meg Európa-bajnokságokat, de három kudarcos paralimpián is túl voltam már, szóval a negyedikre elengedtem ezt a görcsösséget, mert úgy éreztem, én mindent megtettem. Aki paralimpiai bajnok lesz vagy érmes, vagy kijut egyáltalán a paralimpiára, már leküzdött valami nehézséget, és azt bezárta egy „dobozba”. Akik kijutnak egy versenyre, általában már megnyerték a legnagyobb harcot az élettel. Ugyanakkor azt is látni kell, hogy ha olimpikon vagy, mindenki a tenyerén hordoz, ha bemész egy boltba, felismernek, ha viszont paralimpikon vagy, csak azt látják, hogy valami nincs veled rendben, általában a hiányosság az, ami elsőre eszükbe jut rólad.

**– Mit jelent számodra a víz mint közeg?**

– Nyilván én is tudóvel lélegzem, de sokkal jobban érzem magam a vízben. Ott nincsenek akadályok, nincs lépcső, nem romlik el a lift. Csak a víz van, és te meg a csend. A gondolataiddal be vagy zárva a medencébe. És nagyon nem mindegy, hogy min gondolkozol edzés közben.

**– Olyankor az agyat sem csak a racionális cél, a tempó, a táv, a mozdulatok kivitelezése uralja?**

– Az kivitelezhetetlen, hogy sose gondolj másra. Persze, van olyan edzés, amikor nagyon oda kell figyelni, és

kizárni mindent, de hát a fejjel együtt vagy a medencében. Viszont az úszásnak mindig jótékony hatása van a problémáim megoldására.

**– A medencében egyedül vagy, de a medence szélén ott az edződ. Aki a te esetekben néha több is annál. Az apukád, aztán Szabó Álmos, aki aztán a vőlegényed is lett.**

– Igen, volt, hogy apukám állt ott, úgy gondolom, az nem tett jót a kapcsolatunknak. Persze, csináltuk, mentünk előre, de hazavittük a munkát. Nem voltunk profik, csak egyszerűen egy apa és a lánya. Amikor már nem ő volt az edzőm, sokkal könnyebb volt az úszásról is beszélünk. Ugyanakkor, ha az a két év nincs, nem lettem volna ilyen alázatos és szorgalmas, ő tanított meg erre, bár semmi köze nem volt az úszáshoz. Álmos először csak az edzőm volt, akihez feljöttem Budapestre, adva még egy esélyt magamnak, mert a londoni paralimpia után abba akartam hagyni a pályát. Megműtötték a vállam, és azt éreztem, hogy reménytelen az egész, mert olyanokkal versenyzem, akikkel nem vagyok egy kategóriában. Ez megöli az élsportot. Ott már felcsillant az a remény, hogy újragondolják ezt a kategóriarendszert, és akkor majd újvizsgálják, nem gondoltam, hogy ez ennyivel később jön majd el. Az edzésen olyan csoportba kerültem, ahol tényleg paraúszók voltak, hozzám hasonlók, élveztem, hogy én vagyok a legjobb az edzésen, aki mindig hajt. Amikor Álmos a párom lett, az elején megegyeztünk, hogy nem lehet az edzésekről hazavinni a munkát és fordítva sem. Nyilván az utóbbi a nehezebb, hogy nem hozod be az uszodába a magánéleletedet, főleg most, hogy már van gyerekünk is, de azért igyekszünk, és szerintem működik ez.

**– Korábban úgy érezted, azt látták benned, ami hiányzik. A nővé válás, önmagunk elfogadása a legtöbb fiatal lány számára nehéz. Ráadásul a sportolók élete az uszoda, otthon, konditerem háromszögében zajlik, kevés lehetőség van a magánéletre, talán kevesebb visszajelzés is érkezik a másiktól.**

– Tiniként éreztem ezt én is. Gyerekként mindig volt, aki udvarolt – még ha nem is tetszett –, kaptam szerelmesleveleket is, ahogyan mindenki. Rám nem úgy néztek a társaim, hogy a lábatlan, hanem úgy, hogy Fanni a jó arc, akivel lehet bandázni, gördeszkázni, bármit. Amikor mindenki megért körülöttem, és nekem nem volt senkim, pont bejött az úszás, és úgy voltam vele, hogy majd később lesz valaki, aki nem azt nézi, hogy nincs lábam, hanem azt, hogy mi van belül. De azért persze sokat szomorkodtam emiatt.

Farmering: Calvin Klein (Van Graaf); fülbevaló: Parfois



# ... a vízben nincsenek akadályok, nincs lépcső, nem romlik el a lift. Csak a víz van, és te meg a csend.

**– Emlékszel arra, hogy mikor érezted magad először erősnek, szépnek és magabiztosnak?**

– Szerintem, amikor Álmossal egymásba szerettünk. Az nagy változás volt az életemben. Hiába mondták addig, nem mindenkinek hiszed el azt, hogy szép vagy. Ő kérdezte meg azt is, hogy minek hordom a múltábakat, ha nem szeretem őket. És akkoriban nagyon jól kezdett menni az úszás is.

**– Érdekes, hogy az embert bármennyire is szereti és segíti a családja, nem hiszi el nekik a dicséretet. Fontos, hogy legyen egy érzelmileg hozzád közelálló, mégis bizonyos értelemben kívülről érkező ember, aki tükröt tart neked.**

– Igen, Álmos volt az, aki tényleg elhitette velem, hogy a munkámból lehet komoly eredmény is.

**– Ma a fiatalok nagyon sokszor nem találnak párt, és a tanulásban vagy bulizásban próbálják az energiáikat lekötöni. Az online világ és a pandémia is megtette a hatását.**

– Igen, sajnos valóban nem könnyen találnak társat a fiatalok, és ha ki is alakítanak egy kapcsolatot, az sokkal rövidebb ideig tart, mint régen, mert nem olyan kitaratóak, és a becsület is kezd kisatírozódni a társadalomból.

**– Attól félnek, hogy nem bízhatják másokra az érzéseiket?**

– Nagyon sok ember fél önmaga lenni. Az egyik legjobb barátnőmről, aki ugyanolyan zárkózott volt, mint én, elsőre azt gondoltam, hogy egy mufurc valaki, talán bunkó is meg nagyképű, és valószínűleg rólam is ez jött le elsőre, de elkezdtünk beszélgetni, ő is kinyílt, én is. Sokszor egyszerűen elfelejtünk kommunikálni egymással. Minden felgyorsult, és nem szánunk időt arra, hogy megismerjük a másikat, hogy ne a neten ismerkedjünk, hanem élőben. Ez pont az a dolog, amit nem lehet siettetni, hanem meg kell élni. Korábban én is úgy voltam vele, hogy ha majd elérem azt az eredményt, ha majd annyi kiló leszek, akkor majd boldog leszek. Ez nem így működik. Ezért tudtam paralimpiai bajnok is lenni, mert az utolsó három hónapban nem gondoltam a másnapra, csak arra, hogy most éppen milyen jól kirándulunk. Nem agyaltam, pedig nagy nyomás volt rajtam. A kisfiam megtanított arra, hogy a jelen a fontos.

**– Amikor úgy döntöttél, hogy leteszed a múltábakat, amikkel kiskorod óta annyi éven át tanultál meg járni, az is önmagad vállalása volt?**

– Igen. Én mindig is múltáb nélkül éreztem jól magam. Amikor hazamentem, vagy visszaérkeztem a koliba, levettem. Merni kell önmagunk lenni, azzal együtt, hogy van bennünk rossz, vagy rossz emlékek és jó is. Ez mindig valahogy egyensúlyban van. Van látható testi hibám, és emellett rengeteg más hibám is, ahogyan másoknak is. Ez vagyok én, mindenestől. Bár a közösségi média azt tolja ránk, hogy csak a jó oldalunkat mutassuk, és csak arról beszéljünk, hogy mi a pozitív az életünkben, emiatt aztán egy csomóan szoronganak.

**– És mindennek nyoma marad, félre lehet értelmezni, sőt manipulálni. Nagy rizikó kirakni a lelkedet?**

– Az, de nem is kell. Csak a család számít. Tök mindegy, hogy bunkók veled a buszon vagy a boltban, vagy megbüntet a rendőr, mert hazamész, és az számít, ami ott van. Otthon tudják ki vagy, a traumáiddal, mindennel együtt. De ehhez olyan otthont kell teremtened, ahol tényleg kitéheted a lelkedet azoknak, akik megérdemlik.

**– Félte az anyaságtól mielőtt Mór megérkezett?**

– Igen, nagyon, mert ezt nem lehetett előre gyakorolni. Azelőtt megtanultam, hogy én hogyan tudom más-ként megcsinálni, amit kell: a vécére felülni egyedül, fürdeni a fürdőkádban, gyerekkoromban fára mászni és

gördeszéknél is megtanultam lábak nélkül. Sok-sok gyakorlással. Valami elsőre ment, valami nem. Viszont a gyerekekkel nincs gyakorlás. Emiatt félttem. Aztán egyszer láttam egy olyan anyukát a neten, akinek nem volt keze. Rájöttem, hogy nekem sokkal könnyebb dolgom van. Viszont amikor bejelentettem, hogy terhes vagyok, nagyon sok negatív megjegyzést kaptam a közösségi médiában. És nem is az bántott, amikor azt írták, hogy nyomorék vagyok meg alkalmatlan, hanem amikor a kisfiammal jöttek, mert milyen életet adok neki, meg nem tudok majd utána futni, és ez kész életveszély. Hogy az ő életét nyomorítom meg azzal, hogy én ilyen vagyok. Amúgy is nagyon érzékeny időszak a terhesség és a kisbabás anyaság ideje, de nálam még jöttek ezek a hülye kérdések is. Szoktam kommenteket olvasni, az ismeretlen üzeneteket is, mert ezzel is fejlődöm. Szembe merek nézni velük és magammal. Nem volt könnyű, de erő adott, hogy nem csak magamért kell válaszolnom. Nem vagyok konfliktuskerülő ember, elfogadom a negatív kritikát, viszont akkor a kommentelő is nézzen szembe a válaszómmal.

**– De ugyanakkor mégiscsak elvisz téged abból a közegből, amely fontos, a jelenből, a családtól?**

– Sokkal jobb, ha ezt megtanulom kezelni, ha megértem, hogy az emberek hogyan látnak engem. És már sokkal pozitívabban hat rám, mint pár évvel ezelőtt.

**– Fantasztikus, hogy mi mindenre képes vagy egyedül. Sokan küzdünk azzal, hogy nehezünkre esik elfogadni mások segítségét. Te hogy állsz ezzel? Talán nem titok, hogy amikor kiderült, hogy a mai fotózáson javítják a liftet, Álmos a karjában hozott fel a másodikra.**

– Nekem ez az egyik legnehezebb. Egész életemben azért küzdök, hogy egy pillanatra se kelljen segítségre szorulnom azért, mert fogyatékossgal élek. Álmos sokat lazított ezen a felfogásomon. Ami férfidolog, azt ő csinálja, és nem amiatt, mert nekem nincsen lábam, hanem mert ő a férfi.

**– A gyereknevelésben látod előnyét annak, hogy keményen megküzdöttél mindenért?**

– Mór másfél éves. Mindent nagyon korán kezdett csinálni, nagyon értelmes volt az elejétől kezdve, ezt jó volt látni, főleg, miután sokan leírták a terhességem alatt, hogy fogyatékos és szörnyszülött lesz. De szeretném neki megtanítani, hogy meg kell küzdeni a dolgokért. Az alázatot, a szorgalmat és a másik tiszteletét szeretném

neki megtanítani. Nem vagyok annyira vajszívű, mint az apukája, én megvárom, míg valamit megold egyedül, és olyankor úgy tud örülni! Nem akarom vele azt éreztetni, hogy „te egy kisgyerek vagy, és nem tudsz semmit csinálni”. Nyilván érzi, hogy ott vagyok, és ha a tizenötödikre sem megy, akkor segítek. Az én szüleim is így neveltek engem.

**– Hat hónapos terhesen még edzettél, és aztán még a szoptatás alatt visszamentél az uszodába. Ez is kemény...**

– Nehéz volt visszamenni úszni, de én ebből élek, ha elmegek két évre gyesre vagy gyedre, vége az úszópályafutásomnak. Azt sem szerettem volna, hogy Mór úgy nőjön fel, hogy miatta hagytam abba. Utólag úgy érzem, korai volt visszamenni, de most már túl vagyok ezen. Örülök, hogy anyukámhoz is kötődik, hogy nem csak mi vagyunk neki, látom, hogy azok a gyerekek kicsit szorongóbbak, akik mindig az anyjukkal vannak. Ő nagyon nyitott a világra, mindenkire oda mer menni, mosolyog. Persze, amikor már pacsit kell adni vagy elfogadni valamit, azért van benne egy tartózkodás, szerencsére. Bennem sokszor megfordult az elején, hogy mit keresek én az uszodában, amikor van egy kisfiam. Tudtam, hogy mit vállalok, csak más tudni, és más érezni és megtapasztalni. És nagyon sok szabályt fel is rúgtam, amit kockafejvel, élsportolóként gondoltam, például, hogy majd külön szobában alszunk...

**– Akkor anyaként mégsem vagy olyan kemény.**

– Ahogy megszületett, már nem tudtam megtenni. Meg hát azért sokat vagyok távol tőle, ezért sem akartam még akkor is külön lenni tőle. És neki így volt jó. Végigaludta az éjszakákat négy hónapos korától kezdve... ha épp nem jött a foga. De egyébként visszük magunkkal minden-hova, edzőtáborba is, anyuval együtt. Az elejétől kezdve minden-hova hurcibáljuk. Ő elvan a medenceparton is, mert ott szeret lenni, ahol mi vagyunk.

**– Ha újra felteszem a mindannyiunk számára fontos kérdést, hogy Isten miért teremtett, most mit felelsz?**

– Hát azért, hogy Mór anyukája legyen. Hogy neki átadjam: nem a nehézséget kell nézni, hanem a lehetőséget. Egy életünk van, és én sem úgy élem, hogy ülök otthon a tévé előtt, és szomorkodom, mert egy fogyatékos ember vagyok, akinek a társadalom egy része szerint az a dolga, hogy sirassa azt, amit elveszített. Az én szüleim sem hagyták soha, hogy így gondolkodjak. ♦



JELENLÉT



SZÖVEG –  
PÁCZAI TAMÁS

SOROZAT –  
VILÁG-KÉP



◆ A közel negyvenhatezer lakosú Agglomerado da Serra **Brazília harmadik legnagyobb favelája** Rocinha (Rio de Janeiro) és Sol Nascente (Ceilândia) után. Az ország délkeleti részén fekvő Minas Gerais állam fővárosában, Belo Horizontében épült nyomornegyed a XX. század első éveiben még az akkoriban robbanásszerűen fejlődő Belo Horizonte agglomerációjának számított, hivatalosan a mai napig nyolc falu alkotja a közigazgatási egységet. Sokáig nem épült össze a több millió lakosú nagyvárossal, de az 1990-es évektől kezdve szerencsét próbáló fiatalok tízezrei telepedtek le itt néhány év alatt. A gyors betelepülést nem követte az infrastruktúra megfelelő fejlesztése, Serrában az 1990-es évek eleji nyugodt légkört felváltotta a drokartellek és a rendőrség közötti háborúk időszaka. Az elmúlt közel egy évtizedben a hatóságok visszaszorították a bandák uralmát, azonban félt, hogy a koronavírus-járványt követő gazdasági válság nyomán az erőszak újra fellángol, csakúgy, mint Brazília többi favelájában.

Az első brazil nyomornegyedek a XIX. század végén jöttek létre. A mai Bahia állam Canudos nevű településén 1896–1897 között lázadás tört ki, a köztársasági kormányzat a zavargásokat megállító katonáknak letelepedést és fizetést ígért. Ezt azonban nem kapták meg, ezért Rio de Janeiróban elfoglalták a Morro da Providência lankáit, és létrehozták a telepüket, amelyet a környéken őshonos, szúrós favela fáról (*Cnidocolus quercifolius*) neveztek el, hogy a szenvedéseikre emlékeztesse őket.

Ezt a nevet időközben átvette a köznyelv, az 1970-es években kezdődő gazdasági népvándorlás időszakában létrejött nyomornegyedeket már mind így hívták az országban. A favelákban eluralkodó szegénységre elsőként *Dom Hélder Câmara* hívta fel az egyházi és a világi vezetők figyelmét. A favelák lelkipásztoraként tisztelt püspök történetéről a következő oldalakon olvashatnak. ◆

Életkép Agglomerado da Serra favelából  
(Belo Horizonte, Brazília, 2020. május 17.)





SZÖVEG –  
HORVÁTH PÁL filozófus

SOROZAT –  
PÉLDAKÉPTÁR

# A NYOMORNEGYEDEK FŐPAPJA | Dom Hélder Câmara

Közel háromnegyed évszázada, a II. vatikáni zsinat előtti években már világossá vált, hogy a harmadik világ fiatal, dinamikusan fejlődő egyházaiban a lelki-szellemi gazdagság árnyékában sokan élnek szegénységben, nyomorban, elnyomatásban, és a katolikus egyháznak a hit igazságainak hirdetése mellett az emberekért, a társadalmi igazságosságért is ki kell állnia. Különösen a diktatúrák uralta Latin-Amerikában volt drámai a helyzet. A felvetődő súlyos kérdésekre egy perui teológus, *Gustavo Gutiérrez* dolgozta ki válaszul a felszabadítási teológiáját. Ez alapján jött létre az a katolikus társadalmi mozgalom is, amelynek élharcosa a brazil *Dom Hélder Câmara* lett.

## ◆ A FAVELÁK LELKIPÁSZTORA

Dom Hélder Câmara 1909 elején született az észak-brazíliai Fortaleza városában sokgyerekes polgári, középosztálybeli családban. Édesapja egy helyi cég könyvelője, édesanyja tanítónő volt. A fiatal Câmara tizennégy évesen a papi hivatás mellett döntött, 1931-ben szentelték pappá. Öt éven keresztül lelkipásztori szolgálatot végzett, munkásokkal és értelmiségiekkel foglalkozott, részt vett a világi híveket tömörítő Katolikus Akció megszervezésében, és 1931-ben megalapította Ceará állam munkáslégióját, 1933-ban pedig a katolikus munkásnők szakszervezetét. A harmincas évek közepén egy ideig együttműködött a radikális „zöld ingesek” jobboldali mozgalomával, de egy idő után kétségei támadtak velük kapcsolatban. Hamarosan felkérték, hogy államtitkárként irányítsa a tartomány oktatásügyét. Két év múlva Rio de Janeiróban, a szövetségi oktatásügyi minisztériumban kapott fontos beosztást, de közben lelkipásztori munkát is végzett. A főváros nyomornegyedeiben, a favelákban tapasztalta meg a szegények





Hélder Câmara (Párizs, 1974)



Hélder Câmara (jobb oldal, fent) díszdoktori avatása után készült csoportkép. Cambridge, 1974

reménytelen helyzetét. Szociális heteket szervezett, amelyeken világiak, papok, szerzetesek, püspökök vitatták meg az ország helyzetét és az egyház feladatait. Korábbi, tartózkodóan konzervatív nézeteivel 1937-ben véglegesen szakított, hivatali és papi munkája mellett egyházi lapok szerkesztőjeként hirdette a hit és a társadalmi igazságosság ügyének összekapcsolását. Már ismert közéleti személyiségként 1952-ben Rio de Janeiro segédpüspökévé nevezték ki, jelentős szerepet vállalt a Brazil Katolikus Püspöki Konferencia létrejöttében, amelynek 1964-ig főtitkára volt. Ő volt az 1955-ben, Rióban megrendezett harminchatodik Nemzetközi Eucharisztikus Kongresszus fő szervezője, amelyen számos

latin-amerikai püspökkel volt módja nézeteket cserélni, és érvelni amellett, hogy az összefogás a szegények érdekében kiemelkedően fontos feladat. Kezdeményezésére a kongresszus keretében megalakult a Latin-amerikai Püspöki Konferenciák Tanácsa, a CELAM, amelynek fontos célja lett a szociális megújulást célzó egyházi törekvések támogatása és összefogása. A szervezet és vele Hélder Câmara célja ettől fogva annak a kérdésnek a megválaszolása volt, amelyet egy vendég európai főpásztor fogalmazott meg a kongresszuson: „Hogyan történhet meg az, hogy mi az Eucharishtiában a köztiünk lévő Krisztust tiszteljük, miközben nem vesszük észre ezt a Krisztust Rio de Janeiro faveláinak szegényeiben, a társadalom peremén?”

## GONDVISELÉS BANK ÉS KATAKOMBA-PAKTUM

Hélder Câmara ettől kezdve minden erejét, szervezőtehetségét és karizmáját a szegények szolgálatába állította. Rendszeresen látogatta a nyomornegyedeket, azért fáradozott, hogy a szegények elfogadható lakáskörülményekhez és megélhetéshez jussanak. Ennek érdekében mondott rádióbeszédei ismertté és népszerűvé tették. Egyre inkább meggyőződésévé vált, hogy a helyes és hatékony karitatív munka nem pusztán jótékonykodást jelent, hanem a szociális igazságosság megvalósítását, a meglévő társadalmi struktúrák békés megváltoztatását. Szociális segítő mozgalmat indított, megalapította a szegények öngondoskodását támogató Gondviselés Bankot. Részt vett a II. vatikáni zsinaton, ahol egyszer sem szólalt fel, de háttérbeszélgetései és a VI. Pál pápával ápolt jó kapcsolata révén, komoly befolyást gyakorolt a tanácskozássra. Azt szorgalmazta, hogy az egyház valóban „szolgáló egyház” és „a szegények egyháza” legyen. A zsinat vége felé a sok püspök által elfogadott és aláírt, erősen szociális tartalmú Katakomba-paktum is elsősorban az ő fáradozásának eredménye. Ebben a harmadik világ püspökei az evangélium szociális üzenete, a szegények ügyének szolgálata, egy egyszerű és szegény egyház mellett kötelezték el magukat. A zsinat idején, 1964-ben nevezte ki VI. Pál pápa Olinda és Recife érsekévé. Közben Brazíliában a katonák vették át a hatalmat, és a két évtizedes diktatúra alatt a szegények ügyének képviselése még nehezebbé vált. Elveire személyesen mutatott példát, nem költözött be az érseki palotába, egy szerény belvárosi lakásban élt, a palotát átengedte az egyházi emberjogi bizottságnak. A katonai juntával dacolva képzési és önszervező programot indított a parasztság számára, elindította az Akció a békéért és igazságosságért nevű mozgalmat. Támogatta a báziscsoportokat és a felszabadítási teológiának azon képviselőit, akik a társadalmi reformok keresztény szellemű, erőszakmentes megvalósítása mellett álltak ki.

## „A VÖRÖS PÜSPÖK”

A jobboldal „vörös püspöknek”, kommunistának kiáltotta ki, és a nép lázításával vádolta. A vádakra azt válaszolta: „Én nem a lelkek pásztora vagyok, hanem az embereké. Az egyháznak és az államnak is a feladata, hogy az egész, a teljes emberrel foglalkozzék. ... Krisztus nem csak a lelkekről való

gondoskodást adta számunkra feladatul. Korábban azt mondták: a Recifei egyházmegyéhez egymillió-kétszáz ezer lélek tartozik. Nem! Igaz, hogy egymillió-kétszáz ezer lélek él itt, de ezeknek a lelkeknek testük is van. Én nem tudom ezeknek az embereknek a lelkét és a testét egymástól elválasztva szemlélni.” De némi iróniával úgy is fogalmazott: „Ha enni adok a szegényeknek, azt mondják, szent vagyok; ha felvetem a kérdést, miért nincs mit enniük a szegényeknek, akkor azt mondják, kommunista vagyok.”

## A SZEGÉNYEK EGYHÁZA

Munkatársait bebörtönözték, üldözték, és őt is akadályozták abban, hogy szerepeljen, ám külföldi útjai során bátran bírálta a latin-amerikai társadalmi és politikai állapotokat, az igazságosság, a szabadság és a demokrácia hiányát. A CELAM 1968-ban rendezett medellíni (Kolumbia), majd pueblai (Mexikó) konferenciáján a braziliai püspököket képviselte. Kimondták, hogy a szegénység embertelen és ellentétes az evangéliummal; a szegénység nem Isten akaratából van, hanem nagyon is kézzelfogható, bűnös gazdasági, társadalmi és politikai okokra vezethető vissza, amelyeket meg lehet és meg kell változtatni. Kimondták, hogy az egyház, amely korábban az igazságtalan társadalmi struktúrákat támogatta, a jövőben a szegények oldalán áll. Hélder Câmara tevékenységét külföldön több nemzetközi békedíjjal ismerték el, számos egyetem avatta díszdoktorává. Hetvenhat éves korában, a korhatárt elérve – a szociális igazságosság és szeretet apostolává lett érsek – lemondott érseki hivataláról, és visszavonult, de továbbra is nyomon követte a világegyházban zajló eseményeket. A halál végül kilencvenéves korában, 1999-ben érte érseki székvárosában, Recife-ben. A temetési szertartáson a hívő tömegek mellett számos bíboros, érsek, püspök, a pápai nuncius és Brazília hivatalban lévő alelnöke is megjelent. Testét Olinda székesegyházában helyezték örök nyugalomra. Hosszú előkészületet követően hivatalos boldoggá avatási eljárása Ferenc pápa regnálása alatt, 2015-ben vette kezdetét, és 2017-ben a brazil képviselőház kulturális bizottsága az emberi jogok brazil patrónusává nyilvánította. Testamentumnak is beillő szavai így foglalják össze üzenetét: „Evangéliumi szemléletem engem a békés erőszakhoz vezetett. Ez azt jelenti, hogy nem elégszem meg mini reformokkal: mélyreható változásokat kívánok nálunk és a fejlett országokban is, mivel minden mindennel összefügg.” ♦



# A Média a Családért díj

## áprilisi jelöltjei



### Média a Családért díj

**PARTI JUDIT**

**Sosincs késő az igenhez**

parokia.hu

A Média a Családért díj  
fő támogatója:



### Külhoni Média a Családért díj

**VARGA BRIGITTA**

**Holtomiglan, holtodiglan**

Kárpáti Igaz Szó - videó

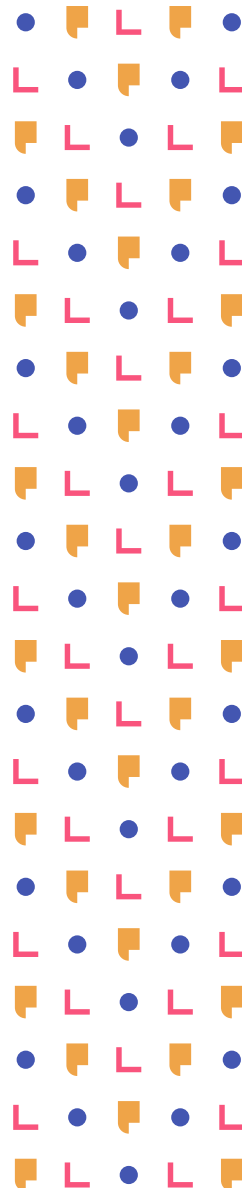
A Külhoni Média a Családért díj fő támogatója:



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

A magyarországi és külhoni közönségdíjak támogatója:

**MBH BANK**





SZÖVEG –  
TEIMEL ALEXANDRA

KÉP –  
PÁCZAI TAMÁS





# Én már nem lennék, ha ezt nem csinálhatnám

Bárcsak ilyen lehetnék, ha megérem ezt a szép kort! Ez a gondolat motoszkált a fejemben, miután *Elvirával* találkoztam. Még a nénit is nehezemre esett kimondani, mert olyan hihetetlen temperamentummal megáldott asszonnyal beszélgethettem, akinek elevensége, hozzáállása az élethez csodálattal töltött el. Az a szenvedély, amellyel a mindennapjait kitöltő tevékenységet végzi, az eltelt évtizedek alatt sem fakult, sőt újabb és újabb ötletek válnak valóra a keze munkája nyomán. Bármilyen elkészül gyékényből, a nyolcvannégy esztendő *Kollár Jenőné Elvira* bősárkányi otthonában.





Németh Fáni közművelődési referenssel a bemutatóteremben

A ritka mintás táska is kelendő volt

♦ „Jaj, édes kisleányom, befehladsz, elsüllyedsz nekem ott, ne menj, maradj inkább itthon» – édesapám így indított útnak, amikor olyan tizenöt éves lehettem, sosem felejttem el. Én meg mondtam neki: »Dehogy maradok, megyek én aratni, édesapám.« Aztán fölültem a bandával a vonatra, és már indultunk is Nádudvarra gyékényt aratni. Hát így kezdődött valahogy” – idézi fel a kezdeteket Elvira, aki a II. világháború idején, hetedik gyermekként született a Papp családba. A Hanság szélén fekvő faluban látta meg a napvilágot, s bár járt sokfelé az országban, egész életében Bősárkányban élt a családjával együtt.

„Akkoriban ez halászfalu volt. Nagy volt a szegénység, de gyékény volt bőven, hát a gyékényfonás lett itt a népek a kenyere. Ahogy nekem mesélték, 1880 körül a község főtanítója Szegedre ment megnézni, mint fonják a leányok gyékényből a táskákat. Haza is hozott egyet, megmutatta a diákoknak, hogyan kell azt csinálni. Hamar megtanulták, és terjedt, mint a futótűz. Minden házban ment a fonás. De a gyékényt mindenkinek magának kellett beszereznie, és amit készített belőle, vinnie a piacra. A férfiak akár száz kilométert is mentek lovas kocsival, biciklivel, vagy gyalogoltak hátukon a termékekkel, úgy házaltak. Ahol rájuk esteledett, ott aludtak, szárazkenyéren éltek. Jut eszembe aranyom, hozok mindjárt egy kis süteményt, legyen min rágódjon.” S már térül-fordul, de közben kezébe fogja a javításra hozott kosarat, s nekikezd a munkának, miközben történeteivel újra visszarepít a múlt századba. Megtudom, hogy a „győri páros” egy negyvenkét meg egy negyven centis egymásba helyezhető szatyor volt, amit párosával készítettek, és vitték a városba. Egy darab negyven fillérbe került, de a harmincas években a kosárfonóknak pénzt nem adtak érte, csak egy papírdarabot, azt nevezték jancsibankónak. Ezzel lehetett a boltban vásárolni, miután a boltos is levette róla a maga hasznát. Ez a kiszolgáltatottság hívta életre a háziipari szövetkezetet, amely a falubeli értelmiségiek segítségével 1937 tavaszán jött létre, és a kosárfonók helyzetén sokat javított. A szövetkezet a II. világháború alatt is működött. Hadiipari rendelésre háromágú fonattal úgynevezett őrcsizmákat készítettek, ez védte a katonák lábát a fronton az elfagyástól. A kórházban lévő sebesülteknek gyékénypapucsokat fontak. A háború után számos Nyugatra szóló rendelésnek is eleget tettek, vagonszámra szállították a kosarakat külföldre is. Az ötvenes években már közel négyszáz tagja volt a háziiparnak, biztos megélhetést jelentett a gyékényfonóknak évtizedeken keresztül.





„Ez azért piszokkal jár ám – mutat körbe, a konyhában elfektetett, száraz növénykupacra –, nyáron a kinti műhelyben dolgozgatok, de télen sem tudok meglenni nélküle, hát behozom. Gyékény nélkül nincs fonás, úgyhogy menni kell utána a sekély vizekbe. Magam is aratom le, mind a mai napig. Csak akkor nem mentem, amikor a gyerekeim születtek, és akkor maradok itthon, ha az egészségem nem engedi. Bizony, még az idén is megyünk az alapanyagért Jobaházára, Magyaracsra. Mert az aratás világlélethez nagy élmény volt, még akkor is, ha embert próbáló munka. Mindig augusztus elején indultunk, vonattal utaztunk, vittük magunkkal az ételt: kenyert, szalonnát, sonkát, babot meg rántást is, mert minden este főztünk. Volt, hogy istállókban, máskor meg nagy tárolókban a magunkkal vitt pokrócokon aludtunk. Négy-öt hétig arattunk, sokszor derékig érő vízben álltunk. Erős vászonból készült gatyát hordtunk, amit derékban vagy mell alatt megkötöttünk. Így védekeztünk a piócák ellen, mindig rengeteg tapadt ránk. Térdig ért a harisnya, arra húztuk föl a gumicsizmát. Aztán jött a futballcipő, mert az jól tapadt. Pláne, amikor még a »stopnyki« is megvolt a talpán, mert abban tudott az ember kapaszkodni a víz alatt. Megmarkoltunk négy-öt szál gyékényt, és az egyméteres nyelű sarlóval tőben levágtuk. Amikor olyan negyven centiméter átmérőjű csomó összegyűlt, torombára (sodrott kötél) fektettük, összekötöttük. Volt, hogy fel is ültem a tetejére, aztán a sarlóval eveztem ki a partig. A férfiak meg kiabáltak: »Elvira, nem ám, elsüllyedsz!« – de hát én mindig partot értem. Ott kiterítettük, az aratás végéig száradni hagytuk. Ötnaponta forgattuk, nehogy »megízesejjen«. Az aratás végeztével nyolcvan-száz vagon érkezett a bősárkányi állomásra. Ott szétosztottuk, és még otthon is kiterítettük az udvarra, a ház oldalának

támasztottuk, forgattuk, hagytuk teljesen kiszáradni. Utána került a padlásra, műhelybe, kinek mije volt. Aztán egész évben ment a fonás. Összejöttünk hárman-négyen asszonyok, és ha sok volt a munka, még hajnalban is dolgoztunk. A hatvanas évek végéig még mindenki ezzel foglakozott a faluban.”

Figyelem, ahogy életre kelnek a keze alatt a szálak, és egyre gyarapodik a kosár. A gyékény minden egyes részéről és felhasználásáról olyan részletességgel beszél, hogy „városi leány” létemre is hamar megjegyzem, mit, hogyan kell. Megtudom, hogy a gyékényszár alsó, körülbelül két méter hosszú, használható része a „nyila”. A gyékényszálakat hasították, és a két szélső levelét csak tüzelésre használták, azzal fűtötte be a pék a kemencét. A következő két levél volt a „bevaló”, ezt rakták keresztbe a platni készítésekor. A belső két szál szolgált vezető szálként, a középső henger alakú a „széke”, a gyékény legjava, amit fonásnál és fülelésnél használtak. A feldolgozás előtti este a gyékényt még megöntötték forró vízzel, így puhább, hajlékonyabb lett. Régen háncsfestékekkel, ma textilfestékekkel színezik a kukoricalevelet meg a raffiát, abból varrják a virágokat a különböző méretű és formájú kosarakra, táskákra. Beszélgetünk, és közben előkerülnek a fiók mélyéről az emléklapok, oklevelek, kitüntetések, régi fényképek a néptáncos időkből.

„Bárhol felléptünk, a színpadot is a gyékényből készített tárgyakkal, virágokkal díszítettük. Bejártuk az országot, sokat mulattunk, igen szerettem táncolni, énekelni. Már kislány koromban is az én dalommal érhetett csak véget az énekóra. Az iskola

## Négy-öt hétig arattunk, sokszor derékig érő vízben álltunk. Erős vászonból készült gatyát hordtunk, amit derékban vagy mell alatt megkötöttünk.

után viszont azonnal hazamentünk, mert édesanyám és édesapám is megkövetelte a leckeírást. Utána aztán nekiállhattunk a »győri páros« oldalának, mert az külön készült, és akárcsak az üvegre font tölcser, ez is minden családban a gyerekek munkája volt. Mindenhol a szülők adták tovább a mesterséget, mi meg örültünk, hogy otthon volt munkánk. Ugyan elröpült az idő, de azóta is ugyanolyan lelkesedéssel csinálom mindent, mint azelőtt. Persze, nem mondom, hogy néha nem fáj itt-ott, de akkor kimegyek a műhelybe, spekulálok egy kicsit, aztán már készitek is valamit. Óvodásoknak, iskolásoknak tartok bemutatókat, és azt látom, a férfigyerekek sokszor érdeklődőbbek, mint a kisleányok. Idősek otthonában is voltam, meg a Mesterségek Házában, hívtak engem már százfelé. Igyekszem minden kívánságot teljesíteni. Lehet az ozdony kocsikkal, kis szék vagy nagy papucs, babafürösztő teknő, zsompor (kosár), sodringból (szálakból) kereszt, virágkaspó, lábtörlő, bármi jöhet, megcsinálom. Ballonokat, hordókat, gázpalackokat is megfontam már. Egyszer azt mondja nekem a barátnőm: »A karácsonyfámat csak angyalokkal szeretném díszíteni.« Mire én: »Sári, meg vagy zavarodva?« Aztán csináltam neki annyit, hogy azzal volt tele a fa. De aranyom, mutatom is mindjárt, mert ez aztán tényleg csak két mozdulat.” És valóban, egy perc alatt már a kezemben lapul a gyékényangyalka. „Mostanában a kalapokra kaptak rá, hát abból készítek tucatjával. Meg kitalálok mindig valami újdonságot csak a magam szórakoztatására is. Aztán, ha nem passzul, azt újra meg köll csinálni, mert csak az jó, ami teljesen jó” – vallja Elvira.

Az asszony szívesen tanítja a fiatalokat. A lánya is megtanulta a gyékényfonást, és az egyik unokája is



A gyékényarattás pillanatairól fotók mesélnek

sokat segít neki. De egyetemisták „bentlakásos” képzését is vállalta néhány évvel ezelőtt. „Jöttek hatan-heten lányok, nálam aludtak, na, volt itt olyan világ, hogy hajaj” – meséli nevetve. „Csináltak mindent, ahogy mutattam, hasították a gyékényt rendületlenül, kosarat, papucsot fontak, igen jó volt a hangulat. Sokan a diplomamunkájukat is a gyékényezésből írták. Én azt tanácsolnám minden fiatalnak, de még a kisgyerekes anyukáknak is, próbálják meg, tanulják meg, mert érdemes.”

Elvira azt mondja, nem cserélné senkivel. Ha most állna pályaválasztás előtt, gondolkodás nélkül újra a gyékényfonást választaná. Értékesnek és szépnek tartotta mindig az életét, a gyermekkorát épp úgy, mint a fiatalágát és a felnőtt éveket. Férje korai halála után sok nehézséggel kellett szembenéznie, de a munka, a szenvedéllyé vált gyékényfonás segített átvészelni neki a legnehezebb időszakokat is. A helyi termelőszövetkezetben töltött tizenkét év alatt is rendszeresen járt aratni, és ez nem változott a nyugdíjas évek beköszöntével sem. Gyermekei, unokái felnőttek, sokat látogatják, és számíthat a segítségükre, de van olyan időszak, hogy senkire sincs szüksége, mert ahogyan mondja: jólesik a csend. A tevékenység azonban mindig kell, legyen az gyékényezés vagy horgolás, hiszen „az alkotás élter”

A falu könyvtárában nyílt kiállításban bárki megcsodálhatja kézművesmunkáinak egy-egy remekbe szabott darabját, a magyar címetől kezdve a bősárkányi régi templomon át A kiskakas gyémánt félkrajcárja című meséből felépített császári palotáig. ♦



# Legyen

a média  
a családjáért! 



**17 éve** díjazzuk  
a családbarát  
újságírást.



Az alapítvány  
megalakulása óta  
**114 újságírónak**  
adtunk elismerést  
és ezzel biztatást.



**Közel 200**  
Képmás-estet  
szerveztünk.

**Támogassa  
munkánkat  
1% adója  
-val!**

Adószám: **18260993-2-41**

Írjuk együtt a következő 1000 év történetét!

# 1%



Kérjük támogassa személyi  
jövedelemadója egy százalékaival  
a Pannonhalmi Bencés Gimnázium  
Közhasznú Alapítványt!

Adószámunk: 18535741-2-08



SZÖVEG –  
VÉ SSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
APA, KEZDŐDIK!

# Mesés hétköznapok

◆ Pszichológusok kimutatták: az egyik legfontosabb tényező a kisgyerekek szellemi fejlődésében az, ha a szülei olvasnak nekik mesét. A kutatás szerint még a hangskönyvet is lepipálta ez a tevékenység, pedig a kettő ugyanaz, gondolhatnánk, hiszen itt is, ott is egy felnőtt mondja a történetet. Mint kiderült, a szülő hangja, érintése váltja ki a pozitív érzelmi reakciót. Tehát nincs mese, pontosabban van, szinte csak az van: ehhez a tevékenységhez is mi kellünk. Úgyhogy a feleségemmel igyekszünk minél többet olvasni a kicsiknek.

A múltkor ki is számoltam, hogy összesen körülbelül két órát egy nap. Bevallom, hogy bár író létemre nagyon szeretek történeteket olvasni, ennyit azért nem tudok gyerekmesékből koncentráltan, ráadásul felolvasva befogadni. Úgyhogy észrevétlenül, magától kifejlődött egy képességem: a robotpilóta-olvasás. A jeleket befogadom, az agyam továbbítja őket a beszédközpont felé, kimondom a mondatokat, de közben gőzöm sincs arról, hogy mit olvasok. Ennek köszönhetően a hangsúlyokkal, hangszínekkel sem játszom, ami az élvezhető felolvasás lényege volna. Talán ezért is fanyalodnak rám ritkábban a gyerekek, általában akkor, amikor az anyukájuk nincs jelen, vagy nem ér rá valamiért. Na jó, mondják lehagoltan, akkor olvasson apa. Az infót legalább át tudja adni. Mint egy mesterséges intelligenciát működtető felolvasóprogram.

Közben viszont végig tudok gondolni egy csomó mindent. Számítalan problémát oldottam már meg, miközben Bogyó és Babóca egy faágon egyensúlyozott, vagy Annipanni győzködte Boribont, hogy menjen el vele kirándulni. Egyszer még egy regénytlet is eszembe jutott, de

egyáltalán nem az olvasott mesével kapcsolatban. Persze van, hogy ilyenkor megállok, elrövedek, anélkül, hogy észrevenném. A kicsik persze rögtön rám szólnak, és én készségesen folytatom, nem egyszer teljesen máshonnan, mint ahol abbahagytam.

A gyerekek sokszor más helyzetekben is rákérdeznek, felhozzák az egyes történeteket. Apa, Anna, Peti és Gergő is így járt az apukájával, ugye? Üres tekintettel, szégyenkezve nézek magam elé. Kutatok az emlékeimben, de halványlila gőzöm sincs, miről lehet szó, pedig egy órája olvastam. Ha visszakérdezek, elmondják, mire gondoltak, de látszik rajtuk a csalódottság. Mert a mese számukra valóság, amely átszövi az életet. Nem értik, hogy bennem miért van határ a kettő között.

Mindenesetre a tudatalattimba azért úgy tűnik, beférkőznek a történetek. A minap ugyanis érdekes álmom volt: Tádé voltam Manócska ölében. Aztán belépett a szobába Babóca, és meghívott magához, aminek nagyon örültem. Felkerekedtünk. Útközben szembejött Annipanni és Boribon, integettek nekünk, és mintha Anna, Peti és Gergő hangját is hallottam volna az egyik házból: „Anyá, süssünk szilvás sütit!” Kiabálták torkuk szakadtából.

Amikor reggel elmeséltem ezt a gyerekeknek, a történet osztatlan sikert aratott. Azóta így kell mesélnem, hasonló módon keverve ezeket a világokat. Természetesen fejből. Ez lett a jutalmam a figyelmetlenségemért. Azt hiszem, megérdemlem. És egy kicsit sem bántam meg. Amikor a vigyorgó arcukat látom, most már úgysem tudok másra gondolni, mint hogy örömet szereznek nekik. ◆



SZÖVEG –  
SZÉKELY-BALOGH SZILVIA

SOROZAT –  
HULLÁMVASÚT

# Paramami

◆ – Láttad ezt, anya? – szaladt hozzám kipirult arccal a kislányom, miután a játszótéri szobor legmagasabb pontját is elérte a kezével. Mióta falmászásra jár, mindent potenciális gyakorlóterepnek tekint.

– Hurráááá! – száguldott el mellettünk a kisfiam, aki kismotorral rugaszkodott neki a meredek gumilejtőnek a homokozó mellett.

– Nem félsz, hogy összetörik magukat? – kérdezte tőlem a barátnőm idegesen toporogva.

– Dehogynem félek – mosolyodtam el.

Amikor az első gyermekem megszületett, teljesen naivan léptem az anyaságba. Egy boldog, zavartalan várandósság végén úgy lebegett előttem a szülés, mint valami egyetemi vizsga, amelyre szakkönyvekkel, tanfolyamokkal, oktatóvideókkal fel lehet készülni. Már ebben is hatalmasat tévedtem (ami az én szüléstörténetemet illeti), de a legnagyobb hiba az volt, hogy megfeledkeztem arról, hogy ezután a vizsga után visszavonhatatlanul benne leszek egy újfajta, véget nem érő megmérettetésben.

Készültem én az anyaságra, persze. Megvettük a szükséges dolgokat. Ott sorakozott a gyerekeveléssel kapcsolatos szakirodalom a polcon. Énekeltem Mozartot a dudorodó hasamnak. Mégis minden meglepetésként ért. Mert a nagylányom egyszer csak ott volt velem teljes valójában. Csodálatos volt, gyönyörű, és nagyon sírt. Sírt a szülőszobán, a kórteremben, sírt éjjel, sírt nappal. Nem tudtam megnyugtatni. Nehezen indult a szoptatás is, mivel senki nem vette észre, hogy lenőtt a nyelve, és nem tudja elég nagyra nyitni a száját. Mire az első akadályok oldódni kezdtek, már bekúszott a bőröm alá az aggodalom. Az a fajta, amely a felelősség súlya alatt néha irracionálisan nagyra nő, mások csak halványan a háttérben meghúzódnak, de soha többé el nem tűnik. Összenőtt az anyaságommal.

Bízni abban, hiba nélkül lélegezni fog a kiságyában, elengedni a kezét a lépcsőn, hagyni, hogy elkövesse élete első baklövéseit, megengedni, hogy felmásszon a mászóka tetejére, elköszönni tőle az óvoda ajtajában, elengedni az irreális és egymásnak ellentmondó elvárásokat, és csak elhinni, hogy elég jó anya vagyok, ezek számomra hatalmas kihívást jelentő feladatok voltak.

Aztán a második gyermekem emelte a tétet, és behozta az életünkbe az allergiát, a gyerekkori asztmát, az orvosi köpenyeket, a rohammentőt. És bár lassan alakul minden, de kemény tanulóút volt számomra elfojtani az állandó aggodalmat, és átélni a pillanatokat. Sohasem fogok ennek az útnak a végére érni. De nehéz is felhőtlenül anyának lenni, mert három gyereknél mindig akad valami.

A barátnőm a téren idegesen húzta összebb a kabátját, én meg csak néztem a fiamat, aki nekikészült egy újabb motoros száguldásnak, és csak annyit mondtam: kerüld ki azt a lyukat a homokozó mellett, kisfiam. ◆



SZÖVEG –  
SZÖNYI LÍDIA, ÉGER CSABA pszichológusok

SOROZAT –  
EGY TÖRTÉNET, SOK KÉRDÉS

# SZÓVÁ TETT VALÓSÁG

Létezik olyan fájdalom és harag, amely megnémítja az embert. Akad, aki egész életén át szótlannul cipeli sebzettségét, és van, akiből egy nap úgy szakad ki a kín, hogy azzal önmagát és mást is mélyen megsebez. Vajon van-e más választás?

◆ Mostani történetünk, a *Larry*, egy megrázó és erőteljes alkotás, amelynek ereje a hitelességben rejlik. Nem finomkodik, de nem is mond ítéletet, amikor a nincstelenséget, a családi traumákat, a fájdalmat, a küzdelmet, az elkeseredettséget és a haragot ábrázolja. Nem vetít elénk happy endet, mégsem a reménytelenség filmje. Megmutatja a valóságot, amelyről olyan könnyű elfordítani a tekintetünket.

## A TÖRTÉNET

Ádám (Vilmányi Benett) huszoneves fiatalember, aki birkapásztorként dolgozik. A film nyitóképei egyszerre mutatják eszünkbe a jó pásztor és a népmesei juhászlegény figuráját, ám Bernáth Szilárd filmje nem egy túlrómantizált felemelkedést mutat be, hanem arra vállalkozik, hogy bepillantást engedjen abba a világba, amely a kimondatlan és elhallgatott valóság mögött húzódik.

A történetben sok minden nem azért marad kimondatlan, mert főhősünk nem akar beszélni. Ádám eleve nem tudja érthetően kifejezni magát, ugyanis dadog. Egész teste, nyaka megfeszül, ahogyan a szavakat igyekszik megformálni, és nézőként is hegyezni kell a fülünket, hogy a motyogó dadogásából kivegyük a lényegét, amelyben gyakran arra keresi a választ, hogy miként lehet kibírni ép ésszel mindazt, ami van. Mert ami van,

az tényleg kibírhatatlannak látszik. Ádám rendőr édesapjával (*Thuróczy Szabolcs*) él együtt látszólagos nyugalomban, de szép lassan kibomlik, hogy a felszín alatt hatalmas feszültség dolgozik. Édesanyja még gyerekkorában öngyilkos lett, édesapja pedig bántalmazó alkoholista, aki korábban a testén és a lelkén is maradandó nyomokat hagyva verte, szidta és megalázta. Bár az apa már három éve tiszta, és látszik rajta az őszinte igyekezet, hogy jó ember és apa legyen, de minden rezdüléséből érezhető, hogy a lelke mélyén pusztító indulatok hullámoznak, ezért érdemes vigyázni vele.

Ádám (művésznévén *Larry*) számára a zene jelenti a menedéket. Amikor rappel, elmúlik a valóság kifejezését megakadályozó dadogása, és a dühvel együtt utat talál magunknak a szavak. Megismerkedik egy Csala Do nevű kazincbarkikai rapperrel, aki segít neki az egyik szöveget felvenni és feltölteni az internetre, Ádám még egy tehetségkutatóba is jelentkezik. A nyers és vad rap megtetszik az internet népeinek, őt pedig behívják a műsorba. A felkészülés azonban nem a technika vagy a mozgás finomítgatásáról szól, hanem arról, hogy a fiú egyáltalán képes legyen arra, hogy közönség előtt megfogalmazza azokat a sorokat, amelyek a fájdalmas múltjáról, a féltelméről és a dühéről szólnak, de úgy, hogy közben elkerülje édesapja haragját.




### DADOGÓ TEST, DADOGÓ LÉLEK

Beszédünk teremtő erő. A kimondott szó visszavonhatatlanul életre hívja a bennünk kavargó gondolatot, érzést, vágyat. Láthatóvá válunk általa önmagunk és a külvilág számára. Ennek megfelelően a beszédünkre is hatással van az önmagunkról alkotott képünk. Amikor – környezettől, helyzettől és jelenlévő személyektől függően – értékesnek éljük meg magunkat, akkor könnyebben, magabiztosabb hangon tudunk megszólalni. Ezzel ellentétben más helyzetekben, amikor bűntudat, elégtelenség, sikertelenség, kiszámíthatatlanság vagy egyéb nehéz fájdalmas érzés kíséri bennünket, akkor a szóbeli megnyilvánulásaink is bizonytalanabbá, töredezettebbé válnak.

Larry dadog. Mintha folyton küzdene önmagában és önmagával, amint a formálódó szót egyszerre akarja kivetni, de közben nem tudja elengedni. Ma a tudománynak még nincs egyértelmű válasza arra, hogy a dadogás pontosan miért alakul ki, mitől múlik el és milyen célt szolgál. Megtörik a beszéd, akaratlan ismétlésekkel tűzdelve. Érdemes az egyén szintjén vizsgálni, hogy a beszédzavar mit üzen, miben gátolja, vagy akár miben segíti azt, aki dadog. Larry életéről sok mindent megtudunk. A családon belüli erőszak mellett nyomasztja apja alkoholizmusa és az anyja egykori végzetes tette, mindez azonban egészen más optikát kap az idő előrehaladtával. Az apa tagadja a korábbi, majd újra előtérbe kerülő agresszióját, és az anya gyengeségeként állítja be annak tragikus döntését. Larry minden bizonnyal egy életre megtanulja, hogy a szembeszegülés az apjával – életveszélyt jelent.

Nehezen tudjuk elképzelni, hogy az anya elvesztése után az apa érzékeny, megtartó, biztonságos közeget teremtett volna a félárzává vált, magányos fiú számára. A kukta fedele zárva, a nyomás folyamatosan nő. Úgy tűnik, nincs szó és nincs eszköz, amely megkönnyebbülést hozhatna. Larry folyamatos éberségben él és mérlegel, sohasem biztos abban, hogy mit mutathat meg abból, ami a lelkében zajlik. Egyszerre vetné ki magából a dühöt, a fájdalmat, a veszteséget, a vágyat, az úrt, a szenvedést, és fogja mindezeket vissza vasököllé, rettegve a megdöbbenés megkönnyebbülés következményétől. Dadog. Dadog a lelke és dadog a teste. Ha Larryt érteni akarjuk, akkor felfedezhetjük, hogy dadogása nemhogy nem betegség, hanem mély-séges összhangban van mindazzal, amit átél.

Egészségesen reagál az őt érő impulzusokra, védi magát, túlél. A birkák csendjében, a mező magányában és az éjszaka mindent elnyelő zajában feszültsége csillapodik. És rappel, azáltal pedig minden dühét és fájdalmát megéli. Hosszú, töredezettségmentes szavakba és mondatokba önti mindazt, amit addig nem tudott kimondani. A lélek és a szó új összhangra talál. A „kimondhatatlanul fáj” az „erre nincsen szó” vagy a „meg sem bírok szólalni” mondásaink is azt jelzik, hogy van az a fájdalom, amely megnémítja az embert. Saját közegünket is vizsgálhatjuk a fentiek szerint. Amikor ismeretségi körünkben találkozunk ezzel a jelenséggel, érdemes elgondolkodnunk azon, hogy miképpen tudnánk biztonságos és elfogadó közeget teremteni annak, akin látjuk, hogy nagy terheket cipel. Ezáltal is segítve azt, hogy kimondhassa mindazt, ami benne van, hogy megérthesse, megérezhesse: szabad lennie annak, ami van.



## Az igazság felismerése az egyén feladata és lehetősége,

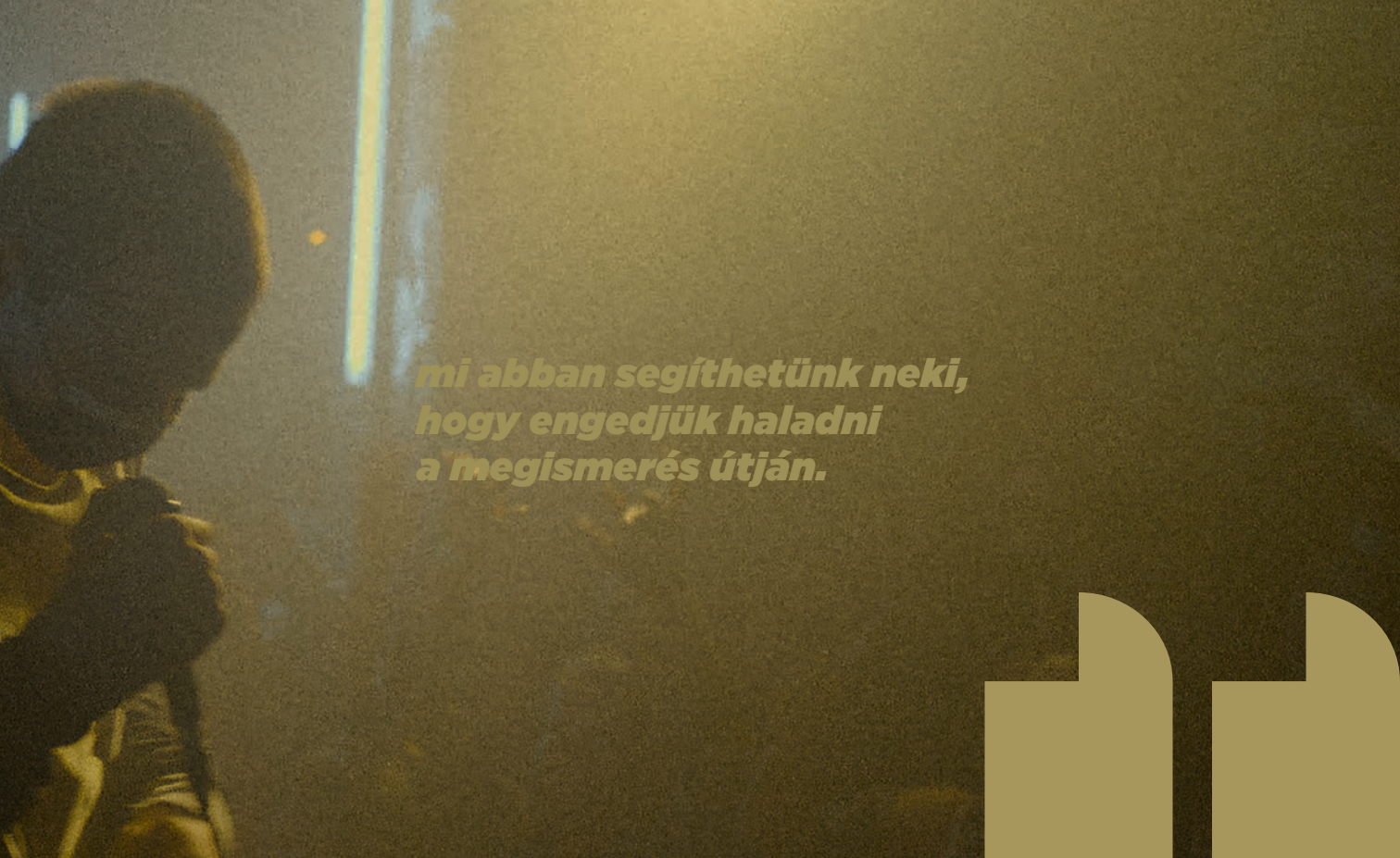
### RÉGI BŰNEINK HOSSZÚ ÁRNYÉKA

Amikor az apa először meghallja a fia zenéjét, csalódottan sarkon fordul. Később hangot ad az érzéseinek, és számon kéri, hogy miért állít valótlanságokat. Olyan patthelyzet alakul ki, amely számos családban ismerős. Sokszor a fiatalok azok, akik rámutatnak egy, a családban lévő fájdalmas jelenségre, helyzetre, amelyről a szülők nem akarnak tudomást venni, vagy eleve nem tartják problematikusnak. Az érintettek pedig kisvártatva a „Most akkor ki hazudik?” – kérdéssel kezdődő fájdalmas játszma zsákutcájában találhatják magukat. Vajon biztosan hazudik valaki? Nem derül ki. A vitás kérdésekre adott egyéni válaszok igazságát általában nehéz egyértelműen alátámasztani. Ekkor kerülnek a felek döntési helyzetbe: belevesznek a játszmába, amelyben a kapcsolatuk tovább sérül, esetleg véglegesen megromlik, vagy a mélyre ásnak, hogy megértsék történetüket és a másik történetét.

Családjaink fontos feladata, hogy amikor a generációk különválnak egymástól, a családtagok újfajta egyensúlyt találjanak. Ennek előfeltétele, hogy legyenek a múlttól közös történeteik, tapasztalataik. Rendszerszinten a felnövő nemzedék tagjai mondanak

kritikát az idősebbekről. Tulajdonképpen így tesz Larry is. Elég erőssé válik ahhoz, hogy felvesse édesapjának, hogy az ő történetértelmezése számára nem elfogadható. Új szél kezd fújni, már nem a szülő irányítja egyedül a családi kapcsolatok alakulását. Mindezt egy szülőnek akkor különösen nehéz elfogadnia, ha azt éli meg, hogy a vele szemben felhozott vád igazságtalan, mi több, valótlan. Szülőként azonban érdemes arra törekedni, hogy az ilyen helyzetekben is elfoglaljuk az „idősebb és okosabb” pozícióját, megértve, hogy a gyerek (kortól függetlenül) üzenetet szeretne átadni. A célja minden bizonnyal nem az, hogy a szüleinek ártson, hanem sokkal inkább az, hogy egy valóságosabb kapcsolatot alakítson ki velük.

Vajon mi történt volna akkor, ha Larry apja a fia zenéjét hallva, magába néz, és megérti a gyereke fájdalmát? A film minden bizonnyal más irányt vett volna. És ez az az irány, amelyet nem könnyű, de érdemes követni. Mindenképpen szükséges hozzá, hogy a szülő képes legyen meghallani a gyermeke által megfogalmazott üzeneteket, és belátni, hogy a cél nem a vita, hanem, hogy létrejöhessen egy bensőséges érett, felnőtt kapcsolat szülő és gyermeke között. Ugyanakkor, ha a gyermeket



**mi abban segíthetünk neki,  
hogy engedjük haladni  
a megismerés útján.**

elutasítják, és a szülőjétől nem kap gyógyírt a régi sebére, lehetősége van a szülő „jóváhagyása” nélkül is elindulni egy fejlődési úton, amelynek célja a megbocsájtás. Mindezt elsősorban nem az anyjáért vagy az apjáért kell megtennie, hanem önmagáért, hogy szabadságot nyerjen.

### **„ETTŐL SEM LESZEK ÉP?”**

A film egyik rendkívül fájdalmas jelenete egy gyülekezetben játszódik. Az édesapának a megtérés adta meg a lehetőséget az újrakezdéshez, illetve ahhoz, hogy letegye az italt, és kezelni tudja agresszióját. Fiát is elviszi a gyülekezetbe, abban reménykedve, hogy a hit világa talán neki is megváltást és gyógyulást hoz. A gyülekezet pásztora, Tamás igyekszik bevonni Larryt a közösségi alkalomba, és maga eszközeivel szeretne segíteni neki. Egy megváltást mondat el vele, amelyben kifejezheti bűnbánatát és azt, hogy megbocsát az apjának. A lelkes szándéka jó, ugyanakkor ez a tette elhibázott, hiszen Larryben még forrnak az indulatok, szavai nem lehetnek őszinték. Ez nem segítség neki. Vajon hányszor gondoljuk úgy, hogy tisztán látjuk a másik nehézségeit, annak okait, és azt is, hogy mit kellene tennie, hogy kikecmeregjen a nehézségek közül?

Akár tudományosan alátámasztott, akár személyesen megélt igazságról legyen szó, kapcsolat és a másakra való mély hangolódás nélkül a tanácsaink jobb esetben mit sem érnek, rosszabb esetben újabb sebeket ejtenek.

Mit tegyünk? Rejtsük el a már felismert igazságot a másik elől? Nem, hiszen léteznek megkérdőjelezhetetlen igazságok, amelyeket fontos kimondani. Azonban nem mindegy, hogy ezeket az igazságokat hogyan közöljük. Az igazság felismerése az egyén feladata és lehetősége, mi abban segíthetünk neki, hogy engedjük haladni a megismerés útján. Ennek megfelelően érdemes inkább kíváncsian szemlélni, hogy hol tart éppen, mi akadályozza, és mi segíti. A mélyben meghúzódó indítékokkal és motívumokkal érdemes foglalkozni. Az együttlét – amelyben a másik fájdalmában osztozunk – lesz az, amely mélyebb önreflexióra, önegyüttérzésre és önel fogadásra készíteti őt. Ezek nélkül lehetetlen elindulni a valódi változás útján. Talán épp ez az ajándék az, amelyet Larry a film végén megkap, amikor Csala Dóval Budapest utcáin kéregetnek. Együtt nevetnek saját szerencsétlenségükön, és Larry megérzi, hogy bár az élet nehéz, nincs egyedül benne. ♦



SZÖVEG –  
FEKETE FANNI

KÉP –  
ÉDER VERA

SOROZAT –  
KETTŐ AZ EGYBEN

A rovat támogatója a  Média a  
Családért  
Alapítvány

# ” Leélni együtt közel fél évszázadot, ez az igazi szenzáció

A kapuban barátságos kutya fogad minket, ő vezet be *Gulyás Dénes* operaénekes, a Pécsi Nemzeti Színház operaigazgatója és *Szekeres Judit* konduktor meghitt otthonába. A nappaliban régi láda áll, amely többek közt korábbi operaelőadások plakátjait rejt, a polcokon unokák friss fotói. „Ami a mi korunkban érték volt, azt próbáljuk átörökíteni az ő életükbe is” – mondják, amikor a nagyszülői feladatok, a fiatal nemzedék kerül szóba. Judit és Dénes megismerkedésükkor még nem gondolták, hogy kapcsolatukból házasság lesz, amely immár negyvennégy éve tart.

♦ – **Dénes:** Amikor először találkoztunk, egyetemista voltam, Judit pedig még kislány, tizenkét-tizenhárom éves. Akkoriban együtt dolgoztam az édesapjával, *Szekeres Ferenc*szel, aki az egyik próbán elküldött egy otthon felejtett Haydn-kottáért. Elsiettem a Villányi úti lakásukhoz, és bekopogtam az ajtón. A rácsos ablakon egy pufók, szepplős lány nézett ki, két copffal. Kiadta a kottát, és gyorsan be is csapta az ablakot. Hat évvel később találkoztunk újra, amikor én *Bartók Cantata profanájának* felvételén dolgoztam a Magyar Televízióban.

– **Judit:** Kamasz lányként gyakran estem szerelembe, de nem voltam fiúzósz típus. Dénest is nagyon jóképűnek találtam, aki mindehhez még tehetséges is volt. Rajtam kívül még sok nőnek tetszett – el sem tudtam képzelni, hogy engem választ. Ráadásul úgy tudtam, házas, de akkor már válófélben volt.



– **Dénes:** Amikor a tévéfelvétel szünetében megpillantottam, egyből felfigyeltem rá az aranszőke hajával, a tengerzöld szemével. Ezek csak a látható dolgok, de a lényeg abban rejlik, ami szemmel nem érzékelhető, csak érezhető. Ahhoz tudnám hasonlítani, mint amikor egy plakátkiállításon sétáltam, és egy kisebb terembe tévedve valami azt súgta, hogy nézzek oldalra, ahol egy Picasso-kép függött a falon. Judit halk szavú volt, és decensen tartózkodó, a szemében némi riadtsággal, amely előhozta belőlem a lovagot.

– **Juditnak tizenkilenc éves lányként addig nem volt komoly kapcsolata, míg Dénes, befutott énekesként már túl volt egy házasságon. Hogyan csiszolódtak össze?**

– **Judit:** Dénes hihetetlenül érzékeny és lobbanékony természet – biztos vagyok abban, hogy amiatt is, mert a művészeknek más az idegrendszerük. Ezzel persze nem olyan könnyű együtt élni, de rengeteget változtunk az évek során. Másrészt úgy működhet jól hosszú távon egy kapcsolat, ha az ember nagyon szereti a másikat.

– **Dénes:** Szerintem minden nőben lakozik egy „boszorkány”, a szó pozitív értelmében. A férfin múlik, melyik énjét hozza ki belőle, az angyalszárnyút vagy a tüzesebet. Gyakran mondogattam tréfásan, hogy engem nem az olcsó találós kérdések érdekelnek, amelyeket azonnal meg tudok válaszolni, hanem amelyek feneketlen titkokat rejtnek, nehezen feltérképezhetőek, akár álmatlan éjszakákat is okoznak és megizzasztanak.

– **Tehát egymás közt is előfordultak talányok, titkok?**

– **Judit:** Kórosan őszinte emberek vagyunk, nem rejtgettünk egymás előtt semmit, mert az nagyon veszélyes tud lenni. Persze elakadások voltak a mi kapcsolatunkban is, negyvennégy év alatt háromszor, ami viszont elég jó arány. Vannak helyzetek, amikor túl kell élni, ki kell beszélni és orvosolni. Nekünk a párterápia segített, ahol kontroll mellett tudtuk megvitatni a problémákat. A közöttünk lévő kapocs titok, amelynek feltérképezéséhez négy évtized is kevésnek bizonyult.

”

*...úgy működhet jól hosszú távon egy kapcsolat, ha az ember nagyon szereti a másikat.*



– **Az mennyire volt nehéz, hogy Dénest gyakran szólította külföldre a munkája?**

– **Judit:** A külföldi útjaira én is gyakran vele tartottam. Ilyenkor rengeteget segített az édesanyám, illetve egy szomszédasszonyra, Ilakra is számíthattunk, aki gyakorlatilag nagymamaként funkcionált a családjában. Később néha a gyerekeket is vittük magunkkal a külföldi utakra, Amerikába úgy utaztunk ki, hogy egyéves volt a fiunk, és már vártuk a testvérét – a rémálmaimban néha megjelenik ez a repülőút.

– **Dénes:** Amerikában egyszer több mint fél évet töltöttem egyedül, ahol több produkcióban is felléptem különböző városokban. Gergő, a legnagyobb gyermekünk akkor volt két és fél éves. Amikor hét hónap után hazajöttem, és meglátott, azt mondta, „Bácsi!”. Akkor feltettem magamban a kérdést, vajon mennyit kell még szenvednem és fizetnem azért, hogy énekelek. Hiszen hiába a tengerentúli sikerek, a taps, mindent felülírt a gondolat, hogy ilyen hosszú ideig nem volt a fiamnak apja, ez pedig később ki fog hatni az életére. Ez mostanában szinte naponta eszembe jut. Ami segít könnyebbé tenni a terhet, az az unokánk, Marci érkezése – igyekszem neki megadni mindent, amit akkor Gergőnek nem tudtam.

– **Judit:** Eleinte még nem volt telefonunk, Dénes pedig minden követ megmozgatott, még az akkori kulturális minisztert is megkereste, de nem tudtak segíteni. Végül szállodákból, drága pénzért tárcsáztuk egymást. Amikor pedig először töltött külföldön hosszabb időt, mindennap írt levelet, igaz, csak tömönkatákat – megesett ugyanis, hogy azzal a felirattal érkezett meg a boríték, „nemzetbiztonsági okokból egy százalékos felbontotta”.

– **A közös utazások viszont kellemes élményeket is tartogattak.**

– **Dénes:** Montrealban dolgoztam 1989-ben, ahol a Faustot énekeltem. Az előadás előtt elkezdtem köhögni, valami ledöntött a lábamról. Telefonon Juditnak is elpanaszoltam, aki elhatározta, hogy repülőre ül, és elutazik hozzám, hogy ápoljon, de nekem nem mondta el, nehogy lebeszéljem róla. Az előadás előtt az ágyamban feküdtem, amikor kopogtak az ajtón. Kiszóltam, hogy nem kérek takarítást, mire Judit hangja válaszolt. Az érkezése megszépítette az ott töltött időt. Aztán ketten repültünk tovább Japánba, ahol újabb fellépés várt.

– **Mindketten elvált szülők gyerekeként nőttek fel. Ez hogyan formálta a házasságról alkotott képüket?**

– **Dénes:** Bennem a negyvenes éveimet taposva tudatosult, mekkora hiány, hogy már nem létezik a családi fészek a jól ismert ajtóval és kilinccsel, amelyet gyermekkoromban érintett a kezem. Rossz érzés, hogy a saját otthonunkon kívül nincs még egy hely, ahová hazatérhetek – mintha az ember gyökereiből kihúztak volna egyet a földből.

– **Mindig fontosnak érezték, hogy kövessék az idősebb generáció tanításait?**

– **Judit:** Én fiatal feleségként a már említett idős szomszédasszonytól, Ilaktól tanultam el mindent: a háziasszonyi feladatokról kezdve a gyereknevelésig. A férjével együtt rengeteget segített. Amikor Dénes huzamosabb ideig volt távol, minden este átjöttek, amit nem érezték kényszernek, és a jelenlétük sosem vált terhessé.



**– Három gyermekük született, akiknek a zenei nevelésére is nagy hangsúlyt fektettek. Miért tartották ezt lényegesnek?**

– **Dénes:** Egy évig igazgattam Nagykovácsiban egy alapfokú művészeti iskolát, és akik nálunk tanultak zenét, azoknak egy jeggyel jobb volt az osztályzata az iskolai tantárgyakból, mint a többi diáknak. A művészetek emellett rengeteg értékre is megtanítanak, kórusban énekelve például képessé válnak egymásra figyelni – olyan dolog ez, ami nélkül nehezen létezhet az ember.

**– Dénes életében nagy próbatételt jelentett, amikor asztmás lett. Judit, hogyan tudta támogatni?**

– **Dénes:** A betegség miatt három évig nem énekelhettem. Ha nincs Judit, már jó eséllyel nem a szakmában dolgoznék. Nagyon sok múlik azon, hogy a Jóisten milyen segítőket, családot, barátokat tesz az ember mellé. Rengeteg művész képtelen feldolgozni, ha már nem tud úgy teljesíteni, mint korábban. Amikor néhány éve Pécsen *A denevér* című előadásban szerepet kaptam, reggelente feszülten gondoltam az esti előadásokra. Nem lubickoltam benne, hanem feladatot végeztem. Ekkor azt mondtam Juditnak, akinek nagyon jó füle van: „Figyelj ide, ha az éneklésem közben úgy érzed, ezt már abba kéne hagynom, biccints a fejeddel, amikor jövök le a színpadról!” A denevér után mindketten ezt éreztük. Nem szabad megvárni azt a pillanatot, amikor a közönség már csak szeretettből hallgat meg.

– **Judit:** Hatalmas dolog, hogy ezt Dénes fel tudta dolgozni, hiszen az éneklés volt az élete negyvennyolc évig.

**– Három unokájuk is született. Hogyan élük meg a nagyszülői szerepet?**

– **Judit:** Ugyan még van két évem a nyugdíjig, befejeztem a munkámat, hogy Orsi lányunknak tudjak segíteni. Fontosabb volt, hogy ő vissza tudjon menni dolgozni.

Aggódós nagymama vagyok, jobban félttem az unokákat, mint annak idején a saját gyerekeinket, még nagyobb a felelősség. De a hasonló korú nagyszülő barátnőim megnyugtattak, ők is ugyanígy vannak ezzel.

– **Dénes:** Amikor mi vigyázunk rájuk, igyekszünk mindent úgy csinálni, ahogy a szüleik kérik. Ezt néha nehéz betartani, de számunkra szent, hiszen az ő gyerekeik, akiket ők ismernek a legjobban. Vannak nagyszülők, akik ezt nem veszik figyelembe, és mindennel elkényeztetik az unokákat, ez azonban súlyos konfliktusok melegágya lehet, emellett a gyereket is kínos helyzetbe hozzák, ha le kell tagadnia, hogy például fagyit evett a nagypapánál.

– **Judit:** Marci unokánk nagy kihívást jelent nekünk, mivel elképesztő szókinccsel rendelkezik – olyan dolgokat mond, amikről életemben nem hallottam! Egyébként azt vallo, hogy nem szabad leereszkedni a gyerekekhez, és halandzsanyelven beszélni hozzájuk, hanem úgy, mintha felnőttek volnának. Sokat mesélünk, olvasunk és énekelünk nekik, én például nagyapám nótáit, amelyeket aztán a két és fél éves Emma is elénekel a bölcsiben.

**– Minden nagy művész művészete egyetememes harmóniát hordoz, ami katarzist ad a közönségnek, vallja Dénes. A házasságukban mi jelentette a legnagyobb katarzist?**

– **Judit:** Nekem egyértelműen a három gyerekünk születésének pillanata. Bevallom őszintén, nagyon sajnálom a férfiakat, amiért a szülés élményét, amely semmihez sem fogható, nem tapasztalhatják meg. Hasonlóan felfoghatatlan a köztünk lévő kötelék is. Annyi mindent megéltünk együtt, jót is, rosszat is, hogy úgy érzem, már a levegővételéből tudom, hogy mit akar mondani.

– **Dénes:** A katarzist az ember nem tapasztalja nap mint nap, hanem egyhuzamban negyven éven keresztül. Azt érzi, hogy az arányok a helyükön vannak, és megnyugvást ad neki, amikor hazatérve otthon van a másik mellett, biztonságban. Ma egy pár kapcsolatát sajnós az teszi figyelemre méltóvá és kíváncsúvá a tömegek szemében, ha minél több zúrral, problémával van tele, míg az kevésbé érdekes, ami jól működik a rendszerben. Én viszont azt gondolom, hogy ha van két ember, aki leél egymás mellett fél évszázadot, a problémákat megoldva, ez az igazi szenzáció, és valójában mindenki erre vágyik. ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# Mi (nem) történik a párterápián?

Sok fiatalnak okoz problémát a tartós párkapcsolat kialakítása, az együttjárók és élettársak nehezen köteleződnek el, a házások nagy százalékban elválnak, vagy boldogtalannak érzik magukat. Sok pár komoly kapcsolati nehézségekkel küzd, de mivel a felek ezt titkon valamiféle kudarcként élik meg, sokáig nem szívesen szembesülnek vele. Amikor aztán valaki párterápiát tanácsol nekik, az vészjósló ítéletként hangzik számukra, és van, aki úgy gondolja: erre költeni csak divatos pénzkidobás. Milyen tévhitek okozzák az ellenérzéseket? Kérdések helyett ezekkel igyekeztem provokálni *Kozma-Vízkeleti Dánielt*, aki amellet, hogy párterapeuta, kiképző családterapeuta, család-pszichoterapeuta és klinikai szakpszichológus is. Talán azoknak is tud újdonsággal szolgálni, akik szívesen belevágnának ebbe a közös páros kalandba egy (vagy két) szakemberrel.



◆  **A PÁRTERÁPIA CÉLJA MINDENÁRON EGYBETARTANI A KAPCSOLATOT.**

A párterápia kapcsolatterápia, célja, hogy a kapcsolatban résztvevő felek, a pár tagjai tudatosabb rálátást nyerjenek a közös életükre, és erre alapozva tudjanak döntést hozni. Ez a döntés lehet az is, hogy együtt maradnak, de néha, sok bántással járó kapcsolat esetében az az eredmény, hogy felelősen ki tudják mondani, hogy szakítanak, illetve elválnak.

**A KAPCSOLATTERÁPIA A KAPCSOLATÉRT VAN, NEM PEDIG A BENNE RÉSZTVEVŐK LELKI JÓLLÉTÉÉRT.**

Nem tudnám különválasztani a kettőt, hiszen egy működő kapcsolat kölcsönösen oda-vissza össze van zsinórozva, biztonságos és szeretettel teli, ami nagyon nagy mértékben hozzájárul a benne lévő felek testi-lelki jóllétéhez. A hangsúly a kapcsolat jól működő és problémás területein van, kevésbé az egyes felek egyéni élettörténetén, személyes tulajdonságain.

Kép: Kurucz Árpád

## A jó terápiában nem azt keressük, hogy kinek van igaza, és miben hibás a másik, hanem azt, hogy ki mivel járulhat hozzá a kapcsolathoz.

### AZ MENJEN PÁRTERÁPIÁRA, AKINEK AZ ÖNISMERETE RENDBEN VAN.

Sokat segít a párterápián, ha a felek önreflektívek, és tisztában vannak a saját állapotukkal, de a legjobb terápiás munkáim éppen azok, amelyekben a kliensek a párterápia hatására elkezdnek önmagukkal dolgozni, holott addig nem mélyedtek el az önismeretben. De így például végig kell gondolniuk, hogy mi a fontos számukra egy kapcsolatban, mi az, ami az életszemléletükből vagy értékeikből fakad, és mi az, ami csak külső elvárás. Fontos ugyanis, hogy csak olyat várjunk egymástól, ami valóban nekünk fontos. Lehet lényeges, mondjuk az izléses teríték, ha számomra az hozzátartozik a vacsoraélményhez, de amiatt, hogy a nagymamám ne legyen szomorú, vagy mit szólnak a szomszédok, nem érdemes ragaszkodni hozzá. Ez is önismereti munka.

### PÁRTERÁPIÁRA CSAK VÉGSZÜKSÉG ESETÉN MEGY AZ EMBER.

Ha a családi autót csak akkor visszük szervizbe, amikor már totálkárosra törött, és nem nagyon van ép része, sokkal kisebb az esély arra, hogy össze lehet rakni. Tényleg vannak, akik az utolsó pillanatban jönnek, azzal, hogy „ez az utolsó esély, nem is nagyon hiszünk benne, de még egyszer megpróbáljuk a válóper előtt”. Amikor a kapcsolat egyben tartására vagy javítására irányuló szándék már szinte teljesen kiveszett, sokkal kisebb lesz a mozgásterünk, és csökkennek a lehetőségeink.

### A PÁRTERÁPIÁT NEM LEHET ELÉG KORÁN KEZDENI.

Az előző példánál maradván, ha az automat letolja egy madár, nem érdemes rögtön rohanni a szervizbe, hogy mérjék be, mert károsíthatja

a gyöngyházfényezést. Abból csak a szerelő fog profitálni, ha elhiteti velem, hogy újra kell fényezni elemenként négyszázezerért. Akkor érdemes párterápiába jönni, amikor úgy érezzük, hogy nehézséggel küzdünk, kipróbáltunk már néhány olyan dolgot, amelyek eszünkbe jutottak, de nem működtek, nem hoztak előrelépést – ugyanakkor szeretnénk a kapcsolatunkat erősebbé tenni. Ez a legjobb mozgatórugó.

### OTT VÉGRE MEGMONDJÁK, HOGY NEKEM VAN IGAZAM.

Felelős kolléga ezt nem fogja megtenni. A döntőbíráskodás egy másik hivatás. A jó terápiában nem azt keressük, hogy kinek van igaza, és miben hibás a másik, hanem azt, hogy ki mivel járulhat hozzá a kapcsolathoz. Mindenki a maga portája előtt söpör, és együtt söpörnek a közös porta előtt. Szóval ne várjuk, hogy majd a terapeuta megmondja, hogy a párom nárcisztikus vagy borderline – bár ez manapság nagyon divatos –, és akkor én hátradőlhetek, hogy velem van baj, neki kell változnia. A párom megértéséhez a magam megértésén keresztül vezet az út.

### A PÁRTERAPEUTA MAJD MEGJAVÍTJA, MEGGYÓGYÍTJA.

Gyakran előfordul, hogy valaki azzal hív, hogy belezokog a telefonba: „Kérem, mentse meg a házasságunkat.” Ilyenkor elmondom, hogy nem én fogom megmenteni. A terapeuta nem szobafestő, akit elhívunk magunkhoz, hogy fesse ki a nappalit, hanem olyan szakember, aki abban segít, hogy megtanuljunk mi kifesteni azt a bizonyos „nappalit”. Teszi mindezt a kérdéseivel, az ötleteivel, a visszajelzéseivel, a feladataival, de a munkát a párkapcsolat tagjai végzik.

### NEM KELLENE ELŐSZÖR MEGHALLGATNI MINDKÉT FÉL VERZIÓJÁT?

Meg szokták kérdezni a telefonban, hogy rögtön együtt jöjjünk, ne inkább külön? Ezzel kapcsolatban vannak különböző szakmai hozzáállások, szeparált ülésnek hívják, amikor a pár tagjai külön-külön vesznek részt a terápián. Az én szemléletem az, hogy a kapcsolatterápia arra épül, hogy a résztvevő felek minél több dolgot meg tudjanak osztani egymással. Ebből fakad, hogy nem látom hozzáadott értéknek, ha külön-külön minél több mindent elmondanak a terapeutának, mert azzal a kapcsolatuk legfeljebb indirekt módon gazdagodik.

### **✘ OTT IS CSAK JÓL ÖSSZEVESZÜNK, RÁADÁSUL EGY IDEGEN ELŐTT.**

**✔** A párterápia elején az egyik legizgalmasabb tapasztalat, hogy sokszor az első, második, de legkésőbb a negyedik ülésen kimondják a kliensek: „Jé, ez nagyon hasonlít az otthonira, de mégis úgy tudunk egymással beszélgetni, ahogyan máshol nem.” Ezt egyrészt az teszi lehetővé, hogy van egy kívülálló. A barátaink ugyanis nagyon tudnak támogatni minket, néha az életünket mentik meg, de nekünk drukkolnak, és ezt nem rejtik véka alá. A terapeuta nem érdekelt senkinek a megerősítésében, nem fél a vitától, mert ezzel dolgozik mindennap. A párok számára általában ijesztő, hogy már megint veszekszenek. A szóváltás általában nem válik be, de mégis tekinthető egyfajta megoldási kísérletnek. A terápián a harmadik, negyedik pengeváltásig hagyom is, hogy a felek összevevesszenek, ezt fontosnak is tartom, hiszen így tudom őket megkérni, hogy nézzünk rá arra, ami most megmutatkozott, hogy mi vezet a vitatkozáshoz, és hol lehet leállítani. Az egyik legalapvetőbb lélektani szükségletünk ugyanis, hogy mi irányítsuk a dolgokat. A veszekedés általában kontrollvesztett állapot, ezért is ijesztő.

### **✘ AZÉRT VAN KÉT TERAPEUTA EGY PÁRKAPCSOLATI ÜLÉSEN, MERT ÍGY DUPLA PÉNZT LEHET ELKÉRNI.**

**✔** A legfelkészültebb terapeuta is kibillenthető a saját életének tapasztalatai mentén. Ott ül egy pár velem szemben, és az egyikőjük mondjuk, nagyon elkezd hasonlítani az édesanyámra. Ha nekem jó kapcsolatom van az édesanyámmal, ő rögtön rokonszenves lesz, a másik pedig kicsit fura. Ha ketten vagyunk, tudjuk egymást csillapítani, emlékeztetni, kiegyensúlyozni. A pár is gyakran érzi, hogy egyikünk jobban érti valamelyikük szempontjait. A két terapeuta tehát segít a kiegyensúlyozott kívülállás megtartásában, de a rutinosak egyedül is megküzdenek ezzel. Mióta kiképző vagyok, egyedül dolgozom, de előtte tizenöt évig én is párban ülészttem, sőt, az alapítványunknál terápiás teamben dolgozunk, négyen vagyunk, ketten beszélgetnek a párral, ketten pedig kívülről figyelik őket.

### **✘ AZ ASSZONY AMÚGY IS OLYAN PLETYKÁS, KITEREGETI MAJD A SZENNYEST.**

**✔** A kapcsolatterápia is egy kapcsolat a pár és a terapeuta vagy terapeuták között, amelynek az alapja a bizalom. Akkor tudom elmesélni a számomra

nehéz, fájdalmas, szégyenteli történeteket, ha nagyon tudok bízni a másokban. Ez gyakran két, három, akár négy találkozás eredménye. A kliensek általában ügyesek ebben, ha van három nehéz témájuk, mondjuk egy tízes skálán egy hármas szintű, egy hetes meg egy kilences, akkor nem a kilenccsel kezdik, hanem megkínálnak bennünket a hármas szintű nehézséggel vagy fájdalmas történettel, és figyelik, hogyan reagálunk. Ha megtapasztalják, hogy ennek helye van, elfogadjuk, segítünk a megértésében, akkor elő merik húzni a hetest, és ha ott is megélik mindezt, akkor a kilenccset. Természetes, hogy a pár tagjai különböző motivációkkal vesznek részt a terápián: az egyik nagyon akarja, a másik ódzkodik, az egyik közlékeny, a másik visszafogott. Amikor a kevésbé motivált fél is megérzi, hogy itt tényleg kíváncsiak az ő szempontjaira, meghallgatják, kívárlják, amíg azt megfogalmazza, akkor is, ha ő nem a szavak embere, akkor általában kedvet kap az egészhez.

### **✘ HOSSZÚ HÓNAPOK MÚLVA DERÜL KI, HOGY A TERAPEUTA ÉS A PÁR NEM KOMPATIBILIS.**

**✔** A kapcsolatterápia a dolgok nyílt kimondására épül. Ebben segítjük a klienseket, és mi magunk is nyíltan vállaljuk, hogy hogyan vagyunk jelen. Van olyan etikai szabály, amely szerint nem helyes olyan klienst vállalni, aki hasonló problémával küzd, mint a terapeuta. Például, ha a pár azzal jön hozzám, hogy egyikőjük édesanyja napi szinten beavatkozik az életükbe, és az én anyósomnak is kulcsa van a lakásomhoz... Az ilyesmit el kell mondanom a párnak, hogy érezzék, ez tényleg az én korlátom, és nem az övék. A párok ugyanis ilyenkor elkezdhetnek fantáziálni, hogy „mi biztos menthetetlenek vagyunk”, vagy „ellenszenvesek voltunk neki”. Kötelező, hogy a terapeutának jól működjön az önismerete és az önreflexiója. Ha például egy eset kapcsán valami ellentétes az értékrendemmel, akkor abban nem segíthetek, mert a pár érezni fogja a megítélésem. Ha számomra terapeutaként elfogadhatatlan a házastársi kapcsolatban a szexuális kizárólagosság megszegése, akkor ne vállaljak hűtlenségi krízissel küzdő párokat, mert ítélkezni fogok felettük, az pedig nem az én dolgom.

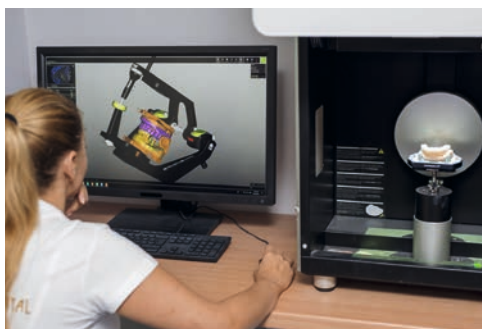
Előfordul az is, hogy a pár érzi azt, hogy a már említett bizalom nem épül ki a terapeutával. Ezt is ki kell mondani. A legfelkészültebb, legtapasztaltabb, legjobb sajtójú kollégák sem tudnak mindenkinek segíteni. Nekem körülbelül hetvenöt százalékos a rátám, ez jónak számít a pszichoterápiában. ♦



A MagyarBrands Program küldetése ráirányítani a fogyasztók és a piac figyelmét a legsikeresebb magyar márkákra, valamint a legnépszerűbb innovatív termékekre és szolgáltatókra. Kiváló fogyasztói márka elismerést 350 márka érdemelt ki 2023-ban.



A Ceres Magyarország egyik piacvezető sütőipari vállalkozása a napi cipótól az előre csomagolt kenyereken, toast szeleteken és kalácsokon át olyan különlegességekig, mint a bejgli vagy habkarika. 2023-ban fennállásának 70. évfordulóját dolgozói részére nagyszabású születésnapi programsorozattal, fogyasztói számára pedig országos nyerevényjátékkal tették emlékezetessé. Ezen aktivitások folyamatosak a Ceres életében.



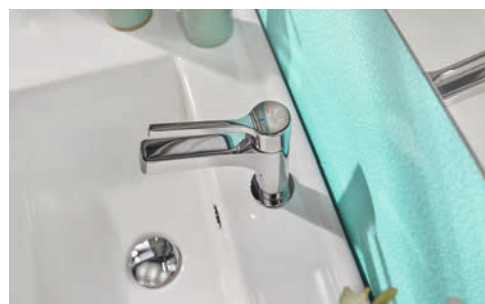
A Gelencsér Dental fogtechnikusai a legkiválóbb minőségű alapanyagokkal dolgoznak, melyeket a legmodernebb, 3 dimenziós virtuális tervezést támogató Zirkonzahn® CAD/CAM eljárással egészítenek ki. Ez a technológia teszi lehetővé, hogy nanométer pontosságú, természetes hatású, fémentes cirkónium fogpótlásokat állítsuk elő, amelyek semmilyen allergiás reakciót nem váltanak ki.



Hosszú kísérletezés után 2009 decemberében került először forgalomba a Kockás, a 70-es, 80-as évek ízvilágát idéző tradicionális magyar túróból készült túródesszert. Termékeit először bérgyártásban gyártatta a jogtulajdonos és forgalmazó, a Piros Kockás Kft., de 2023-tól a gyártás már saját üzemükben történik Herceghalmon.



A KÖBE Több mint lakásbiztosítás című aloldalán olyan tanácsokat és praktikus tippeket talál, amelyek segítenek megvédeni otthonát a különböző veszélyforrásokkal szemben. Látványos, de tömör videóikban kiemelt figyelmet szentelnek az egész család otthoni biztonságának megővésére, különös tekintettel a legkisebbekre és szépkorúakra.



A több, mint 120 éves MOFÉM innovatív Pilar csaptelep családja a fenntarthatóság pillére. Gyártásánál különösen figyeltek arra, hogy kisebb ökológiai lábnyomot hagyjon, így króm 3 bevonattal készült, valamint ólommentes sárgarézből, így az ivóvízben kisebb az ólomkioldódás. A belső kialakításnak köszönhetően pedig még vizet és energiát is spórolhatunk!



# Isten érintése

## A kék zónák hosszú életet ígérő titkai IV.

A kék zónák szépkorú lakói vallásosak. Ez nemcsak lelki, hanem testi egészségük megőrzéséhez is hozzájárul. Gyakran kifejezik hálájukat, meglátják és értékelik az élet ajándékait, jóakarattal fordulnak mások felé. Ez az az életszemlélet, amely összeköti a kék zónák hívő százéveseit, és ez valójában nem más, mint az áldás „mechanizmusának” működése, amely nemcsak az Isten és az ember, hanem az ember és az ember közötti kapcsolatokban is jelen van.

- ◆ Dan Buettner kék zónákról szóló könyvében számos kutatást idéz, amelyek igazolják, hogy a hívő emberek jellemzően egészségesebbek és boldogabb életet élnek, mint nem hívő társaik. Ennek sokféle oka van. Kevésbé hajlamosak káros viselkedésformák felvételére, és nagyobb valószínűséggel alakítanak ki egészséges szokásokat, tartanak rendszeres önvizsgálatot. Az elmélkedés, a szemlélődés, a meditáció stresszoldó hatással bír. Mindez pedig megvalósulhat rendszeres imádság, szertartások és elcsendesülések által. Továbbá a hit kiegyensúlyozottá tesz, sok erőt ad a küzdelmesebb időkben, az ember önértékelése is pozitívabbá válik, hiszen a vallás bizakodó jövőképre ösztönöz, mindez pedig jótékony hatással van az egészségre. Annak, aki egy vallásos közösséghez tartozik, több a lehetősége arra is, hogy erősebb társadalmi kapcsolatokat alakítson ki, amelyek megtartó erővel bírnak.

Amikor azt keressük, hogy mit tudunk áttemelni a kék zónákban élők gyakorlatából a magunk életébe, számunkra elsősorban a zsidó–keresztény kultúrkörhöz kötődő tapasztalás szolgálhat mintául. Az áldás lelkületéről és szerepéről a mindennapjainkban **dr. Varga Gyöngyi** evangélikus lelkész-teológussal, **dr. Varga Kapisztrán** ferences szerzetessel és **dr. Verő Tamás** rabbival beszélgettünk. A japán kék zóna százéveseinek ettől egészen eltérő világméretű pedig **dr. Korsós Zoltán** biológus mesélt, aki három évet töltött Okinaván egyetemi professzorként.

**„Adjon Isten neked ezen a mai napon a másoknak megfelelni vágyás helyett több belső szabadságot az idővel való versenyfutás helyett több békét erőlködés helyett sokkal több bizalmat megszokás helyett sokkal több figyelmes jelenlétet.”**

Varga Gyöngyi



**A kék zónák Földünk azon régiói, ahol különösen magas az idős – akár a száz évet is megélő –, jó egészségnek örvendő, boldog emberek aránya. Öt helyet találtak a világban – Szardínia hegyvidéki falvait, a Csendes-óceán déli részén fekvő Okinava-szigetet, a görögországi Icaria szigetét, a Costa Rica-i Nicoya-félszigetet, a kaliforniai Loma Linda városát –, ahol az emberek a legtovább élnek. A kutatás során kirajzolódott egy, a kék zónákra jellemző mintázat.**

A szardíniaiak és a nicoyaiak többsége katolikus, az ikariaiak ortodox keresztények, a Loma Linda-i kék zónában élők hetednap Adventisták. Az okinavaiak az ősi japán sintó vallás rjúkjúinak hívott irányzatát követik. Ez utóbbi számunkra kevésbé ismert, középpontjában az ősök és a szellemek tisztelete áll. Animista és sámánista gyökerekkel rendelkezik, a későbbiekben pedig hatást gyakorolt rá a buddhizmus, a konfucianizmus és a taoizmus is. A sintó leegyszerűsítve a természet istenítése. Azt tanítja, hogy a világon mindennek lelke van, amely bármiben – fa, rét, virág, szikla, víz, barlang – lakhat, amely a természettel szoros kapcsolatban áll. A természetet nem akarják meghódítani, leigázni, hanem alkalmazkodnak hozzá. Hitük szerint az ember nem

elszigetelt, magányos lélek, hanem az örök folytonosság továbbvívője, az elődök és a leszármazottak közötti láncszem. Ebben a felfogásban egy közösséget alkotnak az élők, az ősök és a szellemek/istenek. Kultúrájukban nincsenek a szó klasszikus értelmében vett temetőik, a Rjúkjú-szigeteken a sírok mindenfelé megtalálhatók – kertben, utcán –, hiszen őseik szelleme velük él. A család élő tagjai kijárnak ide, ételt és italt visznek magukkal, amelyeket felajánlanak az ősöknek. Ezt követően a család a sírhely előtt közösen elfogyasztja az ételt, beszélgetnek a halott szeretteikkel és szeretteikről. Rendkívüli módon nagyra tartják az időseket, jellemző rájuk a nemzedékek együttélése. Béke, elfogadás, tisztelet jellemzi emberi kapcsolataikat. Számukra nem létezik külön áldás, amelyet felsőbb hatalomhoz kötnének, hanem úgy vélik, mindenben van belőle egy kicsi. Mint a többi világvalás követőire, rájuk is érvényes, hogy pozitív, életigenlő szemléletet képviselnek.

### AZ ÁLDÁS SZÜNTELEN DIALÓGUS

A kék zónákban élő szépkorúak hisznek abban, hogy egy felsőbb erő gondot visel rájuk. A keresztényeknél ez az Istenbe vetett hitet jelenti, amelynek egyik kifejeződése az áldás. A kék zónák keresztény százévesei tudják, hogy az életben semmi sem természetes, minden ajándék, ezért értékeli, és hálát adnak az életükben megjelenő jóért, szépért, szeretetért. Jóakarattal fordulnak a másik ember felé. Ez az életszemlélet pedig valójában megegyezik az áldás „mechanizmusával”.

Az áldás a zsidó és a keresztény vallásokban központi helyet tölt be. Úgy határozhatnánk meg, hogy mindannak a jónak, igaznak és értékesnek az együttes mivolta, amely az emberi életet teljesebbé, boldogabbá, szebbé teszi. Az áldásnak több irányultsága is van. A legfontosabb, hogy Isten életet teremt, megáldja az embert, szeretetét ajándékozza neki, gondot visel rá, távlatot nyit, jövőt és reményt ad. Az ajándékul kapott áldásért az ember hálát ad, áldja és magasztalja Istenet. Ugyanakkor az áldást tovább is adja, közvetíti a másik ember felé: a jó szót, a szép szót, a megértés és a jelenlét ajándékát.

„Amikor a zsidó újévet ünnepeleljük, mindenki eljön a templomba, még azok is, akik egyébként nem gyakorolják a vallást, vagy akár ateisták” – mondja Verő Tamás rabbi. „Rós ha-sána az újév napja, amikor száz alkalommal fújuk meg a sófárt, a koszarvából készített kürtöt. Miért is százszor? Mivel a hagyomány azt tartja, hogy egy ember naponta százszor mond áldást. A mindennapi élet része: köszönetet mondunk az Örökkévalónak – már ébredéskor –, áldjuk őt, és az áldását kérjük népünkre. Ez az áldás

## A kék zónák hívő százévesei tudják, hogy az életben semmi sem természetes, minden ajándék.

átszövi mindennapi életünket. Mindenki, aki újjévkor eljön a zsinagógába, és meghallgatja a százszor megfújt sófár hangját, azon a napon maga is részesedik ebben az áldásban. Ez egy olyan mély megtapasztalás, amelyet valamiképpen a nem hívők is éreznek, és fontos a számukra.”

„Az áldás szüntelen dialógus. Az ember egyszer csak ráeszmél, hogy az Úristentől mit kap: az életet, a világot, mindent” – hangsúlyozza Varga Kapisztrán ferences szerzetes. „Megérti, hogy mindez Isten áldása. Ebből a felismerésből fakad a hála, és megszületik benne az istenáldás. Áldja az Istenet. Ez a felismerés pedig arra vezeti, hogy másokra is ezt az áldást kérje. Nemcsak az Isten és az ember, hanem az ember és az ember közötti kapcsolatokban is jelen van az áldás, mégpedig mindig dialógus formájában.”

„Az zsidó–keresztény hagyományban minden bizonyral az áldás a legarchaikusabb rítus, a legősibb szentség” – mondja Varga Gyöngyi evangélikus lelkész-teológus. „Amíg a héber Szentírás, az Ószövetség az áldást valamifajta életminőségnek, értékességnek, az ember és a világ életét szebbé tevő – mondjuk úgy – „dolgok” tárházának tekinti, addig az Újszövetség eulogia (áldás) kifejezése a szóbeliség, a beszédaktus világában gyökerezik. Olyan szép, ahogyan ez a két megközelítés összeér: az áldás mint a minőségi létezés, amelyben a communio, a közösség úgy valósul meg, hogy a kommunikáció, a jól jót mondani is hangsúlyt kap.”

### LÁTHATATLAN HÁLÓZAT

„Az áldásokban nagyon erősen megjelenik, hogy ki mennyit és mit mond az Úristenről. Nemcsak szavakkal, hanem egész életével. Mennyire őszinte, hiteles, mennyire Isten jelenlétében él az ember. Szent Ferenc arról beszél, hogy vissza kell »adni« mindent Istennek. Ha valakinek a lelkiületében jelen van a hála, az áldást mondani tudás, mert észreveszi, hogy mindaz ajándék, ami benne és körülötte jó, az az ember nem zárkózhat be magába.





Ez pedig a kapcsolatait is átformálja” – emeli ki Kapisztrán atya. „Mit indítottunk el? Mi indul ki belőlem, tőlem? Milyen hullámokat keltek magam körül? Ahogyan az emberekkel szemben viselkedem, olyan reakciókat kapok. Ha áldó hozzáállás indul ki tőlem, akkor azt adják, azt tükrözik nekem vissza. Az áldás Isten érintése. Mindig nagyon finoman jön, és nem múlik el nyomtalanul. Megérinti azt, aki az áldást kapja, de azt is, aki közvetíti azt.”

„Ebből pedig egy láthatatlan hálózat születik. Az áldás az univerzum legerősebb kötőanyaga, a szeretet-irgalom-tér része” – teszi hozzá Varga Gyöngyi. „Időről időre bejártam egy börtönbe női fogvatartottakkal beszélgetni. A legmaradandóbb, legmélyebb élmény mindig az volt, amikor a végén összekapcsolódtunk az áldás fogadásában. »Minden hájjal megkent« asszonyok voltak ők, de amikor a csoportos beszélgetés végén elérkezett ez a pillanat, mintha ott és akkor átminősültek volna »angyalokká«. Még azokat is, akiknek semmilyen kapcsolatuk nincs sem egyházi, sem vallási közösségekkel, titokzatos módon megérinti a Szent. A szavak teremtő ereje. Amikor ez az áldás célhoz ér, az mindig a gyógyulás pillanata is egyben. Ez az áldás legerősebb küldetése: a gyógyítás, a helyreállítás. Az áldás felemel, méltóságot ad, megerősít.

Rendszeresen meg szoktam áldani a közértben a pénztárosokat, főleg este, amikor már elcsigázottak” – egészíti ki a fentieket Varga Gyöngyi. „Ezek a hétköznapi találkozások talán egy percig sem tartanak, de már van néhány olyan szó, amit aznap hazavihet a másik ember. Ez is áldás. Ingyen kapjuk, ingyen is adjuk tovább. Annak pedig, aki aznap tényleg csak ezt a három jó szót tudja hazavinni, óriási ajándék.”

## KÖZVETÍTÉS

Amikor áldást mondunk valakire, közvetítők vagyunk. Nagyon szépen fejezik ezt ki az imádságok közben végzett kézmozdulatok.

Míg az imában közvetlenül szólítjuk meg Istent, addig az áldásban van egy közvetettség. „Egy nagyon mély, belső bizalom áll amögött, amikor a kezemet kitérom, és Isten áldását kérem valakire. Azzal a meggyőződéssel teszem ezt, hogy hiszem, amit kérek, azt ő meg is teszi” – mondja a lelkész nő.

A katolikus hagyományban, a régi római rítus szerint a pap, mielőtt áldást adott, kitérta karját, körkörös mozdulatot írt le, mintha a gyertya melegét szeretné az arcába vonni. Ezzel először maga felé vonta az áldást, szimbolizálva, hogy ő részesül először benne, majd ezt követően fordult a hívek felé, és áldotta meg őket.

A zsidó hagyományban az ároni áldás kiosztásakor a rabbi a középső és gyűrűs ujj között rést formál. Ezen a résen, mint egy fénysugár halad át az Örökkévaló, az égi jelenlét. A papi közvetítés révén ő érinti meg az áldásban részesülőket. A péntek esti áldás alkalmával, közvetlenül a gyertyagyújtás után, a nők körkörös mozdulatokkal háromszor húzzák maguk felé a fényt, a melegséget, az áldást, majd eltakarják és behunyják a szemüket, amikor pedig pár pillanattal később kinyitják, már elérkezett a szombat. Péntek este, mikor az apa hazaér, a zsinagógában kapott áronita áldással megáldja a fiait is.

„Soha nem felejttem el, amikor újmisésként a szülőfalumban az első misét bemutattam. Előtte a szüleimtől áldást kaptam. Ez nagyon szép: az életet adó Isten áldását adják azok, akiktől én a biológiai életemet kaptam” – emlékszik vissza Kapisztrán testvér.

„Gyerekkoromban minden reggel a nagymamám indított iskolába” – meséli Varga Gyöngyi. „Ültem a hokedlin, ő befonta a derékig érő hajamat, és amikor elkészültünk, maga elé fordított, és egy kis keresztet rajzolt a homlokomra. Gyerekként mélyen belém ivódott ez a »szertartás«. Nem tudom, hogyan, de azokon a napokon, amikor ezt az áldást megkaptam, minden jobban ment. Sokszor egy ilyen homlokra rajzolt kereszt, vagy amikor szeretettel megsimogatjuk egy gyermek fejét, egy idős ember kézfejét, vagy megérintjük a másik vállát, már ez a szavak nélküli gesztus is az áldás egyik formája.”

„Eljutottunk a szavaktól az érintésig, de még tovább tudunk lépni” – mondja Verő rabbi. „Ha csak odafigyelünk a másokra, ha jóakarattal vagyunk egymás iránt, ha jót kívánunk a másoknak, az már az Örökkévaló számára jóleső és áldott. Ezt bárki megteheti attól függetlenül, hogy hol tart, vagy egyáltalán elindult-e a hit útján.”

„Az Úristen elköteleződik mellettünk” – összegzi Varga Gyöngyi. „Megáldja a világot, s benne az embert. Mindannyian arra vagyunk hívva, hogy továbbadjuk az ő szeretetének erejét. Közvetítjük az áldását. Amikor üdvözöljük, köszöntjük egymást, valójában áldást kívánunk a másoknak. És ez a világ jövőjének egyetlen esélye: a jó szó és az igaz mozdulat a másik ember felé.” ♦



SZÖVEG –  
SZŐNYI LÍDIA pszichológus  
SZÖLLŐS ÁKOS mentálhigiénés szakember

# MAGAMRA HANGOLVA



Mindenről van véleményünk, gondolatunk vagy ítéletünk. Világunk, amelyet nagy gondossággal építgetünk, azt az illúziót kelti, mintha egyértelműen kapcsolódnánk mindahhoz, ami van. Mégis gyakran nehéz megfogalmaznunk és értenünk, hogy mi a valódi viszonyunk önmagunkhoz és másokhoz.

#### ◆ **MAGUNKHOZ KAPCSOLÓDVA**

Valamikor az iskoláskor elején megtanuljuk, hogy rendszeresen feladatokkal kell megbirkózni. A feladatok elvégzése örömet okoz, és azt is felismerjük, hogy elhanyagolásuk büntetést von maga után. Ahogy növekedünk, egyre több és bonyolultabb feladat vár ránk. Még nem töltjük be a tizedik életévünket, de már megszokjuk, hogy mindennap számtalan szempontból értékelik a teljesítményünket és a viselkedésünket, és az elvárásoknak meg is akarunk felelni. A megfelelő teljesítmény eléréséhez viszont az szükséges, hogy a feladatvégzés szempontjából nem hasznos érzéseket, benyomásokat és vágyakat figyelmen kívül hagyjunk, és a fontosabbnak tűnő tényezőket helyezzük előtérbe. Idővel megtanuljuk háttérbe szorítani a belső megélések színes világát, hogy előrébb jussunk, és megfelelően koncentrálhassunk a vizsgákra, a tanulmányi terveinkre. A felnőtt mindennapoknak pedig még inkább jellemzője lesz ez a fajta működés. Sokan mindössze a jó-rossz vagy kellemes-kellemetlen kifejezésekkel tudják leírni, mi is zajlik bennük. Rengeteg elzárt és feldolgozatlan élmény él bennünk, majd előlép a legerősebb, például az indokolatlannak tűnő szomorúság vagy düh. Akik ilyenkor tudatosan dolgozni kezdenek a saját érzelmeiken, először olyan érzésekkel és megélésekkel találkozhatnak, amelyek elárasztják és megijeszítik őket. Az első hullámok után azonban azt tapasztalják, hogy az érzések kezelhetők, a megélések felismerhetők, a tapasztalatok pedig feldolgozhatók.

Emma hamar nagymama lett, még bőven a nyugdíj előtt. Dolgozó nőként is időt szakított az unokákra. Saját édesanyjáról és nagymamájáról őrzött emlékei segítették, amikor buzgón süttött-főzött, míg az unokák nála voltak hétvégekre. Mégis egy idő után azt érezte, hogy nincs kedve ezekhez a hétvégekhez. Kimerítették őt, s a várt elégedettség és boldogság helyett csak fáradtságot és időnkénti türelmetlensége miatt büntudatot érzett. Mivel nagyon szeretett volna jó nagyszülő lenni, elhatározta, hogy átbeszéli ezeket a helyzeteket egy pszichológus barátnőjével. A beszélgetések során felismerte, hogy már a gyermekek megérkezése előtt feszültté vált, nem is igazán tudott rájuk hangolódni,

tulajdonképpen nem tudta, mit kezdjen velük. Ezért abban reménykedett, hogy a jó falatok jókedvre hangolják a gyerekeket, s aztán majd maguktól eljászanak, ő pedig legfeljebb sétálni viszi őket. Az unokák viszont egy idő után nyűgösek lettek, sokat elégedetlenkedtek, és ezen a finomságok sem segítettek. Emma tehetetlennek, csalódottnak és tanácsstalannak érezte magát. Aztán a gyermeki nézőpontot is figyelembe véve rájött, hogy a konyhában sürgölődő, majd a süteményeket tukmáló édesanyja mintáját követi. Eszébe jutott saját gyermeki éneke, az a kislány, aki az anyja mellett magányos és tehetetlen volt. Ezután az unokákkal töltött időszakokban képes lett kialakítani azt a fajta jelenlétet, amelyben aktívan kapcsolódott nemcsak a saját érzéseire, hanem a gyerekekhez is, és így már képes volt a kislánymintátul kapott gondoskodáson kívül mást is kínálni nekik.

#### **PÁRKAPCSOLATBAN**

Az együtt élő nagycsaládok és az egyént hagyományosan körülvevő közösségek visszaszorulásával megnőtt a párkapcsolat jelentősége, amelyben persze ugyanúgy jelentkezhetnek konfliktusok, mint minden más kapcsolatban. Ha egyéni működésünkben hajlamosak vagyunk arra, hogy az érzéseinket elutasítsuk, elnyomjuk, háttérbe szorítsuk, akkor nagy az esélye annak, hogy egy párkapcsolatban is ezt tegyük. Ha a társammal mindketten így működünk, akkor meglehetősen gyakran kerülhetünk a konfliktusok, és hangsúlyozzuk azokat a tevékenységeket, amelyek nem okoznak összetűzést, ugyanakkor mindez azt eredményezi, hogy nem kapcsolódnunk össze, és sok esetben külön működünk. Közben lenyeljük a kellemetlen érzéseket, amelyek egyrészt idővel visszatérnek, másrészt óriási érzelmi távolságot idéznek elő. A párok másik része viszont folyton vitatkozik, de a valódi konfliktusok megvitatása helyett kerülőúton vív háborúkat egymással. Népszerű formája ennek a „Ki pakolta ki többször a mosogatógépet?” típusú vetélkedő. Ahelyett, hogy arról beszélnének, milyen érzelmeket élnek meg, hogyan hat ez rájuk, mi az, amitől azt éreznék, hogy fontosak a másiknak, hogy a másik szereti őket, hogy a társuk érti és látja őket.

## Nem könnyíti meg a dolgunkat az sem, hogy a gyermekneveléshez sokféle mítosz, elvárás és küldetés kapcsolódik.

Az ilyen alapvető szükségletek betöltetlensége okozza azt a feszültséget, amely aztán tárgyat keresve komoly vitákat szül érthetetlennek tűnő apróságokból.

A párok mindkét fenti esetben sokat gondolkodnak a kapcsolatukról, azonban nem a kapcsolatot jellemző helyzeteket kellene analizálniuk, és nem újabb együttélési szabályokat kellene rögzíteniük, hanem az egyes helyzetekben megélt érzéseikről lenne érdemes beszélgetniük. Egy kapcsolat csak akkor nevezhető élőnek, ha benne lényeges és hiteles dolgokat közlünk magunkról a másiknak. Ha csak az időjárásról beszélgetünk, akkor abból nem lesz érzelmi szinten is értelmezhető kapcsolat. A mély közlések könnyedén megszületnek egy ismerkedés elején, ám idővel ezeket hagyjuk kikopni, holott általuk lesz őszinte és erős a kötődés két ember között.

### SZÜLŐKÉNT

A szülőség a felnőtt lét egyik legtöbb kihívást rejtő feladata. Nem könnyíti meg a dolgunkat az sem, hogy a gyermekneveléshez sokféle mítosz, elvárás és küldetés kapcsolódik. „A jó szülő mindig türelmes.” „Soha nem szabad felemelned a hangod, mert a kiabálástól sérül a gyermek lelke.” Vágyunk arra, hogy megfeleljünk ezeknek a kívánalmaknak, de közben az élet számos ponton közbeszól. Néha a kimerültségünk és a feszültségünk olyan mértékű, hogy elszakad a cérna, majd ennek következtében azt érezzük, hogy megint nem feleltünk meg a jó szülőség elvárásainak.

Ezért sokan arra a következtetésre jutnak, hogy a gyerekeikkel megélt kapcsolatban nincs helyük a nehéz érzéseknek. Sokakban fájdalmas gyermekkori emlékként él, hogy a saját szüleik türelmetlenek és elutasítók voltak velük. Van, aki úgy gondolja, ezáltal csak megedződött, de a többség inkább arra az elhatározásra jut, hogy soha nem lesz olyan, mint a szülei. A két ellentétes álláspont ugyanahhoz a csapdához vezet. Míg az első esetben az azonosulás, a második esetében pedig az ellenazonosulás lesz az, amely megakadályoz egy szülőt abban, hogy a jelen valóságát lássa, és arra reagáljon.

Amikor valaki úgy dönt, hogy „nem lesz olyan türelmetlen, elutasító vagy érdektelen, mint a szülei”, akkor egy-egy nehéz érzés (düh, harag, feszültség, unalom) megjelenése esetén elkezd ítéllettel fordulni saját maga és a belső valósága felé. Úgy dönt, hogy a cél érdekében elnyomja az érzéseit, és felölti a türelmes és a kedves szülő álarcát. Lemond arról, hogy kapcsolódjon önmagához, mert úgy hiszi, ez az ára annak, hogy a gyermekéhez jó viszony fűzze. Az elnyomott érzéseket azonban nem lehet a végtelenségig benntartani. A kirobbanás pedig gyakran olyan intenzitású lesz, hogy még inkább megerősíti azt az elképzelést, amely szerint az indulatok veszélyesek. Ez az ördögi kör egészen addig fennmarad, amíg el nem érkezik a felismerés pillanata, vagyis az, hogy az érzéseket meg kell változtatni.

A hétéves Panka gyakran kiborult, ilyenkor az egész teste megmerevedett, csak sírt és kiabált, és úgy tűnt, hogy szinte semmi nem jut el hozzá az édesanyja, Timi szavaiból. Timi gyakran érezte úgy, hogy mindezt nem bírja tovább, és legszívesebben jól megrázta volna Pankát, hogy térjen észhez. Emiatt sokszor érzett bűntudatot, ami még inkább mélyítette a kétségbeesését. Egy darabig próbálkozott elnyomni magában a dühöt, és úgy tenni, mintha nem hatna rá a gyermek kiborulása. A gyerekevelési könyvekből tanult mondatokkal próbálta megnyugtanni a lányát: „Tudom, hogy ez most nehéz neked, megértem. Gyere, vegyél mély levegőt” – ismételtette a feszültségét elrejtve semleges hangon, ám a gyermeket ez nem nyugtatta meg. Egy idő után nem bírta tovább a kudarcot, és az addig elnyomott indulatai hatalmas erővel robbantak ki. Utólag nagyon szégyellte magát, és megfogadta, hogy soha többé nem engedi meg magának, hogy dühös legyen.

A pszichológussal folytatott munka során megértette, hogy dühe és haragja, illetve a mögötte meghúzódó fájdalmas érzések (tehetetlenség, kétségbeesés, magány és csaldottság) nem az ellenségei. Amikor nem akarta egyből száműzni őket, hanem elkezdte kíváncsian és ítélkezésmétesen megfigyelni a nehéz érzéseit, azt is észrevette, hogy már nem olvad annyira egybe velük, hanem bizonyos távolságból tudja szemlélni őket. Először a terápiás helyzetben, majd később a kritikus szituációkban is észrevette, hogy a találkozás a valósággal lehetőséget nyújt neki arra, hogy az érzéseivel együtt szabadon döntsön. Nem volt többé szüksége arra, hogy magára erőltesse a nyugalmat, amikor a kislánya ismét kiborult, hanem megengedte magának, hogy észrevegye a düh érzését, és kicsit távolabbról szemlélve eldöntse, hogy mit szeretne tenni. Azt vette észre, hogy nem szeretné mindenáron lecsillapítani Pankát, hanem képes arra, hogy vele legyen a nehéz érzéseiben. A tanácsok helyett inkább ezt mondta neki: „Tudom, hogy ez most nehéz neked, de itt vagyok veled, biztonságban vagy.” Ez hozta el a megnyugvást és megkönnyebbülést mindkettőjük számára. ♦



SZÖVEG –  
SZÁM KATI

# SZEMBEFORDÍTOTT TÜKRÖK

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

## SÜRGETŐ TAVASZ

♦ **1.** Az előadó hátsó részében kinyitották az ablakot, valami virágzó fa lehet az udvaron, ebben az illatban lehetetlen odafigyelni. Pontosan tudja, mit fog majd érezni, amikor a Kommunikációelméletek felirat alatt meglátja az indázó növénymotívumokat, amelyeket már húsz perce firkálgat, de nem képes rávenni magát a jegyzetelésre. A mellette ülő cigit sodor a pad alatt, előtte ketten amőbáznak. Úgy hallja a tanár hangját, mintha a nagyi régi kazettásmagnója húzná a szalagot, aztán mintha már csak a kinti madárcsicsergés volna azon a felvételen, a gondolataiban meg az a fiú, aki biztosan tudná, hogy odakint most miféle madár trillázik. A Rómeó és Júlia jut eszébe: *fülemüle vagy pacsirta?* Elmosolyodik.

Hirtelen begyűri a papírlapot a hátizsákjába, és elnyújtott tolvajlépésekkel az ajtóhoz oszon. A folyosó nyitva hagyott ablakai között virágillatú huzat táncol. Még soha nem lógott egyetlen óráról sem. Mámorító az érzés, hogy senkinek nem kell ezzel elszámolnia. A légáramlat viszi ki az utcára, el a megállóig, aztán busszal át a turistákkal teli, délelőtti Budapesten, föl a gyorslifttel a könyvtár előtti térre.

Korán érkezik, elsétál a kőfalhoz, ahonnan ketten mosolyognak le a városra a bújócskázó áprilisi nappal. Messziről meglátja közeledni a meglepett fiút. Kicsit ciki-nek érzik a giccses pillanatot, ezért eltűzött kacagással, szélesre tárt karokkal szökellve futni kezdenek egymás felé, ahogy a filmekben. Egy ázsiai turista fel is veszi őket.

**2.** Hárman ülnek vele szemben az asztalnál a félig elszürcsölt kávék fölött. Fél órája tart a megbeszélés, de meg csak kávéznak, udvariaskodnak, poénkodnak.

Be kellett volna fejeznie egy levelet indulás előtt. Most kellene kilépnie az ajtón. Mosogatótablettát már nem vesz, majd holnap, gondolja, miközben megdicséri a szemben ülő nő fülbevalóját, és a mondat második felében cselesen rá is kanyarodik a szerződés vitatott pontjaira. A kollégája neheztelve pillant rá, pedig inkább hálás lehetne neki, hiszen az előbb mondta, hogy ötkor kezdődik neki is a szülői. Lassan halad a megbeszélés, már megint leragadtak a többször leegyeztetett részleteknél, kint még süt a nap, de negyven perc, mire hazaér. Miközben biztatóan és megértően bólogat, rápillant a telefonra, hogy mikor jön a következő villamos. Gondolatban már siet át a parkon, de a fontos kifejezéseket hallva mint „határidő” vagy „egyeztetés szerint”, visszazökken. Mielőtt megint valami másra terelődne az udvariaskodó diskurzus, felteszi a kérdést, amitől amúgy borsózik a háta, de most nem jut jobb az eszébe: „Akkor most kinél is pattog a labda?”

„Köszönjük, hogy eljöttetek” – mondja vendégmarasztaló mosollyal, miközben határozottan lecsukja a laptopot. Még megdicsérik az irodát, csevegnek a berobbant tavaszról, meg hogy milyen nehéz errefelé parkolni.

Ritmusosan fut le a lépcsőn, tatam-tatam, mint iskolás korában, amikor véget ért a tanítás, és rohantak ki a térre. Késni fog negyedórát. De mégsem szakíthatta félbe azzal a megbeszéléssel, hogy várja a magaságásokban a tépősalátát meg a virágzó zöldborsó, amit ma meg kell mutatnia valakinek. Megnyomja a csengőt, és élvezi a pillanatot, amikor egy négyéves szemüveges kisfiú kitarja az ajtót: „Nagyi! Megyünk a kertbe?” ♦



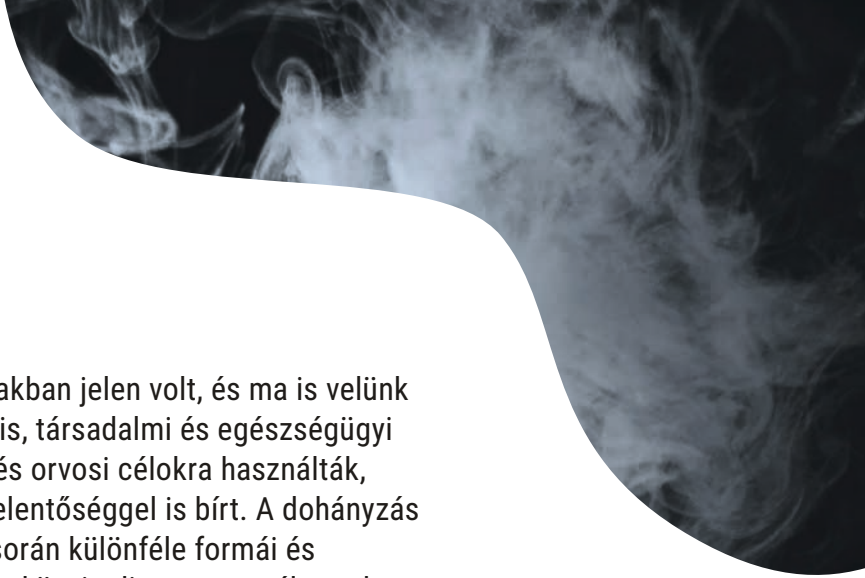
SZÖVEG –  
**ORSOLICS ZÉNÓ** család-rendszer terapeuta

SOROZAT –  
**FÜGGÉSBEN**

A rovat támogatója a  Média a  
Családért  
Alapítvány

# A makacs dohányzás





A dohányzás számos kultúrában és időszakban jelen volt, és ma is velünk élő jelenség. Ugyanakkor számos kulturális, társadalmi és egészségügyi kérdést felvet. Kezdetben rituális, vallási és orvosi célokra használták, később élvezeti cikké vált és társadalmi jelentőséggel is bírt. A dohányzás története gazdag és sokszínű, amelynek során különféle formái és eszközei alakultak ki. Mára kultúrája és eszközei teljesen megváltoztak, de még mindig makacsul az életünk része.

◆ A dohányipar mindig is hatalmas üzletág volt, amely ma is jelentős bevételt termel a vállalatoknak. Különböző termékeket gyártanak és forgalmaznak, ideértve a hagyományos cigarettát, a szivarokat, a pipadohányt, a snüsszt vagy az elektromos cigarettatermékeket. A dohányipar globális méretű és gazdasági jelentőségét számos tényező befolyásolja. A dohánytermékek nagy keresletnek örvendenek világszerte, és számos országban széles körben fogyasztják őket. Az egészségügyi kockázatok miatt az ipar tevékenysége heves viták tárgyát képezi.

A dohánynövényt eredetileg az amerikai kontinensen, az indiánok több ezer éve használták különböző formákban. A füstölés, rágás és pipázás voltak a legelterjedtebb módszerek. Az indiánok kulturális és vallási szertartások során gyakran alkalmazták. A dohányzás különböző formái között szerepel a snüssz és a tubák is. A snüssz egy finomra őrölt dohánytermék, amelyet a szájban tartanak, míg a tubák száraz dohány, amelyet gyakran orra szívtak és kis méretű szelencében tároltak. A snüssz Skandináviából származik, ahol évszázadok óta része a kulturális és társadalmi életnek, a történetek szerint Svédországban és Norvégiában használták először. A felsőajkak és az íny közé helyezik, ahol a nyálkahártyán keresztül szívódik fel a nikotin és a többi hatóanyag. A snüssz használata különböző kultúrákban és közösségekben más-más célokat szolgált, többek között élénkítésre, a stressz csökkentésére alkalmazták, és a társadalmi összejövetelek része is volt. Később terjedt el főként az észak- és közép-európai régiókban. Jellemzően sportolók kezdték el használni, mert kevésbé feltűnő és megbélyegző, mint a hagyományos cigaretta.

### A HAGYOMÁNYOS CIGARETTA

A cigaretta a XIX. század végén terjedt el Európában és Amerikában, és hamarosan társadalmi státuszszimbólummá vált, ez pedig elindította a dohányipar felvirágzását. Az utóbbi években világszerte számos intézkedést hoztak a dohányzás visszaszorítása érdekében, ideértve a dohánytermékek reklámjának korlátozását, az egészségügyi figyelmeztetések kötelező elhelyezését a csomagoláson és a dohánytermékek elérhetőségének korlátozását. Ezek részben csökkentették a népszerűségüket, különösen a fiatalabb generációk körében, akik már egyre több helyről tájékozódhatnak a dohányzás káros hatásairól és a leszokás előnyeiről. Az egészségügyi trendek és a fitneszkultúra is hozzájárulhat a dohányzás visszaszorításához, egyre többen töreksenek az egészséges életmódra. Emellett világszerte sok ember fordul alternatív dohányzási formák felé, mint például az elektromos cigaretta vagy a snüssz. Ezek az alternatívák gyakran kevésbé károsak, és egyesek számára vonzóbbak lehetnek a hagyományos cigarettához képest. Magyarországon jellemzően már csak a negyven év felettieknek szívnak hagyományos cigarettát.

### AZ ELEKTROMOS CIGARETTA

A XX. század második felében és a XXI. század elején az elektromos cigaretta kezdett teret nyerni, különösen a 1990-es években. Ezek az eszközök elektromos fűtőelemmel működnek, amely gőzt hoz létre, így téve lehetővé a dohányzást anélkül, hogy a hagyományos cigaretták káros anyagait belélegeznénk. Az e-cigaretta működése egyszerű. Amikor a felhasználó levegőt szív a készülékbe, az akkumulátor áramot szállít a gőzgenerátorhoz, amely felmelegíti az e-liquidet a tartályban.



Ez a felmelegítés gőzt eredményez, amelyet a felhasználó belélegez. Az e-liquid vagy vape juice, a dohányzás alternatívája, és többnyire propilén-glikolt (PG), növényi glicerin (VG), ízesítést és esetenként nikotint tartalmaz. A PG és VG az alapvető összetevők, amelyek gőzt hoznak létre, míg az íz- és nikotin-adalékanyagok az ízt és a nikotint adag adják hozzá, de vannak nikotinmentes liquidok is.

Az elektromos cigaretta népszerűsége az utóbbi években jelentősen megnőtt, különösen a fiatalabb korosztály körében. Ez egyfelől annak köszönhető, hogy egészségesebb alternatívaként tartják számon, másfelől pedig annak, hogy a hagyományos dohányzást szigorúbban szabályozzák, egyre több ország korlátozza az értékesítését és a reklámozását. Az elektromos cigaretták széles körben elérhetők online és kiskereskedelmi üzletekben is.

### A JELENKORI TRENDKÉ

Az utóbbi néhány évben az eldobjható, egyszer használatos vape-ek, mint például a Juul, Elf Bar, Poco Bar egyre népszerűbbek lettek. Használatuk rendkívül egyszerű, és nem igényel újratöltést vagy karbantartást. Ezek a készülékek egy előretöltött akkumulátorral és egy belső tartállyal rendelkeznek, amelyben folyadék, e-liquid található. Több mint harmincféle ilyen típusú egyszer használatos vape van forgalomban, többségüket Kínában gyártják. Népszerűségük az elmúlt években ugrásszerűen növekedett, különösen azért, mert ezt is a dohányzás egészségesebb alternatívájaként tartják számon. A legtöbb országban legálisan megvásárolható, jelenleg itthon még nem engedélyezettek, valószínűleg vonzó ízviláguk miatt. Alma, eper, málna, citrusfélék, egzotikus gyümölcsök ízét idézik fel, de léteznek édeségeket vagy desszerteket utánozó is, például vanília-, karamell-, csokoládézűek is. Magyarországon szigorú szabályozások léptek életbe velük szemben. Ugyanis a tizenévesek, a serdülők használják ezeket a hagyományos dohányzás helyett. Többségük észre sem veszi, ha sokat szív ezekből az édes ízekből, miközben nikotin kerül a szervezetükbe. Ebből következik a kontroll hiánya, a nikotinmérgezés, a rosszullet, de a rászokás is.

### MENNYIRE KÁROS A NIKOTIN?

A dohányzás legfőbb összetevője a nikotin, erőteljes pszichoaktív vegyület, amely kémiai változásokat okoz a központi idegrendszerben. A nikotin gyorsan felszívódik a tüdőből a véráramba, és a központi idegrendszerre gyakorolt hatása miatt függőséget okozhat. A dohányzás számos negatív egészségügyi hatással járhat:

**Szív- és érrendszeri betegségek:** a nikotin szűkíti az ereket és növeli a vérnyomást, ami hozzájárulhat a szívbetegségek kialakulásához, és a stroke kockázatának növekedéséhez.

**A rák kockázata:** a dohányzás összefüggésbe hozható a tüdő-, a torok-, a szájüregi-, a nyelőcső-, a hólyag- és a hasnyálmirigyrákkal, valamint más daganatos megbetegedésekkel.

**Légzőszervi problémák:** a dohányzás krónikus obstruktív tüdőbetegséget (COPD), asztmát és más légúti megbetegedéseket okozhat.

### NIKOTINMENTES ÉLET

A nikotinfüggőség legyőzése és a leszokás a dohányzásról kihívást jelent a legtöbb dohányosnak. A leszokás folyamata nagy elhatározást kíván, mivel rendkívül összetett függőségről van szó. Érdemes kapaszkodókat találni és a célokat szem előtt tartani. A leszokást segítő, nikotinpótló készítmények (tapasz, cukorka, rágó) azért fontosak, mert segíthetik a szokások átalakítását. A lehatékonyabb, ha önmagunk miatt akarunk felhagyni a káros szenvedéllyel. Meghatározhatjuk, hogy mikor és miért szeretnénk megszabadulni a függőségünkől. Legyenek ezek minél konkrétabb célok. Keressünk támogatást családtagok, barátok személyében, csatlakozhatunk támogató csoporthoz vagy online közösségekhez, ahol felismerhetjük, hogy sokan vannak hasonló helyzetben. Érdemes tudatosan kidolgozni egy tervet. Kerülni kell a dohányzásra ösztönző helyeket, társaságot vagy stresszhelyzeteket. Minél sokrétűbb és nagyobb a változás, annál sikeresebb lehet a leszokás. Amennyiben több minden változik egyszerre, nagyobb eséllyel tudjuk elterelni a figyelmünket. Például: költözés, sportolás, séta, olvasás, meditáció, újfajta étkezés, új szokások bevezetése. Általában nem elegendő leszokni egy káros szenvedélyről, a legtöbb emberen az segít, ha rászokik valami másra, de fontos, hogy az valami pozitív legyen. A leszokás folyamata egyénenként eltérő lehet. Nagy türelmet és elszánást igényel, de a káros szenvedély elhagyásával fokozatosan mindenképpen javulni fog az egészségi és mentális állapot. Fontos, hogy ne a hiány álljon a figyelmünk középpontjában, hanem az egészségünk. ♦



# ÖRÖMHÍR MINDENKINEK!

KÖSZÖNJÜK, HA **TÁMOGAT** BENNÜNKET!

# 1%

ADÓSZÁMUNK:  
**18183674-1-42**



**PÉNZMÚZEUM**  
Magyar Pénzmúzeum és Látogatóközpont



## PÉNZMÚZEUM

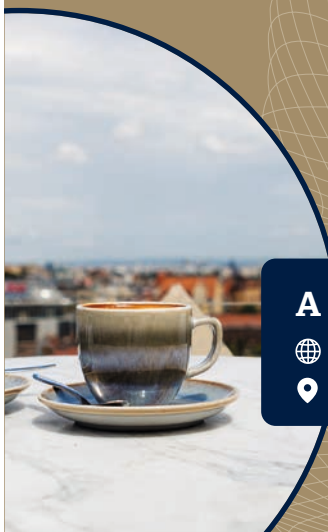
– 2 éve a pénzügyi  
tudás szolgálatában!

2022. március 15-én nyitott meg a hazai pénzügyi oktatás fellegvárának számító Pénzmúzeum az egykori Postapalota épületében. Az évforduló okán a kávézóink kínálata is megváltozott, ahol mostmár a **SZÉP-kártyás fizetésre** is van lehetőség.



### 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](https://penzmuzeum.hu)

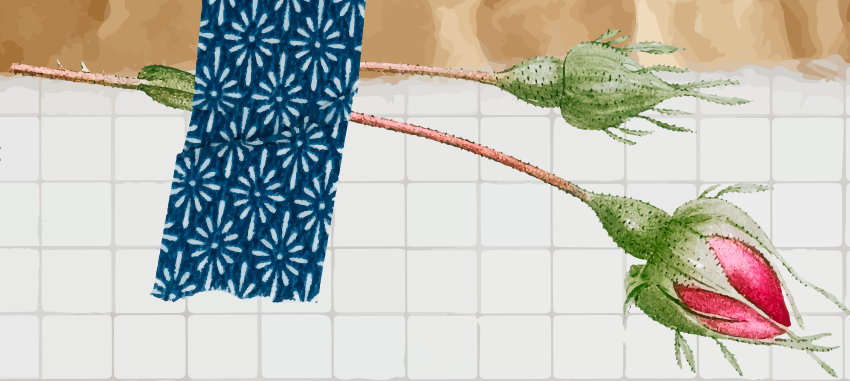
 1122 Budapest, Krisztina krt. 6.



TÜKÖR



SZÖVEG –  
SZABÓ EMESE



# Régen a nosztalgia is jobb volt?

A „régi szép idők” iránti vágyódás, a merengés kellemes emlékeken, meglepően összetett pszichológiai jelenség, és sok pozitívuma van. Megnéztük, melyek ezek, és azt is, hogy a nosztalgiázást a jó oldala ellenére miért nem érdemes túlzásba vinni.

◆ A nosztalgia görög eredetű kifejezés, a *nostos*, vagyis az otthon, és az *algos*, azaz a fájdalom szavakból rakta össze egy svájci orvos a XVII. században, amikor először leírta a jelenséget. Johannes Hofer még betegségnek, sőt démoni eredetű fertőzésnek tartotta a nosztalgiát, és ahogyan a névből is látszik, erősen összemosta a honvágy érzésével, amikor svájci katonák vizsgálata alapján disszertációt írt róla. Hofer nyomán még sokáig megmaradt ez a hozzáállás, a nosztalgiát mentális zavarnak tartották, érvágással, piócákkal vagy gyomormosással próbálták gyógyítani, a különösen súlyos eseteknél pedig egyszerűen a bolondok házába zárták az érintetteket. Nyilván ma már tudjuk, hogy a nosztalgiázás jobbára ártalmatlan, sőt óriási üzlet épült rá. A mai szórakoztatóipar nagy részben abból él, hogy filmekkel és zenékkal a fogyasztók fiatal- vagy gyerekkorát idézik meg. Szép példa erre az elmúlt két év két legnagyobb mozis sikere, a *Barbie* és a *Top Gun: Maverick* is.

## TÖBB MINT EMLÉK

A nosztalgia receptje egyszerűnek tűnik, ha ugyanis a régmúlt kellemes emlékeit idézzük fel, attól jól érezzük magunkat. De ahogyan azt a tudományos vizsgálatok is kimutatták, a nosztalgia működése ennél jóval összetettebb. A kutatásokból például kiderült, hogy a krízisek időszakában mindig megnő a nosztalgikus élmények iránti igény. Emiatt, ha azt érezzük, hogy az elmúlt pár évben valóságos nosztalgiadömping vesz minket körül, nem tévedünk. A jelenség érthető, hiszen a nosztalgia éppen a biztonság, a kontroll érzését adja meg, amelyre most, egy világjárvány után, háborúk és gazdasági válságok között mentálisan nagyobb szükségünk van, mint valaha. A nosztalgia fogalmát emiatt határozza úgy meg Krystine Batcho amerikai pszichológus professzor, a téma kutatásának egyik nemzetközi szaktekinetélye, hogy ez olyan érzelmi élmény, amely egységesíti a gondolatainkat a saját identitásunkkal kapcsolatban, segít



meghatározni, hogy kik is vagyunk, honnan jöttünk, és kik szeretnénk lenni a jövőben. A nosztalgia másik ütőkártyája, hogy kapcsolódást kínál más emberekkel, így a magány és az elszigetelődés ellen hat. Ez elsősre furcsán hangzik, hiszen az ember a saját, személyes élményeire építi a nosztalgiáját, de valójában eléggé kiszámítható, hogy egyes korosztályokban mi él kellemes élményként. Ezért lehet siker újra a Tisza cipő és a Sport szelet, vagy – más generációkra célozva – a Jóbarátok vagy a Harry Potter szereplőivel összehozott osztálytalálkozó-szerű tévés különkiadások. A nosztalgia így válik közösségi élménnyé.

### **MINDEN MÉRHETŐ**

Az agyi MR-vizsgálatok azt is kimutatják, hogy az agyunk „úgy van bedrótozva”, hogy keresse a nosztalgikus élményeket, és megjutalmazzon, ha ilyeneket élünk meg. A kutatásokból az is kiderült, hogy a nosztalgia érzése növeli a kreativitást, az optimizmust, a kockázatvállalást, az önbizalmat, energikusabbá és fókuszáltabbá tesz bennünket. Az egyik legérdekesebb kísérlet a fájdalomérzetet vizsgálta, amelyből kiderült, hogy a tesztalanyok az őket érő, alacsony intenzitású, de azért már kellemetlen, illetve a kimondottan fájdalmas hőérzetet is kevésbé érezték olyan körülmények között, amelyekben számukra nosztalgikus képeket mutattak nekik, vagy ilyen élményeikről beszéltek. A vizsgálatokból az is kiderült, hogy a nosztalgikus élmények felidézésekor az agyunkban az önreflexióért, az érzelmi szabályozásért és a kellemes érzésekért felelős hormonok felszabadításáért felelős agyterületek is komoly aktivitást mutatnak. Jóval többről van tehát szó, mint hogy egyszerűen visszaidézzünk egy-egy szép emléket.

### **RÓZSASZÍN SZEMÜVEG**

A nosztalgia nagy trükkje, hogy általa nem a valós élményeinket idézzük fel, hanem azoknak egy romantizált verzióját. Csak a szépre emlékszünk, valóban egyfajta rózsaszín szemüvegen át nézzük a saját emlékeinket. A nosztalgikus emlékeknek elvileg keserűdesnek kellene lenniük, hiszen óhatatlanul is hozzájuk tartozik, hogy már elmúltak, soha többé

nem éljük meg őket, csak az emlékeinkben őrizzük azokat. Sőt, sok esetben olyan emberekhez kapcsolódnak, akik már nincsenek is közöttünk. Az agyunk azonban tesz róla, hogy ez mégse legyen hangsúlyos. Ennek a jelenségnek valószínűleg evolúciós oka van, ha ugyanis a pozitív emlékeket a valóságnál is pozitívabbnak érezzük, és a kellemetlen részleteket elhalványítja az emlékezetünk, az segít abban, hogy jó döntéseket hozzunk később, illetve hogy könnyebben hozzuk meg ezeket a döntéseket, a tapasztalatainkra és az emlékeinkre építve. Ahogyan a már említett Krystine Batcho szokta viccesen megjegyezni az előadásain: „Ha az emberek mindig száz százalékig pontosan idéznék fel az emlékeiket, akkor egy születés után a nők nagy része nem biztos, hogy akarna második gyereket is.”

### **KERÜLENDŐ TÚLZÁSOK**

Ahogyan minden alapvetően jó dolgot, úgy a nosztalgiát is túlzásba lehet vinni, és ilyenkor a hatásai is átbillennek a negatív oldalra. Ennek az az oka, hogy a nosztalgia a természeténél fogva leegyszerűsíti a dolgokat, és a túlzott leegyszerűsítés, a részletek elhanyagolása visszaüthet, ha döntést kell hozni. A nosztalgizálás annak is lehet a jele, hogy valaki nem képes alkalmazkodni az őt körülvevő, folyton változó környezethez, és ezért a múlt kellemes emlékeiben keres menedéket. Többen a múltba révedést arra használják, hogy elmeneküljenek a jelenből és annak gondjai elől, így viszont a problémák megoldatlanok maradnak. Mindez pedig akár depresszióhoz is vezethet. Még inkább veszélyes tévút lehet, ha ez a jelenség társadalmi szinten jelentkezik. Például, amikor ma Magyarországon valaki a Kádár-korszak iránt érez nosztalgiát, vagy Oroszországban a szovjet nagyhatalmi idők iránt, az általában valójában a saját fiatalságát vágyja vissza, és ez halványít el számára minden mást a múltból. Ha nem is személyes élményekre építve, de hasonló a mechanizmus a rabszolgatartó múltat „régis szép időkként” emlegetőknél is Amerikában. Miközben nem különösebben kell magyarázni, hogy ezek az idők annyira azért nem voltak csodálatosak, hogy vissza kellene sírni őket. ♦



SZÖVEG –  
ACZÉL PETRA nyelvész, kommunikációkutató

SOROZAT –  
KÖZVILÁGÍTÁS

# TAROT VAGY TARGET?

A feldúlt apa kiabálva kérte számon a nagyáruház vezetőjét: „Mégis hogy képzelik, hogy ilyesmiket küldenek a lányomnak” – és egy borítékra mutatott, amelyben csecsemőruhák és pelenkák kedvezményes vásárlására szóló kuponok lapultak. „Hiszen még középiskolába jár?! Bátorítani akarják, hogy már most essen teherbe?!!”

◆ A menedzser el sem tudta képzelni, miről lehet szó, úgy-hogy utánanézett. A név stimmel. Valóban a lány nevére küldtek ki reklámanyagokat és kedvezményeket. Maga sem értette, mindez hogyan történhetett, ezért elnézést kért az apától, néhány nap múlva pedig még telefonon is felhívta, hogy a bocsánatkérést megerősítse. De ekkor már az apa is más hangot ütött meg. Ő kért elnézést, mondván, azóta kiderült, a lánya valóban várandós. „Úgy tűnik, történt idehaza egy s más, amiről a sok távollét miatt nem tudtam eddig, de most, hogy beszéltem vele... Mindenesetre helye lesz azoknak a kuponoknak. Augusztusra várjuk az unokámat.”

Mindez Amerika egyik legnagyobb üzletláncá, a Target egyik minneapolis-i áruházában történt. Bizonyosan a véletlenek egybeesése csupán, gondolhatnánk. Vagy csak jól kitalált sztori, amely azt bizonyítja, hogy egy jó kereskedő mindig beletrafál. Nos, egyikről sincs szó. Ugyanis a Target valóban tudhatja, ha valaki állapotos, mégpedig olykor előbb is, mint a leendő nagypapa vagy nagymama.

Az adatbázis olyan, mint a csillagok. Minden megvan benne írva. Pláne akkor, ha egy profi statisztikus dolgozik vele. Így esett a Targetben is, ahol minden hitelkártya mellé egy vendégidentitást kapcsolnak, rögzítve a vásárlásokat, a fogyasztási szokásokat. Andrew Pole-nak, a cég adatbányászának pedig az volt a feladata, hogy az így keletkező adatsokaságot elemezze, és mintázatok alapján jósolható vásárlási aktivitásokat azonosítson. Hogy miért? Azért, hogy már azelőtt motiválják

valaminek a megvételére a fogyasztót, mielőtt megfogalmazódna benne az igény. Itt van például a testápoló. Sokan vásárolnak testápolót. De a várandós nők jellemzően nagyobb mennyiséget, ráadásul illatanyagmenteset, azt is leginkább a második trimeszter elején. Hasonló sémák rajzolódtak ki a natúr szappanok, kézfertőtlenítők vagy a vitaminok esetében is. Mivel hatalmas adatbázist teszteltek, így a következtetések megbízhatók voltak. Elkezdődhetett tehát a járóka, a cumi és a hasleszorító megvételére ösztönző reklámanyagok kiküldése. Minderről még azelőtt nyilatkozott örömmel a céges adattudós, mielőtt finoman szólva is botrány kerekedett az ügyből. Annyira, hogy a Target elhallgatott, elhatárolódott. Majd „elhatározódott”, hogy ilyen adatgyűjtést, és az ezen alapuló marketinget többé nem csinálja.

Bizonyára azóta is tartja a szavát. Hiszen mindez tizenkét évvel ezelőtt történt. És azóta már – rajta kívül – minden kereskedő a digitális identitásunk megszerzésére és a fogyasztási szokásaink megismerésére törekszik, hiszen ezek vezetnek el kiszámíthatóan a következő vásárlásig. „Az vagy, amit megeszel” – vallottuk sokáig a német filozófus, Feuerbach frappáns mondását. A vásárlás vásárlás azonban már azok vagyunk, amit megveszünk. Figyeljük tehát a következő, e-mail-fiókunkba vagy levélszekrényünkbe érkező reklámot. Jobban kiolvashatjuk ugyanis belőle a jövőt, mint a jós a tarot-kártyából. Ha pedig valaki véletlenül elrontotta a címezést vagy a kézbesítést? Semmi baj, hiszen hol ne férne el egy járóka, még ha felesleges is..? ◆

# DÁTUMOK, AMELYEK TÖBBET JELENTENEK



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



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

ÚJ JÁTÉK!  
**NAPI  
MAZLI**

NYERJ KEDVENC DÁTUMAIDAL AKÁR  
**100 MILLIÓ FORINTOT  
NAPONTA!**

JÁTSZD, AHOGY KÉNYELMES:



LOTTÓZÓBAN



INTERNETEN



OKOSLOTTÓ APPAL

#maradjonjáték

A töltszabes vitt szerencsejáték ártalmas,  
szervélybetegség kialakulásához vezethet!

18

## NEKED IS VAN KEDVENC SZÁMOD?

♦ Magyarországon hatvanhét éve, 1957-ben indult máig legnépszerűbb lottójátékunk, az Ötöslottó, amelynek sorsolása március 7-én volt. Az első telitalálatra azonban hat hetet kellett várni. A 850 000 forintos álomösszeg nyertese egy hatvanhat éves, négygyermekes özvegyasszony volt, aki egy máig tartó hagyományt indított el azzal, hogy négy gyermeke korát játszottra meg az Ötöslottót.

Az újabb számsorsjátéokra mintegy harminc évet kellett várni, 1988 októberében a Hatoslottóval gazdagodott a hazai játékkínálat, amely már az első sorsoláson csúcstól állított fel a 10 milliós játékba küldött szelvényel.

A hazai lottózás történetében az 1990-es év tekinthető a csúcsevnek, legalábbis az egy héten feladott rekordmennyiségű lottójátékok számát tekintve. A kilencedik játékhéten 13,4 millió alapjátékot küldtek játékba a szerencsevadászok.

A XX. század végére azonban kezdtek megváltozni a játékosok igényei: a lottót kedvelő szerencsejátékosok a heti egy sorsolás helyett gyakrabban elérhető lehetőségekre vágytak. Ezért 1993-ban az Ötöslottó mellett heti rendszerességgé vált a Hatoslottó, majd a kínálatban megjelent a Joker játék is. A Kenő 1996-ban, a Skandináv lottó 1999-ben érkezett meg. Ekkor már a játékosok

Talán nem túlzás azt állítani, hogy a legtöbb embernek van kedvenc száma, sőt sokan vagyunk olyanok, akiknek ez a szám egy fontos életeseemény dátumához köthető. Lehet ez a születésünk vagy a gyermekünk világra jöttének az éve, esetleg napja, a házasságkötésünk dátuma, de akár egy vizsga időpontja is, vagyis olyan jelentős dátumok, amelyekhez ragaszkodunk. Az általános vélekedés szerint azok a számok, amelyek fontosak nekünk, bármikor szerencsét hozhatnak, és egy kis szerencsének ki ne örülne.

átlagosan mintegy két naponta – szerdán, pénteken, szombaton és vasárnap – is részt vehettek valamilyen lottósorsoláson.

A gyorskenő típusú Puttó nevű számsorsjáték első sorsolását 2005. november 25-én tartották. A nyerőszámokat ebben a játékban ötpercenként húzzák, kifejezetten a mozgalmassabb játékokat szerető játékosoknak kínálva ezzel új lehetőséget.

Az Eurojackpot – amely egy több európai országban is játszott számsorsjáték – 2014. október 14-én vált elérhetővé Magyarországon. Az Eurojackpot-hoz fűződik minden idők legnagyobb összegű magyarországi lottófőnyereménye, bruttó 41 milliárd forint.

Most pedig közel húsz évvel a legutolsó magyar fejlesztésű napi játék, vagyis a Puttó bevezetése, és tíz esztendővel az Eurojackpot hazai megjelenése után egy új, tematikus számsorsjátékkal jelentkezik a Szerencsejáték Zrt. A Napi Mázliat azoknak kedvez, akik előszeretettel jelölik be kedvenc dátumaikat a szelvényen, és szívesen tennék próbára szerencséjüket napi sorsolású játékkal. Az új játékkal a maximális elérhető főnyeremény 100 millió forint, a nyeremény pedig nem függ attól, hogy az adott nyerőszámban összesen hány játékos ért el találatot. ♦

SZÖVEG –  
SZABÓ EMESESOROZAT –  
RENDELŐ

# PORÍTOTT KINCSEK

## Matchától a céklaporig

Drogériákban és bioboltokban egyre gyakrabban bukkannak fel különböző növényi porok, a kávézók kínálatába pedig már sok helyen bekerült a matcha latte. Megnéztük, milyen előnyökkel jár az alapanyagok ilyen jellegű felhasználása, és egyáltalán miképp érdemes őket fogyasztani.

◆ Élénkzöld por, amely vízbe és tejbe egyaránt keverhető, fogyasztható akár kávé gyanánt is, ahhoz hasonlatos módon. Ez lenne a matcha, amely már sok éve kapható Magyarországon, de szélesebb körben csak az elmúlt időszakban kezdett elterjedni. „A matcha úgynevezett szuperfinom por, de nemcsak emiatt különleges, hanem a természeti módja miatt. Az alapanyagául szolgáló növényeket nem úgy nevelik, mint a hagyományos zöld teát, hanem árnyékolják. Mérésekkel igazolt, hogy ennek hatására jóval nagyobb mennyiségben termelődnek benne azok az aminosavak – például a teanin –, amelyek az idegrendszeri hatásában és az umami íz kialakításában szerepet játszanak. Ilyen vegyületek abban a porban kevésbé fordulnak elő, amelyet a hagyományos zöld teából készítenénk” – mondja **dr. Csupor Dezső** farmakognóziai szakgyógyász, a Szegedi Tudományegyetem Klinikai Gyógyászati Intézetének vezetője, a PirulaKalauz alapítója. A matchában lévő teanint azért kell kiemelni, mert az nyugtató hatású aminosav, már régóta ismerik, kisebb mennyiségben van a zöld teában is. Ennek az anyagnak a jelenléte magyarázza azt, hogy a matcha – noha van benne koffein – összességében nem annyira élénkít, mint a zöld tea. A másik különbség a szuperfinom őrlésből adódik. Ez azt jelenti, hogy a matchapor szemcsemérete tíz mikron körüli (egy mikron 0,001 milliméternek

feleltethető meg). Ennek azért van jelentősége, mert így a folyadékokban szépen eloszlik, ezért az anyagok – mivel a sejtek már nagyon szét vannak zúzva – remekül kioldódnak belőle, az ital íze pedig homogén lesz. A matcha a hagyományos zöld teától abban is különbözik, hogy a hatóanyagok – köztük az értékes antioxidánsok – nem csak a kioldódás miatt jutnak be a szervezetbe, hiszen magát a növényt fogyasztjuk el. Emiatt a matcha grammos dózisban emelheti a rostbevittet is, ami szintén előny.

### MIT TUD A MACA?

A matcha nyomában sorra érkeznek az olyan növényi porok, amelyek italok és ételek készítéséhez használhatók föl. Ezek egy része élettani szempontból valóban hasznos, de bőséggel akadnak olyanok is, amelyeknél ez finoman szólva kérdéses. Ilyen például a mesquite-fapor, amelyet Közép- és Dél-Amerikában lisztként használnak. Ez ugyan gluténmentes, így lisztérzékenység esetén lehet értelme a fogyasztásának, de fajlagos árát nézve nincs túl sok logika abban, hogy bárki ezt válassza az egyéb – ráadásul hazai – gluténmentes alternatívák közül. Van a növényi porok közt búzafúpor is, de túl sok haszon annak a fogyasztásából sem származik. „A búzafüvet mi is kuttattuk, abban a klorofillon kívül értékes anyag nincs, és túl





## A kurkuma porított formában csökkenti az emésztőrendszeri daganatok kockázatát, és a gyulladásoz ízületi panaszokra is jó hatással van.

nagy relevanciája a klorofillnak sincs. Nem tartalmaz a búzafű flavonoidokat sem, és nincs antioxidáns hatása. Egyetlen haszna a rosttartalom, de az sok egyébben is van, így különlegesnek emiatt nem mondható ez az alapanyag” – emeli ki a gyógyszerész.

A macapor már érdekesebb, annak ugyanis már érdemi élettani hatása is van. Ez a por többféle változatban kapható, van belőle hagyományos, vörös és fekete is, de ezek csak a feldolgozási módban különböznek, más a fermentáltsági szintjük. „A macapor egy dél-amerikai növényből, a perui zsázsából készül, amelynek a helyiek a gyökérgumóját használják részben tápláléknövényként, részben gyógynövényként. A tradicionális felhasználási mód során is porítják, és a teljesítőképeség fokozására használják.





Ennek az eredeti termőhelyén – magashegységben – azért van jelentősége, mert ott a levegőben már kevesebb az oxigén, így nehezebb a munkavégzés. Ezt javíthatja a maca fogyasztása. A növényt nők és férfiak a termékenység fokozására is használják, ami furcsa, hiszen a hatóanyagok általában csak az egyik nemnél szoktak ilyen célra működni. Ezt a hatást behatóan vizsgálják, és a férfiaknál már ki is mutatták, hogy a növény kivonata intenzíven fokozza a spermiumok mozgékonyágát, életképességét. Már azt is lehet tudni, hogy a macában lévő hatóanyagok a spermiumok receptorain keresztül érik ezt el” – mondja Csupor Dezső. A macát nem isszák, hanem ételekbe keverik, azok sűrítésére használják. Mivel régóta használják, néhány grammos (az ajánlás szerint négygrammos) dózisban élelmiszerként is biztonságosan alkalmazható.

### A CSODÁLATOS KURKUMA

A kurkumát a többség csak fűszerként használja – az indiai konyha nélkülözhetetlen alapanyaga, de tehető más ételekbe is –, de megállja a helyét gyógynövényként is. Porított formában nagyobb kiszereelésben is árulják, ami akkor lehet praktikus, ha valaki preventív céllal fogyasztja rendszeresen. „Ilyen esetben csökkenti az emésztőrendszeri daganatok kockázatát, valamint a gyulladós ízületi

panaszokra is jó hatással van. A benne lévő kurkuminoidok ugyanis csökkentik a gyulladást, ezáltal pedig mérsékelik az ízületi duzzanatot és fájdalmát, javítva azok mozgékonyágát. Ugyanezen oknál fogva mérséklődik a bélrendszeri daganatok kockázata is, azok ugyanis könnyebben alakulnak ki gyulladáskockázatuk miatt. A kurkuminoidoknak epehajtó hatásuk is van – emiatt epekövességnél csak a kezelőorvos beleegyezésével szabad fogyasztani –, és emésztést javító hatással is bírnak, emellett képesek gátolni a koleszterin képződését. A rendszeres kurkumafogyasztás a koleszterinszintet is csökkenteni tudja. Ezt a hatást több klinikai vizsgálattal is igazolták” – mondja Csupor Dezső. A kurkumát a hatás eléréséhez nem kell nagy dózisban fogyasztani, napi adagja nem több egy-három grammnál. Véralvadást gátló gyógyszerek mellett csak óvatosan szabad alkalmazni, mert azokkal kölcsönhatásba lépve fokozhatja a vérzési időt. Túlzott mértékben várandósság idején sem szabad alkalmazni, ugyanis állatkísérletek igazolták, hogy méhösszehúzó hatása van.

### CÉLKLÁTÓL AZ ARTICÓSÓKÁIG

Vannak a növényi porok között olyanok is, amelyek a legnépszerűbb zöldszőlőből – céklából vagy éppen spenótból – készülnek, olyanokból, amelyeket bármelyik



üzletben vagy zöldségesnél be lehet szerezni. Viszont ezeket sem szabad korlátlanul fogyasztani, mindegyiknél be kell tartani az ajánlást. „Ez azért fontos, mert például egy teáskanál céklapor egy egész gumónak feleltethető meg. Emiatt tartós alkalmazásnál biztonságosnak csak a körülbelül napi öt gramm mennyiség mondható. Az ilyen porok fogyasztása azoknak különösen előnyös, akik egészséges felnőttek, de egyébként nem esznek napi szinten zöldségeket. Akkor is jó megoldást jelenthetnek, ha valaki ezeket eredeti formájukban elutasítja” – mondja **Soltész Erzsébet** dietetikus. A színes zöldségek porított változata – egyebek mellett a rosttartalom miatt – jó hatással van a koleszterinszintre, és segítheti a zsírmáj megelőzését is. Értékesek az ilyen porok a bennük lévő antioxidáns anyagok miatt is, amelyek jellemzően maguk a színyanyagok. A porok értékes rostanyaga táplálja a bélflórát is. „Ebből a szempontból az articsókát külön ki lehet emelni, az ugyanis remek forrása az inulin nevű rostnak, amely a bélflóra jó baktériumait támogatja – viszont vannak, akik érzékenyek rá, ők puffadást tapasztalhatnak. Ki kell emelni, hogy a cékla szárításával készült porban sok nitrát van, amelyből az emésztőrendszerben egy értágító hatású vegyület keletkezik. Hatására fokozódhat a szervezetben az oxigén szállítás, csökkenhet a vérnyomás. A javuló oxigénellátottság sportolóknál nagy előny – a céklapor fogyasztás következtében megnövekedett sportteljesítményt placebo kontrollált vizsgálatokban is igazolták, tehát hatása objektíven is mérhető. Magas a nitráttartalma a spenótporoknak is, így annak is lehet ilyen hatása” – mondja a dietetikus.

### AZÉRT CSAK ÓVATOSAN

Bár a zöldségmentes alapvetően egészségesek, vannak helyzetek, amikor nem, vagy csak kellő körültekintéssel fogyaszthatók. „Terhesség alatt – a kevés tudományos adat miatt – nem javasoljuk rendszeres fogyasztásukat, de a várandósságra készülve bevethetők: támogatják a méh jó vérellátását, és magas a folsavtartalmuk is. A zöldségmentes magas vitamintartalmukkal egyes véralvadást okozó hatásukat módosíthatják, ilyen esetben és vérnyomáscsökkentők szedésekor egyeztetni kell a kezelőorvossal a fogyasztásukról. Egyes porok – például a cékla- és spenótpor – nem ajánlottak vesekövesség esetén a bennük lévő oxalát miatt. Figyelembe kell venni a zöldségmentes cukortartalmát is, ugyanis például a cékla esetében a tömeg mintegy felét az teszi ki” – mondja Soltész Erzsébet. Általános ajánlasként az ilyen porokat kis mennyiségben az étrend színesítésére használhatjuk. Lehet például smoothie-ba vagy salátaöntetbe tenni őket, pudingba, joghurtba, főzelékbe és levesekbe keverni – porított formájuk miatt sokfajta étel színesíthető, gazdagítható velük. A céklapor akár természetes édesítőszerként is használható. Nagyon fontos, hogy krónikus betegségek esetén mindig egyeztetni kell a kezelőorvossal a zöldségmentes rendszeres fogyasztása előtt. ♦

# KÉPMÁS-EST

## SZÍNHÁZ és PSZICHOLÓGIA

MOMkult, Kupolaterem  
1024 Budapest, Csörsz u. 18.



Április  
**10.**  
19:00

### KI VAN A PROFILKÉP ÉS A SZMÁJLI MÖGÖTT?

Mit érdemes tudni, ha társskereső appokat használunk, mit osszunk meg magunkról, és hogyan csekkoljuk le a másikat?

Jelenetek az online ismerkedésről a **Nézőművészeti Kft.** színészeinek improvizációival, valamint beszélgetés a jelenetek között szakértő vendégünkkel.

**Színészek:** **Parti Nóra** és **Katona László**  
**Szakértő:** **Tóth Mária,**  
tanácsadó szakpszichológus



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

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

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





SZÖVEG –  
BOGOS ZSUZSANNA

SOROZAT –  
VÉGY EGY RÉGI RECEPTET!

# A JÓ TÖLTÖTT GÖBÖLY TITKA

*Egy egész borjút varrtak a göbolybe, a borjúba hízott kan pulykát, a pulykába fogolymadarat tettek, abba pedig gúnártojást – olvassuk az Egri csillagok lapjain. De mi az a göboly? És miért került bele tojás?*



◆ Gárdonyi Géza zseniális regényében éppen esküvőre készülnek. A mohácsi csatát követő időszak ez, Izabella királyné már elmenekült Budáról, a gyalui várban él udvartartásával. Köztük Vicuskával, akit Fürjes Ádámhoz szeretne hozzáadni. Az ő lakodalmukra készülnek éppen. „A konyha udvarán egy nagy, hízott ökör forgott a nyárson, s jóízű illattal árasztotta el a levegőt. A sütőmester csupán a botja intésével jelezte, hogy hol kell igazítani a tűzön, hogy egyenletes maradjon a melegség. A pokoli tűzben és hőségben mozsarak csengettek, aprítókések kattogtak, húsverő buzogányok duhogtak, közben kásarotyogás és pecsenyesistergés, füst, gőz és ételillatok” – olvashatjuk. A göboly ökröt jelent, s a látványos töltelék, a borjú, a pulyka, a fogoly és a libatogás az esemény fényét hivatott emelni. Amelyből persze végül semmi sem lett, hiszen még időben megérkezett Vicuska szíve választottja, Bormeissza Gergely, hogy megszőktesse szerelmét. Az ökör sorsán azonban mindez már mit sem változtatott. Azt már megtöltötték, befűszerezték: „majoránnaillat áradt a nézők orra alá, s étvágyra gerjesztette a nem éheseket is”.

### A PECSENYEVIRÁG

A majoránna talán napjainkban kicsit háttérbe szorult fűszerünk, noha évszázadokon át fontos része volt a magyar konyhának. Régi szakácskönyveink ajánlják dísznótoros fogásokhoz, szárnyasokhoz, vadakhoz, csigához, rakottasokhoz és májas ételekhez – a májgombócot új szintre emeli. Kihagyhatatlan a krumplifőzelékből, a gombapaprikásnak is jól tesz. Lippay János, a XVII. században élt jezsuita szerzetes szerint „igen jó salátában, mártásban, pástétomban”, „akár frissen, akár szárazon”, olaját fejfájás ellen ajánlja, fehérborba áztatva pedig nátha ellen javasolja. És igaza van, a növény illóolaja valóban nyákdoldó hatású, ráadásul emellett serkenti az emésztést, úgyhogy már csak emiatt is érdemes húsokhoz használni. Például ökrökhöz. De mi is az az ökör?

### TANULT TINÓ

Amikor egy bikaborjút kiherélnek, tinó lesz belőle. Egészen hároméves koráig ez a neve, ekkor kezdik el betanítani, igavonó állattá. A nagyjából egyéves tanulóidő lejártával nem tinó többé, hanem ökör. Régen adóztak is vele, az egyébként adómentes, telekkel rendelkező székelyek minden király koronázásakor kötelesek voltak fejenként egy-egy ökröt küldeni az ország uralkodójának. Ugyanez volt a gyakorlat a király első házassága és az elsőszülött fiának keresztelésekor is. Ezt az adónemet ökrösítésnek nevezték, mert az adónak szánt állatokat királyi bélyeggel ellátott tűzes vassal jelölték, sütötték meg.

## ...lakodalmakban az állat szarvát és körmét megaranyozták, sőt a szarv közé a család címerét is odatették.

### MELEG KEMENCE

De vissza az ökrösítéshez! Az erdélyi fejedelmi udvar szakácskönyvében, az 1500-as években keletkezett Szakács Tudományban olvashatunk is egy ilyen alkalomról. Gárdonyi kitalált életképéhez hasonlóan, itt is szerepel az egyszerre játékos és grandiózus hatást keltő sütési mód, vagyis az, amikor az állatba egy másik állatot rejtenek. A szakácskönyv írója szerint egyszer egy úri lakodalomban, miután végeztek munkájukkal, a szakácsmesterek így beszélgettek: „Lőn ugyanazon ökör felől az szó közöttök, ki mint tudná elkészíteni ez dolgot. Monda az egyik, Mihály mester, az ki az nagy Bebek György szakácsa volt: én is láttam az Prynyi Gábor menyegzőjén, hogy Antal mester süített vala egy ökröt, az mely ökröbe csinált vala egy öreg kövér juhót, az kövér juhban egy gyermekded borjút, az borjúbán egy kövér kappant. Mikor immár az ökör megsült, az kappant kivőtte s meglátta, ha megsült, tehát az ökör is megsült.” Erre némely szakács hitetlenkedni kezdett, mások viszont úgy vélték, van benne ráció: „mert az ökröknek tagja nagy, sok sülést kíván, így belül az apróság is megsülhetett az ökröknek nagy hőségétül, mintha egy meleg kemencébe vetették volna”.

### AZ ÖKRÖSÍTÉS MESTERSÉGE

A látványra máskor is adtak. Ha töltelék nélkül sült a hús, akkor tálaláskor deszkára tették fel az állatot, és héjától megfosztott fehér kenyerekkel rakták körbe. A két oldalra két hordó bort tettek, ivóedényekkel. Az ökör oldalába pedig késeket szúrtak, azzal lehetett enni. A Szakács Tudományban továbbá azt olvashatjuk, hogy lakodalmakban mindezt azzal fokozták, hogy az állat szarvát és körmét megaranyozták, sőt a szarv közé a család címerét is odatették. Egy másik tálalási mód az volt, amikor az állatot négy lábra állítva vitték a lakomaasztalra – ehhez egy speciális vázat kellett építeni. Magáról a sütésről érdemes tudni, hogy legalább öt óra hosszáig tart parázsban, és bőven kell öntözgetni a húst, nehogy megégjen. ◆





SZÖVEG –  
MÉSZÁROS FANNI

SOROZAT –  
KIS DÖNTÉSEK, NAGY DILEMMÁK

# Környezetbarát-e az elektromos bicikli?

Utazáshoz készülődünk: májusban a Duna-parti bringaút Donauwörth–Passau szakaszát tervezzük végigtekerni a férjemmel. Az első kérdés, amelyet fel szoktak tenni nekünk, ha lelkesen ecseteljük a terveinket, hogy elektromos kerékpárral megyünk-e.

♦ Nem. Hagyományos bicikliket használunk. A tavalyi túránk alkalmával figyeltük a többi bringást, és azt állapítottuk meg, hogy a korunkat (én negyvenkilenc, a férjem ötvenhat éves) és a biciklinket tekintve a csekély kisebbséghez tartoztunk. A két legnagyobb csoportot ugyanis a vegyes korösszetételű e-biciklisek, valamint a fiatal sportoló országúti kerékpárosok alkották.

Ha biciklis oldalakat böngésszünk, láthatjuk, hogy a legtöbb helyen azt hangsúlyozzák: az elektromos bringák környezetbarátak és a fenntarthatóság letéteményesei. Ez utóbbi kapcsán még egy olyan érvet is olvastam, amely szerint, aki e-biciklit használ, annak kevesebbet kell ennie, mint annak, aki hagyományosan kerekezik. Vajon hányan gondolkodnak úgy a reggelinél, hogy ezt a második szilvás táskát már nem eszem meg, mert ma elektromos bringával fogok tekerni?

Környezetbarát-e az elektromos bicikli? Mint sok más hasonló kérdést, úgy ezt sem egyszerű megválaszolni. Leginkább attól függ, hogy ki és milyen céllal használja. Ha valaki az autó helyett munkába jár vele, azt én környezetbarát megoldásnak tartom. Ezzel szemben már erős kételyeim támadnak, ha fiatal, erős, egészséges srácoakat látok szórakozásból és kényelemből e-bike-okkal száguldozni a Hárs-hegyen (elég gyakran találkozom velük, amikor futok).

**Európában összesen 5,1 millió elektromos biciklit értékesítettek 2021-ben. Németországban adták el a legtöbbet, vagyis kétfélmilliót. A piac 2019-hez képest negyvennégy százalékkal nőtt, és 2027-ig évente további növekedés várható, átlagosan tizenhárom-tizenhat százalékkal. Magyarországon 2021-ben huszonháromezer elektromos kerékpárt vásároltak, míg 2019-ben mindössze öt-hatezerre volt kereslet.**

## MILYET VÁLASSZUNK, ÉS MIRE HASZNÁLJUK?

A kérdést úgy is feltehetnénk, környezetbarát-e az elektromos bicikli, ha nem az autóval van versenyben, hanem a hagyományos bringával, ráadásul csak kényelmi indokkal alátámasztva? Vajon összességében hány e-bike-ot adnak el korosztályokra és/vagy használati célokra bontva?

Érdekes választ ad erre a statista.com 2021-es felmérése. Bár itt a kérdés nem kifejezetten az eladásra irányult, hanem inkább arra, hogy hogyan vélekednek az emberek. Azt kérdezték meg ugyanis, hogy összehasonlítva a pandémia előtti időszakban képviselt véleményünkkel, mennyivel nőtt bennük a hajlandóság arra, hogy elektromos biciklit vásároljanak.

Az európai összesítés szerint a legnagyobb csoport a valószínűleg e-bike-választók közül a huszonöt-harmincnégy éves korosztály adta. A legextrémebb eredmény Svédországban született, ahol a tizennyolc-huszonégy évesek ötven százaléka valószínűleg elektromos kerékpárt vásárolna.

# Ha elektromos biciklink van,

mindig gondoskodnunk kell az akkumulátor megfelelő töltöttségi szintjéről, még akkor is, ha nem használjuk.

A Magyar Kerékpárosklub megbízásából két évente készül felmérés a hazai kerékpározási szokásokról. Legutóbb, vagyis 2022-ben átlagosan a lakosság tizenhat százaléka válaszolta azt, hogy közlekedésre elsősorban a kerékpárt használja. Ez a szám Budapesten öt százalék volt, és a dél-keleti megyékben a legmagasabb, harminckét százalék. Munkába járásra harmincöt százalékuk használ kerékpárt. Arra a kérdésre, hogy a munkáltató támogatja-e bármilyen módon, hogy a munkavállalók kerékpárral járjanak, a megkérdezettek huszonhat százaléka válaszolt igennel (Budapesten ez harminc százalék volt) és hatvanhárom százalék nemmel. A motivációk tizenhárom indokot tartalmazó listáján a környezetvédelem a negyedik helyen szerepelt, a testmozgás, az egészség volt a leggyakoribb ok. A bicikli értékére is rákérdezett a felmérés; a válaszadók mindössze három százaléka nyilatkozott úgy, hogy kétszáz ezer forintnál drágább bringája van. Ebből látható, hogy a válaszadók kerékpárjai jellemzően nem elektromos biciklik voltak (a felmérés egyáltalán nem tért ki külön az e-bike-okra egy kérdésében sem).

Nagy András, egy huszonnyolc éves múltira visszatekintő, budapesti bicikliforgalmazó és -szervizelő cég, a Berguson tulajdonosa is megerősítette, hogy hazánkban ma még csekély az elektromos biciklit használók száma. Ezért nehéz becslésekbe bocsátkozni arról, hogy kik és milyen céllal használják őket. Az általuk eladott e-bike-ok nyolcvan százaléka trekking (túra kerékpár), húsz százalékuk pedig hegyikerékpár. Utóbbit jellemzően a fiatalok vásárolják, előbbi kategóriát vegyesen minden korosztály. Kifejezetten munkába járásra az érdeklődők kevesebb mint egy százaléka keres náluk e-biciklit. Amikor a hulladékkezelésről érdeklődtem, András elmondta, hogy ezzel kapcsolatban nincs még megfelelő mennyiségű tapasztalat. Hat-hét éve árulnak elektromos bicikliket, és ezek még nem értek az életútjuk végére. Egy megfelelően használt, minőségi e-bike – amelynek ára



a cégvezető szerint ma hétszáz-nyolcszáz ezer forintnál kezdődik – akkumulátora nagyjából ezer töltést bír ki. Ezzel akár nyolcvan-százezer kilométert is mehet a használója, míg egy átlagos bringás évente maximum kétezer-háromezer kilométert biciklizik.

## MIT IS JELENT A MEGFELELŐ HASZNÁLAT?

Erre a kérdésre Erdélyi Gábor, Nagy András kollégája válaszolt. A legtöbb meghibásodás abból ered, hogy az elektromos biciklisek nem használják a váltót. Ez ugyanis odavezet, hogy a lánc és a fogaskoszorú is idő előtt cserébe szorul, s ez – amellet, hogy hulladékot képzünk vele –, akár hatvan-hetvenezer forintunkba is kerülhet. Fontos tehát, hogy használjuk a váltót. Továbbá a lánc rendszeres olajozása sem árt. Gábor azt javasolja, hogy azok, akik e-bike-ot vásárolnak, vegyenek mellé egy úgynevezett láncnyúlásmérőt is. Ennek ára mindössze körülbelül háromezer forint, de segítségével figyelni lehet a lánc állapotát: ha ezt időben cseréltetjük, akkor a szervizköltséget megúszhatjuk tizenötezer forintból (ebben az esetben a fogaskoszorú cseréjét elkerülhetjük).

Ha elektromos biciklink van, kiemelten fontos az is, hogy az akkumulátor töltésére figyeljünk. Ha nem használjuk, akkor is fel kell tölteni egy javasolt szintre (a használati útmutatóban ezt megtaláljuk), és nem szabad hideg helyiségben tartani (például a fűtetlen garázsban). Egy akkumulátor cseréje ma háromszázötven-négyszáz ezer forint; többek között ezért is drágábbak az elektromos biciklik a hagyományosoknál.

Lehet, hogy majd egyszer, ha idősebbek leszünk, és már nehezebb lesz a jól megszokott bringával tekernünk, mi is beruházunk elektromos biciklikre. De egyelőre élvezzük – és még bírjuk is – a hagyományos kerékpározást. Nem beszélve arról, hogy így legalább nyugodt szívvel megehetem reggelire azt a második szilvás táskát is a bringatúrákon. ♦



Segítség egy gombnyomással!

G O N D ● S Ó R A

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

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

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



Tel.: +36 1 445 00 80



SZÖVEG –  
BOGNÁR MÁRIA

SOROZAT –  
ZÖLD MOZAIK

# ZÖLD mozaik

1



## Ivóvíz Cserebere Pont

Ukrajnában jelentős problémát jelent a Tisza forrásánál a folyó vizébe jutó rengeteg műanyag hulladék a közműszolgáltatások hiányosságai miatt. Erre igyekszik megoldást kínálni a tisztálkodási és közösségi funkciókat is ellátó Ivóvíz Cserebere Pont, amelynek elsődleges célja, hogy ott is megfelelő minőségű ivóvíz álljon rendelkezésre, ahol hiányos a közműszolgáltatás. A csereberepont egy átalakított és felújított konténerben működik. A felállított víztisztító készülék ivóvíz tisztaságú vizet szolgáltat, illetve a műanyag hulladékokat és mindent, ami újrahasznosítható, le lehet adni. Ennek különös jelentősége van az olyan térségekben, ahol a szelektív hulladékgyűjtés és szemétszállítás nem biztosított.

A Hulladékmentes Tisza program keretében a PET Kupa önkéntesei az elmúlt négy évben több mint száz tonna hulladékot gyűjtöttek össze. Ennek nagy részét újrahasznosították, és számos egyedi innovációt is megvalósítottak. Ezek mind azt a célt szolgálják, hogy megelőzzék a hulladék folyóba kerülését, és többet lehessen tudni a hulladék folyókon megtett útjáról, valamint arról, miként lehet ezeket a hulladékokat újrahasznosítani.

## Erdő a toronyházon

Az építészet és az élő természet integrációjának jegyében egy százöt méteres toronyházat változtat szinte erdővé a hollandiai Utrechtben Stefano Boeri olasz építész. A függőleges erdő harminc különböző fajt képviselő fából és további több ezer különböző növényből áll majd. A homlokzat zöldbe borításával 2024 nyarára készülnek el. A függőleges erdőt az épület tetejéről leereszkedő „repülő kertészek” gondozzák majd.

Az ökoszisztéma az építészek becslése szerint évente közel negyvenegy tonna oxigént „lélegez ki”, miközben a szén-dioxidot elszívja, és felfogja a finom porszemcséket. A zöldnövények a levegő tisztítása mellett mérsékelik a város zajszennyezését, és nyáron hozzájárulnak a hőmérséklet csökkentéséhez a homlokzaton és az épület belsejében egyaránt. Ezáltal kevesebb légkondicionáló működtetésére lesz szükség, ami nyáron hozzájárul az energiamegtakarításhoz is.

Utrecht nem az első holland város, ahol ilyen projekt megvalósul. Eindhovenben 2021-ben már alakítottak ki vertikális erdőt, az épületben szociális bérlekások kaptak helyet, ahová kedvezményes bérleti díjért fiatalok és diákok költözhetnek.

2



Kép: Profimedia – Red Dot



3



## Napelemek a Gila folyó felett

Formabontó projekt indult az USA Arizona államában található Gila folyó felett. Az amerikai hadsereg a helyi indián közösséggel együttműködve napelemekkel fedi le a folyó felszínét.

A beruházás első lépéseként, teszt jelleggel egy háromszázöt méteres szakaszon húzzák fel a napelemeket a folyó felett.

A projekttel – ha beválik – a tiszta energia termelése mellett a vízpárolgás problémáját is megoldhatják a régióban. Külön előny, hogy a már meglévő csatornahálózat felhasználásával nincs szükség termőföldek feláldozására a napelemparkok kialakításához. A napelemek alatt a víz segíthetné a panelek optimális működési hőmérsékletének fenntartását is.

Hasonló kezdeményezésben gondolkodnak Kaliforniában is, ahol hatezer-négyszázharminchét kilométernyi csatornát borítanának napelemekkel. Ezzel évente közel kétszázötvenmilliárd liternyi vizet tudnának a párolgástól megmenteni.

## Gravitációs vízszűrő torony

Külső energiaellátás nélkül is képes tisztítani a vizet az a gravitációs vízszűrő torony, amely az idei Wizz Air Budapest Félmaratonon mutatkozott be Magyarországon.

A berendezés – amely a futók felfrissülését szolgálta – kétlépcsős vízszűrést valósít meg, és működéséhez ultraszűrő membrántechnológiát, illetve aktív szenert használ a jobb vízminőség elérése érdekében.

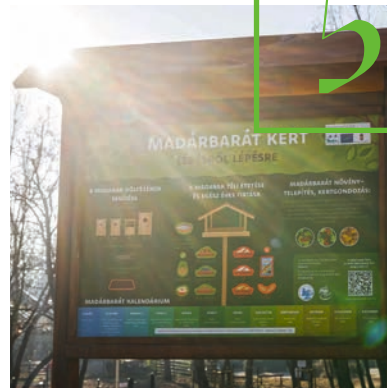
A négy méter magas Aqua Tower lényegében nulla vízvesztéssel dolgozik, és a közösségeknek, intézményeknek, közte iskoláknak és egészségügyi központoknak egyaránt képes tiszta vizet biztosítani.

A gravitációs vízszűrési módszert tizennégy ország ezeregyszáz közösségénél már alkalmazzák, és több mint egymillió ember napi ivóvízszükségletét biztosítják a segítségével. Csak az utóbbi három évben kétszázhusz ilyen berendezést telepítettek többek között Kambodzsa, Kína, Indonézia, Kolumbia, Thaiföld, Laosz, Puerto Rico vízhiányos területeire.



4

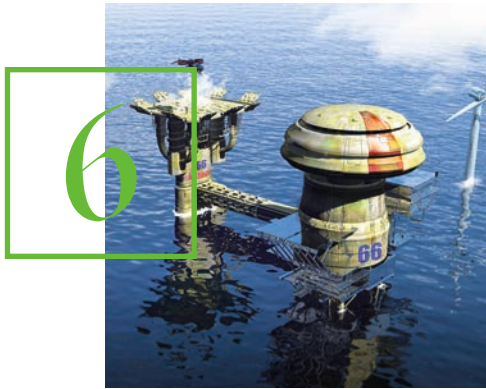
5



## Madárbarát tanösvény a Mészkö parkban

Már néhány hónapja látogatható, de így tavasszal igazán csalogató az a tanösvény, amelyet az óbudai Mészkö parkban alakítottak ki. Óbuda-Békásmegyer Önkormányzata lett ugyanis 2023-ban az év madárbarát települése. Ezt a megtisztelő címet a Magyar Madártani és Természetvédelmi Egyesület pályázata során lehetett elnyerni, és a címmel együtt lehetőség nyílt egy tanösvény kialakítására is.

A területnek közvetlen kapcsolata van a felette lévő erdővel. A füves és bokros élőhelyek búvóhelyet, természetes táplálékot biztosítanak az élőlényeknek, köztük a páratlanul gazdag madárvilágnak. A tanösvényen tizenöt állomás mutatja be azokat a természetbarát eszközöket, amelyekkel bárki a saját kertjében is élőhelyet tud kialakítani a madaraknak vagy más élőlényeknek.



## Vitatott mélytengeri bányászat

Ez év elején olyan törvényt fogadtak el Norvégiában, amely lehetővé teszi a mélytengeri bányászatot. A tényleges engedélyeket a kormány további tanulmányokhoz köti, a környezetvédők és a tudósok máris az intézkedés lehetséges veszélyeire figyelmeztetnek.

Norvégia 280 ezer négyzetkilométeren engedélyezné magánvállalkozások számára a mélytengeri kitermelést. A kétszáz méternél mélyebb tengerfenéken olyan polimetál rögök lelhetőek fel, amelyeket az elektromos autók és a mobiltelefonok akkumulátorainak gyártása során használnak.

A környezetvédők és a tudósok ugyanakkor óvatosságra intenek, ugyanis a mélytengeri bányászat megzavarhatja az északi tengerekben otthonos bálnafajokat. A Nemzetközi Természetvédelmi Unió pedig arra figyelmeztet, hogy az ásványok mélytengeri kitermelése olyan zaj- és fényszennyezést okozna, amely más állatokat, illetve növényfajokat is hátrányosan érintene.

A civil szervezetek részéről felmerült, hogy a mobiltelefonok újrahasonosítása jobb megoldás lehet, mint a mélytengeri bányászat. Az Európai Unió szakértői szerint is ez a fajta tevékenység könnyen a tengerbiológiai sokféleséget veszélyeztetheti és az éghajlatváltozás felgyorsulását eredményezheti.

## Valencia Európa Zöld Fővárosa

Egy évig a spanyolországi Valencia lesz Európa Zöld Fővárosa, a megtisztelő címet az észtországi Tallinn városától vette át. Az Európai Bizottság közlése szerint a spanyol város a fenntartható turizmus, a klímasemlegesség és a zöld átállás területén elért eredményeiért kapta az elismerést. A testület indoklása szerint Valencia nagy hangsúlyt fektet az emberek bevonására az őket és a környezetüket érintő döntéseknél, és hatékonyan ötvözik a környezeti kihívásokra adott válaszokat és a társadalmi kihívásokat.

Az Európa Zöld Fővárosa címet és az ezzel járó hatszázezer eurós díjat az Európai Bizottság hozta létre 2010-ben. Az elismerést minden évben annak a városnak ítélik oda, amely úttörő szerepet játszik a környezetvédelmet támogató életvitel kialakításában, jelentős erőfeszítéseket tesz a környezet és az életminőség javításáért, a fenntartható fejlődés megteremtéséért. A bírálat során tizenkét szempontot vesznek figyelembe, így többek között a közlekedést, a zajszennyezést, a levegő minőségét, a zöldterületek fenntartható felhasználását, a hulladékkezelést, a vízgazdálkodás vagy az energiafelhasználás hatékonyságát. A címet első ízben Stockholm nyerte el.



## 8



### Az e-hulladék csökkentése

Egyre nagyobb gondot okoz a különböző elektronikai eszközök, így az okostelefonok, számítógépek és konyhai kisgépek számának növekedésével a keletkező e-hulladék kezelése.

A legjelentősebb hulladéktermelőnek az európaiak számítanak, őket Óceánia és az Egyesült Államok követik.

Az Európai Unió egy-egy háztartásában átlagosan hetvennégy elektronikai cikket használnak, ezek közül tizenhét használatlanul hever a fiókokban. Ezek általában kisebb méretű tárgyak, mint például fejhallgatók, külső merevlemezek, okostelefonok vagy kábelek. Újrahasznosítás helyett sokszor végzik hulladéklerakókban és szeméttégetőkben. Az EU, bár világviszonylatban élen jár az elektronikai hulladék begyűjtésében és újrahasznosításában, ugyanakkor a legtöbb tagállamban a kifizűzött hatvanöt százalékos arányt nem éri el. Első helyen Horvátország áll, itt az újrahasznosítás meghaladja a nyolcvanhárom százalékot. A szomszédos országban az elektronikai cikket forgalmazók kötelesek átvenni a vásárlók által a boltba bevitt, kidobandó termékeket. Emellett bárki kérheti az e-hulladék ingyenes elszállítását is.

A helyzet Máltán a legrosszabb, ahol mindössze 20,8 százalékos az újrahasznosítás aránya. A rendkívül rossz adatot az infrastruktúra hiányával, a fémhulladékgyűjtők támasztotta versennyel és a hatósági végrehajtás hiányával magyarázzák a szakértők.

Az unió az e-hulladék okozta probléma kezelése érdekében 2021 márciusától előírta a mosógépek, mosogatógépek, hűtőszekrények és televíziógyártók számára, hogy tíz éven keresztül biztosítsanak alkatrészeket. Franciaország például számos elektronikai készülékre kötelező javíthatóságot vezetett be.

## Pókok és kertek

A magyarországi kertekben előforduló pókfajokat igyekeztek felmérni a Pók-Háló elnevezésű kutatással, amelybe a lakosságot is bevonták. A pókok egy-egy élőhely állapotáról kiváló jelzést adhatnak, a magas fajszámuk a biológiai sokféleségre utal. A 2023 tavaszától őszig tartó kutatáshoz több száz kertből több ezer fotó érkezett az ország minden tájáról. Hazánkban több mint nyolcszáz pókfaj lelhető fel, és közülük egy kertben akár több tucat is jelen lehet.

A vizsgálat során a beküldött fényképeket szakemberek nézték át, és az egyes példányok beazonosítása után térképes adatbázist készítettek. A képek alapján a regisztrált kertekben huszonkilenc póksalád százhuszonhét pókfaját tudták beazonosítani. A leggyakrabban a keresztespókfélék, a farkaspókok, az álkaszápókok, zugpókok, törpepókok, karolópókok és az ugrópókok fordultak elő.

Találtak ugyanakkor kifejezetten ritka és érdekes fajokkal is, például a hússító keresztes pókkal, amely vizes élőhelyek környezetében jellemző vagy a tölgyesekhez kötődő tölgylevélkarolópókkal. Megállapították, hogy a burkolt felületek arányának növekedésével némileg csökkent a kertek fajgazdagsága.

Felhívták a figyelmet arra is, hogy az évente egyszeri vagy többszöri vegyszerhasználat a pókfajok számának a csökkenését eredményezi, azaz negatív hatással van a biológiai sokszínűsége.

## 9





# ACÉLSZÖRNYEK A STARTNÁL

„Kiugrik a 11 acélszörny” – tudósított az első hazai Grand Prix rajtjáról a *Friss Ujság* szerzője 1936 júniusában. A nemzetközi futamnak a Népliget adott otthont, ahol egy öt kilométer hosszú, hajtúkanyarokkal teli pályáját alakították ki. A tizenegy induló közül csupán hét ért célba. A több mint két órán át tartó, fordulatokkal teli eseményt több tízezen követték a helyszínen.

## ◆ A NEPCSI

A Népliget közel százharminc hektáros területével ma a főváros legnagyobb közparkja, de egészen a XIX. századig homokbánya volt a helyén. Innen – sokak bosszúságára – könnyűszerrel repítette a szél a homoszemcséket a városba. A probléma megoldására 1855-ben akácfaakat ültettek a területre, egy évtizeddel később pedig felmerült egy park kialakításának ötlete is. Platánokat, hársakat, juharfaakat és kőriseket telepítettek ide, amelyeknek lombjai alatt az 1910-es években már pezsgett az élet. Valóságos vigalmi negyed született, többek között mozi, vendéglő, körhinta, bábszínház és Közép-Európa akkori leghosszabb hullámvasútja várta a szórakozni vágyókat. A pesti szlengben hamarosan már csak Nepcsi néven emlegették a parkot, amelyet az 1930-as években ligetté alakítottak át Ráde Károly tervei szerint: sétányokat építettek ki, és ekkor létesült az autóversenypálya is. A II. világháború után az államosítás során egymás után zárták be a Népliget szórakozóhelyeit, egyre kevesebb figyelem és erőforrás jutott a parkra, bár még 1977-ben itt építették fel a negyven éven át működő Planetáriumot.

## KANYAROK SZORÍTÁSÁBAN

A Királyi Magyar Automobil Club (KMAC) 1935-ben kapta meg a jogot arra, hogy Budapesten rendezze meg az 1936-os Grand Prix-t, az év tizenharmadik megméretését. A június 18-a és 21-e között zajló futam pontversenyen kívül zajlott, akkoriban csupán négy: a Monacói, a Svájci, a Német és az Olasz Nagydíj eredménye alapján hirdettek győztest. A KMAC szervezői a Népligetbe álmodták meg a versenypályát, amelynek kialakítása tavasszal vette kezdetét. Az öt kilométer hosszú útvonalat huszonnégy kanyar nehezítette, a pályán csupán hét-százötven méternyi egyenes szakasz várta a pilótákat. „Miután a verseny távolsága 250 kilométer, minden versenyzőnek ötvenszer kell a pályát megkerülnie. A győzelemhez ez még magában nem elegendő. A szabályzat előírja, hogy győztesnek csak az a versenyző számíthat, és díjra is csak olyan tarthat igényt, aki az előírt, ötven kört maximálisan három óra alatt befutja” – írta Az Ujság 1936-os száma.

Nem csupán versenypálya kialakítására volt szükség, hanem infrastruktúra létrehozására is.



A felvétel az első ízben megrendezett Magyar Automobil Grand Prix alkalmával készült. A rajtrácson az Auto Union versenyautói, első helyről 16-os számmal Bernd Rosemeyer, a második pozícióból 12-es számmal Hans Stuck rajtol. Budapest, 1936

A helyszínen tizenöt kilométernyi kerítést, húsz kilométernyi telefonhálózatot építettek ki, emellett húsz hangszórót szereltek fel, hogy folyamatosan tájékoztathassák a közönséget a verseny állásáról. A szervezők tribünöket is építettek, a veszélyesnek ítélt kanyarokban pedig hatezer homokzsák védte a nézőket. Minden versenyző saját depót kapott, a sajtónak külön páholyt alakítottak ki, sőt még postai szolgáltatás is rendelkezésre állt. A rajt-cél vonalnál időmérő torony gondoskodott a pontos eredmények meghatározásáról. Az előkészületekben és a lebonyolításban kétezer-ötszáz ember vett részt.

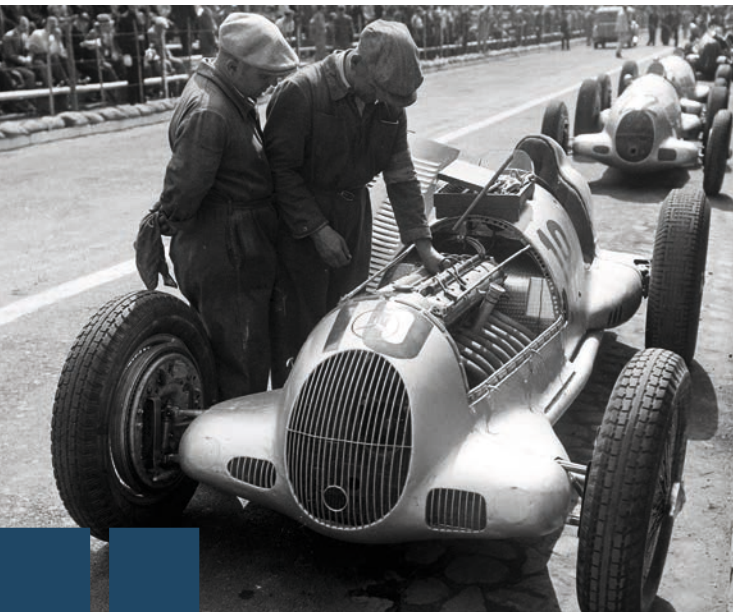
### **MINTHA „ÁGYÚBÓL LŐTTÉK VOLNA KI”**

A pontversenyen kívüli futamokon bárki indulhatott, persze csak akkor, ha volt arra alkalmas járműve. Nem csupán a dicsőség, de a pénznyeremény is motiválta a versenyzőket, az első öt helyezettet díjazták, míg a nyertes tízezer, a második helyezett hat-, a harmadik pedig háromezer pengőt tehetett zsebre. A korábbi évekkel ellentétben 1936-ban már bármilyen hengerűrtartalmú

autóval versenybe lehetett szállni. Az Auto Union, az Alfa Romeo és a Mercedes-Benz ki is használta ezt a lehetőséget, és három-négyezer köbcentis járműveket építettek. Azonban azt előírták, hogy „a jármű teljesen felszerelve, normális üzemanyagával együtt nem lehet 750 kilogrammnál súlyosabb. Kimondja a szabályzat azt is, hogy a versenygépen csak egy személy ülhet. (...) Voltak, akik elő akarták írni azt is, hogy a versenyautóknak milyen üzemanyagot szabad használniuk. Ez a felvétel azonban nem bírta a többség tetszését elnyerni, úgyhogy egyelőre az a helyzet, hogy mindenki olyan üzemanyagot használ, amilyent akar” – derül ki Az Ujság 1936-os számából.

A verseny 1936. június 21-én pontban fél 11-kor vette kezdetét: „tizenegy piros, vagy ezüstsínű, alacsony, keskeny, rettenetes erejű autó állt párosával egymás mögött. A versenyzők fejükre húzták bukósisakhoz hasonló sapkájukat, a 600–700 lóerős gépek bömbölni kezdtek” – tudósított a helyszínről a Friss Ujság.

Az Auto Union, a Mercedes-Benz, az Alfa Romeo, a Maserati és a Ford Spezial indulói között voltak a kor legismertebb autóversenyzői, többek között Rudolf Caracciola, Bernd Rosemeyer és Tazio Nuvolari is.



## A pontversenyen kívüli futamokon bárki indulhatott, persze csak akkor, ha volt arra alkalmas járműve. Nem csupán a dicsőség, de a pénznyeremény is motiválta a versenyzőket.

„A nagyhírű németek fehér ballonselyem overall-ban, két szemüveggel helyezkedtek el gépeik mellett, amelyeknek óriási gumijai nem egy autóbust is megszegeytenének. A latin népek fiai, rövidujjú, nyitott nyakú könnyűnyári ingben jelentek meg a startnál. Minden képzeletet felülmúlt az a dübörgés, amivel a sivító, zúgó, zengő, vijjogó motorok a begyújtás percében indulásra készülődtek. Amikor eldőrdült az indulást jelző mozsár, az egész mezőny úgy robbant el az egyenesben álló nézők előtt, mintha a kocsikat is ágyúból lőtték volna ki” – adta hírül Az Est 1936-os június 27-i száma. A két óra és tizennégy percnyi izgalom után az Alfa Romeo versenyzője, az olasz Tazio Nuvolari ért célba, több mint tizennégy percet verve a második helyezett, német Rosemeyerre – aki a pontverseny alapján az 1936-os év győztese lett. Hartmann László, a II. világháború előtti időszak legsikeresebb magyar pilótája Maseratijával a hetedik helyen végzett.

A futamra egyes források szerint több mint száz-, mások szerint megközelítőleg ötvenezer ember volt kíváncsi. A résztvevő országok nagykövetei, a hazai autósport fontosabb szereplői mellett a nézők közt foglalt helyet *Horthy Miklós* is. A szervezők arra készültek, hogy mintegy százezer jegyet tudnak értékesíteni, azonban végül csak harmincezer jegy ára került a KMAC kasszájába. A jegyeket elővételben másfél, a helyszínen két pengőért lehetett megvásárolni. A szervezők még kezdetben arra számítottak, hogy a száznegyvenezer pengős bekerülési költség megtérül, azonban sokak megdöbbenésére az esemény százezer pengő veszteséggel zárult. Az anyagi bukás olyannyira felkorbácsolta a kedélyeket, hogy még rendőrségi nyomozást is indítottak, végül megállapították, hogy valóban csak harmincezer jegy kelt el, és vélhetően a többi néző anélkül jutott be a futamra.

### A PÁLYA ALKONYA

Az eredeti tervek szerint az 1936-os Magyar Nagydíjat továbbiak követték volna, de a II. világháború ezt már nem tette lehetővé, ebben az időben a nemzetközi autóversenyzés fejlődése is megtorpant. A népligetű pályára ennek ellenére nem maradt kihasználatlanul, egészen az 1970-es évekig autó- és motorversenyek helyszínéül szolgált. A technológiai fejlődéssel, a gyorsabb és erősebb járművekkel a futamok egyre veszélyesebbé váltak nemcsak a versenyzők, hanem a nézők számára is. Például 1964-ben egy Wartburg sodródott a közönség közé, öt embert súlyosan megsebesítve. A hetvenes évek elejétől már csak tanulóvezetők látogatták a pályát, így a versenyzők végképp kiszorultak. A problémáról az emigráns amerikai magyar lap, a New Yorki Magyar Élet újságírója 1975-ben így írt: „A legégetőbb gond tehát a magyar autósport háza táján az, hogy nincs pálya. (...) A mai sebességek mellett a biztonsági előírások olyan szigorúak, hogy egy versenyhez a Népliget feléről ki kellene irtani a fákat, leszedni a villanyoszlopokat és átépíteni az úttestet.”

Az új pályára, vagyis a Hungaroringre egészen 1986-ig kellett várni, amelynél még ebben az évben Formula-1-es futamot rendeztek. Az esemény a világ legrangosabb autósportjának 1950 óta tartó történetéből is kiemelkedik, hiszen ez volt az első olyan verseny, amelyet a vasfüggöny mögött szerveztek. Az augusztus 10-én – mintegy kétszázezer néző jelenlétében – tartott futamot Nelson Piquet nyerte meg Ayrton Senna és Nigel Mansell előtt. ♦



Készült Magyarország Kormánya megbízásából.



# Közös ügyünk a zöldenergia



***Mondja el véleményét Ön is!***



[zoldenergia.kormany.hu](http://zoldenergia.kormany.hu)





Húsvétvasárnap Nagytarcsán, 2018



KÉP ÉS SZÖVEG –  
MOHOS ZSÓFIA

# A népviselet napja

*Hrágyel Dóra* az ötletgazdája annak a kezdeményezésnek, amely 2015 óta a magyar kultúrához kapcsolódó közös értékeinkre, a népviseletek sokszínűségére és szépségére hívja fel a figyelmet. Már közel tíz esztendeje a népviselet napjaként tartjuk számon április 24-ét.



Sokác asszony borotvált selyemanyagból készült kötényben, Monostorszeg, Vajdaság, 2023



Menyasszonyi viselet, Mogyoród, 2023



A rozsmaring a hűség, az alma a termékenység jelképe, Nagytarcsa, 2022



Erzsi néni és a deliny szoknyák, Kupuszina, Vajdaság, 2021

◆ E jeles esemény, amely kezdetben *Egy nap népviseletben* néven indult, ma már országhatárokon túl is ismert, és ilyenkor idősek és fiatalok öltik magukra őseik darabjait. A népviselet eredeti rendeltetései közül a legerősebb a közösséghez tartozás kifejezése. A világháló révén pedig – Argentínától Ausztráliáig – bárki részesülhet ebben az élményben.

A népviselet nem csak egy jelmez, nem csak külsőség. A népviselet mesél. Gyerekkoromban Palócföld egyik kicsi zsákfalujában gyakran végignéztem, ahogy a szentmise után együtt ballagnak az utcán az asszonyok. Szerettem nézni ringó szoknyájukat, hallgatni a meséket. A deliny szoknyák ráncai ezernyi történetet rejtenek. Elnehezült szövetek hangja muzsikál táncról, örömről, gyászról. Százéves hímzett kötények, hatvanéves brokátszoknyák kerülnek elő a szekrényekből. Az egyes darabokról leolvashatjuk viselőjének korát, családi állapotát, azt, hogy az év melyik szakaszában járunk, vagy hogy az adott személy gyászol-e éppen. Nem véletlenül szól a mondás: „bekötik a fejét”, hiszen egy házas asszony a lakodalom után fedetlen fővel már nem járhatott.

A legtöbb településen különböző módon és változatos elnevezésekkel illetik a viseleti darabokat:

Nógrádsipeken a gyöngyökkel díszített főkötő neve tutri, míg a fekete posztókabátot a Pest környéki falvakban kacabajának, a Sárközben bajkónak nevezik. Az azonos korban elérhető anyagokat különféle módokon használták fel: a Franciaországból importált borotvált selyemből szoknyák, kötények, néhol – például a Vajdaságban – fityulák is készültek. Ugyanígy a török rózsás anyagból, amelyet pipi karton kendőnek, „cic” kendőnek is hívtak egyes helyeken.

Ma is élnek olyan asszonyok, akik minden napjukat bőszojnyában töltik, a fejüket kendővel kötik be. Számtalanszor kérdeztem meg közülük többektől, miért nem „vetkőztek ki”, tették le a viseletet életük során. Különféle válaszokat kaptam: „Ez a praktikus, hiszen egész életemben csak a földeken dolgoztam, és templomba jártam, oda meg nagyon passzol ez a parasztruha.” Aztán egy másik asszony azt mesélte: „Fiatalasszonykoromra már annyi ruhám volt – és még örököltem is hozzá édesanyámtól –, ami egy egész életet át kiszolgált.” Miközben először öltöztetett vasalt szoknyába a nyolcvannégy éves Maris néni a Vajdaságban, arra gondoltam: ha beleszülettem volna, bizony én sem fordulnék el soha a viseletemtől. ◆



Szüreti felvonulás Rimócon, 2023



Húsvétvasárnap Rimócon, 2023



Nagytarcsai asszony a piacon, Budapest, 2023



SZÖVEG –  
NÉMETH VÁNYI KLÁRI



# A „huncut asszony” igézetében



Kora tavaszi napsütésben fürdött a falu, amikor megérkeztem a templom mellett megbújó hófehér parasztházba. A ház falát díszítő matyó tulipánmotívumról egyből megismertem *Katricis Krisztina* dizájnert otthonát. Több mint tíz éve annak, hogy először találkoztunk egy kiállításon. Azóta az Örökség Alkotóműhely, amelynek a vezetője, átlépte hazánk határait. Európa számos országában, még Japánban is viselik Krisztina – a matyó hímzésvilág által inspirált – öltözékeit, kiegészítőit. Nem véletlenül hasonlítja a dizájnert a mezőkövesdi díszítőművészeti örökséget egy huncut asszonyhoz, aki delejes erővel vonz másokat.

◆ A parasztház magába zárja az időt, a szobában búbos kemence. „Életemnek azt a szakaszát őrzi ez a kis ház, amikor az egyszerűséget választottuk követendő útnak, én pedig vissza szerettem volna lépni a múltba. Őshonos magyar állatokat tartottunk, kenyeret sütöttem. Aztán rájöttem, hogy ez zsákutca, hiszen nem kell a múltban élnem ahhoz, hogy az identitásomat megőrizhessem. Az igazi harmónia az, ha az életünkbe úgy építjük be a régi időket, hogy egyúttal meg is haladjuk őket. A technika fejlődése – mind azokkal a könnyítő körülményekkel, hogy kinyitjuk a csapot, és folyik a meleg víz, van fűtés, villany – csak segítségünkre szolgál, és egy sokkal kényelmesebb létet biztosít. Ezek nem ördögtől való dolgok. Becsülöm a régiek nehéz, sokszor küzdelmes életét, de tudom, hogy a XXI. század gyermekei már egy másik korszakban vívják harcaikat. Ma már nem használom a búbos kemencéimet sem. Arra vagyok hivatott, hogy a múltat beépítsem a jelenbe, amit így élhető, gyakorlatias formában át tudok vinni a jövőbe. A személyiségfejlődés egy folyamat, amelyben vannak zsákutcák, rossz döntések, visszaesések is, mindezek ellenére a fejlődés a cél” – emlékezik vissza életének korábbi szakaszára a tervező.

Katricis Krisztina az édesapjától, aki Munkácson született régi, polgári családban, örökölte a hagyományok és a múlt tiszteletét. „Trianon kitérőn kitérőn a hagyományok és a múlt tiszteletét. „Trianon kitérőn kitérőn a hagyományok és a múlt tiszteletét. „Trianon kitérőn kitérőn a hagyományok és a múlt tiszteletét. Én már Egerben láttam meg a napvilágot, de az egész gyermekkoromat átjárta az a finom hazaszeretet, amelyet a szüleimtől kaptam. A nemzeti kultúra a kezdetektől az életem meghatározó része.”

Ha valaki Matyóföld közelében cseperedik fel, azt óhatatlanul magába szippantja az évszázados hímzés világa. Matyóföld három falut ölel fel: Mezőkövesdet, Tardot és Szentistvánt.

## ***Az igazi harmónia az, ha az életünkbe úgy építjük be a régi időket, hogy egyúttal meg is haladjuk őket.***

Krisztinát mindig érdekelte az öltözködés, és a vállalkozói lét sem állt távol tőle. Sokoldalú kreativitása, az üzleti életben szerzett tapasztalatai hasznára váltak, amikor eljött az ideje annak, hogy a saját útjára lépjen. „Mezőkövesden nyitottam egy nőruha-boltot. A városban a fűből, a fából, a házakból, a falakból is árad a valaha itt élt és ma is élő hihetetlenül erős, kreatív íróasszonyok hagyománya. Itt minden a hímzésről szól, mindenki ezzel foglalkozik. Ott ültem ebben az inspiratív energiában, és amikor éppen nem voltak nálam vevők, előadásokat hallgattam a magyar kultúráról. Megfogott a matyó-hímzés hangulata, szépsége. Később értettem meg a matyó díszítőművészet szakrális jelentéstartalmát. Az Örökség Alkotóműhely indulásának pedig egészen egyszerű a története. Megkívántam magamnak egy matyó hímzéssel díszített blúzt, de sehol nem találtam olyat, amely megfelelt volna az elképzeléseimnek. A klasszikus, kis behúzott blúzok egyáltalán nem álltak jól. Bárhogy is nézgettem magamnak bennük, sehol sem tetszett a látvány, ezért terveztem magamnak egyet. De teljesen új fazon: kicsit frissebbet, modernebbet, amit aztán másfajta matyó színezéssel díszítettem. Nagy sikere lett, jöttek a megkeresések, hogy tervezek ilyeneket eladásra is. Fellelkedtem. Ez volt a kezdet, de elég rögzös utat kellett bejárnom az Örökség Alkotóműhelyért, hiszen kaptam bántást, és volt részem rosszindulatú megjegyzésekben. A teremtő akarata, a Gondviselés és a saját dacosságom a pályán tartottak. Mindig kaptam valakitől buzdítást, támogatást.”

Krisztina határozottan kijelenti, hogy nem hivatott arra, hogy a matyó népművészetről beszéljen, hiszen ő nem népművész és nem is néprajztudós. Sok elméleti ismerettel rendelkezik, mégis inkább a gyakorlat híve. Inkább megmutatja, hogy miképp lehet megújítani egy több száz éves mintakincset úgy, hogy az a mai öltözködéskultúrában is élő legyen. „Számítalan kézműves technika megszűnt létezni, amikor az utolsó ember, aki ennek a birtokában volt, elköltözött ebből a világból, és a tudását magával vitte a sírba. Pontosan azért hívjuk segítségül a digitális technikát, hogy megmentsük a régi matyó íróasszonyok mintakincsét az enyészetől.”

Krisztina elárulja, annak ellenére, hogy tud drukkolni (a drukkolás: a kézimunka alapanyagára a mintát festékkel felviszik, előnyomják), és vannak olyan megrendelők, akik ragaszkodnak a kézi hímzéshez, a vásárlók kilencvenöt százaléka a professzionális, gépi hímzést választja, mivel a gép milliós öltésszámokkal, gyönyörű színekkel dolgozik, ezért egészen más hatást kelt az anyagon, mint a kézi.

Az Örökség Alkotóműhely öltözékei között találhatunk egyszerűbb, mindennapi viseleteket, esküvői ruhákat vagy elegáns darabokat különböző protokolleseményekre. Mindezek bőrbarát, természetes, kényelmes, könnyen tisztán tartható anyagokból készülnek. A tervező selyemre, bársonyra, pamutra, gyapjúra helyezi fel a mintákat. Katrics Krisztina öltözékeiben hű a matyó mintakincshez, ellenben a minta felhelyezés és a színezés formabontó. A dizájn kedvenc színei közé tartoznak a mohazöld és a fáradtbordó árnyalatai. „Nem a klasszikus hatvanas-hetvenes évekbeli matyó színvilágot használom, hanem a saját esztétikai érzékemre hallgatok. Inkább a húszas-harmincas évek matyó mintáinak színeivel, illetve saját színkombinációkkal dolgozom. Utóbbiak nagyon kedvesek a mai szemnek, és a viselhetőség szempontjából is előnyösebbek.”

A matyó mintakincs motívumai különböző jelentésekkel bírnak. A dizájn ezért is bánik óvatosan a lefelé tartó mintákkal, hiszen azok az öregedést, az elmúlást szimbolizálják.

„Nagyon sok esetben beszédes a minta. Például egy tulipán mindig magában rejtja a nőiesség, a termékenység finom szimbólumait.” Krisztina érdekességként megosztja velem, hogy a múlt rendszer ateizmussal átitatott évtizedeiben a szakrális mintakincset az íróasszonyok úgy tudták megőrizni és életben tartani, hogy sokszor negatív nevekké látták el azokat: csúnyamintának vagy ördögmintának keresztelték. „Én az ördögmintát egy Boldogasszony-koronával díszített gyönyörű szép tulipánnak értelmezem” – mondja a tervező.

A magyar népművészet mintakincs közkinccs, amelyet nem lehet kisajátítani. Elődeink örökségéhez nem szabad csak tudományos vagy egy adott pillanatot rögzítő, merev hagyományörző szemlélettel közelítenünk. A különböző korok, évtizedek gyermekei más és más esztétikai igényeket fogalmaznak meg egy-egy öltözéssel, díszítéssel kapcsolatban. Az Örökség Alkotóműhelynek sikerült felpezsdítenie az évszázados matyó népi díszítőművészet világát. Ezzel a régi íróasszonyok is elégedettek lehetnek, ha letekintek egy kicsit a matyó-mennyországból. ♦



# Csábító szenvedély és féktelen érzelmek:

## Carmen a Budapesti Operettszínházban!

*Frank Wildhorn* musicaljét, a *Carment* április 19-én mutatják be a Budapesti Operettszínházban. Az örök nő szenvedélyességét középpontba állító darab először kerül színre Magyarországon.

◆ A hazai ősbemutatót *Orbán János Dénes* Kossuth-díjas drámaíró, műfordító magyar fordításával és dalszövegeivel, *Homonnay Zsolt* Jászai Mari-díjas, *Honthy-díjas* színházi alkotó rendezésében láthatja a közönség. *Frank Wildhorn* darabjának alapja *Prosper Mérimée*, a legendás francia novelista és regényíró *Carmen* című elbeszélése. A rendező koncepciója szerint az előadás a nő évezredek óta örök, csábító szenvedélyességét, valamint a férfi és a nő ösztönös, csillapíthatatlan vonzalmát kívánja bemutatni XXI. századi, extravagáns környezetben. A musical története szerint, egy spanyol kisvárosban eljegyzést tartanak: *Mayor Mendoza*, a helyi polgármester férjhez adja a lányát, *Katarinát*, *José Riverához*. Az esemény váratlan fordulatot vesz, amikor megérkezik *Carmennel* az élen egy cirkuszi vándortársulat. A forróvérű, féktelen természetű lány megbolondítja *Josét*, a férfi pedig képes érte feladni addigi életét.

A rendező a próbákon rávilágított a színpadi történéseket szervező erő sorsszerűségére; sosem tudhatjuk, terveinket mikor és hol húzza keresztül a végzet. A Budapesti Operettszínház új, hazai ősbemutatójának fókuszában a cirkusz mint műfaj és színpadi környezet áll. A *Carmen*ben organikus egységként kel életre a cirkusz és a musical műfajának szimbiózisa. A produkcióban nagy jelentőséggel bírnak a spanyol zenei hatások, az előadásban *Luis Eduardo Castagno* gitárművész is hallható lesz. A darab drámai története arra inspirálja a nézőket, hogy felfejtsék annak mélyebb rétegeit; lehangoló zenéje és káprázatos látványvilága a fiatalabb generációt is elcsábítja. A színház sztárjai és fiatal tehetségei garantálják, hogy önfelelt szórakozásban lesz része minden korosztálynak, amikor ellátogatnak a Budapesti Operettszínházba. ◆



SZÖVEG –  
LACKFI JÁNOS

SOROZAT –  
#JÓÉJTPUSZI

# Szórözés

◆ Azt kérded, mi, hívők  
miért mindig a bűn körül pörgünk?  
Minek annyit szórózni rajta, ha valaki próbál  
alapból jó ember lenni, nem ártani másnak?  
Meg nem úgy van, hogy aki hívő lesz, megtisztul,  
azután többé nincs dolga a bűnnel?  
Vagy akkor mire jó egyáltalán a megtérés?  
Jó kis kérdések.  
Tudod, az életünk is folyamat,  
a bűneinkkel való viaskodásunk is folyamat...  
Mit tegyünk, miután levetkőztük a bűnös  
énünket?  
Vetkőzzük le újra, mert a bűnök  
emitt-amott visszamásznak,  
amint egy kicsit nem figyelünk.  
Olyan ez, mint azt kérdezni:  
aki kigyúrta magát izmosra, mit tegyen?  
Nos, gyúrjon tovább, hogy izmos is maradjon.  
Hát aki lefogyott, mit tegyen?  
Vigyázzon tovább, mit eszik,  
mennyit mozog, hogy sovány is maradjon...  
Amúgy meg bizony van szórözés  
a bűnnel, és érdemes is foglalkozni vele.  
A baj ott kezdődik, ha többet foglalkozom  
vele, mint amennyit Istennel...  
Például, ha szerelmes vagyok,  
mi számít bűnnek a kedvesem szemében?  
Mondjuk, ha szándékosan nem keresem,  
nem szánok rá időt.

Ha rideg vagyok hozzá,  
ha beszólogatok neki,  
ha direkt bosszantom.  
Ha mással flörtölök vagy félrelepek.  
Ha ártok magamnak, ha tönkreteszem magamat.  
Ha valaki elköteleződött a szerelme mellett,  
de sosincs vele vagy gyakran megbántja,  
akkor igenis bűnt követ el ellene.  
Nevezzük finomkodva hibának?  
Az min változtat?  
Lehet szépíteni a dolgot,  
attól nem esik neki jobban,  
s nem tesz jobbat a kapcsolatnak.  
Ugyanígy van Istennel.  
Lényeges, hogy ne a bűntől való  
félelem legyen az életem középpontjában.  
Hanem az öröm, mert egyszerűen  
szeretem azt, aki teremtett,  
és igyekszem minél többet vele lenni,  
például úgy, hogy imádkozom...  
Nem kötelező savanyúkereszténynek lenni,  
Jézus sem volt az...  
Senki sem mondta, hogy állandó szegényben,  
marcangolásban kéne élni. Az nem Isten világa.  
Viszont, hogy monitorozom magam,  
korrigálok a dolgaimat,  
az nagyon is természetes.  
Ha valahova tényleg el akarok jutni,  
csak megnézem már időnként a GPS-t.  
Mert különben eltévedek. ◆

AZ ILLUSZTRÁCIÓ A KÉPMÁS MAGAZIN ÉS A MOME KÖZÖS SZAKMAI EGYÜTTMŰKÖDÉSÉBEN KÉSZÜLT.  
ILLUSZTRÁTOR: DEÁK KITTI





SZÖVEG –  
DÉR KATALIN klasszika-filológus

SOROZAT –  
BIBLIA ÉS IRODALOM

# A bűn kiült karosszéke

---

**A bűnben, közelebbről, a pokolban mi az a csönd, megnyugtató elem, kiült karosszék, mitől az arany ciráda valóság lehet?**

**Pedig ki kellene hogy jussak a szabadba, a szabadságba.**

---

**Pilinszky János: Pedig**

◆ A vers Pilinszky János 1976-os *Kráter* című gyűjteményében jelent meg. Rövid és hallatlanul tömör. A mindössze hat sor létünk egyik alapkérdését ragadja meg. A bűnt egyszerre azonosítja a pokollal, és hasonlítja egyidejűleg egy régi, kényelmesre kiült karosszékhez, mivel a bűn, a folyamatos bűnben élés kényelmes megszokássá válik. Márpedig az első sorban rögtön ott a bűn definíciója: a bűn – pokol. De ne egyes, különösen nagy vétkekre gondoljunk!

A bűn ugyanis, amelyet az ember már történelme első pillanatában az édenkertben elkövetett, abban áll, hogy elfordult Istentől. És azóta folyamatosan beilleszkedik a megszokottba, belesimul a világba, annak mindennapi folyásába. Ez az, aminek a nevében legtöbbször kényszerekre hivatkozva keresnek felmentést tetteikre, viselkedésükre, mondván: *mit csináljak, hát ilyen a természetem, valahogy nekem is meg kell élnem, kényszerpályán mozogok, ez van, nem tehetek róla, ilyen a helyzetem, ilyenek a körülményeim, meg kell tennem a rosszat. Ha rosszat kapok, kénytelen vagyok rosszal viszonzni azt, én már csak ilyen „típus” vagyok, és így tovább.*

Az idők során ez a szellemiség valamiféle fátummá, a végzet hatalmába vetett hitté erősödött, amely olyan mélyen belegyökerezett az emberiségbe, hogy az elvben keresztény középkori gondolkodás is hajlott elfogadni, az újkor pedig még inkább megerősítette, míg nem a XIX–XX. századi gondolkodás filozófiai rendszereket épített rá: a pozitívizmust, a determinizmust, a marxizmust. Amikor azt mondjuk: az ember bűnös, ezalatt egyáltalán nem azt értjük, hogy „rossz” – távol legyen! Hanem azt, hogy természetes, aki át van itatva a jelen világgal, és nincs átitatva Istennel. Milyen ő? „Természetesen” szereti a világot, szeret benne élni, a problémátlan beilleszkedés érdekében megalkuszik a világgal, annak adottságaival, kompromisszumokat köt, zsigerből, ösztönösen igyekszik belesimulni a jelen körülményeibe, és semmiképpen nem akar összeütközésbe kerülni azzal a közeggel, amelyben minden egyes nap élnie adta. Nem akar ütközni, nem akar sérüléseket, sebeket, fájdalmakat szerezni magának. Nem nagy dolgokról van szó. Egy kis bliccelés a metrón, egy kis adócsalás, egy kis



Edvard Munch (1863–1944): Nő fonott karosszékekben. Olaj, lenvászon, 73×100 cm, 1925

puskázás a vizsgán, egy kis félrehúzóadás, csöndben maradás a mindennapi gazságok láttán. *Nem nagy ügy, hát ilyen a világ, c'est la vie, ez az élet, ez van* – mondogatja, így adva felmentést magának a bűnökre, kisebb-nagyobb szélhámos-ságokra, stiklikre. Ilyen a természetes ember. A spontán beilleszkedés a jelen világba, a hasonulás a világhoz „megnyugtató elem”, mondja a költő, kényelmes, mint a „kiült karosszék”, nehéz felkelni belőle. A világ valóságának mutatja azt, ami hamis, az „arany cirádát”, azon a bizonyos kiült karosszéken. A bűn csábít, hazudik, azt hazudja, hogy amit kínál, nem elretentő, nem taszító, hanem szép, mint ez az „arany ciráda”. Ez a „megnyugtató elem” pedig valójában a pokol, maga a kárhozat, vagyis az Isten nélküli lét, az az állapot, amelyben Isten végleg elhagyja a tőle elszakadt embert a halálban, nem tukmálja tovább rá a társaságát.

A jelen világ – nem az Isten gyönyörű és jó teremtése, hanem a bűn miatt az emberrel együtt elromlott – azért ilyen, mert a Sátán a fejedelme – tanítja Jézus (Jn 12,32). Akkor lett e világ fejedelmévé, amikor az ember még az ősidőben, az édenben átadta neki önmagát és hatalmát, amelyet Istentől kapott a világ uralására és művelésére. Ezért figyelmeztet Pál apostol: „ne hasonuljatok a világhoz” (Róm 12,2), amely alatt a Sátán uralmának önként átadott, s ezért megromlott világot érti. Azt, amelynek értékrendje az ő törvényére, vagyis az elvevés törvényére épül, szemben Isten országának adástörvényével. A bűn – rabság, derül ki a költemény végén. Rabság, amelyből „ki kellene hogy jussak / a szabadba, a szabadságba”. Am ez egyedül senkinek sem sikerülhet. Isten azonban éppen azért küldte el Krisztust, hogy ebből a kényszerlétből szabadulást hozzon mindazoknak, akik elfogadják őt. ♦



SZÖVEG –  
MÁRTONFFY ANDRÁS

SOROZAT –  
KÉTKEDŐK, KERESŐK, KALANDOROK



# Egy mesebeli hercegi pár a kiábrándító valóságban

Vannak igaz történetek, amelyek úgy kezdődnek, mint egy tündérmese. Csodaszép hercegisasszony, királyi herceg, esküvő, császári trón egy távoli országban. De ezek a történetek ritkán végződnek jól. A belga *Sarolta* hercegnőt és férjét magukra hagyták nagy hatalmú támogatóik, és úgy törölték ki őket a történelem lapjairól, mintha sohasem léteztek volna.

♦ A Szász-Coburg-Gothai-házból származó Mária Sarolta Amélia Augusztina Viktória Klementina Leopoldina 1840-ben született a laekeni kastélyban, a belga királyi család otthonában. A királyi pár negyedik gyermeke volt, az egyetlen lány. Apjának, I. Leopoldnak, a frissen függetlenné vált ország első királyának ő lett a kedvence. Politikai befolyást senki nem szánt neki, a legjelentéktelenebb személyként tartották számon a palotában. Egyetlen céljuk volt: megszerezni számára a lehető legjobb partinak számító vőlegényt. Mivel Saroltának viszonylag kevés szerepet szántak a világpolitikában, szülei még azt is megengedhették maguknak, hogy engedjék szerelmi házasságot kötni. Szép volt és művelt, több nyelven beszélt, mélységesen elkötelezett katolikus hírében állt, Viktória angol királynő elsőfokú unokatestvére volt, miközben Európa egyik legkomozyabb vagyonával rendelkezett.

Kép: Wikimedia Commons

Sarolta mexikói császárné portréja 1867-ből. Eugène Disdéri felvétele

Így aztán a hercegnő öntudatosan visszautasította a százasországi György herceg és a portugál király, vagyis V. Péter leánykérését, pedig ez utóbbi frigy egy királynéi pozícióval járt volna. Sokkal inkább kedvelte az osztrák Miksa főherceget, Ferenc József császár öccsét. A férfi nyolc évvel volt idősebb Saroltánál, és a legkevésbé sem lehetett jóképű, fehér lovon érkező hercegnek nevezni. Arcán jól látszottak a belterjes házasságok során megjelenő, jellegzetes Habsburg-vonások, ráadásul nem is lelkesedett különösebben az ötletért. Mint megjegyezte: „Ő alacsony, én magas vagyok, de ez már csak így van. Ő barna, én szőke, ami szintén rendben van. Ő nagyon intelligens, ami egy kissé idegesítő, de nyilván túljutok majd ezen is.” Vonzatmal legföljebb a hercegnő jelentős hozománya iránt érzett, és hosszas tárgyalásokon ki is harcolta magának a legjobb ajánlatot.

A házasság 1857-ben látványos külsőségek között kötött meg. Mindkét uralkodócsalád elégedett volt, az osztrák Zsófia anyakirályné pedig kifejezetten odavolt az újdonsült menyéért. A mindössze tizenhét éves Sarolta is elégedetten foglalta el helyét Európa vezetői között, egyedül Ferenc József feleségét, a magyarok által bálványozott Sissit nem bírta elviselni. Meglehetősen hidegen és elutasítóan viselkedett vele: valószínűleg egyszerűen féltékeny volt rá, mivel Miksa már régóta különös lelki közösséget érzett a fiatal császárnéval, és az érdeklődési körük is nagyon hasonló volt.

### HELYTARTÓSÁG NÁSZAJÁNDÉKBA

Az ifjú pár megkapta az Osztrák–Magyar Monarchiához tartozó Lombardia és Veneto helytartói címét. Sarolta élvezettel elfoglalta a titulussal járó pozíciót és udvartartást, Miksa pedig belevetette magát a politikába. A helytartóságnak persze volt egy komoly szépséghibája: semmiféle tényleges hatalommal nem járt, mivel a döntéseket Bécsben hozták. Miksa mindenesetre a felvilágosult politikus szerepében tetszelgett, széles körű reformokat szándékozott bevezetni, ráadásul túlzottan engedékenynek mutatkozott a forrongó Itália lázadóival szemben is. Ferenc József számára ez a hozzáállás túlzottan szabadelvű és veszélyes volt, ezért mindössze két év után eltávolította öccsét a helytartói székéből. A helyére egy sokkal pragmatikusabb politikust nevezett ki: a magyar Gyulai Ferencet, aki régóta a Habsburg Monarchia hűséges tábornoka volt, és a szabadságharc idején is Magyarország ellen hadakozott a császár seregében. A világpolitika azonban gyakran váratlan forgatókönyveket produkál. A főhercegi házaspár hamarosan valószínűtlen helyzetben találta magát.

Bonaparte Napóleon hatalmas egoja továbbélt a rokonaiban és leszármazottaiban is, közülük unokaöccsét, Charles-Louist emelte a legmagasabbra a sorsa. Politikai kalandorból kétszeri sikertelen puccsista, francia köztársasági elnök, majd III. Napóleon néven császár lett, és pályafutása végéig Franciaország világpolitikai szerepét, gyarmatosítói hegemóniáját szerette volna visszaállítani. Az 1860-as évek első felében, az amerikai polgárháború idején érkezettnek látta az időt, hogy megroppantsa a feltörekvőben lévő ország gerincét. Úgy gondolta, hogy eljött az ideje a francia befolyást kiterjeszteni Mexikóra, hogy délről megszorongathassa a pusztító belharcba bonyolódott Amerikai Egyesült Államokat.

Az ügy érdekében tárgyalásokba bocsátkozott a mexikói ellenzékkel, akik Juárez elnök köztársasági uralmát akarták megdönteni, és visszaállítani országukban a királyság intézményét. III. Napóleon Ausztriával közösen szándékozott ezt a merész tervet megvalósítani. A kissé vonakodó Ferenc Józseffel Habsburg Miksát szemelték ki a mexikói trónra. Sarolta lelkes volt, mivel a kényszerű mellőzöttség már évek óta bántotta önbecsülését. Miksának kétségei voltak a vállalkozás kivitelezhetőségét illetően, de az ambiciózus főhercegné minden befolyását latba vetette annak érdekében, hogy fogadják el a felkérést. Miksa végül beadta a derekát, és a házaspár 1864 tavaszán áthajózott Mexikóba. Velük utazott nemcsak a teljes udvartartásuk, hanem még ezeröttszáz belga katona, valamint hétezer osztrák és magyar önkéntes is.

### VÁRATLAN FOGADTATÁS

A házaspár az uralkodás lázában égett. Terveket dolgoztak ki a királyi palota átépítésére, és hatszázoldalas dokumentumban dolgozták ki a legapróbb részletekbe menően a majdani udvari etikett finomságait. Csakhogy a mexikói fogadtatás korántsem volt olyan lelkes, mint ahogyan azt elképzelték. Hamar kiderült, hogy a monarchista ellenzék csak egy erőtlen kisebbséget képvisel a lakosság körében. A francia és az osztrák császárt alaposan felültették, amikor a saját jelentőségüket mértéktelenül felnagyították. Az új császár itt is megpróbálta bevezetni a szívügyének tekintett liberális reformokat, de ez sem talált kedvező fogadtatásra, sőt, a konzervatívokat is maga ellen fordította. Hamarosan nyílt ellenségeskedés tört ki, és rövidesen kitört a polgárháború. Hiába hajózott át újabb harminc-negyvenezer francia katona, ez sem segített, az uralkodópár helyzete egyre elkésőbb lett.

## Mivel Saroltának viszonylag kevés szerepet szántak a világpolitikában,

szülei még azt is megengedhették maguknak, hogy engedjék szerelmi házasságot kötni.

### AZ ELKESEREDETT CSÁSZÁRNÉ ÉS A HŐSIES CSÁSZÁR

Jobb híján Sarolta vállalkozott arra, hogy diplomataként mentse a menthetőt. Franciaországba utazott, és kihallgatást kért III. Napóleontól. A császár először betegségeire hivatkozva nem akarta fogadni, aztán mégis kénytelen volt meghallgatni az egyre erőszakosabban követelőző főhercegnőt. Csakhogy akármilyen eltökélten érvelt is Sarolta, nem tudta kiharcolni, hogy a franciák újabb katonákat küldjenek. III. Napoleon elhatározta, hogy kivonja csapatait Mexikóból, és lemond az amerikai kontinensről. A kihallgatás hangvétele látványosan drámai jelenetekhez vezetett: Eugénia császárné egy karosszékbe vetette magát, és ájúlást színlelt, Sarolta pedig hisztérikus sírógörcsöt kapott.

A kilátástalan helyzetben Sarolta egyre rosszabb idegállapotba került. Audienciát kért IX. Pius pápától is, aki eredetileg szintén támogatta a mexikói kalandot, mostanra azonban józan belátásra tért. Sarolta már a Vatikánba vezető úton meg volt győződve arról, hogy meg akarják mérgezni, kocsijából pedig egyszer hangosan átkozódva pocskondiázni kezdett egy földművest, akit merénylőnek gondolt.

A pápa udvariasságból fogadta, de nemet mondott a követeléseire. Sarolta a szállodai szobájába zárkózott, és több napot étlen-szomjan töltött, majd amikor már veszélyesen kiszáradt, a Trevi-kúthoz vitette magát, és csak abból volt hajlandó inni. Egy második, kierőszakolt audiencián olyan hisztérikus rohamot kapott, hogy már a szállodába sem volt hajlandó visszamenni. Attól rettegett, hogy III. Napoleon bérgyilkosai az utcán lesnek rá. A pápa végül könyörületből a saját vacsoráját engedte át neki, majd megengedte, hogy a Vatikán könyvtárában, egy pótágyon töltsze az éjszakát. Ő volt a történelemben az első nő, akinek ezt lehetővé tették.

Miksa sorsa ezalatt megpecsételődött. A franciák kivonultak Mexikóból, az USA-ban pedig véget ért a polgárháború. Juárez csapatai visszafoglalták országukat, a botcsinálta császárt pedig elfogták. Hiába bocsátott ki elképesztő mennyiségű jobbító szándékú jogszabálytervezetet a közlekedéstől a csatornázáson és a bányászaton

át egészen az őslakosok és a szakszervezetek jogaiig és a halálbüntetés betiltásáig, ezek soha nem emelkedtek törvényerőre. Ehelyett elfogták, és a mexikói kormány megbuktatására szőtt összeesküvés vádjával egyetlen nap tárgyalás után halálra ítélték. Miksa bátran viselkedett. A követői ugyan kidolgoztak egy tervet, amelynek során az őreit megvesztegetve kicsempészték volna a börtönből, ő azonban erre nem volt hajlandó. A kivégzőosztag minden tagjának egy-egy aranypénzt adott, aztán spanyol nyelven megbocsátott nekik, majd „Éljen Mexikó és éljen a függetlensége!” – kiáltással halt meg 1867-ben.

### AHOVÁ A VILÁGHÁBORÚ SEM NÉZETT BE

A továbbra is Európában tartózkodó Saroltának sokáig nem merték elmondani az igazságot. Ausztriában tartották, gyakorlatilag fogságban, mert az állapota egyre súlyosbodott. Őrütnék nyilvánították, gyámság alá helyezték, és eldöntötték, hogy visszaviszik szülőhazájába. Ennek érdekében a már halott Miksa nevében küldtek neki egy táviratot, amelyben az állt, hogy utazzon Belgiumba. Ez meg is történt, és huszónhét éves korától kezdve Sarolta az elmebetegek gondosan felügyelt életét élte különböző várakban és kastélyokban.

Férje halálhíréről csak fél évvel később értesítették. Ahogy várni lehetett, teljesen összeomlott. Ettől kezdve egyfajta álmvilágban élt, amit gyakori paranoiás rohamok és pusztító dühkitörések súlyosbítottak. Egyre ritkábban érzekelte maga körül a valóságot, és teljes felügyeletre szorult. Továbbra is Mexikó császárnéjának tartotta magát, és férje haláláról is megfeledkezett.

Kezdetben alig bútorozott, rosszul fűtött épületekben élt, majd később a Meise városában található Bouchout várába került. Ebben a XII. századi épületben, a világtól teljesen elzárva élte le élete hátralévő részét. Józan óráiban sétált, hímzett, kártyázott vagy a gramofonját hallgatta. Hosszú évekig élt így, miközben rokonai sorra meghaltak. Őt nem értesítették sem testvére, II. Leopold király, sem sógornője haláláról. A XX. század első éveiben a szolgálói is egymás után hunytak el, de Sarolta nem érdeklődött felőlük.

Miután kirobbant az I. világháború, a Belgiumot megszálló német csapatok egy táblát helyeztek ki a vár kapujára: „Ez a terület a Belga Királyság tulajdona, lakója Őfelsége Mexikó Császárnéja, Ausztria főhercegnője, jeles szövetségeseink, Ferenc József császár menyje. Az áthaladó német katonákat arra utasítom, hogy ne csöngessenek be, és a területet ne háborgassák.”

Sarolta 1927-ben nyolcvanhat évesen halt meg tüdőgyulladásban. Hatvan évet élt le egy mindentől elzárt magányos világban. Küszöbét még a háború is elkerülte. ♦



SZÖVEG –  
SCHUSTER  
BARBARA

# SOROZATOK TÜKRÉBEN

Nem tudom, hány filmsorozatot láttam életemben. Régen a tévében, ma már inkább valamelyik streamingszolgáltatón keresztül nézem a szériákat. De az érzés mit sem változott. Ugyanolyan lelkesen követtem régen a *Szívek szállodáját*, mint napjainkban az angol királyi család életéről szóló *Koronát*, vagy a virtuális instavilágot bemutató *Gossip Girlt* és az idősebb nemzedékek problémáit kendőzetlenül felvonultató *Grace és Frankie*-t. Vajon miért nézzük az újabb és újabb epizódokat egymás után, szinte függőként?

- ◆ Tavaly év végén az egyik családtagom ajánlott egy sorozatot. *Ted Lasso* a címe – mondta, majd hozzátette, ne ijedj meg, nem a fociról szól. Bevallom, némi képp megrökönyödve ültem az első részek előtt. Többször ellenőriztem, vajon tényleg azt nézem-e, amit az illető ajánlott. Hősiesen végigpörgettem legalább három vagy négy részt, és már épp meghoztam a döntést, hogy én bizony nem fogok tovább a képernyő előtt szenvedni, amikor történt valami. Az ötödik epizód környékén bekövetkezett az áttörés. Megérintett, behúzott a cselekmény és körvonalazódni kezdtek a karakterek. Innentől kezdve rajongója lettem a sztorinak, és már inkább azon aggódtam, hány évadból és hány részből áll a széria, s vajon meddig fog kitartani. Heteken át alig vártam az este azon pillanatát, amikor végre megérkezhetek a *Ted Lasso*-világba, mivel az a fél óra minden alkalommal meghozta azt, amit vártam: nevetést, könnyeket, poénokat, érzelmeket, vagyis a kikapcsolódást.



Tudományos szempontból sokan sokféleképpen magyarázzák, miért szeretjük a sorozatokat. Az egyik szakértő az ismerősség érzését emeli ki. A stresszes és kimerítő mindennapokban szükségünk van az ismerős fantáziavilágban való elmerülésre. Ez egyfelől pihentető tevékenység az agyunknak, másfelől – a hétköznapi életünk legtöbb eseményével ellentétben –, amelyre sokszor nincs ráhatásunk, a kontroll érzését is nyújtja, mindez pedig jutalom- és örömezt okoz. Igaz, a kapcsolódásunk a filmek szereplőivel hamis összetartozás-érzést is kelthet. A kötődésnek ez az illúziója azonban csak akkor jelent problémát, ha valakinek a való életben nincsenek, vagy korlátozottak az emberi kapcsolatai.

Annak is oka van, hogy a sorozatokat képtelenek vagyunk abbahagyni. Bluma Zeigarnik pszichológus kísérletei azt bizonyították, hogy az emlékezés sokkal hatékonyabb akkor, ha egy tevékenység félbeszakad. Ha a cselekvés befejeződik, akkor az agy lezártnak, megoldottnak tekinti a problémát. A lezárás szükségletének elmélete szerint az embernek alapvető igénye, hogy valaminek a végére érjen, és ez magyarázhatja a sorozatok vonzerejét is. Ha már elkezdődött, szeretnénk tudni, hogyan folytatódik, s azt mindenképp, mi lesz a vége.

Létezik olyan megközelítés is, amely szerint a filmbéli helyzeteken keresztül – önkéntelenül is – szociális készségeinket teszteljük és gyakoroljuk. A szereplők között felmerülő konfliktusok lehetőséget adnak arra, hogy elgondolkozzunk, vajon mi hogyan viselkedtünk volna az adott élethelyzetben, és milyen más megoldási lehetőségek léteznek még a látottakon kívül. Tulajdonképpen tanulási folyamat zajlik a képzeletbeli jelenetek segítségével, és azáltal, hogy a benyomásainkat másokkal megvitátjuk, fejlődhetnek társas készségeink.

Borbély Zsuzsa filmkritikus megerősítette a fentieket: „Ha csak arra gondolunk, hogy akár a Jóbarátok vagy az Így jártam anyáttal című népszerű sitcomokban a díszlet direkt úgy lett kialakítva, hogy az asztal három oldalán ülnek a szereplők, a negyedik oldal a nézőé, könnyű felismerni az alkotók szándékát, hogy azt érezhessük, mintha ott lennénk a szereplőkkel. Mintha a néző is egy lenne a közülük, s így átélheti az élményt, hogy a baráti társasághoz tartozik.”

Ugyanakkor a szakember más nézőpontokat is felvet. „Létezik úgynevezett nosztalgiafaktor is. Elég, ha a már említett Jóbarátokra vagy a Szívek szállodájára gondolunk: ezek világa ideálisabbnak tűnik, mint a jelenünk. Emellett az is fontos, hogy az adott filmet életünk mely szakaszában nézzük. Életkorunktól, élethelyzetinktől függően más-más momentumok ragadnak meg minket, más idézetek válnak szállóigévé, abból adódóan, hogy az embert éppen mi foglalkoztatja. Húszas éveinkben a szerelmi szál az, amely különösen izgalmas lehet, később a karrierrel kapcsolatos kérdések lesznek érdekesek. A sorozatnézés a saját életünk történéseihez is kapcsolódik. Később fontos emlékké válhat az, ha valaki egy filmet rendszeresen a barátjával nézett, vagy gyerekkorában mindig leült a család egy sorozathoz. A nézőnek tehát van személyes története, viszonyulása mindehhez.

Járhat egy sorozat ezen felül számtalan más haszonnal is. Például, ha valaki ma megnézi a Szomszédokat, nagyon sok mindent megérthet az előző nemzedékek gondolkodásából, a társadalom működéséből. Az pedig, hogy már nem kell megvárni minden második csütörtököt a következő részért, nem feltétlenül baj. A világunk felgyorsult, nyomás van rajtunk, hogy ne maradjunk le semmiről, mindig tünjünk elfoglaltnak, a pihenés, a töltkezés jó formája lehet a hétvégi sorozatnézés” – véli a filmkritikus, aki egyben irodalomterapeuta is.

A szakember az önismereti műfajt filmekre is kiterjesztette, és a hat-hét alkalmas csoportos foglalkozások tematikáját filmekre fűzi fel. „Az alkalmakra kiválasztok egy témát,



# KÉPMÁS-EST

## FILM és PSZICHOLÓGIA



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

Április

**24.**

19:00

## MÉRGEZŐ FŐNÖKÖK, TOXIKUS MENTOROK

Mi történik, ha a mesterünk sántai karakter, lehet-e jövőt tervezni egy szadista főnök beosztottjaként? Mit érdemes beáldozni a karrier reményében?

ehhez egy rövid részletet, és azt valamilyen szempontból tálalom a csoportnak. Ehhez remélhetőleg mindenki kapcsolódik valahogy. A módszer előnye, hogy a csoporttagnak nem feltétlenül kell megosztania a többiekkel a felismeréseit vagy az érzéseit, csak amennyire ez komfortos neki. A műfaj alapja a csoport együttműködése. Tehát nem én vagyok a fontos, nem én csinálom a varázslatot, hanem a csoport, ahogy együtt dolgozik, összekovácsolódik.

Az irodalomterápiával kapcsolatban még érzékelhető egy kis távolságtartás, mert nem mindenki érti, a szövegek hogyan működhetnek önismereti módszerként. Vannak, akik attól tartanak, ismét irodalomóra vár rájuk, és arról beszélgetünk majd, vajon mire gondolt a költő... Számukra jó alternatíva, akár bevezetés is lehet a filmterápia populárisabb műfaja. Itt senki nem tételezi fel előtte, hogy ehhez érteni kell, és én tényleg nem kérdezem ki a sorozatot vagy a filmes szakmai fogásokat. Ezek az alkalmak azt mutatják meg, hogy a filmrészletek – akár a versek vagy a prózai művek – tükrök lehetnek. Arra jók, hogy meglássuk bennük magunkat. Mindegy, hogy erre milyen felületet használunk, az önismereti munka lényege, hogy találkozzunk magunkkal.”

Zsuzsa szavai nyomán elgondolkodtam azon, vajon a Ted Lasso vajon miért jelentett számomra ilyen erős élményt, hogy titokban szinte arra vágytam, bár a csapat tagja lehetnék. Arra jutottam, nemcsak a sorozat sajátos humora, stílusa vagy újszerű történetmesélése volt az ok. Valószínűleg erősen hatott rám az eufórikus hangulat, amely a nagy sporteseményeket lengi körbe, s amelyet a film kiválóan megidéz. Másfelől a sorozat filozófiája azokra az értékekre épül, amelyek nekem is nagyon fontosak, s amelyek túlmutatnak a vereségeken és a győzelmeiken: hit magunkban, a társakban, a közös erőfeszítésben.

A beszélgetésünk végén már nem is csodálkoztam, amikor Zsuzsáról is kiderült, ő is nagy rajongója a szériának. Lehetséges, hogy a Ted Lasso-i közösség mégsem csak a képernyőn létezik? ♦

**Belső Marcell** és **Csihar Arion** rövidfilmje, a **Sátán** vetítése után a toxikus főnök-beosztott és mentor-tanítvány viszonyról beszélgetünk.

**Szakértő: Kozma-Vízkeleti Dániel** kiképző családterapeuta, család-pszichoterapeuta, párterapeuta és klinikai szakpszichológus.



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

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

TÁMOGATÓ:



RENDEZŐK:





Színpompás szivárvány Ullapool település és a Loch Broom tó felett



SZÖVEG ÉS KÉP –  
SZÁSZ ADRIÁN

# A skót legendák földjén könnyű mesehőssé válni



Skót-felföldi marha jellegzetes „frizurával” a Kilchurn-kastély közelében

*„Nincs még egy hely a földön, ahol annyi babona és varázslat keveredne a mindennapokba, mint a Skót-felföldön” – olvasom a repülőn Diana Gabaldon amerikai író nő vélekedését a vidékről, ahová tartok. Majd Edinburgh-ben már a bérelt autóm ablakaiban tükröződve méregetem, elég magas vagyok-e, hogy a helyieknek szerencsét hozzak. A hajam biztosan nem elég sötét, de callanderi szállásadóm megnyugtat: csak szilveszterkor fontos, hogy az első vendég, aki éjfél után átlépi a küszöböt, magas, sötét hajú férfi legyen, és ajándékkal érkezzen. A skót tradíció szerint ekkor lesz szerencsés az esztendő. Mivel már évközben vagyunk, bátran leveszem a sapkám, a magas talpú bakancsomból is kibújok. Ajándéknak hoztam budapestes hűtőmágnest, a házigazda fel is teszi a helyére, de az üdvözlő whiskyt nem a hűtőből kínálja, az szerinte szobahőmérsékleten az igazi.*





Inveraray, a Downtown Abbey egyik forgatási helyszíne



A Jacobite vonat, avagy a Roxfort Expressz a Harry Potterben

### ◆ ZSIVÁNYOK, LOVAGOK NYOMÁBAN

Amúgy sem vitáznék vele, de meggyőzésnek hozzáteszi: a „skót Robin Hood”, a Sir Walter Scott által regényben is megénekelte XVII–XVIII. századi betyár, Rob Roy MacGregor is így itta, nem véletlenül lett a helyi folklór és a világirodalom halhatatlan hőse. Rob Roy is innen, a Teith folyó partjáról indult, el is neveztek róla egy százhuszonnégy kilométer hosszú túraútvonalat, amely a háromezres lakosságú Callandert is érinti. Ez a tündéri kis település csodás kiindulópontja egy skót-felföldi körútnak, ráadásul a zenei aláfestést is megadja a következő néhány naphoz: skótduda-szóval kísért táncbemutatóval fogad.

A jellegzetes hang még másnap, az ezerháromszáz darabos fegyvergyűjteményt felvonultató Inveraray várában is a fülembé cseng, ahol a Downton Abbey című filmsorozat 2012. karácsonyi epizódját is forgatták. Ezt a kastélyt a néphit szerint egy hárfaművész szelleme kísérti, akit még Rob Roy születése előtt, 1644-ben akasztottak fel. A hely egyszerre látványos és kísérteties, ahogyan félóránnyira tőle egy másik erődítmény, a Kilchurn-kastély romjai is azok. Közéleben skót-felföldi marhák legelésznek békésen.

Természetesen a Kilchurnhöz is kötődik legenda. Építtetője, Colin Campbell lovag a XV. században hétvényi szentföldi háborús távollét után koldusgúnyában tért vissza otthon maradt hitveséhez, Lady Margarethez. A nő – új udvarlója, egy báró fortélyainak köszönhetően, aki mód szeresen eltűntette a lovag által küldött leveleket – a férjét halottnak hitte. Mr. Campbell azonban épp Margaret és a báró lagzijára érkezett haza, így a nagy leplezést követően szerelme végül újra neki mondott igent.

Ezt a sztorit Steve-től, a kastély szomszédságában élő marhák tulajdonosától hallom, aki az állatai jellegzetes fizimiskája kapcsán azt is megjegyzi: csak azt sajnálja, hogy a szemükbe lógó hosszú szőrzettől alig látnak

valamit a lélegzetelállító tájból. A helyiek pont emiatt „Hairy Cow”-nak, azaz szőrös vagy hajas tehének becézik a jószágjaikat. Az állatok nemcsak jellegzetesek, patinásak is: a világ legrégebben bejegyzett szarvasmarhafajaként már a VI. század óta borzolja „frizurájukat” a szél!

### SKÓT ELIXÍR ÉS SZERENCSEVIRÁGSZÁL

„Ahogy végighaladsz a vidéken, érezni fogod a levegőben, hogy itt valami történt” – Steve ezzel a sejtelmes mondattal enged utamra a Glencoe-völgybe, amit a „Sírás Völgyének” is neveznek. III. Vilmos angol király 1692-ben egy egész skót klánt – harmincnegy embert – mészároltatott le e vadregényes tájon, akik részt vettek egy felkelésben, és nem tettek neki időben hűségesküt. A völgy az ő sírúkat éppúgy elnyelte, ahogyan a kelta mondahős Ossianét is, aki az írárok szerint egy glencoe-i barlangban született. Mintha egy történelmi filmben autóznék: az itt rögzített Hegylakóban vagy A rettenthetetlenben...

Elképesztő élmény a naplemente már az Eilean Donan-i vár tövében, amely előben még szebb, mint az útifilmekben meg a képeklapokon. Hajnalban pedig pár percre tőle, egy farmon ébrednek Heather, a tulajdonos hölgy, aki hamisítatlan helyi specialitásokat – köztük a magyar hurkáéra emlékeztető ízű haggist – varázsol elém reggelire, egy újabb bájos skót tradíciót is megoszt velem. Elárulja, hogy a helyi nők bőrét az tartja fiatalon, hogy a májusi harmatot az arcukra kenik. A drága hidratálókrémek helyett ez az ingyenes természet csodája számukra az igazi elixír, a szépség és az életerő forrása. Én azért a haggisban is hiszek, felelek egy férfias poénnal, az arcbőröm helyett a hasamat simogatva.

Heather arra is felhívja a figyelmemet, hogy ő a nevéért a Skót-felföld egyik legelterjedtebb virágáról, a hangáról kapta, amelyből a fehér színű szerencsét hoz. Feljűk a vőlegények is ezt – vagy bogáncsot – tűznek a hajtokájukra az esküvőn, meséli, a legenda eredetét pedig már



Báméskodó szarvas „Skócia 66-os útja” mentén



Tipikus skót táj: hegyvel, várral, tóval, misztikus égbolttal

a Glennfinnan viaduktnál piknikezve az internetről kutatom ki. A megoldás: egy skót népmesében egy Malvina nevű nőnek egy lila hangaszál küldésével üzenték meg, hogy szerelme, Oscar csatában elhunyt. A nő könnyei a virágot fehérre színezték, s azt kívánta, bánata jelképe hozzon szerencsét mindenkinek, aki később rátalál.

A Glenfinnan viadukt manapság elsősorban arról ismert, hogy a Harry Potter-filmek népszerű, 62005-ös számú fekete-vörös vonata naponta többször is átrobog rajta, pedig egy másik, jóval régebbi történet is fűződik hozzá. Eszerint a völgyhíd 1898–99-es építése során annak egyik tartópillérébe belezuhant egy ló, kimenteni nem tudták. Az utókor többször vizsgálta, az eset valóban megtörtént-e, végül 2001-ben sikerült megtalálni a ló és az általa húzott szekér maradványait a Loch nan Uamh tó felett átívelő viadukt egyik fő pilonjában. Ez is azt bizonyítja, hogy a skót legendák nem hazudnak!

### SZÁRNY ALAKÚ SZIGET, HELYI 66-OS ÚT

Az igazi legendák földje, a Belső-Hebridák legszebbnek tartott szigete, a ködös Skye pedig csak ezután következik. Ide is egy hídon át érkezem, azt sem csodálnám, ha belépéskor útlevelet kérnének, olyan sajátos világ fogad. Azt mondják, a vikingek, majd a MacLeod és MacDonald klánok hollószárny alakú földdarabján járva szinte el sem különíthető a történelem a mítoszoktól. Hegyek, tavak, lápvidékek, vízesések váltják egymást, a birkák romantikus kulisszák előtt rágszálják a füvet. Híres sziklaformák sorjázanak: a Tű, az Asztal és a Börtön. Ha utóbbi nem ejt rabul, tovaszághulhatnak a középső mentén, mintha az előbbivel szúrtak volna meg – viccelődik velem a pultos egy étteremben. Aztán elmél egy cullen skink nevű hallevest, amelyben megáll a kanál, velem pedig megáll az idő a mennyei íztől.

Skye-on újabb jópofa skót babonáról értesülök. A helyiek a hagyomány szerint az újszülött csecsemők

tenyerébe ezüstdarabot helyeznek, hogy bevonzzák a gyermek későbbi jólétét. Az pedig, ahogyan a baba reagál az ezüstre, mindjárt meg is jósolja a pénzhez fűződő majdani viszonyát. Ha szorosan megragadja, takarékoskodni fog a pénzügyeivel, ám ha ledobja a földre, bizonyára költekező felnőtt válik belőle. Az infóért borralónak egy pénzérmét nyomok a túravezető kezébe, aki elejti azt. Majd jelzi, hogy csak viccelt. A skótok humora néha jobb, mint a skót viccek, ezt nem először tapasztalom.

A Skye-szigeti álmotuzásból egy Gairloch nevű faluban térek magamhoz. Kénytelen vagyok, miután a bérelt kocsival szó szerint belekanyargok egy felhőbe, így minden lélekjelenlétemre szükség van, hogy az orromig sem látva, a magasban kígyózó szűk szerpentinben valahogy továbbnavigáljak. Főleg úgy izgalmas ez, hogy a szembejövő forgalmat mindig az út – nem létező – szélére húzódva kell elengedni, mert csak egy autó fér el egyszerre a North Coast 500-on, azaz „Skócia 66-os útján”. Gairloch hegyi büféjében aztán egy nagy szelet csokitorta mellett kifújom magam, miközben a törzsvendégek egy Harold Davis nevű futballistáról áradoznak, akiről életemben nem hallottam. A helyi Puskás lehet.

Miután skót focilegendákból is kiműveltem magam, testközlelől csodálok meg egy falatozó szarvast az egyik domboldalon. Fura, hogy közel enged, ám azon kapom magam, olyan minden, mintha egy mesében kóborolnék, már semmin, így ezen sem lepődöm meg. Ahogyan a tízpercenként változó klímán, az Ullapoolig vezető festői partszakaszon és az ott kirajzolódó sokadik, egyben legszebb szivárványon sem – a széphez könnyű hozzászokni. Utolsó esti szállásom az utolsó ház a településen. Búcsúzóul kérek a vendéglátómtól egy szobahőmérsékletű whiskyt. Miközben kortyolom, egy szív alakú kavicsal babrálok, amelyet az imént mosott a partra az óceán. Azon tűnődöm, ezt hagyjam-e itt vagy a szívemet. ♦



SZÖVEG –  
OSZTOVITS ÁGNES

# Boldogok és boldogtalanok

Lev Tolsztoj szerint a boldog és a boldogtalan családok között nincs mély szakadék. Ezt a nagyon egyszerű igazságot véltük felfedezni friss olvasmányainkban is.



♦ **JULIETTE ALLAIS GYÓGYULJUNK KI A CSALÁDJUNKBÓL** című háromszáz oldalas kötete (a magyar fordítás *Fáber Ágoston* munkája) izgalmas bevezető a transzgenerációs pszichoterápiához. Megtudjuk, mire jó a napjainkban divatosná vált lélekgyógyászati irányzat, kinek van szüksége terápiára, és mit kaphat tőle. Mivel a szerző gyakorló pszichológus és szakterületének kiváló ismerője, könyvében a gyakorlat és az elmélet nem válik el egymástól. A hozzá forduló páciensek történeteiből indul ki, majd ezeket elemezve, a szakirodalomra sűrűn hivatkozva jut el a következtetésig. Igenis ismernünk kell felmenőink történetét, traumáit, szenvedését és megpróbáltatásait, mert öntudatlanul is hordozzuk őket. *Juliette Allais* nem azt mondja, hogy meg kell tagadni a családot. Éppen ellenkezőleg: meg kell ismerni, tudatosítani kell magunkban, hogy ez az olykor hamis mítoszokkal átszótt kis közösség az otthonunk. Ki kell derítenünk, milyen örökség formálta a szüleinket, és hogyan adták azt tovább nekünk. Szembe kell néznünk a belénk vetett reményekkel, a túlzó elvárásokkal. A transzgenerációs pszichoterápia végső célja az, hogy a páciens a saját lábára álljon, önálló döntéseket hozzon. Nem a családtól kell elválni, hanem meg kell találni benne a saját helyünket.

„A szüleink adtak nekünk életet, és a családjunknak köszönhetjük, hogy most itt lehetünk... Az, hogy mit kezdünk ezzel az ajándékkal, inentől már kizárólag rajtunk múlik” – zárul a könyv, amely szakembereket és laikusokat egyaránt megszólít.

(Park Kiadó, 5499 Ft)



**CSELENYÁK IMRE TISZTA SZÍVVEL, A SEMMI ÁGÁN (JÓZSEF ATTILA ÉLETTREGÉNYE I-II.)** című hatalmas vállalkozásán nem lepődünk meg, mivel tavaly élvezettel olvastuk *Arany János*ról szóló ugyancsak kétkötetes munkáját. Igaz, a példaadó családi életet élő Aranyról – akit *Babits* így jellemzett: „zseni a nyárspolgár álarcában” – jóval könnyebb vonzó portrét festeni, mint az élete minden eseményét, szerelmét, nyomorúságát megéneklő, súlyos pszichés zavarokkal küzdő *József Attila*ról. Ráadásul a József Attila-szakirodalom a költő szinte minden napját feldolgozta, a szorgos kutatók valamennyi írását közzétették, azokat is, amelyek nem költészetét, csak betegségét segítettek értelmezni. És ott van a tömérdek emlékezés, a hozzátartozók, a szerelmek, a barátok és ismerősök mind-mind elmondták – olykor maguk mentségére –, milyennek



látták azt a zseniális, ám a való életben sokszor elviselhetetlen József Attilát. Mindennek tetejébe 1937-ben – a halála évében – megszületett a *Curriculum vitae*, amelyet a nagyközönség a nyomorúságos élet hiteles összegzésének tart. *Cselenyák Imre* hétszáz oldalas életregényének nagy érdeme, hogy a szakirodalomra támaszkodva, mély empátiával, de az igazságkeresés igényével mondja el a József Attilára kimért harminckét és fél év történetét.

Az első kötet 1929-ig követi az eseményeket. Az apa, *József Áron* még Attila eszmélése előtt elhagyta a hat szülés után három életben maradt gyermekkel küszködő *Pőcze Borbálát*, aki többször is igénybe veszi a gyermekvédő liga segítségét. Így kerül a két kisebb gyerek, *Etus* és *Attila* Öcsödre, amit a köztudat sokáig úgy értékelt, mint a megaláztatás, a személyiségtől való megfosztás színterét. Holott a jószívű nevelőszülők feltáplálják, tisztán tartják és iskolába is íratják őket. Erről az édesanya is megbizonyosodik látogatása során, és nem is vitte haza a gyerekeit. Otthon a család esze, *Jolán* rájön, hogyan törhet ki a nyomorúságból. Az új élet kulcsa és az egész család megmentője *dr. Makai Ödön* gazdag zsidó ügyvéd, aki gyógykezelleti, majd eltemeteti a mamát, és Attila gyámja lesz. (Amikor pedig Jolán új szerelemre lel, elveszi Etust feleségül.) Makai embert akar faragni Attilából, utaztatja (Bécs, Párizs), taníttatja, de megköveteli, hogy a fiú dolgozzon is. A költészetből, amelyhez a fiúnak nagyszerű tehetsége van, nem lehet megélni. József Attila ettől a ténytől egész életében szenved, így elvárja Makai, aztán a *Hatvany* család támogatását, dühös Babitsra, hogy nem kap Baumgarten-nagydíjat, természetesnek véli, hogy kétkezi nehéz munkával eltartsa szerelme, *Szántó Judit*. Elvárja, hogy az elegáns szalont fenntartó dúsgazdag zsidó család szeszélyes lánya, *Szántó Márta* hozzámenjen feleségül.

A második kötet az utolsó hét esztendő történéseiről szól: József Attila rövid kommunista korszakáról, kiábrándulásáról, egyre inkább elhatalmasodó pszichés zavarairól, skizofrén tüneteiről és halálának máig sem tisztázott körülményeiről.

Ekkor már sokan tudják, hogy a kor egyik legnagyobb költője. Szerencsétlen szerelmi álmokat sző. Beleszeret pszichiáterébe, *Gyömrői Edit*be, aztán *Kozmutza Flóra*ba.

Cselenyák nagyon tapintatosan és okosan nem keres bűnbakokat, senkit sem okol konkrétan József Attila haláláért, csak éppen az egész világot.

A remek olvasmányos stílusban megírt életregény után rögtön a verseskötetekért nyúlunk, s ha lehet, még jobban szeretjük ezt a zseniális költőt.

(Könyvmolyképző Kiadó, 4399 Ft és 3999 Ft. A két kötet külön-külön is megvásárolható.)

## BŐSZE ÁDÁM NAGY ZENÉSZEK, NAGY SZERELMEK

című könyve nagyon gyorsan a bestsellerlisták élére került. Ez részben a témának köszönhető, részben pedig annak, hogy a szerző fáradhatatlanul járja az országot, hogy népszerűsítse a kötetet és persze a komolyzenét. *Bősze Ádám*, a nagyszerűen felkészült zenetörténész az utóbbi évtizedekben televíziós és rádiós műsorvezetőként széles közönséget hódított meg, így neve hívószó lett.

A *Nagy zenészek, nagy szerelmek* a Bartók Rádióban elhangzott műsorokból született. Tíz neves komponista egy-egy szerelmi kapcsolatát válogatta be a mostani kötetbe a szerző. Tehát nem a nagy muzikusok szerelmi életét taglalja, hanem olykor annak csak egy-egy epizódját. Botrányos és szívszorító történeteket. Őszintén sajnálhatjuk szegény *Schubert*et vagy *Beethoven*et, akiknek nem sikerült társra lelniük. Bámuljuk az önfeláldozón szerelmes asszonyokat, a társuk pályáját egyengetőket, haragszunk a zseniket kiszípolozó feleségekre. Valószínűleg a politikai korrektség jegyében kapott helyet a kötetben egy, a nők hátrányos megkülönböztetését fájjaló hölgy szereplő, továbbá egy homoszexuális férfi is.

Bősze könnyed, olykor laza stílusban elmesélt történetei mögött a komoly nemzetközi szakirodalom alapos ismerete áll. Minden mondatát tények támasztják alá. Ezt a zenetörténészek pontosan tudják. A fiatalok pedig a kötetbe iktatott, zenei illusztrációkat felmutató QR-kódokkal foglalatossá kedvet kaphatnak ahhoz, hogy egy-egy nagyobb zeneművet is megismerjenek.

(Libri Kiadó, 5999 Ft) ♦





SZÖVEG –  
VÉSEY MIKLÓS

SOROZAT –  
BIBLIAI TÖRTÉNETEK

# Cáfolatok

” A tanítványok elmondták: »Láttuk az Urat!« De kételkedett: »Hacsak nem látom kezén a szegek nyomát, ha nem helyezem ujjamat a szegek helyére, és oldalába nem teszem a kezem, nem hiszem.«”

(Jn 20, 25)

◆ Persze, nem nagy ügy, egy ültő helyemben megcáfalom nektek az összes csodáját. Nem kell sok hozzá, csak internet meg egy számítógép, és mehetnek a kommentek. Melyikkel kezdjük? Mondjuk, a vízen járással? Figyeljete, teljesen egyértelmű, hogy trükk volt. Egy zátonyon állt, amit alig lepett el a víz. Nem mondom, így is teljesítmény volt a javából, főleg viharban, de azért csodának nem nevezném. Ne keverjük a szezont a fazonnal! Persze, nyilván tetszett nektek, bevallom halászó emberként engem is megmozgatott, mert egész életünkben a víztől félünk, a fulladásos rémálmainkra épített. Ennyi.

A helyzetekben nem a kánai szemfényvesztést hoztam volna fel így másodikként. Nagy borszakértő vagyok, pontosan tudom a leírások alapján, hogy melyik birtokról hozatták azt a finom nedűt. A nagyapám meg bűvész volt, megtanított rá, hogyan kell kicserélni észrevétlenül a tárgyakat. Igen, akár ilyen óriási korsókat is. Kár, hogy nem voltam ott, rögtön lerántottam volna a leplet az átverésről. Jöhet a következő.

Vakokkal meg bénákkal nekem ne gyertek, ha lehet. Ki tudja bizonyítani, hogy tényleg betegek voltak, nem csak megjátszották magukat? Orvosok, na persze... Azokat kevéssel is le lehet fizetni. És azt ki bizonyítja, hogy meggyógyultak? Hogy aki vak volt, most tényleg lát, és nem csak úgy csinál? És ha amúgy is már gyógyulóban volt? Majd én is odaálllok lábadozó betegek mellé, és amikor kikelnek az ágyból, gyorsan rájuk teszem a kezeimet. A múltkor is láttam az aluljáróban, ahogy a koldus előhajtogatja a takaró alól az állítólag amputált lábait, és hazagyalogol. Próbáljatok valami eredetibbet felhozni.

Na, ez a leggyengébb érv, a gondolatolvasás. Informátorai ugyanis bárkinek lehetnek. Most is megfigyelnek minket, ebben biztos lehetsz. Aztán leadják a drótot, és holnapután visszamondják nekünk, mintha kitalálták volna a gondolatainkat. De egy jól fizetett színésszel is könnyen el lehet intézni. Láttalak itt meg ott, mondják neki, az meg csak hüledezik, akkor is, ha ott volt, meg akkor is, ha nem. Na, van még valami a tarsolyotokban?

Kenyérszaporítás, persze! Mert biztos nagyon nehéz volt szólni egy havernak, hogy hozzon még. Hogy a pusztában voltak? Földalatti járat, jólszervezett futárcsapat pihent lovakkal, tíz percen belül ott voltak a legközelebbi halászfaluból. És még teátrálisan rá is kérdezett előtte, hogy mennyitek van. Fokozni akarta a hatást. De engem nem lehet ilyen olcsó trükkökkel átverni.

Hogy csodák nélkül is lehet hinni? Na, ebből látszik, hogy kifogytatok az érvekből, barátocskáim. Lehet persze, mindent lehet, ha elég sokszor mondogatjuk magunknak. Szerintem veletek is ez történt: annyiszor mantráztátok, hogy szép lassan el is hittétek. Ezért jöttök most nekem a feltámadással, mert nem tudjátok elviselni, hogy vége. Vége van és kész, értitek? Minden mozdalom elhal előbb-utóbb. Ha kivégzik a vezetőjét, akkor meg inkább előbb. De tudjátok mit? Még engem is meg lehet győzni.

Álljon mellém pontosan tíz másodperc múlva, és mutassa meg, hol szúrták meg. Majd ha az egyik kezem a sebében lesz, a másikkal be fogom gépelni nektek, hogy igazatok volt. Indítom a stoppert!

Várjatok, mindjárt jövök vissza, csak mintha lépteket hallanék az előszobából, pedig bezártam az ajtót. ◆

ÖSSZEÁLLÍTOTTA –  
FODOR KRISZTINA ÉS KONCZ VERONIKA

# ÁPRILISI KIMENŐ



Fotó: bartoktavasz.hu

## BARTÓK TAVASZ, 2024

Bartók Béla születésének száznegyvenedik évfordulóján, 2021 tavaszán indult a Bartók Tavasz Nemzetközi Művészeti Hetek összművészeti eseménysorozat. A fesztivál bepillantást enged a zeneszerző lenyűgöző életművébe, ugyanakkor nemcsak művei megismertetésére helyezi a hangsúlyt, hanem sokféle műfajon keresztül a komponista szellemiségét, kreativitását, alkotói szemléletét is bemutatja. A Bartók Tavaszt a nemzetközi művészeti élet kiválóságai jóvoltából élvezhetjük.

Bővebb információ: [www.bartoktavasz.hu](http://www.bartoktavasz.hu)



Fotó: Cornell Capa: Marilyn Monroe a Kalliódó emberek forgatásán, 1960/1990-es évek, zselatinos ezüst nagyítás, 277x353 mm, Magyar Fotográfiai Múzeum

## MÉLYSÉG/ÉLESÉG Remekművek a Magyar Fotográfiai Múzeum gyűjteményéből

A Millennium Háza – Neo Kortárs Művészeti Tér kiállítása nem csupán a múzeum kollekciónak legféltettebb fotográfiáit mutatja be, hanem a fényképezés eszközeinek sokszínűségét is. A gyűjtemény jelentős részét a magyar származású világhírűvé vált fotográfusok: *André Kertész, Moholy-Nagy László, Brassai, Martin Munkácsi, Robert és Cornell Capa* legfontosabb képei teszik ki, de képviseltetik magukat olyan neves kortársak is, mint Korniss Péter.

**Budapest, Millennium Háza – Neo Kortárs  
Művészeti Tér. Nyitva: május 12-ig**



Fotó: Szirtes Edina Mókus Facebook-oldala

## VERS ÉS ZENE A MAGYAR KÖLTÉSZET NAPJÁN

Szirtes Edina Mókus énekesnő, hegedűs és dalszerző kedvenc verseivel lép fel a magyar költészet napján. „Viszem magamban a verseket, amelyeket évek óta élek, túlélék, viszem magamban a sok érthetlenséget, örömet és bánatot, még több rácsodálkozást az emberi nagyságra, a költőirásoktól örökölt sorokra, gondolatokra. De viszem a kiszolgáltatottságot is, amellyel szomjazom a közönség, a befogadók szeretetét, figyelmét” – vallja az előadó.

**Budapest, Erőművház, április 11., 19:00**

Fotó: Odeon Színház



## SZÍNPADON AZ ABIGÉL MUSICAL

Szabó Magda közkedvelt regényéből készült az a musical, amelyet év elején láthatott először a közönség Debrecenben. A darabot Kocsák Tibor, Somogyi Szilárd és Miklós Tibor szerzők jegyzik, rendezője Csáki Szabolcs. A szereplőgárdát régi és új társulati tagok, profi és félprofi színészek, gyerekek és felnőttek alkotják. Az előadás az ODEON Színház eddigi legjelentősebb vállalkozása. Érdekessége, hogy a matulás lányokat alakító szereplők azt a fürdőköpenyt viselik, amelyet „elődeik” a nagy sikerű filmben hordtak.

**Debrecen, ODEON Színház,  
Debreceni Egyetem, Böszörményi úti Campus:  
április 12-én 19:00 és 13-án 15:00;  
Budapest, Ram-Art Színház, április 28.**

# DÁTUMOK, AMELYEK TÖBBET JELENTENEK



ÚJ JÁTÉK!

**NAPI  
MAZLI**

NYERJ KEDVENC DÁTUMAIDDAL AKÁR  
100 MILLIÓ FORINTOT NAPONTA!

JÁTSZD, AHOGY KÉNYELMES:



LOTTÓZÓBAN



INTERNETEN



OKOSLOTTÓ APPAL



SZERENCSEJÁTÉK ZRT.

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

#maradjonjáték  
A túlzásba vitt szerencsejáték ártalmas,  
szenvedélybetegség kialakulásához vezethet!

18

# 2AMOND



**KOLLÁR  
JENŐNÉ  
ELVIRA**

**A GYÉKÉNYFONÁSRÓL  
BESZÉL, DE  
TÖRTÉNETÉBEN  
BENNE VAN MÚLT,  
JELEN, JÖVŐ.**

Cikk a 18. oldalon

